

# КОЛЕСО ЭМОЦИЙ

## при СДВГ



### ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ

Я стараюсь защитить себя от возможной боли.



### ПОВЫШЕННАЯ НАСТОРОЖЕННОСТЬ

Я постоянно начеку и ожидаю возможной угрозы.



### УЯЗВИМОСТЬ

Я чувствую себя незащищённо и воспринимаю всё особенно остро.



### ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Я напрягаюсь и стараюсь выдержать то, что происходит.



### Как пользоваться колесом

Когда трудно понять, что именно вы чувствуете, начните с общего состояния в центре колеса и двигайтесь к более точным словам.

Назвав своё состояние, обратите внимание на то, что его вызвало, как оно ощущается в теле и к какой реакции вас подталкивает.

Это поможет лучше понять происходящее и выбрать подходящий способ саморегуляции.

