

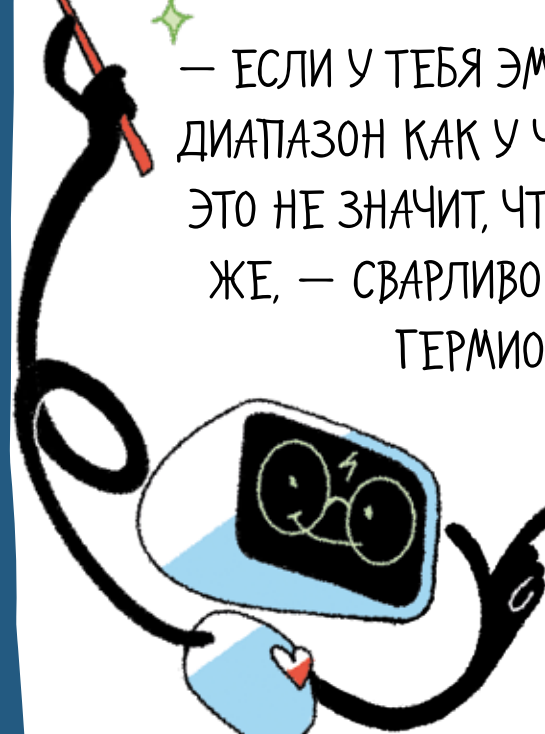
...РОН СКАЗАЛ:



— ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ
СТОЛЬКО ВСЕГО ЧУВСТВОВАТЬ
СРАЗУ — ОН РАЗОРВЁТСЯ.



— ЕСЛИ У ТЕБЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ДИАПАЗОН КАК У ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ,
ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО У НАС ТАКОЙ
ЖЕ, — СВАРЛИВО ПРОИЗНЕСЛА
ТЕРМИОНА...



**ДЖ. К. РОУЛИНГ,
«ГАРРИ ПОТТЕР
И ОРДЕН ФЕНИКСА»**

СОДЕРЖАНИЕ



Привет!	8	Челлендж № 2 Стресс	70
Обо мне	10	Челлендж № 3 Злость — гнев — ярость	74
Чему тебя научит этот дневник	12	Челлендж № 4 Раздражение	82
Что нужно делать?	16	Челлендж № 5 Зависть	88
Трекер челленджей	20	Челлендж № 6 Ревность	94
Моё «скоро»	22	Челлендж № 7 Обвинение	100
Торжественная клятва	24	Челлендж № 8 Смушение	106
Несколько советов	26	Челлендж № 9 Одиночество	112
Какие эмоции бывают?	28	Челлендж № 10 Беспокойство	120
Список эмоций	30	Челлендж № 11 Тревога	126
Как могут ощущаться эмоции?	34	Челлендж № 12 Страх	132
Мой день	44	Челлендж № 13 Грусть	140
Почему ты испытываешь эмоции	52	Челлендж № 14 Горе	146
Что делать, когда эмоции мешают	56	Кто такой психолог?	150
Поддержка близких	59	Челлендж № 15 Разочарование	156
Челлендж № 1 Вспомни эмоцию	64	Челлендж № 16 Сожаление	162
Счастливые воспоминания	68	Челлендж № 17 Раскаяние	166





Челлендж №18 Досада	172	Челлендж № 31 Деликатность	248
Челлендж №19 Вина	178	Челлендж № 32 Компромиссы	254
Челлендж № 20 Стыд	186	Челлендж № 33 Радость	258
Челлендж № 21 Обида	192	Челлендж № 34 Интерес и любопытство	262
Челлендж № 22 Критика	198	Челлендж № 35 Удовлетворение	266
Как эффективно пресечь агрессию?	202	Челлендж № 36 Удовольствие	270
Челлендж № 23 Прощение	204	Челлендж № 37 Благодарность	274
Позитивное мышление	208	Челлендж № 38 Создавай позитивные эмоции	278
Челлендж № 24 Волшебное слово «зато»	212	Впечатления	280
Челлендж № 25 Перемены	216	Корону герою	282
Челлендж № 26 Бессонница из-за эмоций	220	Ответы на задания	284
Челлендж № 27 Заедание эмоций	224	Приключения продолжаются	285
Челлендж № 28 Терпение	230		
Челлендж № 29 Уверенность	236		
Челлендж № 30 Настойчивость	242		



ПРИВЕТ!

Знакомься, это Катя и Вадим, брат и сестра. Кате 11, она учится в пятом классе. Вадиму 8, он во втором. Ребята очень эмоциональные, часто спорят. Вот и сегодня нет согласия.

Вадим не смог сосредоточиться на контрольной по математике, волновался, наделал ошибок и получил тройку.



Эмоции людям только мешают!

Нет, Эмоции помогают!

У Кати в классе новая девочка. Катя проявила к ней искренний интерес, любопытство, и вот они уже лучшие подруги.

Когда Катя и Вадим не могут договориться и понять друг друга, они обращаются за помощью к роботу-андроиду Гектору.

Гектор живёт в городской библиотеке. В его компьютер загружены 512 книг по психологии и 256 лекций по эмоциональному интеллекту. Его искусственный интеллект выдаёт ответы на любые вопросы про эмоции.



ОБО МНЕ



Твоя
очередь

Моё имя

Мой возраст

Люди, которых я люблю

Моя любимая игра

Отметь галочкой, каким/какой
ты чаще всего бываешь
я



Нет подходящего
ответа? Дополни!

☐ Радостный/ая

☐ Грустный/ая

☐ Любопытный/ая

☐ Испуганный/ая

☐ Увлечённый/ая

☐ Рассерженный/ая

☐ Довольный/ая

☐ Возмущенный/ая

☐ Гордый/ая

☐ Брезгливый/ая









2

Кстати, я выгляжу так:



Мой лучший друг:

Моя любимая книга:

Мой любимый фильм:

Моя любимая песня:

Моё любимое блюдо:

ЧЕМУ ТЕБЯ НАУЧИТ ЭТОТ ДНЕВНИК

Нам всем нравятся успешные знаменитые люди: актёры, певцы, бизнесмены, блогеры, музыканты, спортсмены, телеведущие. У них есть талант и слава. Ими восхищаются, просят автографы, им немало платят.

Да, они многого добились, потому что учились, трудились, развивали свои таланты. Но не только поэтому. Ещё они много общались с разными людьми и *научились управлять своими эмоциями*. Ты тоже способен этому научиться. Но не только для того, чтобы стать успешным. Например, навык управления эмоциями пригодится тебе в дружбе: ведь ты сможешь лучше понимать себя и других, научишься преданно дружить и по-настоящему любить.

Ты никогда не будешь одинок,
потому что найдёшь внутри себя
и других настоящие сокровища.



Итак, давай разберёмся, как изменится твоя жизнь, если ты будешь регулярно работать с этим дневником настроения.

1

Самопознание

Ты **исследуешь свои эмоции** и научишься их распознавать, отличать друг от друга. Ты узнаешь много нового и интересного о себе. Поймёшь, как ощущаются внутри гнев, печаль, радость и страх. Разберёшься, что делать, чтобы снизить накал эмоции, если она доставляет дискомфорт и неприятные ощущения.

2

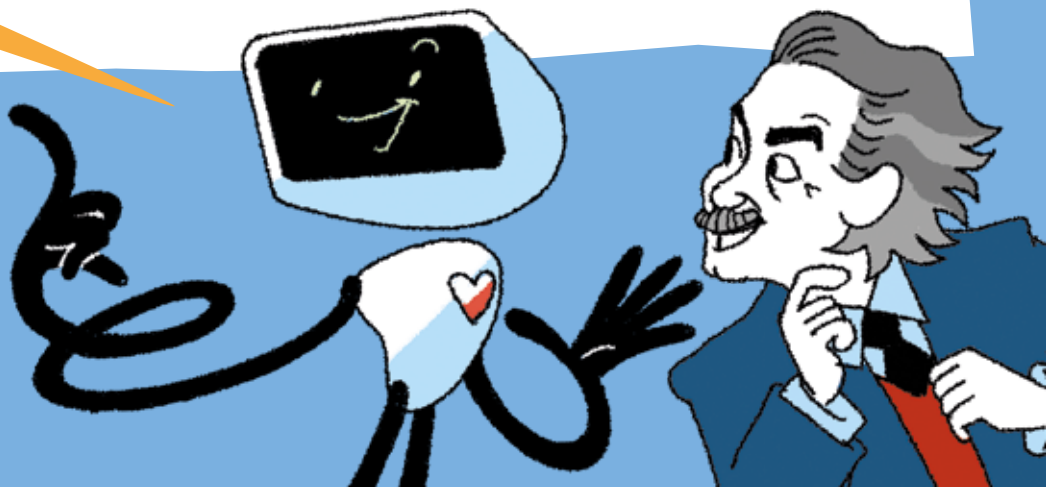
Уникальность

Ты увидишь, что каждый человек уникален, но людей роднят общие эмоции. Научишься лучше **понимать людей**, которые тебя окружают.

3

Проживание эмоций

Выполняя задания Гектора, ты научишься **не держать в себе эмоции, а проживать их**. Постепенно ты увидишь, что у тебя стало получаться управлять своими эмоциями.



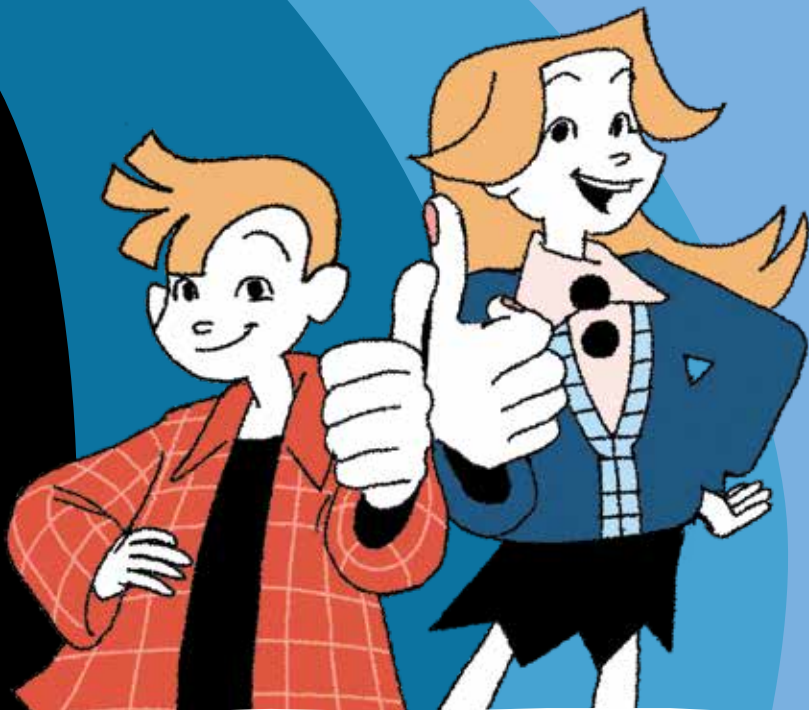


4

Управление эмоциями

Эмоции больше не будут мешать жить, ведь **ты научишься их выражать**. Например, сможешь бурный восторг разделить с друзьями. Вспышку гнева, наоборот, сдержать и найти в себе силы снизить напряжение, а потом спокойно сказать о том, что тебе не нравится. Если вдруг тебе захочется плакать навзрыд в самом неподходящем месте, ты сможешь **объяснить, что происходит, или попросить помощи**, поддержки у тех, кто рядом.





5

Уверенность в себе

Умение дружить со своими эмоциями сделает тебя сильнее. С силой придёт уверенность в себе. Ты сможешь быть **настоящим лидером**, если захочешь, и достигать тех вершин, о которых мечтаешь.

6

Общение и дружба по-новому

Ты сможешь **понимать оттенки чувств другого человека** и научишься рассказывать о своих переживаниях. Это очень укрепляет дружбу и любые отношения! Вы будете хорошо понимать друг друга, и у вас всегда будут темы для разговоров и ощущение, что вы на одной волне.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Тебя ждут три вопроса, на которые нужно ответить как можно честнее, и классная практика для саморегуляции!

1

Смайлики скажут больше, чем 1000 слов

Закрась смайлик, который показывает, как ты себя сегодня чувствовал. Можешь отметить несколько, но используй карандаши или ручки разного цвета. Если сложно понять, какой смайлик подходит, просмотри список эмоций на страницах 30–32. Если не подходит ни один смайлик, нарисуй собственный!

2

Анализируй!

Коротко перечисли, какие ситуации вызвали эмоции.

3

Отметь реакцию тела на эмоцию

Часто эмоции сопровождаются телесными реакциями. Заштрихуй цветом место, где ощущалась конкретная эмоция. Например, вспотели ладони, когда было страшно. Или сердце выпрыгивало из груди от смущения.

4

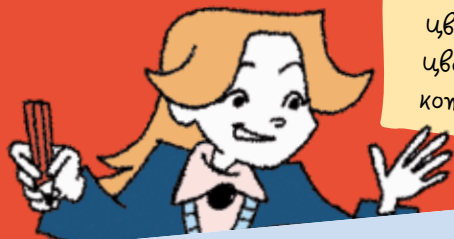
Что помогло успокоиться?

Отметь, что именно помогло снизить накал эмоций. Например, ты сильно волновался перед первым занятием в студии английского языка. А когда увидел, что преподаватель и дети настроены дружелюбно, волнение улетучилось.

5

И ещё немного практики...

Гектор будет делиться с тобой интересными мыслями и полезными практиками. Уделяй внимание его рекомендациям, тогда в стрессовой ситуации тебе будет легче совладать с эмоциями.



Для работы с дневником тебе потребуются цветные карандаши или ручки. Используй один цвет для описания одной эмоции и ситуации, которая её вызвала.

50

МОЙ ДЕНЬ

Дата 27.06.2025

Мои эмоции сегодня:

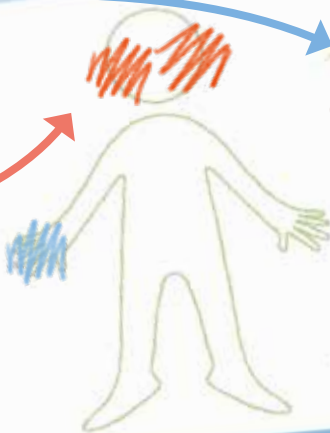


Какие ситуации вызвали эмоции:

Позвонила маме, она грубо
ответила, что занята

Контрольная по математике

← Заштрикуй место в теле, где чувствовалась эмоция



Эмоциональный?

Не бойся чувствовать слишком сильно.
Это твоя суперсила.

Что помогло успокоиться:

Выпила горячего чая, решила позвонить позже

Сделала дыхательное упражнение, повторила материал

Супер, да?
И это ещё
не всё!

В этом дневнике кроме
ежедневных вопросов тебе ждут
челленджи — несложные задания
для понимания эмоций и чувств,
которые испытывают люди.

Жаль, что я робот и не умею чувствовать
эмоции. Я бы с удовольствием прошёл все
38 челленджей! Но я могу помочь тебе
и подсказывать, как можно проживать
эмоции и справляться с ними.

С каждым выполненным
челленджем ты будешь лучше
разбираться в своих эмоциях,
станешь смелее и увереннее
в себе!

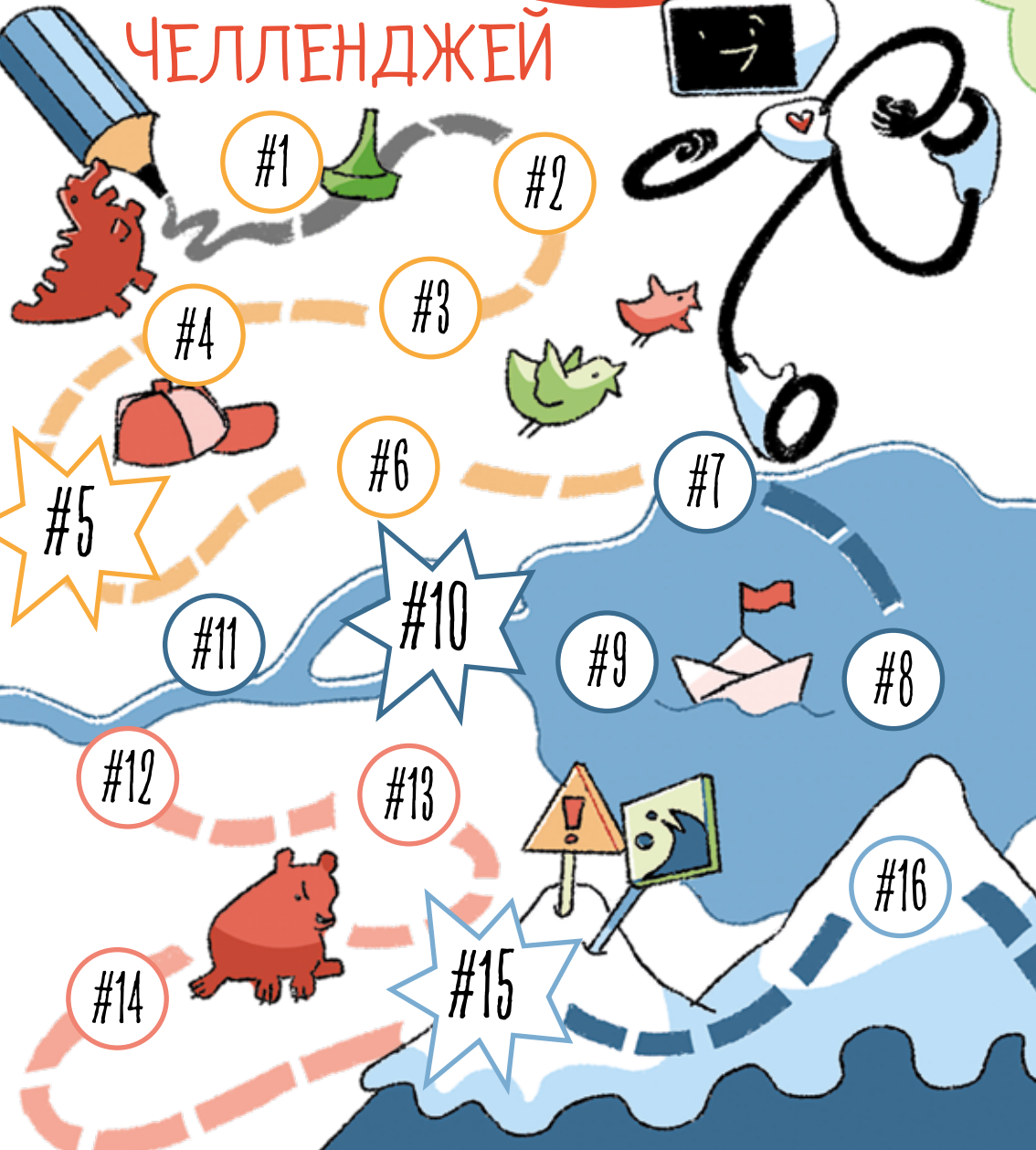




Эти задания можно выполнять в любом порядке. Вместо ежедневных заданий или дополнительно к ним. Какая эмоция тебя заинтересовала, ту и изучай. Главное — анализируй свой внутренний мир и записывай всё, что связано с твоими эмоциями.

Это твой трекер челленджей. Выполнил задания? Отметь тут!

ТРЕКЕР ЧЕЛЛЕНДЖЕЙ



#38

#35

#36

#37

#34

#33

#32

#31

#29

#30

#28

#27

#26

#23

#25

#24

#22

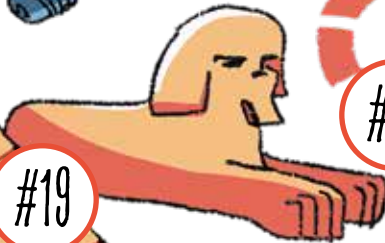
#17

#18

#21

#19

#20



МОЁ «СКОРО»

Когда я завершу работу с этим дневником, я смогу:



Как умение управлять эмоциями изменит мою жизнь?





ТОРЖЕСТВЕННАЯ КЛЯТВА



Я, _____, торжественно обещаю записывать и зарисовывать свои эмоции в дневник «6 минут для детей: эмоциональный интеллект» на протяжении 7 дней!

Торжественная
подпись



Раскрась фломастером подушечку
большого пальца руки.
Прижми палец, вот сюда:

Торжественный
отпечаток
пальца



Твоя клятва уже действует! Придумай себе награду за выполнение обещания.

Твоя награда



Уговор
дороже
денег!

Хорошо сказано



АЛИСА СЕЛА НА ПОЛ
И ЗАПЛАКАЛА.



— НУ ХВАТИТ! — СТРОГО
ПРИКАЗАЛА ОНА СЕБЕ НЕМНОГО
СПУСТЯ. — СЛЕЗАМИ ТОРЮ
НЕ ПОМОЖЕШЬ. СОВЕТУЮ ТЕБЕ
СИЮ ЖЕ МИНУТУ ПЕРЕСТАТЬ!
ОНА ВСЕГДА ДАВАЛА СЕБЕ
ХОРОШИЕ СОВЕТЫ, ХОТЬ
СЛЕДОВАЛА ИМ НЕЧАСТО.

Л. КЭРОЛЛ, «Алиса в стране чудес»



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Совет 1



Правила устанавливаешь Ты

В этом дневнике нет правильных или неправильных ответов, ведь здесь ты — главный. Всегда пиши именно то, что думаешь или чувствуешь. Будь самим собой, ты — классный!

Совет 2



Одна голова — хорошо, а две — лучше

У Гарри Поттера были Рон и Гермиона. У Элли — Тотошка, Страшила и Железный Дровосек. Найди себе одного или нескольких единомышленников, которые интересуются эмоциональным интеллектом. Это может быть друг, подруга или взрослый — вы будете обсуждать эмоции и вместе заполнять свои дневники. Так будет гораздо веселее!

Совет 3



Подыщи место для дневника

Как и тебе самому, дневнику нужен дом. Выбери место, где он будет лежать: на письменном столе, рядом с зубной щёткой или на тумбочке у кровати, — главное, чтобы ты каждый день о нём вспоминал.

Совет 4



Выбери время

Постарайся делать записи каждый вечер в одно и то же время: перед тем как пойти спать или после ужина. Рано или поздно это войдёт у тебя в привычку, прямо как чистить зубы. Но даже если ты пропустишь пару дней, ничего страшного. Просто продолжи заполнять дневник там, где остановился.

Совет 5



Прочувствуй то, о чём пишешь

Всё, что ты думаешь и чувствуешь, записывай в дневнике. Постепенно ты научишься распознавать свои эмоции. Затем переходи к челленджам, записывай и зарисовывай ситуации, которые вызывают эмоции. В челленджах есть советы и упражнения, которые помогут прожить эмоции, выпустить «пар», чтобы не держать их в себе.



Ну что ж, мы познакомились и рассказали тебе, как работать с дневником, — самое время начинать! Но прежде давай разберёмся, какие бывают эмоции.

КАКИЕ ЭМОЦИИ БЫВАЮТ?

Иногда бывает сложно определить, какую эмоцию испытываешь. И это нормально для всех. Взрослые тоже не всегда понимают, что именно они чувствуют. Важно *начать прислушиваться к себе* — это первый шаг к распознаванию эмоций.

Катя и Вадим спорят из-за настольной игры, не могут договориться о правилах.

Мы у друга
в гостях играли
так!



А с мамой играли по-другому! Не ври! Я точно знаю, как правильно!





Ты чувствуешь
гнев?

Нет, это злость, самая
настоящая злость!



А у меня иногда бывает
злость, но маленькая, не
сильная, это тогда что?

Не знаю, может быть,
раздражение? Или досада?



На страницах 30–32 — список
эмоций, чтобы тебе было легче
определить, что ты чувствуешь.

СПИСОК ЭМОЦИЙ

Отметь галочками те эмоции, что ты когда-либо чувствовал.

Подчеркни те эмоции, которые ты испытываешь чаще всего.

☐ гнев

☐ злость

☐ раздражение

☐ ярость

☐ бешенство

☐ зависть

☐ досада

☐ обида

☐ ревность

☐ презрение

☐ ненависть

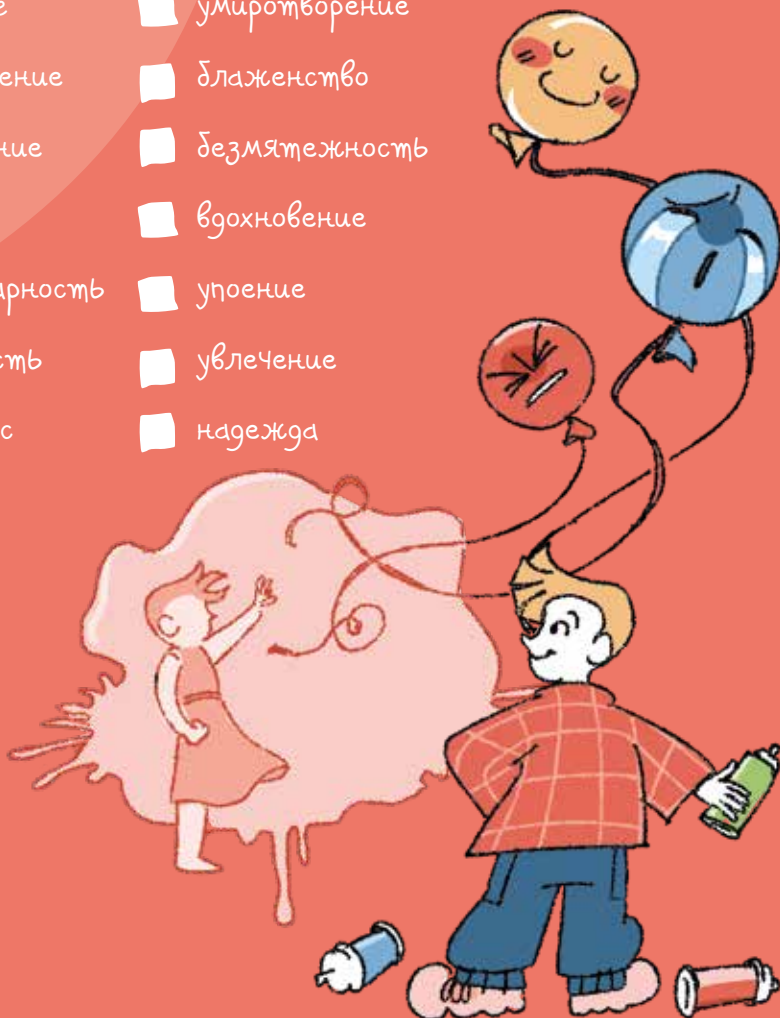
☐ возмущение

☐ неприязнь

☐ брезгливость

☐ отвращение


- | | |
|--|--|
| ☐ радость | ☐ любопытство |
| ☐ удовольствие | ☐ спокойствие |
| ☐ увлечение | ☐ наслаждение |
| ☐ восторг | ☐ умиротворение |
| ☐ восхищение | ☐ блаженство |
| ☐ ликование | ☐ безмятежность |
| ☐ азарт | ☐ вдохновение |
| ☐ благодарность | ☐ упоение |
| ☐ нежность | ☐ увлечение |
| ☐ интерес | ☐ надежда |



- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| ☐ грусть | ☐ безнадёжность | ☐ стыд |
| ☐ разочарование | ☐ беспомощность | ☐ вина |
| ☐ печаль | ☐ одиночество | ☐ раскаяние |
| ☐ тоска | ☐ сожаление | ☐ бессилие |
| ☐ горе | ☐ отчаяние | |
| ☐ опустошённость | ☐ уныние | |
| ☐ подавленность | ☐ недовольство | |

- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| ☐ страх | ☐ недоверие | ☐ смятение |
| ☐ испуг | ☐ тревога | ☐ замешательство |
| ☐ ужас | ☐ беспокойство | ☐ оцепенение |
| ☐ паника | ☐ неуверенность | ☐ растерянность |
| ☐ боязнь | ☐ ошарашенность | |
| ☐ опасение | ☐ робость | |

Какой-то эмоции нет в списке? Допиши!





Если при работе
с дневником тебе будет
сложно определиться
с эмоциями, подглядывай
в этот список.

Часто одна эмоция может ощущаться с разной интенсивностью. Например, ты можешь чувствовать злость или же ярость. «Градус» у последней будет значительно выше.

В челленджах ты часто будешь встречать градусник, который поможет тебе более тонко оценивать твои эмоции.

0 — это едва уловимая эмоция
5 — ярко выраженная эмоция



КАК МОГУТ ОЩУЩАТЬСЯ ЭМОЦИИ?



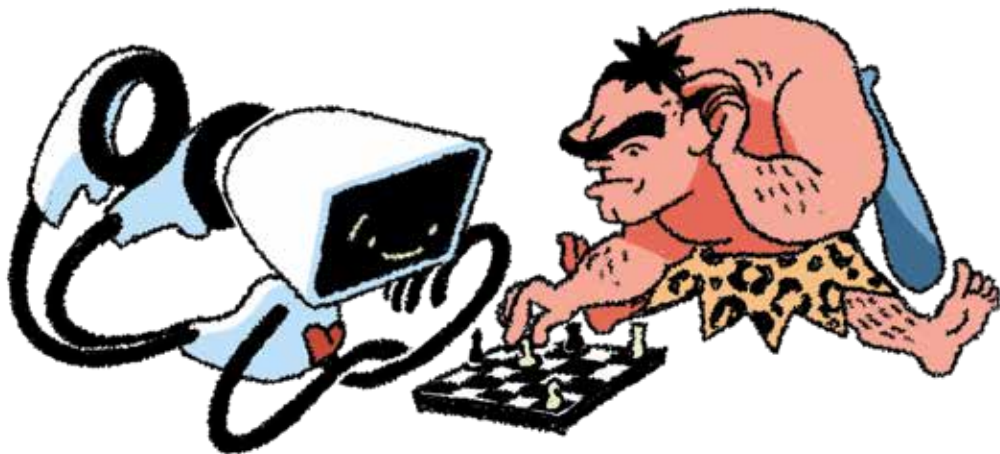
Тело и психика – две части единого целого. Вспомни, что с тобой происходит, когда у тебя возникают эмоции.

Ты что-то *чувствуешь*: злишься, радуешься или обижаешься. Но в этот же самый момент ты что-то *ощущаешь*: у тебя ускоряется дыхание, хочется прыгать до потолка или закрыть лицо руками и спрятаться.

Так происходит, потому что *эмоции «живут» в теле*. Твоя психика отвечает за чувства, а твоё тело — за то, как эти чувства реализуются. Тысячи лет человек встречается с различными ситуациями, и его слаженный организм помогает справиться с ними.

Все телесные реакции имеют свой смысл: например, когда ты злишься, состав твоей крови меняется, сердце бьётся быстрее. Это происходит для того, чтобы ты смог защититься или напасть в случае необходимости. А если близкий тебе человек плачет, нуждается в помощи или делает тебе что-то приятное, в твоём организме вырабатываются вещества, которые буквально подталкивают тебя обнять другого и позаботиться о нём.

Конечно, в современном мире не так часто возникают ситуации, когда точь-в-точь нужно делать то, что подсказывает тебе тело. Да, тысячи лет назад, разозлившись, тебе, возможно, и стоило напасть на дикого зверя, чтобы защитить свою хижину, но сейчас многие ситуации ты можешь решать спокойнее и безопаснее для себя и других.



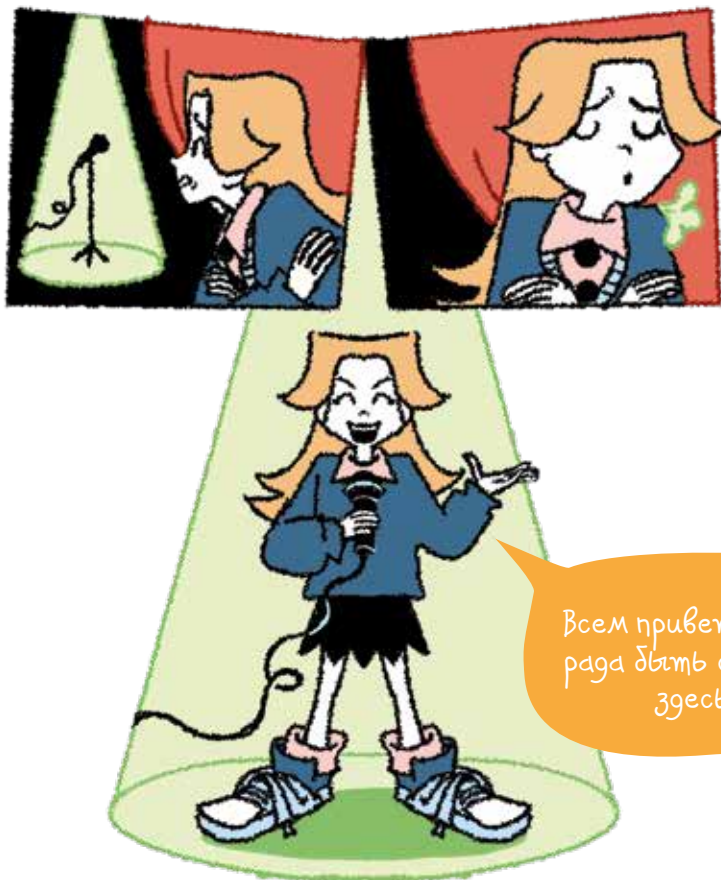
И тем не менее любые эмоции сопровождаются телесными реакциями, и, если ты будешь внимателен к своим ощущениям, это поможет тебе подружиться с собственными чувствами, лучше их понимать и регулировать.

Также если ты будешь замечать свои телесные ощущения, то сможешь и позаботиться о своих телесных потребностях. Например, когда ты злишься, ты чувствуешь напряжение в мышцах. Да, не стоит давать в глаз другу, который тебя разозлил, но ты можешь пройти или поиграть в подвижную игру и тем самым реализовать свои потребности.

Зачастую у людей телесные реакции возникают даже раньше, чем человек понял, что он испытывает какие-то чувства.

И уже по своим телесным реакциям можно сделать выводы и помочь себе справиться с эмоциями. Например, однажды Вадим разозлился на маму. Он нарисовал рисунок, но мама не похвалила его, как Вадим ожидал, а отметила недостатки. Вадим даже не сразу понял, что с ним произошло. Он почувствовал, что его сердце начало биться чаще, а ладони вспотели. Ему хотелось кричать как можно громче, чтобы мама его услышала. Если бы он не понял, что разозлился, и не сказал об этом вслух, он наверняка бы накричал на маму и разорвал свой рисунок. Но когда он сказал о том, что ему неприятно и он злится, мама признала, что неправильно выразилась и ей жаль, что она задела Вадима.





Связь «чувства-тело» работает в обе стороны: твои чувства меняют твои телесные ощущения, а твои телесные ощущения, в свою очередь, влияют на твоё эмоциональное состояние. Однажды Катя очень волновалась перед выступлением. Она тревожилась и нервничала, ей было страшно, она боялась, что забудет слова. Вдруг она заметила, что её дыхание стало прерывистым: она как будто всхлипывала. Тогда она попробовала специально дышать медленнее и ровнее, прислушиваясь к своим вдохам и выдохам. Через несколько минут дыхание стало обычным и, на удивление, волнение уменьшилось!