

# Дневничок эмоциональной безопасности

Автор: Тимакова Татьяна Николаевна



Уважаемые взрослые!

**Целью** тетради «Дневничок эмоциональной безопасности» является создание условий, которые помогут детям с легкой интеллектуальной недостаточностью изменять и распознавать свои эмоциональные реакции в различных ситуациях и повседневных событиях. Продолжить формирование коммуникативных навыков, что поможет научить выражать свои чувства, общаться с окружающими людьми, улучшить качество взаимодействия – формировать безопасное поведение.

Благодаря собранным здесь упражнениям и взрослому, ребенок может научиться оценивать свое поведение, лучше понять себя, а значит, станет увереннее в себе и счастливее!

Рисуй, пиши, рассуждай, раскрашивай, вырезай, создавай коллажи - вперед!

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

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

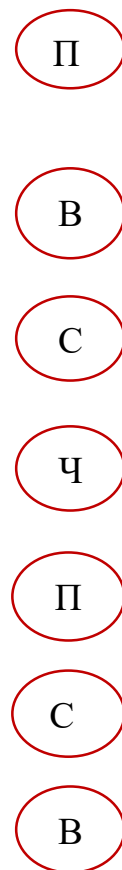
Игра «Вспомни эмоции». Рассмотрите ситуации, какие эмоции испытывают дети? Расскажите. Нарисуйте.



# МОЙ ДЕНЬ

Дата \_\_\_\_\_ день недели обведи

Нарисуй свое настроение



Напиши или расскажи об интересном событии дня. Вырежи и сохрани



## «Сделай сам»

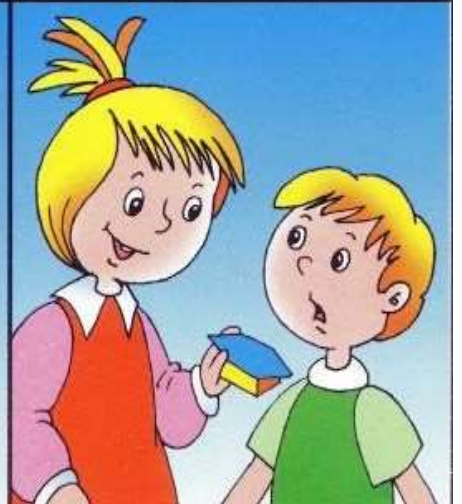
Ребята, вам необходимо вырезать красные рамки с надписью «Безопасно», «Угроза», затем разрезать карточки с ситуациями. Рассмотрите ситуации. Прикрепите с помощью липучек в рамки карточки с ситуациями: добрые и безопасные, в рамку «Безопасно», а угрожающие и плохие поступки в рамку «Угроза». Расскажите почему такой выбор?



**БЕЗОПАСНО**



**УГРОЗА**



# МОЙ ДЕНЬ

Ситуация

Дата \_\_\_\_\_

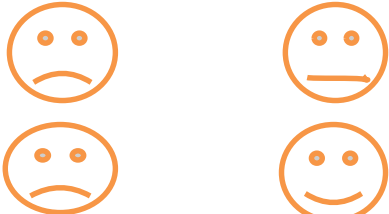
ПН

Что я чувствую



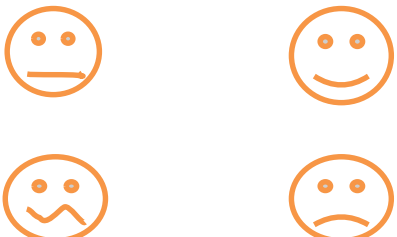
Дата \_\_\_\_\_

ВТ



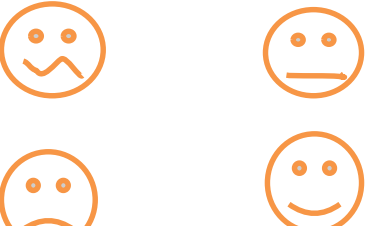
Дата \_\_\_\_\_

СР



Дата \_\_\_\_\_

ЧТ

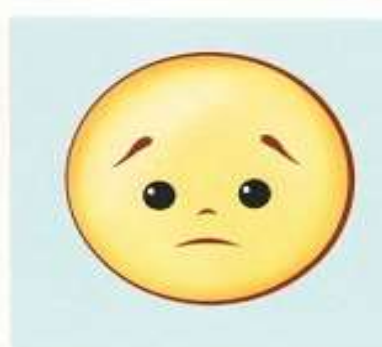
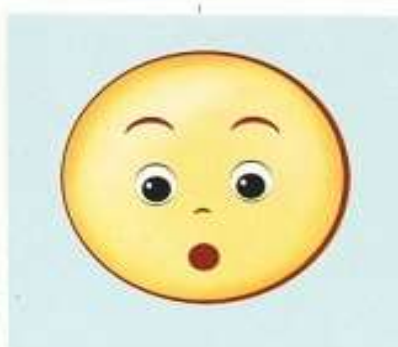


ПТ





Рассмотри рисунки. Расскажи, какое настроение у детей. Почему?  
Вырежи и покажи соответствующую карточку настроения.



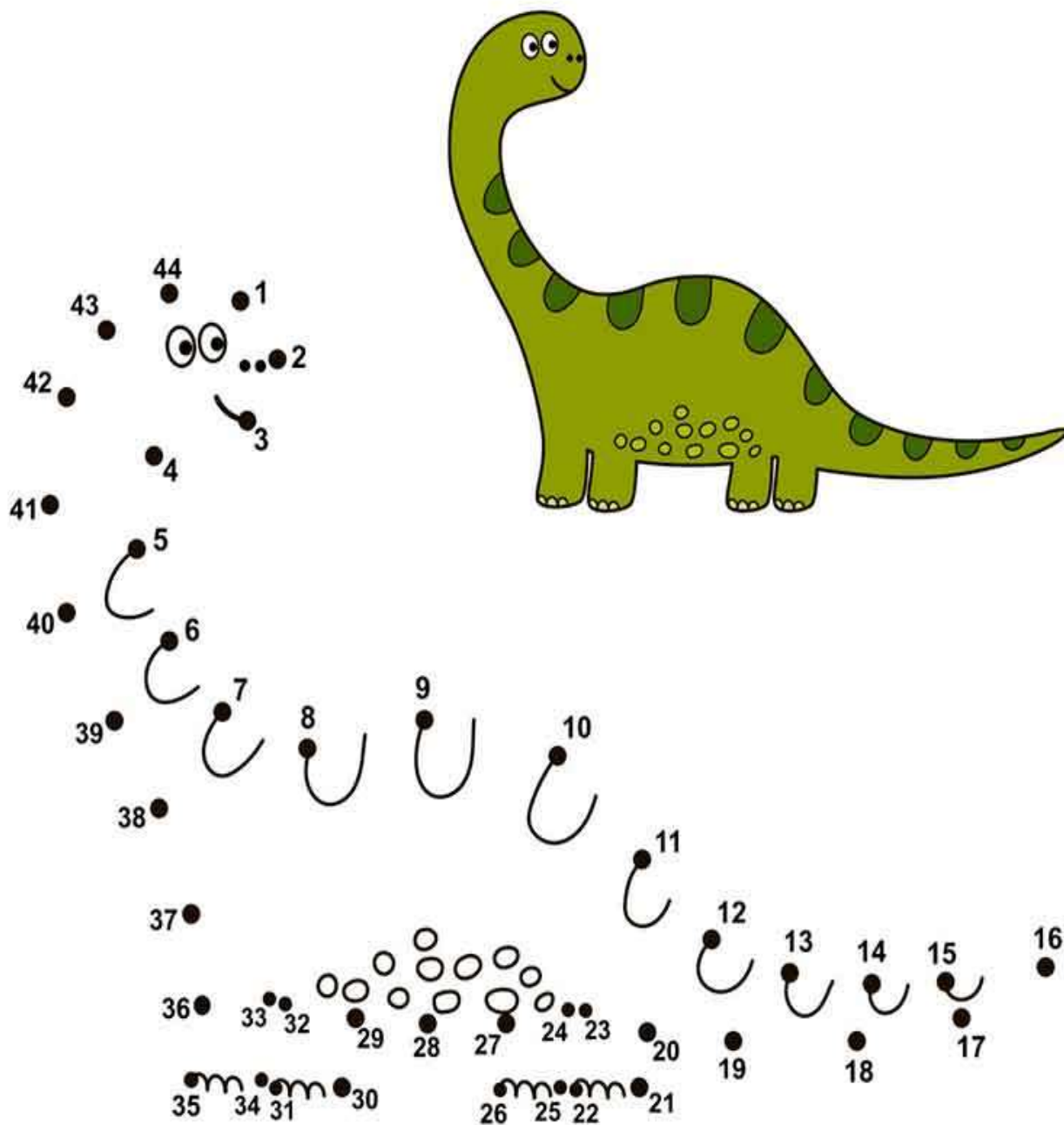
ВОСХИЩЕНИЕ ●

УДИВЛЕНИЕ ●

СКУКА ●



Соедини точки по цифрам. Раскрась. Придумай историю про динозаврика. Какой он, добрый или злой, веселый или грустный. Почему? Можешь записать свою историю.



---

---

---

---

---

---

## САМООЦЕНКА НАСТРОЕНИЯ

Дата	Настроение до занятия	Настроение после занятия
		
		
		
		
		
		

Пожелания/предложения педагогу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

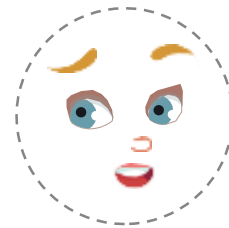
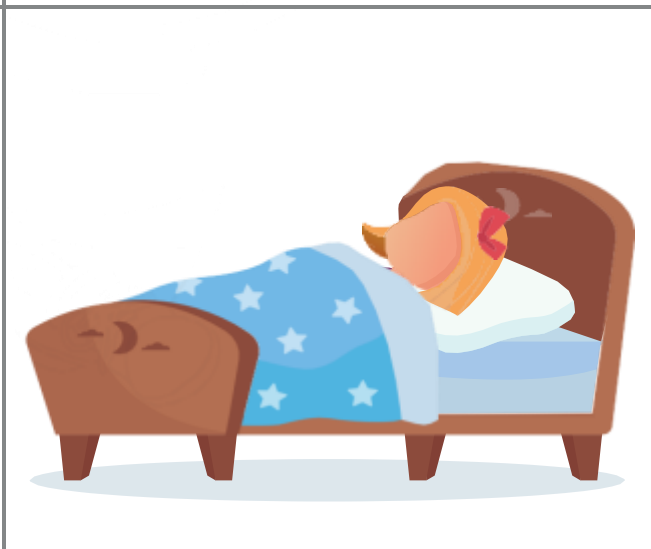
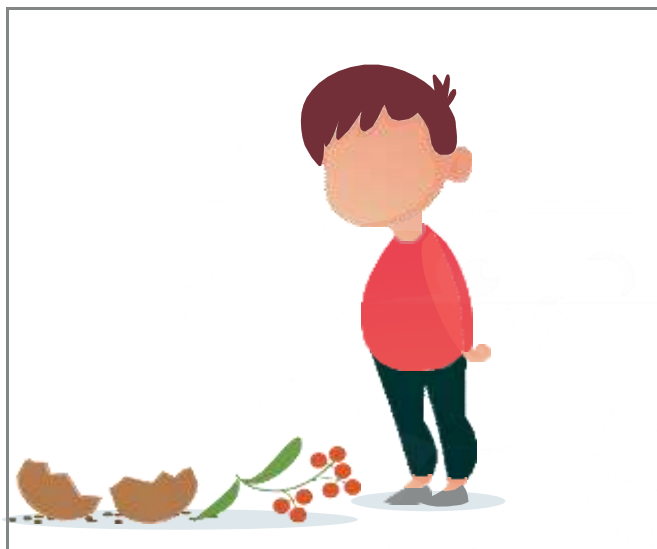
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Рассмотри рисунки. Какие чувства испытывают герои? Вырежи и подбери подходящие эмоции.



Мой день

Дата



Возьми то, что тебе сегодня нужно. Запиши слова. Расскажи о своем выборе?

Подушка    Доброта

Забота

Внимательность

Упрямство

Товарищей

Хорошее настроение

Аккуратность

Вежливость

Ссора

Столовые принадлежности

Конфеты

Школьные принадлежности

Терпение

Усидчивость

Драка

Теплая одежда

Определи, кто из персонажей рисунка во время перемены поступает правильно, а кто - нет. Объясни свой ответ.



На следующей странице, рассмотри и вырежи фрагменты рисунков, действия на которых безопасны на перемене. Объясни свой выбор.





Запиши число и день недели. Какое настроение у тебя было с утра?  
Почему? Нарисуй.

Пн

Вт

Ср













Чт

Пт

Сб



Рассмотри рисунки. Расскажи, что ты видишь? Запиши в прямоугольниках, что хорошо, что плохо? Объясни.

 <input data-bbox="331 728 598 801" type="text"/>	 <input data-bbox="678 728 944 801" type="text"/>	 <input data-bbox="1034 728 1300 801" type="text"/>
 <input data-bbox="331 1120 598 1193" type="text"/>	 <input data-bbox="702 1120 968 1193" type="text"/>	 <input data-bbox="1034 1120 1300 1193" type="text"/>
 <input data-bbox="327 1545 593 1619" type="text"/>	 <input data-bbox="678 1545 944 1619" type="text"/>	 <input data-bbox="1034 1545 1300 1619" type="text"/>
 <input data-bbox="327 1926 593 2000" type="text"/>	 <input data-bbox="678 1926 944 2000" type="text"/>	 <input data-bbox="1034 1926 1300 2000" type="text"/>

Вырежи слова. Подбери соответствующие рисунки на следующей странице.

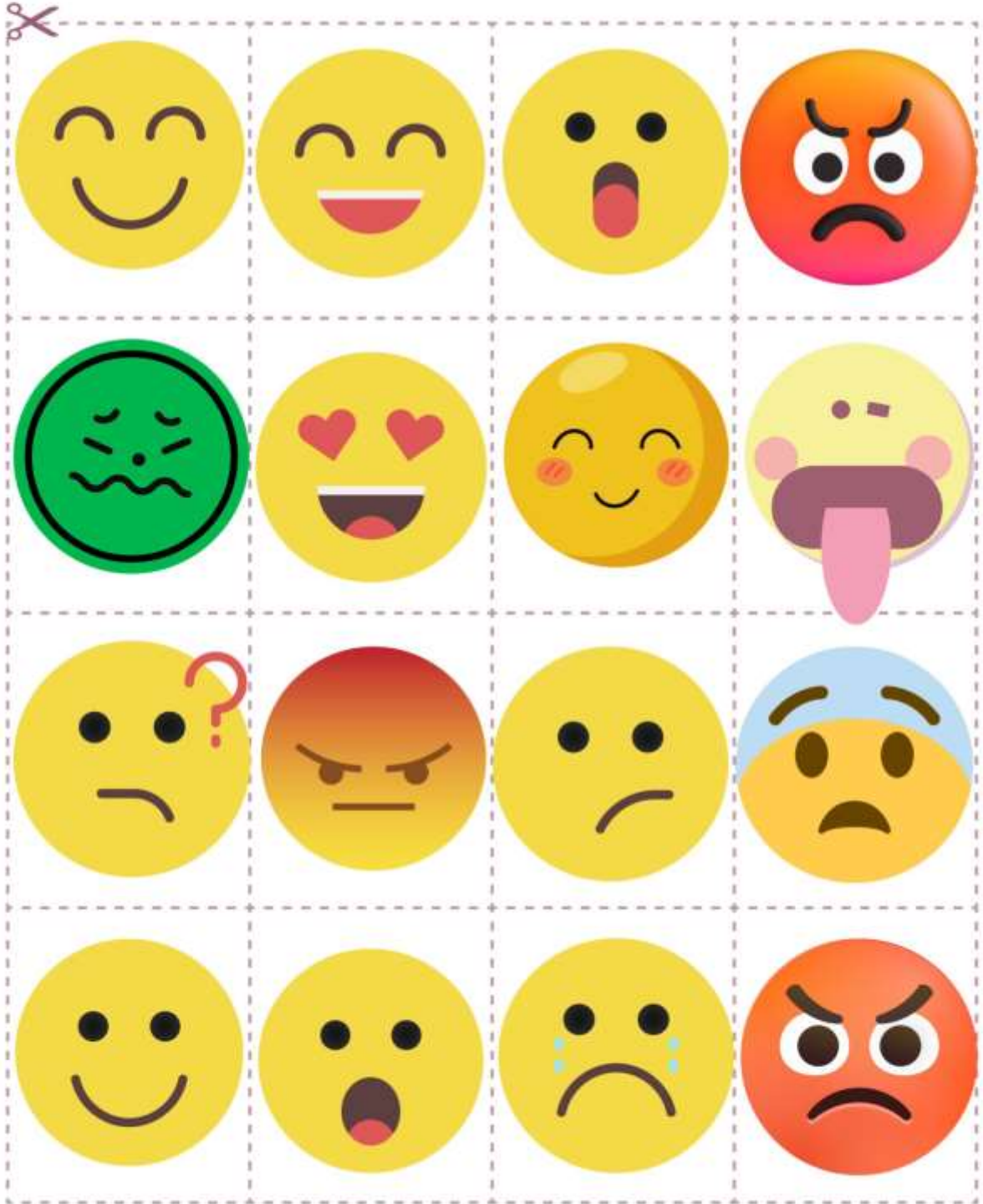


✂

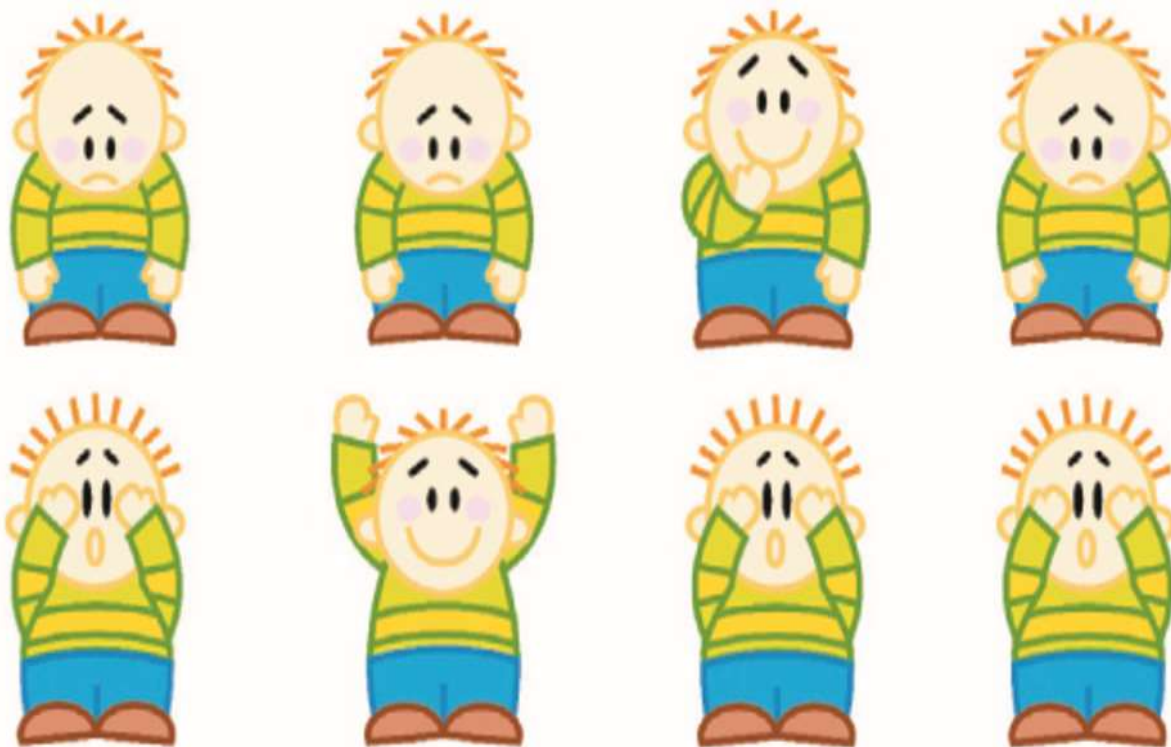
<b>РАДОСТЬ</b>	<b>ПЕЧАЛЬ</b>	<b>ГРУСТЬ</b>	<b>НЕНАВИСТЬ</b>
<b>ЗЛОСТЬ</b>	<b>УДИВЛЕНИЕ</b>	<b>РАЗДРАЖЕННОСТЬ</b>	<b>ИЗУМЛЕНИЕ</b>
<b>ГНЕВ</b>	<b>ОТВРАЩЕНИЕ</b>	<b>ВОСТОРГ</b>	<b>БРЕЗГЛИВОСТЬ</b>
<b>СТРАХ</b>	<b>УДОВОЛЬСТВИЕ</b>	<b>ВЕСЕЛОСТЬ</b>	



Вспомни Твои эмоции  
и нарисуй их



В каждом ряду один человечек лишний. Найди и обведи его. Назови эмоции человечка.



Дорисуй лицо мальчику и всем тем, кто заботится о нем. Раскрась рисунок.



Наклей фото своих близких и друзей.



УРА! КАНИКУЛЫ

ХОРОШИХ КАНІКУЛ!

