

«МЫ ВМЕСТЕ»

дневник эмоций для детей
младшего школьного
возраста



Этот дневник принадлежит:

Мне _____ лет

Я учусь в _____ классе

Моя мечта



**ЭМОЦИИ-
это яркие
ощущения**

**Эти смайлики помогут тебе
определить свои эмоции и
настроение !**



**радость
веселье
бодрость
жизнерадостность**



**радость
удовольствие
наслаждение
жизнерадостность**



**стыд
испуг
печаль
огорчение**



**гнев
злость
ненависть
недовольство**

Придумай продолжение предложения

1. Когда я иду в школу...
2. Когда я отвечаю у доски ...
3. Если я получу «двойку»...
4. Когда я думаю о школе ...
5. Больше всего школа нравится мне зато, что...
6. Если я не знаю, как решить задачу, я...
7. Когда я жду родителей с родительского собрания...



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:

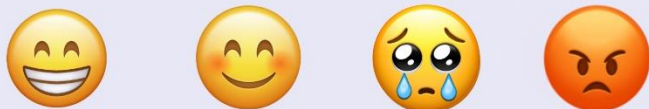


Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Мои учебные достижения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Друг, улыбнись!

Тебе очень идет улыбка!



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:

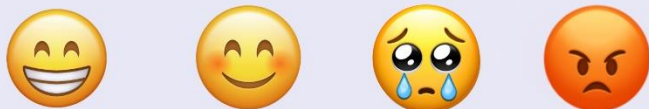


Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:

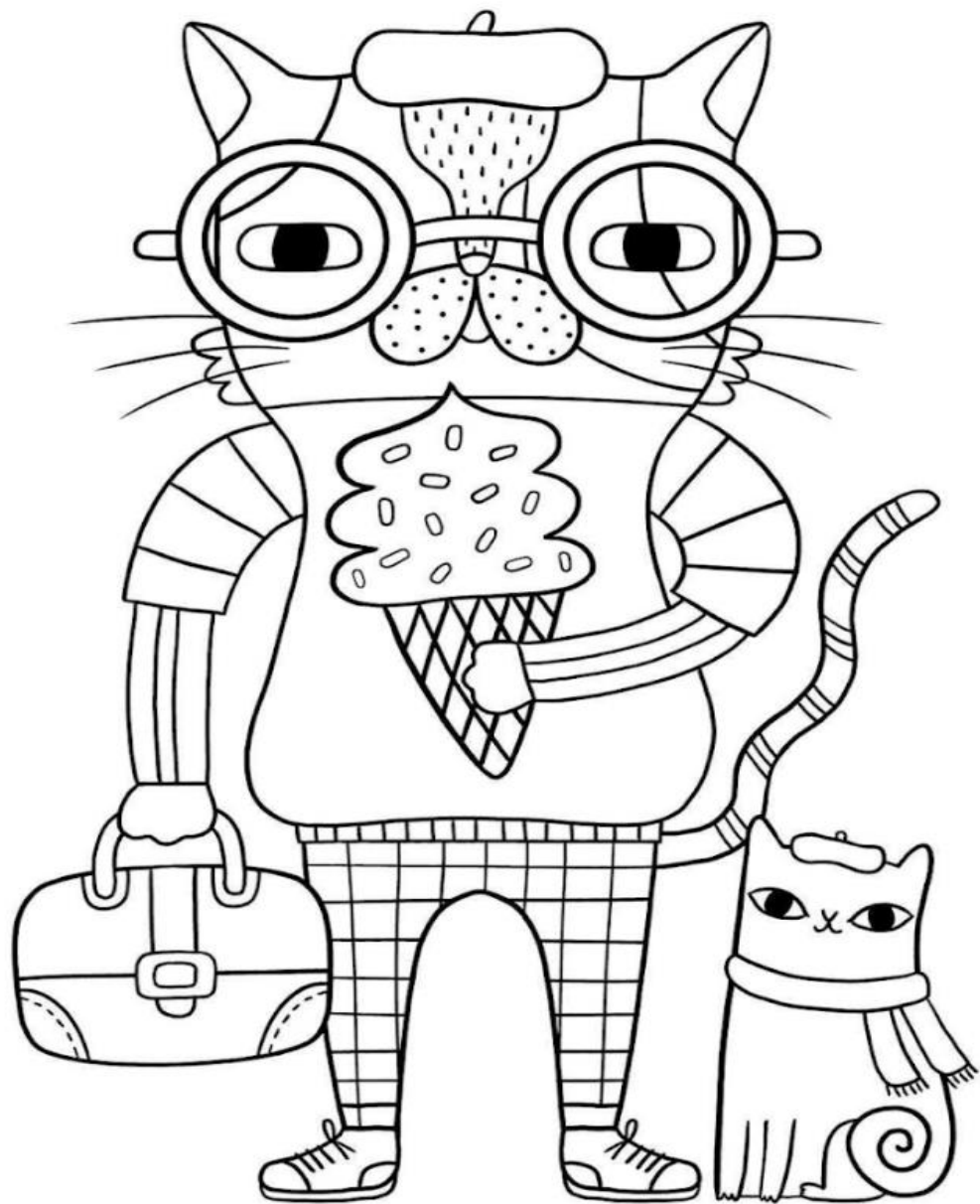


Мои радости:

Мои огорчения:



Давай рисовать!



Ты молодец!

Ты хорошо поработал, теперь можно и расслабиться.

Садись поудобнее, сожми кулачки как можно сильнее и держи их сжатыми, пока не досчитаешь до трех. 1 – 2 – 3.

Расслабь руки и снова досчитай до трех.
1 – 2 – 3.

И еще раз, сожми кулачки и досчитай до трех.
1 – 2 – 3.

А теперь расслабь руки и досчитай до 10!
Хорошо расслабь свои ручки, пусть они болтаются как спагетти.

Существует много способов расслабиться и успокоиться. Один из способов – это понаблюдать, как напряжены твои ручки, когда они расстроены или сердятся, а затем дать им свободно повисеть, как мы делали только что. Поэтому, когда в следующий раз твои мышцы будут напряжены, подумай о том, как ты можешь их расслабить и сделать такими же свободными, как спагетти!



Если ты хочешь посмеяться, посмотри мультфильм «Котёнок по имени Гав» (1976г.)



Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Мои учебные достижения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Друг, не бойся ошибаться!

Ошибки - это нормально и это не причина расстраиваться.
Важнее всего извлекать уроки из ошибок и использовать их, чтобы стать лучше и сильнее.



Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:

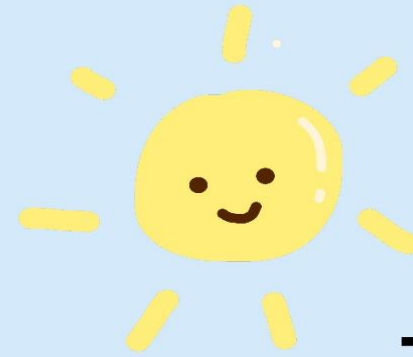


Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Давай рисовать!

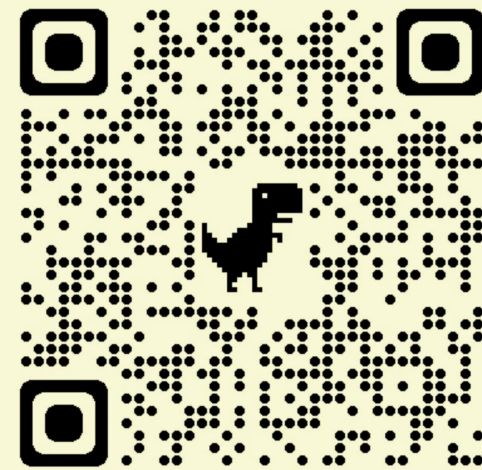


**Если твои ручки
устали...**

**Представь, что ты
добываешь огонь!
Положи карандаш
между ладонями и
катай его между ними.
Начинайте медленно,
постепенно
увеличивайте скорость и
объем движений.**



**Если ты давно не
улыбался, посмотри
мультфильм
«Крошка Енот»
(1974г.)**

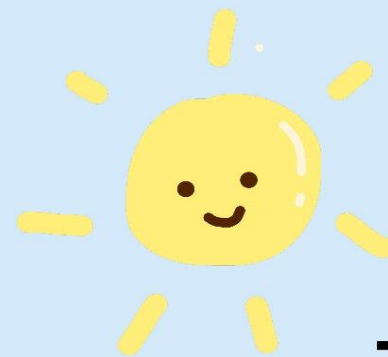


Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:

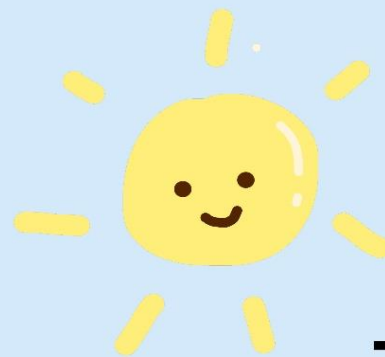


Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Мои учебные достижения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Друг, заботься о своем здоровье!

Здоровое – это наше самое
большое богатство.

Старайся вести здоровый
образ жизни. Занимайся
спортом, высыпайся и
правильно питайся.



Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:

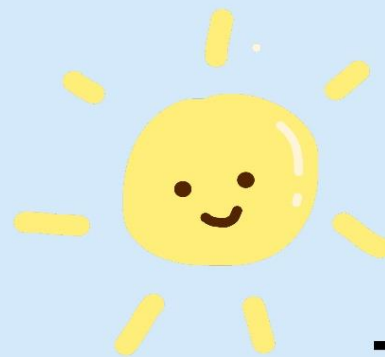


Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:

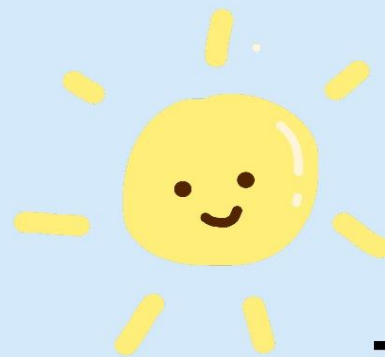


Дата _____

Рисунок дня:

- [] Понедельник
- [] Вторник
- [] Среда
- [] Четверг
- [] Пятница
- [] Суббота

Мое настроение сегодня:

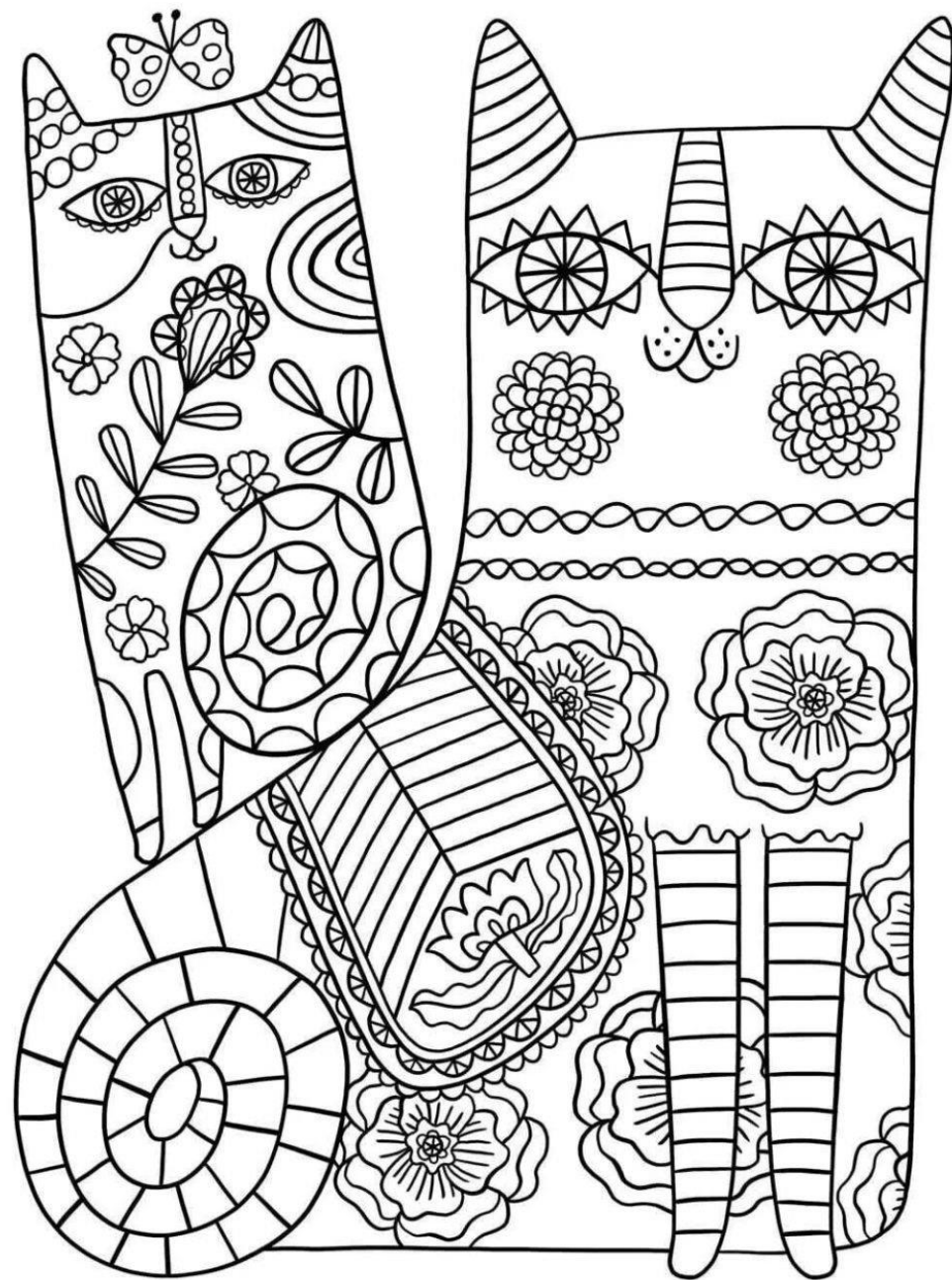
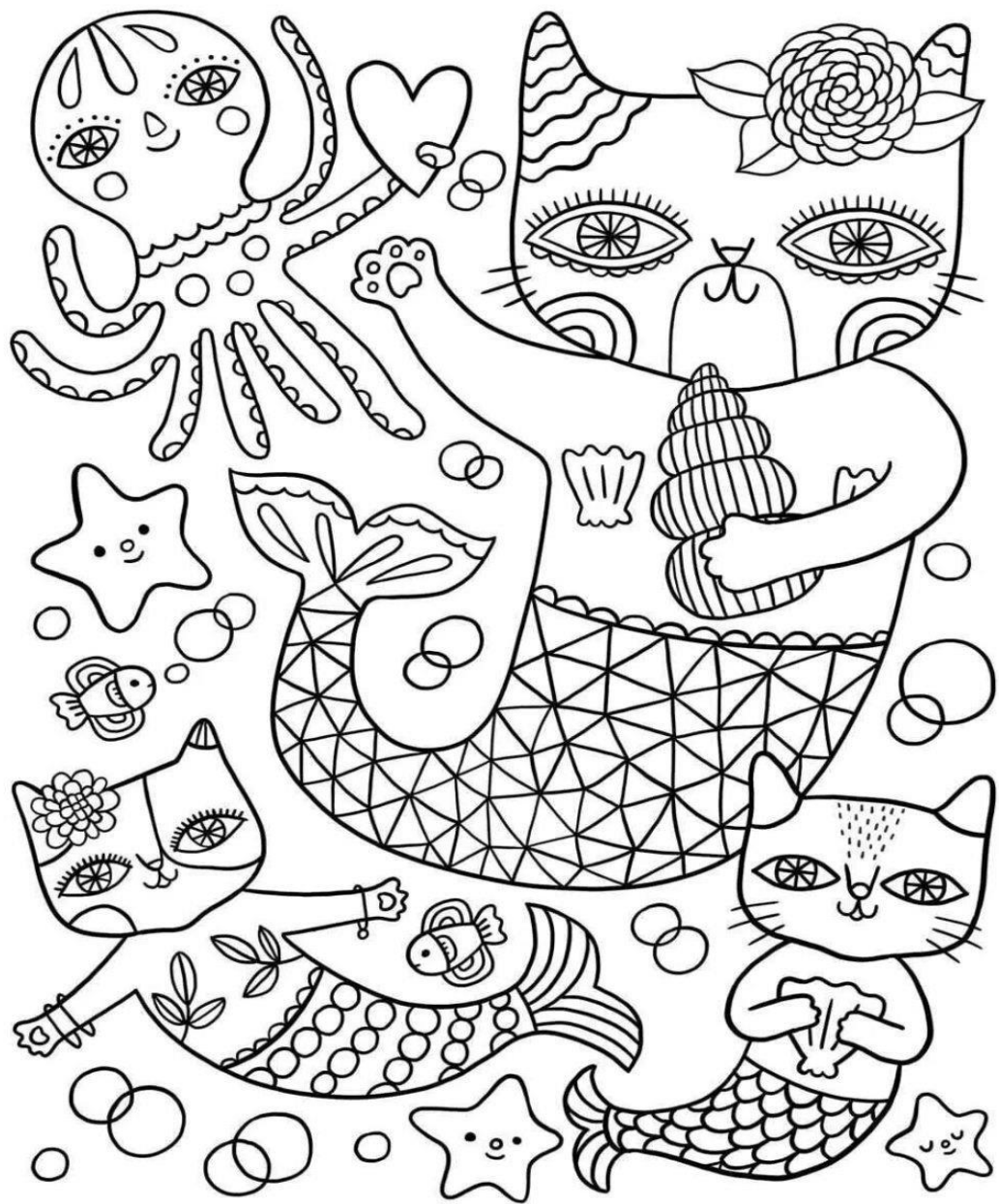


Мои радости:

Мои огорчения:



Давай рисовать!

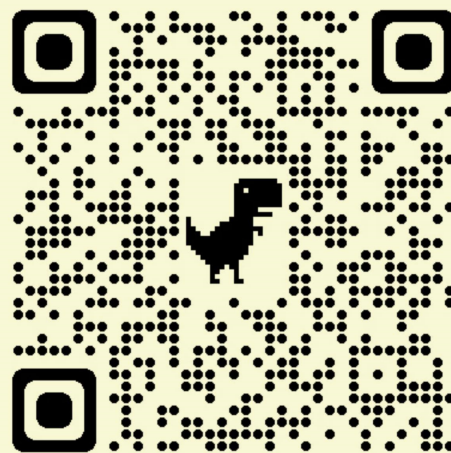


**Если тебе трудно
сосредоточиться...**

**Собери в кулак и
разгибай пальчики,
выпрямляя их и
открывая ладонь.
Делай упражнение
поочередно сначала
одной рукой, потом
другой.**



**Если хочешь
отдохнуть, посмотри
мультфильм
«Приключения кота
Леопольда» (1975г.)**



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Мои учебные достижения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Друг, улыбнись!

Тебе очень идет улыбка!



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Дата _____

Рисунок дня:

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота

Мое настроение сегодня:



Мои радости:

Мои огорчения:



Если ты устал...

**Встань прямо и расслабь
тело. Закрой левую
ноздрю пальцем,
сделай глубокий
продолжительный вдох.
Открой ноздрию и
закрой правую,
медленно выдохни.
Затем сделай это же в
обратном порядке и
повтори 5-6 раз.**



Дорогой друг,

**Мы надеемся, что дневник
помог тебе пережить тяжелые
эмоции! И в завершении мы
хотим поделиться с тобой
мультфильмами, которые ты
можешь смотреть, когда тебе
становится плохо или грустно.**

Мультфильмы:

"Головоломка"

"Душа"

"Тайна Коко"

"Вверх"

"Золушка"

"Гадкий утёнок"

"Хранители снов"

"Маленький принц"

На линии телефона доверия работают люди, которые готовы тебе помочь.

Они готовы выслушать тебя в любое время и помочь решить проблемы с друзьями, учителями, родителями, разобраться в себе. Что бы ты ни рассказал, никто не позвонит в ответ учителям, в полицию. Никто не узнает, кто ты и как тебя зовут, где ты живешь, ведь ты можешь назвать любое имя или даже не называть. Ты можешь обсудить, что происходит в школе, в компании, дома без негативных последствий.

**Служба телефона доверия
рядом и всегда готова
помочь тебе в трудной
ситуации.**

8 (800) 2000 122



МЫ ВМЕСТЕ