

# Тренинг Эмоциональный интеллект

1-й модуль

Рабочая тетрадь  
участника



Здравствуй, коллега!  
Это – ваша рабочая тетрадь. Она  
останется с вами после сегодняшнего  
тренинга. В ней есть та информация,  
которую мы будем обсуждать на  
тренинге, в ней есть техники, которые вы  
сможете изучить подробнее  
самостоятельно. И другие материалы,  
которые не оставят вас равнодушными



## Наши задачи на тренинг:

- Познакомиться с понятием Эмоциональный интеллект
- Научиться отделять чувства от эмоций для того, чтобы не переносить кратковременную эмоцию от пациента на чувства врача от всей его работы
- Проанализировать собственный эмоциональный опыт
- Научиться владеть своими эмоциями для управления ими

## Эта тетрадь состоит из 3-х разделов:

- Теоретическая часть и упражнения для работы на тренинге
- Дополнительные материалы для работы на тренинге
- Интересные факты и упражнения для самостоятельной работы, которыми вы можете воспользоваться в любое время



## Зачем практиковать EQ?

- Лучше справляться с негативными эмоциями
- Больше успевать в течение дня, но оставаться при этом спокойным
- Лучше общаться с пациентами, их родителями, коллегами, друзьями и семьей
- Повышать уровень энергии
- Находить решения в самых запутанных ситуациях
- Принимать обдуманые решения

### Ваша личная цель:

Запишите ее здесь и вернитесь к ней в конце тренинга

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



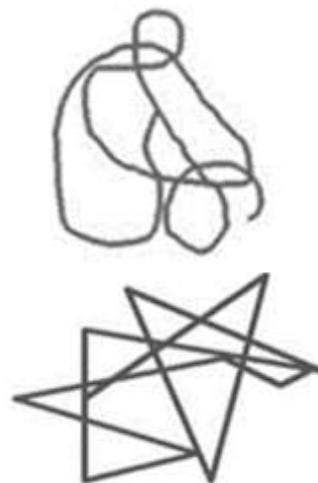
*Эмоции могут стать вашим врагом. Если вы поддадитесь своим эмоциям, вы потеряете себя. Вы должны быть со своими эмоциями заодно, потому что тело всегда следует за разумом*  
Брюс Ли

# Эксперимент «Мамлына и Жакарэг»

Проведем эксперимент? Ниже слева вы видите 2 слова на неизвестном языке, а справа 2 фигуры. Как вам кажется, какое слово обозначает верхнюю фигуру, а какое нижнюю? Соедините линиями слово с соответствующей фигурой

Жакарэг

Мамлына



Опишите Мамлыну и Жакарэга, какие они? Используйте прилагательные: жесткий, спокойный, тяжелый, тревожный, мягкий, медленный, сильный, теплый, безобидный, влажный, упругий, твердый, гладкий, быстрый, легкий, страшный, тихий, холодный, блестящий, громкий, слабый, колючий, тусклый, сухой

Мамлына \_\_\_\_\_

Жакэрэг \_\_\_\_\_

Удивительно, что у разных людей, практически всегда оказывается одинаковый результат. А на что вы опирались при выборе?

---



*Нет разделения ума и эмоций; эмоции,  
мышление и обучение связаны друг с другом  
Эрик Дженсен*

## Виды интеллекта

- **Лингвистический:** понимать устную и письменную речь, говорить и писать
- **Музыкальный:** музыкальные способности человека
- **Логико-математический:** распознавать закономерности и логически анализировать информацию
- **Пространственный:** решать пространственные задачи навигации, визуализация объектов под разными углами, навык распознавания лиц, умение замечать детали
- **Телесно-кинестетический:** управлять своим телом, распознавать его потребности, замечать его сигналы
- **Межличностный:** взаимодействовать с другими людьми, сопереживать им, работать в команде
- **Внутриличностный:** понимать и оценивать своих поступки, мысли, самооценка, качество отношений с самим собой
- **Духовный:** делать духовный выбор в соответствии с ценностями и убеждениями, понимать происходящее в более масштабном формате, смысл жизни, философские вопросы
- **Эмоциональный:** управлять своими эмоциями (собой) и отношениями с другими людьми (атмосферой общения)



## Эмоциональный интеллект (EQ)

- 1 ОСОЗНАННОСТЬ
- 2 САМОРЕГУЛЯЦИЯ
- 3 ЭМПАТИЯ
- 4 НАВЫКИ ОТНОШЕНИЙ

Для овладения этими навыками нужна четкая последовательность действия

Начало пути - это ОСОЗНАННОСТЬ,  
осознание своих эмоций

Надо обязательно оценивать свое поведение, свои эмоции

Постоянно задавать себе вопросы:

- Что я делаю?
- В какую сторону иду?
- Чего хочу добиться?
- Почему я так поступил?
- Чем я пожертвовал ради этого?
- Что я потерял?
- Что я могу сделать?
- Могу ли я понять себя?

## Алгоритм управления эмоциями

- **Осознание своих эмоции**

Определить эмоции, которые мы испытываем и дать им их имена

- **Понимание своих целей**

Понять ту цель, которую хочется добиться. Задать себе вопросы: «Чего я хочу от этой ситуации?», «Какая моя основная цель сейчас?»

- **Определение состояния, которое максимально будет полезно для достижения цели**

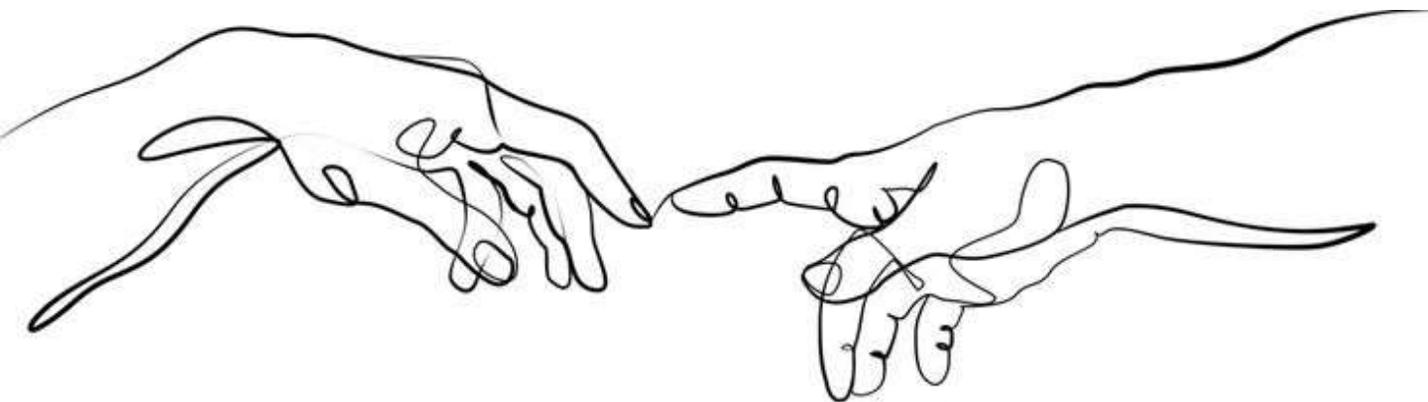
Задать себе вопрос: «В каком состоянии я более эффективно достигну этой цели – помогу человеку успокоиться?»

- **Выбор способа достижения этого состояния**

Осознанно выбрать способ саморегуляции

- **Достижение нужного состояния, используя выбранный способ**

Применить выбранный способ



# Базовые эмоции и их значение

**Страх** Помогает избегать опасных вещей, а в случае столкновения с ними, мобилизует ресурсы организма

**Гнев** Помогает защищать ресурсы, личное пространство и достоинство

**Отвращение** Помогает обезопасить себя от отравления и болезней

**Грусть** Помогает выделить время на восстановление сил

**Удивление** Помогает выбрать способ реагирования на нестандартную ситуацию

**Радость** Помогает снимать накопившееся напряжение и поддерживать мотивацию к деятельности

## Различия чувств и эмоций

### Чувства:

- Длительны и устойчивы
- Почти всегда осознаваемы
- Ведут к изменению ощущения
- Амбивалентны
- Живут в душе
- К объектам

### Эмоции:

- Кратковременны
- Часто не осознаваемы
- Ведут к изменению настроения
- Не амбивалентны
- Живут в теле
- К ситуациям и состояниям



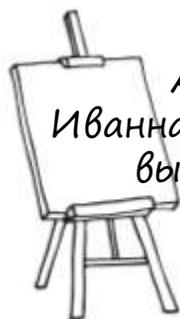
# Упражнение

## «Чувства VS Эмоции»

Цель упражнения: научиться отделять чувства от эмоций для того, чтобы не переносить кратковременную эмоцию от пациента на чувства врача от всей его работы

Инструкция к упражнению:

- Распределите карточки. Отдельно чувства и отдельно эмоции
- Презентуйте свою работу, обоснуйте результаты



*А у меня в гостях были сегодня Хандра  
Иванна и Загон Загонич. Ну посидели с ними,  
выпили, а они возьми и на ночь останься  
Борис Пастернак*

# Упражнение

## «Близкие - далекие»

Цель упражнения: развить понимание собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека

Инструкция к упражнению:

- Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции и чувства, которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими
- А теперь, чтобы были противоположными друг другу
- Презентуйте свою работу, обоснуйте результаты

|                |                       |                    |                     |                    |
|----------------|-----------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| <i>Боль</i>    | <i>Вина</i>           | <i>Уныние</i>      | <i>Оптимизм</i>     | <i>Веселье</i>     |
| <i>Страх</i>   | <i>Счастье</i>        | <i>Меланхолия</i>  | <i>Презрение</i>    | <i>Радость</i>     |
| <i>Горе</i>    | <i>Ненависть</i>      | <i>Печаль</i>      | <i>Ревность</i>     | <i>Отвращение</i>  |
| <i>Любовь</i>  | <i>Злость</i>         | <i>Ярость</i>      | <i>Гнев</i>         | <i>Агрессия</i>    |
| <i>Страсть</i> | <i>Симпатия</i>       | <i>Нежность</i>    | <i>Депрессия</i>    | <i>Восхищение</i>  |
| <i>Стыд</i>    | <i>Смущение</i>       | <i>Интерес</i>     | <i>Удивление</i>    | <i>Смятение</i>    |
| <i>Тревога</i> | <i>Предвосхищение</i> | <i>Наслаждение</i> | <i>Удовольствие</i> | <i>Возбуждение</i> |



*Все, что ты любишь, скорее всего  
потеряется, но в конце концов любовь  
вернется другим способом  
Франц Кафка*

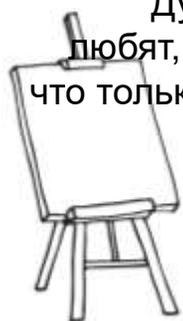
# Упражнение «Убери лишнее»

Цель упражнения: анализ собственного эмоционального опыта

Инструкция к упражнению:

- Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связано с двумя другими), исходя из вашего личного эмоционального опыта
- Если вам комфортно, поделитесь результатами

Боль, страх, горе  
Любовь, радость, счастье  
Ненависть, злость, ярость  
Печаль, уныние, меланхолия  
Страх, злость, боль  
Оптимизм, веселье, радость  
Отвращение, ненависть, страх  
Наслаждение, удовольствие, радость  
Симпатия, любовь, счастье  
Агрессия, злость, страх  
Интерес, удивление, предвосхищение



Думаю, люди гораздо чаще убивают тех, кого любят, чем тех, кого ненавидят. Возможно, потому что только тот, кого любишь, способен сделать твою жизнь по-настоящему невыносимой  
*Агата Кристи*

# Серия упражнений «Я, снова я и только я»

Цель упражнений: научиться владеть своими эмоциями

## Техника «Это Я»

применима ко всем эмоциям

Снизить интенсивность эмоции можно путем ее признания и «присваивания». Техника «Это я» состоит из 6 шагов

1. Осознайте эмоцию. Задайте себе вопрос «Что я сейчас чувствую?»
2. Назовите эмоцию словом. Например – гнев, страх, беспокойство и т.д.
3. Ощутите, где эта эмоция находится в теле
4. Приложите руку к груди и прогорите (мысленно, или вслух) «Гнев – это я».
5. Наблюдайте за ощущениями в теле, что изменилось (ослабилось, или усилилось)
6. Повторите 4 и 5 шаг, пока не достигнете ощущения снижения интенсивности эмоции

## Техника «Разделение»

также применима ко всем эмоциям

Совладать с эмоциями может помочь техника проговаривания своего состояния в третьем лице

1. Осознать и назвать свое эмоциональное состояние. Например: Я злюсь
2. Заменить «Я» на он/она
3. Понаблюдать за тем, что меняется в вашем состоянии, когда вы говорите о себе в третьем лице

## Дыхательные техники

один из лучших инструментов для регуляции эмоционального состояния

1. Определите и назовите свою эмоцию
2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 счетов
3. Выдохните воздух через рот, представляя, что вы выдыхаете в соломинку для коктейлей
4. Понаблюдайте, что изменилось в вашем состоянии и при необходимости, после восстановления дыхания, сделайте еще 2-3 цикла

# Серия упражнений

## «Я, снова я и только я»

Техники для работы с гневом:

Техника «Письмо гнева»

Если у вас есть время на регуляцию, можно воспользоваться техникой «Письмо гнева».

Для этого вам понадобится листок и ручка

1. Напишите на листке «Я в гнев... Я злюсь...» И продолжите письмо, расписав ваши чувства, ощущения и отношение к объекту, который вызывал гнев
2. Сомните письмо, разорвите в клочья, раскромсайте, затопчите, выбросьте в мусорное ведро

Гнев – насыщенная энергией эмоция. Ей необходимо дать выход, иначе удар этой энергии придется вовнутрь. Письмо гнева помогает перевести эмоцию в осмысленную и дать ей конструктивный выход

Техника «Огненный меч»

Эта техника может помочь снизить интенсивность гнева путем задействования нашего воображения.

1. Сожмите руку в кулак, или крепко обхватите какой-нибудь предмет.
2. Представьте, что у вас в руке находится огненный меч. Чем сильнее ваш гнев, тем больше становится пламя на лезвии меча и тем крепче сжимается рука.
3. Мысленно доведите пламя огня до максимума и наблюдайте за тем, как пламя начнет остывать

Техники для работы со страхом и грустью:

Техника «Самоподдержка»

Техника работы со страхом, в которой нам поможет воображение

1. Назовите вашу эмоцию. Например: Мне сейчас страшно
2. Закройте глаза и мысленно представьте, что вы заходите себе за спину и кладете руки на плечи
3. Перемещайте фокус внимания на Вас, кому сейчас страшно и на Вас, который оказывает поддержку
4. Каждый раз переключаясь с одного образа себя на другой, наблюдайте за тем, как меняются ваши ощущения

Эта техника помогает сформировать ощущение внутренней опоры и выделить сильную часть, которая помогает справиться с непростыми ситуациями

# Серия упражнений «Я, снова я и только я»

## Техника «Самопоглаживания»

Суть техники похожа на предыдущую – дать себе поддержку. Только теперь – поддержать себя физически, через прикосновения

1. Осознайте и обозначьте, что вы чувствуете: Мне страшно
2. Обхватите себя руками и поглаживайте ладонями по плечам
3. Наблюдайте за изменениями реакции страха

## Техника для работы с сильным страхом и паникой

### Техника «54321»

Эта простая техника помогает стабилизировать эмоциональное состояние при сильном страхе и панике

1. Оглянитесь и поочерёдно сосредоточьте внимание на пяти различных предметах, которые видите
2. Закройте глаза и прочувствуйте четыре вещи, которые осязаете, — будь то одежда, стул, на котором сидите, или ручка в руке
3. Прислушайтесь и идентифицируйте три разных источника звука вокруг вас.
4. Обратите внимание на два запаха, которые можете уловить
5. Попробуйте почувствовать один вкус, пусть даже собственной слюны во рту

## Техника «Свободное письмо» для работы с грустью

Грусть – это процесс принятия. Мы можем ему сопротивляться, или можем помочь себе прожить это состояние. Важно, как и в случае с гневом, дать эмоциям выход. Помочь может техника «Свободное письмо»

1. Поставьте таймер на 5 минут
2. Возьмите ручку и выписывайте в течении 5 минут все, что приходит в голову. Без анализа и контроля смысла, орфографии и пунктуации. Выписывайте каждую мысль, как только она зародится в процессе письма
3. По завершению, оцените изменение вашего эмоционального состояния и при необходимости, добавьте еще 5 минут

# Подведем итоги 1-й модуля



Вернитесь на стр. 2 тетради и оцените свою цель

Ответьте на 3 вопроса:

- Насколько было интересно?
- Насколько было полезно?
- Насколько может быть применимо в вашей жизни?



Дополнительные  
материалы для тренинга



*Мы опасны, когда не осознаем своей  
ответственности за то, как мы  
себя ведем, думаем и чувствуем*  
Маршал Б. Розенберг

# Таблица чувств, эмоций и состояний человека

| ЧУВСТВА ЧЕЛОВЕКА   |                    |               |                  |                  |
|--|--------------------|---------------|------------------|------------------|
| ГНЕВ   | СТРАХ              | ГРУСТЬ        | РАДОСТЬ          | ЛЮБОВЬ           |
| БЕШЕНСТВО  | УЖАС               | ГОРЕЧЬ        | СЧАСТЬЕ          | НЕЖНОСТЬ         |
| ЯРОСТЬ   | ОТЧАЯНИЕ           | ТОСКА         | ВОСТОРГ          | ТЕПЛОТА          |
| НЕНАВИСТЬ  | ИСПУГ              | СКОРБЬ        | ЛИКОВАНИЕ        | СОЧУВСТВИЕ       |
| ИСТЕРИЯ  | ОЦЕПЕНЕНИЕ         | ЛЕНЬ          | ПРИПОДНЯТОСТЬ    | БЛАЖЕННОСТЬ      |
| ЗЛОСТЬ   | ПОДОЗРЕНИЕ         | ЖАЛОСТЬ       | ОЖИВЛЕНИЕ        | ДОВЕРИЕ          |
| РАЗДРАЖЕНИЕ  | ТРЕВОГА            | ОТРЕШЕНИЕ     | УМИРОТВОРЕНИЕ    | БЕЗОПАСНОСТЬ     |
| ПРЕЗРЕНИЕ  | ОШАРАШЕННОСТЬ      | ОТЧАЯНИЕ      | УВЛЕЧЕНИЕ        | БЛАГОДАРНОСТЬ    |
| НЕГОДОВАНИЕ  | БЕСПОКОЙСТВО       | БЕСПОМОЩНОСТЬ | ИНТЕРЕС          | СПОКОЙСТВИЕ      |
| ОБИДА  | БОЯЗНЬ             | ДУШЕВНАЯ БОЛЬ | ЗАБОТА           | СИМПАТИЯ         |
| РЕВНОСТЬ   | УНИЖЕНИЕ           | БЕЗНАДЕЖНОСТЬ | ОЖИДАНИЕ         | ИДЕНТИЧНОСТЬ     |
| УЯЗВЛЕННОСТЬ   | ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО     | ОТЧУЖДЕННОСТЬ | ВОЗБУЖДЕНИЕ      | ГОРДОСТЬ         |
| ДОСАДА   | РАСТЕРЯННОСТЬ      | РАЗОЧАРОВАНИЕ | ПРЕДВКУШЕНИЕ     | ВОСХИЩЕНИЕ       |
| ЗАВИСТЬ  | ВИНА, СТЫД         | ПОТРЯСЕНИЕ    | НАДЕЖДА          | УВАЖЕНИЕ         |
| НЕПРИЯЗНЬ  | СОМНЕНИЕ           | СОЖАЛЕНИЕ     | ЛЮБОпытСТВО      | САМОЦЕННОСТЬ     |
| ВОЗМУЩЕНИЕ   | ЗАСТЕНЧИВОСТЬ      | СКУКА         | ОСВОБОЖДЕНИЕ     | ВЛЮБЛЕННОСТЬ     |
| ОТВРАЩЕНИЕ   | ОПАСЕНИЕ           | БЕЗЫСХОДНОСТЬ | ПРИНЯТИЕ         | ЛЮБОВЬ К СЕБЕ    |
|  | СМУЩЕНИЕ           | ПЕЧАЛЬ        | НЕТЕРПЕНИЕ       | ОЧАРОВАННОСТЬ    |
|  | СЛОМЛЕННОСТЬ       | ЗАГНАННОСТЬ   | ВЕРА             | СМИРЕНИЕ         |
|  | ПОДВОХ             |               | ИЗУМЛЕНИЕ        | ИСКРЕННОСТЬ      |
|  | НАДМЕННОСТЬ        |               |                  | ДРУЖЕЛЮБИЕ       |
|  | ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ     |               |                  | ДОБРОТА          |
|  |                    |               |                  | ВЗАИМОВЫРУЧКА    |
| МЫСЛИ (или состояние человека) ВЫЗЫВАЕМЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ  |                    |               |                  |                  |
| НЕРВНОЗНОСТЬ   | РАСКАЯНИЕ          | ТУПИК         | УДОВЛЕТВОРЕНИЕ   | СОПЕРЕЖИВАНИЕ    |
| ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ  | БЕЗЫСХОДНОСТЬ      | УСТАЛОСТЬ     | УВЕРЕННОСТЬ      | СОПРИЧАСТНОСТЬ   |
| НЕДОВОЛЬСТВО   | ПРЕВОСХОДСТВО      | ПРИНУЖДЕНИЕ   | ДОВОЛЬСТВО       | УРАВНОВЕШЕННОСТЬ |
| ВРЕДНОСТЬ  | ВЫСОКОМЕРИЕ        | ОДИНОЧЕСТВО   | ОКРЫЛЕННОСТЬ     | СМИРЕНИЕ         |
| ОГОРЧЕНИЕ  | НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ    | ОТВЕРЖЕННОСТЬ | ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ  | ЕСТЕСТВЕННОСТЬ   |
| НЕТЕРПИМОСТЬ   | НЕУДОБСТВО         | ПОДАВЛЕННОСТЬ | ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ | ЖИЗНЕЛЮБИЕ       |
| ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ   | НЕЛОВКОСТЬ         | ХОЛОДНОСТЬ    | ОБЛЕГЧЕНИЕ       | ВДОХНОВЕНИЕ      |
|  | АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ | БЕЗУЧАСТНОСТЬ | ОБОДРЕННОСТЬ     | ВООДУШЕВЛЕНИЕ    |
|  | НЕУВЕРЕННОСТЬ      | РАВНОДУШИЕ    | УДИВЛЕНИЕ        |                  |
| СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь. |                    |               |                  |                  |

Таблица помогает в определении своего эмоционального состояния, развивает навык узнавать и называть свою эмоцию

Как работать с таблицей:

- Для определения своей эмоции проведите глазами по каждому столбцу таблицы сверху вниз
- При появлении внутреннего отклика («Да, я именно это чувствую»), скорее всего, вы определили свою эмоцию или чувство

*На чтение этого рассказа вы потратите всего три минуты. Но это будут три минуты прекрасных эмоций. А может они превратятся в 30 минут прогулки в парке, а может в 3 часа похода в лес, а может в путешествие в Карелию или на Куршскую косу*

МОЯ МАМА...

Ирина Смашенко

У меня мама, знаете ли, настоящий лесной маньяк. Ну да, из тех, что в камуфляжной одежде и с огромным тесаком наперевес неслышно бродят по лесу с загадочной улыбкой. Мама собирает в лесу все. Грибы. Ягоды. Шишки. Травы. Страшные кривые коряги, ветки и палки. С какой тарой маму в лес ни запусти, хоть с карьерным самосвалом БелАЗ размером с пятиэтажку, она за пару часов и его доверху набьет всякими дарами природы, тудыть их растудыть.

Но вот как-то раз случился у нас неурожайный год. Засуха стояла какая-то ужасная, ничего и не выросло. Только в совсем уж гиблых болотах, куда даже самые отморозенные медведи соваться не рисковали, можно было набрать ведерко-другое брусники. Мама, исправно ездившая в лес каждые выходные, заметно приуныла. Как же это, ни грибов тебе, ни ягод, ни орехов, даже пень приличный фиг раздобудешь, потому что их песцы с голодухи все изгрызли.

- Хоть переходи с собирательства на охоту, - приговаривала дорогая моя родительница, задумчиво рассматривая в интернете список документов для приобретения гладкоствола. Я, представляя, как чистка, отваривание, обжаривание, засолка и заморозка бесконечных грибов сменяются потрошением, освежеванием, обдиранием шкур, обработкой мяса и погребением костей и потрохов, размышляла об эмиграции в Антарктиду.



Ибо моя несравненная матушка, на минутку, мастер спорта по биатлону, без добычи из тайги определенно не возвращалась бы.

- Мам, а может, на рыбалку, а? - скулила я, усилием воли отгоняя видения целых курганов битых глухарей, тетеревов и куропаток, которых мне предстоит ощипать, распотрошить, разделать ну и так далее, - на рыбалочку, мам? Палаточка, спиннинг, карасики, чебачки. Окунечки. Я знаю, где щучка берет хорошо. Щучка, мам, а?

- Щучка щучкой, а охота охотой. Одно другому не мешает, - невозмутимо ответствовала мамуля, рассматривая девятую по счету "Сайгу".

Спасение пришло откуда не ждали.

В одно прекрасное октябрьское утро, волоча по лужам отчаянно зевающего такса в криво надетом комбезе, мама обратила внимание на рябины. А посмотреть было на что. Словно в качестве компенсации за неурожай всего вообще, рябины уродилось море. Деревья стояли совершенно красные. Ветки гнулись под тяжестью кистей почти до земли.

А на земле валялись брюхами кверху обожравшиеся свиристели, синички и дрозды и сыто икали.

- Хо-хо, - сказала моя мама, - хо-хо-хо. Варенье. Наливочка. Рябиновая наливочка!

Такс перекрестился обеими лапами, заполз в комбез весь целиком, как черепаха в панцирь, и весьма талантливо прикинулся подохшим еще неделю назад.

Весь день меня мучило дурное предчувствие. И оно не обмануло. Вечером у нас была полная с горой ванна рябины. С горой - это как еще одна ванна, только сверху.

- Сделаем парочку бутылок наливки, ну и варенья сварим, - бодро сказала мамуля, и наутро отбыла в командировку в Новосибирск. На две недели.



Я осталась наедине с двумя ваннами рябины и инструкциями рябину с веточек ободрать, промыть, повернуть на мясорубке, разложить по банкам, засыпать сахаром и сидеть и ждать, и дегустацией не увлекаться.

Разум подсказывал мне повернуться на мясорубке самой, раз уж с эмиграцией в Антарктиду не выгорело. Но глубокая порядочность, честность и желание прославиться на весь мир как первый человек, подошедший от рябины, заставляли меня обдирать чертовы ягоды, забрасывать их в мясорубку и крутить, и снова обдирать, и забрасывать, и крутить. К вечеру третьего дня я поняла, что рябины меньше не становится. Процесс определенно требовал оптимизации. Поразмыслив, я решила рябину с кисточек не обдирать. Поразмыслив еще немного, я решила, что и кисти с веточек тоже обдирать не обязательно. Да и хер бы с ними, злобно пыхтела я, что есть сил налегая всей тушкой на ручку мясорубки.

Сделанная на челябинском заводе металлических изделий, мясорубка потрескивала, похрустывала, повизгивала, но веточки вместе корой и листьями молола исправно, только щепки во все стороны летели.

- Все равно я это пить не буду, - убеждала себя я, смахивая мозолистой рукой пот со лба прямо в ягодно-веточную кашу.

К вечеру четвертого дня рябина кончилась, а я заимела кровавые волдыри на ладонях, бицепсы, как у герра Шварценеггера на пике карьеры и совершенно ненужную мне способность одним движением нарисовать идеальную окружность без помощи циркуля.

Рябиновка получилась исключительная. Цвета сентябрьского заката, густая, в меру сладкая, в меру терпкая, с легкой горчинкой и еще чем-то неуловимым, напоминающим об осеннем лесе, пламени костра и тонком аромате опавшей листвы. Душа осени, разлитая по бутылкам, вот что это было такое.

Гости были в восторге. Бутылочки наливки расходились на подарки и сувениры, как горячие пирожки.

- Ольга Семеновна, - заходилась в восторге всяк отведавший дивного напитка, - это просто волшебно. Наверняка же секрет какой-то есть, ну признайтесь, что вы туда добавляли?

- Да ничего особенного, просто рябина и сахар, - кокетливо улыбалась мама.

"Дрова, блин, там рябиновые, вот что мы туда добавляли, - злобно думала я...



## Современные скороговорки, работающие не только с дикцией, но и с ЭМОЦИЯМИ

- В недрах тундры выдра в гетрах тырит в ведрах ядра кедра
- В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии
- Флюорографист флюорографировал флюорографистку
- Повадился дебил бодибилдингом заниматься
- Невзначай зачали чадо до бракосочетания
- Бессмысленно осмысливать смысл неосмысленными мыслями
- Еду я по выбоинам, из выбоин не выеду я
- А мне не до недомогания
- В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира
- В целлофане целовались цепелины с пацанами, циберфиллер цыкнул числам целочисленный процесс, а цианистые цыпки зацепились за цунами, цапля с центом танцевали целомудренный эксцесс
- У Дашки в кармашке вискарь для Наташки

## Задание для смелых духом: Придумайте скороговорку про свой город



*Если вы будете судить рыбу по ее способности забираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой. Каждый гениален  
Альберт Эйнштейн*



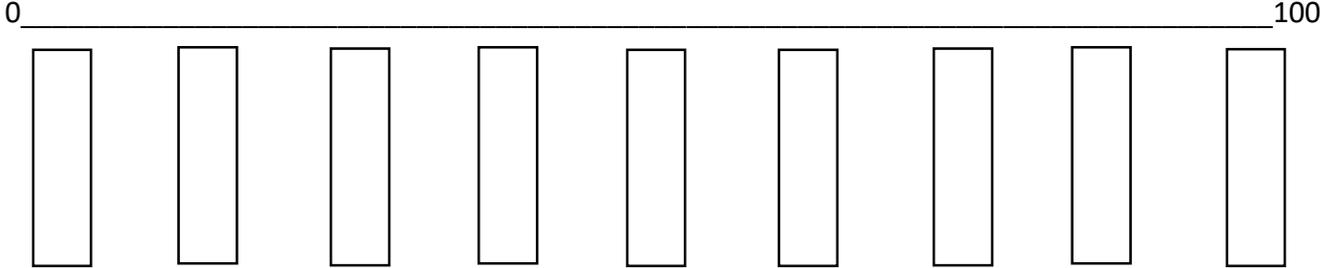
## Материалы для самостоятельной работы

*Я поняла, что люди забудут, что вы им говорили,  
забудут, что вы им сделали, но люди никогда не  
забудут того, какие чувства вы у них вызвали*  
Майя Энджелоу

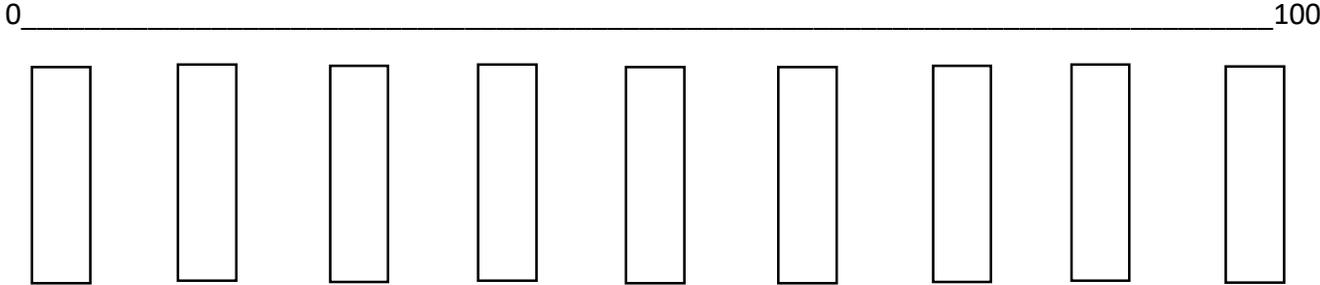
# Интенсивность эмоций

Несмотря на многообразие эмоций, можно выделить 6 основных: Гнев, Грусть, Страх, Отвращение, Удивление, и Радость. Эмоции способны развиваться, иметь разную амплитуду. Например, интерес может развиваться до восторга, страх до ужаса, тревога до паники. В каждую категорию могут входить эмоции по степени их интенсивности. Ниже вы увидите 4 шкалы, а на следующей странице – названия эмоций. Распределите названия на шкалах по степени их интенсивности и впишите их

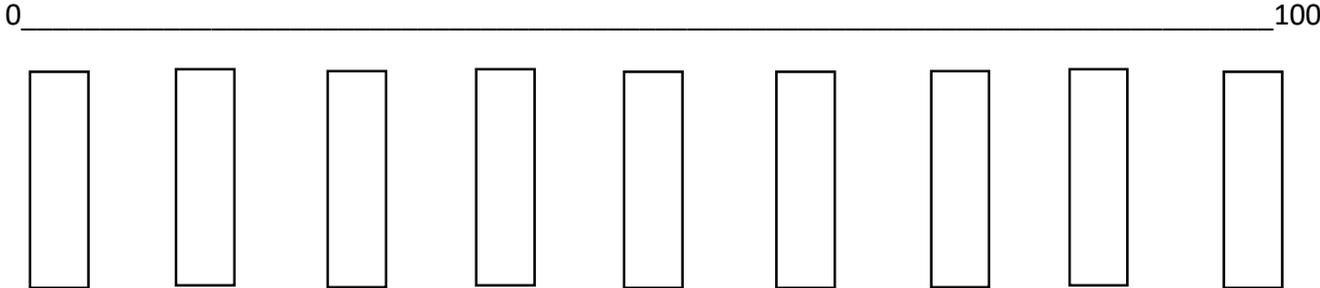
Гнев



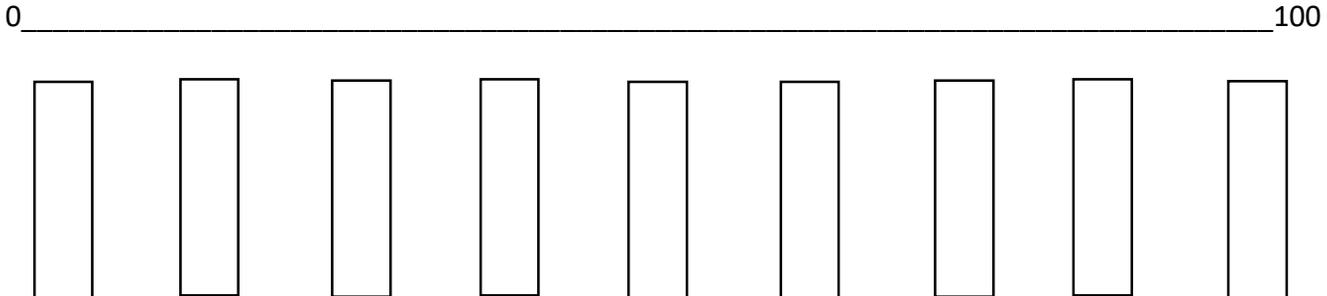
Грусть



Страх



Радость



Гнев Разочарование Страх  
Любопытство Грусть  
Радость Злость Тоска  
Благодарность Раздражение  
Волнение Скорбь Обида  
Скучание Нежность  
Отвращение Тревога  
Одиночество Удовольствие  
Ненависть Растерянность  
Восхищение Счастье  
Отчаяние Боль Зависть  
Паника Веселье Злорадство  
Стеснение Безнадежность  
Спокойствие Ревность  
Стыд Бессилие Доверие  
Презрение Вина Сожаление

# Упражнение «Мой опыт»

Цель упражнения: управление своими эмоциями, саморегуляция, развитие EQ

- Вспомните, и запишите ситуацию, в которой чаще всего вы испытываете неприятные эмоции

---

- Запишите, какие именно эмоции вы испытываете чаще всего в этой ситуации

- 
- Проанализируйте, какой обычно является ваша цель в этой ситуации

- 
- Всегда ли вы ее достигаете?

- 
- В каком эмоциональном состоянии вы обычно достигаете эту цель?

- 
- Какое состояние, на ваш взгляд, будет максимально эффективно для достижения этой цели?

- 
- Какими способами вы можете достичь этого состояния?
- 
- 
- 
- 



*Ваша эмоциональная реакция – это выбор, в любой ситуации  
Джудит Орлофф*

# Упражнение

## «Мои установки относительно ЭМОЦИЙ»

Цель упражнения: управление своими эмоциями, саморегуляция, развитие EQ

Определите, пожалуйста, какие установки относительно эмоций есть у вас. Чтобы ответить на этот вопрос, постарайтесь вспомнить все, что приходит вам в голову:

- Что вы слышали от родителей и бабушек, дедушек, учителей и других значимых для вас людей?
- Что видели в кино, театре или читали в литературе?
- Какие поговорки или крылатые фразы относительно эмоций и эмоциональности вы знаете?

Запишите получившиеся фразы в первый столбец таблицы

Посмотрите на полученный список с точки зрения здравого смысла:

- Насколько эти утверждения и высказывания соответствуют истине?
- Довольны ли вы тем, как они влияют на ваше эмоциональное состояние?
- Довольны ли вы тем, как они влияют на ваше поведение?
- Хотели бы вы изменить какие-то из них?

Внесите ваши ответы также в таблицу

Это пример

| Установка / убеждение                                       | Истина /ложь для вас | Как влияет на меня  | Оставляю / не оставляю |
|---|----------------------|---|------------------------|
| Сильно радоваться нельзя, потом плакать будешь              | ложь                 | Специально приглашаю радость, стараюсь не сильно ее выражать  | Не оставляю            |
| Поделись своей «бедой» с тем, кому доверяешь – станет легче | истина               | Когда я делюсь своими эмоциями с тем, кому доверяю, мне правда становится легче, я чувствую поддержку | Оставляю               |

# Сделайте перерыв и прочитайте интересные факты о художниках

Автором картины «Утро в сосновом лесу» часто указывается Иван Шишкин. Но на самом деле Шишкин на этой картине нарисовал только лес. А симпатичные медведи, знакомые каждому сладкоежке по обертке конфет, принадлежат перу Константина Савицкого

Сальвадор Дали имел недюжинную смекалку. Он придумал целую схему, как не платить в ресторанах. После сытного обеда художник доставал чековую книжку и широким жестом выписывал чек. А потом переворачивал его и на обратной стороне рисовал изображение, оставляя подпись и какое-нибудь пожелание владельцу заведения. Расчет был прост: мало кто станет обналичивать чек, зная, что однажды сможет выручить за рисунок знаменитого художника гораздо больше денег. И оказывался прав

В конце XVIII — начале XIX века Гойя написал две почти идентичные картины — «Маха одетая» и «Маха обнаженная». Оба полотна принадлежали первому испанскому министру Мануэлю Годою, слышшему дамским угодником «Маха одетая» висела перед «Махой обнаженной», и с помощью специального механизма в нужный момент можно было показывать полотно пикантного содержания. Похожий принцип столетия спустя был применен в популярном подарке — в ручках-перевертышах



# Упражнение

## «Дневник эмоций»

Цель упражнения: осознание своих эмоций в разные периоды жизни, осознание текущих и желаемых эмоций, развитие EQ

Это упражнение можно делать и с помощью различных приложений смартфона, однако «по старинке», от руки, оно имеет совсем другую глубину

- Выделите отдельную тетрадь или блокнот для своего Дневника эмоций, определите в какое время суток вы будете вести записи – утро или вечер. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем они вызваны, каков общий фон вашего настроения
- В выбранное время фиксируете факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились в этот день, в какие моменты они возникали, с чем связаны. Также фиксируйте, какие ощущения возникли в теле во время переживания этих эмоций, и какие мысли посещали вас в этот момент
- Записывайте свои наблюдения в свободной форме. Возможно, вам будет удобен формат таблицы

### Это пример

| Факт<br>(ситуация/человек) | Эмоции                               | Ощущения в теле                             | Мысли                         |
|----------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| Опаздываю на работу        | Тревога<br>раздражение               | Жар, пот<br>Напряжение                      | Снова опоздаю. Это плохо.     |
| Подруга подарила подарок   | Удовольствие<br>Удивление<br>радость | Сердцебиение<br>Приятые ощущения<br>в груди | Такая приятная неожиданность. |

# Упражнение

## «Мои эмоции сейчас»

Цель упражнения: практика понимания своих эмоций на данный момент, обучение верному обозначению своих эмоций

Для выполнения упражнения вам понадобятся цветные карандаши или обычная ручка, лист бумаги. При выполнении упражнения, вы можете воспользоваться таблицей эмоций

Проанализируйте, какие эмоции вы испытываете прямо сейчас и изобразите их на листе бумаги

Изображение может быть разным: от геометрических фигур и линий до сюжетных рисунков

Дайте имя своим эмоциям и проговорив их вслух, начиная со слов: «Сейчас я испытываю эмоцию ...».

Например: «Сейчас я испытываю эмоцию спокойствие». Или: «Сейчас я испытываю раздражение и волнение».

Проанализируйте :

- С чем связываете имеющиеся эмоции?
- Есть ли сейчас эмоции, мешающие вам?
- Какие из этих эмоции – базовые, а какие - сложные?

*Некоторым тюрьмам не нужны решётки, чтобы закрыть людей. Всё, что им нужно – это убеждение людей, что они прикованы к этому месту*  
Лиза Теркерст



# Упражнение

## «Калейдоскоп эмоций»

Цель упражнения: анализ разных эмоций, их влияние на состояние человека

Все эмоции, которые мы испытываем, ценны и несут нам важную информацию. Мы часто делим эмоции на положительные и отрицательные, но нет исключительно тех или других.

Любая эмоция – сигнал, имеющий причину! Положительные сигналы (радость, удовольствие) как правило не столь надолго занимают наше внимание, а вот отрицательные (гнев, раздражение) притягивают наше внимание дольше

Негативные эмоции – сигнал тревоги и опасности для нас. И этот сигнал будет подаваться нам до устранения «опасности». А положительные – сигнал о возвращении в состояние благополучия, и ему не надо быть долгим, потому что к хорошему человек адаптируется быстро

- Проанализируйте и запишите, какие эмоции вы считаете негативными для себя

---

- Какую важную информацию они вам несут?

---

- На что положительное они вас могут мотивировать?

---

- Какие эмоции вы считаете положительными для себя?

---

- Бывают ли ситуации, когда положительные эмоции способны вам помешать? Если «да», перечислите такие ситуации

---

# Упражнение

## «Цвета моей жизни»

Цель упражнения: анализ разных эмоций, их влияние на состояние человека

Для выполнения упражнения вам понадобятся цветные карандаши или фломастеры для «раскрашивания» своих эмоций

- Какая эмоция была самой частой за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название \_\_\_\_\_ Цвет \_\_\_\_\_

- Какая эмоция была самой редкой за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название \_\_\_\_\_ Цвет \_\_\_\_\_

- Какую эмоцию вы вообще не испытывали за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название \_\_\_\_\_ Цвет \_\_\_\_\_

- Запишите, какие эмоции есть у других, а у вас нет. Найдите для них цвет или оттенок

Название \_\_\_\_\_ Цвет \_\_\_\_\_

- Запишите эмоции, которые вам хотелось бы испытывать чаще. Какого они цвета?

Название \_\_\_\_\_ Цвет \_\_\_\_\_

- Какими эмоциями вам бы хотелось лучше управлять? «Раскрасьте» и их тоже

Название \_\_\_\_\_ Цвет \_\_\_\_\_



*Эмоции – это не проблемы, которые нужно решать. Это сигналы, которые нужны интерпретировать*  
Вероника Тугалёва

# Упражнение

## «Цвета моей жизни»

Продолжение упражнения:

- Нарисуйте два круга и подпишите их «Текущее состояние» и «Желаемое состояние»
- Заполните круги вашими эмоциями, проанализировав для этого ваши ответы на предыдущей странице
- Есть ли в текущем состоянии те, которыми больше хочется управлять?
- Проанализируйте, через какие действия вы можете достигать желаемого эмоционального состояния

# Упражнение

## «Трансформация эмоций через тело»

Цель упражнения: управление своими эмоциями, саморегуляция, развитие EQ

Все эмоции живут в нашем теле. А раз так, то мы можем управлять нашими эмоциями через тело. То есть трансформировать «застрявшие» в теле эмоции. Ведь каждая эмоция - это энергетический заряд, размещенный внутри организма. Негативного характера эмоции представляют собой определенного рода напряжение, блок, спазм. Например, испытывая обиду, мы можем ощущать комок в горле, при страхе – сложности дыхания, испытывая злость – напряжение в отдельных частях тела и т.д.

Наша задача – уловить телесные сигналы и разрядить напряжение в теле, растворить эмоциональный сгусток. Таким образом – восстановить в организме баланс

- Отметьте, где в теле вы ощущаете негативную эмоцию
- Дышите: вдох через нос, выдох – через место напряжения, назовем это «болезненное место». Старайтесь дышать медленно и спокойно. Представляйте, как каждый выдох через скопившееся напряжение – приносит расслабление в теле
- Дышите через «место боли» до тех пор, пока напряжение не снизится, не растворится

Показателем этого будет возникшее ощущение расслабления и свободное дыхание



*Люди, которые живут, стиснув зубы,  
считают, что улыбаться чертовски тяжело  
Джудит Гест*

## Общие рекомендации для развития осознанности и саморегуляции:

- Разрешите себе принимать все эмоции, которые вы испытываете
- Расширяйте свой эмоциональный словарь
- Для развития навыка понимания своих эмоций тренируйте навык их определения и названия эмоции вслух. Время от времени, прервите свои дела и задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Какие я испытываю эмоции сейчас?» Определите свои эмоции (при сложности их четкой идентификации – обращайтесь к таблице эмоций)
- Для создания привычки определения своих эмоций в разные моменты вашего дня, возможно вам будет полезна техника «Будильник». Суть ее в том, что вы заводите будильник на несколько звонков с определенными периодами (например, на каждые 2-3 часа). Звук будильника – будет для вас сигналом для того, чтобы «остановиться» и определить свои эмоции на данный момент
- Используйте эмоции в деятельности
- Делитесь эмоциями с теми, кому вы доверяете



*Эмоции – это то, что у вас есть, а не то, чем вы являетесь*  
*Шеннон Олдер*

Есть фильмы про эмоции, чувства и эмоциональный интеллект, которые стоит посмотреть:

- "12" реж. Никита Михалков 2007г
- "Далёкие близкие" 2022г
- "Счастье в конверте" 2020г
- "Вкус счастья" 2022 г
- "Целитель Адамс« 1998г
- "А как же Боб" 1991г
- «Управление гневом» 2003г
- «Куда приводят мечты» 1998г
- «Настя, соберись» 2021г



*Только в те мгновения, когда вы видите людей смешными, вы действительно понимаете, как сильно вы их любите*  
Агата Кристи

## Есть книги про эмоции, чувства и эмоциональный интеллект, которые стоит почитать:

- Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья. 45 – дневная практическая программа» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2022 г
- Роберт Лихи «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой» «Питер» 2018г
- Сергей Шабанов, Алена Алешина «Эмоциональный интеллект. Российская практика» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2019 г
- Клод Штайнер «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем» ТОВ НВП «Интресервис» 2016г
- Ларри Сенн «Лифт настроения» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018 г



*Никто из нас не выберется отсюда живым, так что, пожалуйста, перестаньте относиться к себе как к чему-то второстепенному. Ешьте вкусную еду. Гуляйте на солнце. Прыгайте в океан. Делитесь драгоценной правдой, которая у вас на сердце. Будьте глупыми. Будьте добрыми. Будьте странными. На остальное просто нет времени*

*Ричард Гир*

# Эмоциональный интеллект- это ключ к успешной карьере, хорошему самочувствию и достижению гармонии в ЖИЗНИ

«Механический» образ  
жизни, без осознанности,  
ведет к эмоциональному  
разочарованию



[znanie@nikid.ru](mailto:znanie@nikid.ru)

Обучение,  
наставничество,  
стажировки



[help\\_doctor@nikid.ru](mailto:help_doctor@nikid.ru)

Психологическая  
поддержка для врачей -  
педиатров участковых



Единый  
медицинский  
портал  
«Детство»



Сайт  
НИКИ Детства



Дистанционные  
информационные  
образовательные  
модули

# Спасибо за вашу работу

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
2023

