

12 карточек чувств

Выберите слово, которое подходит герою или вам. Можно предложить другое, выбрать несколько или пропустить вопрос. Разрежьте по линиям карточек.

Радость

Какой момент хочется сохранить?

Интерес

О чём хочется узнать больше?

Злость

Что произошло и что мне сейчас важно?

Тревога

Что меня волнует? Что стоит уточнить?

Грусть

О чём я грущу? Какая поддержка нужна?

Обида

Что задело? Как я могу об этом сказать?

Разочарование

Чего я ждал? Что получилось иначе?

Облегчение

После чего мне стало легче?

Удивление

Что оказалось неожиданным?

Гордость

Каким своим действием я доволен?

Смущение

В какой момент мне стало неловко?

Растерянность

Чего я пока не понимаю? Кого спросить?

Слова не закреплены за цветами. Одно событие может вызывать разные чувства у разных людей.

Громкость моего чувства

Личная условная шкала. Отметка помогает объяснить силу переживания; это не тест и не оценка ребёнка.

Событие или история: _____

Чувство: _____



Едва заметно

Очень сильно

Как я замечаю это чувство? Слова, мысли, ощущения, действия.

Что мне сейчас нужно? Можно написать или нарисовать.

К кому я могу обратиться за поддержкой?

Одинаковые отметки у разных людей могут означать разный опыт. Можно изменить ответ. Ощущение в теле само по себе не определяет эмоцию.

Мой дневник эмоций

Достаточно одного эпизода. Можно рисовать. Я сам решаю, какие записи показывать другим.

Дата: _____

01 Приятный момент

Что случилось?

Что я почувствовал?

Что сделал? Что мне помогло?

Что хочу попробовать в следующий раз?

02 Трудный момент

Что случилось?

Что я почувствовал?

Что сделал? Что мне помогло?

Что хочу попробовать в следующий раз?

03 То, что запомнилось

Что случилось?

Что я почувствовал?

Что сделал? Что мне помогло?

Что хочу попробовать в следующий раз?

Когда чувств слишком много

Обсудите эту памятку в спокойный момент. Во время сильного переживания используйте короткие знакомые фразы.

01 Замечаю и уточняю

«Похоже, ты расстроен. Или чувствуешь что-то другое?»

02 Сохраняю безопасность

«Ты сердит. Бить нельзя. Я помогу тебе отойти».

03 Предлагаю поддержку

«Хочешь, я побуду рядом, помогу с делом или дам тебе время?»

04 Возвращаюсь к разговору позже

«Что произошло? Какой небольшой шаг попробуем теперь?»

Мои способы поддержки

Дома мне помогает:

В школе я могу:

Обратиться за помощью я могу к:

Каждый может отказаться от упражнения или предложить другой вариант. Дневник не проверяют тайком. Если переживания устойчиво мешают обычной жизни, обсудите поддержку со специалистом.