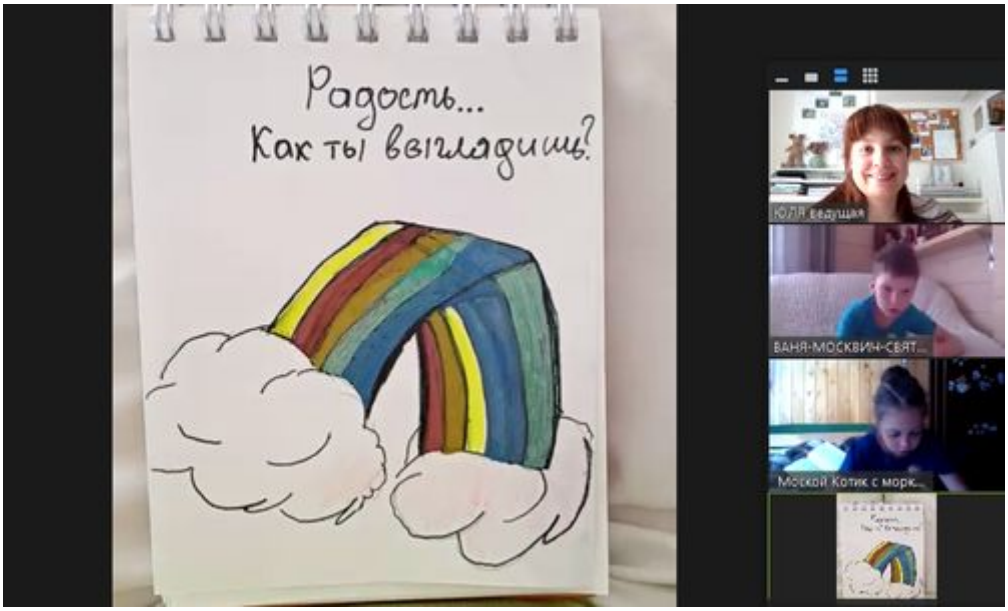
07/07/2020

В Даниловом монастыре прошла дистанционная программа для детей «Дневник эмоций»



Москва, 7 июля. 3 июля при Московском Даниловом ставропигиальном монастыре завершилась пятидневная дистанционная программа «Дневник эмоций», участниками которой стали школьники 8-13 лет из Москвы, Московской, Ярославской и Калининградской областей. Тематическая программа проходила в формате вебинара, который подготовили и провели педагоги клуба «Пилигримия» Патриаршего центра духовного развития детей и молодежи Данилова монастыря.

«Эмоции играют важную роль в общении детей и подростков. Для плодотворного взаимодействия нужно не только уметь понимать, но и конструктивно выражать чувства и эмоции. Немаловажный шаг на этом пути – способность регулировать эмоции, чтобы, например, не обидеть собеседника или суметь поддержать себя в трудную минуту. Этому участники обучались на программе «Дневник эмоций», – рассказал Тарас Лагутинский, соавтор проекта.

Ребята давали определения чувствам и эмоциям, искали и находили между ними разницу. Составили список эмоций, который внесли в специальный блокнот – «Дневник эмоций».

Говорили о том, какие эмоции мы испытываем чаще, думали над причинами таких проявлений, учились отделять эмоции от себя. Много рисовали и осмысляли эмоции, в том числе и «плохие», такие как грусть или гнев. Размышляли над тем, зачем они нужны в нашей жизни, в чем их польза.

Обсуждали язык идеограмм, с помощью символов учились друг другу передавать эмоции, расшифровывали их. Искали причины радости в нашей жизни. Среди эмоций, доставляющих радость, ребята называли молитву, общение с близкими и друзьями, чтение, спорт, взаимодействие с питомцами, природу, путешествия.

С помощью игры и упражнений подростки учились управлять своими эмоциями, распознавать эмоции собеседника и проявлять эмпатию. В конце онлайн-программы у каждого участника появилась собственная книга опыта и открытий – «Дневник эмоций», сообщили в пресс-службе Данилова монастыря.

blagovest-info.ru