



# Тетрадь

*по развитию эмоционального  
интеллекта у младших школьников*

Принадлежит: \_\_\_\_\_

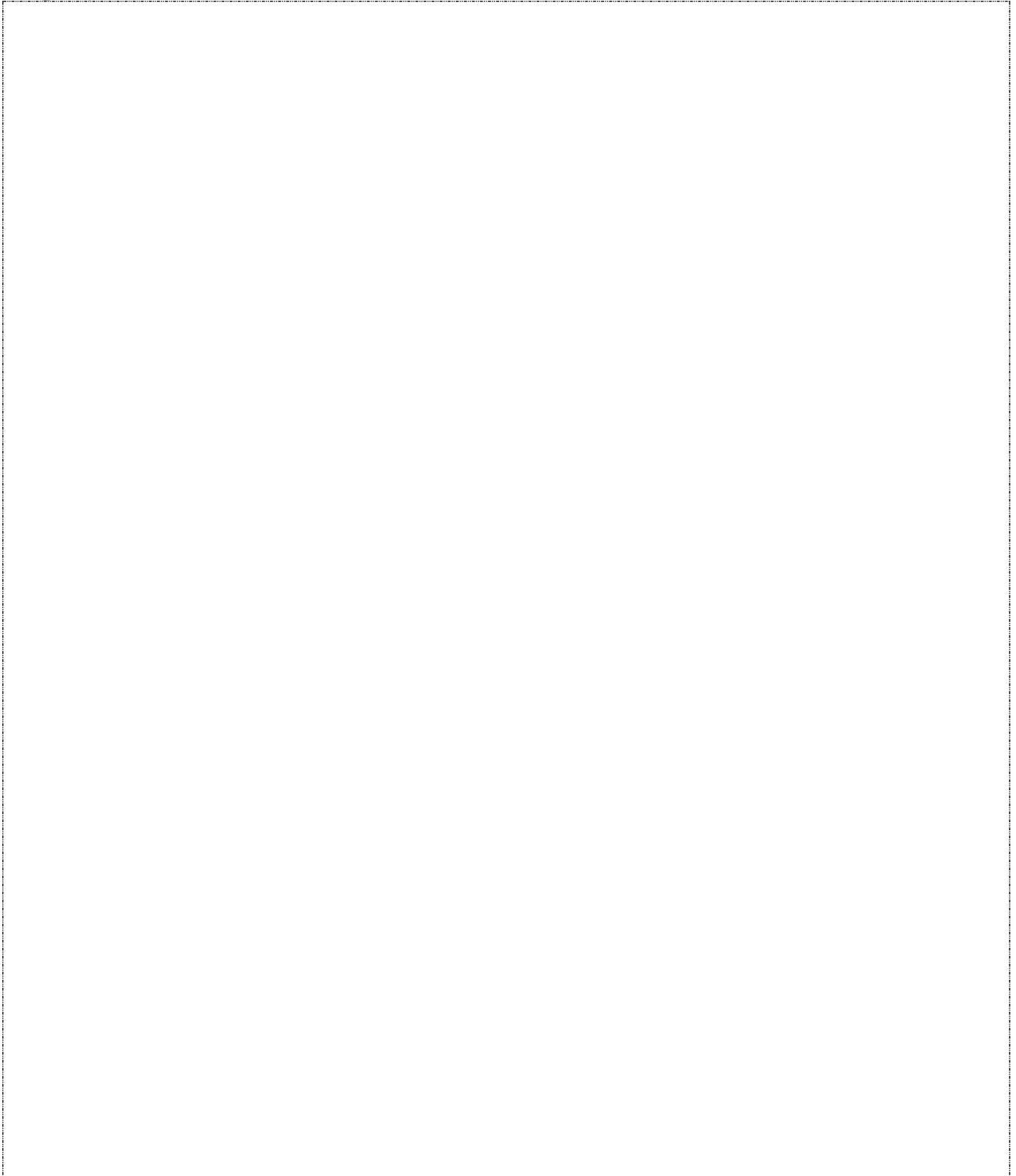
Класс: \_\_\_\_\_



Подготовила: Шевелёва Наталья Николаевна

# *Страх*

Приготовь бумагу, цветные карандаши или фломастеры. Вспомни, чего ты боишься, назови это конкретным словом, представь образ своему страху и нарисуй его.



**Что бы ты хотел сделать с этим рисунком? Дорисовать что-то смешное или доброе, порвать и выбросить или что-то иное?**

# Шкала страха

Давай выясним, насколько ты боишься своих страхов по шкале от 0 до 10, где 0-1 – совсем не боюсь, а 10 – испытываю дикий ужас.

Страх 1

---

---

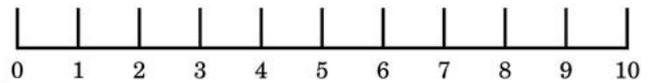
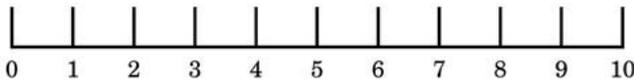
---

Страх 2

---

---

---



Страх 3



Страх 4

---

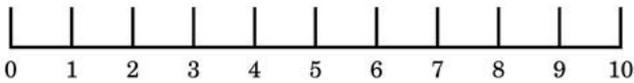
---

---

---

---

---



**Напиши на этой странице чего ты боишься. Например: получить двойку, темноты и тд. Возьми страхи со страницы «Шкала страха», либо впиши новые. После этого сделай из своего страха цель. Например: Боюсь получить двойку – хочу получить пятерку, боюсь темноты – попросить маму купить ночник.**

<b>Страх</b>	<b>Цель</b>

# Письмо страху

Напиши письмо своему страху.

*Дорогой мой страх,* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Почему ты такой* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Но я больше не буду тебя бояться, потому что* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Быть храбрее мне поможет* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Быть храбрее мне поможет* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Прощай, страх, теперь я* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Представь, что ты супергерой, способный уничтожать свои и чужие страхи. Нарисуй себя на страничке. именно так ты выглядишь, когда тебе не страшно. Вспоминай этот образ каждый раз, когда становится страшно.



# Цветок страха

Раскрась и вырежи этот цветок. Когда тебе становится страшно, отрывай один лепесток – так твой страх улетучится!



# Злость

## На что я злюсь?

Я злюсь, когда \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Как я чувствую злость?

Опиши свои чувства в разных частях тела, когда ты испытываешь злость?

Мои глаза чувствуют: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мои уши чувствуют: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мой рот чувствует \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мое лицо чувствует: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мой живот чувствует: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мои руки чувствуют: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мои ноги чувствуют: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Когда злюсь, я: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Письмо тому, на кого я злюсь

Это письмо я пишу \_\_\_\_\_

---

---

Я злюсь, потому что \_\_\_\_\_

---

---

---

Мне нравится \_\_\_\_\_

---

---

---

Мне не нравится \_\_\_\_\_

---

---

---

Я бы хотел (-а) в будущем \_\_\_\_\_

---

---

---

Еще пару строчек, чтобы рассказать о своих чувствах. Не стоит утаивать, будь честен с собой \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Дыхание по квадрату

Технику можно выполнять в расслабленном виде, и во время стресса и негативных эмоций.

Смысл техники заключается в том, чтобы дышать на 4 такта:



1. Вдох в течение 4 секунд

Задержка дыхания на 4 секунды

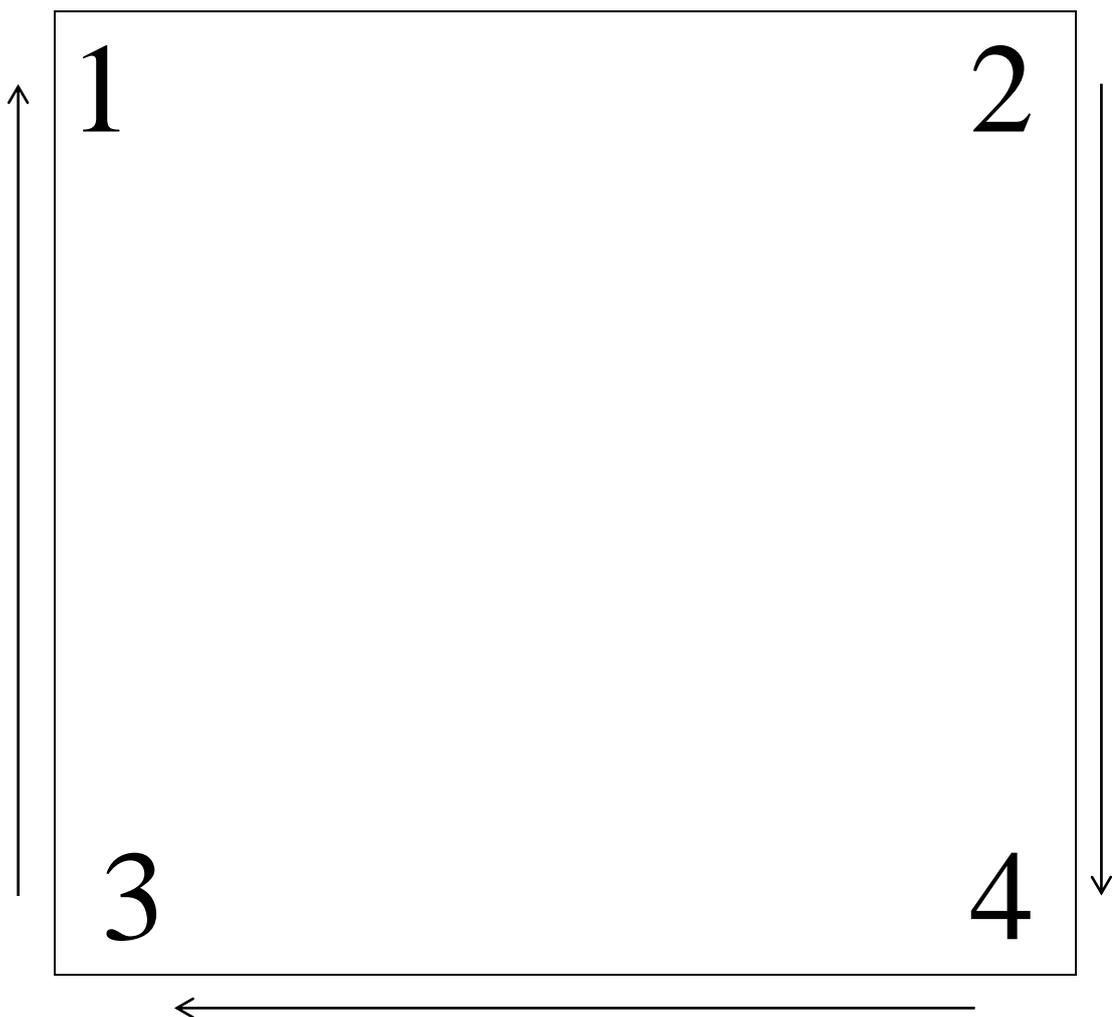
2. Выдох в течение 4 секунд

Задержка дыхания на 4 секунды

3. Вдох в течение 4 секунд

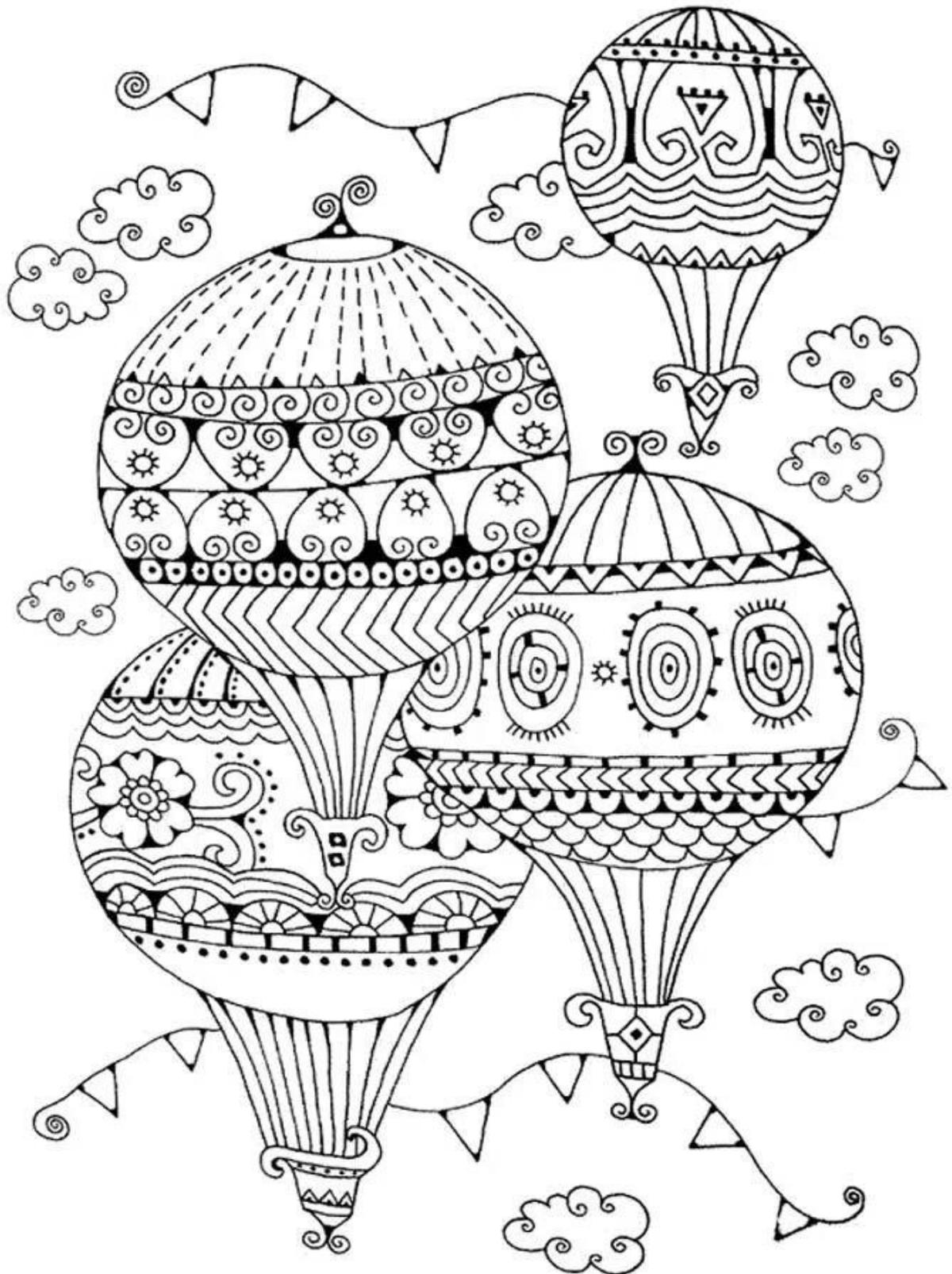
Задержка дыхания на 4 секунды

4. Выдох в течение 4 секунд



# Раскраска «Антистресс»

Такие раскраски состоят из множества мелких деталей. Когда человек фокусируется на них, полностью погружаясь в процесс, стресс постепенно снижается, а эмоции утихают.



# Чек-лист «Долой злость и гнев!»

Давай составим чек-лист способов избавления от злости и гнева!

Включить музыку и потанцевать

Побить подушку

Помыть посуду

Посчитать до 10

Разобрать вещи в шкафу



Продолжай...

# Нарисуй эмоции

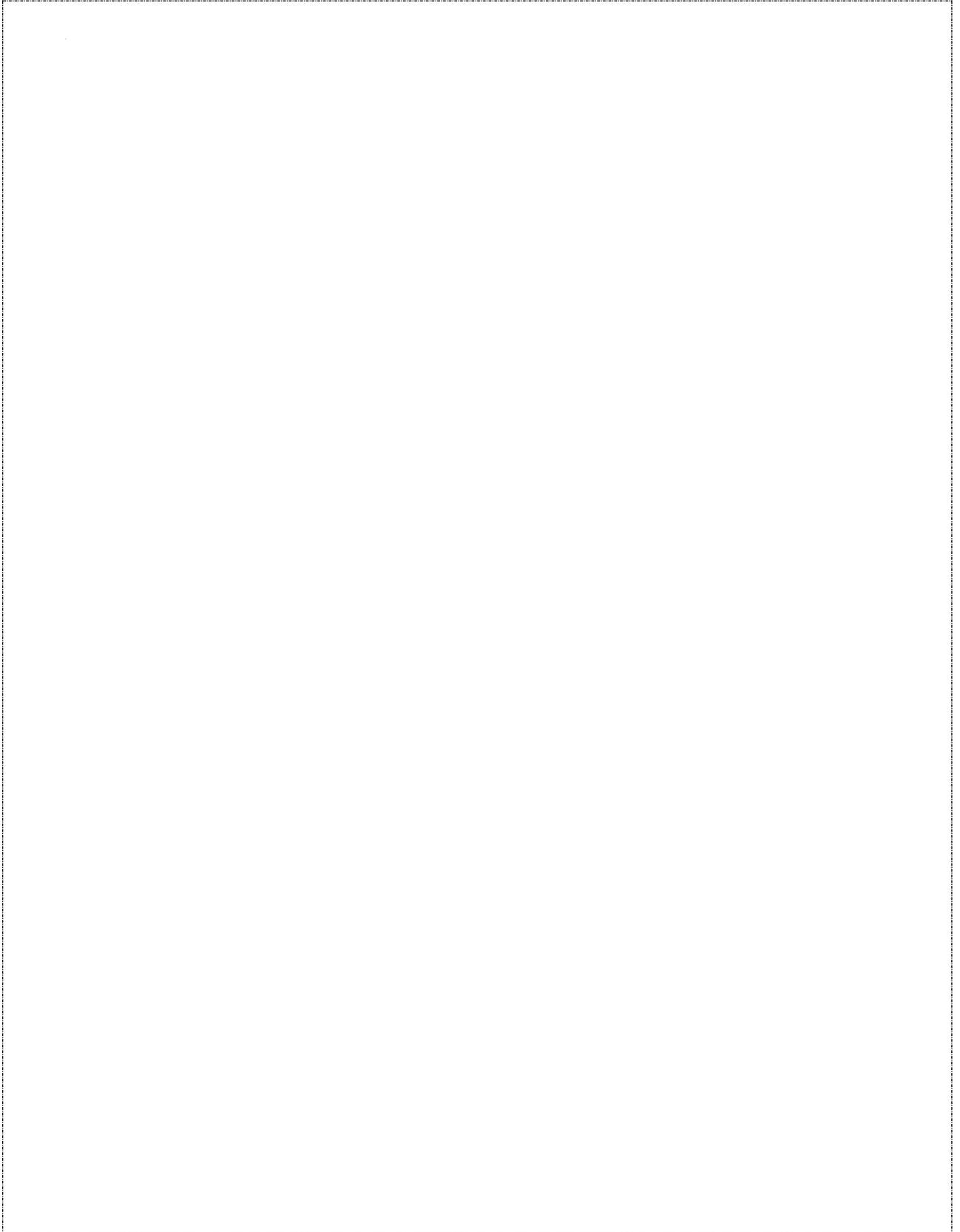
Перед тобой лист, нарисуй на нем свои эмоции. Возьми самые яркие фломастеры или карандаши и начни рисовать. Это может быть все что угодно – рожицы, смайлики, или даже целый портрет.





# Как выглядит грусть?

Нарисуй грусть, как ты ее видишь и чувствуешь. Это может быть все, что угодно!



# Список благодарностей.

Каждый день записывай минимум 5 вещей, за которые ты благодарен: Получил пятерку в школе, сделал уборку, помог маме и тд.

Понедельник	Вторник	Среда



Четверг	Пятница	Суббота



Воскресенье

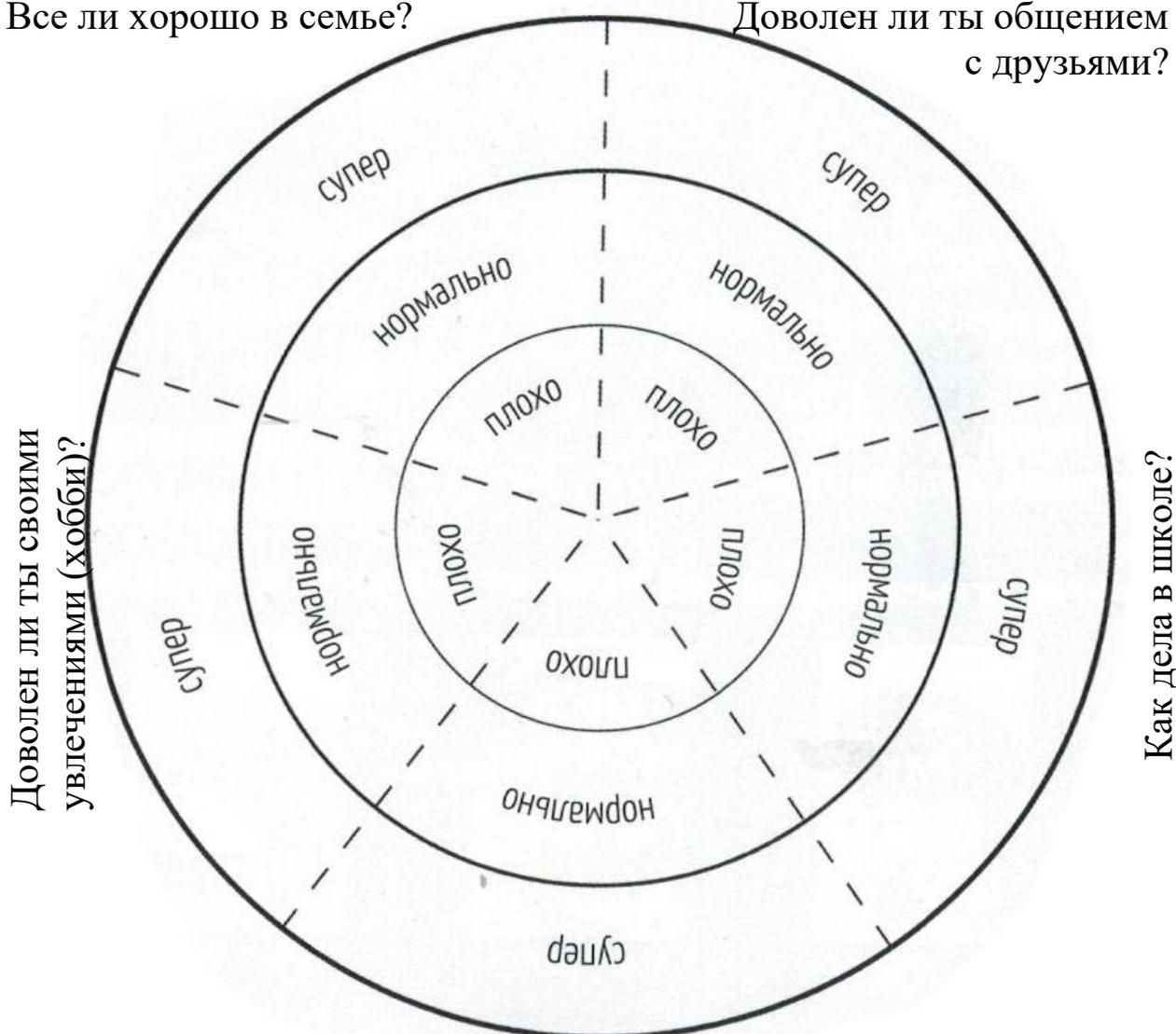
# Колесо баланса

Колесо баланса – это прием, который поможет понять, чего тебе не хватает и почему ты грустишь.

Внимательно рассмотри колесо и закрась каждый сектор, исходя из своих ощущений. Как только все сектора будут закрашены, посмотри, в каких секторах закрашены пункты «плохо» и «нормально». Подумай и напиши, что нужно сделать, чтобы в этой сфере все было «супер».

Все ли хорошо в семье?

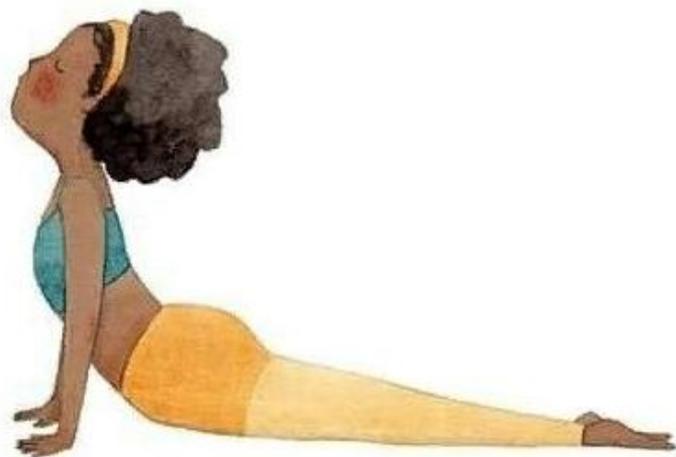
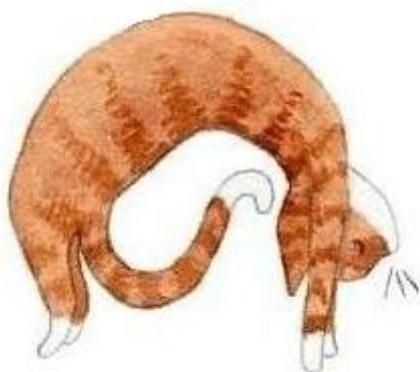
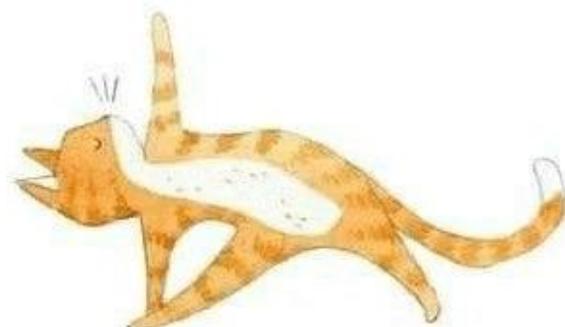
Доволен ли ты общением с друзьями?



Ты достаточно отдыхаешь?

# Игра «Повтори позу»

Это игра-разминка. Посмотри на персонажей и реши, за кем будешь повторять?



# Дневник настояния

Заполни неделю смайликами с настроением, а в конце подведи итог – какое настроение у тебя было чаще всего?



понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье





# Карта желаний

Давай составим карту желаний – нарисуй или вырежи картинки своих желаний – кем я хочу стать, что хочу иметь, что хочу сделать и тд.



# Я люблю/ мне нравится

Напиши на страничке то, что ты любишь и что тебе нравится

Я люблю (напиши людей) \_\_\_\_\_

---

---

Я люблю (напиши любимую еду) \_\_\_\_\_

---

---

Мне нравится (качества, которые нравятся в людях) \_\_\_\_\_

---

---

Мне нравится (книги и фильмы) \_\_\_\_\_

---

---

В школе я люблю \_\_\_\_\_

---

---

**Я люблю себя, я молодец!**

Перепиши это предложение ниже 3 раза.



---

---

---

# Я дарю радость!

Вспомни и запиши, кого ты радовал на предыдущей неделе:

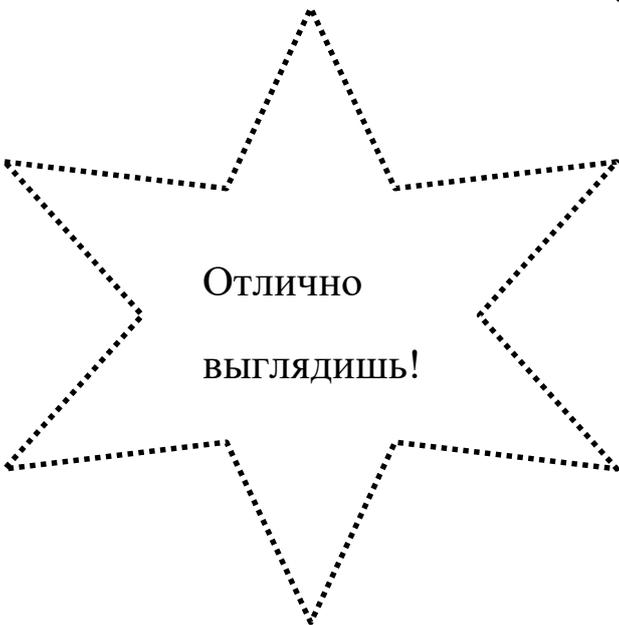
---

---

---

---

А теперь вырежи эти звездочки и подари их тому, кому считаешь нужным – так ты порадуешь окружающих!



# Сердце моих чувств

Выбери цвет для каждой эмоции и закрась сердце настолько, насколько оно наполнено выбранными эмоциями. Можешь добавить свои эмоции и чувства!

Радость

Злость

Грусть

Страх

Удивление

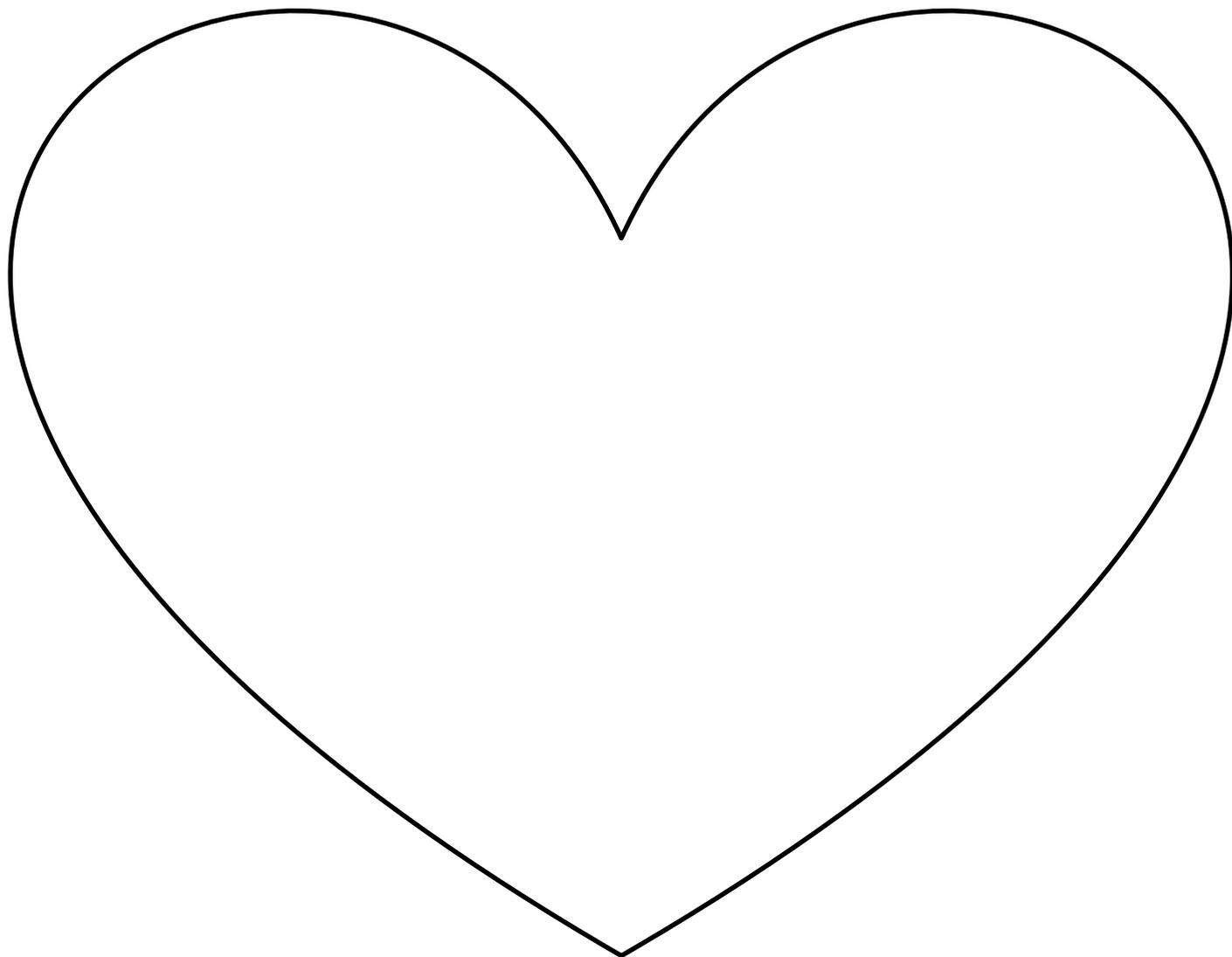
Любовь

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Чек-лист «Привет, радость!»

Давай составим чек-лист способов для поднятия настроения!

Посмотреть смешные видео в интернете или комедию

Потанцевать и/или послушать зажигательную музыку

Заняться спортом

Сходить погулять

Продолжай...

