

Завантажте та роздрукуйте дитині декілька примірників.

Щоденник емоцій

Щоденник емоцій допоможе тобі краще розуміти свої почуття, поділитися ними та знайти способи заспокоїтися, коли потрібно. Він навчить тебе помічати, що саме впливає на твій настрій, і допоможе почуватися впевненіше та спокійніше кожного дня. Твої емоції — це важливо!

1. Розпізнаємо емоції

- Сьогодні я відчував(ла) _____, тому що _____.
- Моя головна емоція сьогодні — _____. Вона схожа на _____ (предмет, погоду, тварину).
- Якщо б моя емоція була кольором, то це був би _____, тому що _____.
- Якщо б моя емоція була звуком, вона б звучала як _____.

2. Причини моїх емоцій

- Те, що зробило мене щасливим(ою) сьогодні — _____.
- Те, що засмутило мене — _____.
- Який момент сьогоднішнього дня мені запам'ятався найбільше? Чому?

3. Як реагувало моє тіло?

- Коли я відчув(ла) _____, моє тіло відчувалося так:
- У животі було _____.
- У грудях я відчував(ла) _____.
- Моє обличчя було _____.
- Я хотів(ла) _____ (плакати, сміятися, тікати тощо).

4. Як я впорався(лася) з емоціями?

- Що я зробив(ла), коли відчув(ла) _____?
- Мені допомогло _____ (дихання, розмова, обійми, малювання, інше).
- Що я можу зробити наступного разу, якщо знову відчую _____?

5. Плануємо наступний день

- Завтра я хочу відчувати себе _____, тому я зроблю _____.
- Щоб зробити свій день кращим, я планую _____.
- Одне хороше слово, яке я скажу собі завтра: «_____».

6. Малюємо

- Намалюй свою емоцію як обличчя.
- Намалюй свою емоцію у вигляді погоди (сонце, дощ, буря).
- Намалюй «банку або скриню спокою» — що всередині неї допомагає тобі заспокоїтися?

