

מיומנויות תקשורת במצבים רגשיים שונים

עצוב		קשה לי, דברים לא מסתדרים לי, כואב לי הלב, אני מרגיש לא טוב	אני צריך חיבוק ושיקשבו לי
שמח		יש לי מצב רוח טוב, כיף לי, דברים הסתדרו לי.	אני צריך שישמחו איתי ויקשבו לי
פחד		אני חושש שיקרה משהו רע.	אני צריך עזרה להתמודד עם הפחד
כועס		אני מרגיש מתוסכל. דברים לא מסתדרים. לא צודק...לא הוגן...לא פייר!	אני צריך שיקשבו לי, שיתרחקו ממני ויתנו לי להירגע
נבוך		אני מרגיש אי נעימות, מרגיש לא בנוח	אני צריך שיתנו לי זמן להתרגל ולא יוותרו לי
מתרגש		אני שמח מאד, מתלהב ממה שאקורה	אני צריך שישמחו איתי