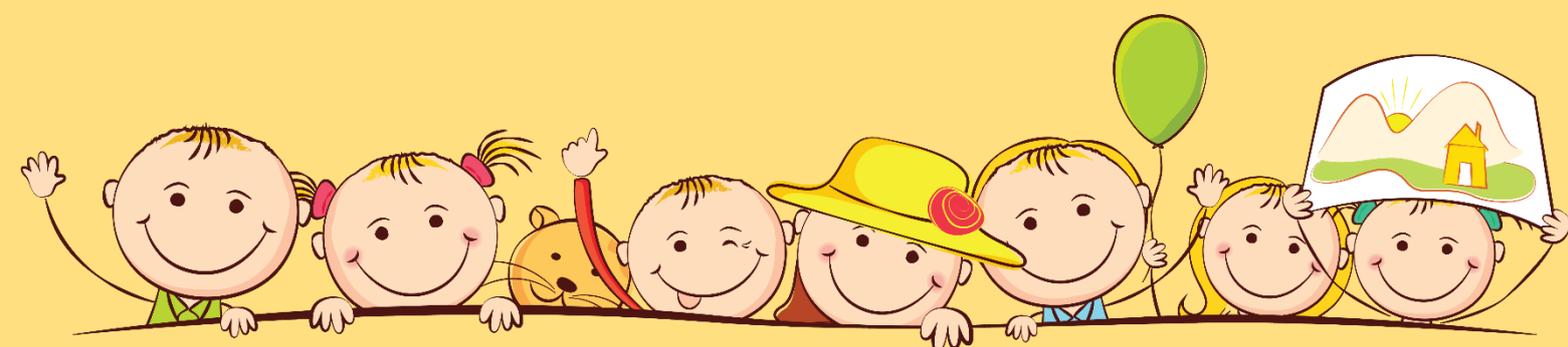




*Рабочая тетрадь
«Мир эмоций и
чувств»*

Автор педагог-психолог I кв. категории

К. И. Левченко



Где живёт страх?

Вспомни в каких частях тела и как у тебя проявляется страх

Моя голова: _____

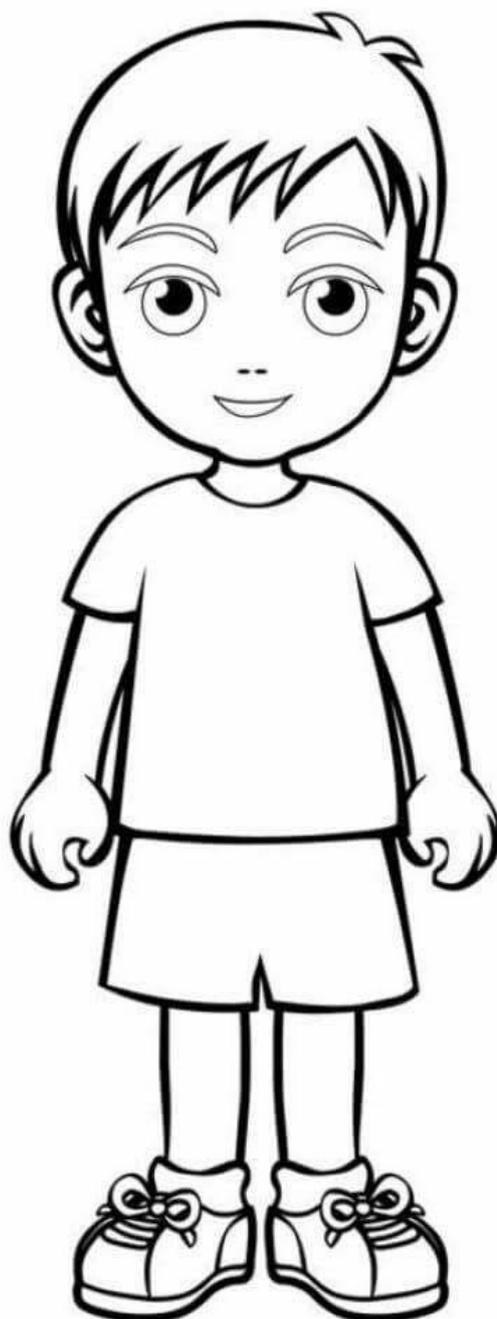
Мое лицо: _____

Мои глаза: _____

Мои руки: _____

Мое тело: _____

Мои ноги: _____



Талисман-защитник

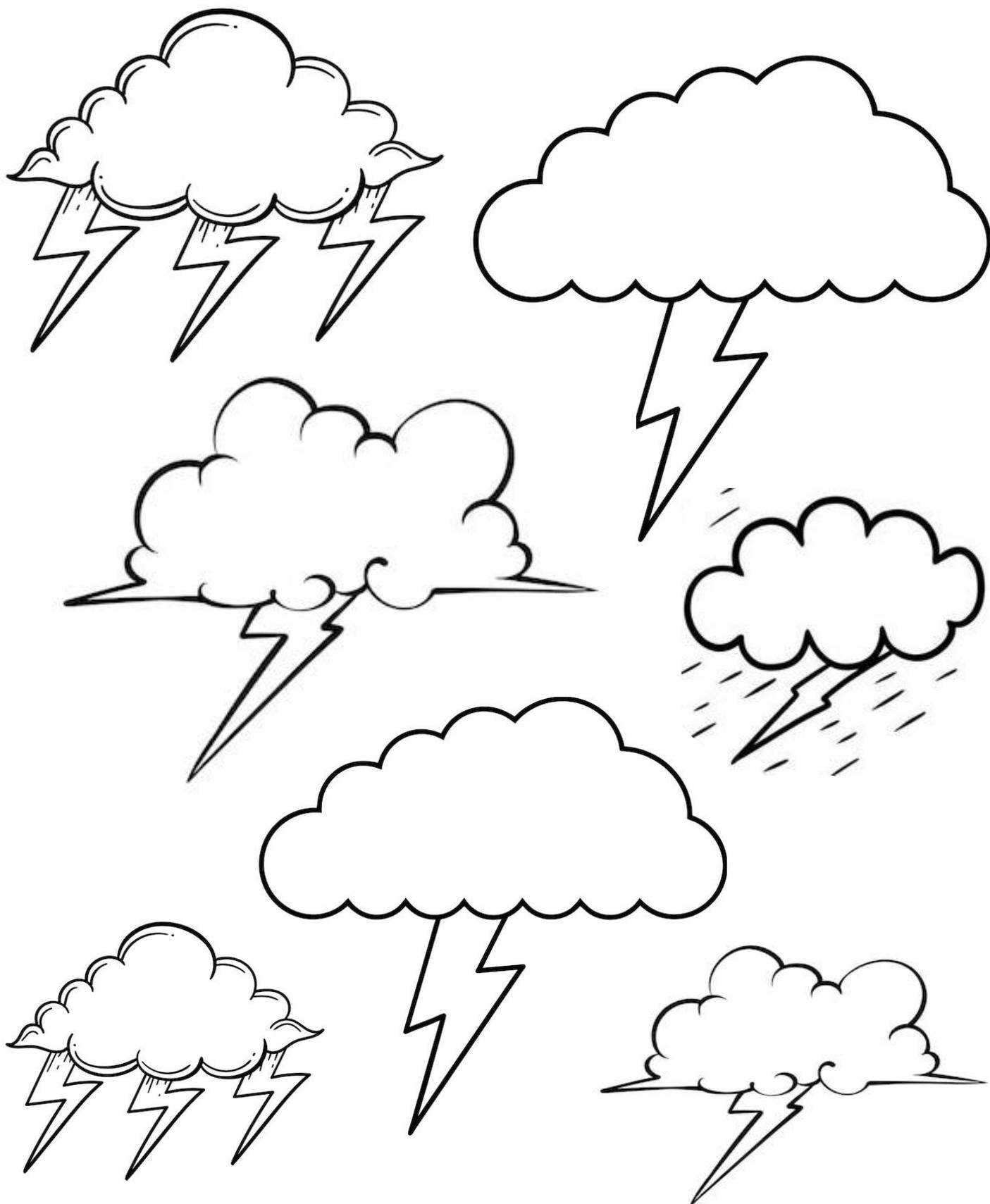
Нарисуй талисман или супергероя, который поможет тебе защититься от страха/негативных моментов.



Молнии злости и гнева.

Вспомни ситуации и вещи, которые вызывают у тебя злость.

Запиши их в тучках.



Что поможет тебе справиться с «плохими» эмоциями?

Чтобы успокоиться, ты можешь попробовать технику заземления. Такой способ можно использовать при любых переживаниях. В моменты переживаний/злости осмотрись вокруг. Давай попробуем, как это работает.

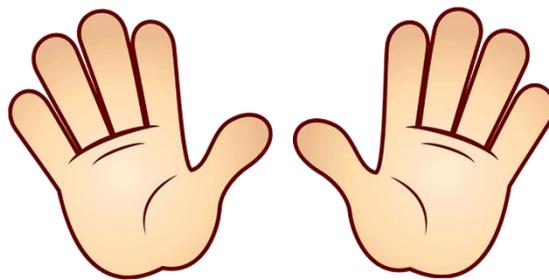


Напиши 5 вещей, которые ты видишь вокруг:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Напиши 4 вещи, которые ты можешь потрогать:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Напиши 3 звука, которые ты слышишь вокруг:

1. _____
2. _____
3. _____

Напиши 2 аромата, которые ты чувствуешь вокруг:

1. _____
2. _____



Напиши 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус:

1. _____

Переделай Зло в Добро

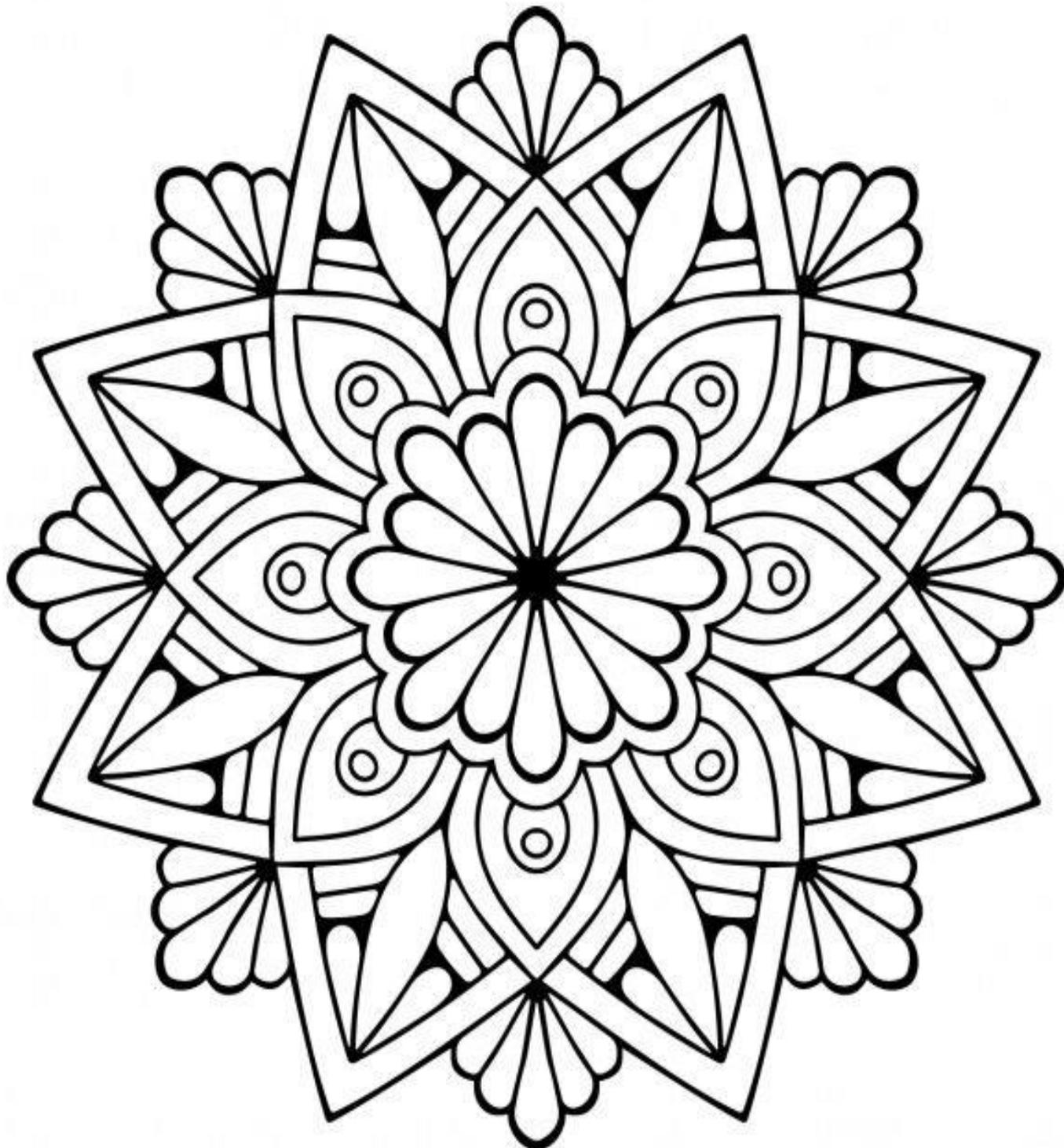
Все знают злых персонажей мультфильмов, но каждого из них можно сделать добрым. Используя карандаши, маркеры, ластик, корректор постарайся превратить злых героев в добрых



Раскраска-антистресс

В некоторых сложных ситуациях в борьбе с негативными эмоциями нам помогают раскраски антистресс.

Используя цветные карандаши и фломастеры, раскрась мандалу ниже



Грусть



Вспомни 3 ситуации, когда тебе было грустно:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

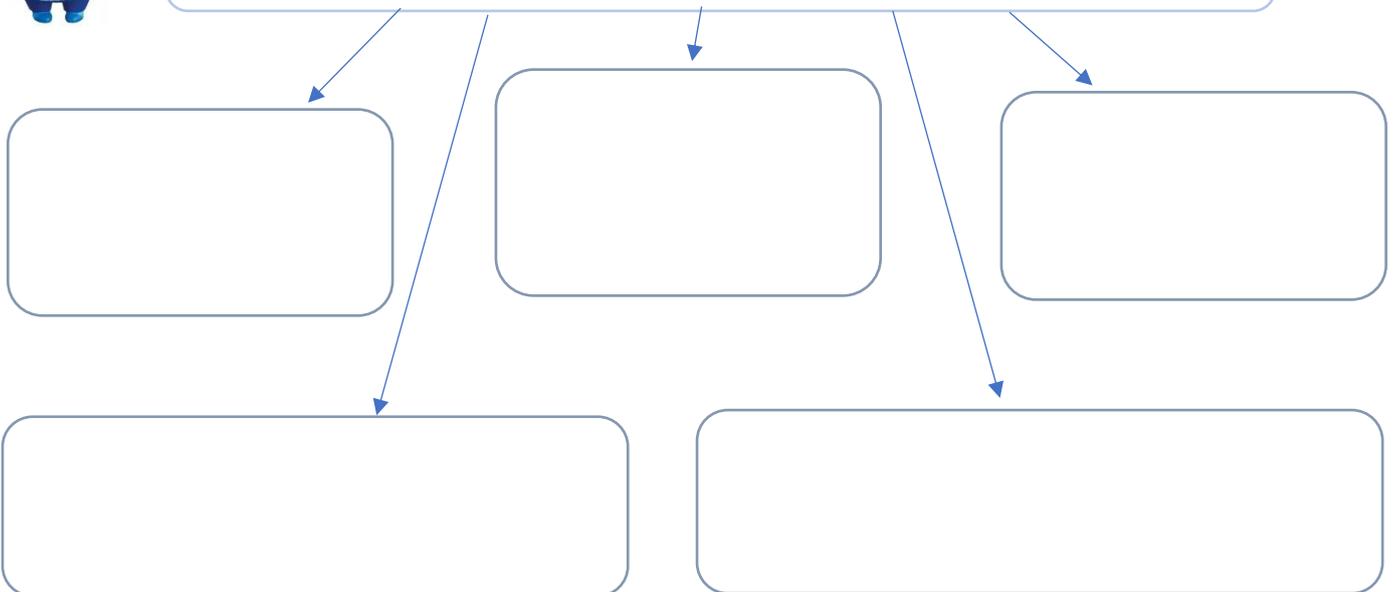
Нарисуй, как выглядит грусть

Подумай, чем нам может помочь грусть?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Что можно сделать или сказать, чтобы поддержать человека, который грустит?



Чек-лист от грусти и скуки

Подумай, чем можно заняться и отвлечь себя от скуки и грусти,
дополни список

Погулять с друзьями
на улице

Почитать книгу

Посмотреть фильм/
мультфильм/ сериал



Научиться готовить
любимое блюдо

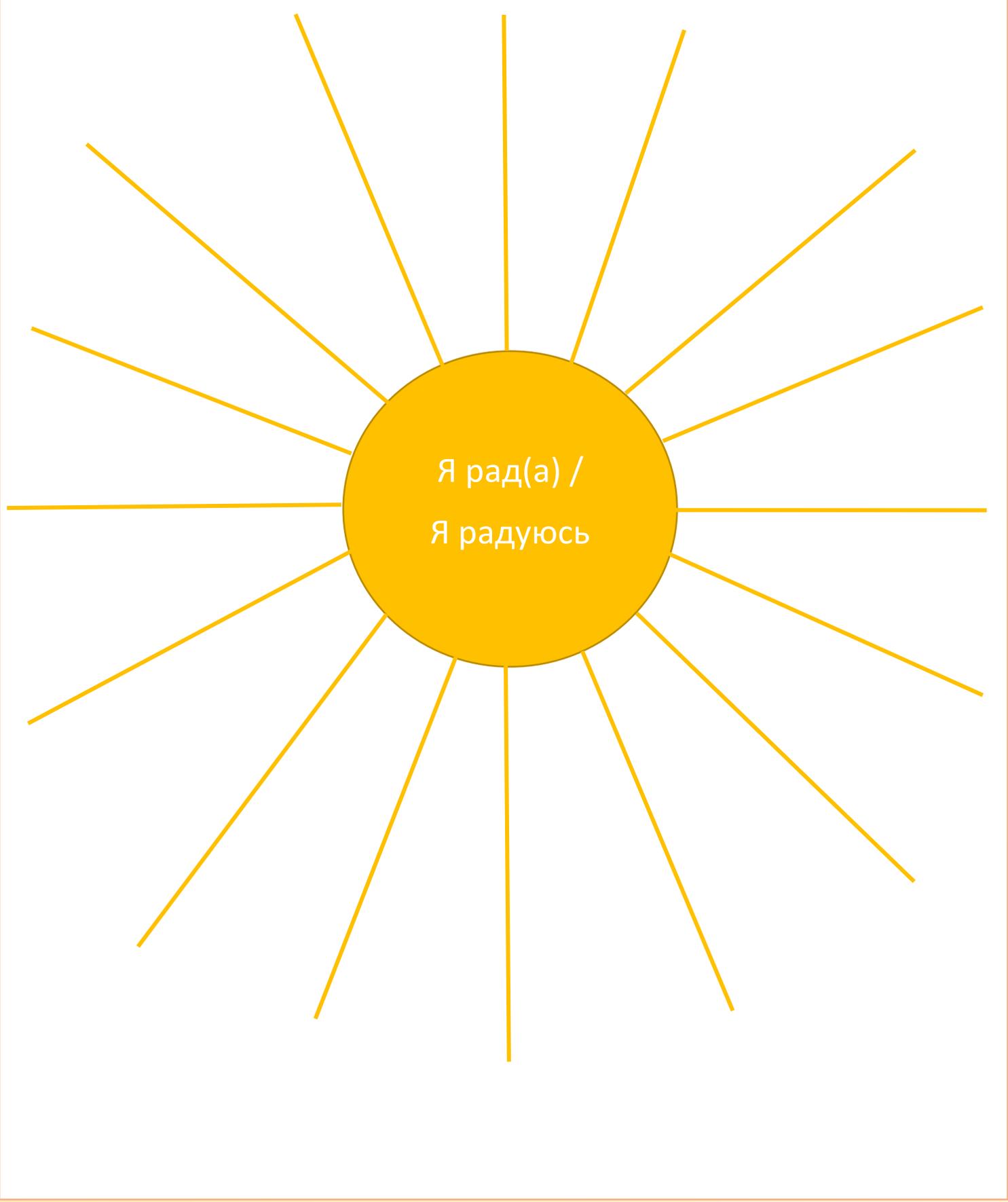
Поговорить с
близкими людьми

Сделать зарядку



Солнце радости

*Вспомни ситуации, вещи, людей, которые приносят тебе радость,
запиши на каждом лучике солнца*



Я рад(а) /
Я радуюсь

Счастье



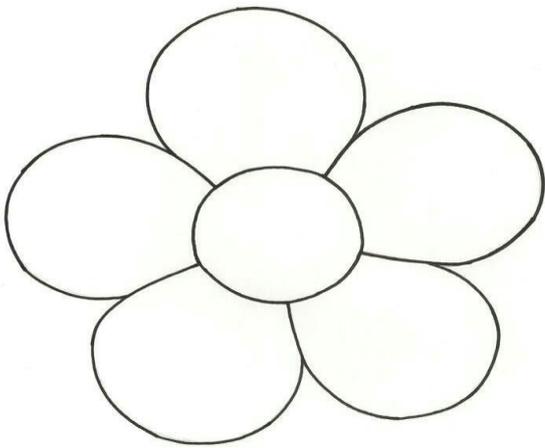
Вспомни три случая, когда ты был счастлив:

1 _____

2 _____

3 _____

В каждом лепестке напиши, что ты чувствуешь, когда счастлив



Как выглядит счастье? Нарисуй

Напиши четыре признака счастливого человека:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____