

МЕНТОРИ

инициатива Рыбаков Фонда

Рабочая тетрадь

№ 5



ЭМОЦИИ

Рабочие тетради наставника – это серия практических пособий программы наставничества «Плюс один» национального ресурсного центра «МЕНТОРИ».

В серии восемь тетрадей, предназначенных для самостоятельного обучения наставников и использования в работе с наставляемым школьником:

- рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";*
- рабочая тетрадь №2 "Доверие";*
- рабочая тетрадь №3 "Родитель";*
- рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";*
- рабочая тетрадь №5 "Эмоции";*
- рабочая тетрадь №6 "Мечты";*
- рабочая тетрадь №7 "Цели";*
- рабочая тетрадь №8 "Планы".*

Автор разработчик серии – Людмила Кудрякова, психолог, психотерапевт, работает в системе транзактного анализа и детской гештальт-терапии (модель Вайолет Оклендер), действующий член Европейской ассоциации транзактного анализа (ЕАТА).

Тетради адаптированы педагогическим коллективом КГБОУ «Красноярская школа №5».

Дорогой наставник!

***Очень важно понимать
свои чувства и эмоции,
чтобы они помогли нам
в общении с окружающими
и не мешали в работе и учебе.***

A large green scribbled circle is centered on the page. Inside the circle, the text is arranged as follows: a Roman numeral 'I.' at the top, followed by the words 'ЧТО ТАКОЕ' in white, and 'ЭМОЦИЯ?' in black below it.

I.

ЧТО ТАКОЕ
ЭМОЦИЯ?

ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ: ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ?

Сравните Ваши мысли и идеи.



Ощущения

Это то, что происходит с Вашим телом. Например, мурашки, озноб, легкость, зуд или покалывания.



Чувства

Это то, как Вы интерпретируете все, что происходит с Вашим телом. Например, зуд можно интерпретировать как раздражение или радость, ощущение легкости – как радость или влюбленность, мурашки – страх или гнев.



Эмоции

Это то, как внешне Вы выражаете свои чувства. Например, Вы раздражаетесь, но никто этого не видит, так как лицо не изменилось. При чувстве радости Вы можете хлопать в ладоши и улыбаться.

Упражнение на РАЗВИТИЕ ЧУВСТВ

Перед Вами 4 краника, из которых текут чувства.
Нарисуйте, как это происходит у Вас.

Гнев



Страх



Радость



Печаль



Упражнение на РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ

Запишите для каждого краника, как внешне проявляются Ваши чувства.

Гнев



Страх



Радость



Печаль

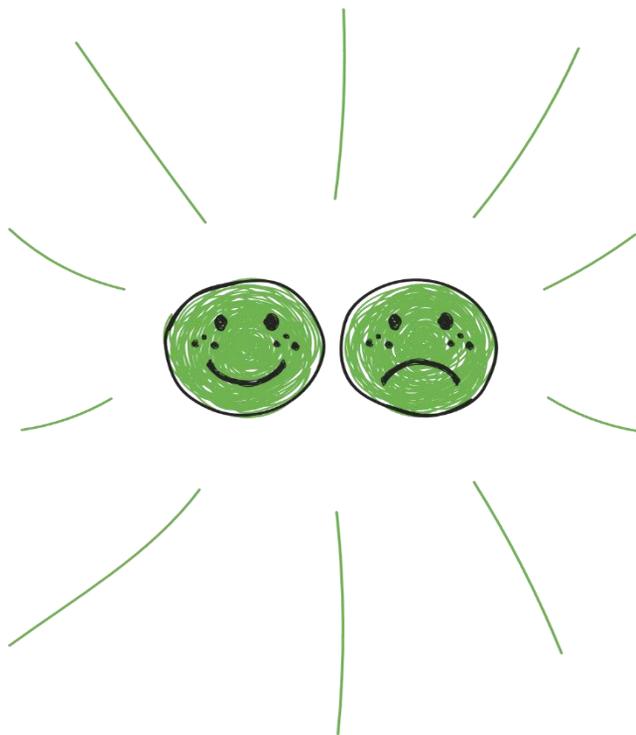




II.

ЭМОЦИИ
КАК РЕСУРС

*Какие ЭМОЦИИ ты знаешь?
Запиши.*



Роль ЭМОЦИЙ

В Вашей ЖИЗНИ

Вспомните ситуации, в которых каждая из 4 основных эмоций (страх, гнев, радость, печаль)

Эмоция	Ситуация, в которой эмоция была полезна или необходима	Чем помогла? Какую положительную роль сыграла?
Страх		
Гнев		
Радость		
Печаль		

РОЛЬ

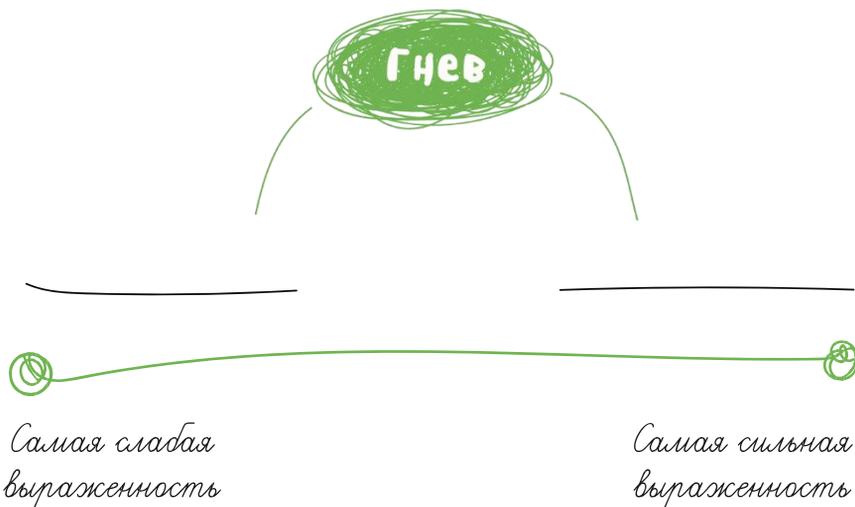
	Радость	Страх
Для чего нужна эмоция?	<p>Когда человек испытывает радость, все системы организма функционируют легко и свободно, разум и тело находятся в расслабленном состоянии, и этот относительный физиологический покой позволяет быстро восстановить затраченную энергию</p>	<p>Умеренно выраженная эмоция страха помогает избегать ситуаций, угрожающих физическому и психическому Я</p>
	<p>Возможность отпраздновать успех или сообщить о хорошем психофизиологическом состоянии</p>	<p>Возможность избежать будущего неприятного события</p>

ЭМОЦИЙ

Для чего нужна эмоция?	Печаль	Гнев
	<p>Тормозит умственную и физическую активность человека и тем самым дает ему возможность обдумать трудную ситуацию; печаль сообщает человеку и окружающим его людям о неблагополучии, побуждает индивида к восстановлению и укреплению связей с людьми</p>	<p>Мобилизует в человеке энергию, необходимую для самозащиты, придает индивиду ощущение силы и храбрости. Уверенность в себе и ощущение собственной силы стимулируют человека отстаивать свои права, то есть защищать себя как личность</p>
<p>Возможность совладать с утратой</p>	<p>Возможность справиться с ограничивающей ситуацией</p>	

ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Напишите крайние степени внешнего проявления
Ваших эмоций.*



Пример: яркой степенью проявления злости может быть бешенство, когда человек кричит, топает ногами. А слабой степенью может быть раздражение, которое проявляется только во внутренних ощущениях дискомфорта.

ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Напишите крайние степени внешнего проявления
Ваших эмоций.*

Радость

Самая слабая
выраженность

Самая сильная
выраженность

Пример: яркой степенью проявления радости может быть ощущение счастья, которое внешне выражается в смехе или слезах. Слабой же степенью может быть состояние удовлетворения.

ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Напишите крайние степени внешнего проявления
Ваших эмоций.*



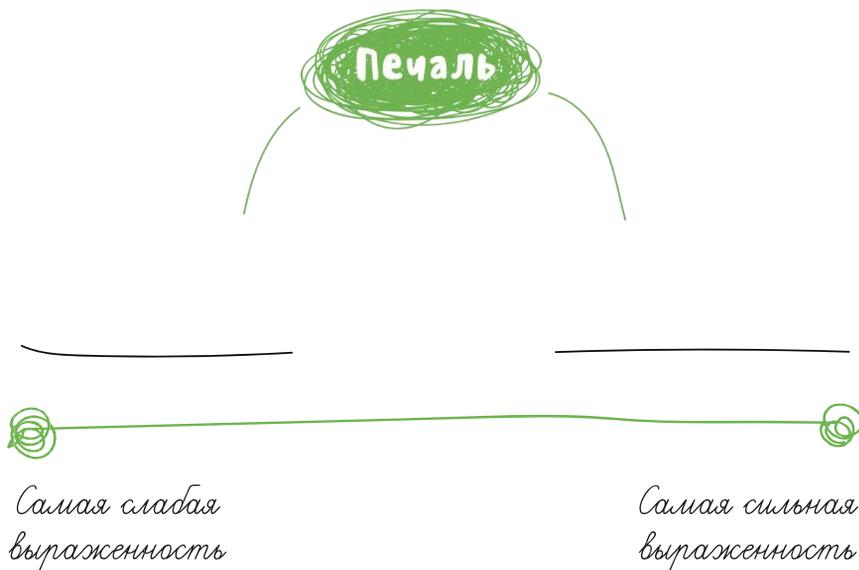
*Самая слабая
выраженность*

*Самая сильная
выраженность*

Пример страх может выражаться
как в замирании, шоке, так
и в неприятном ощущении тревоги.

ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Напишите крайние степени внешнего проявления
Ваших эмоций.*



Пример: печаль в своей крайней степени может стать депрессией, а легкая степень – ощущение меланхолии.

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поздравляем, теперь ты разбираешься в эмоциях!

Надеемся, что этот навык пригодится тебе в общении со школьником и станет прекрасным дополнением в твоей жизни.

Желаем вам удачи!