

# 1. ДОСКА ЭМОЦИЙ

Для эффективной работы с подростками важно понимать их эмоциональное состояние — сами они еще не всегда могут распознать, что с ними происходит, и поэтому не могут справиться с одолевающими эмоциями. Один из самых простых и понятных инструментов для решения этой проблемы — доска эмоций. Она помогает осознать свое состояние и развивает умение говорить о нем.

## **Механика:**

В кабинете висит ватман, где каждый подросток обозначает свое настроение рисунком или наклейкой (расшифровка рисунков должна висеть рядом с ватманом). На этом же плакате отмечает свое настроение педагог.

## **Принцип работы:**

Подростки учатся на примерах. Пример взрослого помогает включиться в процесс и постепенно начать анализировать и распознавать свои эмоции, называть их, говорить о них и, соответственно, находить решения, как научиться правильно проживать любую эмоцию.

## **Важные моменты:**

1. Сначала подростки будут воспринимать доску как игру или саботировать процесс. Задача преподавателя — продолжать отмечать свое настроение и стимулировать подростков. Постепенно, они привыкнут и начнут использовать по назначению.
2. Быть искренним. У большинства из нас есть соблазн показывать, что у нас всегда отличное настроение и мы никогда не испытываем грусть, злость и тем более ярость. Но задача доски эмоций как раз таки показать, что у всех бывают разные дни, и эмоция никак не характеризует ее носителя. Это нормально испытывать любую эмоцию, главное — научиться правильно проживать ее и иногда даже использовать ресурс эмоции в свою пользу.
3. Не давить на подростка. Суть этого инструмента — дать подростку возможность обозначить, как он себя чувствует. Если подросток отметил какую-то тяжелую эмоцию, но вы видите, что он не готов говорить о ней, дайте ему ощущение безопасности — будьте рядом, демонстрируйте поддержку, но не давите и не вызывайте на разговор. Когда он будет готов, он придет за советом сам.