

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 подростком:

*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).

## Тренинг “Рабочая тетрадь наставника: от доверия до мечты”

Дорогой наставник, рабочие тетради можно изучать самостоятельно, но для максимального погружения в материал и отработки навыков на практике ресурсный центр “МЕНТОРИ” приглашает Вас пройти регулярные тренинги по всей серии за два дня.

Чем мы будем заниматься на тренинге:

1. **Как строить отношения с подростком:** выстраиваем границы, понимаем позиции в общении, учимся слышать и слушать подростка;
2. **Как научиться мечтать:** развиваем креативность у наставника и подростка, учимся отличать личные мечты от навязанных обществом;
3. **Как ставить цели:** отработываем целеполагание по методике SMART, формируем карту поставленных целей
4. **Как добиваться поставленных целей:** декомпозируем цели, формируем план их достижений и план сопровождения подростка.

## Интенсив “Конструктор системы наставничества”

Если же Вы являетесь руководителем образовательной организации, НКО или коммерческой организации и хотите запустить или поддержать проект по наставничеству, ресурсный центр “МЕНТОРИ” также приглашает на регулярный трехдневный интенсив по формированию модели наставничества именно под Ваши задачи.

На интенсиве Вы познакомитесь с технологией запуска программы наставничества, с кейсами проектов со всей России, а также проработаете навыки стратегического планирования, научитесь привлекать ресурсы и погрузитесь в психологию наставнических отношений.

**По всем вопросам участия в предстоящем тренинге или интенсиве:**

Ирина Пронькина, директор по развитию  
I.Pronkina@mentori.ru  
+7 (926) 907 1714

**По вопросам организации корпоративного тренинга или интенсива:**

Евгений Русинов, управляющий директор  
E.Rusinov@rybakovfond.ru  
+7 (915) 139 5581

## *Дорогой наставник!*

Яркие эмоциональные реакции в обществе, как правило, находятся под запретом, поэтому взрослых пугает сверхэмоциональность подростка.

Ребенок еще не научился разбираться в своих чувствах, выражать их и контролировать. Важная задача наставника – разрешить подростку быть со всем тем, что происходит у него внутри. С одной стороны, это довольно просто – позволить наставляемому злиться, смеяться, кричать и т. д. С другой стороны, даже взрослому выдерживать эмоциональные всплески другого тяжело, потому что есть представление о том, что яркие эмоции – это плохо. Помните, подростку с его чувствами еще сложнее, чем Вам. Он кричит, хамит, издевается, передразнивает не потому, что хочет Вас обидеть, а потому, что не понимает, что делать со своими эмоциями, как с ними справляться.

Благодаря этой тетради Вы научитесь распознавать не только собственные чувства, но и чувства подростка, а также выражать то, что происходит внутри. Будьте чутки и терпеливы!



# ИНСТРУКЦИЯ

Тетрадь предполагает Ваше активное вовлечение в работу. Создавая ее, мы исходили из того, что наставничество для Вас – осознанное решение, поэтому Вы готовы вкладывать силы в результат.

В тетради много упражнений и мало теории. То, что Вас особо заинтересует, Вы сможете спросить при личной встрече с куратором, найти в интернете или обсудить с другими наставниками.

Упражнения можно применять на встречах с наставляемым, но прежде опробуйте их на себе, чтобы понимать, на что они рассчитаны, как устроены и какой результат могут принести. Кроме того, для Вас они будут полезны и потому, что позволят увеличить осознанность, спонтанность и уверенность при работе с наставляемым, что чрезвычайно важно для Вашего эффективного взаимодействия с подростком.

# ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

## I. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ 3

- Эмоции в жизни: для чего они нужны? 5
- Как понять какие эмоции заблокированы 7
- Контейнирование: что это такое? 16
- Инструмент «Я-высказывание» 20

## II. ЭМОЦИЯ КАК РЕСУРС 28

- Роль эмоций в Вашей жизни 31
- Встреча со своими эмоциями 37
- Исследуем эмоции 47

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ 53

# ВВЕДЕНИЕ

Эмоции можно воспринимать как внутренний ресурс (см. рабочую тетрадь «Мечты»). Важно не только осознавать свои чувства, но и выражать их, а также уметь ими пользоваться.

Упражнения в этом разделе призваны научить подростка «отлавливать» собственные эмоции, распознавать их и понимать, что с ними делать.

Наставнику этот раздел поможет научиться справляться с эмоциональностью подростка, разобраться в своих реакциях на происходящее и позволит более осознанно подходить к вопросам обсуждения и проявления эмоций в разных ситуациях, особенно на встречах с наставляемым.

# СЛОВА ВЕЛИКИХ

К несчастью, подавленные **эмоции не умирают**.  
Их заставили замолчать.  
И они изнутри продолжают влиять на человека.

**З. Фрейд**

Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребенка.

**Л.С. Выготский**



A large green scribbled circle is centered on a white background. The circle is filled with a solid green color and has a thick, irregular border made of many overlapping, hand-drawn green lines. Inside the circle, the text is centered.

I.

ЧТО ТАКОЕ  
**ЭМОЦИЯ?**

# Что такое ЭМОЦИЯ?

Представьте себе ситуацию: Вы находитесь в душной аудитории. Вокруг шумно, а Вам необходимо подготовить письменный ответ. Вас переполняют разные чувства.

Как только Вы себе это представите, ответьте на несколько вопросов:

## 1. Что Вы в этот момент ощущаете в теле?

---

---

---

---

## 2. Что Вы чувствуете?

---

---

---

---

## 3. Как Вы проявляете свои чувства вовне?

---

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ:

*ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ?*

Если Вы смогли без затруднения ответить на три вопроса, поздравляем: Вы прекрасно осознаете разницу между ощущениями, чувствами и эмоциями. И все-таки давайте обсудим более подробно, что это такое и как работает.

Запишите Ваши идеи о том, чем отличаются эти три группы явлений.



**Ощущения**

Это...



**Чувства**

Это...



**Эмоции**

Это...

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# 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.

Зачастую трудности в коммуникации возникают тогда, когда человек не осознает, что ощущает и чувствует. Его эмоциональные реакции не соответствуют переживаниям, и в результате в мир он транслирует совершенно иное.

Необходимо сбалансировать эту систему.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Подумайте и запишите, по каким признакам Вы сможете понять, что именно блокирует подросток: ощущения, чувства или эмоции.



**Ощущения**



**Чувства**



**Эмоции**

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

*Ниже приведены признаки, по которым можно понять, что именно заблокировано.*



## **Ощущения**

- Зависимый человек;
- не может ответить на вопрос об ощущениях;
- игнорирует чувство голода, холода и пр.;
- долго не меняет позу;
- очень терпеливый.



## **Чувства**

- Не может описать свои чувства;
- не может назвать ни одного чувства, даже перечислить;
- вместо чувства описывает ощущение.



## **Эмоции**

- Лицо-маска;
- слишком интенсивные эмоции;
- на прямой вопрос не может осознать, какую эмоцию проявляет;
- на все чувства – одна эмоция (например, слезы или смех).

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Запишите вопросы, которые Вы можете задать подростку об ощущениях, чувствах и эмоциях.



**Ощущения**



**Чувства**



**Эмоции**

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

*Ниже приведены вопросы, которые Вы можете задать подростку.*



## Ощущения

1. Что сейчас происходит у тебя внутри?
2. Как ты сейчас ощущаешь свое тело?
3. Что происходит с твоими руками/ногами?
4. Какие ощущения возникали у тебя внутри в той ситуации?
5. Можешь показать?



## Чувства

1. Что ты сейчас чувствуешь?
2. Какое название ты бы дал своим ощущениям?
3. Как часто ты это чувствуешь?
4. На что похоже твое чувство?
5. Я знаю некоторые чувства. Может быть это <...>?



## Эмоции

1. Что сейчас происходит с твоим лицом?
2. Как ты злишься/радуешься?
3. Какие эмоции ты сейчас видишь на моем лице?
4. Как ты обычно реагируешь на подобную ситуацию?
5. Можешь показать, что происходит у тебя внутри? (Рисунок, слова, жесты.)

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



## УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ОЩУЩЕНИЙ

*Засеките 10 минут и в течение этого времени*

*записывайте все, что Вы ощущаете: запахи, голоса,*

*прикосновения, внутренние ощущения – все,*

*что Вы можете заметить.*

*Запишите выводы:*

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# Упражнение на РАЗВИТИЕ ЧУВСТВ

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

*Гнев*



*Страх*



*Радость*



*Печаль*



Запишите выводы:

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# Упражнение на РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ

Запишите для каждого краника, как внешне проявляются Ваши чувства.

*Гнев*



*Страх*



*Радость*



*Печаль*



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ЧУВСТВА: КАКАЯ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ?

Ответ на этот вопрос очень прост: чувства нужны человеку для того, чтобы он понимал, каково ему в конкретной ситуации – ОК или не ОК. Если не ОК, то что можно сделать, чтобы стало ОК?

Советский академик П. К. Анохин создал теорию функциональных систем, которая раскрывает роль эмоции в жизнедеятельности человека.

Согласно его идее, при возникновении потребности происходит обработка внешних и внутренних параметров (афферентный синтез). Затем человек принимает решение о том, как он будет удовлетворять свою потребность, и начинает действовать. Как только результат действия получен, его следует проверить. Для этого нужны эмоции: отрицательная эмоция свидетельствует о том, что результат получен неудовлетворительный, а положительная – о том, что можно двигаться дальше.

# ЧУВСТВА: КАКАЯ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ?

*Для человека жизненно необходимо осознание того, что он чувствует, так как это его базовый механизм адаптации к окружающей среде.*

## ЗАДАЧИ НАСТАВНИКА:

- 1.** Осознавать собственные чувства и помочь наставляемому научиться делать то же самое.
- 2.** Конструктивно выражать свои реальные чувства и помочь наставляемому делать то же самое.
- 3.** Принимать все чувства наставляемого вне зависимости от их интенсивности и качества.

# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ

## Что это такое?

**Контейнирование** – это способность выдержать эмоции другого человека, а также рассказать о собственных чувствах: что происходило со мной, пока другой злился/радовался/боялся и пр. Это не инструмент, а навык, которому может научиться каждый. Основное правило – разрешать эмоции другого, позволить им быть в том пространстве, в котором Вы оказались вместе с ним.

### КАК МЫ ЗАПРЕЩАЕМ ЧУВСТВА:

«Прекрати плакать!»

«Мужчины не плачут».

«Не смей кричать на меня!»

«Будь сильным, не показывай свои чувства».

**Дополните список:**

# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ

*Что это такое?*

*Как Вы думаете, что происходит с человеком,  
когда ему нельзя проявлять свои чувства?  
Запишите Ваши идеи.*

# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ

## Что это такое?

*Наши варианты:*

- Психосоматические заболевания.
- Незнание своих желаний и потребностей.
- Проблемы в отношениях.
- Депрессия и нарушение сна.
- Потеря смысла жизни.
- Неумение отстаивать свои границы.
- Повышенная агрессивность/пассивность.

*И многое другое.*



# Как разрешать ЧУВСТВОВАТЬ

*Ниже приведены фразы, позволяющие осознать  
принятие и открыто выразить чувства.  
Дополните список своими вариантами.*

1. Я слышу, что ты злишься/радуешься/удивляешься...
2. Ты можешь кричать/злиться на меня.
3. Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь...
4. Я разрешаю тебе злиться/радоваться/кричать...
5. Я ощущаю <...>, когда ты злишься.
6. Я могу рассказать тебе о своих чувствах,  
если ты готов послушать об этом.
7. Я могу выдержать твои чувства.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.

# ИНСТРУМЕНТ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ»

**Наставник** – в первую очередь друг. А друг – это тот, кто уважает тебя и твои границы, может сказать о себе правду и старается поддерживать и налаживать отношения. Чтобы это осуществлять, нужно уметь говорить о себе, не задевая чувства другого.

Инструмент «Я-высказывание» позволяет:

- избежать конфликта;
- понять, что именно я хочу и что могу;
- заявить прямо и открыто о том, что необходимо от собеседника;
- противостоять манипуляциям;
- поставить партнера в ситуацию ответственного выбора;
- понизить уровень эмоционального напряжения.

**Суть:** способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица. Примеры Я-высказываний: «Когда мне не уделяют внимание близкие люди, я начинаю грустить и мечтать» или «Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ТЕХНОЛОГИЯ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ

## **1-й шаг: ФАКТЫ**

Вы называете только факты, которые реально произошли.

Пример: «Когда ты сказал, что моя стратегия плохая, я накричал на тебя».

## **2-й шаг: ЧУВСТВА**

Вы выражаете чувства относительно этого факта:

«Я чувствую...»

Пример: «При этом я почувствовал злость».

## **3-й шаг: МЫСЛИ**

Вы высказываете предположения, гипотезы, интерпретации:

«Я думаю...», «Я предполагаю...», «Мне кажется...».

Пример: «Я думаю, что ты хотел помочь мне, но я услышал в этом критику».

## **4-й шаг: ЖЕЛАНИЯ**

Вы говорите о том, чего бы хотели получить от собеседника в этой ситуации, о чем Вы хотите попросить человека.

Пример: «Мог бы ты в следующий раз предложить свои варианты видения стратегии?»

## **5-й шаг: НАМЕРЕНИЕ**

Вы говорите, что и как собираетесь делать в рамках ситуации:

«Я собираюсь...», «Я буду...», «Я не буду...».

Пример: «В следующий раз я не буду обращаться к тебе за комментариями».

## ❶ ПРИМЕРЫ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ ❷



Неверно: «Ты никогда меня не слушаешь!»  
Верно: «Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю о важных вещах. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю».



Неверно: «Ты всегда ужасно себя ведешь!»  
Верно: «Меня расстроило твое поведение в данной ситуации. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержанным».



Неверно: «Ты уделяешь мне слишком мало внимания!»  
Верно: «Я очень расстраиваюсь из-за того, что не могу получить внимание тогда, когда оно мне необходимо. От скуки и одиночества мне приходится хоть как-то развлекаться (например, идти по магазинам), чтобы занять себя. Для меня было бы намного приятнее провести это время с тобой».

## ❶ ПРИМЕРЫ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ ❷

*Напишите свои варианты Я-высказываний, ориентируясь на 5 шагов, приведенных выше.*

1.

Неверно: «Вечно ты хамишь!»

Верно:

---

---

---

2.

Неверно: «Почему ты все время разговариваешь параллельно со мной?»

Верно:

---

---

---

3.

Неверно: «Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!»

Верно:

---

---


---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

## 🕒 ПРИМЕРЫ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ 🕒

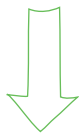
Вспомните значимую для Вас ситуацию, в которой Вы резко высказались о другом человеке, и попробуйте переформулировать свою фразу.

Подумайте, как такое высказывание могло изменить эту ситуацию:



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КРАТКО ОБ ИНСТРУМЕНТЕ



Вы не только наставник, но и учитель. Вы показываете подростку варианты того, как можно себя вести и говорить так, чтобы быть услышанным.

Вам важно обладать навыком Я-высказываний, поэтому тренируйтесь использовать его в повседневной жизни и с наставляемым.

**Помните, что Вы - наставник, а значит, Вы - пример!**

Инструмент «Я-высказывание» эффективен в любых переговорах, а особенно в личных отношениях. Кроме того, он помогает развивать рефлекссию, то есть навык слышать себя и свои внутренние желания и потребности.

На первых этапах работы наставляемому будет сложно осваивать этот инструмент, но Вы за этим и нужны, чтобы помогать ему делать первые шаги. Потренируйтесь самостоятельно (с близкими и родными), а затем обучите этому навыку подростка. Обращайте его внимание на ситуации, когда он его не использует, и просите перестроить фразу. Хвалите его в тех случаях, когда он применяет инструмент. Предложите наставляемому поправлять Вас, когда Вы говорите «ты», и хвалить, когда Вы говорите «я».

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого  
раздела.**

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# ВАШИ ВОПРОСЫ

*Запишите вопросы, которые возникли у Вас в ходе изучения этого раздела.*

1.

2.

3.

4.

5.





II.

**ЭМОЦИИ**  
КАК РЕСУРС

# ЭМОЦИИ КАК РЕСУРС

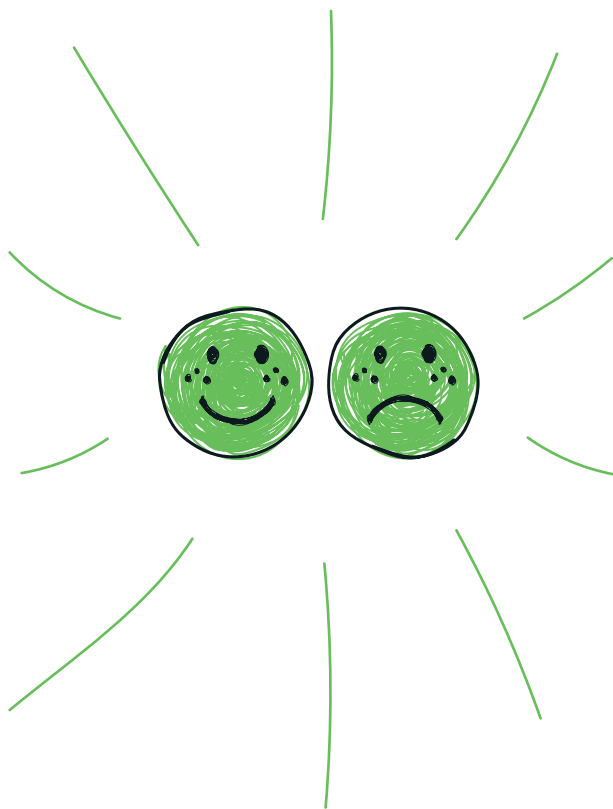
Подростковый возраст – это период повышенной эмоциональности в связи с физиологическими и психологическими особенностями ребенка переходного возраста.

Различные эмоциональные состояния – это неисчерпаемые ресурсы. Внутренние настроения могут задавать ритм как физическому телу, так и психике в целом. При этом ресурсом выступают не только благоприятные эмоции, такие как радость, счастье, веселье, умиротворенность, но и ощущение горя, печали, гнева, ярости.

Каждая из эмоций может иметь созидательную функцию. К примеру, ярость и гнев при отстаивании своих прав могут обозначить личностные границы человека и не позволят оппоненту их нарушать.

Эмоция помогает понять, какая именно потребность не удовлетворена, и подсказывает пути ее удовлетворения.

Запишите **ЭМОЦИИ**,  
которые Вы когда-либо испытывали.



# Роль ЭМОЦИЙ

## В Вашей ЖИЗНИ

Вспомните ситуации, в которых каждая из 4 основных эмоций (страх, гнев, радость, печаль) или ее производные в чем-то помогли Вам.

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

# Роль ЭМОЦИЙ

<b>Человек, который использует эмоции</b>	<b>Человек, который не использует эмоции</b>
<p>Оценивает происходящее, реагирует в соответствии с ситуацией.</p> <p>Выражает эмоции, давая организму разрядку.</p> <p>При необходимости мобилизует свои силы (ситуация бегства или борьбы) и умеет расслабляться</p>	<p>Подавление эмоций приводит к хроническому эмоциональному напряжению, нарушающему функционирование организма. Если эмоции не выражаются через произвольные движения, это воздействует на вегетативные функции организма, такие как пищеварение, дыхание и кровообращение, что может приводить к психосоматическим заболеваниям.</p> <p>Вместо адекватной реакции (например, гнев, когда нарушаются границы) человек может испытывать замещающее чувство (например, стыд)</p>

# РОЛЬ

Для чего нужна эмоция?	Радость	Страх
	<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

	Печаль	Гнев
Для чего нужна эмоция?	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	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
	Возможность совладать с утратой	Возможность справиться с ограничивающей ситуацией



# ПРИМЕРЫ ЗАМЕЩЕНИЯ ЭМОЦИЙ

**Пример 1.** Человек чувствует стыд и унижение, когда ситуация предполагает проявление гнева. Это происходит из-за того, что в детстве чувство гнева не приветствовалось его родителями и подвергалось запрету. «Стыдись!» – говорили они, когда ребенок начинал гневаться и протестовать против несправедливого к нему отношения. В дальнейшем, если человека, к примеру, незаслуженно лишают квартальной премии, он вместо гнева чувствует себя униженным, а это, естественно, не предполагает похода к начальству и отстаивания своих прав.

---

**Пример 2.** Человек, получивший за проект крупную сумму, не может искренне радоваться этому, поскольку чувствует вину и неловкость перед менее успешными друзьями.

# КАКИЕ ЭМОЦИИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ?

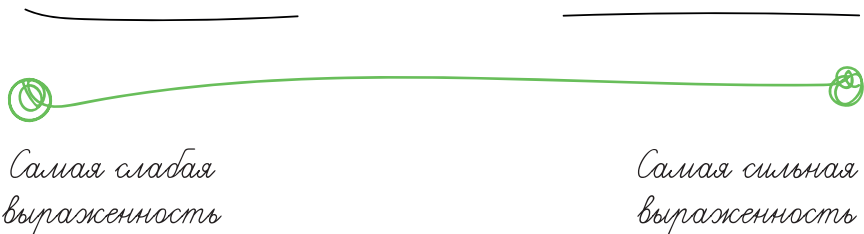
Вспомните случаи, когда Ваша эмоция  
не соответствовала ситуации.

Ситуация	Адекватная реакция	Реакция, не соответствующая ситуации

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# 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.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Напишите крайние степени внешнего проявления  
Ваших эмоций.*

Радость



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

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Напишите крайние степени внешнего проявления  
Ваших эмоций.*



*Самая слабая  
выраженность*

*Самая сильная  
выраженность*



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

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.*

Печаль



*Самая слабая  
выраженность*

*Самая сильная  
выраженность*

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

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Получив крайних степеней проявления эмоций, есть переходные состояния. Запишите, какие переходные состояния у Вас бывают.*

Гнев



*Самая слабая  
выраженность*

*Самая сильная  
выраженность*

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

Пример: легкое раздражение,  
гнев, рассерженность и пр.

# ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Что происходит между? Как эмоция от незначительного проявления переходит к своему пику? Нарисуйте шкалу Ваших эмоций.*

Радость



*Самая слабая  
выраженность*

*Самая сильная  
выраженность*

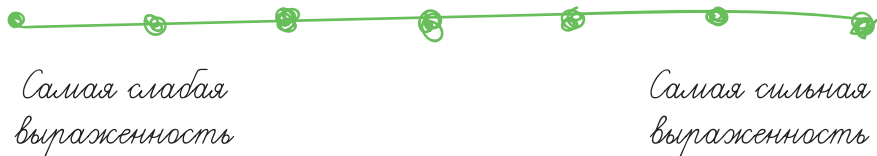
Пример: эйфория, удовольствие,  
расслабленность и пр.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Что происходит между? Как эмоция от незначительного проявления переходит к своему пику? Нарисуйте шкалу Ваших эмоций.*



Пример: испуг, тревога, ужас и пр.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

*Что происходит между? Как эмоция от незначительного проявления переходит к своему пику? Нарисуйте шкалу Ваших эмоций.*

Печаль



*Самая слабая  
выраженность*

*Самая сильная  
выраженность*

Пример: страдание, «добрая» грусть и пр.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# НАЙДИТЕ В ТАБЛИЦЕ

Если Вы не смогли определить какие-то свои состояния – ничего страшного! У Вас есть подсказка – может быть, она натолкнет Вас на дополнительные размышления.

	Низкий	Средний	Высокий
Радость	 <ul style="list-style-type: none"><li>Удовольствие</li><li>Бодрость</li><li>Оживление</li><li>Удовлетворение</li><li>Умиротворение</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Веселье</li><li>Счастье</li><li>Воодушевление</li><li>Жизнерадостность</li><li>Восхищение</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Ликование</li><li>Восторг</li><li>Торжество</li><li>Экстаз</li></ul>
Грусть	 <ul style="list-style-type: none"><li>Огорчение</li><li>Печаль</li><li>Одиночество</li><li>Горечь</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Уныние</li><li>Тоска</li><li>Страдание</li><li>Беспомощность</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Угнетенность</li><li>Подавленность</li><li>Безысходность</li><li>Горе</li><li>Отчаяние</li></ul>
Злость	 <ul style="list-style-type: none"><li>Недовольство</li><li>Раздражение</li><li>Досада</li><li>Взвинченность</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Рассерженность</li><li>Злость</li><li>Враждебность</li><li>Агрессия</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Бешенство</li><li>Ярость</li><li>Ненависть</li><li>Гнев</li></ul>
Страх	 <ul style="list-style-type: none"><li>Растерянность</li><li>Нерешительность</li><li>Неуверенность</li><li>Опасение</li><li>Настороженность</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Испуг</li><li>Скованность</li><li>Боязнь</li><li>Беспокойство</li><li>Тревога</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Паника</li><li>Ужас</li><li>Оцепенение</li><li>Кошмар</li></ul>

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

*Чтобы адекватно выражать и вовремя сдерживать эмоции, важно осознавать и четко дифференцировать чувства, которые наполняют Вас в тот или иной момент.*

*Следующие упражнения помогут Вам исследовать, как эмоции проявляются в Вашей жизни.*

# ИССЛЕДУЕМ ЭМОЦИИ

## КЕЙС

Возникла сложная ситуация, и Вам трудно понять, как Вы к ней относитесь и что с Вами происходит.

**Например, возникла конфликтная ситуация на работе.**

**Шаг 1.** Остановитесь и задайте себе вопрос:  
«Что я чувствую?»

**Шаг 2.** Примерьте к себе 4 эмоции,  
спрашивая себя:

*Чувствую ли я радость?*

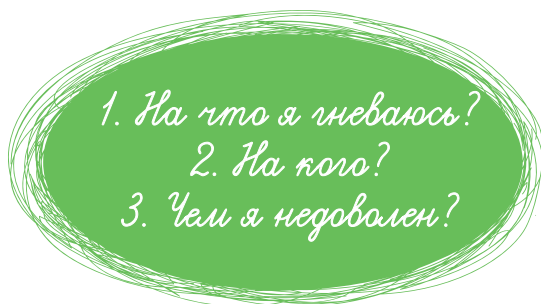
*Чувствую ли я гнев?*

*Чувствую ли страх?*

*Чувствую ли печаль?*

# ИССЛЕДУЕМ ЭМОЦИИ

**Шаг 3.** Предположим, что Вы обнаружили в себе гнев. Попробуйте его конкретизировать, ответив на следующие вопросы:



**Постарайтесь максимально точно описать свои чувства.**

Чем лучше Вы будете осознавать то, что чувствуете в настоящий момент, чем точнее опишете это словами, тем больше возможностей у Вас появится для выбора адекватного действия в ситуации. Слова и описания переживаний позволяют отделиться от своего состояния и посмотреть на него со стороны, не утопая в собственных эмоциях.

# ЭМОЦИЯ - ЭТО НЕ Я

**Шаг 4.** Следующим шагом после осознания переполняющих Вас эмоций может быть сознательное отделение своего Я от них. Важно уметь это делать, чтобы контролировать собственные эмоции. Уже само осознание и описание переживаний может выполнять эту функцию, но дополнительное сознательное действие способно усилить эффект.

Предположим, Вы осознаете в себе гнев (например, на начальника, который Вас чем-то обидел). Далее Вы можете мысленно остановить то, что происходит внутри, сказав себе:

**«МОЙ ГНЕВ - ЭТО НЕ Я!»**

Важно осознать, что Ваше Я действительно намного больше гнева, поскольку эмоция – лишь временное состояние.

Подобное отделение своего Я от охватывающего душу состояния позволяет увидеть, что нервная работа, экзамены или хам на улице занимают не все пространство Вашей жизни; что в ней есть семья, дом, друзья и масса других чувств, забот и переживаний.

# ВЫ И ВАША ЭМОЦИЯ - НЕ ОДНО И ТО ЖЕ!

*Вспомните ситуацию, когда эмоция захватила  
Вас и было сложно от нее отделиться.*

*Приведите пример.*

---

---

---

---

---

---

---

Теперь напишите:

Я - это не мой (не моя) \_\_\_\_\_ !  
(эмоция)

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого  
раздела.**

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

*Запишите вопросы, которые у Вас появились  
в ходе изучения этого раздела.*

1.

2.

3.

4.

5.



# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Поздравляем, теперь Вы разбираетесь в эмоциях! Надеемся, что этот навык пригодится Вам в работе с подростком и станет прекрасным дополнением к практическим инструментам, которые направлены на реализацию целей наставляемого.

Вы - главный помощник подростка, помните об этом!

**Желаем Вам удачи!**



Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018