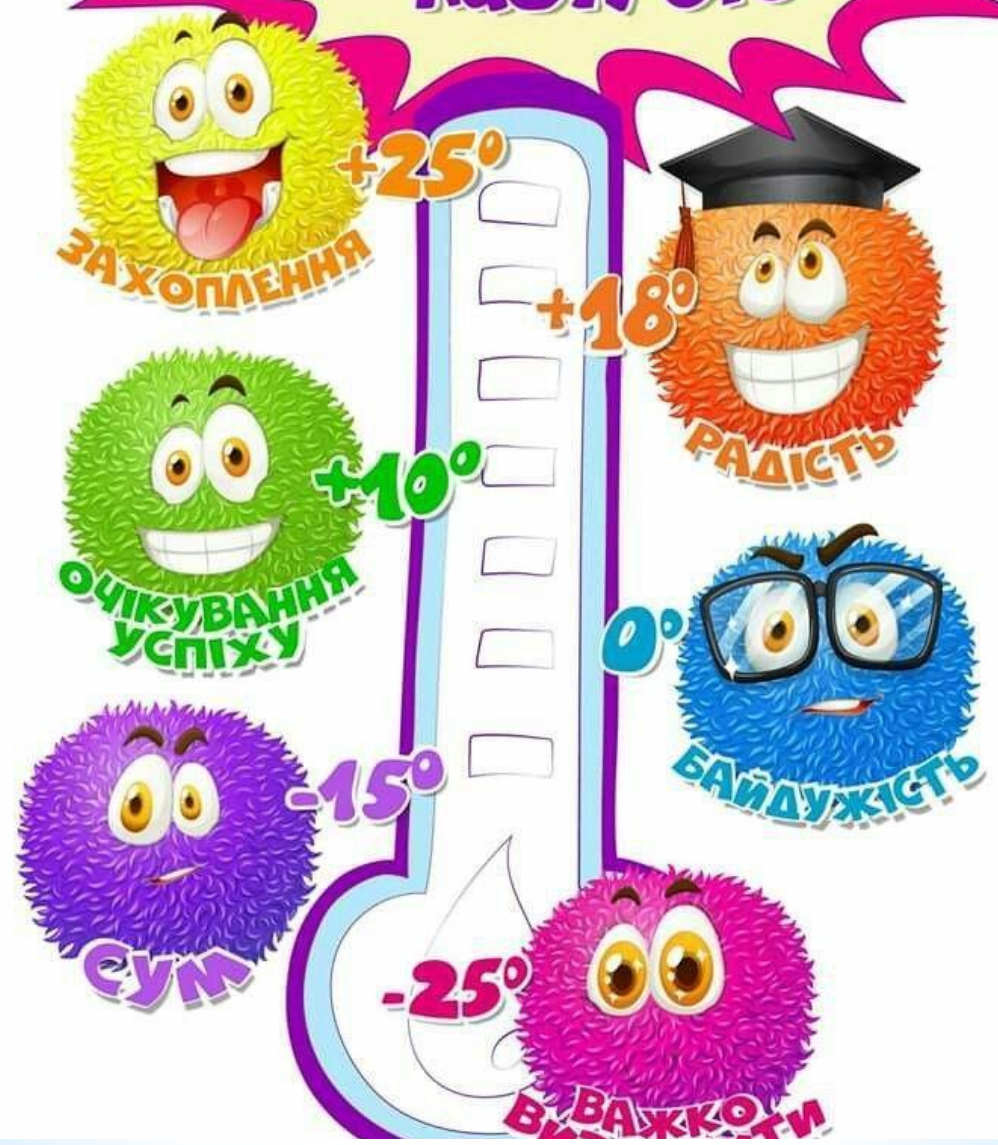


# Вплив емоцій та настрою на самопочуття



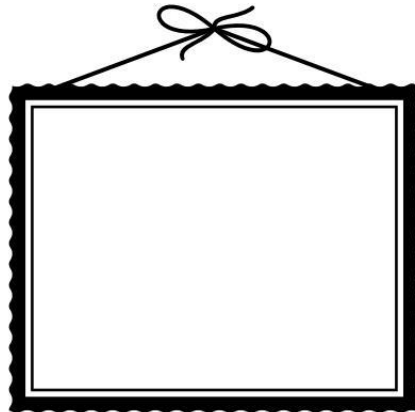
# ТЕПЛОМІР НАСТРОЮ



# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## РАДІСТЬ

Коли я відчуваю радість,  
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, завдяки яким  
я відчуваю радість:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Коли радію, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб частіше відчувати радість:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ЩО МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ

Намалюй афішу улюбленого фільму.  
Напиши, чому він тобі подобається (три причини).



КІНО

\_\_\_\_\_

назва

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мені подобається, тому що...

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....



Чому для мене це важливо:



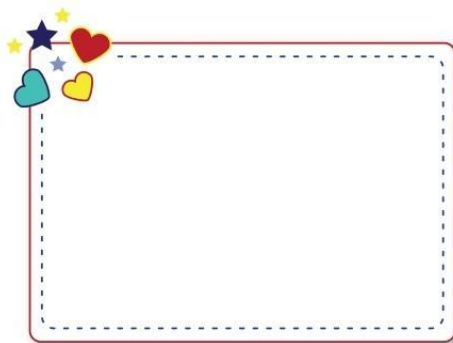
.....

.....

.....

# ЩО МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ

Намалюй улюблену гру.  
Напиши, чому вона тобі подобається (три причини).



ІГРИ

\_\_\_\_\_

назва

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мені подобається, тому що...

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....



Чому для мене це важливо:



.....

.....

.....

.....

# ЩО МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ

Намалюй сюжет улюбленої пісні.  
Напиши, чому вона тобі подобається.



## МУЗИКА

\_\_\_\_\_

назва

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мені подобається, тому що...

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....



Чому для мене це важливо:



.....

.....

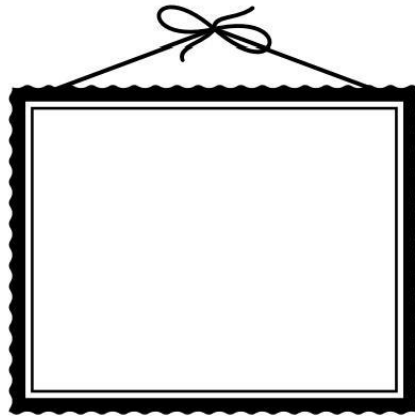
.....

.....

# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## СМІЛИВІСТЬ

Коли я відчуваю сміливість,  
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які пробуджують у мені  
сміливість:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Що я можу зробити або сказати собі, щоб стати більш сміливим(ою):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Розвиток дитини



# МІЙ ЧУДОВИЙ ДЕНЬ

Уяви, яким має бути твій найкращий день.  
Напиши й намалюй усе про цей день.

Де я перебуваю?.....

.....

Чим я займаюся?.....

.....

Хто зі мною поруч?.....

.....

Що я відчуваю?.....

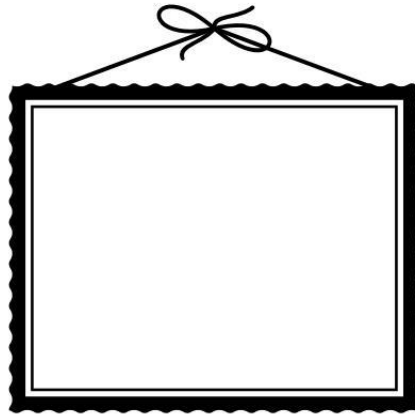
.....



# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## ТРИВОГА

Коли я відчуваю тривогу,  
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене тривожитись:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Коли тривожусь, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб припинити тривожитись:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

# ШКАЛА ТРИВОГИ

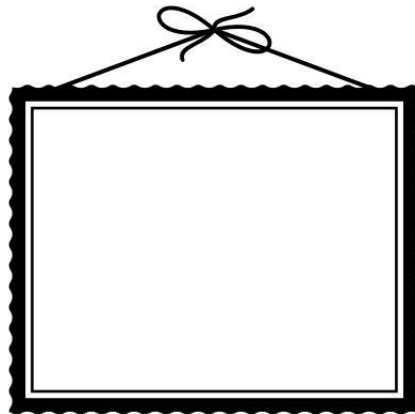
Подумай і запиши все, що змушує тебе відчувати емоції, названі нижче.

<b>ВІДЧАЙ</b>	1. _____ _____
	2. _____ _____
<b>ТРИВОГА</b>	1. _____ _____
	2. _____ _____
<b>ЗАНЕПОКОЄННЯ</b>	1. _____ _____
	2. _____ _____
<b>СПОКІЙ</b>	1. _____ _____
	2. _____ _____

# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## СПОКІЙ

Коли я відчуваю спокій,  
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які допомагають  
мені відчувати спокій:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Коли мені спокійно, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб заспокоїтись:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## ВПРАВА: "ЗАЗЕМЛЕННЯ"



Озирніться навколо себе. Знайдіть 5 предметів зеленого кольору:

1

2

3

4

5

Знайдіть 4 круглі предмети:

1

2

3

4

Знайдіть 3 предмети, які вам подобаються:

1

2

3



Знайдіть 2 м'які предмети:

1

2

Знайдіть 1 предмет, який символізує спокій:

1



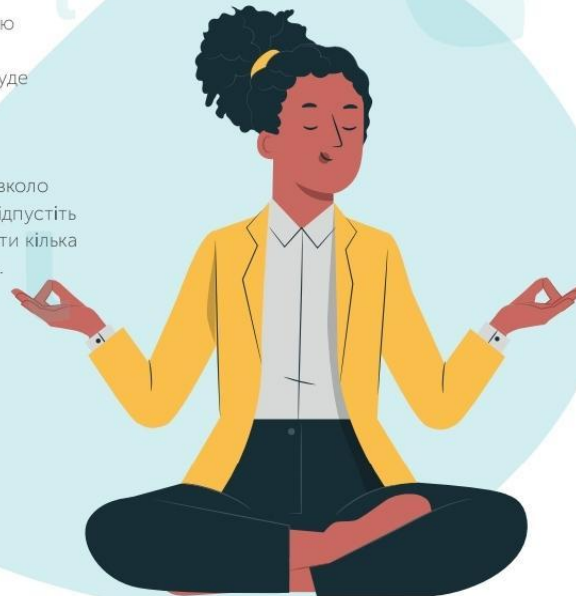


## ПРАКТИКА 7 ДИХАНЬ – СКАНУВАННЯ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ

Для стресових ситуацій, для налаштування на день, для того, щоб повернутись у тіло в умовах активної розумової діяльності.

**Практика розслаблення та заземлення за 7 вдихів та видихів (умовних) – ви можете на кожну точку виконувати стільки вдихів та видихів, скільки вам буде комфортно.**

- **Налаштуйте позу для практики.**
- **1 вдих** – робіть глибокий повільний вдих та увагою огорніть усе своє тіло – підлаштуйте позицію, у якій вам буде комфортно, але при цьому ви відчуватимете пробудженість.
- **2 вдих** – спрямуйте увагу в зону чола, очей та навколо очей, відмітьте чи є там напруження і на видиху відпустіть його, розслабте цю зону. Якщо потрібно продихати кілька разів – не поспішайте і дайте собі цю можливість.
- **3 вдих** – зона плечей, лопаток.
- **4 вдих** – живіт та попереk.
- **5 вдих** – стегна та промежина.
- **6 вдих** – ноги, коліна і ступні.
- **7 вдих** – повністю все тіло знову.



**Кожного разу все більше відпускайте напруження у цій зоні й, залежно від доступного вам часу, ви можете залишатись у ній стільки, скільки вам потрібно – дорозпружуючи та відпускаючи м'язи і відмічаючи спокій, який приходить на місце напруження.**