

*Тем, что мы осознали, можно управлять.
То, что мы еще не осознали, управляет нами.
/Публий Сир/*

Дорогой друг!

*Данный дневник был создан для того, чтобы ты научился понимать,
осознавать и выражать свои эмоции.*

*Человек так устроен, что он сначала что-то чувствует, а потом думает.
Но при этом редко, когда обращает внимание на то, что именно он
почувствовал.*

*С помощью дневника ты сможешь отследить свои эмоции,
ощущения и проанализировать их. В этом дневнике ты найдешь: трекары
твоего состояния, важную теорию, а также различные помощники в виде
упражнений, заданий или интерактивных практик.*

*Прошу тебя не заставлять себя вести его, используй его по потребности.
Если чувствуешь, что радость переполняет тебя, поделись этим!
Или чувствуешь злость, тревогу - постарайся прожить ее экологичным
способом.*

*Дневник рассчитан на месяц, но ты можешь его использовать, как тебе
комфортно! Также по QR коду есть электронная версия, в случае заполнения,
ты можешь напечатать новый или заполнять в электронном формате.
А трекары сна и настроения, я попрошу вести тебя каждый день, чтобы ты мог
отследить динамику своего состояния.*

*Автор-составитель: Федосова А.А.
педагог-психолог управления психологического сопровождения*

<https://artek.org/>

https://vk.com/artek_psychologist



Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

Какие слова вдохновляют вас и помогают справиться с трудностями _____

*Все, что не устраивает нас в других,
позволяет понять самих себя.*

/К. Юнг/

Эмоции и чувства

Далее я предлагаю вам чуть ближе познакомиться с основными понятиями эмоциональной сферы человека: «эмоции» и «чувства».
Для того, чтобы четко понять с чем далее мы будем работать.

Для начала ответь для себя на эти вопросы:

Что такое эмоции?

Что такое чувства?

В чем их отличие?

Эмоции возникают в результате отношений, взаимодействия с людьми или при воспоминаниях об этих ситуациях. Это реакция организма на событие (внешние и внутренние раздражители).

Эмоции тесно связаны с взаимодействием, что-то произошло и у нас появилась эмоция, кратковременная реакция.

Чувства - это содержательная сторона эмоций, устойчивое эмоциональное состояние (переживание) к окружающей действительности. Главное отличие: продолжительность и устойчивость.

Например: *мы любим (человека) - это **чувство** продолжительное и устойчивое, но можем в определенный момент разозлиться в связи с какой-то ситуацией - это **эмоция**, кратковременная и яркая.*

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

За что вы испытываете благодарность сегодня _____

Вы пришли в этот мир не для того, чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями. Так же, как и я пришёл сюда не для того, чтобы оправдать ваши. Если мы встретимся и поладим - это прекрасно. Если же нет, ничего не поделаешь.

/Фредерик Перлз/

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Понимание эмоций

Понимание собственных эмоций является ключевым аспектом эмоционального интеллекта и личностного развития. Она первая в списке, фундамент и основа всего, что связано в жизни с нашими эмоциями.

Способность разбираться в своих эмоциях позволяет нам лучше управлять своей жизнью, отношениями и достигать внутренней гармонии.

Как понимать эмоции?

1. Умение называть свои эмоции — это первый шаг к их пониманию. Для этого важно пополнять свой эмоциональный словарь (в этом тебе поможет обложка дневника).
2. Прислушиваться к своим физическим ощущениям, ведь наши эмоции тесно связаны с телом и всеми процессами в нем.
3. Способность понимать эмоции - это приобретаемый навык.

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

Какие слова вдохновляют вас и помогают справиться с трудностями _____

Не забывай свои мечты, они станут двигателем твоего существования, от них будет зависеть вкус и запах каждого твоего утра

/Марк Леви/

Упражнение «Кувшин эмоций»

Внутри нас есть кувшин, на дне которого базовые потребности в безопасности, принадлежности, уважении и самореализации.

От того как эти потребности удовлетворяются, зависит какие эмоции наполняют наш сосуд.

Я предлагаю тебе заполнить этот кувшин эмоциями, которые ты испытываешь, когда реализуется одна из потребностей. Напротив, каждой потребности обозначь цвет и напиши пару ассоциаций. Затем закрась соответствующее место в кувшине (учитывая дальнейшее расположение остальных потребностей). С помощью такого простого самоанализа, ты сможешь определить над удовлетворением какой базовой потребности стоит поработать, прежде чем браться за эмоциональную сферу.



Безопасность _____

Принадлежность _____

Уважение _____

Самореализация _____

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

За что вы испытываете благодарность сегодня _____

Коли ты хочешь, чтобы тебя уважали, во-первых и главное — уважай сам себя.

/Федор Достоевский «Униженные и оскорбленные»/

ВТОРОЙ ЭТАП

Осознание эмоций

«Осознание» — это способность понять, какие мысли и события вызвали эмоцию, которую вы испытываете.

Просто определить эмоцию недостаточно. Гораздо практичнее определить, какое событие вызывает его. Так вы сможете лучше понять, что вас раздражает, пугает или смущает.

Наше поведение всегда определяется эмоциями, даже если эти эмоции не распознаются. Чтобы сделать первый шаг к опыту осознания своих эмоций, ответьте на эти четыре вопроса:

- 1 Что происходит?
- 2 Что я сейчас чувствую?
- 3 Что я думаю?
- 4 Что я планирую делать?

Как это работает?

Допустим, вы боретесь с импульсивным поведением и вот чувствуете, что уже на грани потери самообладания.

Остановитесь и спросите:

Что я сейчас чувствую? (*Гнев, истощение*)

Что я об этом думаю? (*Моя деятельность утомительна, был тяжелый день*)

Что я хочу делать? (*Я хочу побыть в одиночестве, принять душ, расслабиться и т. д.*)

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

Какие дела позволят вам провести сегодня день наилучшим образом _____

Вы спали миллионы и миллионы лет. Почему бы вам не проснуться завтра утром?

/Кабир/

Упражнение «Какое чувство возникает»

Я тебя попрошу принять удобную позу. Прочти название первого звука, закрой глаза и постарайся понять какие эмоции, чувства этот звук вызывает. Постарайся не торопиться, вспомни или создай этот звук у себя в голове, так как вы его слышите.

Назови эмоцию, опиши свои ощущения.

(Можешь записать свои мысли/ эмоции в строчку рядом со звуком)

1. Резко тормозит машина
2. Звук оркестра, настраивающего инструменты
3. Шум морских волн
4. Смех за окном
5. Звуки природы
6. Звук разговоров в метро
7. Звук салюта
8. Громкий крик, плач
9. Звук троллейбуса
10. Чирикание птиц

Напишите выводы этого дня: чем остались довольны и что хотите поменять завтра

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

За что вы испытываете благодарность сегодня _____

*Чтобы добиться успеха, ваше стремление к успеху должно быть больше,
чем ваш страх неудачи.*

/Билл Косби/

ТРЕТИЙ ЭТАП

Выражение эмоций

Мы обсудили важность признания и осознания своих эмоций.
Теперь обсудим завершающий этап с помощью чего эмоции можно выразить конструктивным способом

Как выражать эмоции?

Три способа выражения эмоций в конструктивной форме:

1. Невербальный - тон голоса, мимика, жестикация, интонация, позы (отвечает за выразительность).
2. Вербальный – слова. Конкретизирует. («Я злюсь», «Я люблю»).
3. Поступки – необходимы для подкрепления слов, чтобы не возникало диссонанса и недопонимания, формирует доверие.

Положительные эмоции необходимо выражать, так как это обратная связь в виде похвалы и одобрения, если их долго подавлять, они могут «замкнуться» или наоборот выразиться гиперболизировано.

Можно выражать эмоции по следующему алгоритму:

Эмоция	Невербально	Вербально	Поступки
<i>Злость</i>	<i>Изобразить мимикой строгость</i>	<i>Ненасильственное общение (перечислить факты, поведения)</i>	<i>Уйти, остановить общение</i>

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

Какие дела позволят вам провести сегодня день наилучшим образом _____

*Моя жизнь была полна страшных несчастий,
большинства из которых никогда не было.*

/Мишель Монтень/

Упражнение «5 этапов»

Эмоция - это всегда полная системная реакция. Существует определенный алгоритм проживания эмоций экологичным (конструктивным) путем. Иначе она будет выражаться импульсивно, за счет переедания и эмоциональных вспышек.

Табличку можно заполнять с любого столбца, но важно строчку заполнить до конца, чтобы реакция замкнулась и эмоция была прожита.

<i>Событие</i>	<i>Мысли</i>	<i>Эмоция (чувства)</i>	<i>Реакция тела</i>	<i>Действия</i>
Нарушение границ	Я хороший он плохой	Злость	Учащенное сердцебиение	Кричать, бросать, бежать

Напишите выводы этого дня: чем остались довольны и что хотите поменять завтра _____

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

Какие слова вдохновляют вас и помогают справиться с трудностями _____

*На горных вершинах ты сможешь найти только тот дзен,
который сам туда принесешь.*

/Роберт Пирсиг/

Упражнение «Я высказывание»

Сегодня мы рассмотрим вербальный (словесный) способ выражения эмоций через конструкцию «Я - высказывание». С помощью данного способа, мы можем сообщать о своих чувствах словесно и передавать свою картину восприятия мира.

Есть определенная формула:

Описание ситуации + Я-чувствую + Обратная связь

Данный алгоритм работает следующим образом:

1. Важно описать объективно событие, которое вызвало эмоцию.
2. Описать, назвать свое чувство, эмоциональное состояние.
3. Представить человеку ваше восприятие, варианты развития данной ситуации в вашей картине мира.

Например: Когда мне грубят (*ситуация*), я чувствую раздражение (*чувства*). Мне бы хотелось вместо этого взять паузу и продолжить диалог позже (*обратная связь*).

Предлагаю тебе на практике попробовать перевести

«Ты-высказывания» в «Я-высказывание».

По алгоритму: "Я чувствую себя ..., потому что..., а мне бы хотелось (можно, например) ..."

«Ты меня постоянно игнорируешь» _____

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

За что вы испытываете благодарность сегодня _____

Будьте добрее, когда это возможно. А это возможно всегда.

/Далай Лама/

Упражнение «Плохие и хорошие»

Часто ли вы сталкивались с утверждением, что нет «хороших» и «плохих» эмоций?

Но существует условное деление на «негативные» и «позитивные» эмоции. Данное деление основано на степени переживания, для обозначения состояния, в котором мы находимся. Такие эмоции как гнев, страх, грусть, мы называем «плохими», так как нам неприятно в них находиться.

Все эмоции прекрасны и важны!
Я предлагаю тебе сейчас проанализировать и понять, какую функцию, задачу каждая эмоция выполняет.

Заполняй таблицу основываясь на своих эмоциях и ощущениях.

<i>Эмоция</i>	<i>Её польза</i>	<i>Её вред</i>
Гнев	Способствует выплеску эмоций, снятие напряжения;	Перенос своих эмоций на других;

Дата: _____

Я сегодня

Грустный
Бессильный
Беспокойный
Мрачный
Задумчивый
Раздражительный
Пустой
Злой

Радостный
Восторженный
Счастливый
Увлеченный
Энергичный
Удовлетворенный
Спокойный
Другое _____

Сегодня повлияло на мое настроение:

На что я могу повлиять

На что НЕ могу повлиять

Какие слова вдохновляют вас и помогают справиться с трудностями _____

Стремитесь не к успеху, а к ценностям, которые он дает.

/Альберт Эйнштейн/

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Нарисуй ниже на выделенной области рисунок своей эмоции.
Постарайся при выполнении задания быть внимательным к внутреннему состоянию, узнаванию эмоций.

Прислушайся к себе и ответь на что сейчас похоже твоя эмоция?
Какая форма? Какой цвет?

