Я и мои эмоции

Материалы для печати: рабочие листы, карточки и плакаты

Как печатать. Формат А4, книжная ориентация, масштаб 100 %. Каждый рабочий лист дан в двух вариантах: «1–2 класс» (рисунок, значки, крупные поля, мало текста) и «3–4 класс» (записи, таблицы) — печатайте вариант для своего класса, по одному листу на ребёнка; карточки — один комплект на класс или на группу (если не указано иное). Цвет не обязателен: все материалы читаются и в чёрно-белой печати. Карточки удобнее печатать на плотной бумаге.

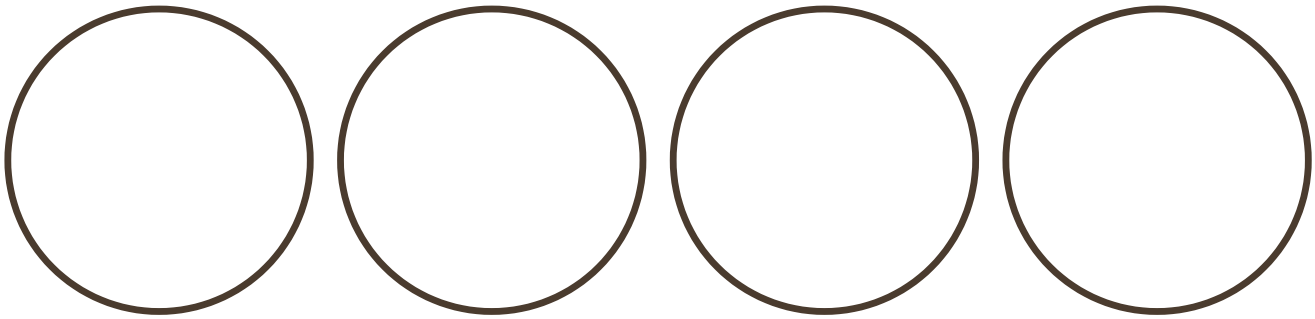
СОДЕРЖАНИЕ

1. Рабочие листы 1–8 и Д1–Д4 — каждый в двух вариантах: «1–2 класс» и «3–4 класс»
2. Карточки эмоций (8 шт.)
3. «Погода настроения»
4. Добрые слова
5. «Я злюсь, когда... Мне нужно...»
6. «Светофор страха»
7. Кто может помочь · сигналы тела
8. Цепочки «ситуация — чувство — поступок»
9. Способы успокоиться
10. Слова для чувств
11. Плакат «Все чувства можно, не все поступки можно»

Имя _____

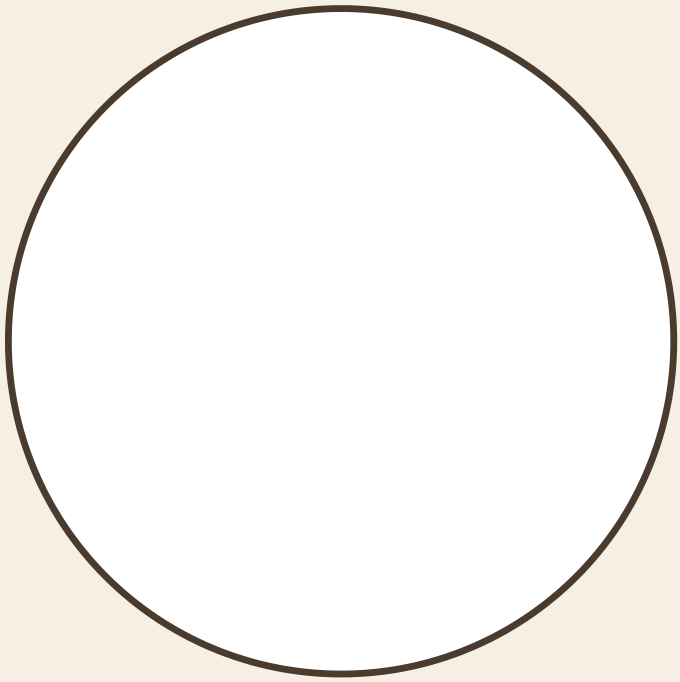
Портрет настроения

Нарисуй глаза и рот. Раскрась большой круг цветом своего настроения.



радость грусть злость страх

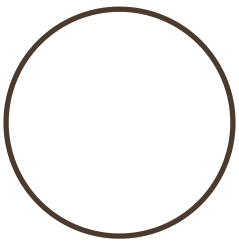
Моё настроение сегодня



Имя _____ Класс _____ Дата _____

Портрет настроения

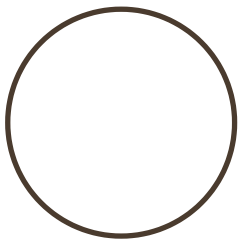
Дорисуй лица. Под каждым запиши похожее слово и обведи силу эмоции. Внизу — твоё настроение сегодня.



радость

похоже: _____

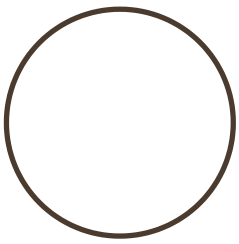
капля · ручей · река



грусть

похоже: _____

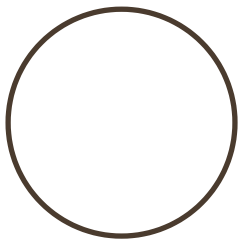
капля · ручей · река



злость

похоже: _____

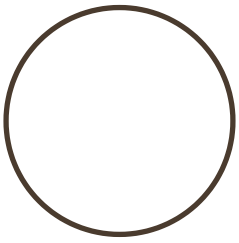
капля · ручей · река



страх

похоже: _____

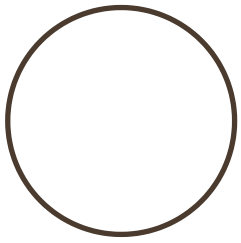
капля · ручей · река



спокойствие

похоже: _____

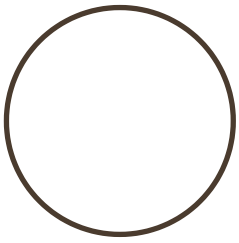
капля · ручей · река



удивление

похоже: _____

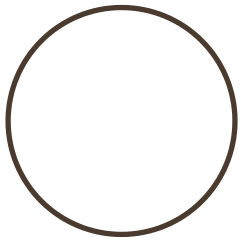
капля · ручей · река



интерес

похоже: _____

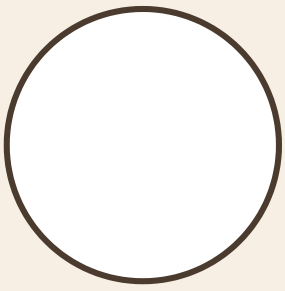
капля · ручей · река



обида

похоже: _____

капля · ручей · река



Моё настроение сегодня

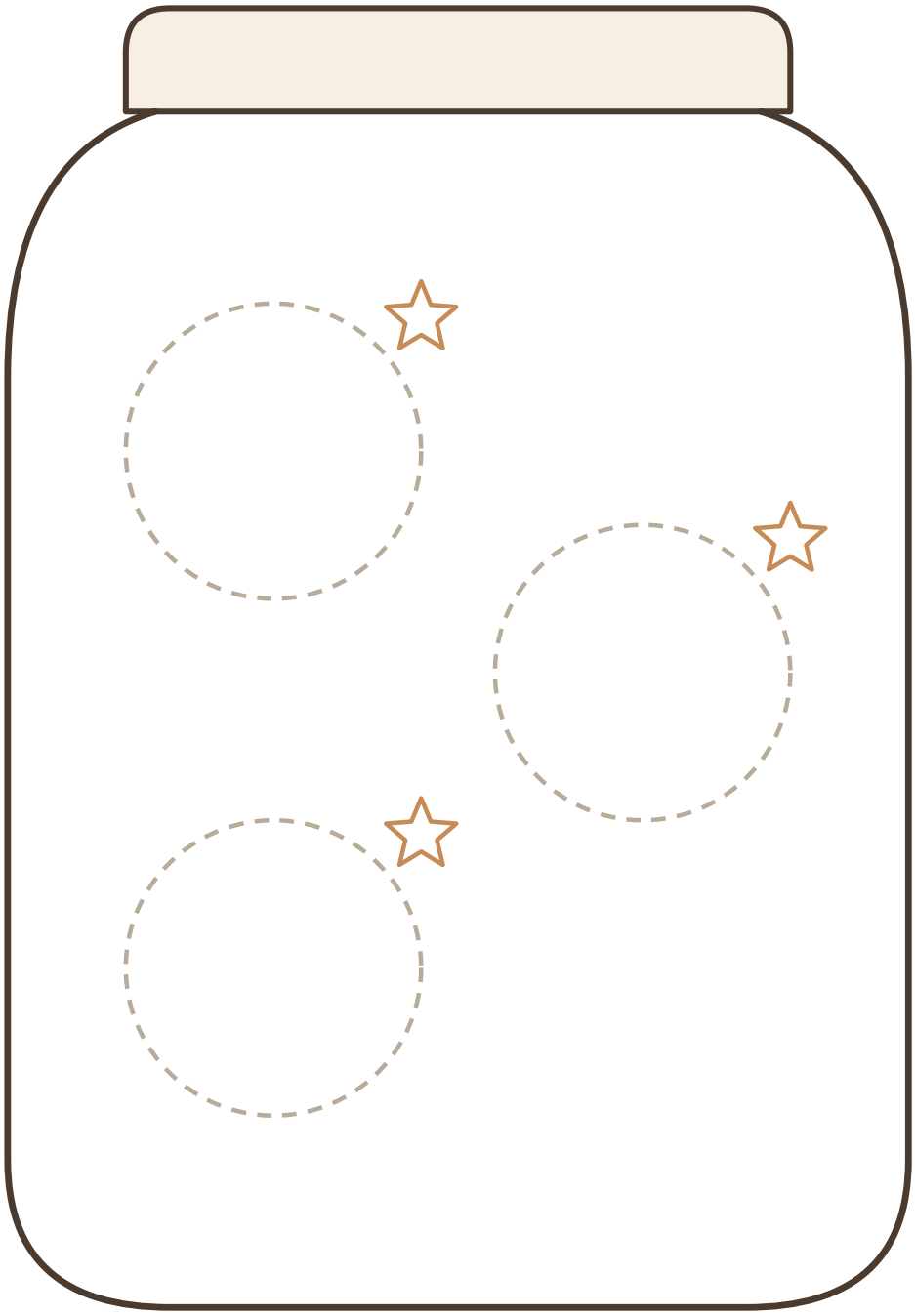
Обведи силу: капля · ручей · река

Похожие слова: _____

Имя _____

Копилка радостей

Нарисуй в банке три радости. Раскрась звёздочку, если эта радость бывает каждый день.

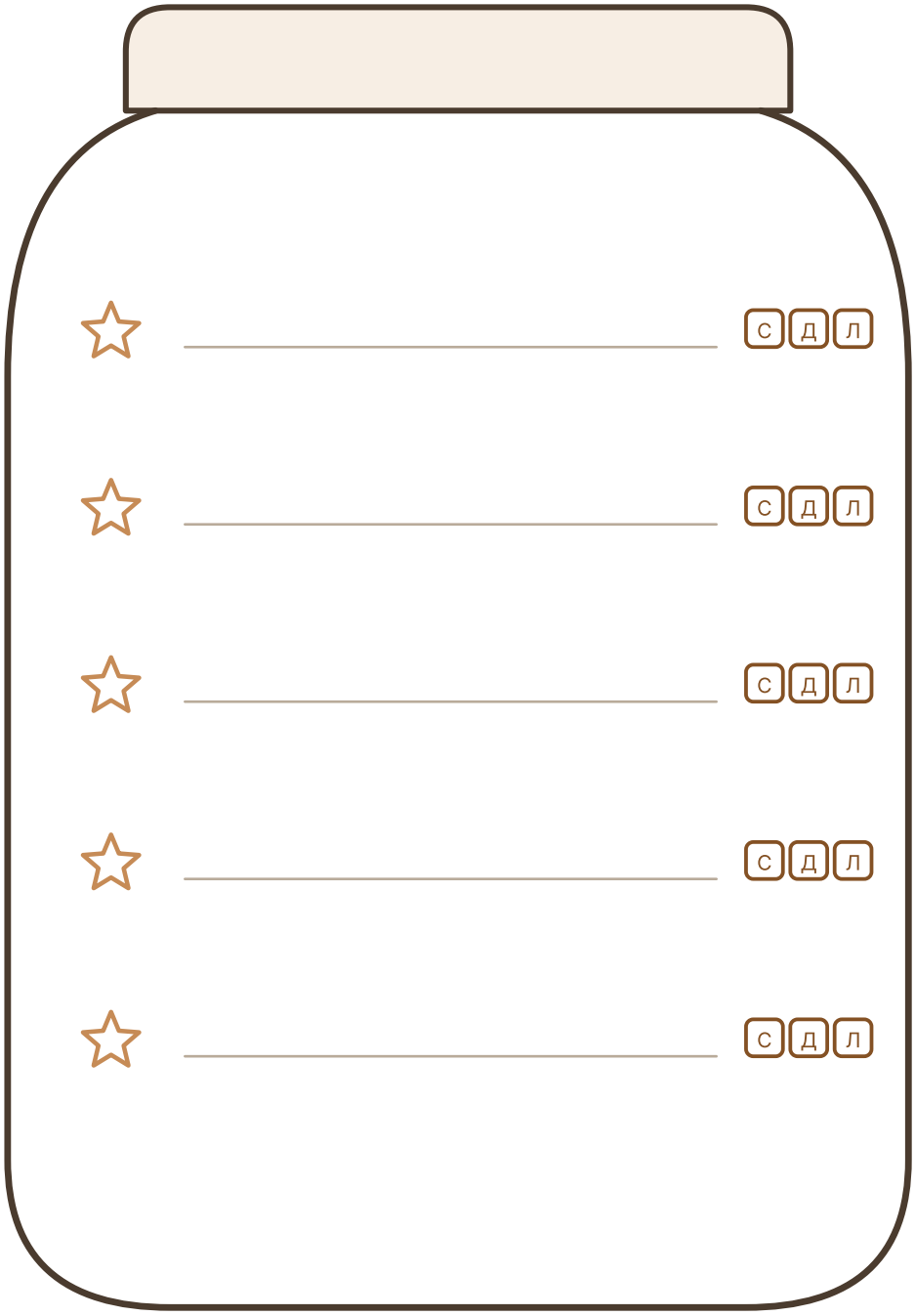


★ — радость, которая бывает каждый день

Имя _____ Класс _____ Дата _____

Копилка радостей

Запиши в банку пять радостей. Отметь звёздочкой «бесплатные» и обведи букву: событие, дело или люди.



★ — бывает каждый день · С — событие, Д — дело, Л — люди

Имя _____

Что помогает, когда грустно

Нарисуй героя и два способа, которые помогут ему.

Нарисуй героя, которому грустно

Что ему поможет? 1

Что ему поможет? 2

Имя _____ Класс _____ Дата _____

Что помогает, когда грустно

Нарисуй героя. В рамках нарисуй и подпиши три способа. Внизу напиши совет другу.

Мой герой. Что с ним случилось?

_____

Способ 1

_____

Способ 2

_____

Способ 3

_____

Совет другу, у которого что-то не получилось:

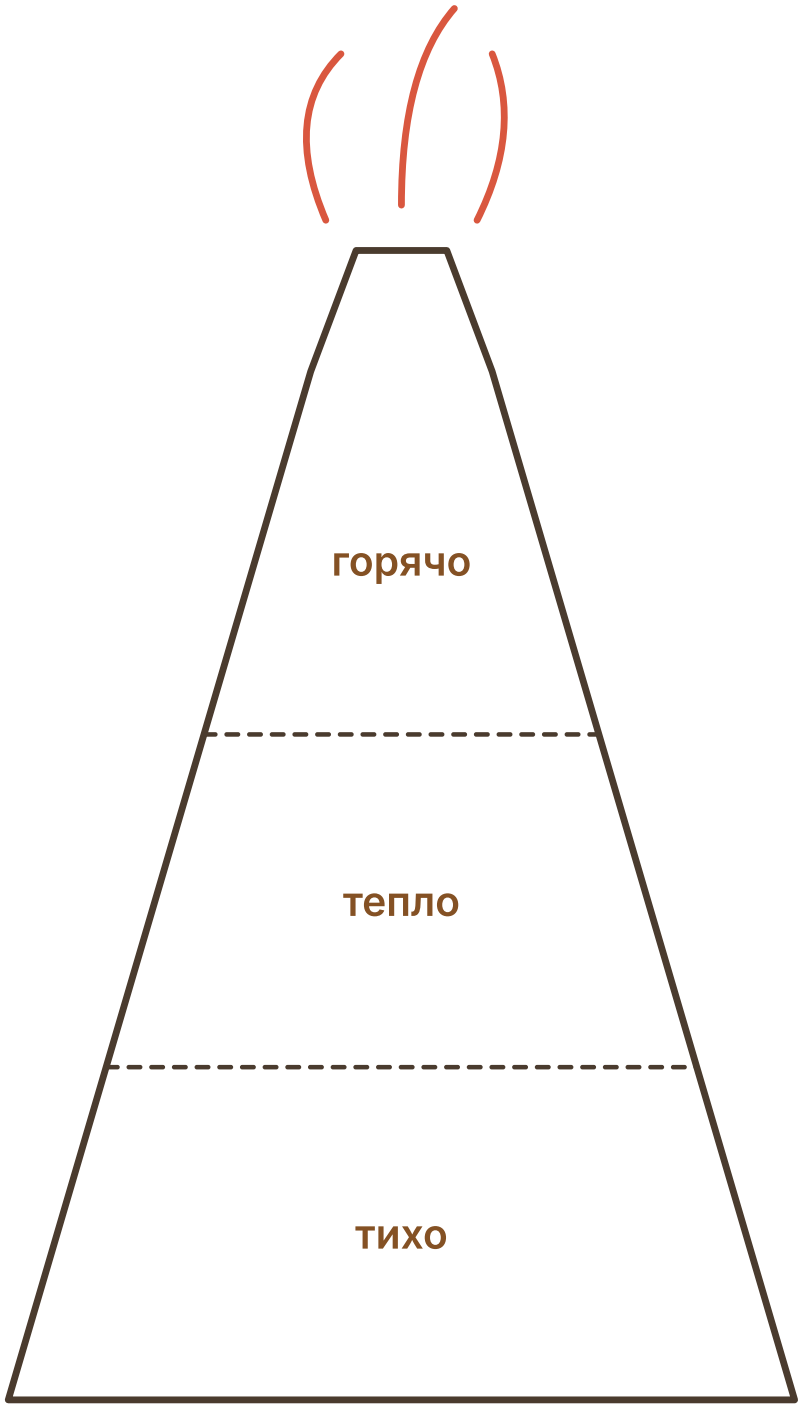
_____

_____

Имя _____

Вулкан

Раскрась ступени вулкана. Справа нарисуй, как можно остыть.



Как остыть?

подышать

смять бумагу

Имя _____ Класс _____ Дата _____

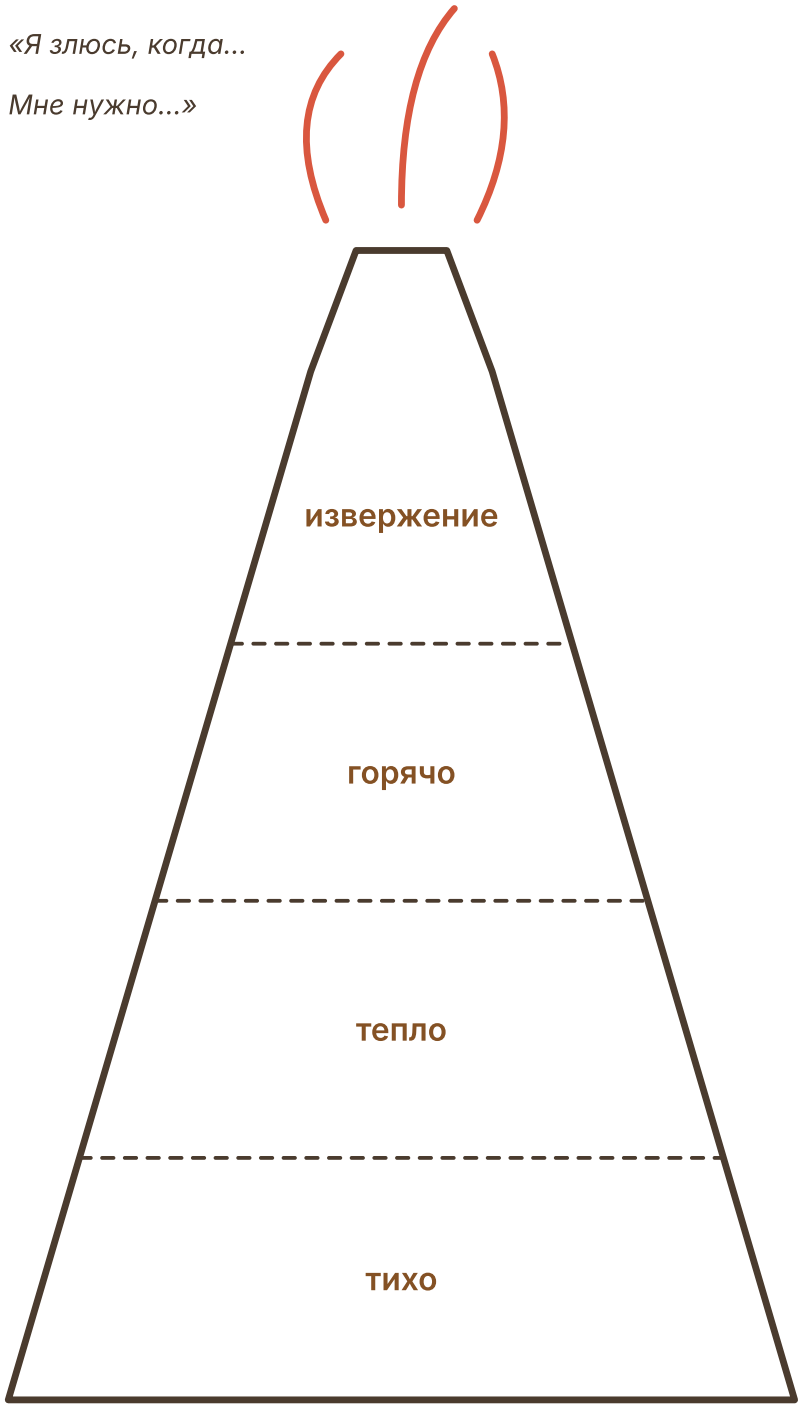
Вулкан

Для каждой ступени запиши: что делает тело и что я могу сделать, чтобы остыть.

Моя фраза:

«Я злюсь, когда...

Мне нужно...»



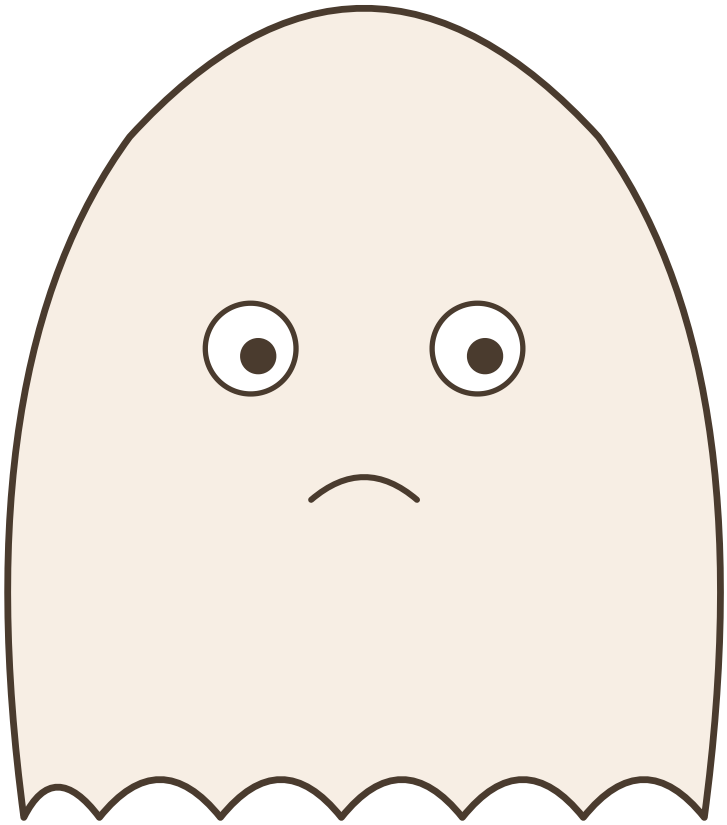
Что делает тело?	Как остыть?

Имя _____

Страх становится смешным

Это «страх» героя. Преврати его в смешного. Внизу обведи, кто может помочь.

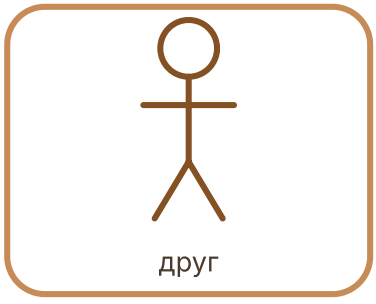
Дорисуй страху смешные детали: бант, шляпу, носки...



Кто может помочь? Обведи.





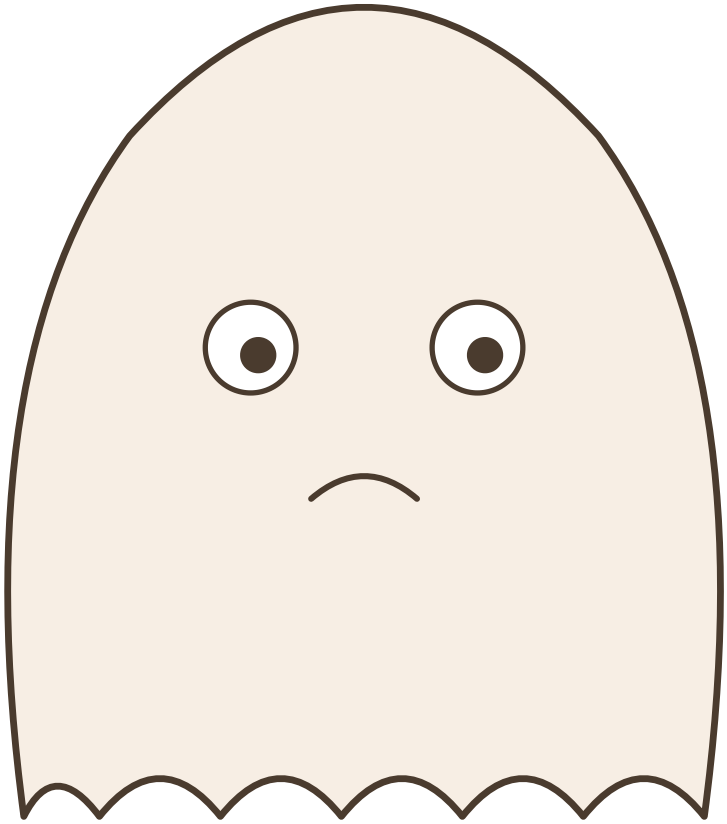


Имя _____ Класс _____ Дата _____

Страх становится смешным

Преврати «страх» в смешного. Отметь, кто может помочь, и запомни три шага.

Дорисуй страху смешные детали: бант, шляпу, носки...



Кто может помочь?

- ☐ взрослый дома
- ☐ учитель
- ☐ школьный психолог
- ☐ друг
- ☐ другой взрослый

Мои три шага, если страшно:

1. остановиться
2. подышать
3. позвать помощь

Имя _____

Цепочка

Нарисуй, что случилось с героем и что он почувствовал. Внизу учитель покажет два поступка — обведи хороший.

Что случилось?

Что почувствовал?

Что он сделает? Обведи хороший поступок.

поступок 1

поступок 2

Имя _____ Класс _____ Дата _____

Цепочка

Заполни цепочку для придуманной ситуации. Ниже придумай другой поступок и что будет после него.

Что случилось?

Что почувствовал?

Что сделал?

Что будет потом?

А как ещё можно поступить?

Другой поступок

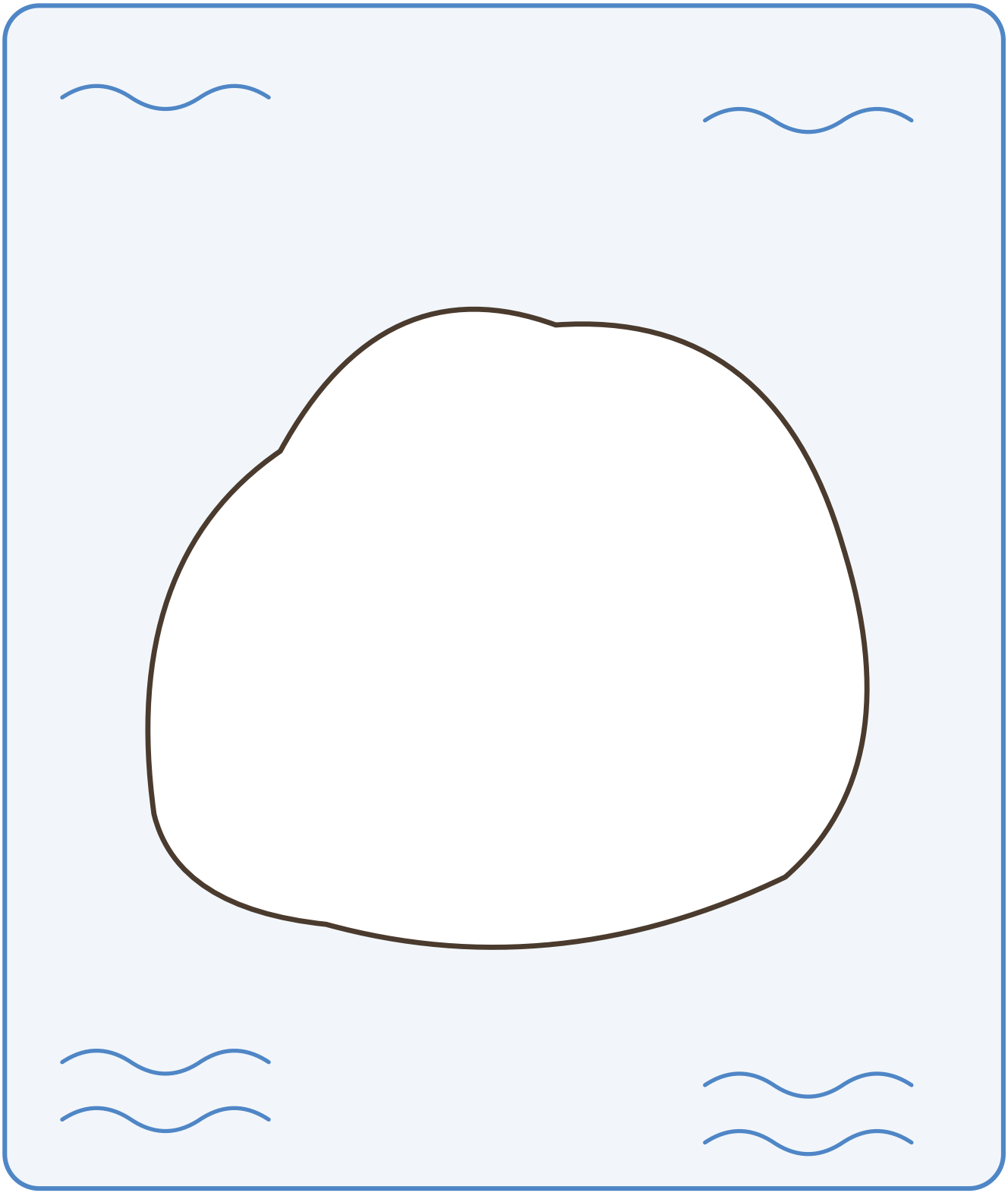
Что будет?

Стоп → вдох → выбери

Имя _____

Мой остров спокойствия

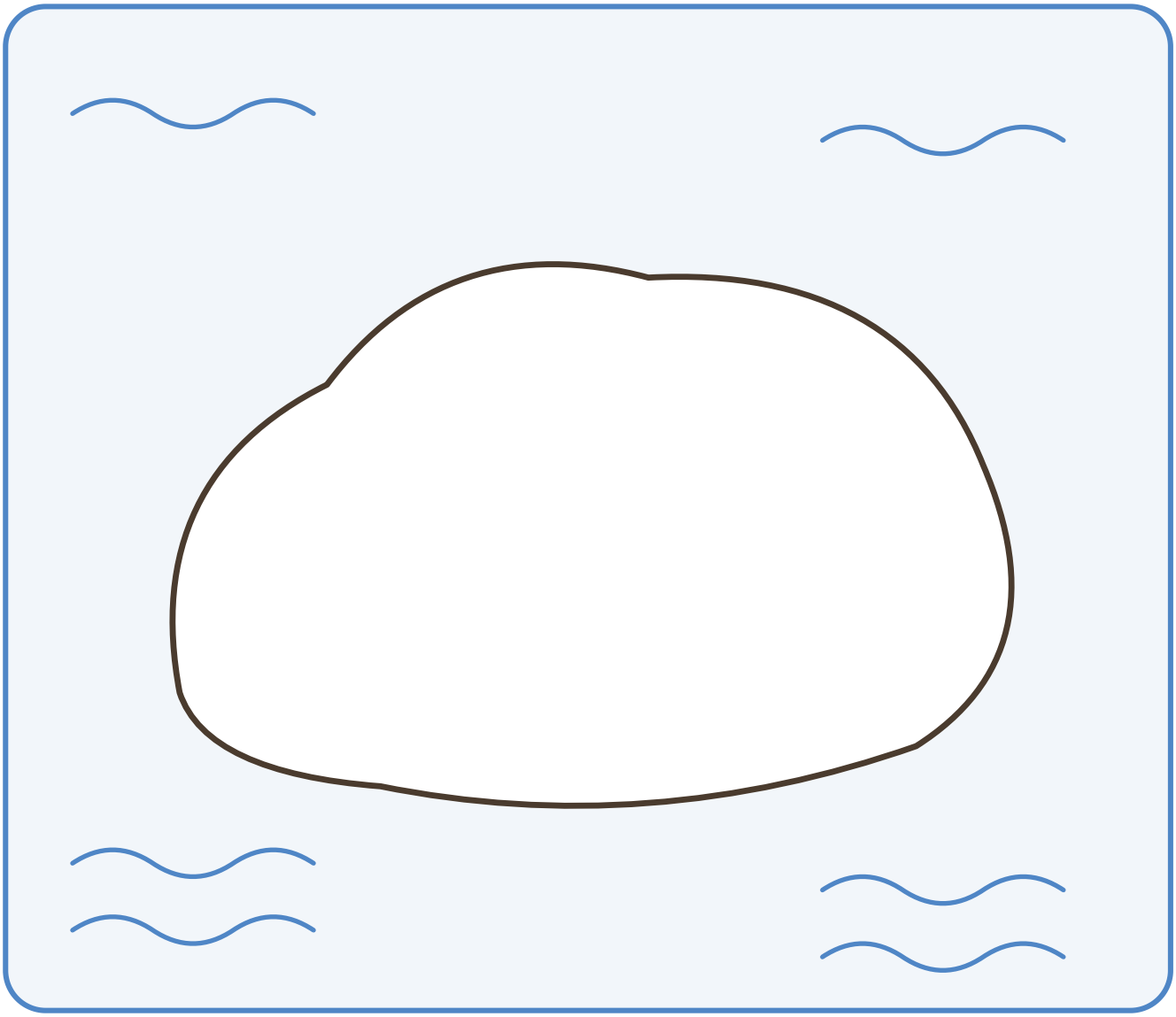
Нарисуй на острове место, где тебе спокойно. Оно может быть придуманным.



Имя _____ Класс _____ Дата _____

Мой остров спокойствия

Нарисуй место, где тебе спокойно, и подпиши, что там видно, слышно и чувствуется.



На моём острове:

я вижу _____

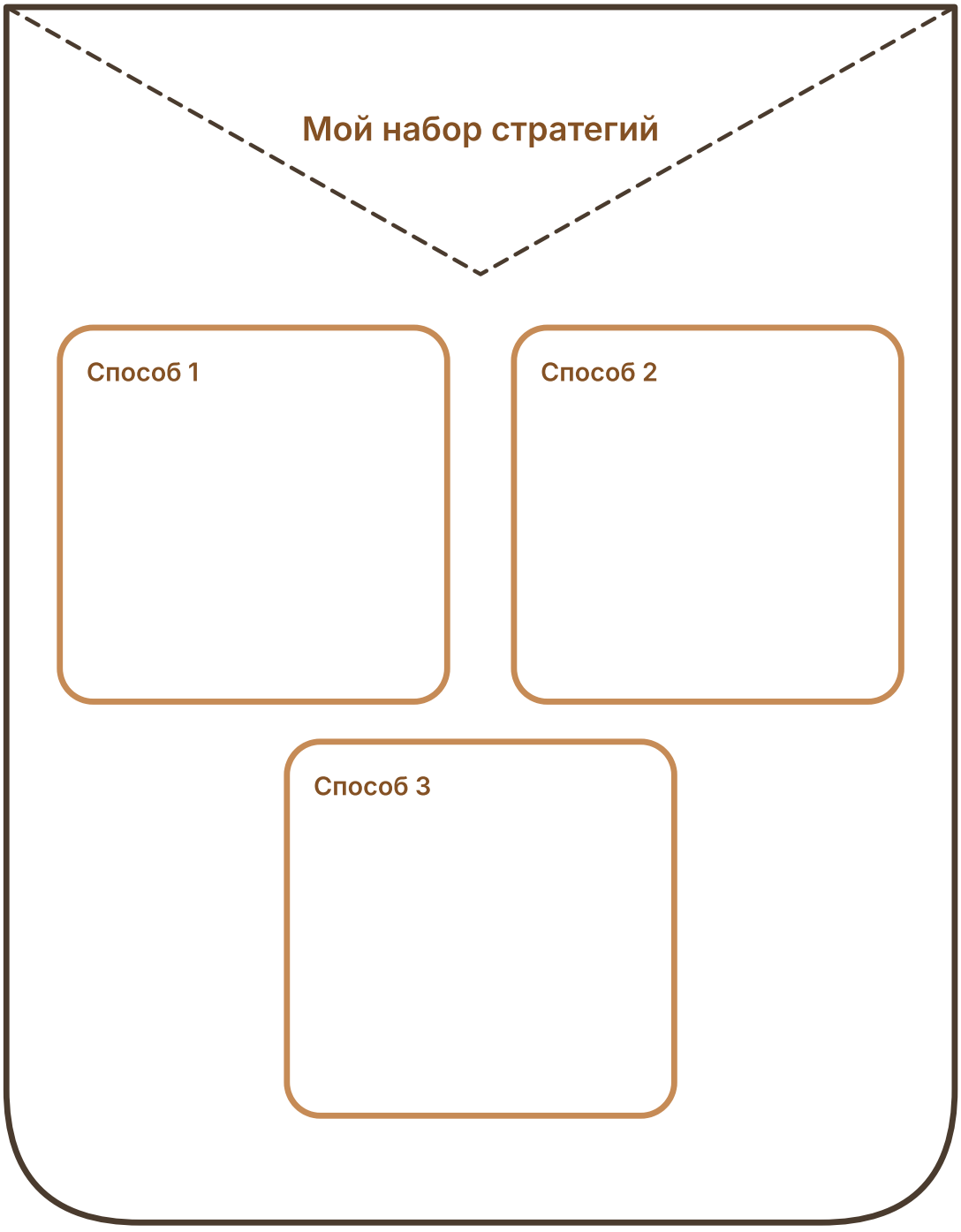
я слышу _____

я чувствую _____

Имя _____

Мой набор стратегий

Нарисуй три способа, которые помогают тебе. Вырежи карман и положи в папку.



✂ Вырежи по контуру и сложи по пунктиру.

Имя _____ Класс _____ Дата _____

Мой набор стратегий

Выбери пять способов, нарисуй их и подпиши, когда ты ими воспользуешься.

Мой набор стратегий

Способ 1

когда: _____

Способ 2

когда: _____

Способ 3

когда: _____

Способ 4

когда: _____

Способ 5

когда: _____

К кому обратиться

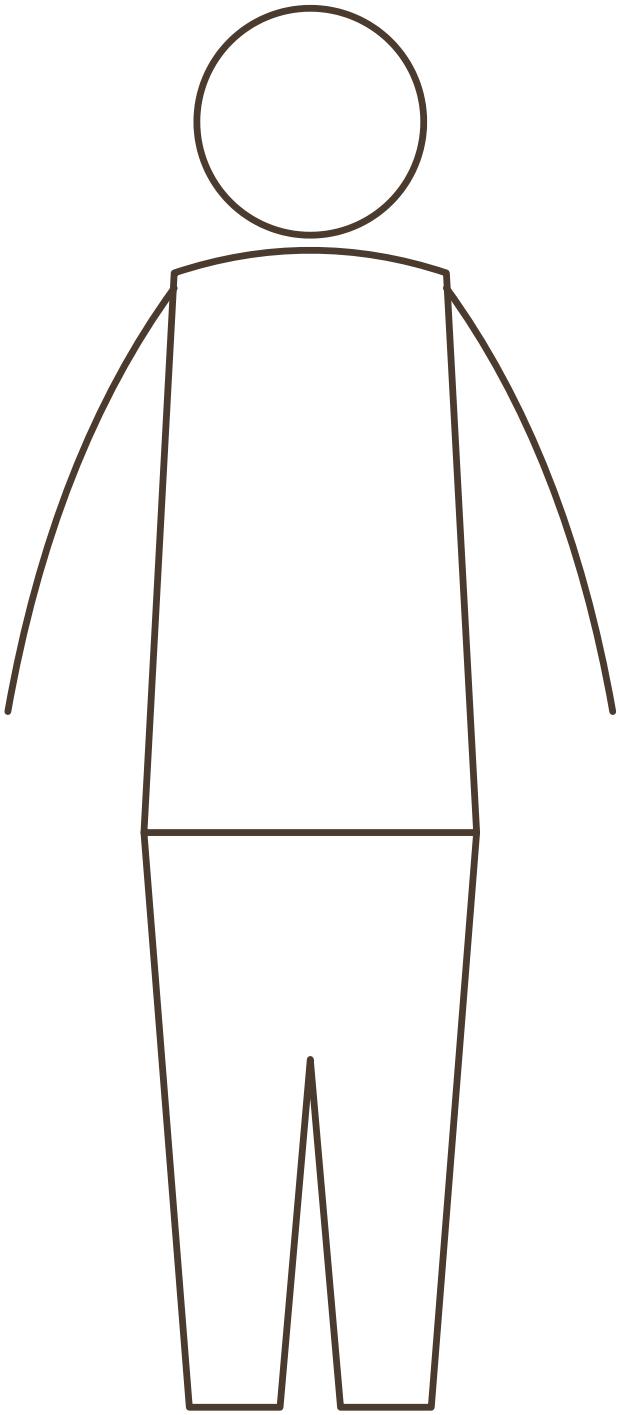
_____

✂ Вырежи по контуру, сложи по пунктиру — получится карман для папки «Мои чувства».

Имя _____

Силуэт человека

Раскрась, где в теле живёт радость, грусть и злость.



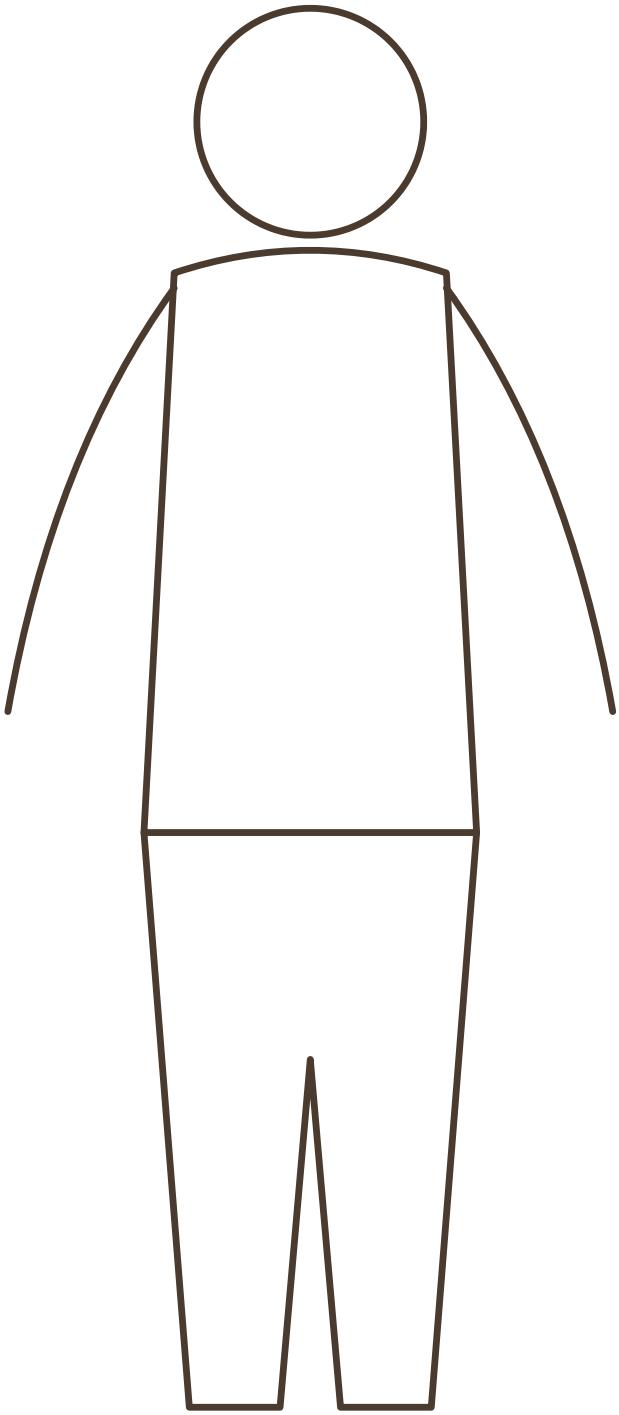
Раскрась:

- радость
- грусть
- злость

Имя _____ Класс _____ Дата _____

Силуэт человека

Закрась на силуэте, где «живёт» каждая эмоция. Справа — подсказки.



Раскрась:

- радость
- грусть
- злость
- страх
- спокойствие

Сигналы тела:

сердце стучит
ком в горле
бабочки в животе
тепло в груди
сжатые кулаки
тяжесть в плечах
лёгкость

Имя _____

Из кляксы — рисунок

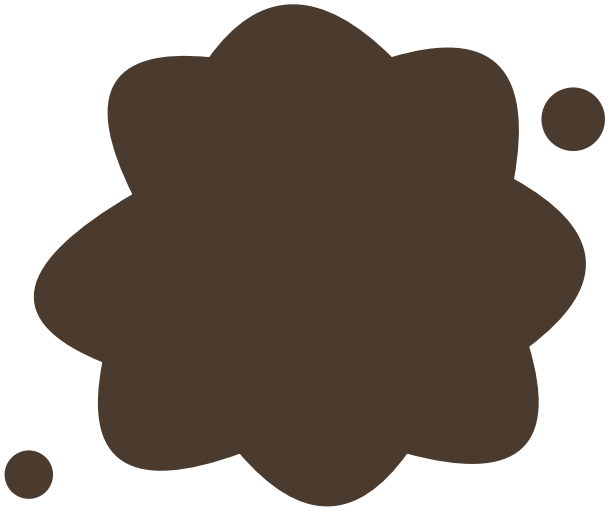
Дорисуй кляксу, чтобы получилось что-то новое.



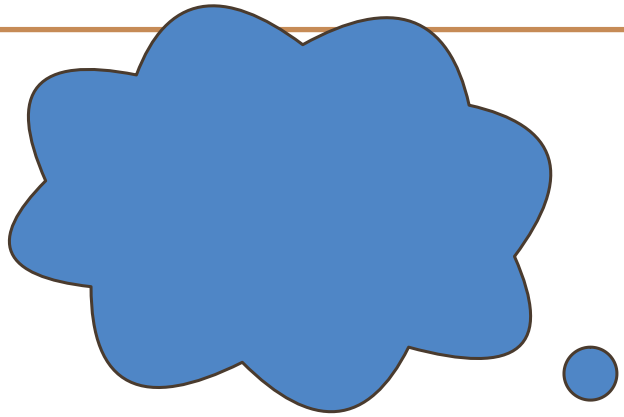
Имя _____ Класс _____ Дата _____

Из кляксы — рисунок

Дорисуй каждую кляксу и подпиши, что получилось.



Что получилось: _____



Что получилось: _____

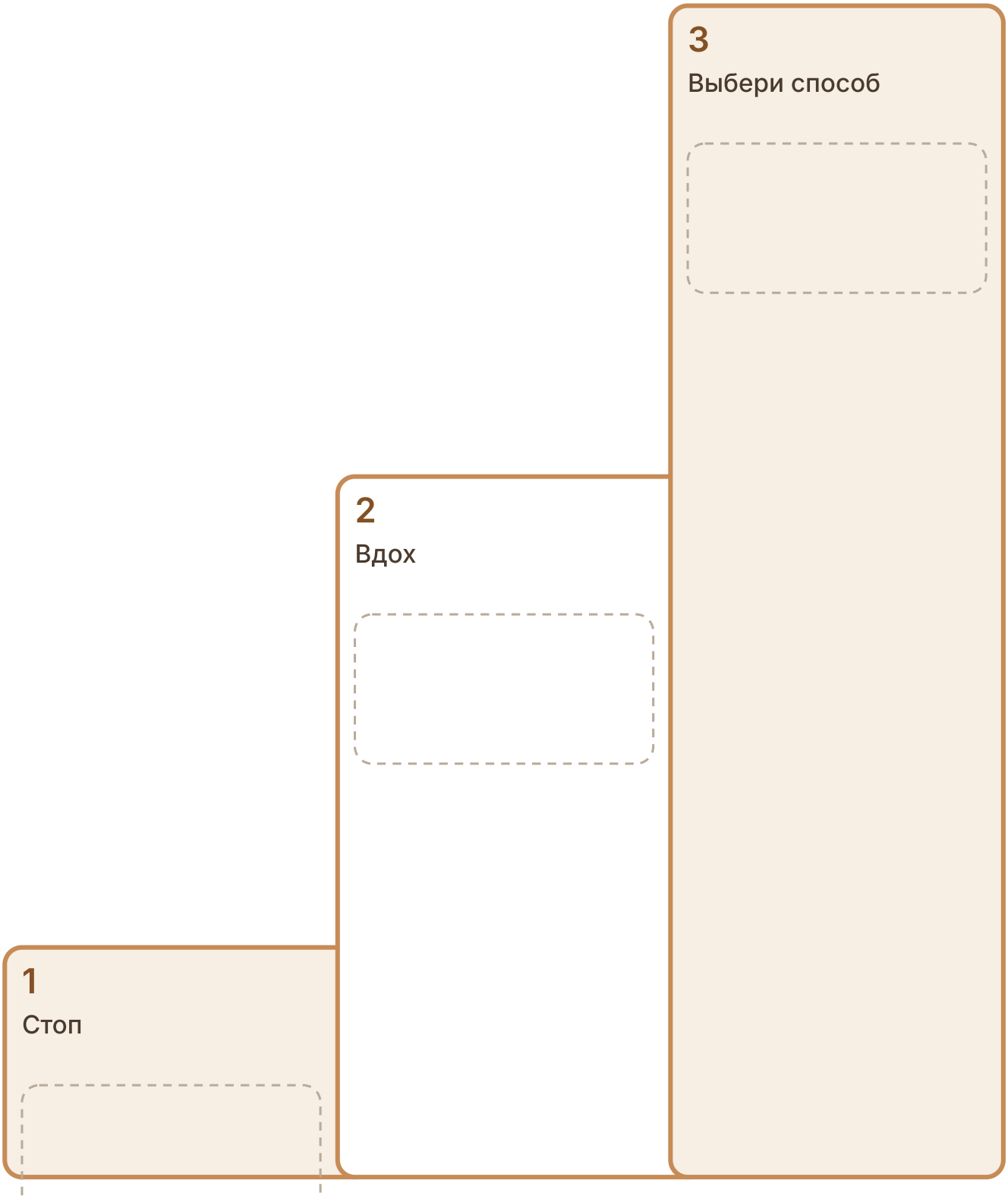
Три шага после ошибки: вдох → «Я учусь» → «Что я попробую по-другому?»

Что я понял: _____

Имя _____

Лестница равновесия

Поднимайся по ступеням. На последней нарисуй способ, который тебе помогает.



Имя _____ Класс _____ Дата _____

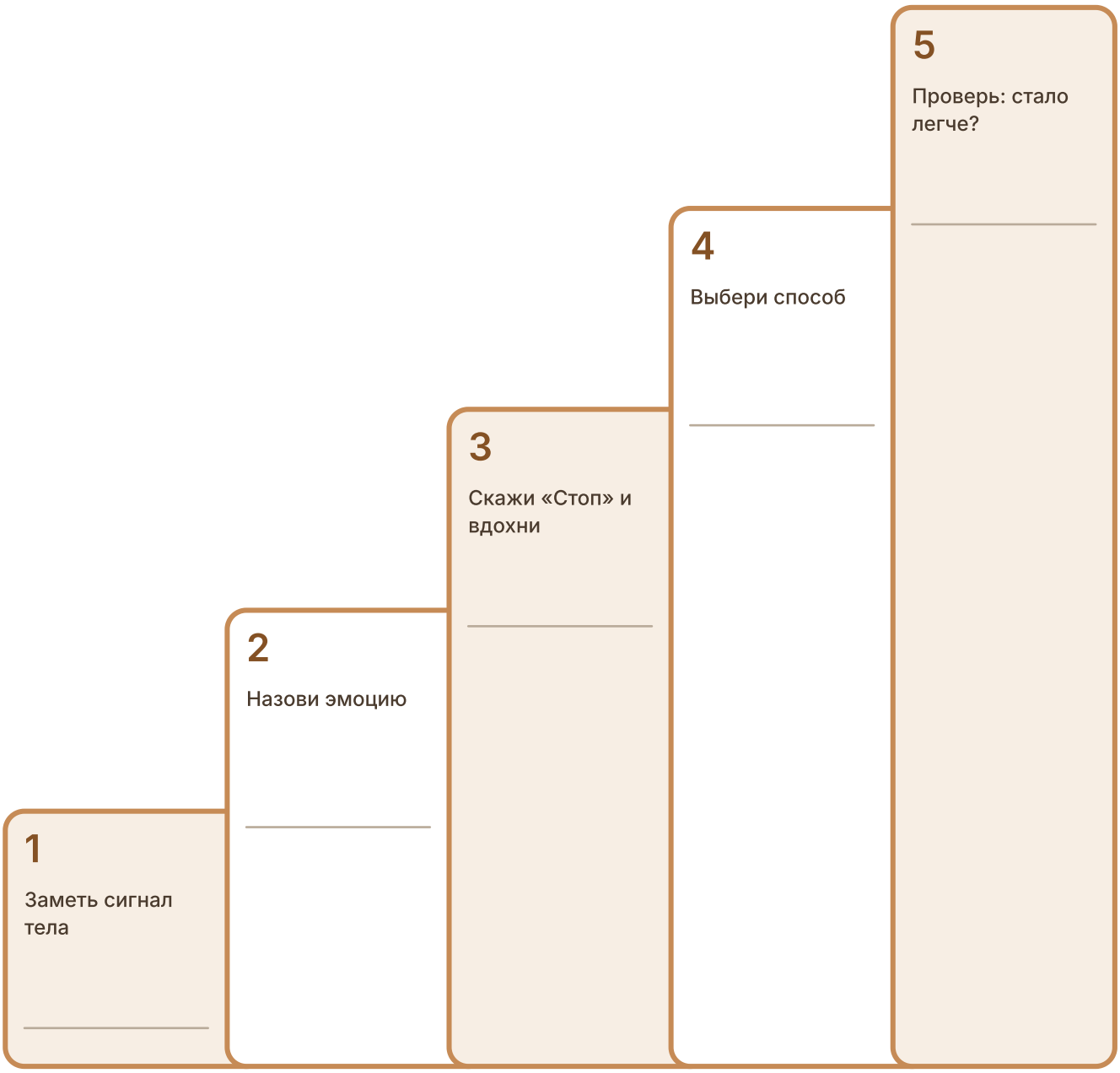
Лестница равновесия

На каждой ступени напиши, что ты можешь сделать. Обведи, какой силы бывает эмоция.

Сила эмоции: 1 2 3 4 5

Не стало легче?

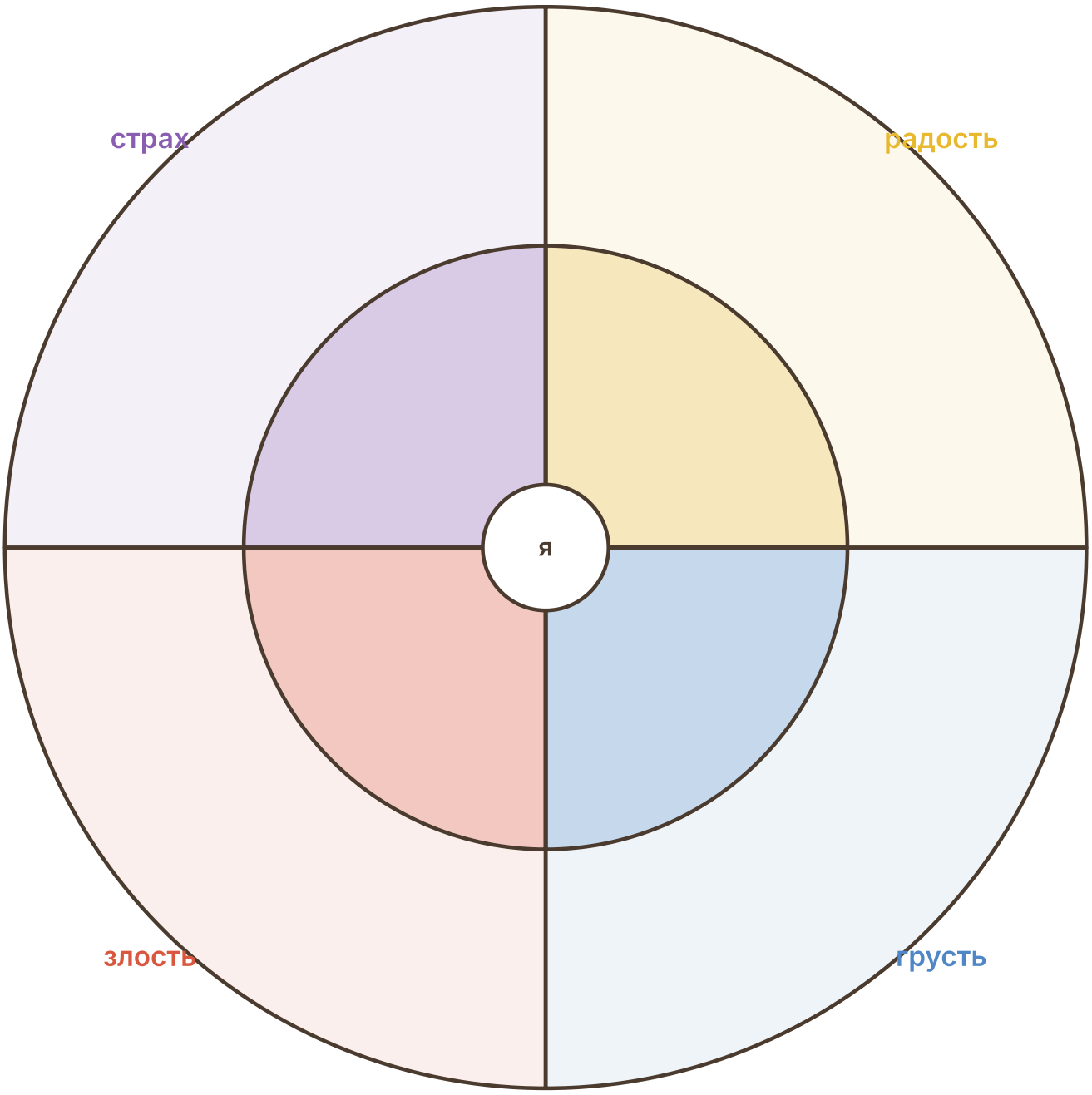
Выбери другой способ или позови взрослого.



Имя _____

Колесо чувств

Впиши или нарисуй: снаружи — слабое чувство, внутри — сильное.

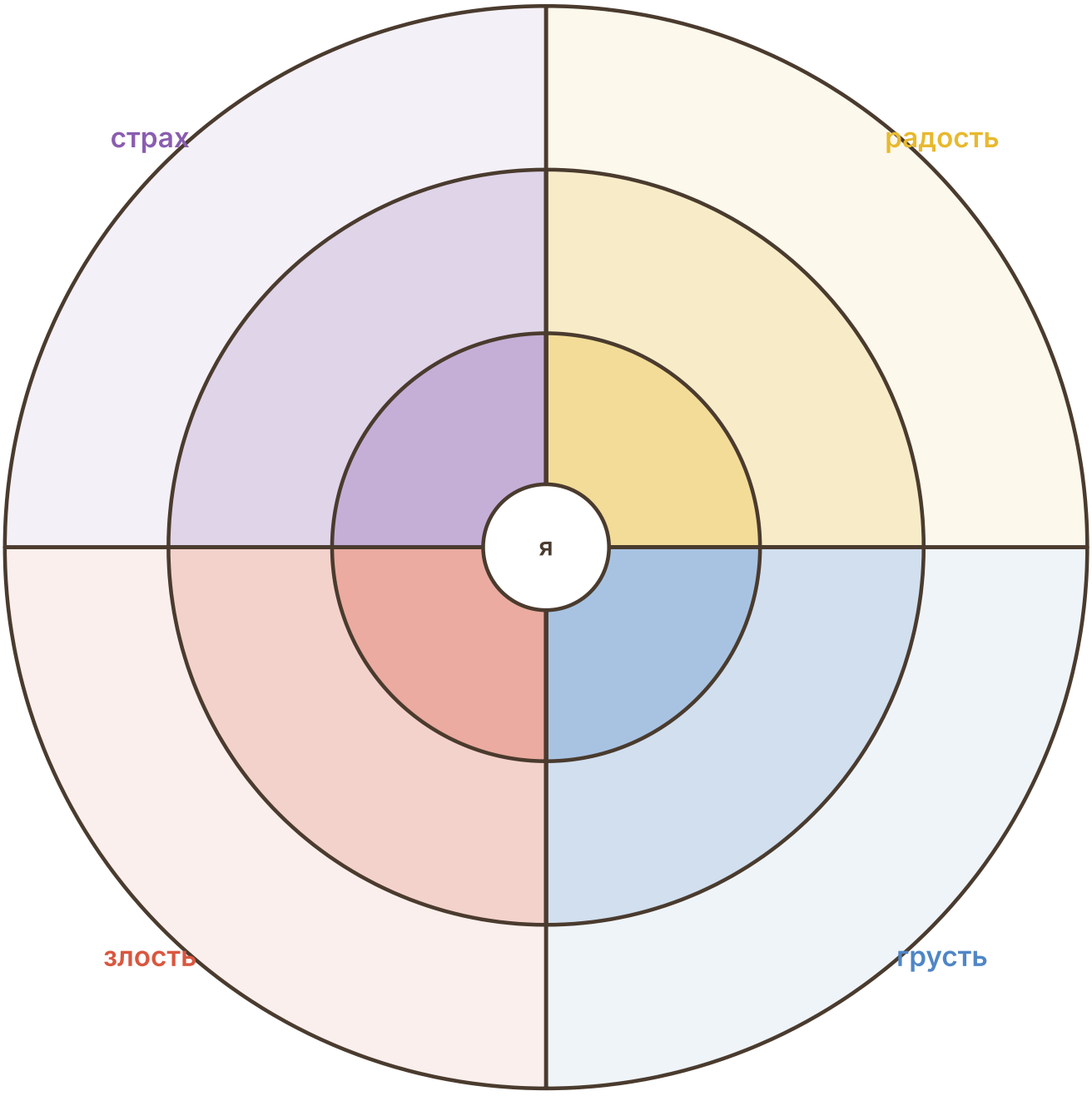


Внутри — сильное чувство, снаружи — слабое

Имя _____ Класс _____ Дата _____

Колесо чувств

Впиши в кольца слова-оттенки для каждой эмоции и добавь своё слово.



Внутреннее кольцо — сильное · среднее — среднее · внешнее — слабое



Радость



Грусть



Злость



Страх



Спокойствие



Удивление



Интерес



Обида

«Погода настроения»

Два комплекта по четыре карточки: распечатайте по одному комплекту на ребёнка. Разрежьте по пунктирным линиям.



Солнечно

мне радостно



Дождливо

мне грустно



Гроза

злюсь или волнуюсь



Тихо

мне спокойно



Солнечно

мне радостно



Дождливо

мне грустно



Гроза

злюсь или волнуюсь



Тихо

мне спокойно

Добрые слова (урок 3)

Фразы поддержки для упражнения «Добрые слова». Разрежьте по пунктирным линиям.

Я рядом.	Это правда грустно.	Хочешь, посидим вместе?
Хочешь, помолчим вместе?	Я тебя слушаю.	Можно я тебя обниму?
Чем я могу помочь?	Так бывает. Это пройдёт.	Расскажи, если захочешь.

«Я злюсь, когда... Мне нужно...» (урок 4)

Карточки-формулы и ситуации вымышленных героев. Для 1–2 класса — короткая формула. Разрежьте по пунктирным линиям.

ФОРМУЛА · 1–2 КЛАСС

Я злюсь.
Мне нужна пауза.

ФОРМУЛА · 3–4 КЛАСС

Я злюсь, когда...
Мне нужно...

СИТУАЦИЯ

Герою сломали башню из кубиков.

СИТУАЦИЯ

Героя перебили, когда он рассказывал.

СИТУАЦИЯ

Герою не дали поиграть.

СИТУАЦИЯ

У героя взяли карандаш без спроса.

СИТУАЦИЯ

Героя толкнули в очереди.

СИТУАЦИЯ

Над рисунком героя посмеялись.

СИТУАЦИЯ

Героя не позвали в игру.

«Светофор страха» (урок 5)

Комплект из трёх карточек на каждого ребёнка (на странице — три комплекта). Разрежьте по пунктирным линиям.

Зелёный можно попробовать	**Жёлтый** нужна осторожность	**Красный** опасно — зови взрослого
Зелёный можно попробовать	**Жёлтый** нужна осторожность	**Красный** опасно — зови взрослого
Зелёный можно попробовать	**Жёлтый** нужна осторожность	**Красный** опасно — зови взрослого

Кто может помочь (урок 5) · Сигналы тела (модуль Д1)

Разрежьте по пунктирным линиям.

КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



Взрослый дома

КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



Учитель

КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



Школьный психолог

КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



Друг

КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



Другой взрослый, которому доверяю

СИГНАЛ ТЕЛА

Сердце стучит

СИГНАЛ ТЕЛА

Ком в горле

СИГНАЛ ТЕЛА

Бабочки в животе

СИГНАЛ ТЕЛА

Тепло в груди

СИГНАЛ ТЕЛА

Сжатые кулаки

СИГНАЛ ТЕЛА

Тяжесть в плечах

СИГНАЛ ТЕЛА

Лёгкость

Цепочки «ситуация — чувство — поступок» (урок 6)

Один набор на группу. Перед игрой перемешайте карточки трёх историй. Разрежьте по пунктирным линиям.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ Упала башня из кубиков	ЧТО ПОЧУВСТВОВАЛ Злость	ЧТО СДЕЛАЛ Стал строить заново
ЧТО СЛУЧИЛОСЬ Друг не пришёл на прогулку	ЧТО ПОЧУВСТВОВАЛ Грусть	ЧТО СДЕЛАЛ Позвонил и спросил, что случилось
ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В классе новый ученик	ЧТО ПОЧУВСТВОВАЛ Интерес	ЧТО СДЕЛАЛ Подошёл познакомиться

Способы успокоиться (уроки 7–8, модуль ДЗ)

Набор для «Уголка спокойствия» и игры «Спасательный набор». Разрежьте по пунктирным линиям.

Дыхание «Воздушный шар»	Выпить воды	Потянуться
Попросить паузу	Нарисовать	Сказать словами
Позвать взрослого	«Уголок спокойствия»	Сжал — отпустил
Пять и четыре	Обнять игрушку	Посчитать до десяти

Слова для чувств (модуль Д4)

Для игры «Лесенка слов»: по набору на группу. Разрежьте по пунктирным линиям.

РАДОСТЬ
довольный

РАДОСТЬ
радостный

РАДОСТЬ
восторженный

ГРУСТЬ
огорчённый

ГРУСТЬ
расстроенный

ГРУСТЬ
печальный

ЗЛОСТЬ
раздражённый

ЗЛОСТЬ
сердитый

ЗЛОСТЬ
разъярённый

СТРАХ
встревоженный

СТРАХ
испуганный

СТРАХ
напуганный

ФОРМУЛА
Я чувствую… потому что… Мне нужно…

СИТУАЦИЯ
Героя не позвали играть.

СИТУАЦИЯ
У героя сломалась игрушка.

Я И МОИ ЭМОЦИИ · ПЛАКАТ ДЛЯ КЛАССА

Все чувства можно, не все поступки можно

Нет «плохих» эмоций — есть трудные. Чувство мы не выбираем, а поступок — выбираем.

