

# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ



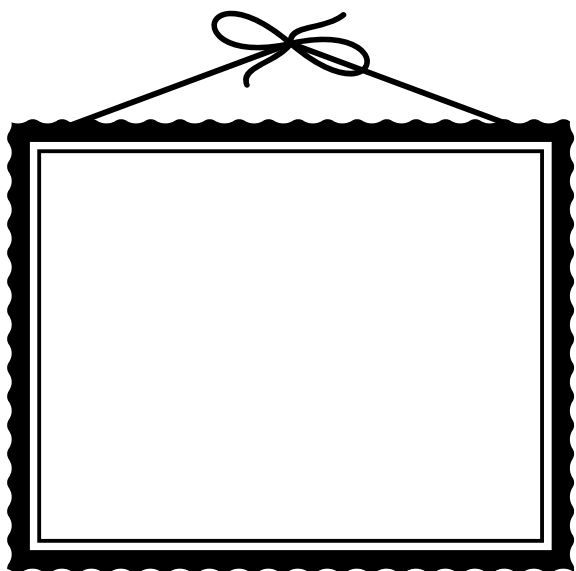
Розвиток  
дитини



# 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:

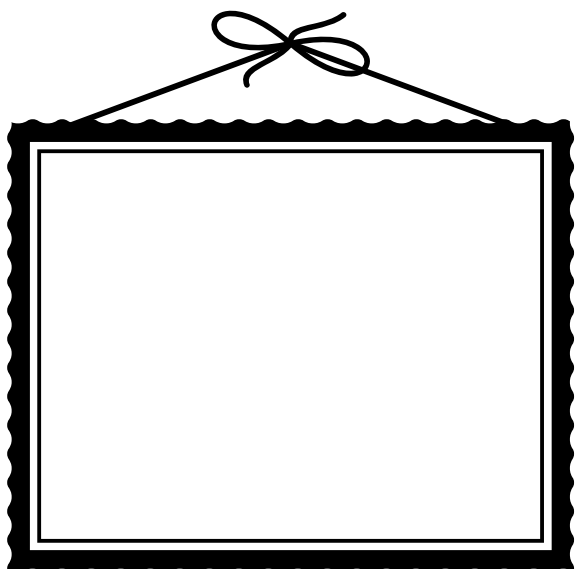
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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:

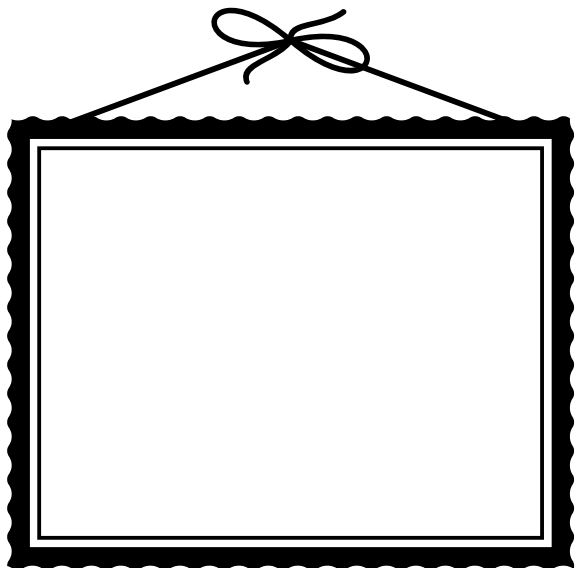
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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:

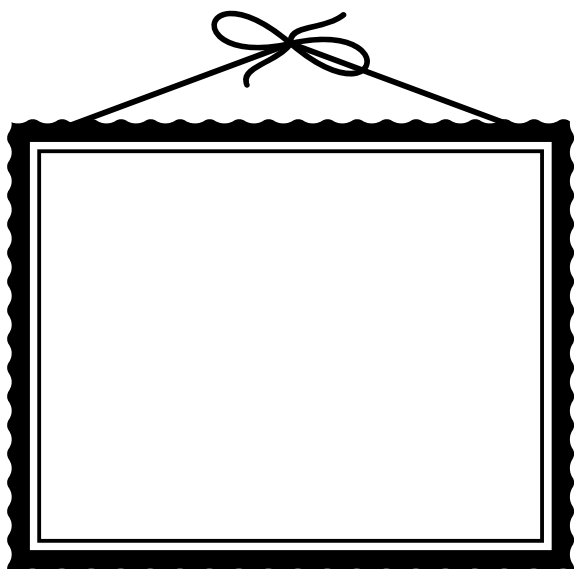
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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:

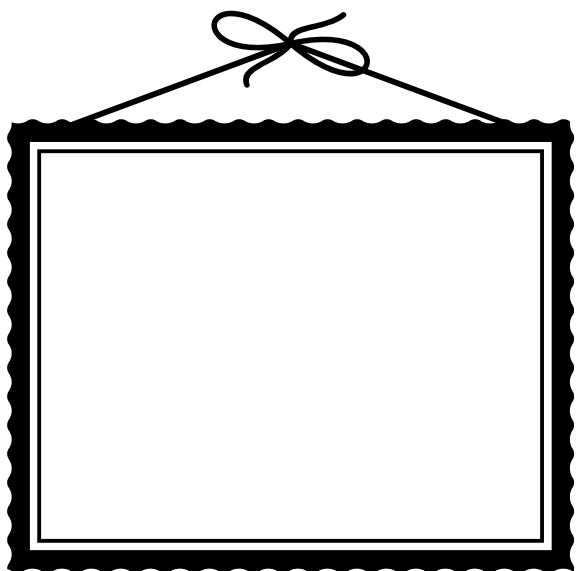
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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):

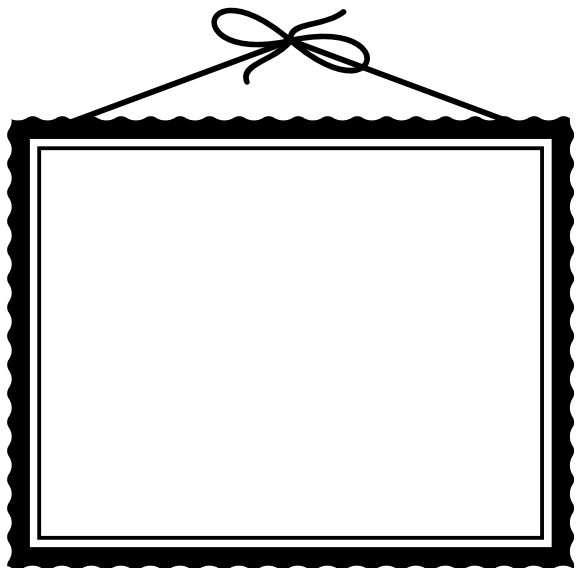
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

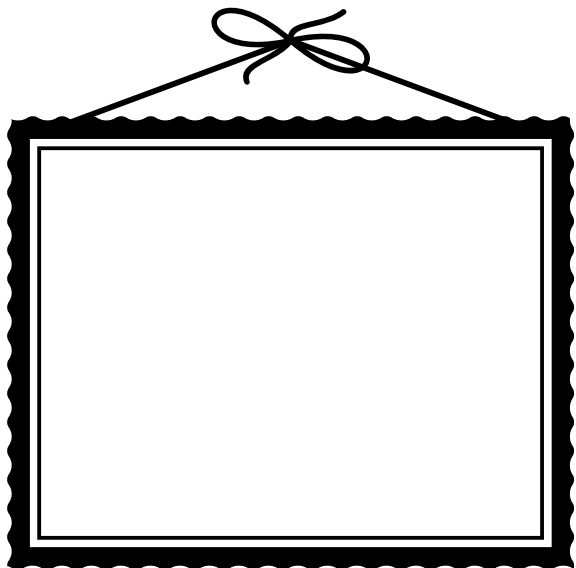
\_\_\_\_\_



# 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:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

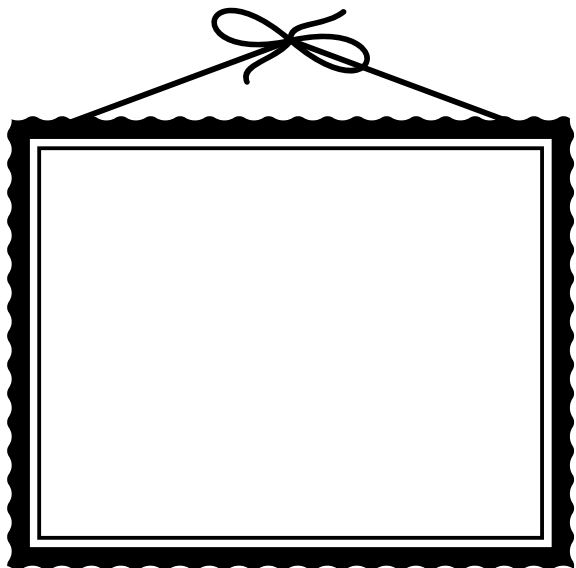




# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## 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:

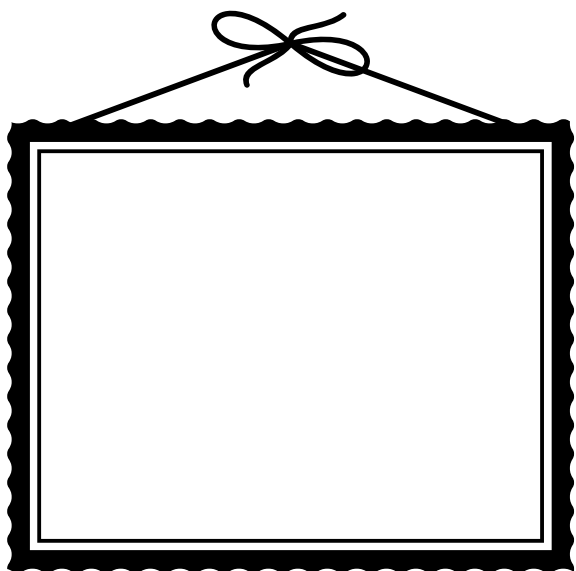
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## ЗЛІСТЬ

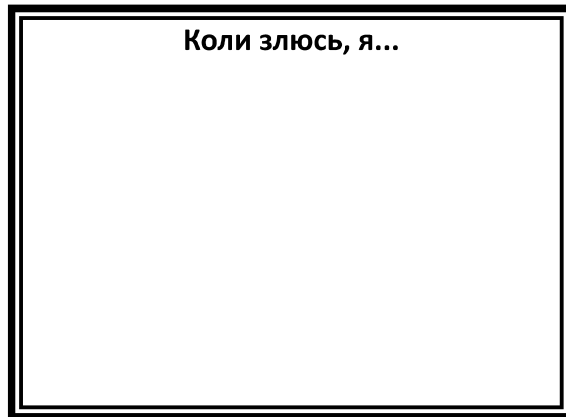
Коли я відчуваю злість,  
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене злитися:

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

Коли злюсь, я...



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

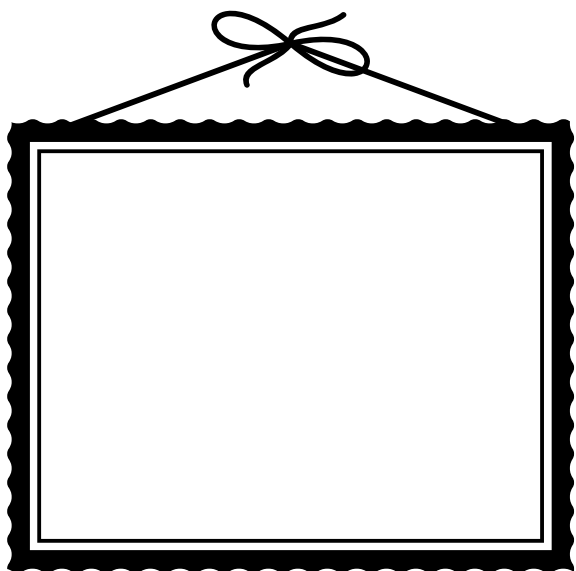
\_\_\_\_\_



# 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:

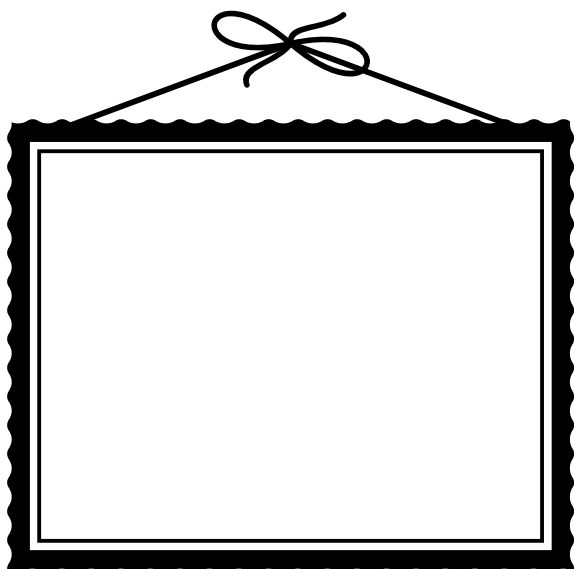
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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:

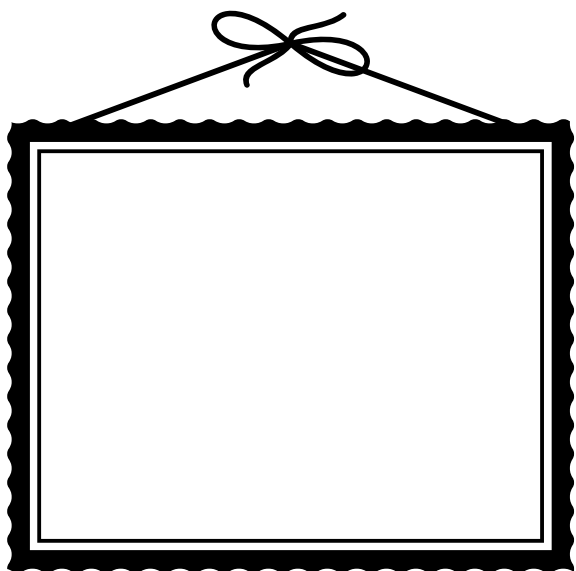
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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:

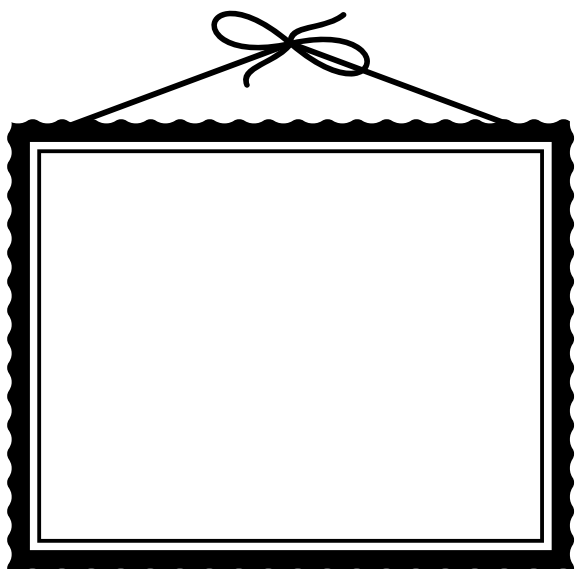
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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:

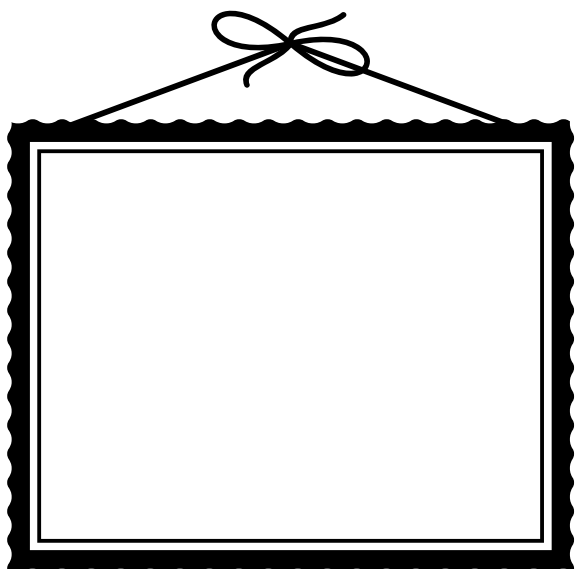
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## СМУТОК

Коли я відчуваю сумок,  
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене сумувати:

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

Коли сумую, я...

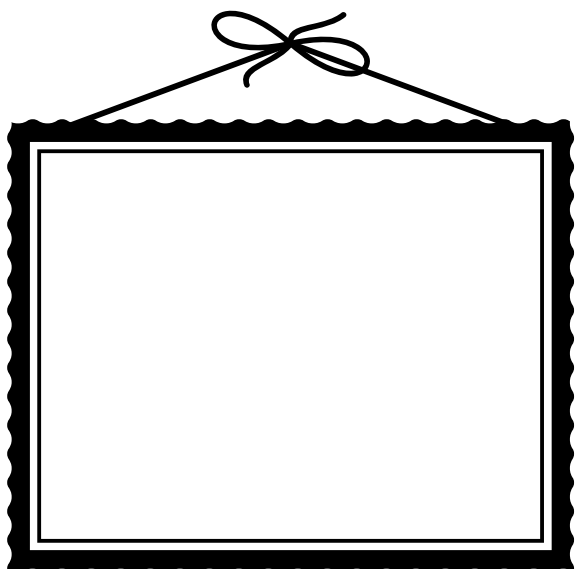
Що я можу сказати собі або зробити, щоб припинити сумувати:




# 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:

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

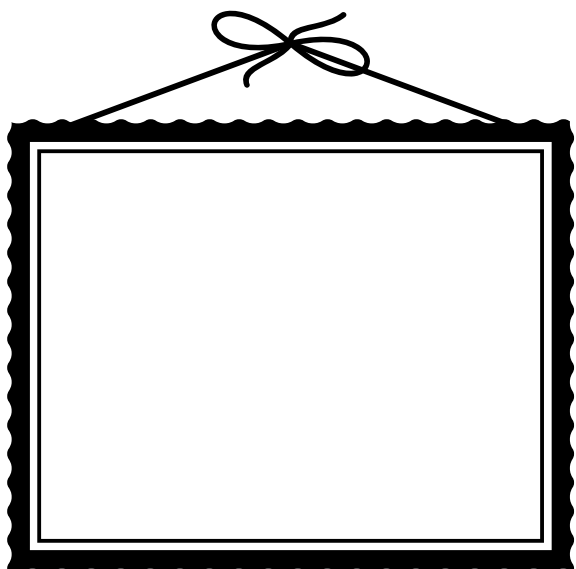




# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## 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:

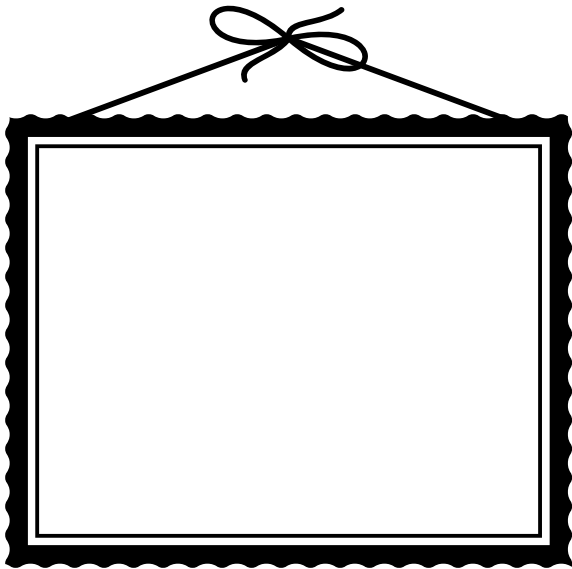
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# 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:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

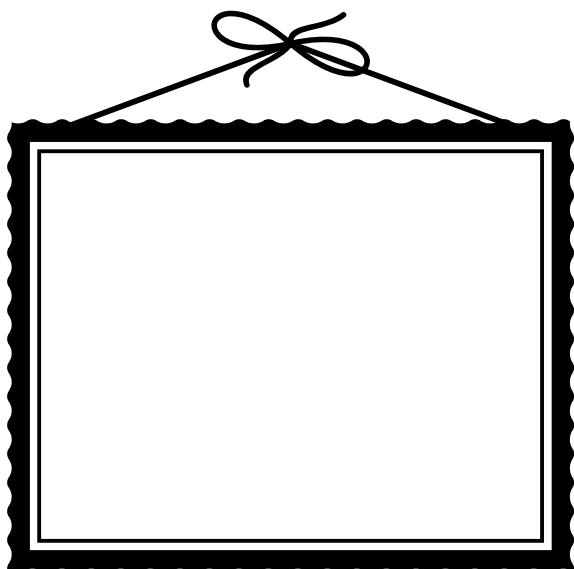
\_\_\_\_\_



# 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...

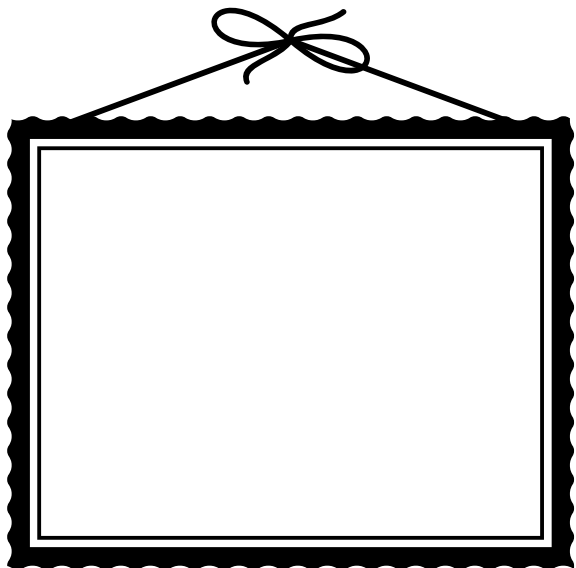
Що я можу сказати собі або зробити, щоб зняти або полегшити внутрішнє напруження:



# 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:

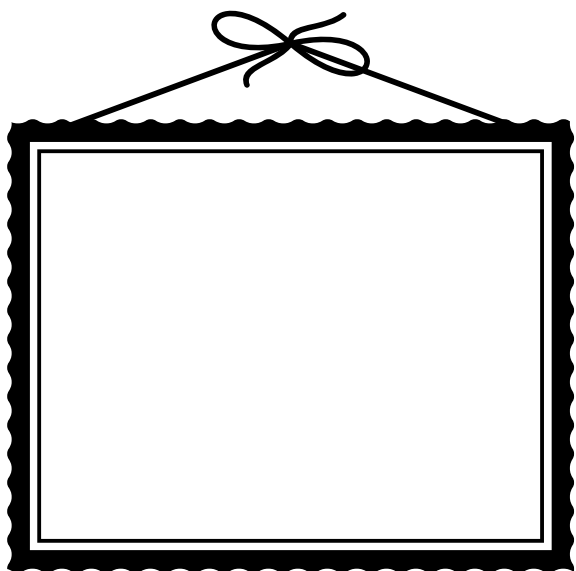
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## РОЗЧАРУВАННЯ

Коли я відчуваю розчарування,  
моє обличчя виглядає ось так:



Причини, які змушують мене  
розчаровуватись:

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

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

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

Коли я розчарований(а), я...

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

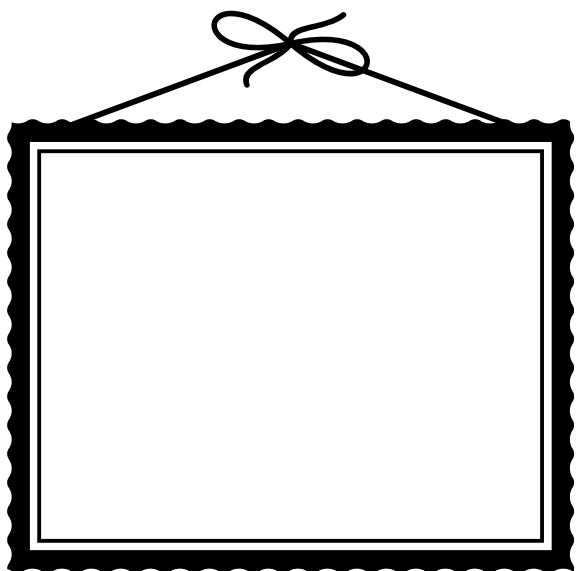
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## ЗАЗДРИСТЬ

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:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

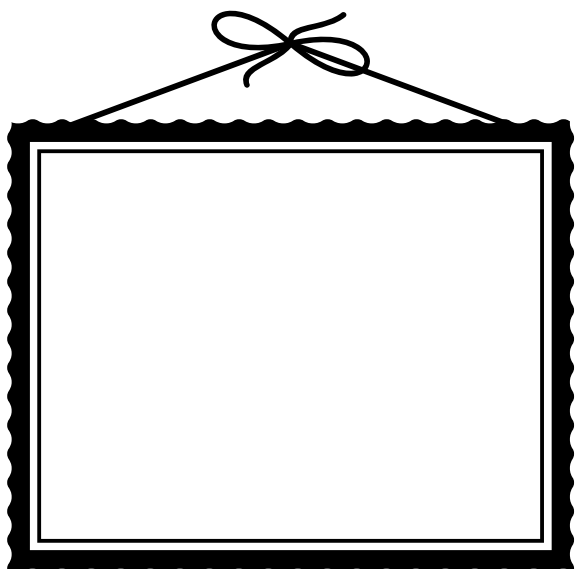
\_\_\_\_\_



# 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:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

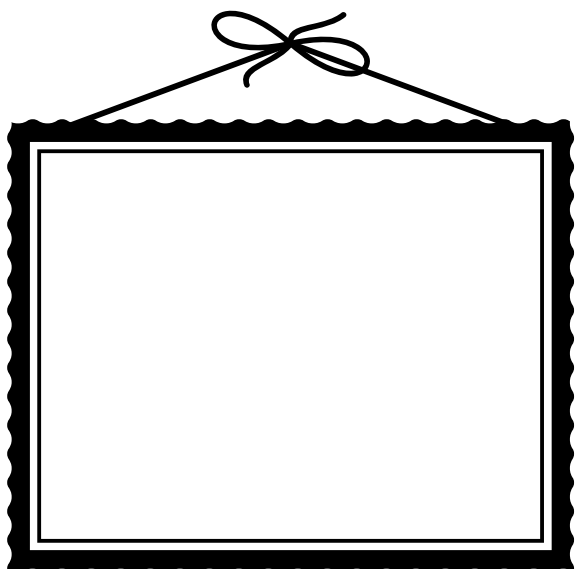
\_\_\_\_\_



# 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:

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

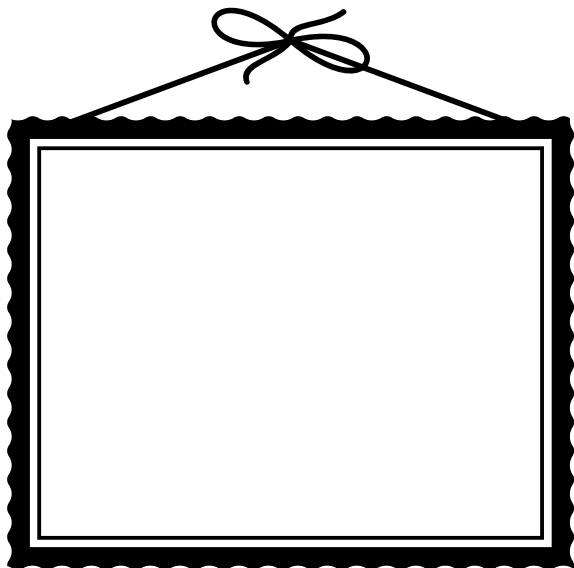




# МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

## 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:

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