

Mga Pamamaraan sa Berde

Kung ikaw ay nasa berde, ang iyong lakas ay MABABA at ang iyong mga damdamin ay KALUGOD-LUGOD. Ang iyong layon ay maaaring dagdagan ang antas ng iyong lakas o panatilihin ang iyong saloobin. Ang mga damdamin na matatagpuan sa berde ay kinabibilangan ng:

- Kalmado
- Kontento
- Mapayapa



Ang mga

PAMAMARAAN na makatutulong sa iyo para sa inyong mabuting sarili kapag nasa BERDE ay kinabibilangan ng :

- Positibong pagsasalita sa sarili
- Magsanay ng tahimik
- Gumuhit, sumulat o makinig sa musika
- Isipin ang mga tao at bagay na iyong pinapagpasalamat
- Gugulin ang oras sa labas



Para malaman ang tungkol sa RULER na Paraan bisitahin:
<http://ei.yale.edu/ruler/>

RULER

Building Emotionally Literate Schools

Recognizing
Understanding
Labeling
Expressing
Regulating

Mga Pamamaraan sa Metro ng Saloobin



Sa maliit na aklat na ito ay makakuha kayo ng mga pamamaraan para makatulong pamahalaan ang inyong kondisyon!

Mga Pamamaraan sa Pula

Kung ikaw ay nasa pula, ang iyong lakas ay MATAAS at ang damdamin ay HINDI KALUGOD-LUGOD. Ang iyong layon ay palitan ang iyong saloobin. Ang mga damdamin na matatagpuan sa pula ay kinabibilangan ng :

- Galit
- Takot
- Nerbiyos



Mga PAMAMARAAN na makatutulong para sa iyong mabuting sarili kapag ikaw ay nasa PULA ay kinabibilangan ng:

- Paghinga ng malalim
- Pagbilang sa inyong isip
- Makipag-usap sa isang tao na inyong mapagkakatiwalaan
- Bigyan ang inyong sarili ng pahinga o maglakad hanggang maging kalmado
- Alamin kung kailan pakakawalan
- Lutasin ang problema o gumawa ng bagay na magbabago ng sitwasyon
- Magbalangkas muli o palitan ang paraan kung paano ninyong iniisip ang tungkol sa sitwasyon

Mga Pamamaraan sa Asul

Kapag ikaw ay nasa asul, ang iyong lakas ay MABABA at ang iyong HINDI KALUGOD-LUGOD. Ang iyong layon ay palitan ang iyong saloobin.

Ang mga damdamin na matatagpuan sa asul ay kinabibilangan ng:

- Nalulumbay
- Nayayamot
- Nalulungkot



Mga PAMAMARAAN na makatutulong para sa iyong mabuting sarili kapag ikaw ay nasa ASUL kayo ay kinabibilangan ng:

- Gumawa ng bagay na aktibo
- Ipaalala sa sarili na ang iyong kondisyon ay nagbabago
- Makinig sa isang paboritong kanta
- Sumulat o gumuhit
- Makinig sa isang paboritong kanta
- Positibong pakikipag-usap sa sarili
- Sumulat tungkol sa inyong saloobin sa talaarawan
- Magpokus sa kung ano ang mabuting nangyayari sa inyong buhay at bilangin ang inyong biyaya

Mga Pamamaraan sa Dilaw

Kapag ikaw ay nasa DILAW, ang iyong lakas ay MATAAS at ang iyong saloobin ay KALUGOD-LUGOD. Batay sa kung ano ang inyong ginagawa, ang iyong layon ay maaaring mapalitan o mapanatili ang inyong damdamin. Ang mga damdamin na matatagpuan sa dilaw ay kinabibilangan ng :

- Nasasabik
- Natutuwa
- Nakalulugod



Mga PAMAMARAAN na makatutulong para sa iyong mabuting sarili kapag ikaw ay nasa DILAW ay kinabibilangan ng:

- Pagtulong sa iba
- Positibong pakikipag-usap sa sarili para tulungan kang manatili sa dilaw o magbago sa berde
- Magpokus sa pagpapabuti ng sarili at paggawa ng mabuting gawa
- Upang pababain ang antas ng lakas, huminga ng malalim o bumilang sa inyong isip
- Gumawa ng isang bagay na aktibo at maging masaya kasama ang isang tao na gusto ninyo