

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 Окландер), действующий член Европейской ассоциации транзактного анализа (EATA).

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:** отрабатываем 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 green circular graphic with a scribbled border, containing text.

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 ощутить
принятие и открыто выражать 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

1.

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».

2.

Неверно: «Ты всегда ужасно себя ведешь!»

Верно: «Меня расстроило твоё поведение в данной ситуации. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержанным».

3.

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

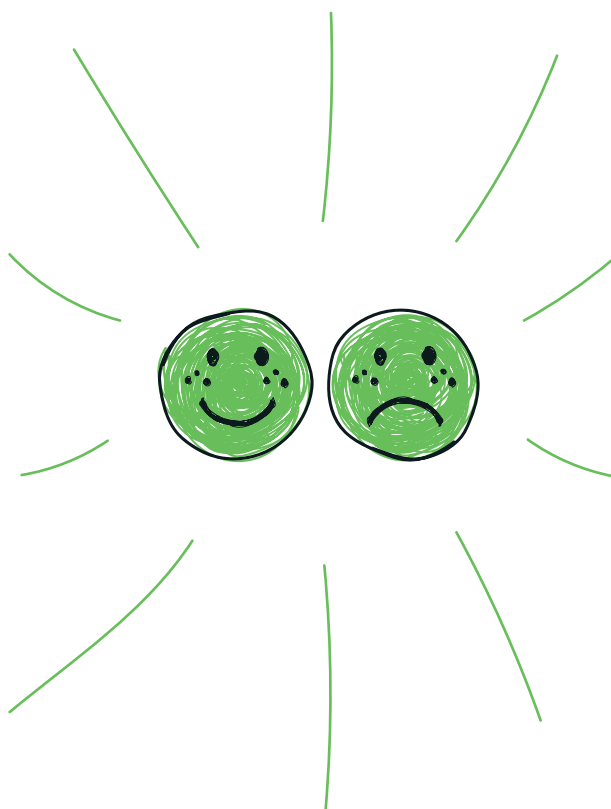
Подростковый возраст – это период повышенной эмоциональности в связи с физиологическими и психологическими особенностями ребенка переходного возраста.

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?
Страх		
Гнев		
Радость		
Печаль		

Роль ЭМОЦИЙ

Человек, который использует эмоции	Человек, который не использует эмоции
Оценивает происходящее, реагирует в соответствии с ситуацией. Выражает эмоции, давая организму разрядку. При необходимости мобилизует свои силы (ситуация бегства или борьбы) и умеет расслабляться	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. Вместо адекватной реакции (например, гнев, когда нарушаются границы) человек может испытывать замещающее чувство (например, стыд)

РОЛЬ

Для чего нужна эмоция?	Радость	Страх
	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	Умеренно выраженная эмоция страха помогает избегать ситуаций, угрожающих физическому и психическому Я
	Возможность отпраздновать успех или сообщить о хорошем психофизиологическом состоянии	Возможность избежать будущего неприятного события

ЭМОЦИЙ

Для чего нужна эмоция?	Печаль	Гнев
	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.*



*Самая слабая
выраженность*



*Самая сильная
выраженность*

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



*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.

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

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



*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.

ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

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



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	 - Удовольствие - Бодрость - Оживление - Удовлетворение - Умиротворение	 - Веселье - Счастье - Воодушевление - Жизнерадостность - Восхищение	 - Ликование - Восторг - Торжество - Экстаз
Грусть	 - Огорчение - Печаль - Одиночество - Горечь	 - Уныние - Тоска - Страдание - Беспомощность	 - Угнетенность - Подавленность - Безысходность - Горе - Отчаяние
Злость	 - Недовольство - Раздражение - Досада - Взвинченность	 - Рассерженность - Злость - Враждебность - Агрессия	 - Бешенство - Ярость - Ненависть - Гнев
Страх	 - Растерянность - Нерешительность - Неуверенность - Опасение - Настороженность	 - Испуг - Скованность - Боязнь - Беспокойство - Тревога	 - Паника - Ужас - Оцепенение - Кошмар

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

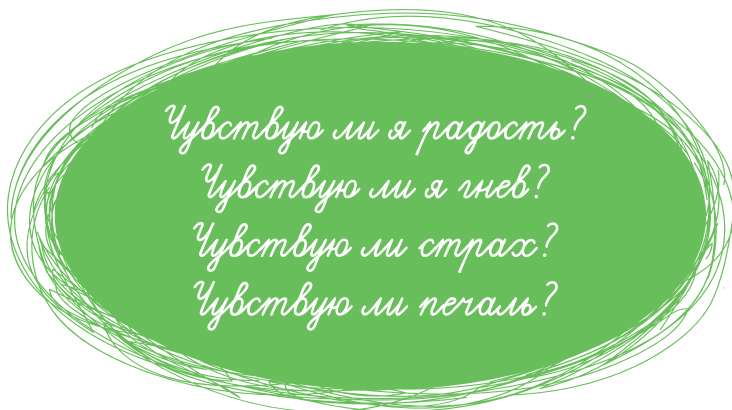
КЕЙС

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

Например, возникла конфликтная ситуация на работе.

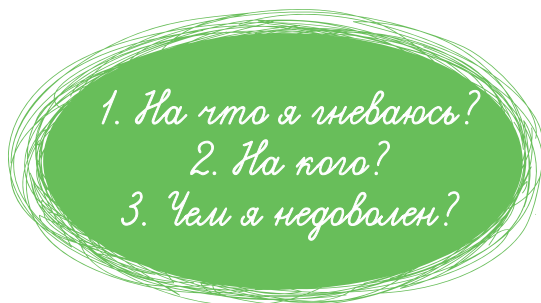
Шаг 1. Остановитесь и задайте себе вопрос:
«Что я чувствую?»

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



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