

Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»
Кружок гитаристов «Примавера»

Дневник эмоций

ФИО учащегося



2023/2024 учебный год

Дата записи _____ Время записи _____

1. Описание случившейся ситуации:

2. Физические ощущения:

3. Эмоции и чувства:

4. Мысли:

4. Потребности, которые скрыты за эмоциями и чувствами:

5. Анализ проявленных эмоций и чувств, причина их проявления:

6. Действия (поведение):

7. Анализ конструктивности действий (поведения):

8. Выводы

Рекомендации учащемуся по ведению дневника:

1. Вести дневник регулярно. Лучше всего делать записи после каждого занятия объединения по интересам.

2. Описывать свои эмоции и мысли максимально точно. Не стоит приукрашивать или преувеличивать свои чувства, важно описывать их такими, какими они есть.

3. Анализировать свои эмоции и мысли. После того, как ты записал свои эмоции и мысли, прочитай их еще раз и попытайтесь понять, какие мысли, убеждения и потребности лежат в основе твоих чувств.

4. Искать доказательства своих мыслей. Часто мысли основаны на предположениях и суждениях, которые не имеют никакого основания в реальности. Поэтому важно искать доказательства своих мыслей, например, обращаться к свидетелям событий или искать информацию в интернете.

5. Изменять свои мысли и поведение. Когда ты понимаешь, какие мысли и убеждения лежат в основе твоих чувств, можно начинать менять их. Например, если ты часто думаешь о том, что играешь хуже других на гитаре, можно начать записывать свои достижения и успехи.

6.Использовать дневник эмоций в качестве инструмента самоанализа. Ведение дневника помогает лучше понимать себя и свои потребности, что может привести к более глубокому самоанализу и развитию личности, и как результат – к качеству освоения образовательной области (инструментальная музыка).