

Муниципальное казенное  
учреждение  
«Центр поддержки образования»  
ул. Ленина, 78  
г. Приморско-Ахтарск, 353860  
Телефон: (243) 3-10-72, факс: (243) 3-16-29  
e-mail: [ahtrono@rambler.ru](mailto:ahtrono@rambler.ru); [uo@prim.kubannet.ru](mailto:uo@prim.kubannet.ru)  
ОГРН 1102347000150  
ИНН 2347014571 КПП 234701001

от «22» 09 2022 г. № 231

**Рецензия**  
**на методическое пособие для педагога-психолога ДОО**  
**«Дневник эмоций»,**  
**разработанное Александрой Сергеевной Шевчук,**  
**старшим воспитателем Муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения детский сад №18 «Солнышко»**  
**муниципального образования Приморско-Ахтарский район**

Методическое пособие для педагога-психолога ДОО «Дневник эмоций» предназначено для организации индивидуальной работы с молодыми и начинающими педагогами. Данная форма работы является эффективной практическим инструментом психологического анализа и способствует развитию таких компонентов эмоционального интеллекта педагога, как самоосознанность и управление своими эмоциями. Количество страниц - 31.

Актуальность данного методического пособия в том, что данная форма работы обеспечивает развитие эмоционального интеллекта педагога. Высокий уровень эмоционального интеллекта свидетельствует о способности справляться с нагрузками. Люди с повышенным уровнем эмоционального интеллекта способны грамотно управлять своими эмоциями и чувствами. Они более гибки в общении, это помогает им легче добиваться поставленной цели путем взаимодействия с окружающими.

Практическая значимость данного пособия заключается в том, что оно позволяет молодому и начинающему педагогу ДОО стать более социально адаптированным, получить знания о многообразии своих эмоций, научиться ими управлять.

Дневник, являясь, по сути, диагностической техникой, направлен на овладение определенными социальнопсихологическими знаниями: таких как развитие коммуникативных способностей участников, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, своё поведение, умения

адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом развивается способность гибко реагировать на ситуацию, аргументировано высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные и проблемные ситуации, перестраиваться в различных условиях.

Основная идея разработанного «Дневника эмоций» заключается в возможности отследить и проанализировать всплески ярких эмоций в течение дня и их возможные причины. Состоит дневник из описательной части, которую составляют: пояснительная записка, актуальность, рекомендации по ведению, описание процедуры заполнения дневника и основной части, которая состоит из непосредственно самого дневника эмоций, включающего в себя пространство для описания и анализа ситуации, эмоций, ощущений, мыслей, побуждений и действий, связанных с определённой эмоцией. Вспомогательной частью дневника являются: «Словарь эмоций и чувств», который включает в себя описание эмоций, чувств и настроений, и определения слов, выражающих различные эмоциональные состояния и «Опросник эмоционального интеллекта Д.В.Люсина», который позволит провести диагностику (самодиагностику) уровня сформированности эмоционального интеллекта по четырём шкалам:

- способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими (межличностный эмоциональный интеллект);
- способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими (внутриличностный эмоциональный интеллект);
- способность к пониманию своих и чужих эмоций;
- способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Представленное методическое пособие, может быть рекомендовано к внедрению в практику работы педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений и самостоятельному использованию педагогами для развития навыков самоконтроля и самопонимания и эмоционального интеллекта в целом.

05.09.2022г.

Методист МКУ ЦПО

Э.Л. Чухирь

Директор МКУ ЦПО

О.Е. Гладков



Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение детский сад №18 «Солнышко»  
муниципального образования  
Приморско-Ахтарский район



# ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

(методическое пособие для педагога-психолога)

старший воспитатель А.С. Шевчук

УДК 159.942

Приморско-Ахтарск, 2022

ББК 88.91

Шевчук, А.С. Дневник эмоций: методическое пособие педагога-психолога ДОУ/ А.С. Шевчук. – Приморско-Ахтарск, 2022. – 31 с.  
Печатается по решению педагогического совета МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район, протокол №1 от 31.08.2022г.

Рецензент: директор МКУ ЦПО МО Приморско-Ахтарский район  
О.Е.Гладков

Методическое пособие «Дневник эмоций педагога ДОУ» предназначен для диагностики развития таких компонентов эмоционального интеллекта педагога ДОУ, как самоосознанность и управление своими эмоциями. Для диагностики используется техника самодиагностики «Дневник эмоций», позволяющая выявить уровень развития способности осознавать собственные эмоции и их причины, развить навык распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих. Формат дневника с предложенными образцами для заполнения позволит педагогу выработать навыки самоконтроля и самопонимания. В пособии подробно описаны процедура диагностики и критерии оценки результатов, а также необходимые для проведения диагностики материалы.

Пособие адресовано педагогам-психологам, работающим в детских дошкольных образовательных учреждениях.

© МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район  
© А.С. Шевчук

## Содержание

№ п/п	Наименование	страница
1	Пояснительная записка	4
2	Что такое эмоции	5
3	Зачем человеку нужны эмоции (основные функции эмоций)	6
4	Колесо эмоций Роберта Плутчика	6
5	Принципы ведения дневника	10
6	Рекомендации по заполнению дневника	11
7	Дневник эмоций	12
8	Виды эмоций	15
9	Отличие между чувствами и эмоциями	16
10	Словарь эмоций и чувств	18
11	Словарь чувств	25
12	Опросник эмоционального интеллекта (Д.В. Люсина)	28
13	Список использованной литературы	31
14	Список интернет-ресурсов	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Эмоции** — важная составляющая нашей жизни, которой уделяется немало времени в культуре (фильмах, книгах, видео, играх), но при этом нам редко рассказывают, как с ними работать. Обычно практики по работе с эмоциями ограничиваются замечаниями родителей в детстве: нужно себя контролировать, не давать эмоциям выплескиваться на окружающих. Но никто не объясняет, как это сделать без вреда для себя, и обычно работа с эмоциями у взрослых людей сводится к тому, чтобы их загнать поглубже - пусть не мешают жить и действовать рационально. К сожалению, такой подход приводит к стрессам, выгоранию и ухудшению коммуникации с окружающими: как понять других, если мы старательно учимся не уделять внимание на такую важную работу, как понимание себя.

**Дневник эмоций** - это одновременно диагностический и терапевтический инструмент, позволяющий выявить и проанализировать неадаптивные реакции и модели поведения, корректировать их и отслеживать динамику изменений.

Полезен как при работе с педагогом-психологом, так и при самостоятельной работе со всем спектром эмоциональных состояний для улучшения адаптивности поведения.

В основе метода лежит принцип работы нашей психики, согласно которому реакция на раздражитель сопровождается определенными нейрохимическими реакциями в головном мозге, которые мы называем эмоциями. Обычно, эти реакции запускаются на уровне бессознательных процессов и осознаны могут быть нашим сознанием только как особые ощущения - эмоции.

По факту, эмоции являются маркером реакции психики на раздражитель и позволяют осознать как раздражители, так и сами модели поведения. То есть эмоции - это обратная связь, реакция нашего тела и нашей психики на то, как удовлетворяются наши неудовлетворенности (точнее, как мы оцениваем удовлетворение наших неудовлетворенностей) и индикатор нашего состояния.

Поэтому первый шаг к тому, чтобы научиться их контролировать - попытаться лучше понять себя. Для этого можно использовать практику ведения дневника эмоций.

**Актуальность** данного методического пособия в том, что оно создает зону просоциального развития, позволяет молодому и начинающему педагогу ДОО стать более социально адаптированным, получить знания о многообразии своих эмоций и прикоснуться к внутреннему миру

окружающих. Дневник, являясь, по сути, диагностической техникой, направлен на овладение определенными социальнопсихологическими знаниями: таких как развитие коммуникативных способностей участников, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, своё поведение, умения адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом вырабатываются и корректируются нормы межличностного взаимодействия (установление эмоционального контакта, идентификация эмоционального состояния партнера), а также развивается способность гибко реагировать на ситуацию, аргументировано высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные и проблемные ситуации, перестраиваться в различных условиях.

**Основная цель:** создание условий для развития таких компонентов эмоционального интеллекта педагога, как самоосознанность и управление своими эмоциями.

**Задачи:**

- развитие способности осознавать собственные эмоции и их причины;
- формирование умения распознать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих;
- закрепление навыка анализа своих эмоций в различных ситуациях;
- развитие умения контролировать свои эмоции;
- профилактика синдрома эмоционального выгорания.

## **ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ**

Мы привыкли к черно-белому восприятию жизни. Нас учили и учат, что радость, доброта, смелость, любовь к ближнему - это хорошо и правильно, а вот злость, трусость, лень, жадность - плохо и некрасиво. И с такой установкой мы шествуем по жизни, не в силах проявить любовь не только к ближнему, но и к самому себе, потому что любовь - это безусловное признание и принятие любых состояний души. Мир эмоций человека ярок и многообразен. Любая новая ситуация или информация вызывает целый спектр эмоциональных реакций. Эмоции регулируют человеческое поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Высшей формой развития эмоций являются чувства к чему-либо, к кому-либо, связанному с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть противоречивы. Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживания, возникающие при межличностном взаимодействии. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

## **ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ЭМОЦИИ (ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ)**

**Сигнальная.** Пожалуй, самая главная функция. Ее суть — изъяснить желание человека. Она помогает понять то, что человек хочет в данный момент времени. Благодаря ей, человек может выстраивать свои будущие шаги.

**Мотивационно-регулирующая.** Во многом схожа с сигнальной. Отличие ее в том, что она помогает выстроить план шагов на долгосрочную перспективу, в то время как сигнальная помогает принять решение немедленно в стрессовой ситуации.

**Коммуникативная.** Конечно, эмоции играют важную роль в общении. Благодаря им, мы можем видеть, в каком настроении находится наш собеседник. Мы сможем отчетливо видеть такие эмоции как грусть или гнев и, исходя из полученной информации, будем понимать, как выстроить общение.

**Защитная.** В некоторых ситуациях эмоции могут сохранить нас от каких-либо внешних воздействий. К примеру, страх и трусость уведут нас из опасного места и спасут нам жизнь и нервные клетки.

Эмоции во многом зависят от человека и его мыслей. Если он думает о позитивных вещах, то его не будут мучить негативные чувства. А если человек заиклен на плохом, то и все плохое, что происходит вокруг, он будет воспринимать на свой счет.

## **КОЛЕСО ЭМОЦИЙ РОБЕРТА ПЛУТЧИКА**

Выдающийся американский профессор психологии Роберт Плутчик в 1980 году обозначил 8 основных эмоций и связанные с ними более сложные эмоции. Получилось наглядное «колесо эмоций».

Основными эмоциями, согласно Р. Плутчику, являются радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, недовольствие. Эмоция состоит из нескольких компонентов: возбуждение в организме человека, переживание в теле (например, при сильных эмоциях учащается пульс, краснеют щеки, трясутся руки). Кроме того, эмоции экспрессивны, то



есть люди их выражают в интонации голоса, в словах, в движениях тела и в поведении.

Эмоции помогают вовремя осознать опасность или благоприятность момента.

Однако, человек, который не умеет осознавать свои переживания и не умеет их контролировать, зачастую сталкивается с конфликтами в общении, переживает серьезную внутреннюю борьбу и испытывает общую неадекватность.

