



Генетика поведінки

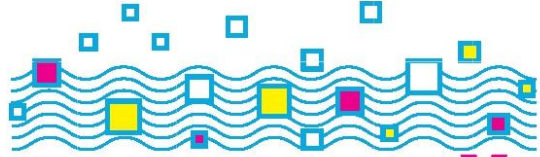


Лабораторне заняття № 8-9

ДОДАТОК НЕОБОВ'ЯЗКОВИЙ

Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



ЕМОЦІЙ



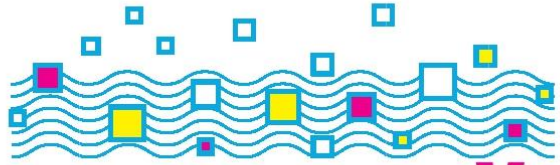
Як, на твою думку, почувається Аліна?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції дівчинки.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



ЕМОЦІЙ



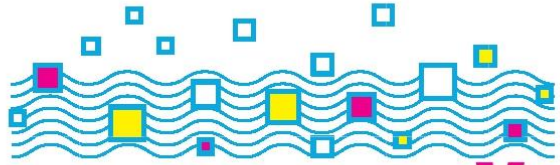
Як, на твою думку, почуввається Андрій?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції хлопчика.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



ЕМОЦІЙ

Як, на твою думку, почувається Віка?

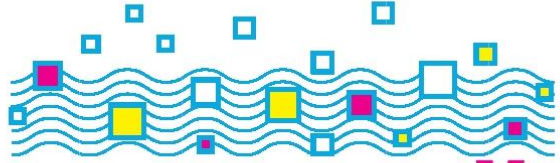


Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції дівчинки.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



4

ЕМОЦІЙ



Як, на твою думку, почувається Антон?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції хлопчика.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



ЕМОЦІЙ



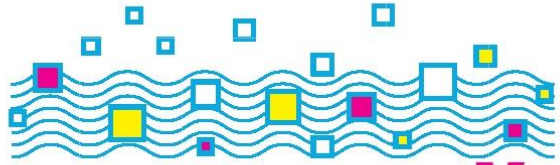
Як, на твою думку, почувається Діана?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції дівчинки.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



6

ЕМОЦІЙ



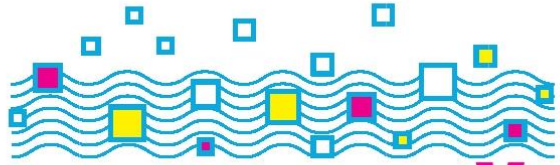
Як, на твою думку, почувається Михайлик?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції хлопчика.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



7

ЕМОЦІЙ



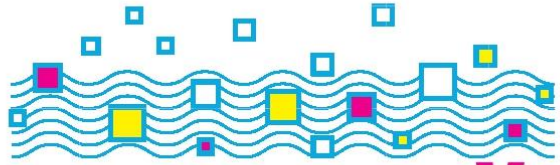
Як, на твою думку, відчувається Наталка?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції дівчинки.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



ЕМОЦІЙ



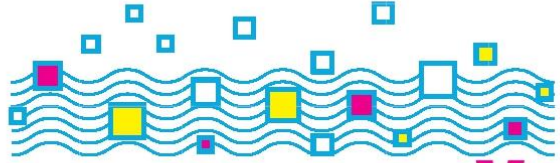
Як, на твою думку, почувається Денис?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції хлопчика.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



ЕМОЦІЙ



Як, на твою думку, почувається Лариса?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції дівчинки.



Розвиток дитини

ПРИЧИНИ



10

ЕМОЦІЙ



Як, на твою думку, почувається Сашко?

Поміркуй і напиши коротку історію про події, що могли спричинити такі емоції хлопчика.



1



Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ



РАДІСТЬ

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш радість.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці – нехай вони й надалі
дарують тобі сонячний настрій!

Blank cloud shape with four horizontal lines for writing.

Blank cloud shape with four horizontal lines for writing.

Large blank cloud shape with four horizontal lines for writing.

Blank cloud shape with four horizontal lines for writing.

Blank cloud shape with four horizontal lines for writing.



2

 Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ



ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш зацікавленість.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці – нехай вони й надалі
дарують тобі сонячний настрій!



3

 Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ



ЗДИВУВАННЯ

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш здивування.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці – нехай вони й надалі
дарують тобі сонячний настрій!



4

 Розвиток дитини



ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ



СУМ

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш сум.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці.
Уявляючи, як ці хмаринки відлітають геть, ти зможеш змінити це почуття.





5

 Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ

СТРАХ

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш страх.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці.
Уявляючи, як ці хмаринки відлітають геть, ти зможеш змінити це почуття.



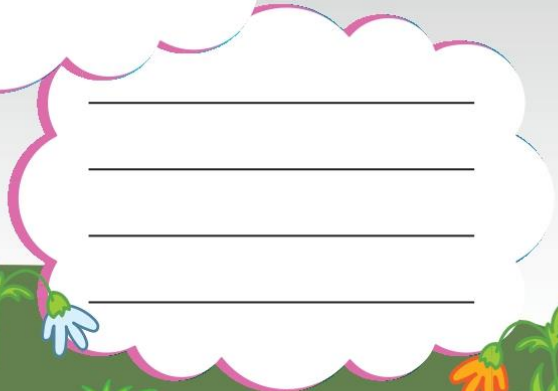
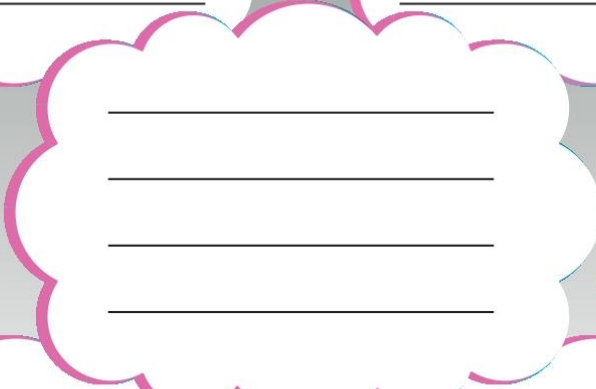
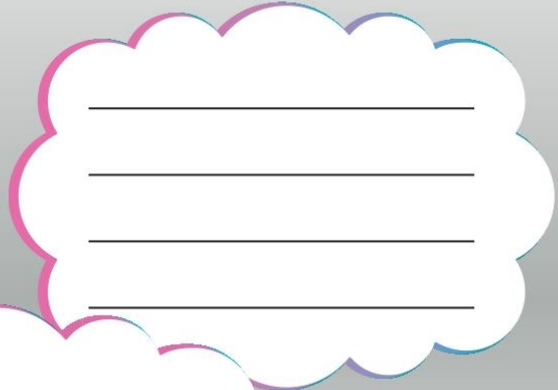
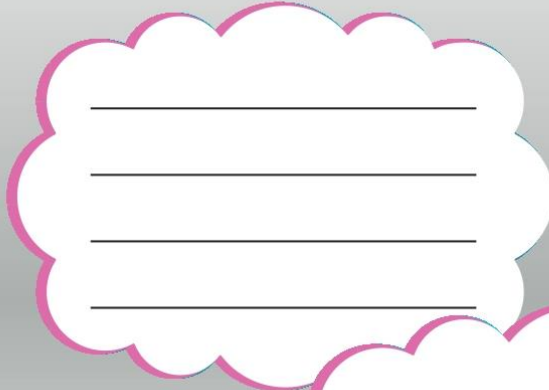
6

 Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ

ЗЛІСТЬ

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш злість.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці.
Уявляючи, як ці хмаринки відлітають геть, ти зможеш змінити це почуття.





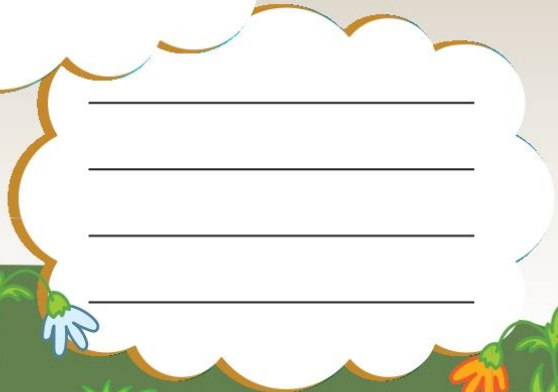
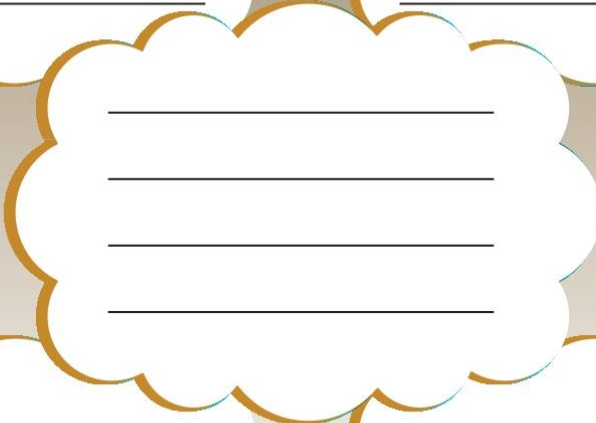
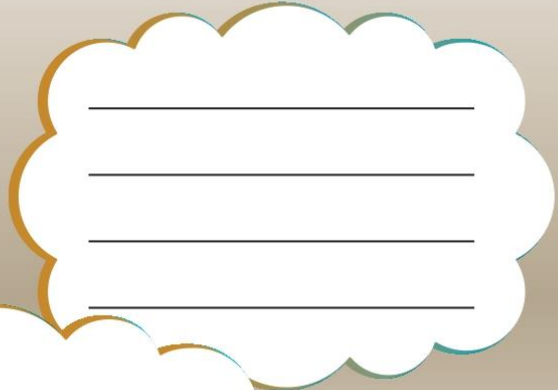
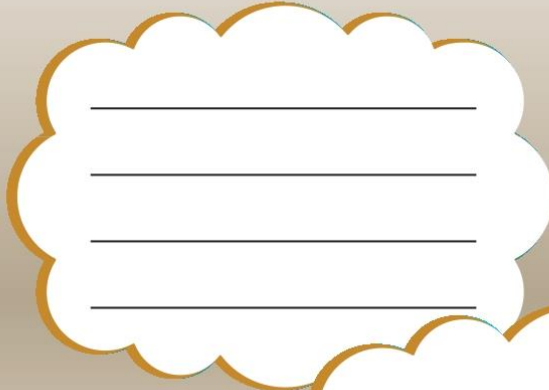
7

 Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ

СОРОМ

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш сором.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці.
Уявляючи, як ці хмаринки відлітають геть, ти зможеш змінити це почуття.





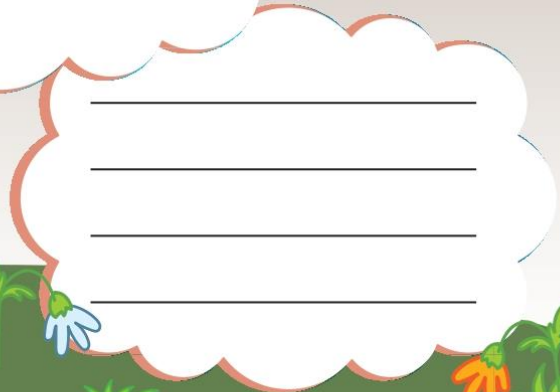

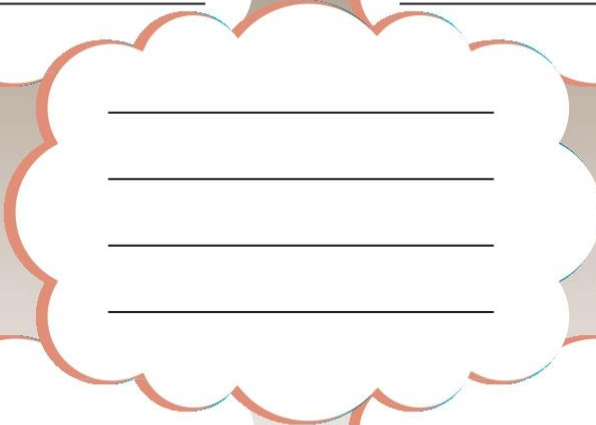
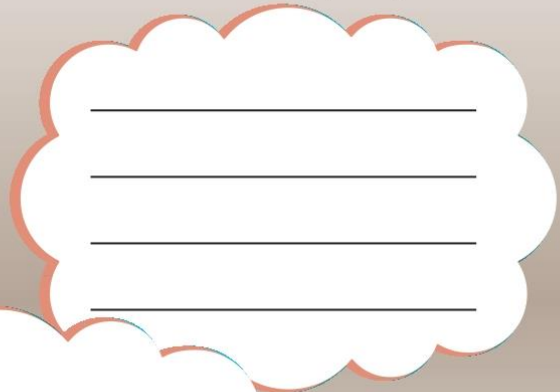
8

 Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ

ОГИДА

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш огиду.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці.
Уявляючи, як ці хмаринки відлітають геть, ти зможеш змінити це почуття.





ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ



ЗНЕВАГА

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш зневагу.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці.
Уявляючи, як ці хмаринки відлітають геть, ти зможеш змінити це почуття.









10

Розвиток дитини

ХМАРИНКИ ЕМОЦІЙ

ПРОВИНА

Поміркуй і опиши ситуації, в яких ти зазвичай відчуваєш провину.
Напиши про кожну ситуацію в окремій хмаринці.
Уявляючи, як ці хмаринки відлітають геть, ти зможеш змінити це почуття.



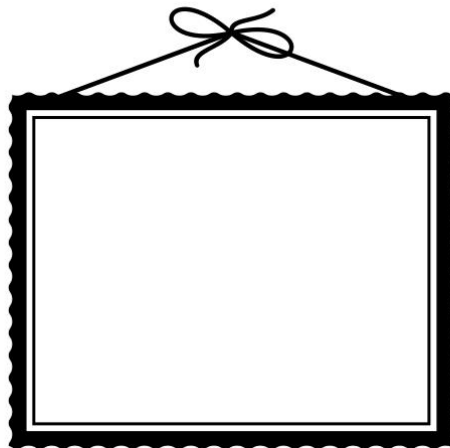
1

 Розвиток дитини

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:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



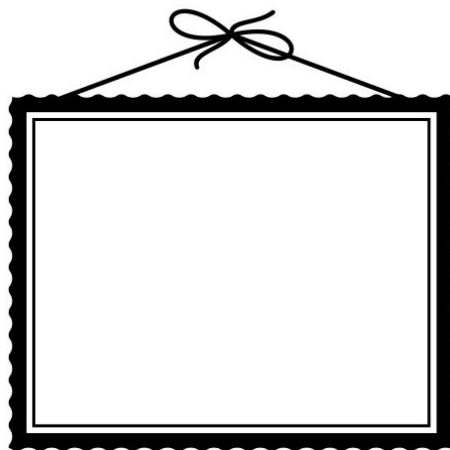
2

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ТЕРПІННЯ

Коли я в змозі терпіти,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які допомагають
мені терпіти будь що:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли терплячий(а), я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб надалі розвивати терпіння:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



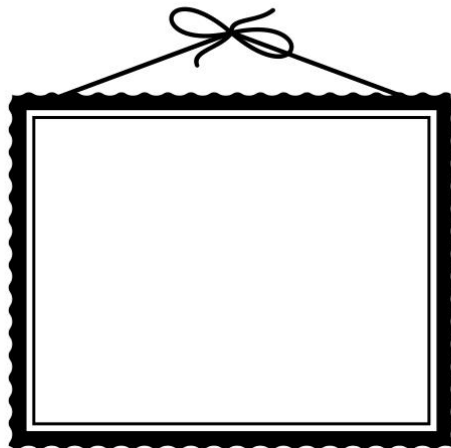
 Розвиток дитини

3

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:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



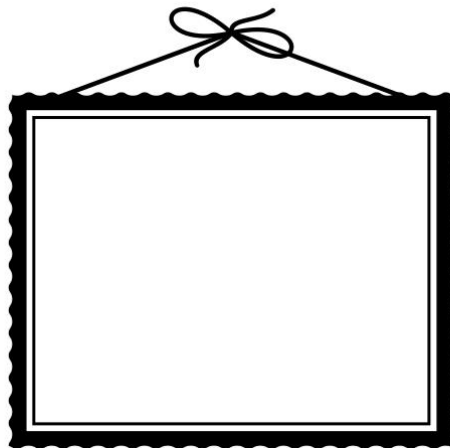
4

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

НАДІЯ

Коли я відчуваю надію,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які допомагають мені
відчувати надію:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли маю надію, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб не втратити надію:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



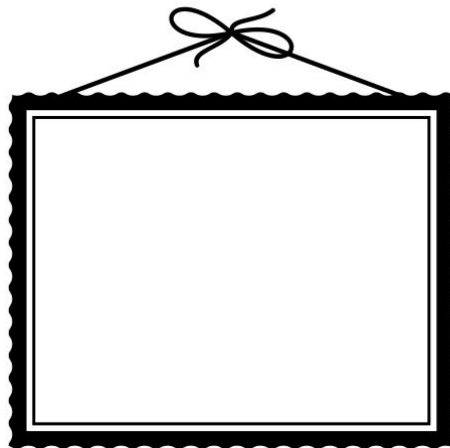
 Розвиток дитини

5

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ВЕСЕЛІСТЬ

Коли я веселюся,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, завдяки яким
мені стає весело:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли веселюся, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб частіше відчувати себе веселим(ою):

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



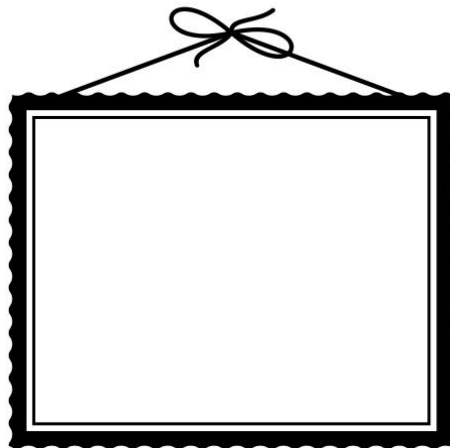
6

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

СМІЛИВІСТЬ

Коли я відчуваю сміливість,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які пробуджують у мені
сміливість:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли сміливий(а), я...

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



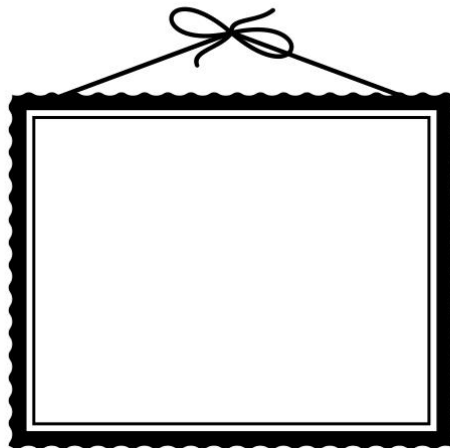
7

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ПОЧУТТЯ ЗАДОВОЛЕННЯ

Коли я відчуваю задоволення,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які дозволяють мені
відчувати задоволення:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли задоволений(а), я...

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

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



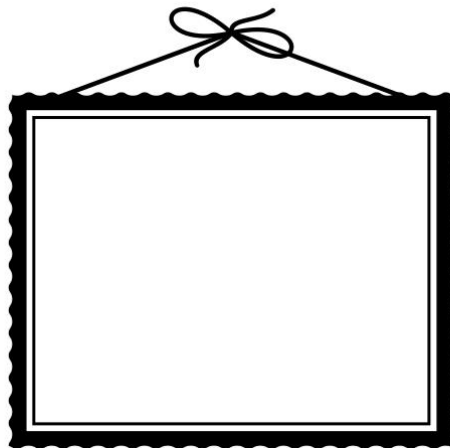
8

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ

Коли я відчуваю зацікавленість,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які пробуджують в мені
зацікавленість:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли мені цікаво, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб знову чимось зацікавитись:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



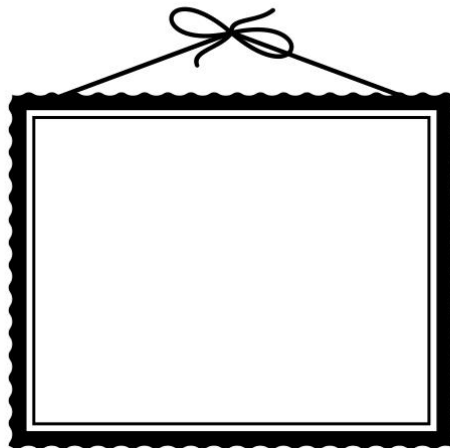
 Розвиток дитини

9

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ЗЛІСТЬ

Коли я відчуваю злість,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене злитися:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли злюсь, я...

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



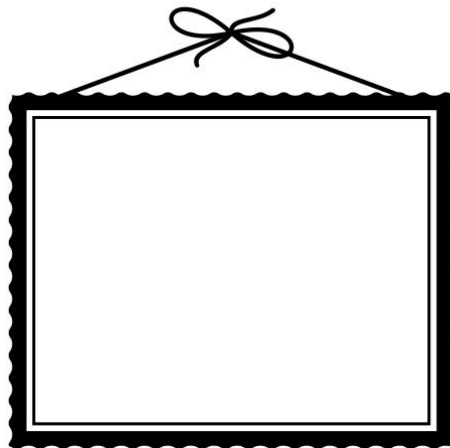
Розвиток дитини

10

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ДРАТІВЛИВІСТЬ

Коли я відчуваю роздратування,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене дратуватись:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли дратуюсь, я...

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



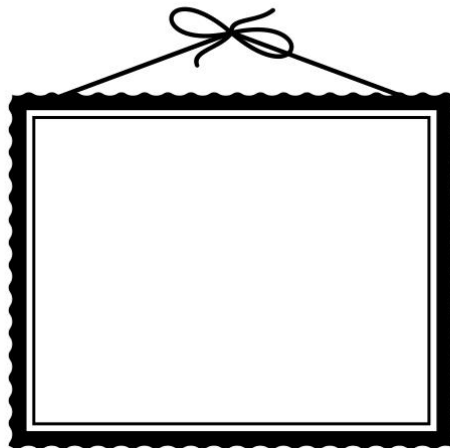
11

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ВТОМА

Коли я відчуваю втому,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
відчувати втому:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли втомлююсь, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб зняти втому:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



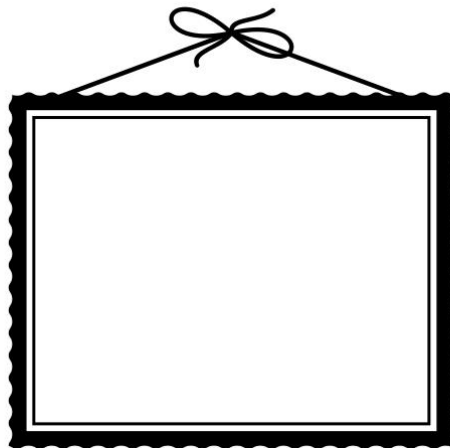
12

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

БОЯЗКІСТЬ

Коли я відчуваю боязкість,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
відчувати боязкість:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли відчуваю боязкість, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб стати більш рішучішою людиною:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



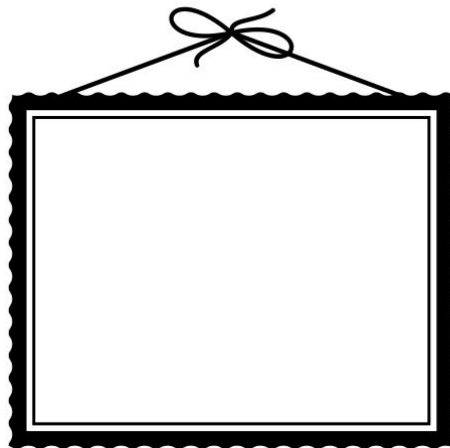
13

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Коли я відчуваю провину,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
відчувати провину:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли відчуваю провину, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб полегшити почуття провини:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



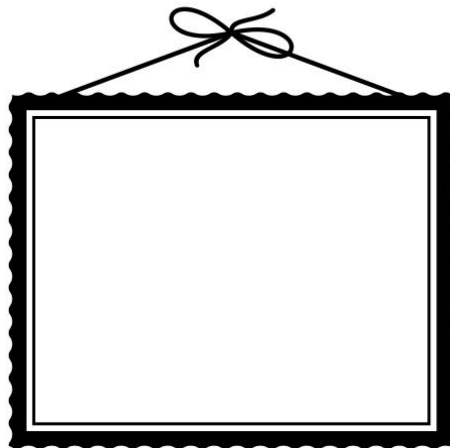
14

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

СМУТОК

Коли я відчуваю смуток,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене сумувати:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли сумую, я...

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



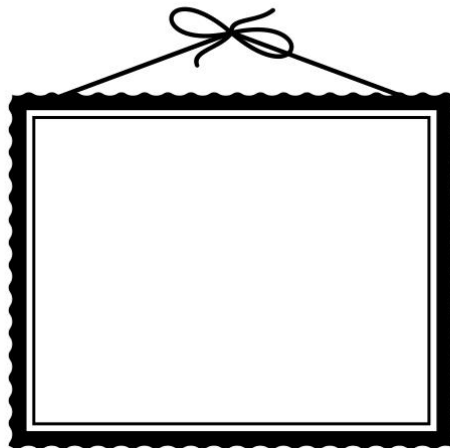
 Розвиток дитини

15

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

САМОТНІСТЬ

Коли я відчуваю самотність,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
відчувати самотність:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли почуваюсь самотньо, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб не відчувати самотність:



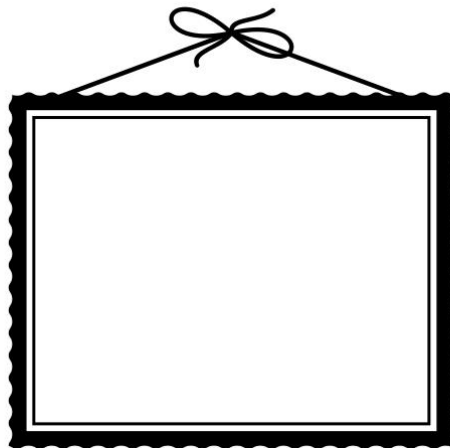
 Розвиток дитини

16

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:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



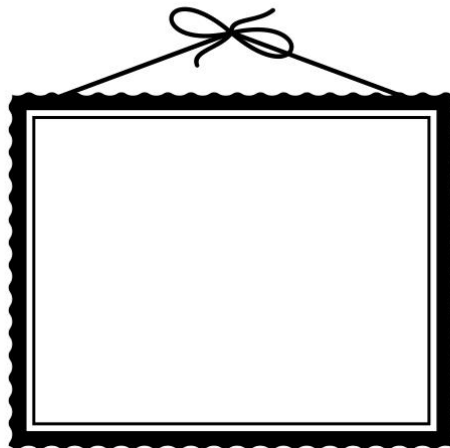
17

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

СТРАХ

Коли я відчуваю страх,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
відчувати страх:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли боюсь, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб позбавити себе почуття страху:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



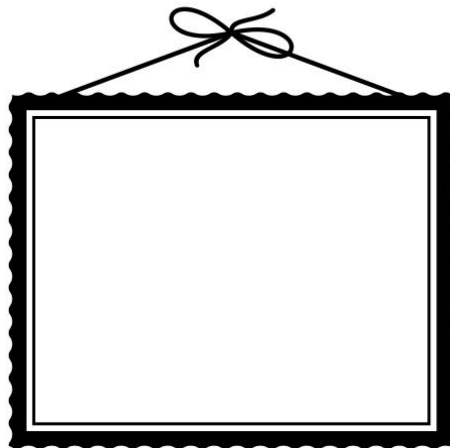
18

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ВНУТРІШНЄ НАПРУЖЕННЯ

Коли я відчуваю внутрішнє напруження,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене відчувати
внутрішнє напруження:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли відчуваю внутрішнє напруження, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб зняти або полегшити внутрішнє напруження:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



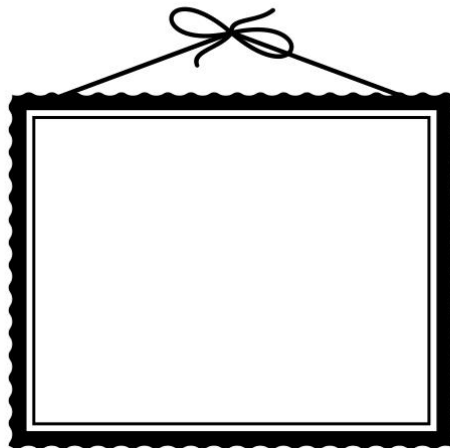
19

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ПРИГНІЧЕНІСТЬ

Коли я відчуваю пригніченість,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які можуть викликати в мене
відчуття пригніченості:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли пригнічений(а), я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб підняти дух і відчути полегшення:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



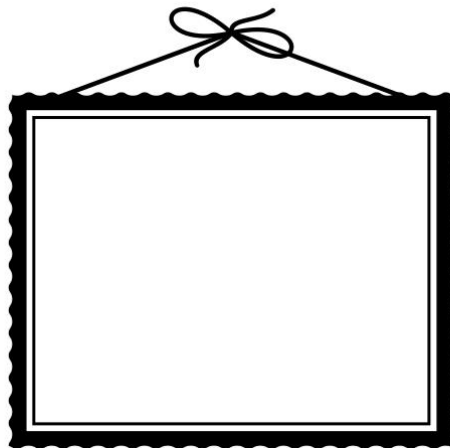
20

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

РОЗЧАРУВАННЯ

Коли я відчуваю розчарування,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
розчаруватись:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли я розчарований(а), я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб відновитись після розчарування:



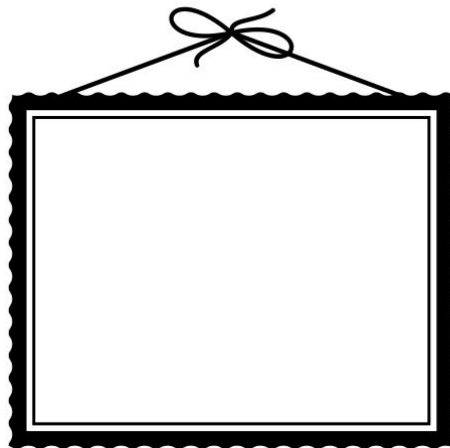
21

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ЗАЗДРІСТЬ

Коли я відчуваю заздрість,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене заздрити:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли заздрю, я...

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



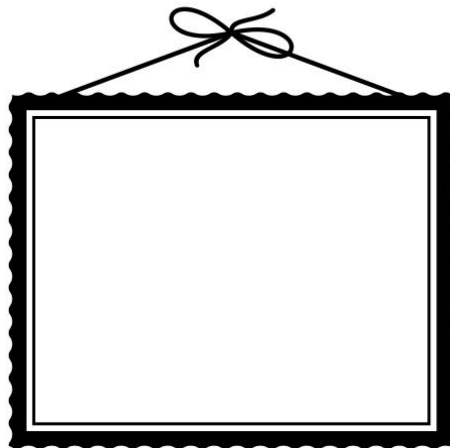
22

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ОБРАЗА

Коли я відчуваю образу,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
відчувати образу:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли ображаюсь, я...

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

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



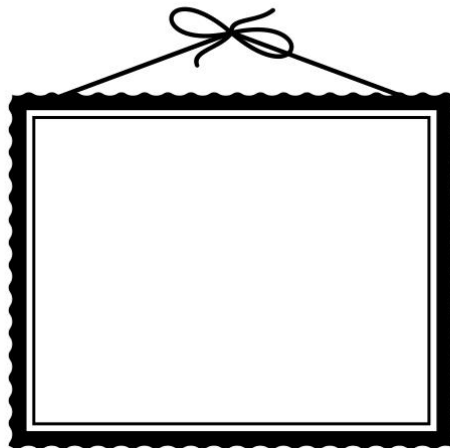
23

Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

РЕВНОЦІ

Коли я відчуваю ревності,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене
відчувати ревності:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли відчуваю ревності, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб не ревнувати:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



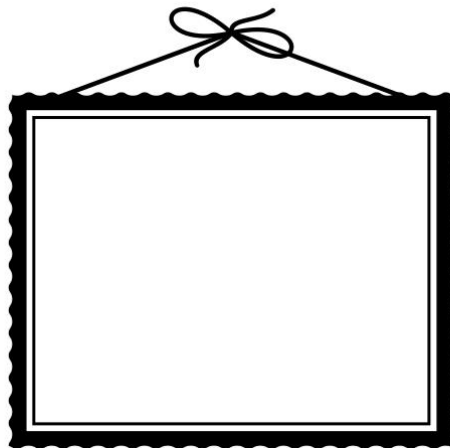
24

 Розвиток дитини

МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ЗВЕРХНІСТЬ

Коли я відчуваю зверхність,
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які спонукають мене
відчувати зверхність:

1. _____
2. _____
3. _____

Коли відчуваю зверхність, я...

Що я можу сказати собі або зробити, щоб припинити зарозуміло ставитись до людей:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____