

**Арт-бук как техника
отслеживания своего
эмоционального состояния с
целью улучшения
самопонимания и самоконтроля**

педагог-психолог,

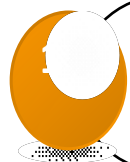
арт-терапевт

Бушмелева Н.А.

**«Владеющий собою
лучше завоевателя города»
Свт. Амвросий Медиоланский**



Виды дневников



Утренний дневник



Дневник достижений



Дневник достижения цели

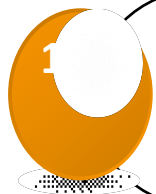


Дневник эмоций



Арт-дневник

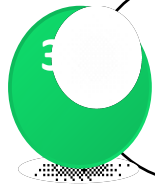
Задачи дневника чувств и ЭМОЦИЙ



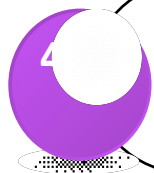
получить реальную картину своего эмоционального состояния;



понять свой ведущий (типично преобладающий) эмоциональный фон



наглядно увидеть взаимосвязь и различия между эмоциями,



Сполучить простую структурную схему для самоанализа и самоконтроля

«Вы не можете управлять тем, что не можете измерить»

Деминг

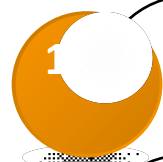
Понедельник, ДД/ММ/ГГ

Время	<u>Ситуация</u> (что происходит, что я делаю)	<u>Мысли</u> (что я об этом думаю)	<u>Эмоции</u> (что я чувствую в связи с этим)	<u>Выводы</u> (о чем мне говорят мои эмоции? чего я хочу в этой ситуации?)
8.45	Стою в пробке, опаздываю на работу.	«Почему именно сегодня, когда утром совещание, меня угораздило опоздать?!» «Ну ведь сто раз уже давал себе обещание гладить рубашку с вечера, чтобы утром не метаться в спешке!» «Сейчас начнется... шеф при всех обязательно сделает замечание, или шуточку в своем стиле...»	Злость, раздражение, чувство вины.	1. Я теряю самоконтроль и энергию, продолжая заниматься самообвинением. 2. Я хочу успокоиться и настроиться на хороший рабочий день, несмотря на опоздание. Для этого мне лучше сейчас вспомнить повестку дня на совещание, чем проклинать эти пробки. 3. Мне очень неприятно «терять лицо» при коллегах, и уж лучше я буду раньше просыпаться, чем потом полдня подавлять своё раздражение.

Назарова Н.Р.
Арт-терапия в работе с
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ



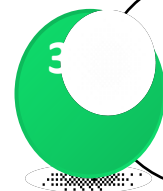
Идеи для тематических страничек



список вдохновляющих идей и личных целей



коллаж с фотографиями и воспоминаниями из детства



**список мест, которые хотелось бы посетить
больше всего**



Карта эмоций



Интересно оформленный рецепт

Тематика арт-бука «Самопознание»



Мой портрет – «Как меня видит мир»



Место покоя, защиты и восстановления



Лабиринт, в котором я теряюсь



Как люди носят свои проблемы



Если бы я был овощем, каким овощем я бы был

Дневник эмоций для детей



ЭИ дети Что дает эмоциональный интеллект

Ребенок, обладая развитыми способностями Эмоционального Интеллекта может:

Зачем нужны эмоции

ЭИ дети Как успокоиться

Алгоритм управления эмоциями

1. СТОП! ОСТАНОВИСЬ!
2. ДОСЧИТАЙ ДО 10! ВЫДОХНИ
3. РАССКАЖИ О СВОЕЙ ПРОБЛЕМЕ И ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ

Какие еще есть способы:

- Послушать спокойную музыку
- Выплеснуть энергию сильных эмоций, таких как злость/гнев: побегать, попрыгать, порычать

8 495 518-28-94
EI@EIKIDS.RU
WWW.EIKIDS.RU



Успехов!

