

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

**педагог-психолог,**

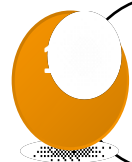
**арт-терапевт**

**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

**1** получить реальную картину своего эмоционального состояния;

**2** понять свой ведущий (типично преобладающий) эмоциональный фон

**3** наглядно увидеть взаимосвязь и различия между эмоциями,

**4** 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 коллегам, и уж лучше я буду раньше просыпаться, чем потом полдня подавлять своё раздражение.

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



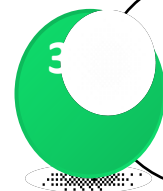
# Идеи для тематических страничек



**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

За  
хорошего  
пазари доверия  
ать, оно  
неть связь с  
ис, любит тебя  
бе

кого  
ого.

ты  
шься  
ться вдали  
сности.

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



**Успехов!**

