



СМЭР - один из самых популярных методов введения дневника.

С - ситуация: описываем конкретную ситуацию, которая вызвала эмоциональную реакцию. Указываем детали, место, время, людей, присутствующих в ситуации.

✓ Например: встреча с подругой в кафе в субботу вечером.

М - мысли: записываем свои мысли, которые возникли в тот момент. Это могут быть ваши оценки, суждения, предположения или внутренние диалоги.

✓ Например: она пытается меня «поддержать», но это получается токсично, я воспринимаю это, как высмеивание моих переживаний.

Э - эмоции: определяем, какие эмоции почувствовали в этот момент. Если сложно определить этот пункт, то на моей странице посмотрите Reel, который называется «О чем говорят твои эмоции?»

✓ Например: я почувствовала обиду.

Р - реакция: описываем, как отреагировали в данной ситуации. Это может быть физическая реакция, слова, поступки или реакция внутреннего мира.

✓ Например: я стала «защищаться» в виде пассивной агрессии - молчала и односложно отвечала на ее вопросы.

После можно проанализировать, как ситуацию целиком, так и отдельно каждый пункт.

✓ Например: видно, что в реакции нет прямого разговора о своих чувствах. Возможно подруга вообще не догадывается, что ее слова воспринимаются «токсично»

*Если было интересно - подпишись на @psycholog.gexa
и читай интересные посты из мира доказательной психологии*

