

ПсихологичНО

Рабочая тетрадь

Инструмент для самостоятельной
и внимательной работы над
собой.



ПсихологичНО



Служба психологической поддержки студентов, которая направлена на предоставление доступных консультаций, тренингов, мастер-классов и открытых психологических лекций.

Создание этого проекта - результат ответа на вопросы: "Что делать, если вы студент и вдруг столкнулись с трудностями? Куда обратиться за поддержкой? Как выбраться из сложных переживаний и сделать свою жизнь лучше?".

Проект реализуется при грантовой поддержке министерства молодежной политики Нижегородской области.

Наша группа:
https://vk.com/psychologich_no



Наш мир наполнен динамикой, ежесекундными изменениями, неоднозначностью. В этом постоянном потоке **наше Я** становится той **опорой**, которая помогает полноценно проживать каждый момент, делать выбор, справляться с разными трудностями, испытывать эмоции, реагировать и выстраивать отношения с окружающими.

Внутренний мир и его богатство, мысли и чувства, решения и результаты собственной активности - все это может привлекать внимание, вызывать много вопросов, **разворачивать к процессу исследования**.

Если вы чувствуете эту искорку интереса к себе, хотите **самостоятельно** поддерживать себя и делать новые открытия, то эта рабочая тетрадь для вас.

Эта рабочая тетрадь наполнена разными практическими **инструментами**, которые будут полезны в изучении своего Я, переживаемых эмоций, сторон личности и социальных ролей, распределении собственных ресурсов.

Темы, которые ждут вас внутри:

- ✓ Внимание к жизни
- ✓ Эмоции и опыт
- ✓ Внутренние качества
- ✓ Анализ ситуации и управление ей



Екатерина Урсова

Составитель рабочей тетради, экзистенциально - гуманистический психотерапевт, арт-терапевт, преподаватель - исследователь, член ассоциации "Человекоцентрированная терапия искусством".



https://vk.com/ur_eka



<https://t.me/existencialenko>

Внимание к жизни

Предлагаем вам быть внимательными к тому, что происходит в жизни каждый день.

Самый простой способ увидеть себя в динамике и найти какие-то повторяющиеся паттерны - **ведение дневника или трекера**. Это помогает разворачиваться к себе, своему состоянию, чувствам, привычкам. Полезность трекера состоит и в поддержании ощущения опоры в повседневности и **основа этой опоры - вы сами**.

Мы предлагаем вам включенное и внимательное наблюдение за собой в течение месяца. После этого, вернитесь к текущей странице и ответьте на несколько вопросов.

Что если посмотреть на этот месяц в ретроспективе?

- ✓ Есть ли настроение, которое появлялось чаще всего? А меньше всего?

- ✓ Какие причины для этого?

- ✓ Что происходило с моим физическим состоянием? Как я к этому отношусь?

- ✓ Как я вижу свою заботу о себе после этого месяца? Есть ли что-то, что я хочу поменять? Что это?

Трекер эмоционального состояния

Эмоции и чувства

Радость
Счастье
Спокойствие
Грусть
Раздражение
Злость

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Радость	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Счастье	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Спокойствие	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Грусть	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Раздражение	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Злость	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Закрасьте цветом и используйте его в трекере

чувствую сильно чувствую средне чувствую слабо

Физическое состояние

Сон
Еда
Активность

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Сон	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Еда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Активность	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

низкий уровень средний уровень хороший уровень

Забота о себе

Время для себя
Любимое занятие
Уход за телом

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Время для себя	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Любимое занятие	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Уход за телом	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

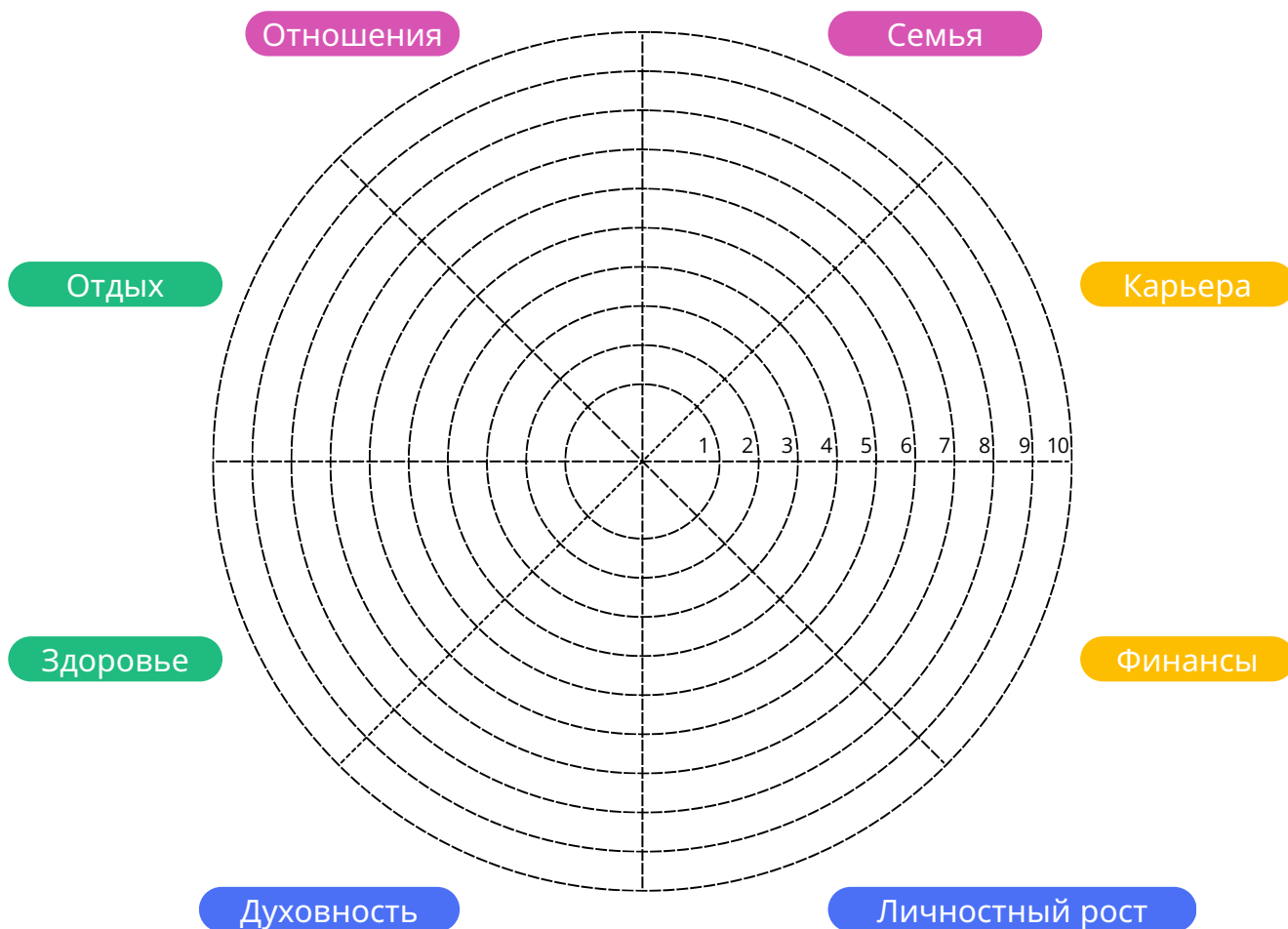
удалось найти время не удалось найти время

Колесо баланса

В жизни много сфер, которые могут органично сочетаться друг с другом, но в некоторые моменты мы сосредотачиваемся только на какой-то из них и это приводит к интересной картинке.

Прислушайтесь к тому, как указанные сферы проявлены в вашей жизни и **заполните колесо баланса**, оценивая вашу удовлетворенность по 10-ти бальной шкале.

- ✓ Если в сфере вы полностью удовлетворены этой сферой вашей жизни, то закрасьте область до 10 круга. Если то, что происходит в сфере вас не устраивает, закрашивайте область только до 1 круга.



- ✓ Какие мысли появляются при взгляде на ваше колесо баланса?

Вернемся к вашим приоритетам

- ✓ Оцените каждую сферу по степени важности от 1 до 3, где 3 - самая важная, а 1 - абсолютно не важна. Запишите результат в первый .
- ✓ Оцените, сколько баллов вам не хватает в каждой сфере до 10. Запишите результат во второй .
- ✓ Умножьте количество баллов в каждой сфере и запишите результат в .

Семья	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Отношения	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Отдых	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Здоровье	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Духовность	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Личностный рост	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Финансы	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Карьера	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

- ✓ Теперь вы можете сравнить полученные баллы. Чем больше значение, тем приоритетнее для вас эта жизненная сфера.

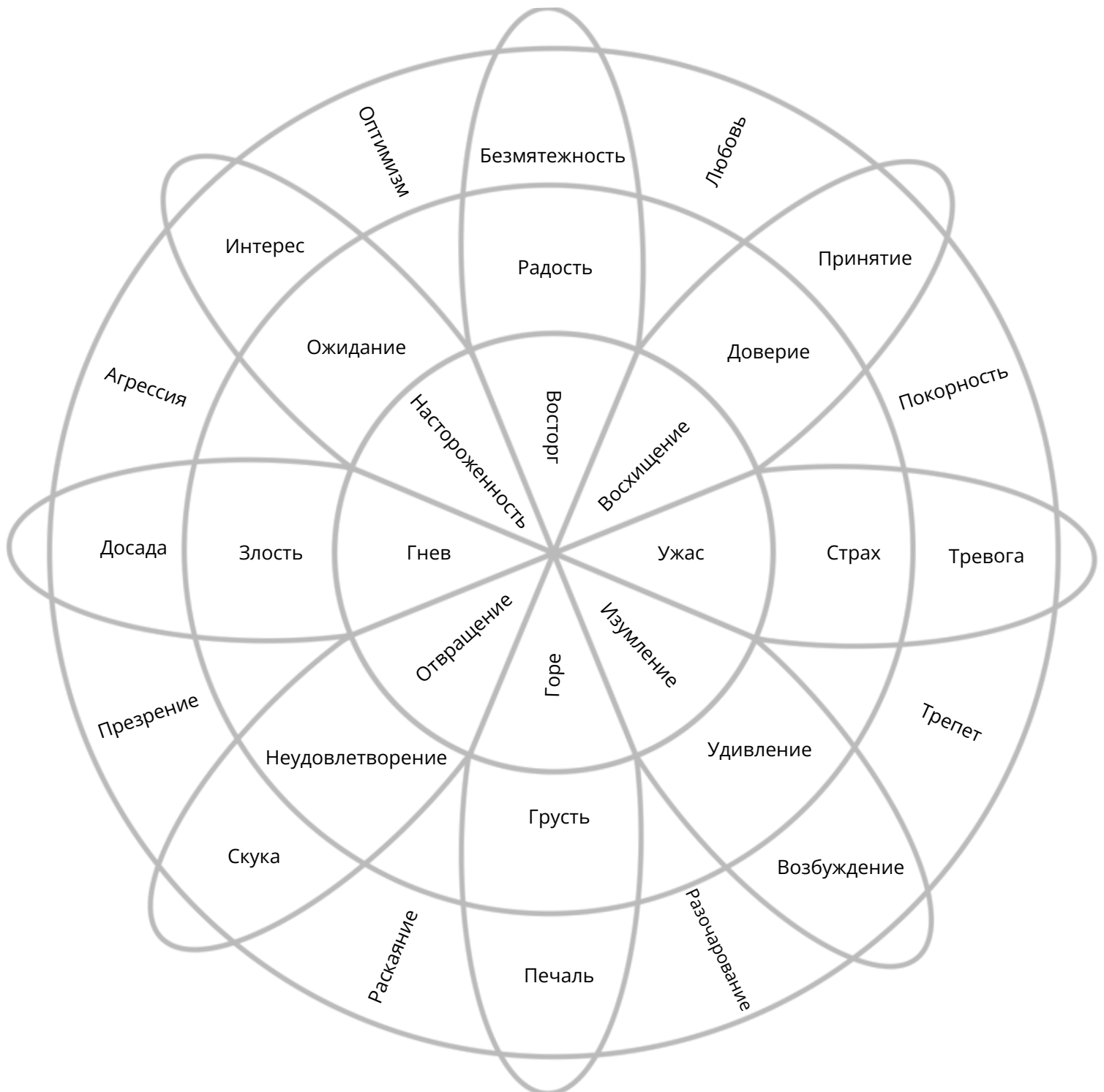
Подумайте о краткосрочных целях для жизненных сфер

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Старайтесь заполнять колесо каждый месяц, чтобы проследить изменения в ваших сферах и краткосрочных целях.
Понаблюдайте за результатами.

Эмоции и опыт

На происходящие события мы реагируем проявлением различных эмоций. Иногда распознать эти эмоции не так уж и просто, а оттенки чувств и эмоциональных состояний смешиваются и переплетаются. Анализировать эмоции не просто, поэтому мы предлагаем познакомиться с **“Колесом эмоций” Роберта Плутчика.**



Посмотрите на **“Колесо эмоций”** и закрасьте цветными карандашами сектора с теми эмоциями, которые вам знакомы и которые вы испытываете.

- ✓ Эмоции какого спектра вы испытываете чаще всего? Про что для вас эти эмоции?

- ✓ В каких ситуациях возникают эти эмоции? Как они влияют на вашу жизнь?

Создание контейнирующей мандалы

Иногда эмоции могут переполнять, будто “переливаться” через край и мешать принимать решения или действовать в определенных ситуациях. В такие моменты чувства хочется куда-то деть.

Если вы испытываете напряжение и проживаете сильные негативные эмоции, то попробуйте создать **контейнирующую мандалу**.

Вам понадобится:

- ✓ Лист плотной бумаги (или вы можете использовать шаблон со следующей страницы).
- ✓ Художественные материалы (масляная пастель, цветные карандаши, фломастеры).

Ход работы:

- ✓ Сосредоточьтесь на своем состоянии и своих чувствах.
- ✓ Возьмите лист плотной бумаги и нарисуйте на нем круг. Пусть границы этого круга будут плотными и непроницаемыми.
- ✓ Теперь заполните пространство внутри круга цветами и формами, линиями и фигурами, которые отражают ваши эмоции.
- ✓ Заполняйте пространство круга до тех пор, пока не почувствуете, что ваши эмоции расположены внутри круга.
- ✓ Выдохните и посмотрите на рисунок новым взглядом.



✓ Дайте название своей мандале.

.....

✓ Напишите небольшой рассказ о мандале и чувствах, находящихся в ней.

.....
.....
.....
.....
.....

Немного поговорим про эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект - совокупность навыков, с помощью которых может распознавать и понимать эмоции, управлять ими и влиять на окружающих — причем не только позитивно, но и негативно.

Эмоциональный интеллект помогает чувствовать себя уверенно, строить качественные долгосрочные отношения, включаться в работу команд и формировать команды, принимать точные решения, справляться со стрессом.

- ✓ Пройдите тест, определяющий уровень четырех навыков эмоционального интеллекта и запишите, какие из них развиты на высоком уровне, а какие требуют внимания.

Ссылка на тест: <https://psyttests.org/eq/hall-run.html>

Эмоциональная осведомленность	<input type="text"/>
Управление своими эмоциями	<input type="text"/>
Самомотивация	<input type="text"/>
Эмпатия	<input type="text"/>
Управление эмоциями других	<input type="text"/>

Немного поговорим про психологические защиты

В момент, когда мы сталкиваемся с неприятными событиями или эмоциями могут включаться **психологические защиты**. Психологические защиты начинают формироваться еще в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции.

Существующие механизмы призваны **минимизировать негативные, травмирующие переживания**, тем самым они позволяют сохранить психологическое здоровье.

- ✓ Пройдите тест, определяющий проявления и уровень механизмов психологической защиты.

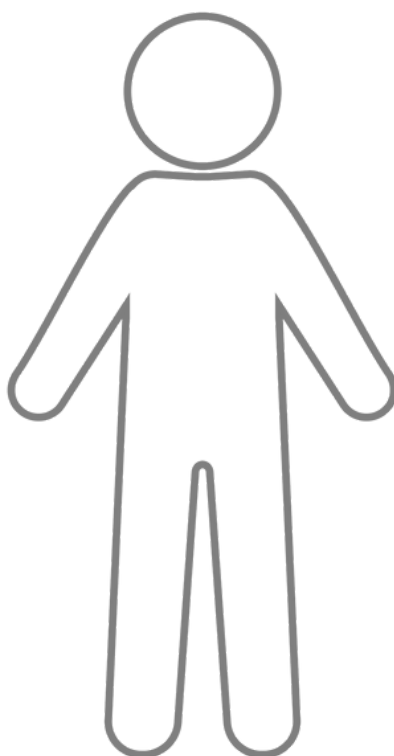
Ссылка на тест: <https://psyttests.org/coping/lsi-run.html>

- ✓ Какая психологическая защита является ведущей? Как это проявляется в жизни?

Тело, эмоции и опыт

Эмоции, которые мы испытываем, **имеют телесное проявление** (например, улыбка как символ радости, сильная жестикуляция как символ тревоги, покраснение как символ злости). Но это еще не все. Если вы попробуете представить, где конкретно **в вашем теле живут эмоции**, то наверняка найдете несколько областей.

- ✓ Прямо сейчас сосредоточьтесь на ощущениях в теле: что и где вы чувствуете? Отметьте области на карте тела ниже.



- ✓ Опишите ваши ощущения в теле. Как вы думаете, с какими эмоциями они связаны?

Проживание эмоций

Проживание эмоций и управление ими - **навык**, который помогает с принятием и вниманием справляться с тем, что вы ощущаете.

Проживание эмоции - **активный процесс**, основанный на **внимательном** прислушивании к тому, что происходит с вами в конкретный момент.

Вопросы, которые помогут вам прожить эмоции:

✓ Остановитесь на секунду и прислушайтесь к тому, что происходит.

✓ Что вы сейчас чувствуете?

✓ Где в своем теле вы ощущаете эти чувства?

✓ Если бы эмоция могла говорить, что бы она сказала?

✓ Чему эта эмоция может вас научить?

✓ Что вам нужно именно сейчас?

✓ Что я могу сделать уже сейчас для этого?

Опыт внутри вашего тела

Вам понадобится:

- ✓ Лист потной бумаги.
- ✓ Простой карандаш и ластик.
- ✓ Художественные материалы (масляная пастель, цветные карандаши, фломастеры).

Ход работы:

- ✓ Обратитесь к себе. Сосредоточьте все свое внимание на своем теле, на его ощущении, мысленно пройдите по нему от кончиков пальцев ног до самой макушки головы. Мысленно представьте себе свое тело.
- ✓ На листе бумаги, с помощью карандаша нарисуйте свою фигуру - контур своего тела так, как вы его представили. Пусть это будет просто контур, но от головы и до ног. Выбирайте ту форму, которая вам подходит и отражает вас.
- ✓ У вас появился контур фигуры и внутри много пространства. В течение жизни вы получили опыт, он заполнил вас, будто раскрасил определенными красками. Ваш внутренний узор не похож ни на чей другой. Сейчас возьмите художественные материалы и заполните вашу фигуру подходящими цветами. Пусть это будет так, как вам подходит, выбирайте те цвета, которые вам откликаются.

О чем может рассказать ваш рисунок?

- ✓ Посмотрите на те цвета, которыми наполнено тело на рисунке. Что символизируют для вас эти цвета, про что они?

- ✓ Попробуйте посмотреть на опыт, который внутри вас, внутри вашего тела. Какой он? Как бы вы его назвали?

Внутренние качества

В ходе взросления мы постепенно узнаем о себе что-то новое. В разных ситуациях с родителями, друзьями, незнакомыми людьми и партнерами мы начинаем дополнять свои представления о **внутриличностных качествах** и значении, которые они имеют.

Какие-то качества кажутся нам хорошими и подходящими, от каких-то мы хотим избавиться. Предлагаем вам заглянуть внутрь себя и рассмотреть то, что может вам помогать или мешать.

Поддержка и помеха в ладони

Вам понадобится:

- ✓ Лист плотной бумаги.
- ✓ Простой карандаш и ластик.
- ✓ Художественные материалы (масляная пастель, цветные карандаши, фломастеры, гуашь)

Ход работы:

- ✓ Возьмите простой карандаш и лист бумаги и по очереди обведите правую и левую ладонь.
- ✓ Попробуйте почувствовать, какая из ладоней помогающая, а какая скорее "помеха" и запомните это.
- ✓ Сосредоточьтесь на ладони, которая символизирует помощь и в каждый из пальцев этой ладони запишите ваши внутренние качества, которые помогают вам.
- ✓ Теперь сосредоточьтесь на второй ладони и в каждый из пальцев запишите качества, которые мешают вам.
- ✓ Подумайте, чем еще наполнены ваши ладони? Возьмите художественные материалы и раскрасьте свои ладони так, как вам понравится.
- ✓ Подумайте, чем заполнено пространство, окружающее ваши ладони? Создайте общий фон для ваших ладоней.
- ✓ Если вам хочется чем-то дополнить свой рисунок, сделайте это.

О чем может рассказать ваш рисунок?

✓ Как бы вы назвали ваши ладони и рисунок?

✓ Видно ли по рисунку, какая ладонь отражает помощь, а какая - помеху?

✓ Чем наполнена ваша помогающая ладонь? Как вы видите ее теперь?

✓ Чем наполнена ваша "мешающая" ладонь? Как вы видите ее теперь?

✓ Всегда ли эти ладони выполняют свою функцию? Были ли ситуации, когда ваши помогающие качества мешали вам и наоборот?

✓ В чем может быть сила качеств, которые мешают вам? Как бы вы могли применять эти качества в своей жизни?

Маска моих качеств

Возможно вы знаете о каких то своих качествах, которые вам не нравятся проявлять, и вы скрываете их. А может быть есть те, которые вы хотите развить, но пока не представляете, что они могут принести в вашу жизнь. Попробуйте сосредоточиться на каком-то **конкретном качестве**, которое вы бы хотели подробнее исследовать.

✓ Я буду исследовать такое качество как...

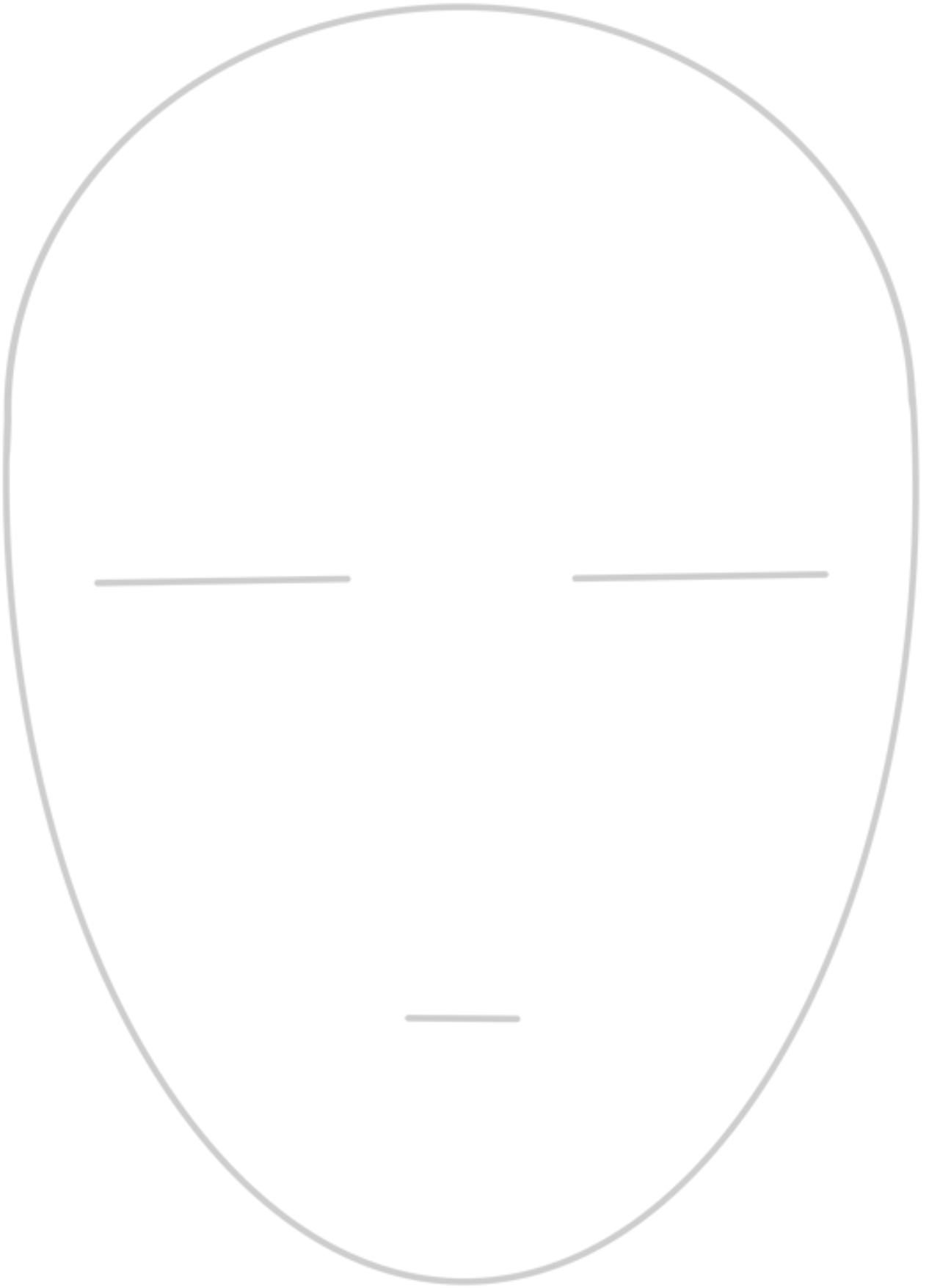
✓ Какое значение для вас имеет это качество? Почему вы выбрали именно его?

Вам понадобится:

- ✓ Лист плотной бумаги (или вы можете использовать шаблон со следующей страницы).
- ✓ Простой карандаш и ластик.
- ✓ Художественные материалы (масляная пастель, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, материалы для украшения - блестки, перья, бусины).

Ход работы:

- ✓ Еще раз подумайте о качестве, которое хотите исследовать, обратитесь к нему.
- ✓ На листе бумаги нарисуйте контур маски или используйте шаблон со следующей страницы.
- ✓ Представьте, как бы могла выглядеть маска качества, на котором вы сосредоточились. Какой она формы и цвета, есть ли на ней узоры? Глаза и рот?
- ✓ Заполните контур вашей маски, изобразите то качество, на котором вы сосредоточились.
- ✓ После того, как вы закончили работу, подумайте, можно ли вырезать эту маску? Если да, сделайте это.
- ✓ Есть ли возможность надеть эту маску и посмотреть на мир вокруг? Если да, сделайте это.



О чем может рассказать ваш рисунок?

- ✓ Посмотрите на получившуюся маску. Какие ассоциации у вас возникают?

- ✓ Какую историю может рассказать вам маска? Напишите рассказ от лица вашего качества. Например, **“Я решительность ...”**.

- ✓ Что на своем пути может встречать ваше качество, ваша маска?

- ✓ Каким кажется окружающий мир глазами вашего качества? Что можно увидеть, если надеть маску и посмотреть вокруг?

- ✓ В каких ситуациях можно надеть эту маску? Чем она будет полезна?

Анализ ситуации и управление ей

Некоторые ситуации из жизни могут поставить в тупик. Они могут вызывать много эмоций или же приводить к появлению растерянности.

В такие моменты мы пытаемся **справиться с ситуацией** с помощью разных **стратегий**.

- ✓ Познакомьтесь с имеющимися стратегиями и отметьте те, которые вы используете в своей жизни.

Стратегии действий

Они ориентированы на действия, связанные с заботой о теле, общением с другими людьми и установлением распорядка дня.

- Физическая активность
- Сон
- Здоровое питание
- Дыхательная практика
- Прикосновения
- Общение с другими
- Любимое дело

Ваши варианты

- ✓ Что вы делаете, для того чтобы зарядиться энергией на день? Что вам помогает расслабиться после напряженного дня?

Стратегии мысли

Они ориентированы на изменения паттернов мышления, это то, что можно сказать себе для изменения восприятия ситуации.

- Позитивный разговор с собой
- Взгляд под другим углом
- Концентрация на благодарности
- Поиск смысла
- Наслаждение хорошим
- Осознанность
- Анализ происходящего

Ваши варианты

Бесполезные стратегии

- Физическая агрессия
- Самообман
- Игнорирование
- Самобичевание
- Отрицание
- Обвинения
- Избегание
- Избегание
- Вредные привычки
- Прокрастинация
- Манипуляция
- Крик

✓ Какие стратегии вы применяете, когда испытываете стресс?

Матрица эмоций

Рассмотренные стратегии могут применяться в ситуациях, когда появляется **усталость, грусть, стресс, раздражение или тревога**. Иногда это приводит к неосознанным реакциям и автоматическим действиям. Но в таких случаях полезная практика - составление **матрицы эмоций**, которая помогает анализировать ситуацию, смотреть на нее под разными углами и находить решения.

Матрица эмоций предполагает постепенное исследование произошедшего как с точки зрения факта (ответ на вопрос: "Что случилось?"), так и с точки зрения появляющихся эмоций.

Из чего состоит матрица эмоций?

Проанализируйте ситуацию

- Опишите ситуацию в 2-3 предложениях.
- Что произошло? Что случилось по факту?

Идентифицируйте эмоции

- Что вы чувствуете?
- Насколько сильны ваши чувства?
- Что помогает мне определить и идентифицировать ваши чувства?

Используйте эмоции

- О чем вы думаете?
- Как чувства влияют на ваши мысли?
- Эти чувства помогают или мешают вам?

Поймите эмоции

- В чем причина и истинный смысл трудностей или проблемы?
- Почему вы чувствуете именно так, а не иначе? Чем вызваны чувства?
- Как эти чувства развиваются?

Управляйте эмоциями

- Нужно ли изменять эмоции?
- Как управлять чувствами, чтобы использовать их при принятии решения?
- Какие стратегии вы можете применить?
- Какого развития событий вы хотите?

Попробуйте проанализировать ситуацию

- ✓ Опишите ситуацию, в которой хотите разобраться.

- ✓ Используя вопросы, указанные на предыдущей странице, составьте собственную матрицу эмоций.

Проанализируйте ситуацию

Идентифицируйте эмоции

Используйте эмоции

Поймите эмоции

Исследование тревоги

Не все ситуации, с которыми мы сталкиваемся, несут в себе определенность. В некоторых случаях мы сталкиваемся с непредвиденными и неопределенными событиями, которые могут приводить к появлению **тревоги** - расплывчатого, длительного и смутного страха по поводу будущих событий.

Механизм тревоги основан на том, что в нашем опыте есть **примеры неблагоприятных событий, которые мы переносим в будущее**, предполагая что случившееся может повториться.

Обратите внимание на свою тревогу

✓ Что вызывает вашу тревогу? Вещи, места, события?

✓ Что происходит с вашим телом, когда вы тревожитесь?

✓ Какие мысли возникают, когда вы тревожитесь?

✓ Как вы ведете себя, когда возникает тревога?

✓ Что вы делаете, чтобы справиться с тревогой?

Техника "5 чувств"

Эта техника помогает сосредоточиться на ощущениях в теле и вернуться из мыслей и тревог в "здесь и сейчас".

Перечислите 5 вещей, которые вы видите



Перечислите 4 вещи, которые вы слышите



Перечислите 3 вещи, которых вы касаетесь



Перечислите 2 запаха, которые вы ощущаете



Перечислите 1 вкус, которые вы ощущаете



ПсихологичНО

Надеемся, что наша рабочая тетрадь **была полезна** и **укрепила ваш интерес** к исследованию собственной жизни.

В некоторых упражнениях мы предлагали вам использовать определенные художественные материалы, но вы можете экспериментировать и работать с техниками коллажа, рисовать красками, пробовать лепить из пластилина или фотографировать. Все упражнения, представленные в рабочей тетради, можно выполнять **в динамике** и наблюдать за происходящими изменениями.

