

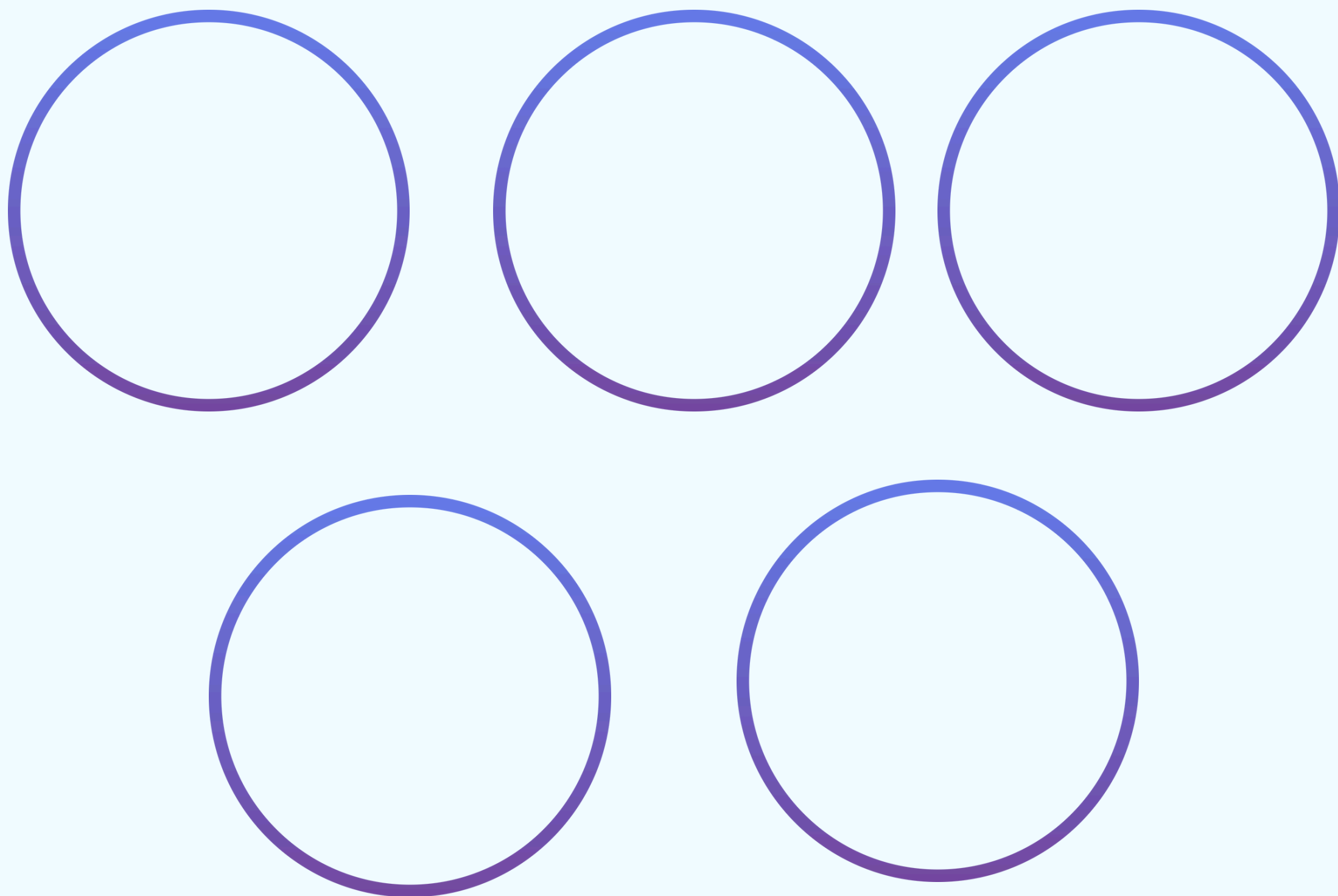
**Я И МОИ ЭМОЦИИ:
КАК ПОНИМАТЬ СЕБЯ
И НЕ РУГАТЬСЯ С
ДРУГИМИ**





ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ

Какие эмоции ты знаешь? Нарисуй или напиши.”





МОИ ЭМОЦИИ СЕГОДНЯ

выдели цветом, как ты себя чувствуешь.
ты знаешь?
Нарисуй или напиши.



Радость



Напряжение



Злость



Грусть



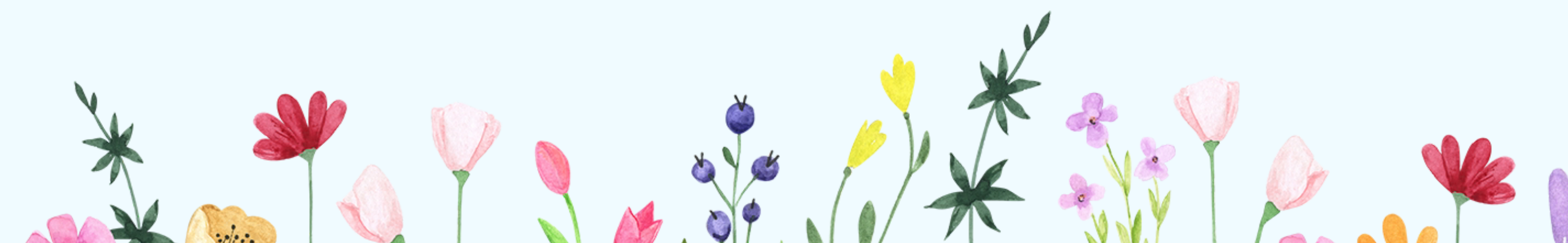
Спокойствие

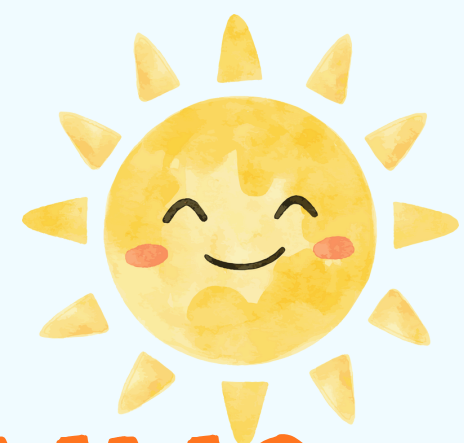


Удивление



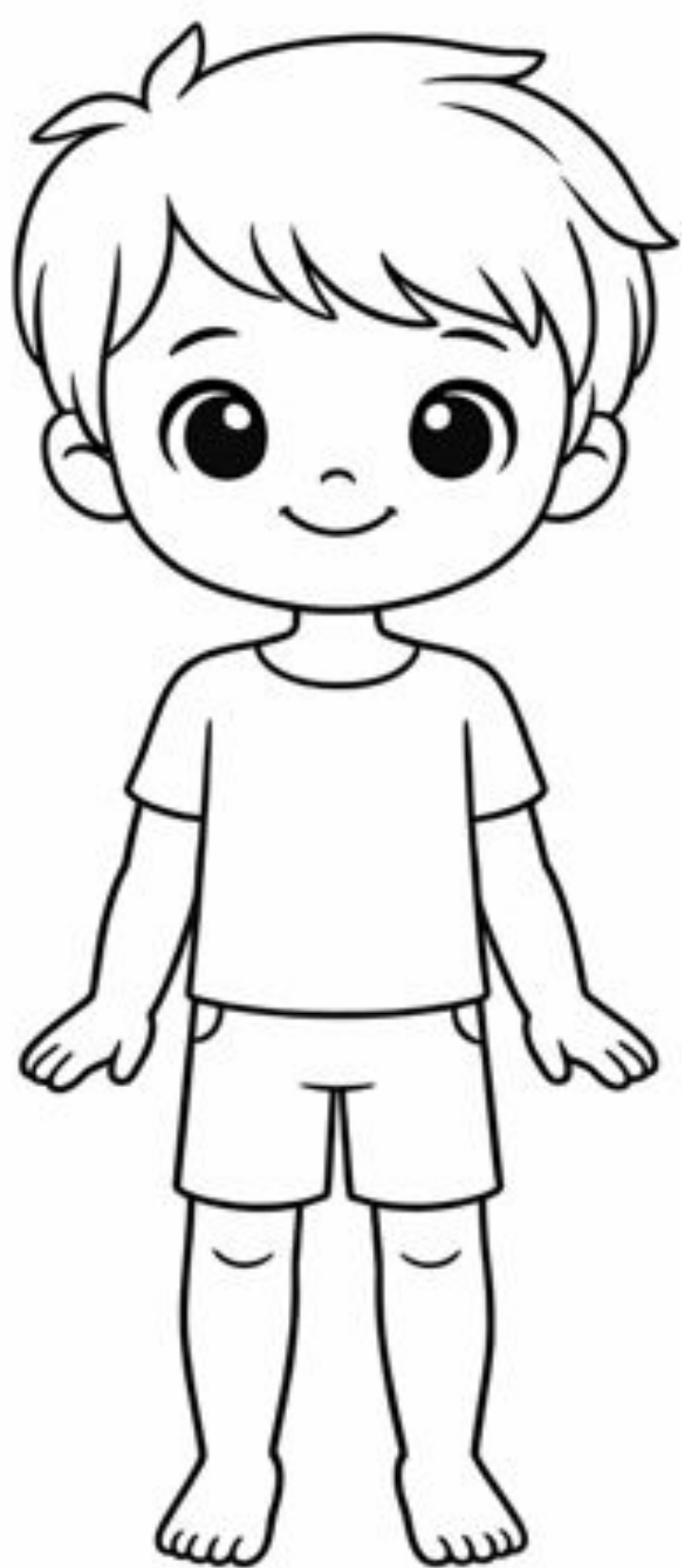
Blank area with horizontal lines for writing, framed by a pink scalloped border.

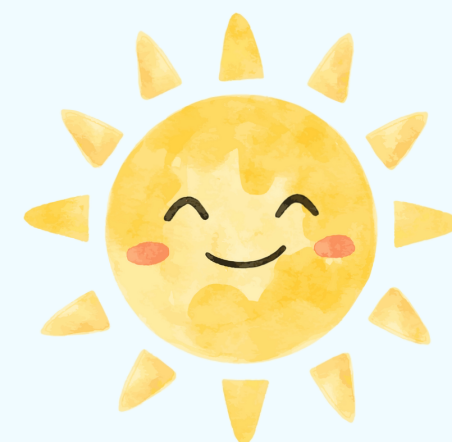




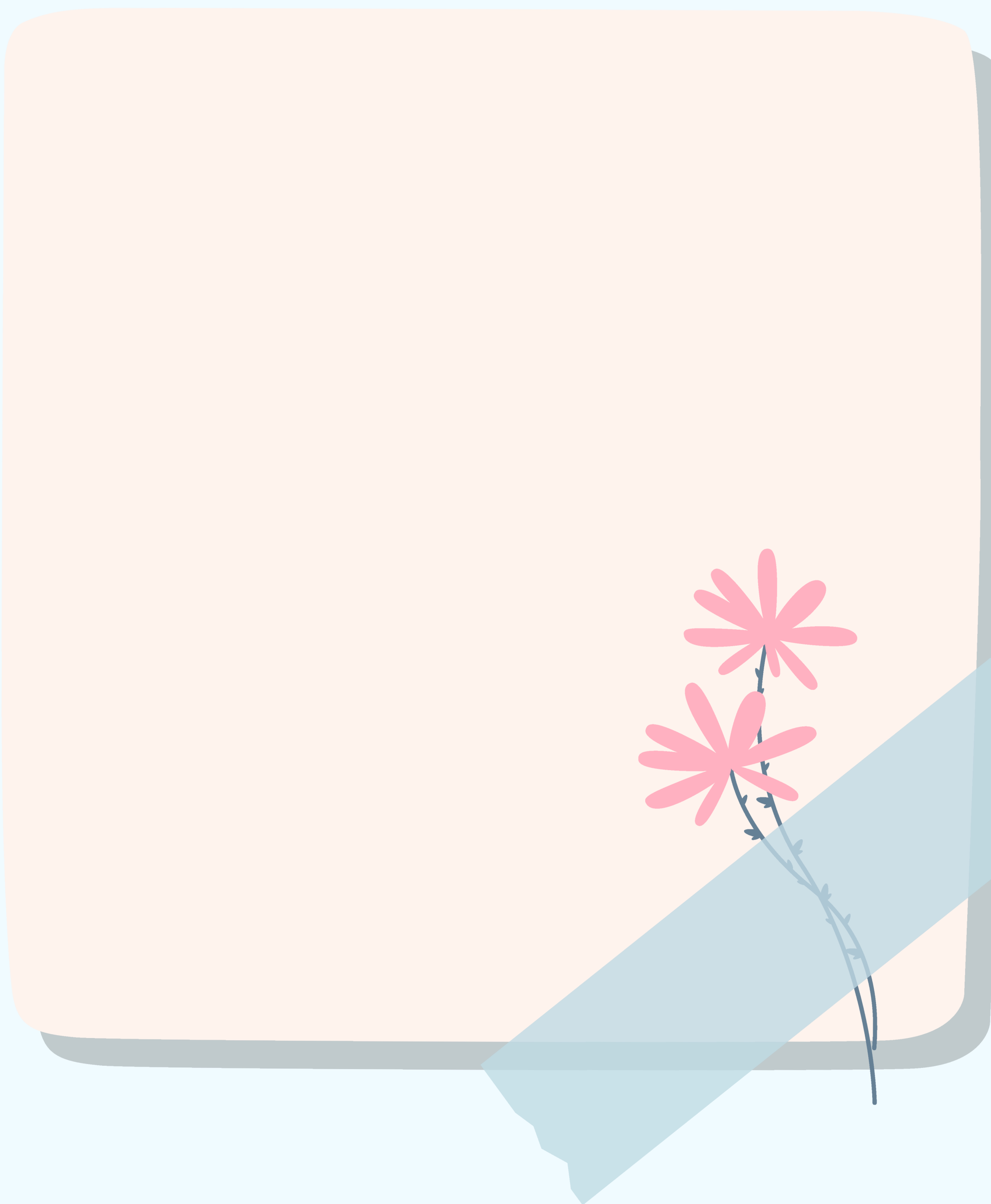
ГДЕ ЖИВУТ МОИ ЭМОЦИИ?

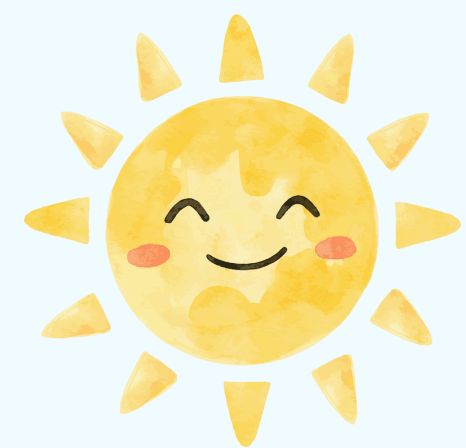
Закрась те места на теле, где ты обычно чувствуешь эмоции — в груди, животе, голове или где-то ещё





ПОЧЕМУ ЭМОЦИЯМИ НУЖНО УПРАВЛЯТЬ?

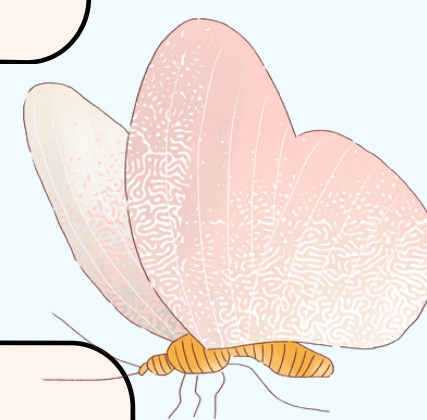




ЧТО ВЫЗЫВАЕТ МОИ ЭМОЦИИ?

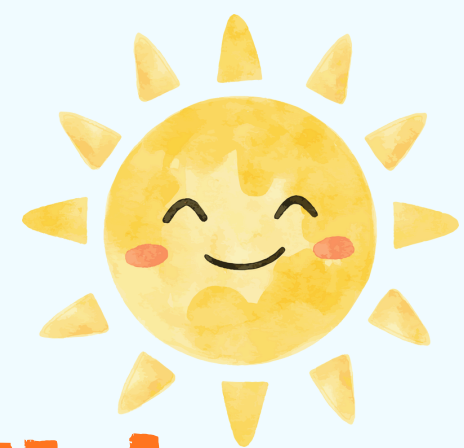
Меня радует

Меня пугает



Меня злит





МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Эти качества помогают мне расти, справляться с трудностями и делать добрые дела.

Любовь

Когда я хорошо отношусь к другим людям, забочусь, хочу помочь и делаю мир добрее.

Терпение

Когда я могу подождать, спокойно повторять, пробовать ещё раз, даже если сразу не получается.

Смелость

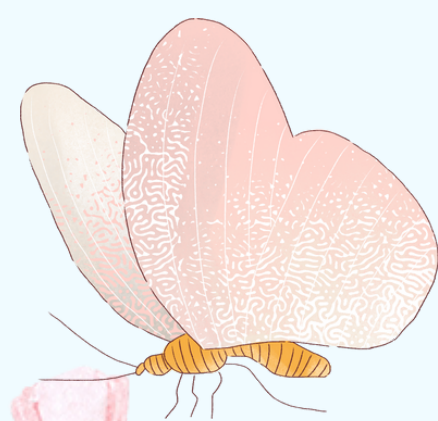
Когда я не боюсь нового, могу признаться в ошибке, попробовать то, что кажется трудным.

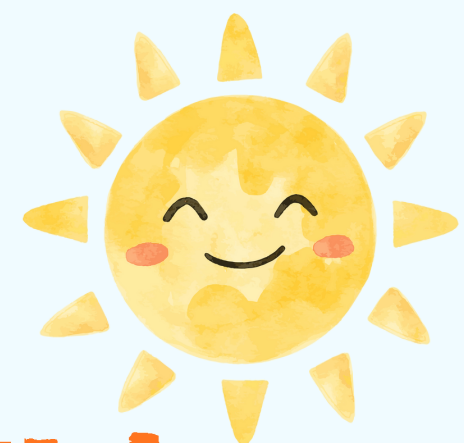
Доброта

Когда я говорю хорошие слова, делаю поступки, которые приносят радость другим.

Мудрость

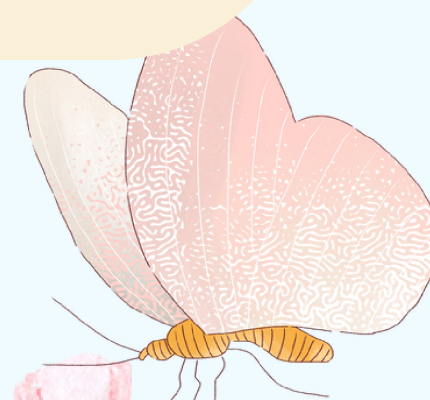
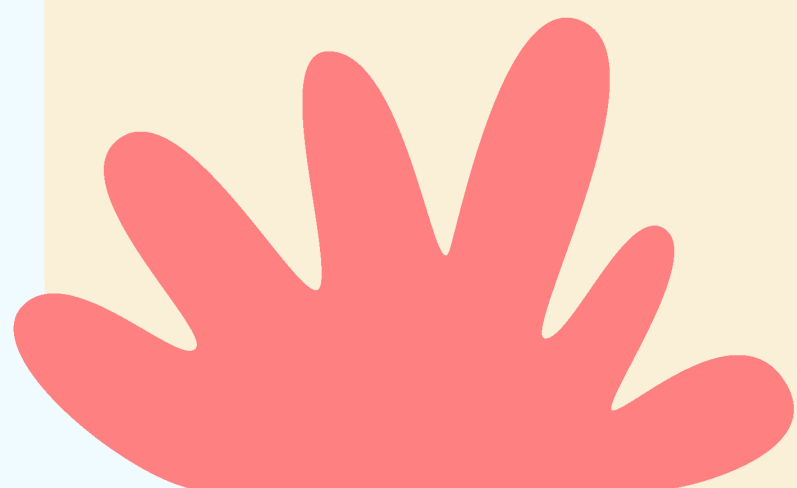
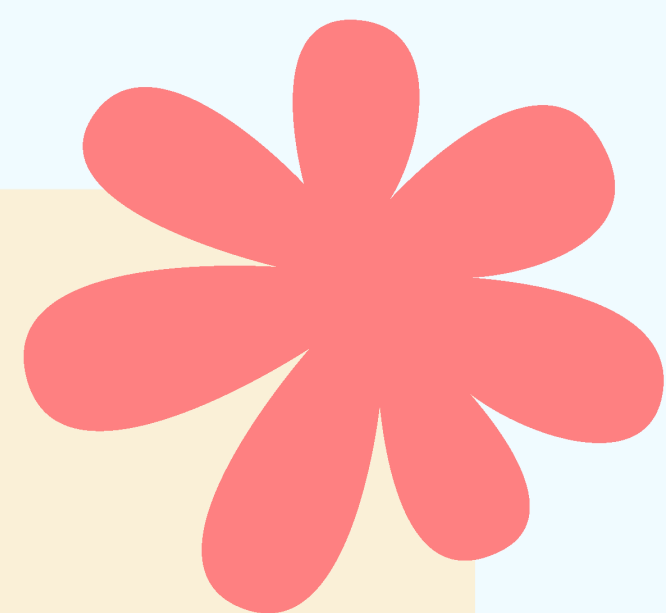
Когда я думаю перед тем, как действовать, делаю правильный выбор и учусь на своём опыте.





МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

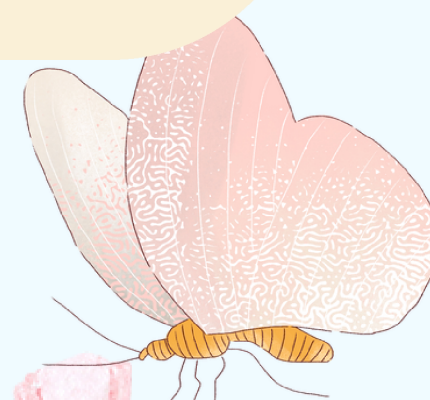
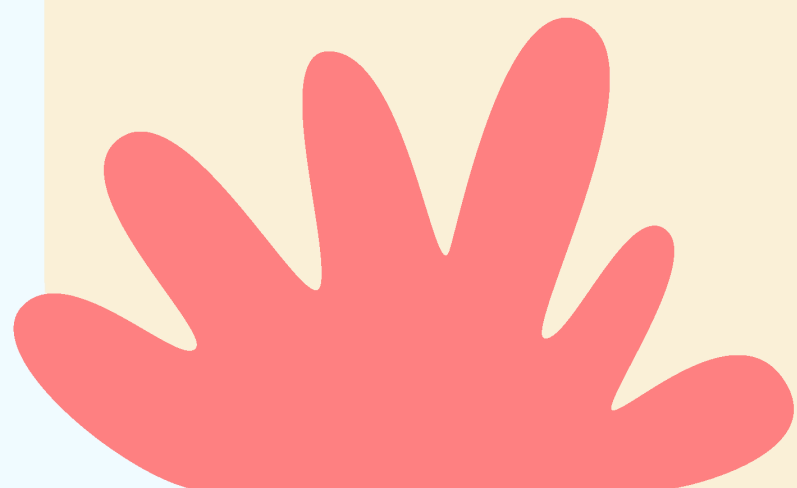
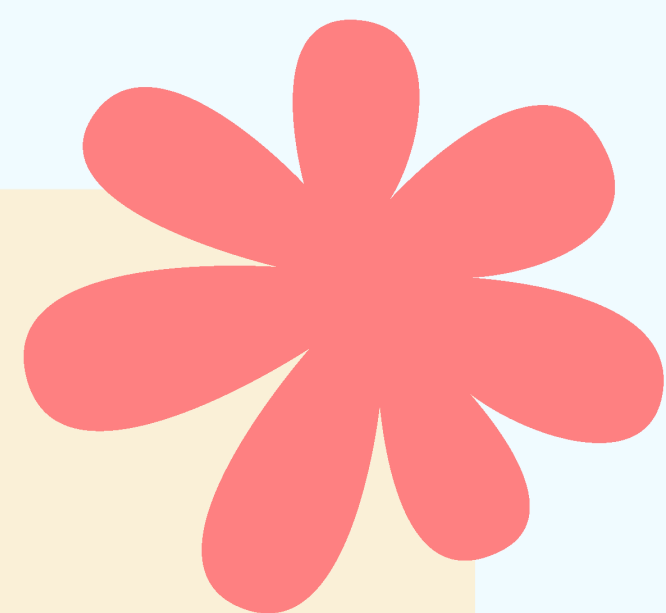
Добавь свои сильные стороны:

A large, vertical, yellow rounded rectangle with a subtle gradient, intended for writing. It is decorated with a red flower in the top right corner and a red handprint in the bottom left corner.



МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

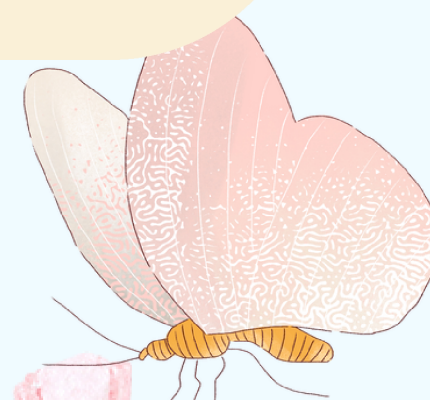
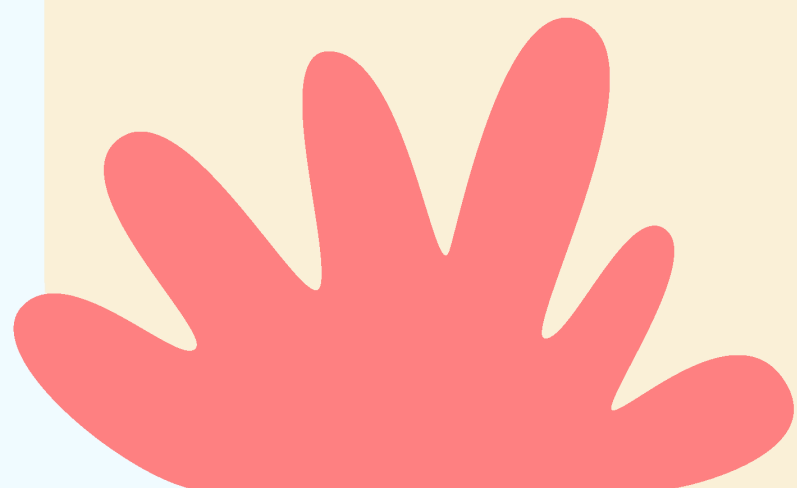
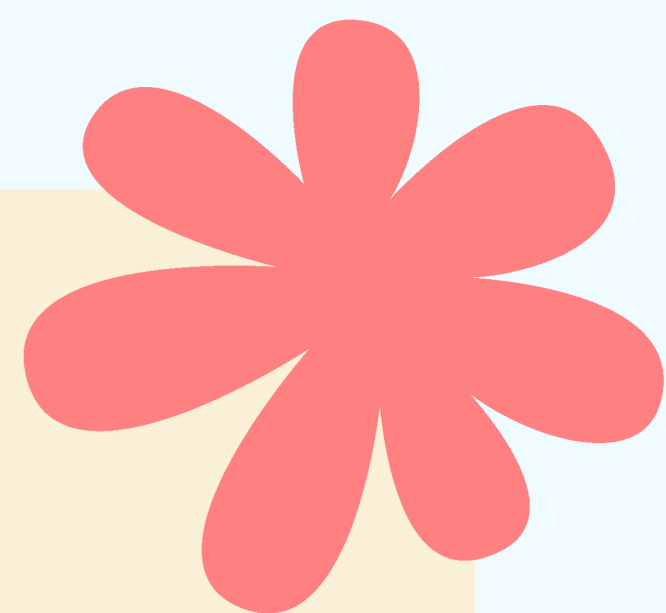
Добавь свои сильные стороны:

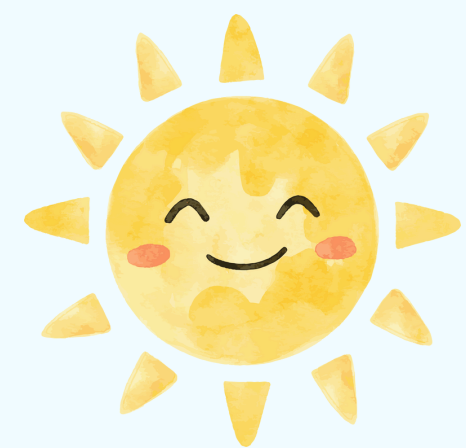
A large, vertical, yellow rounded rectangle with a soft gradient, intended for writing. It is decorated with a red flower in the top right corner and a red handprint-like shape in the bottom left corner.



МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Добавь свои сильные стороны:

A large, blank, yellow rounded rectangle with rounded corners, intended for writing. It is decorated with a red flower in the top right corner and a red handprint-like shape in the bottom left corner.



МОЯ ФОРМУЛА СПОКОЙСТВИЯ

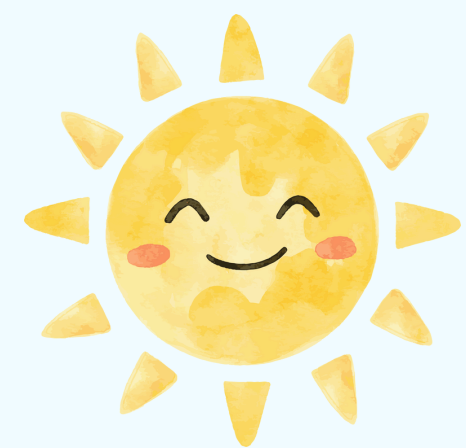
Иногда эмоции становятся сильными мы злимся, обижаемся или расстраиваемся. Но у каждого может быть свой маленький способ успокоиться как волшебная формула, которая помогает вернуть спокойствие.

Пример формулы спокойствия:

Когда я злюсь → я останавливаюсь → делаю 3 глубоких вдоха → считаю до 5 → думаю, что сказать → говорю спокойно.

**А теперь придумай свою формулу
спокойствия:**





ГЛОССАРИЙ

Спокойствие

Состояние, когда внутри тихо, ровно и ясно – даже если вокруг много эмоций.

Формула спокойствия

Личный способ успокоиться: дыхание, пауза, счёт, слово поддержки.

Самонаблюдение

Когда замечаешь свои эмоции и понимаешь, что с тобой происходит.

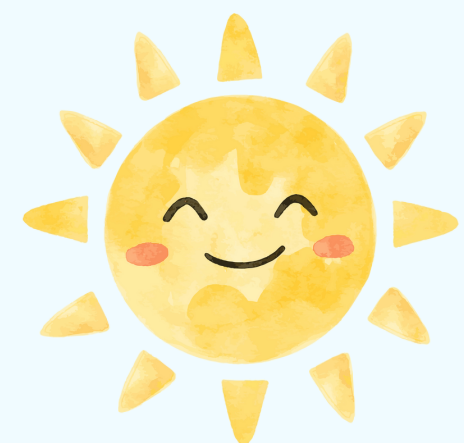
Конфликт

Ссора или ситуация, когда мнения не совпадают – но её можно решить мирно.

Поддерживающие слова

Фразы, которые помогают оставаться спокойным и добрым.





МОИ ЭМОЦИИ

Эмоция дня



Моя эмоция сегодня _____

Что я чувствую телом

- | | | | |
|------------|--------------------------|----------|--------------------------|
| Напряжение | <input type="checkbox"/> | Легкость | <input type="checkbox"/> |
| Усталость | <input type="checkbox"/> | Холод | <input type="checkbox"/> |
| Сжатие | <input type="checkbox"/> | | |

Моя фраза поддержки себе

Заметки

