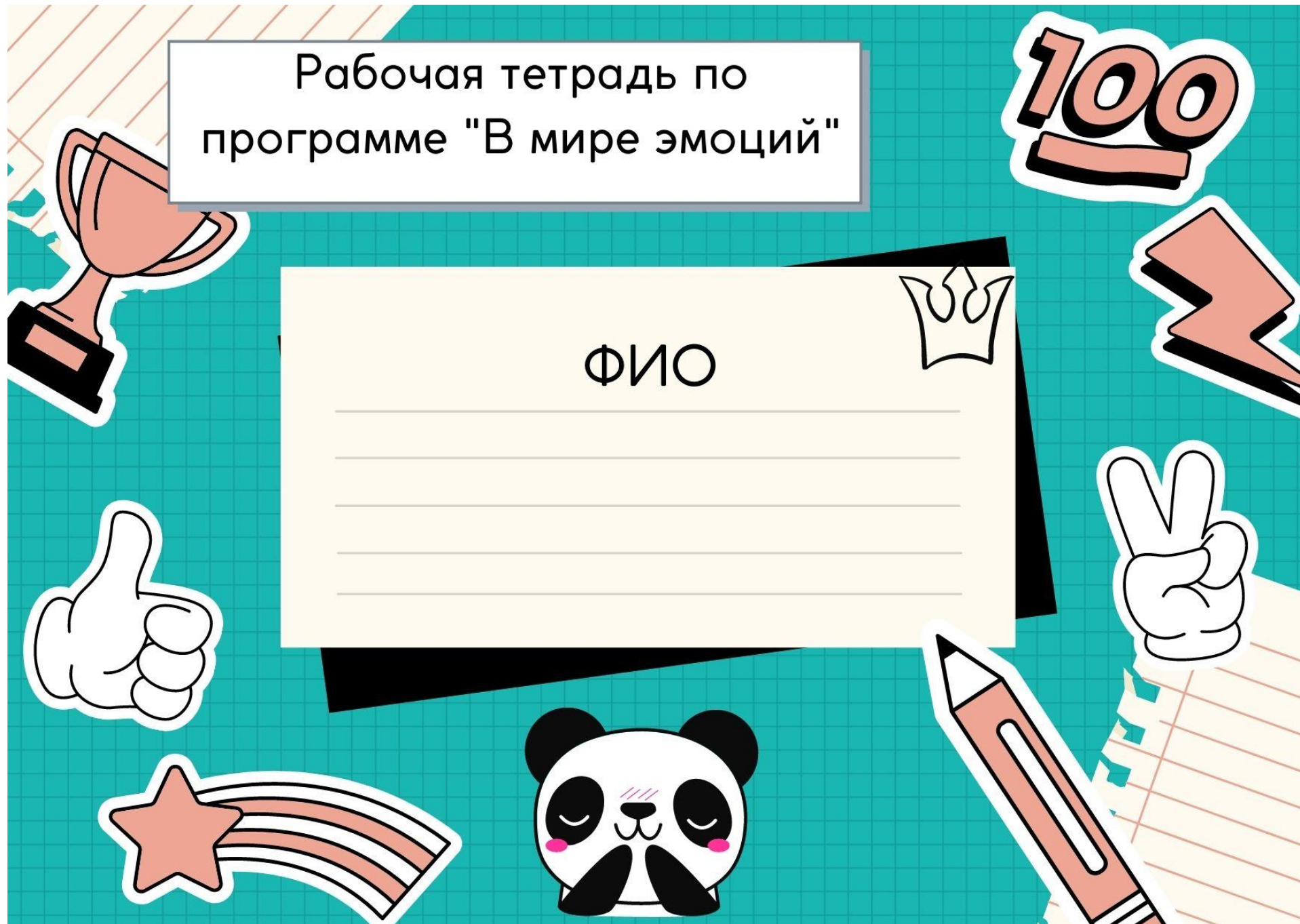


Рабочая тетрадь по
программе "В мире эмоций"

ФИО



Занятие 1. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Правила»

Обсуждение правил для работы.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Упражнение «Имя-качество»

На каждую букву своего имени придумай черту характера.

Меня зовут _____

На букву _____ я _____

На букву _____ я _____

На букву _____ я _____

На букву _____ я _____

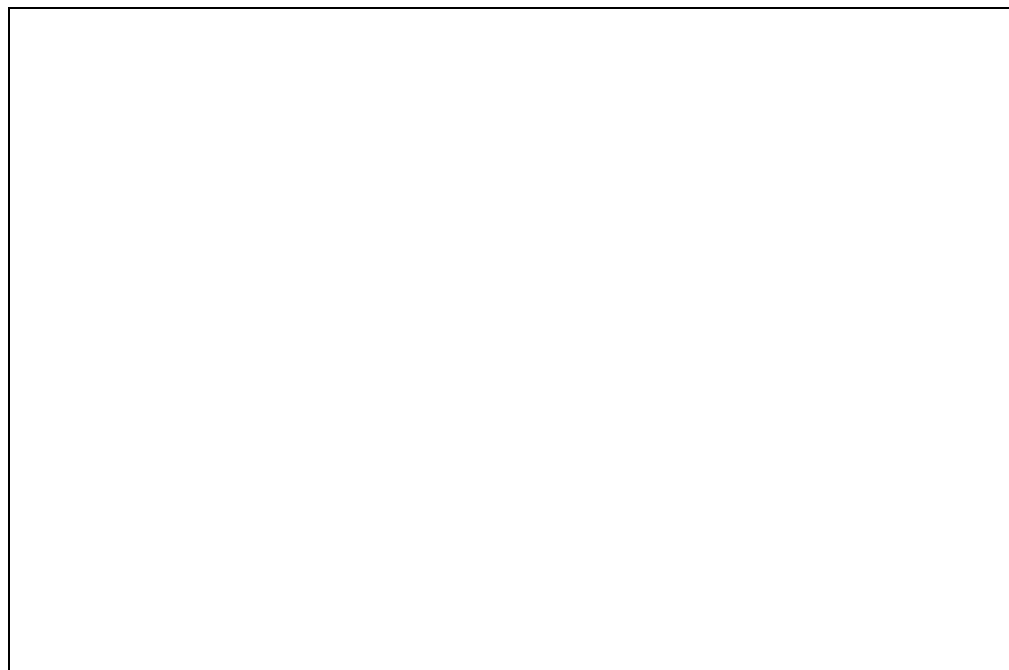
На букву _____ я _____

Упражнение «Представление рисунком»

Используя лист, нарисуй рисунок, иллюстрирующий твой образ жизни, в рисунке отрази интересы, ценности, семью, друзей, род занятий, с помощью цветов, форм и линий свои особенности.

Упражнение «Поделись успехом»

Расскажи и нарисуй, что у тебя получается делать лучше всего.



Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 2. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

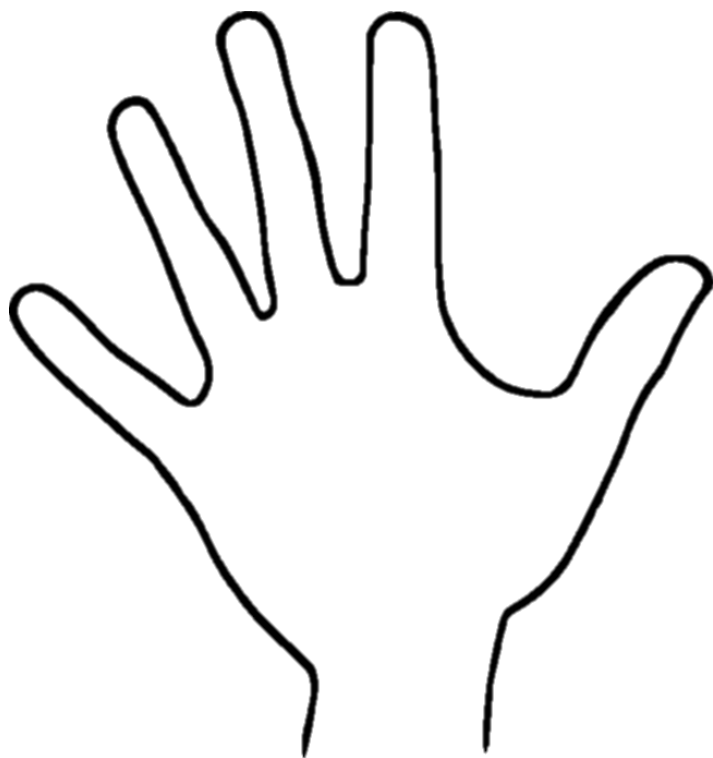
Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



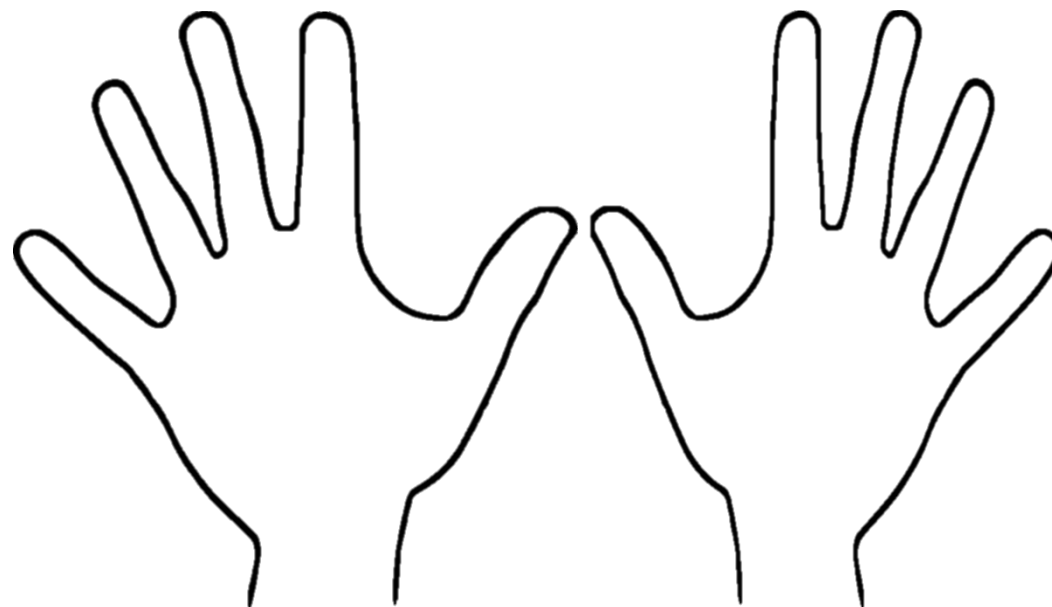
Почему? _____

Упражнение «5 качеств»

На каждом пальце напиши свои качества.



На каждом пальце напиши лучшие качества твоих друзей, твоих учителей



Упражнение « Мне нравится в себе, что я...»

1. _____
2. _____
3. _____

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 3. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Мои сильные стороны»

Уникальным меня делает

1. _____
2. _____
3. _____

Я в себе больше всего ценю

1. _____
2. _____
3. _____

Комплименты, которые я получил (а)

1. _____
2. _____
3. _____

Проблемы, которые я сумел(а) решить

1. _____
2. _____
3. _____

Я помог другим людям

1. _____
2. _____
3. _____

Я порадовал других людей

1. _____
2. _____
3. _____

Изобрази ситуацию, где проявляется твоя сильная сторона

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 4. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Волшебная страна чувств»

Часть 1. Помоги жителям и раскрась домики.

Часть 2. Вот карта страны чувств. Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

После заполнения не забудь отметить свое настроение.

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интереснее всего? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Волшебная страна чувств

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

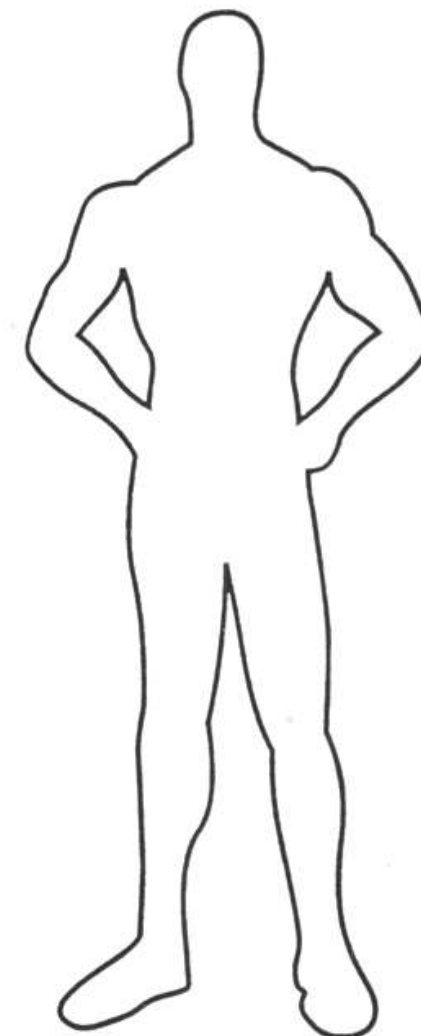
Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны



Занятие 5. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.

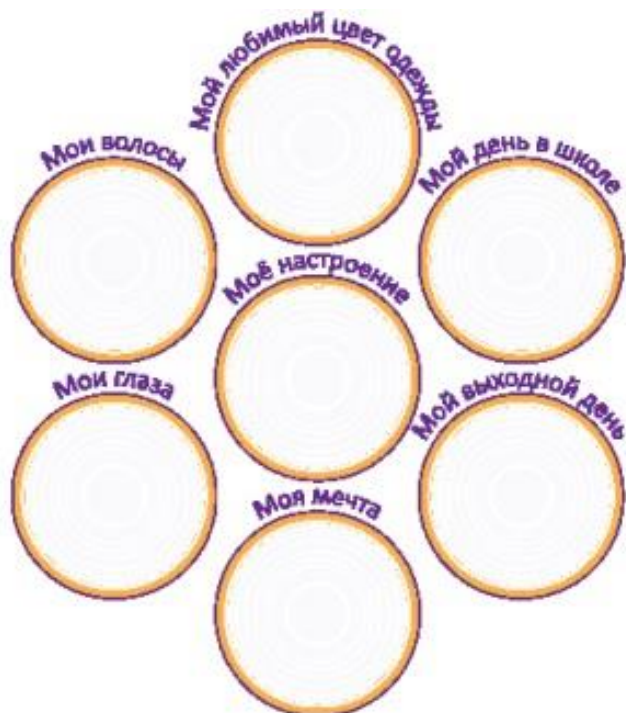


Почему? _____

Упражнение «Обо мне в цветах»

Расскажи о себе с помощью цветов. Прочитай словосочетания и подумай, с каким цветом у тебя ассоциируется каждое из них.

Раскрась круги в соответствующие цвета.



Упражнение «Иногда Я...»

Продолжи предложения

Иногда я злюсь, когда _____

Иногда я удивляюсь, когда _____

Иногда я грущу, когда _____

Иногда у меня плохое настроение, когда _____

Иногда я боюсь, когда _____

Иногда у меня хорошее настроение, когда _____

Иногда я чувствую усталость, когда _____

Иногда я радуюсь, когда _____

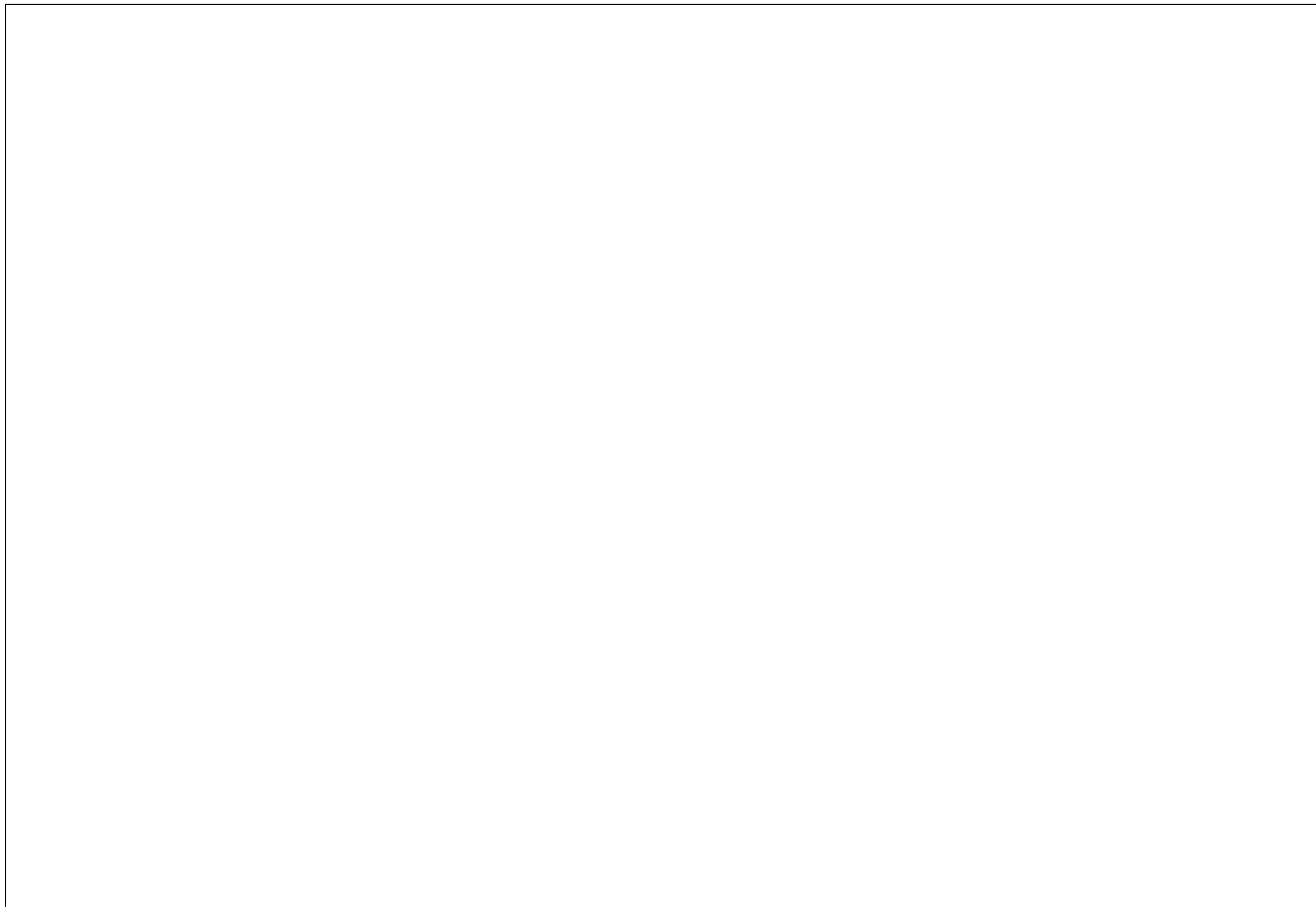
Я счастлив(а), когда _____

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____



Занятие 6. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

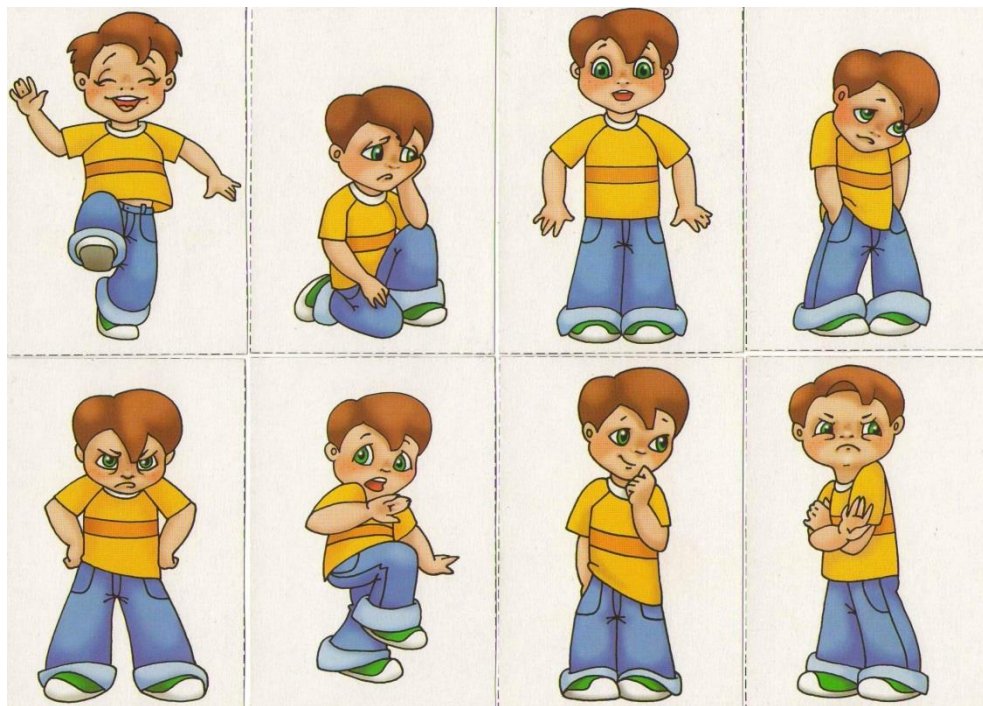
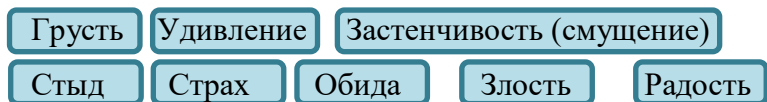
Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Различаем чувства»

Соедини линиями разных цветов чувства и картинку.



Упражнение «Поделись историей»

Опиши ситуации, в которых ты их испытывал(а) эти чувства

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Упражнение «Чтобы ты почувствовал (а)»

Напиши чувства, которые ты бы испытал(а) в данной ситуации.

1. Вы поехали с родителями в парк развлечений. _____
2. Родители купили вам мороженое. _____
3. Мороженое упало на пол. _____
4. Родители наказали тебя, хотя ты не провинился. _____
7. Тебя похвалили за хорошую оценку. _____

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 7. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Беседа «О чувствах»

Человек испытывает различные чувства. Чувства каждого человека уникальны. Каждый имеет право чувствовать по-своему. Назовите неприятные чувства? Приведите примеры (*ответы детей*). Назовите приятные чувства (*ответы детей*). Когда люди испытывают приятные чувства? Приведите примеры (*ответы детей*).

Игра «Интервью»

Представьте, что каждый из вас стал известным, знаменитым человеком. Все интересуются вашим мнением. Журналист хочет взять у вас интервью и задает вам различные вопросы.

Когда люди смеются? _____

Что вы чувствуете, когда другие смеются?

Почему? _____

Что вы делаете, когда рядом кто-нибудь плачет?

Почему? _____

Люди сердятся, когда _____

Люди обижаются, если _____

Люди удивляются, когда _____

Люди радуются, если _____

Когда человек остается один, он чувствует _____

Когда дети играют, они чувствуют _____

Когда человек говорит неправду, он чувствует _____

Когда человек сделал что-то хорошее, он чувствует _____

Упражнение «Каракули»

Свободным движением руки, нарисуй сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным ? _____

Какое упражнение было самым
неинтересным? _____

Занятие 8. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Незаконченные предложения»

Закончи предложения

Мне хорошо, если _____

Мне нравится, когда _____

Меня раздражает _____

Мне нравятся взрослые, которые _____

Я всегда улыбаюсь, когда _____

Если мне повезло _____

Мне нравятся люди, которые _____

Мне не нравятся взрослые, которые _____

Если мне грустно _____

Мне не нравится, когда _____

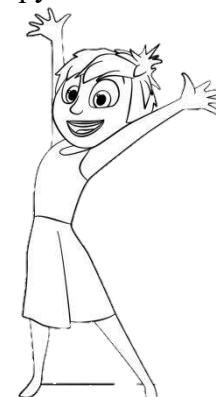
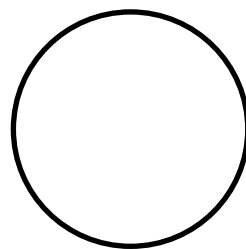
Если мне наступили на ногу _____

В хорошей школе всегда _____

Чтобы иметь друзей, нужно _____

Упражнение «Цвет радости»

Раскрась кружочек тем цветом, с которым у тебя ассоциируется «Радость»



В последнее время из-за чего ты испытывал(а) радость?

Упражнение «Дерево радости»

На листе бумаги изобрази дерево, на ветках которого будет нарисовано\написано то, что тебя радует. Чем больше веток будет на твоём дереве, тем лучше.

После выполнения упражнений не забудь отметить свое настроение.

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Занятие 9. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.

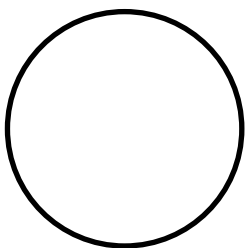


Почему? _____

Упражнение «Цвет грусти»

Раскрась кружочек тем цветом, с которым у тебя ассоциируется

«Грусть»



В последнее время из-за чего ты испытывал(а) грусть?

Упражнение «Карусель без печали»

На листе бумаги нарисована карусель. В каждом секторе карусели напиши\ нарисуй то, что поможет тебе перестать грустить.

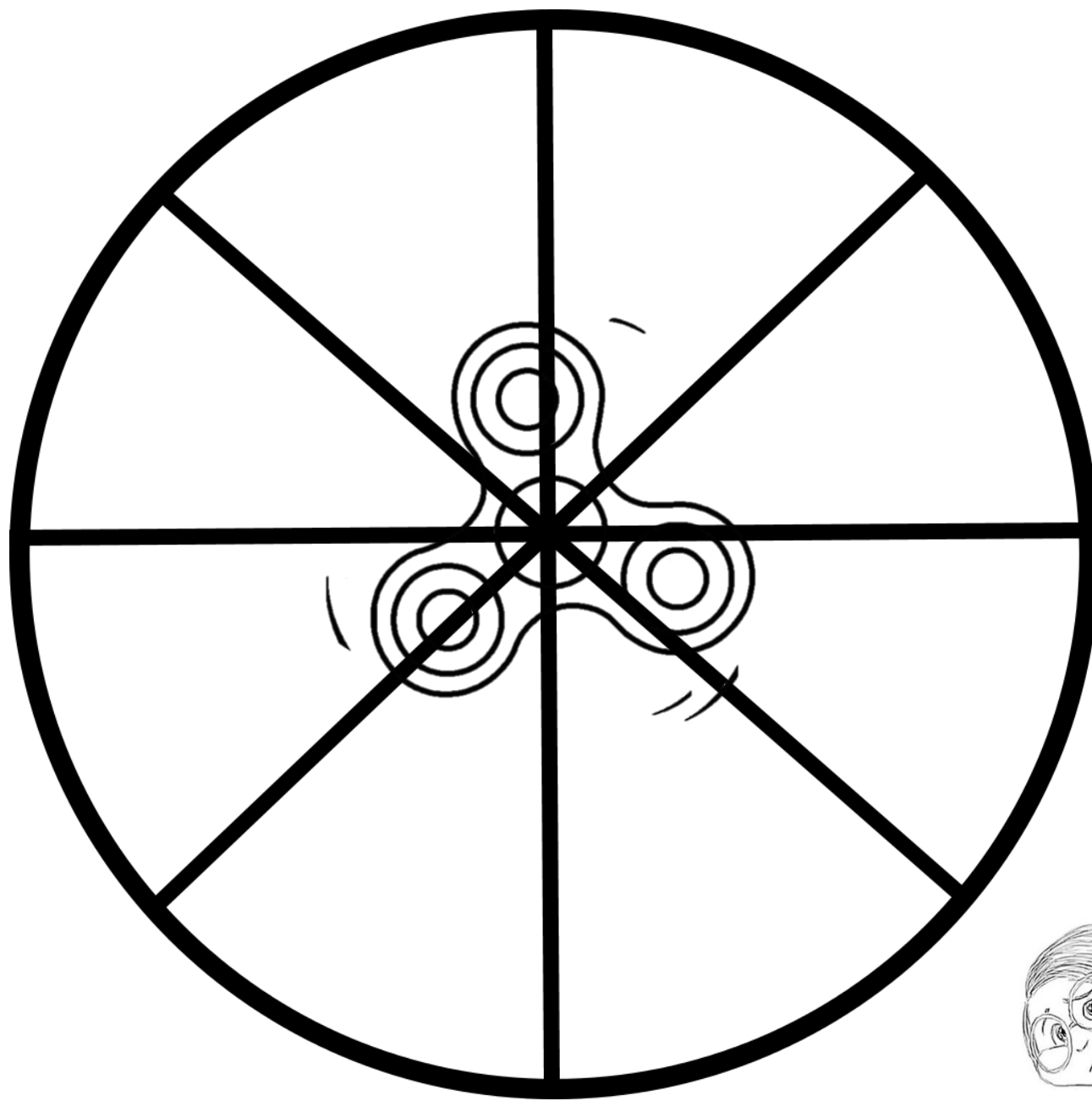
После выполнения упражнений не забудь отметить свое настроение.

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____



Занятие 10. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Незаконченные предложения»

Участники продолжают фразу по кругу:

Мне грустно, когда

Мне страшно, если...

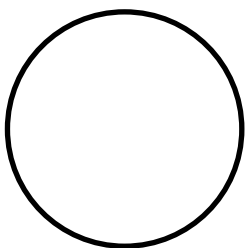
Я сержусь...

Я радуюсь...

Упражнение «А каким бывает страх?»

Раскрась кружочек тем цветом, с которым у тебя ассоциируется

«Страх»



В последнее время из-за чего ты испытывал(а) чувство страха?

Упражнение «Нарисуй свой страх»

На листе бумаги изобрази свой страх (то, от чего было страшно, когда был маленьким).

Упражнение «Больше не боюсь»

Придумай, как можно победить страх.

Например, чтобы сделать страшилку доброй, пририсовать ей воздушные шары, нарисовать улыбку, или сделать страшилку – смешной.

На своем рисунке сделай страх нестрашным



После выполнения упражнений не забудь отметить свое настроение.

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 11. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

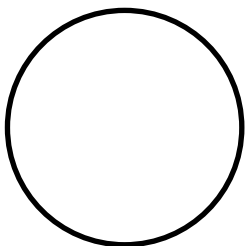
Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Цвет злости»

Раскрась кружочек тем цветом, с которым у тебя ассоциируется «Злость»



В последнее время из-за чего ты испытывал(а) чувство злости?

Как ты себя чувствуешь, когда злишься?

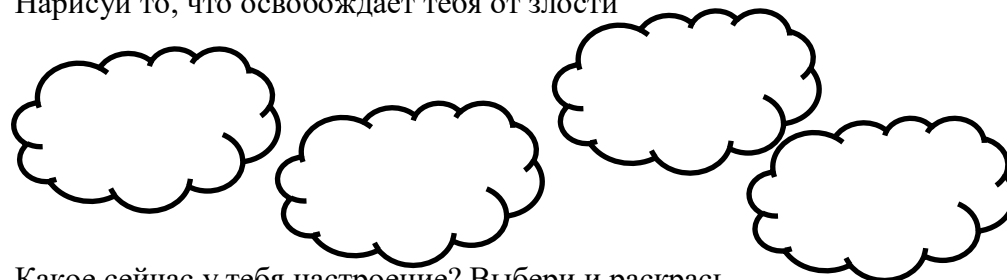
Кто помогает тебе преодолевать злость?

Что помогает тебе успокоиться?

Мои шаги к преодолению злости

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

Нарисуй то, что освобождает тебя от злости



Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 12. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

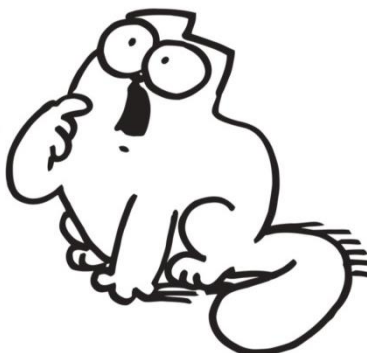
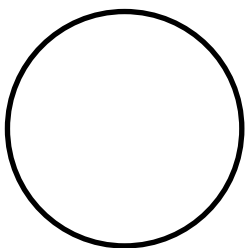
Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Удивительный цвет»

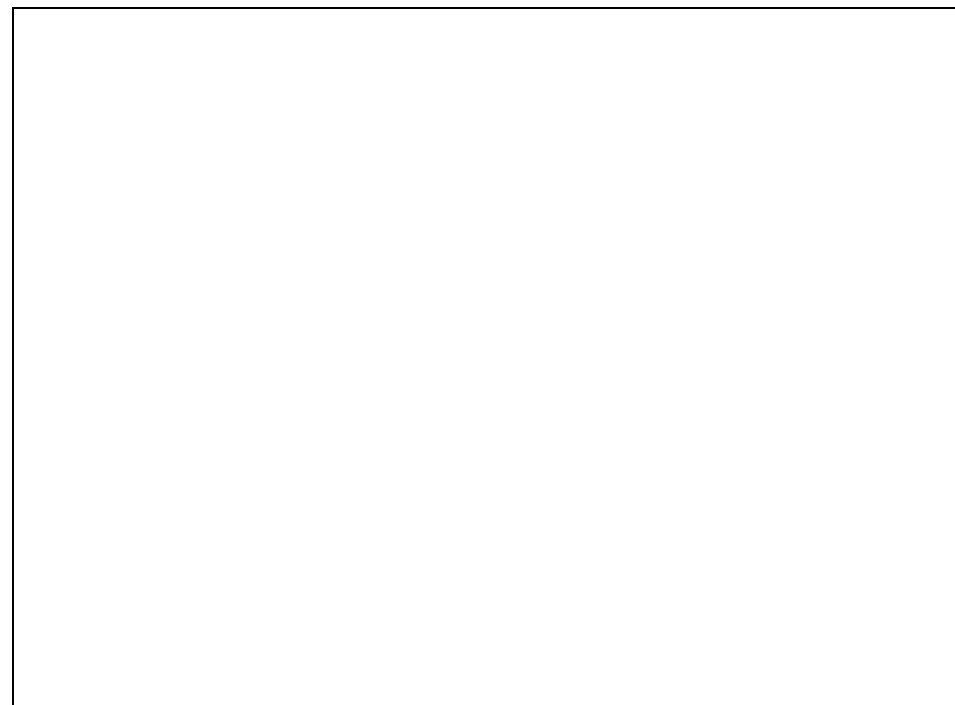
Раскрась кружочек тем цветом, с которым у тебя ассоциируется «Удивление»



В последнее время из-за чего ты испытывал(а) чувство удивление?

Упражнение «Удивление»

Нарисуй ситуацию, которая легко бы тебя могла удивить



Упражнение «Автопортрет»

Нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг

После выполнения упражнений не забудь отметить свое настроение.

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным ? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 13. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Ситуация-эмоция»

Прочитай фразу, напиши, какую эмоцию может испытывать человек, который ее произносит.

«Ты не любишь мороженое?»

«Отстань от меня»

«Давай подарим ему машинку»

«Зачем ты меня толкнул?»

«Побежали играть?»

«Никто со мной не играет»

«Ого! Так много шариков»

«Какое теплое море!»

Упражнение «Герб и щит»

Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для придания смелости, выкрикивали свой девиз. И сейчас будет нарисован твой герб.

В верхней части листа запиши и продолжи три предложения:

1. Я горжусь собой, потому что ...
2. Я горжусь собой, потому что ...
3. Я горжусь собой, потому что ...

Далее работа с шаблоном. Поле герба разделено на пять полей.

На первом поле герба нарисуй то, что умеешь делать лучше всего.

На втором поле нарисуй место, где чувствуешь себя хорошо, уютно и безопасно. На третьем – самое большое свое достижение.

На четвертом – тех людей, кому можешь доверять.

На пятом поле напиши три слова, которые хочешь услышать о себе.

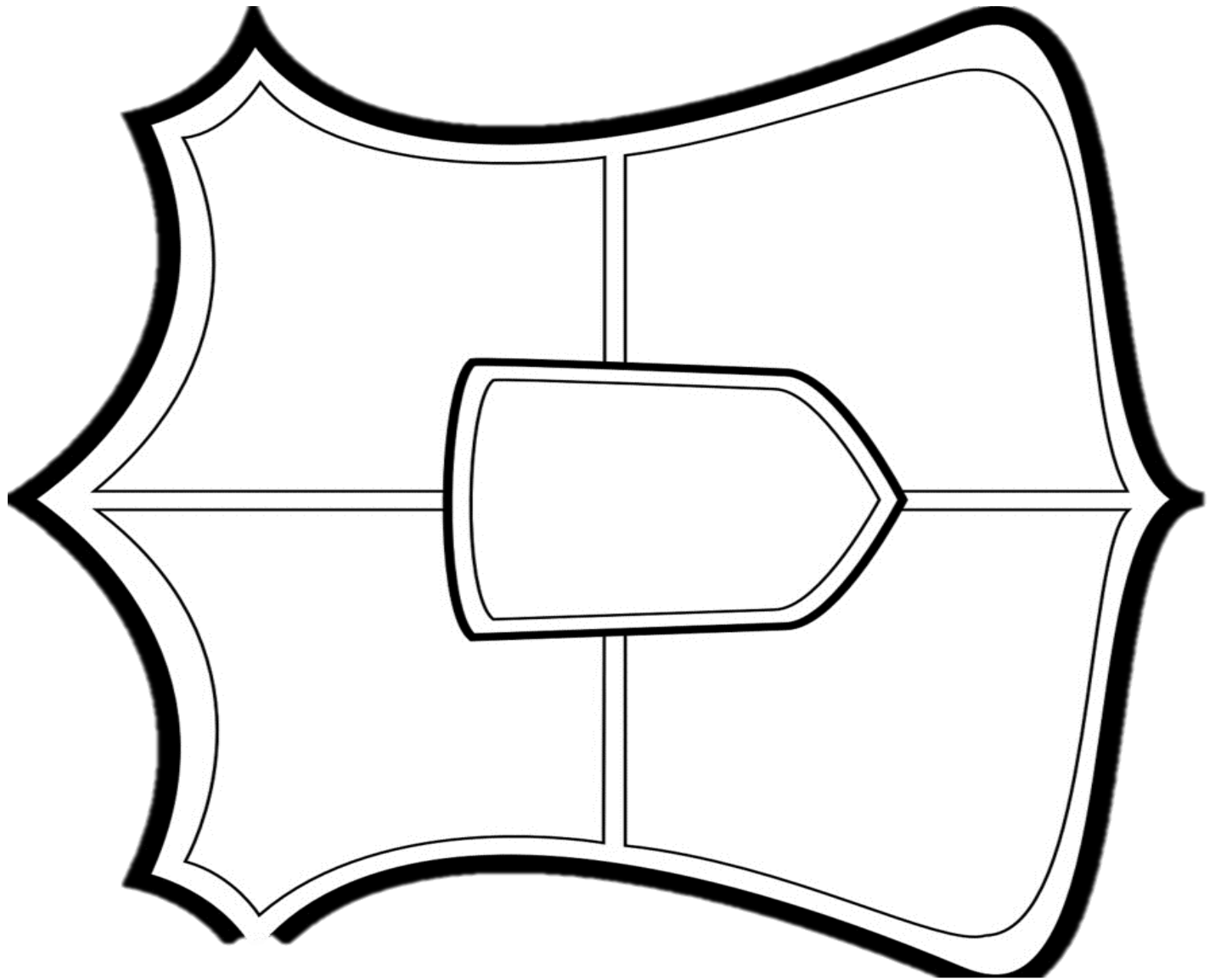
Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Упражнение «Герб и щит»



Занятие 14. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Назови героя»

Под написанную черту характера вспомни героя мультика, фильма, героя сказки.

Ответственный _____

Добрый _____

Хитрый _____

Щедрый _____

Злой _____

Застенчивый _____

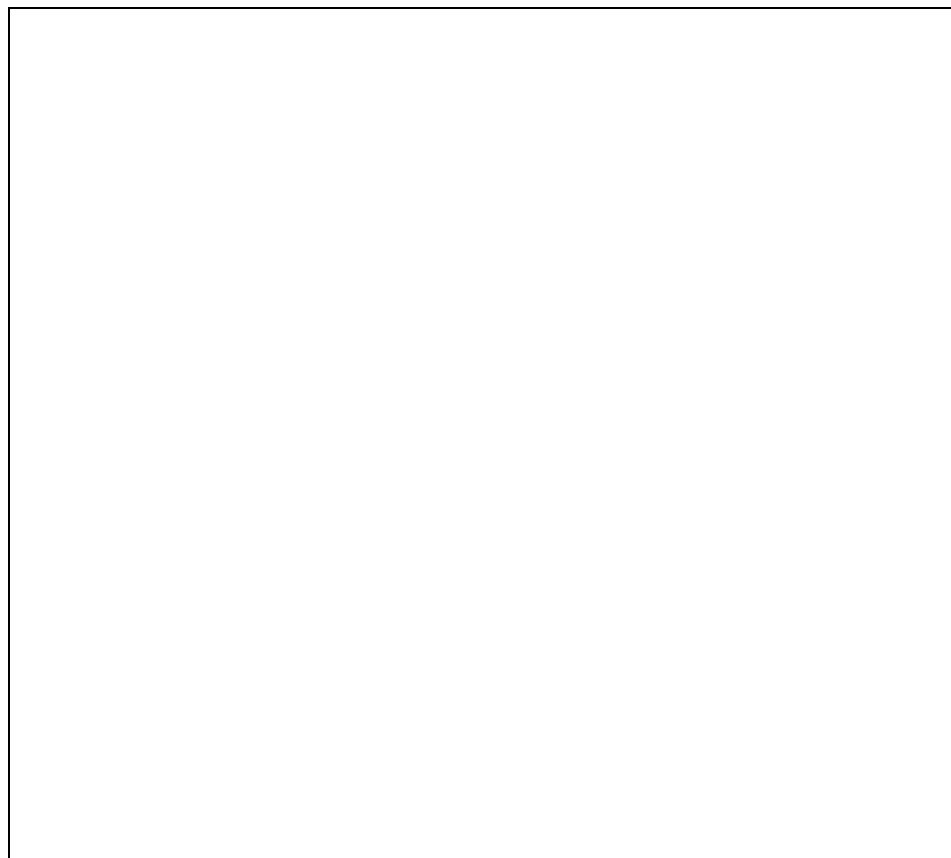
Ленивый _____

Упражнение «Мой герой»

Выбери образ сказочного героя, с которым ты мог бы себя сравнить, или представить себя сказочным героем (героем фильм, мультика) который тебе больше всего нравится.

Объясни, почему был выбран именно этот сказочного персонажа и что в нем больше всего привлекает.

Нарисуй свой образ сказочного персонажа.



Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым неинтересным? _____

Занятие 15. Имя _____ Дата _____

Упражнение «Настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Почему? _____

Упражнение «Дерево любви»

Заполни окошки (нарисуй или напиши) того, что тебе нравится в себе.

Можно дорисовать веточки, если их мало.

Упражнение «Метафорический автопортрет»

Нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного.

После создания образа расскажите о нем.

Какое сейчас у тебя настроение? Выбери и раскрась.



Какое упражнение было самым интересным? _____

Какое упражнение было самым
неинтересным? _____

