

Тетрадь  
«Формирование эмоциональной безопасности»  
Часть 1

Автор: Тимакова Татьяна Николаевна



### *Уважаемые взрослые!*

**Целью** данной тетради является создание условий для развития у детей с легкой интеллектуальной недостаточностью знаний об эмоциях, формирования предпосылок умения взаимодействовать с окружающими и с самим собой через регулирование своего эмоционального состояния.

Рабочая тетрадь подразумевает совместную игру взрослого и ребенка. Взрослый озвучивает инструкцию, ребенок выполняет задание, поясняя своё действие и рассуждая о ситуациях.

**Игры** созданы в соответствии с критериями, которые оценивают сформированность или продолжают формировать эмоциональную сферу ребенка. Каждая игра составлена по определенному принципу: собери, нарисуй, соедини, придумай и т. д.

Игры на понимание своих эмоций:

«*Радость*» - вырежи, пройди лабиринт

«*Гнев, злость*» - обведи, дорисуй

«*Грусть, печаль*» - рассуждай и нарисуй

«*Удивление*» - раскрась кружочки разным цветом

«*Страх*» - рассуждай и отметь картинку знаком

Игры на управление отношениями:

«*Я учусь понимать себя и других*» -рисуй и рассуждай

«*Мы дружная команда*» - раскрась, составь рассказ

**В конце тетради, в приложениях 2, 3, 4, ребенку предлагаются шаблоны аппликаций как награда за выполнение всех заданий.**

Мы надеемся, что вы с вашим ребенком интересно и полезно проведете время вместе.

# РАДОСТЬ

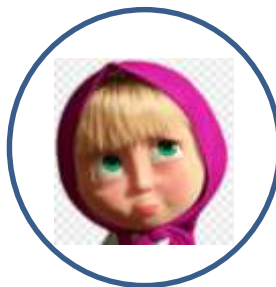
1. Посмотри на рисунки. Найди радостную девочку.



СЕРДИТАЯ



УДИВЛЕННАЯ



ГРУСТНАЯ



РАДОСТНАЯ



ИСПУГАННАЯ

**2. Малыши забыли свои неваляшки. Помогите малышам их найти. Обратите внимание, что настроение детей и их игрушек одинаковое.**



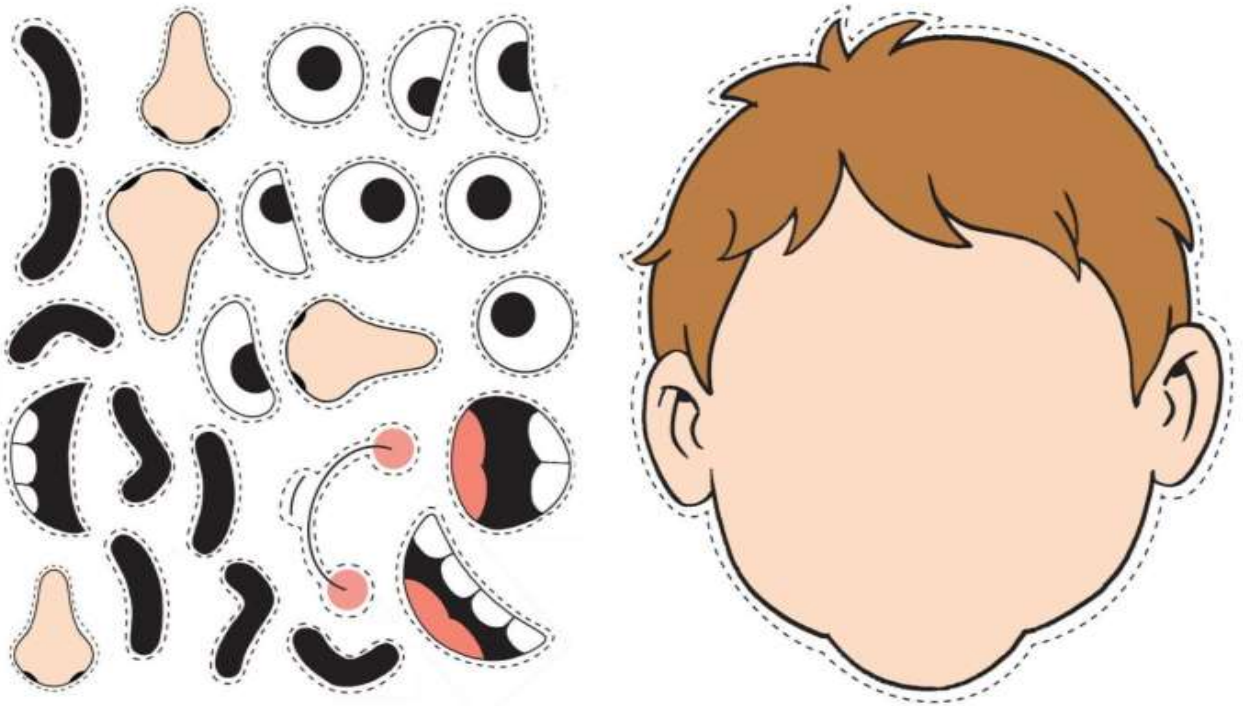
### 3. «КУДА ПОЙТИ?»



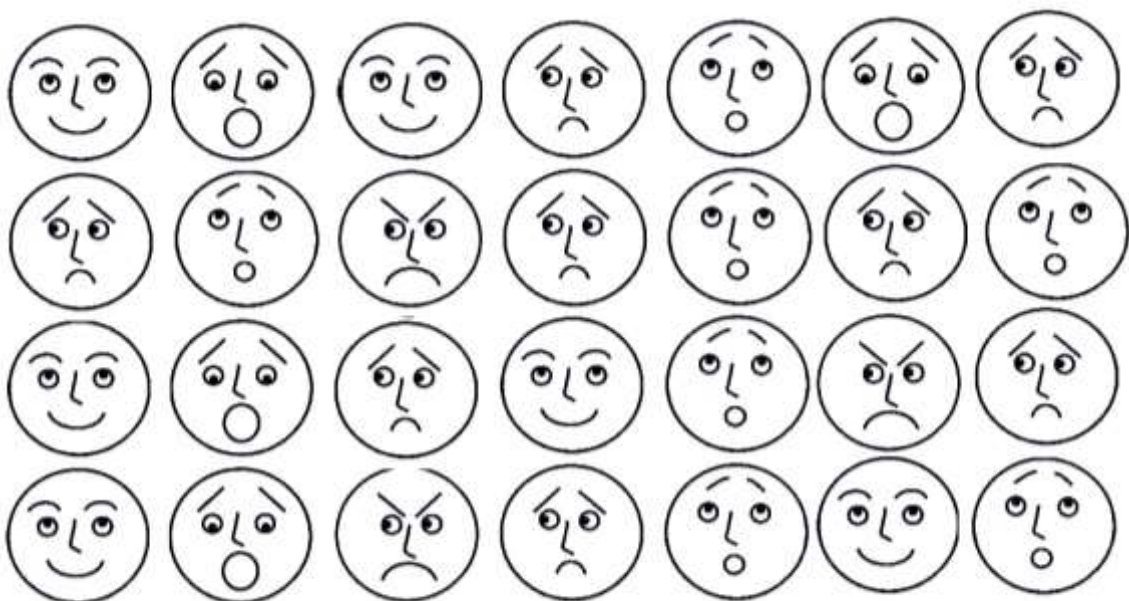
Иногда мне становится  
очень грустно и тоскливо...  
А с тобой такое случалось?  
Посмотри на этот лабиринт:  
разные дороги ведут к  
разным действиям. Проводи  
меня туда, где настроение у  
меня станет **хорошим**.

4. **«Я ВЕСЕЛЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ!»**

Используя приложение 1, вырежи и собери части картинки. Выложи «радостное лицо».



5. Найди эмоцию радости. Раскрась картинку с эмоцией радости желтым цветом.

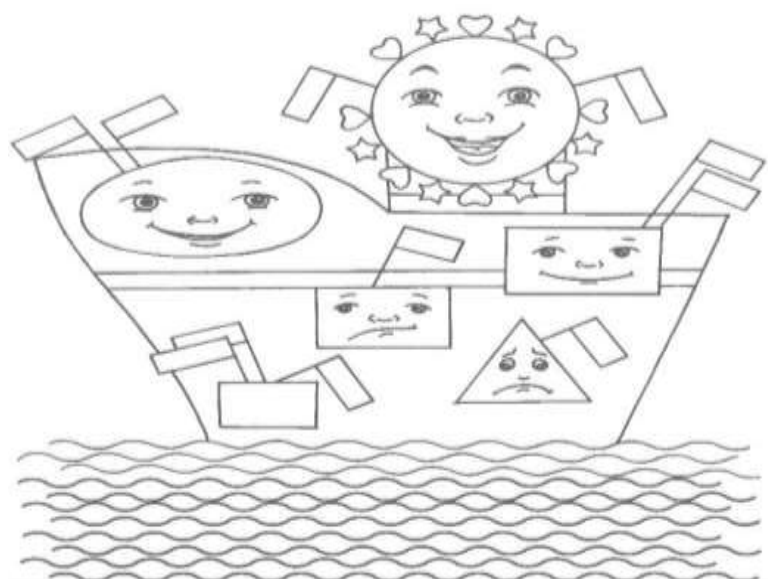


## Я УЧУСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

1. Посмотри на рисунки. У всех малышей разное настроение. Расскажи, у кого какое настроение. Почему ты так решил?



2. Какое настроение у тебя сейчас? Где ты поместишь себя и своих друзей на корабль поведения? Дорисуй флажки с именами своих друзей.



3. Как ты думаешь, почему верхние рисунки нарисованы на черном фоне, а нижние на белом?

Расскажи, что произошло с мальчиком и раскрась рисунки.





4. Рассмотрни рисунок. Расскажи, что на нем изображено? Хорошо ли обижаться?



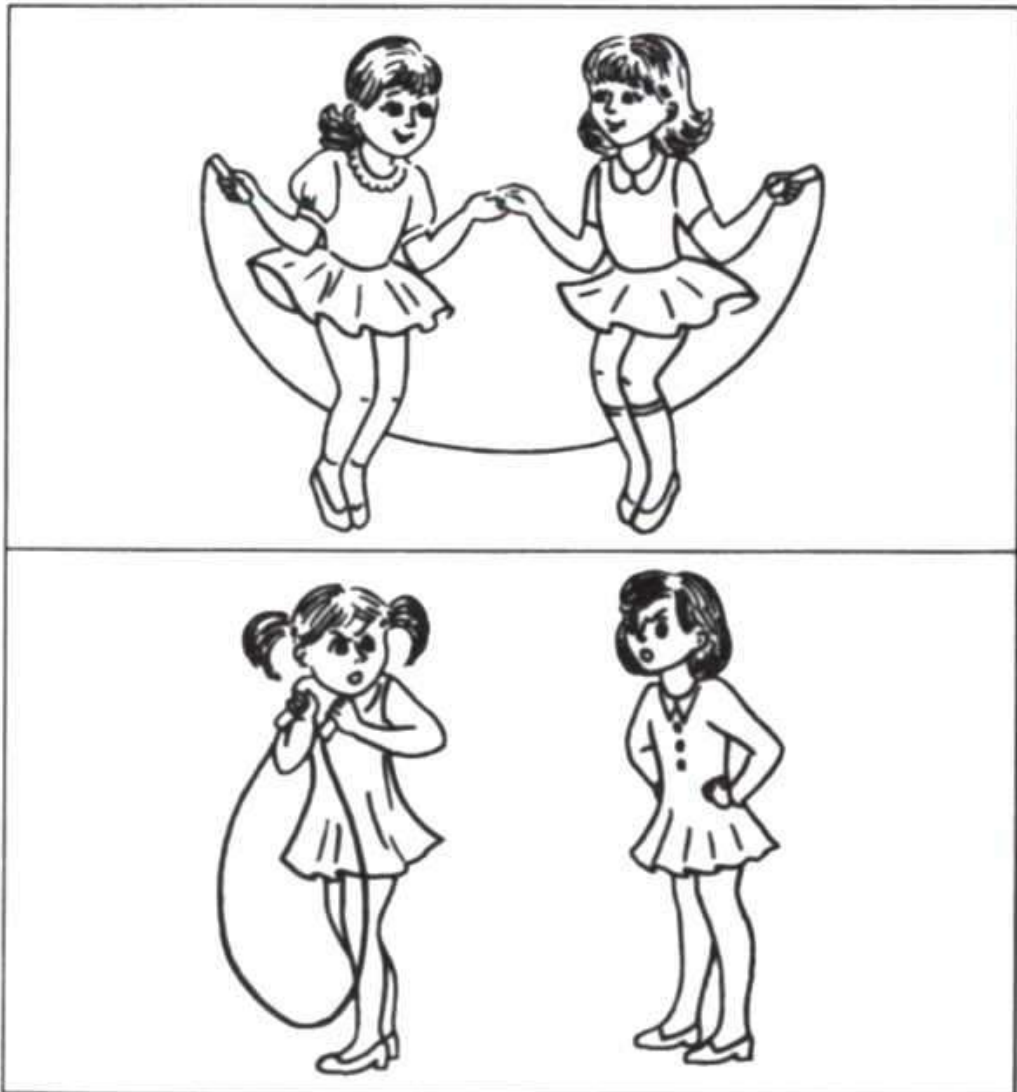
5. Покажи на смайлике, какое у тебя настроение? Расскажи, почему у тебя такое настроение.



## Мы – дружная команда.

1. Составь рассказ по картинке. В этом тебе помогут вопросы.

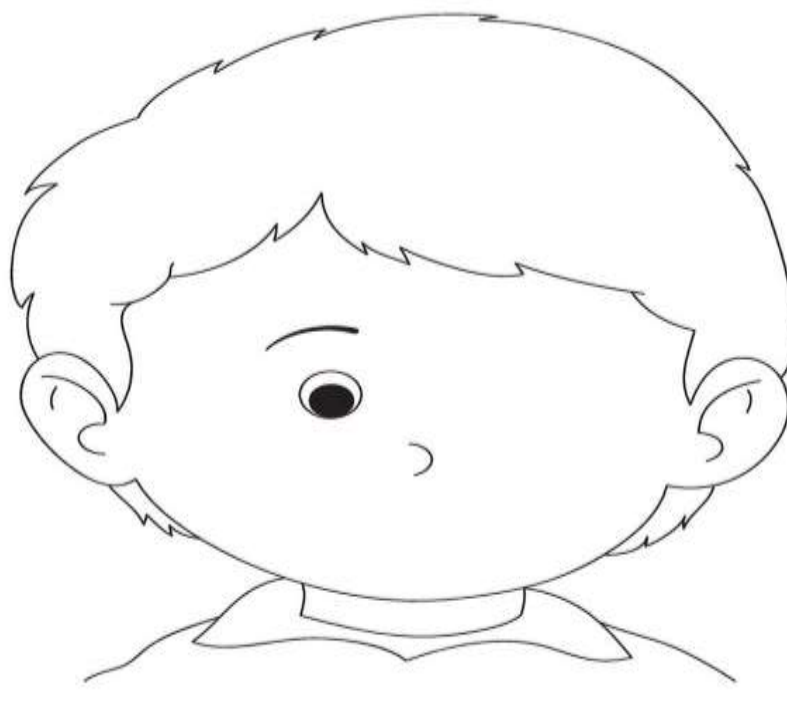
- Кто изображен на первом рисунке?
- Какое настроение у девочек?
- Как изменились их чувства?
- Почему это произошло?
- Что будет дальше?



**2. Если ты в ссоре с одноклассниками, как ты поступишь?**



**3. Когда нужно выполнить задание всем классом, какое у тебя настроение? Нарисуй на картинке свое настроение.**



4. Посмотри на гусеничек. Как ты думаешь, они команда? Почему? Раскрась картинку.



5. Посмотри на героев мультфильма. Какое настроение у этих героев? А какое настроение у тебя сейчас?



## МЫ И МИР ГНЕВА (ЗЛОСТИ)

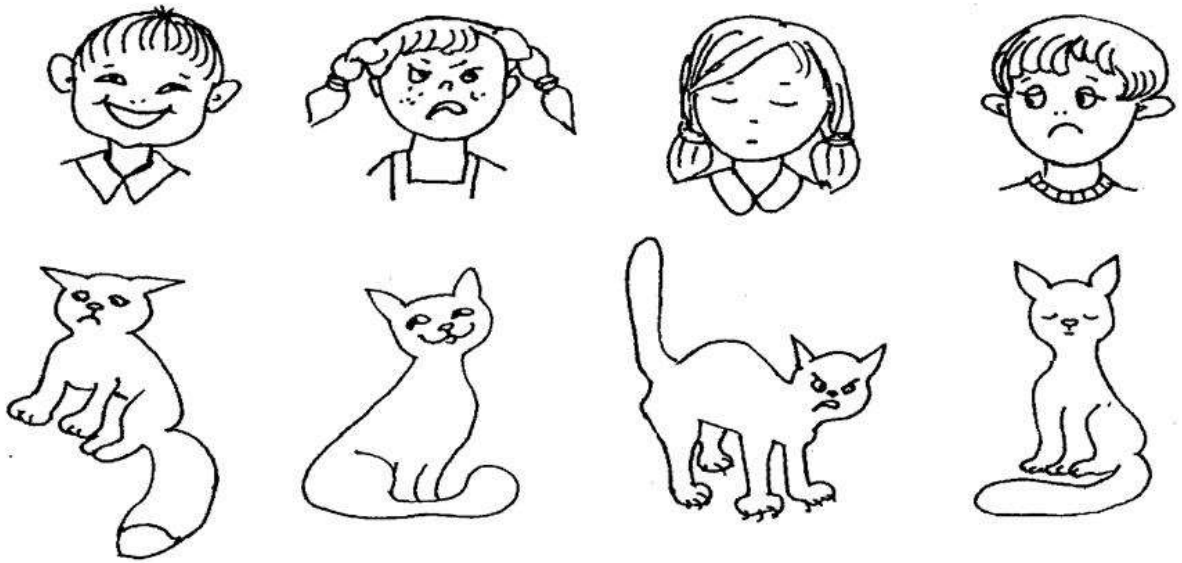
1. Рассмотрни рисунок. Что делает мальчик? Какое у него лицо? Почему он такой?




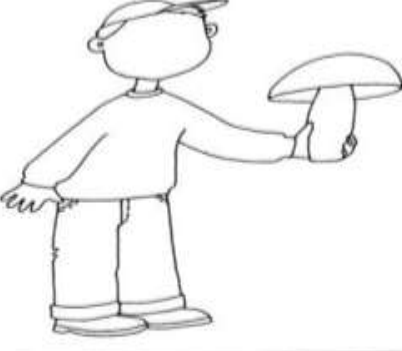

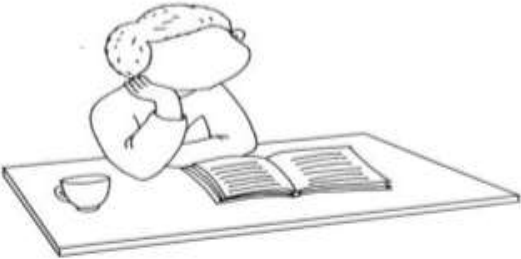




2. Назови героев сказки. Кто из них злится? Как ты думаешь, хорошо ли злиться? Почему?



3. Посмотри, какое настроение у детей. Проведи стрелки от детей к котикам с тем же настроением.



4. Посмотри на рисунки. В какой ситуации мальчик может сердиться? Отметь смайликом с номером ту картинку, на которой мальчик сердится. Нарисуй «сердитое лицо».

 <p>1      2      3      4</p>	 <p>1      2      3      4</p>		
 <p>1      2      3      4</p>	 <p>1      2      3      4</p>		
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>

# Удивление

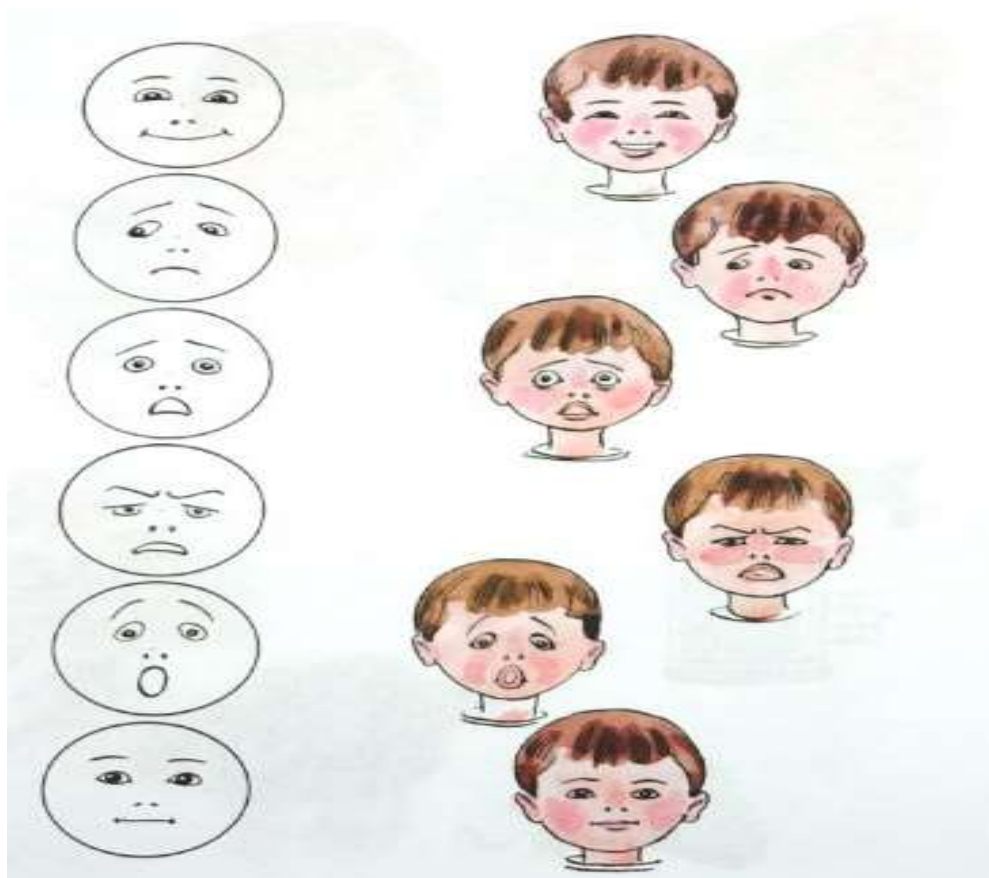
1. Рассмотрй рисунок. Все ли в нем правильно? Что тебя удивило?



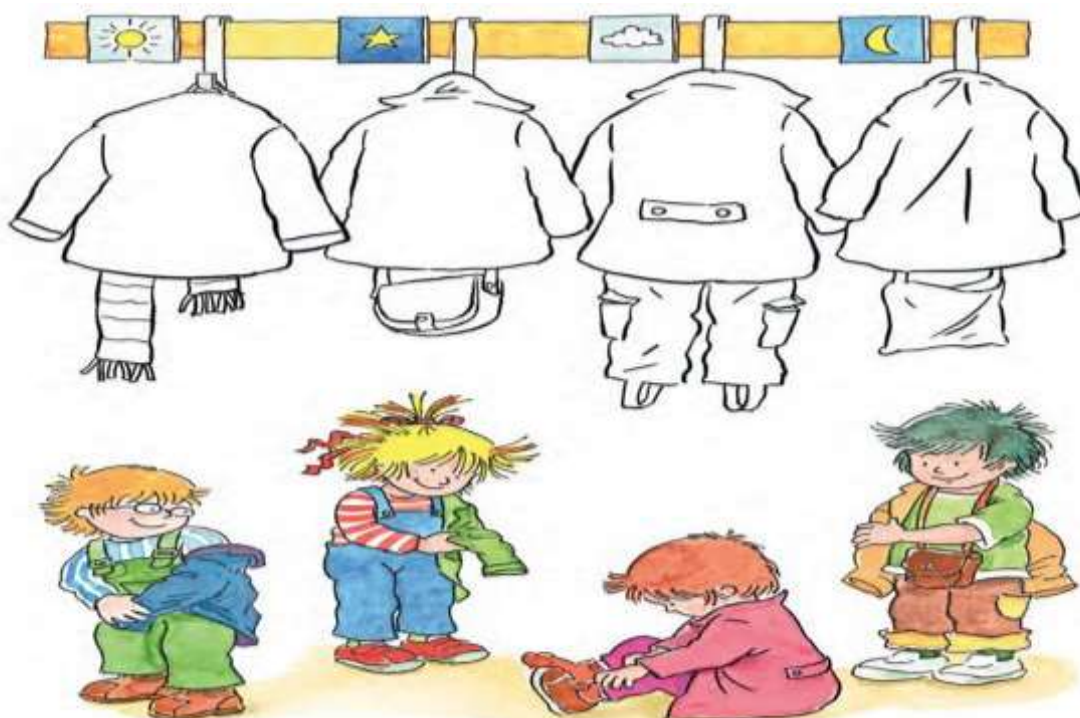
2. Из какой сказки герой на картинке? Рассмотрй его лицо. Что его так удивило? Дорисуй и раскрась картинку.



3. Рассмотрни рисунок. Найди лицо удивленного мальчика. Проведи линию к пиктограмме удивления. Какие эмоции ты еще рассмотрел?



4. В раздевалке висит много одежды. Рассмотрни курточки, в которые одеты ребята. Какое у них настроение? А у тебя какое настроение? Раскрась курточки, висящие на крючках, в те же цвета.





# Мы и мир грусти (печали)

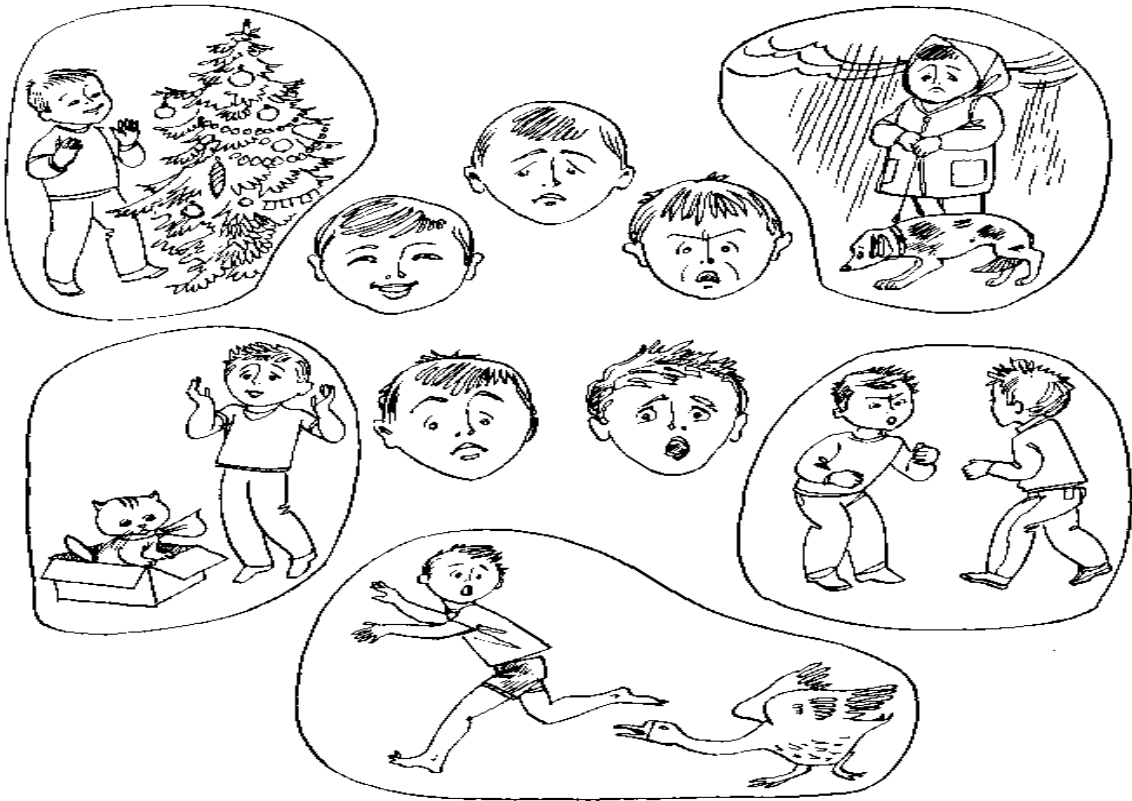
## 1.«Я грустный или веселый?»»



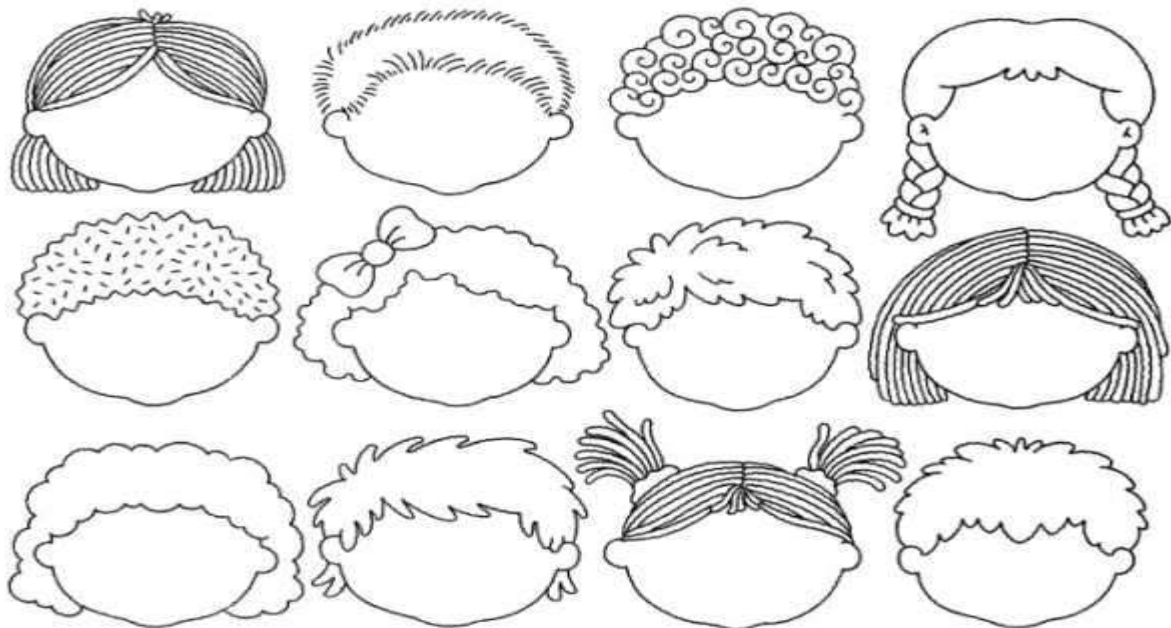
Бывает, что мы становимся грустными или веселыми, и очень часто это случается потому, что что-то произошло. Посмотри на эти ситуации, которые произошли с медведем, как ты думаешь, он грустный или радостный? Соедини эмоцию и картинку.



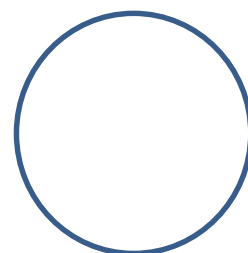
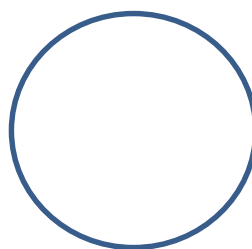
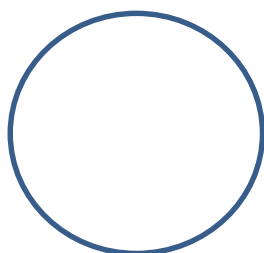
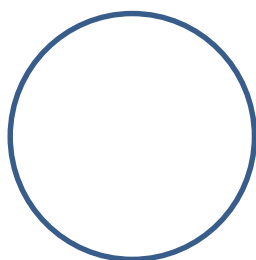
2. Рассмотрй рисунки. Покажи картинкй, где ребятам грустно? Почему ты так решил? Раскрась рисунки.



3. Нарисуй радостные и грустные лица. Чем они отличаются?



#### 4. «Как я себя чувствую?»

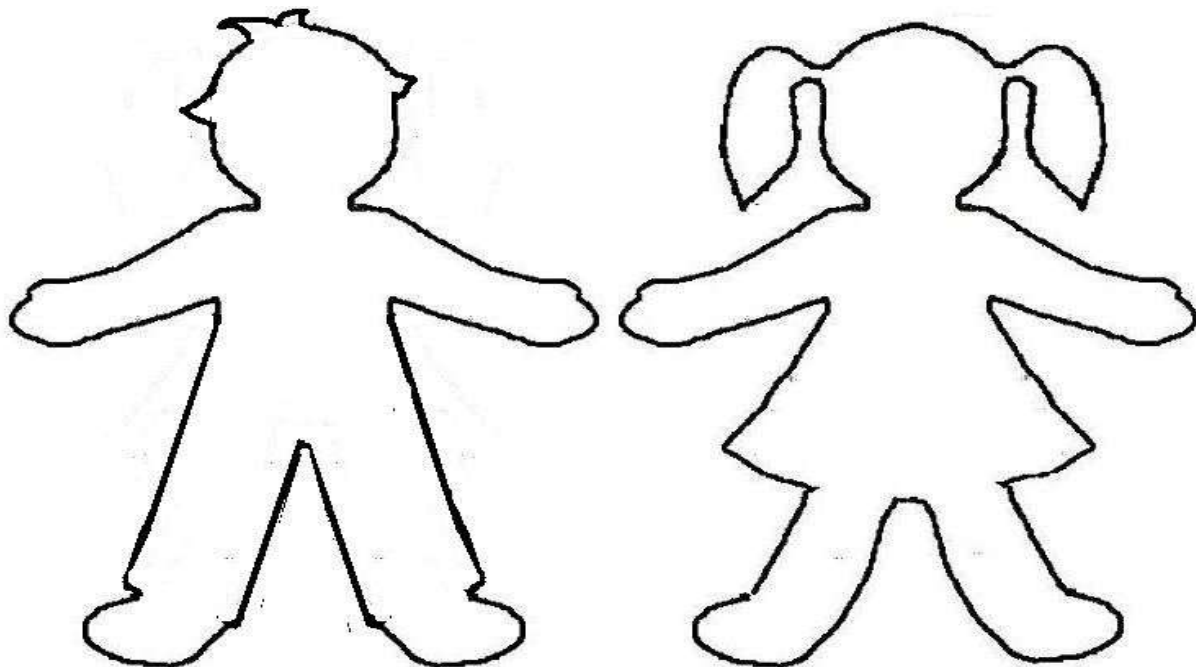


**Посмотри на смайлики, здесь самые разные эмоции. Нарисуй в пустых кружочках, как ты выглядишь, когда удивляешься, грустишь, злишься или радуешься? Подпиши.**

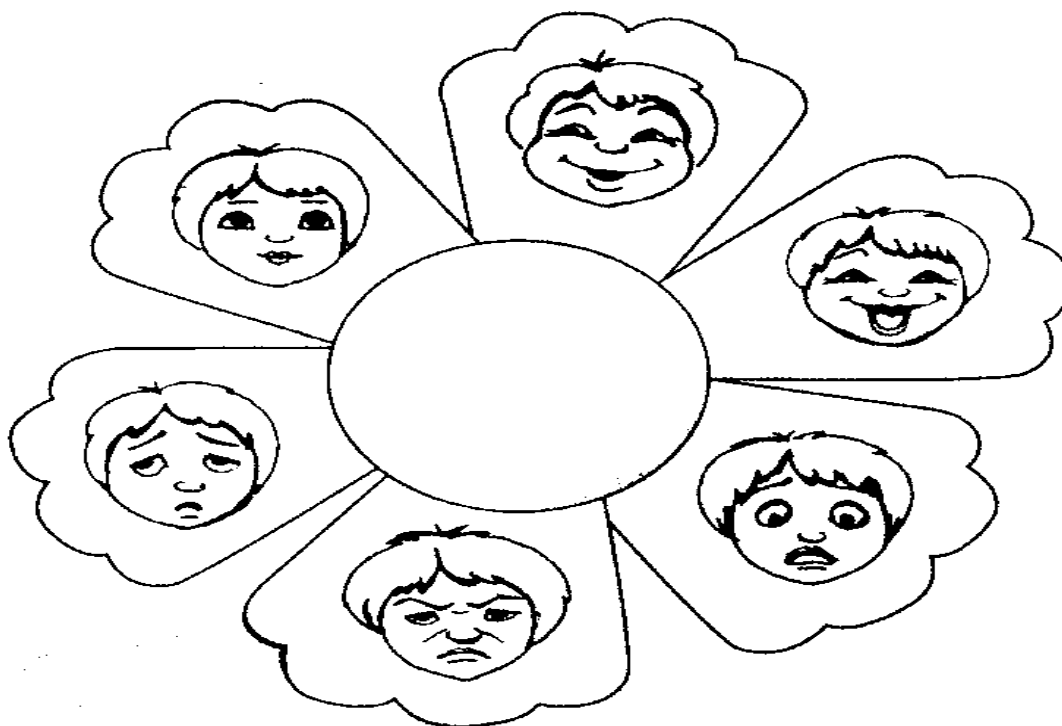


# Мы и мир страха

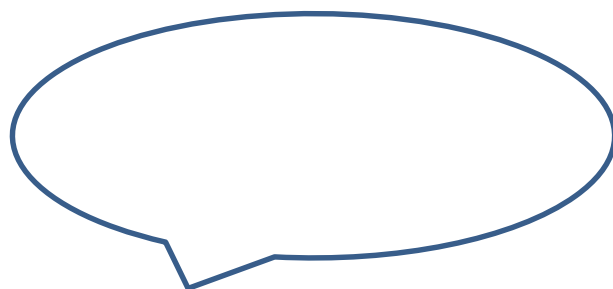
1. Раскрась эту девочку так, чтобы можно было узнать, что она чувствует, когда ей страшно. Что чувствует этот мальчик, когда ему страшно? (Девочки раскрашивают шаблон девочки, а мальчишки шаблон мальчика)



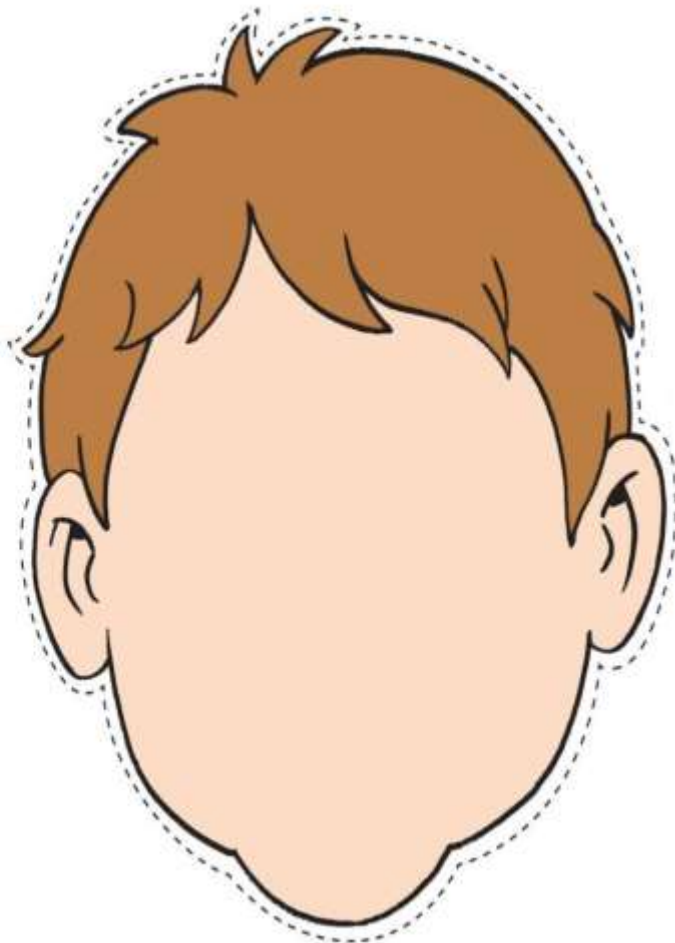
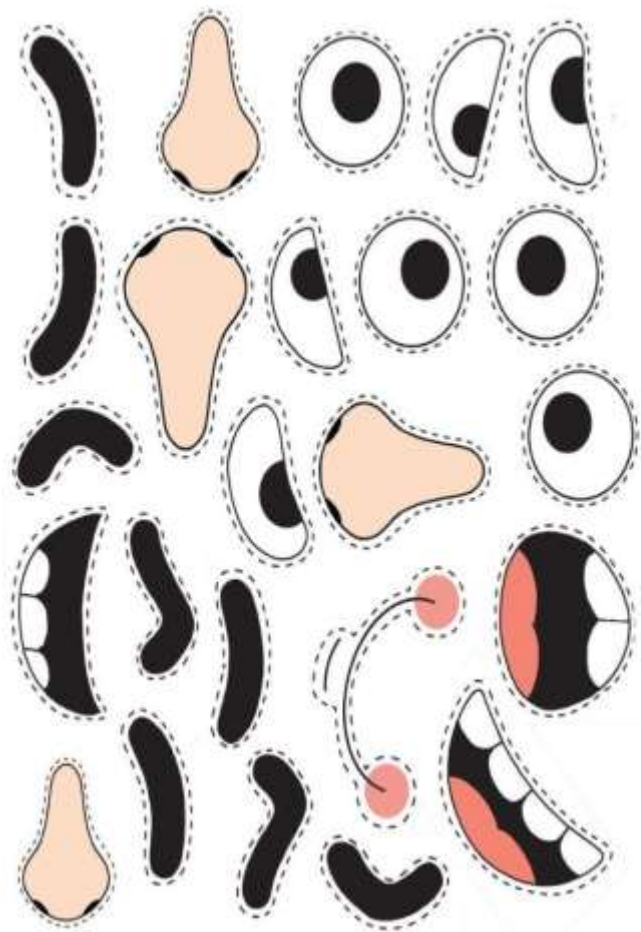
2. Когда человеку страшно, какой у него рот, глаза, брови? Покажи на лепестках. Нарисуй в центре цветка лицо, выражающее страх.

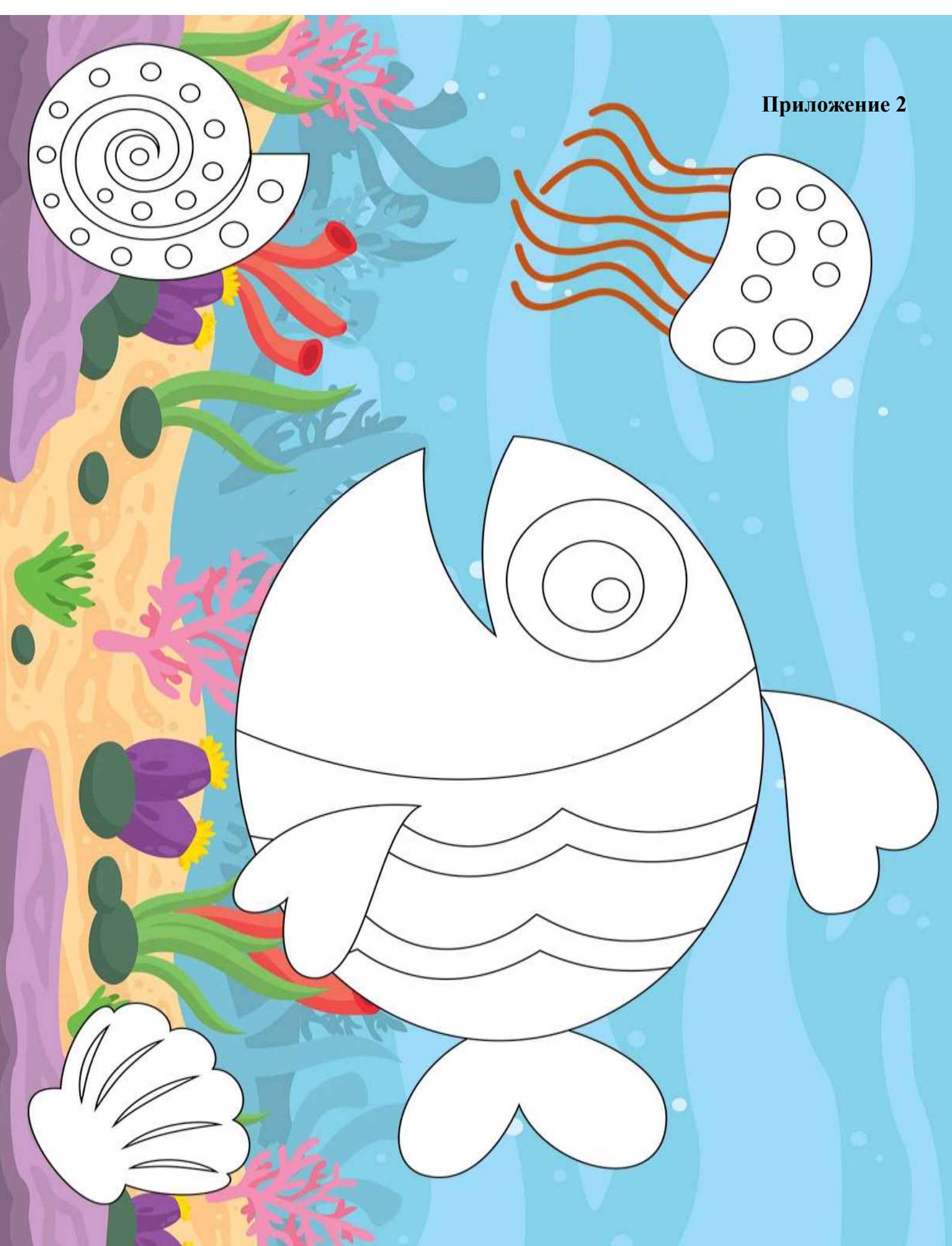


3. Рассмотрни рисунки. Какая ситуация вызывает страх? Подбери к каждому рисунку пиктограмму.



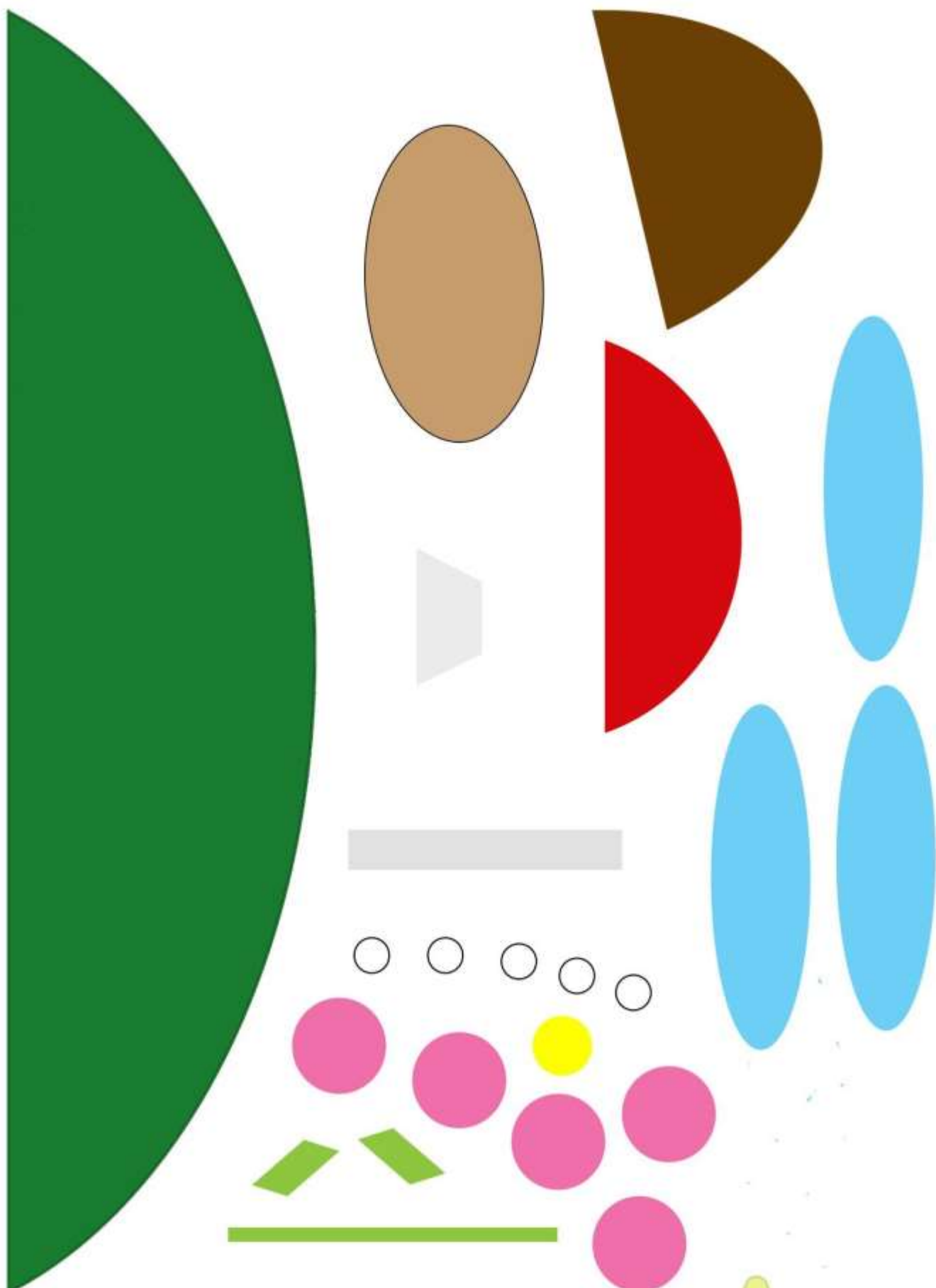
4. Как ты думаешь, что случилось с зайкой? Запиши, кого он испугался?











Приложение 4

