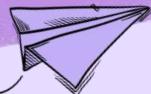


# Я И МОИ ЭМОЦИИ

Воркбук



**УДК 374**

**ББК 74**

**И1**

**И1** Исраилова, К.Б. Я и мои эмоции: воркбук для младших школьников / К.Б.Исраилова; под редакцией Л.Р.Каюмовой. -Казань, 2025. - 44с.

Данное пособие направлено на развитие эмоционального интеллекта младших школьников как ключевого компонента адаптивной коммуникации. Пособие охватывает пять направлений: самопознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию и социальные навыки. Задания способствуют осознанному отношению к эмоциям и формированию основ эффективного взаимодействия с окружающими.

Пособие предназначено для младших школьников и может быть использовано в рамках внеурочной деятельности, занятий по социально-эмоциональному развитию и классных часов.

© Исраилова К.Б., Каюмова Л.Р.,2025

# СОДЕРЖАНИЕ

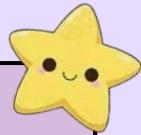
ОБО МНЕ . . . . .	5
ЭМОЦИИ ЖИВУТ В НАС . . . . .	7
ЭМОЦИИ И ТЕЛО . . . . .	12
КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ? . .	14
Я ВЕРЮ В СЕБЯ! . . . . .	18
Я ПОНИМАЮ ТЕБЯ! . . . . .	21
ДАВАЙ ДРУЖИТЬ! . . . . .	25
ЕСЛИ ПОССОРИЛИСЬ . . . . .	30
МОЕ ЭМО-ПУТЕШЕСТВИЕ . . . . .	36
МИР ЭМОЦИЙ В МУЛЬТИКАХ . . . . .	39



# МОЯ СТРАНИЧКА



Меня зовут \_\_\_\_\_

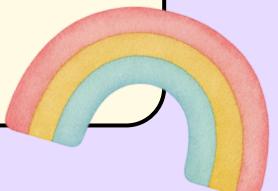


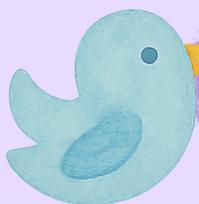
Мне \_\_\_\_\_ лет



МЕСТО ДЛЯ ТВОЕЙ ФОТОГРАФИИ

Это я





# МОИ ИНТЕРЕСЫ



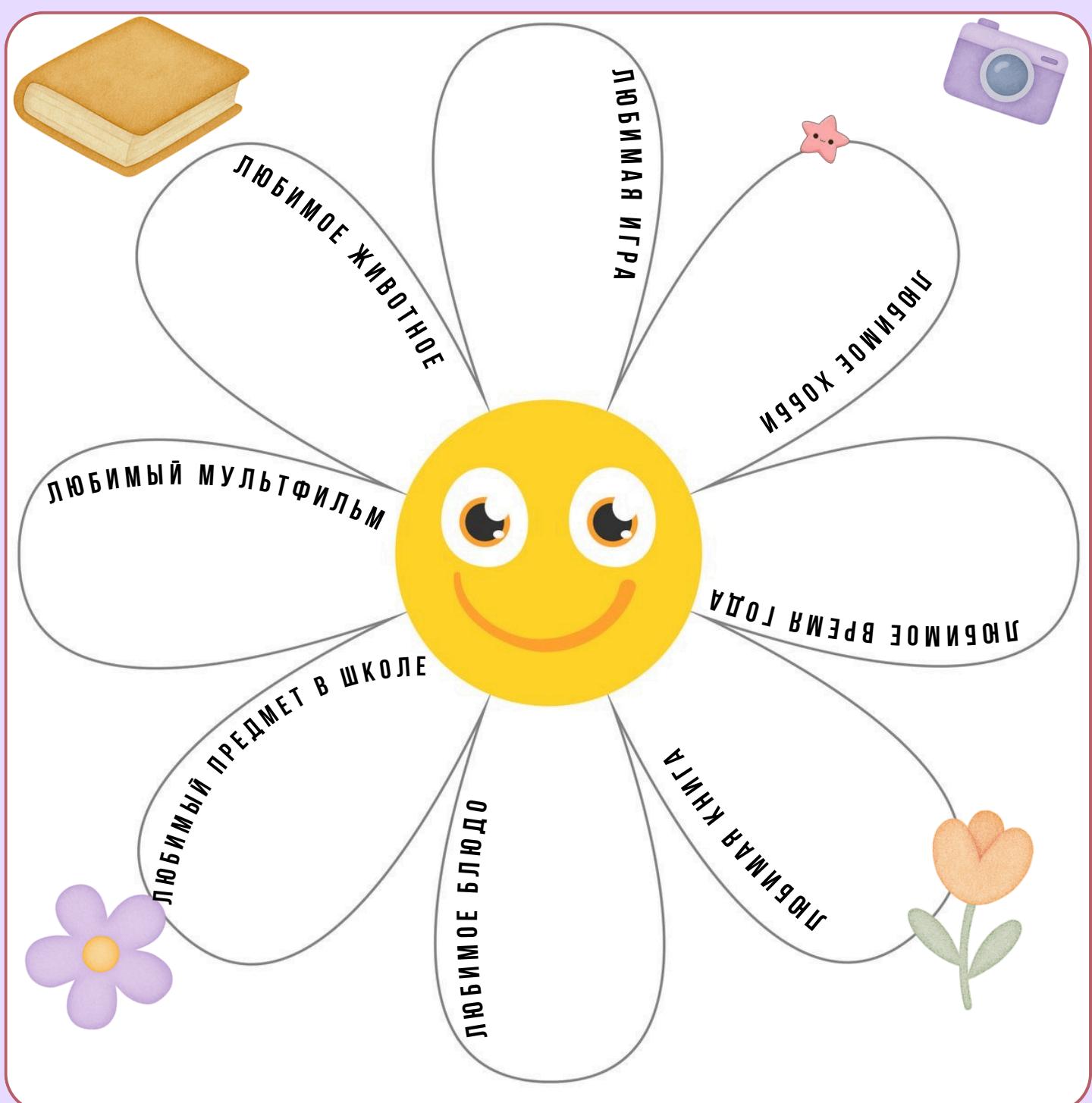
Перед тобой — ромашка с вопросами о тебе.

В каждом лепестке уже написана тема — твои любимые вещи, интересы, увлечения.

Твоя задача — вписать свой ответ в каждый лепесток.

Это может быть одно слово, короткая фраза или небольшой рисунок.

Если хочешь — раскрась ромашку: выбери цвета, которые тебе нравятся, или те, которые, по твоему мнению, подходят к твоим ответам.





# ЭМОЦИИ ЖИВУТ В НАС!

Когда мы радуемся, в нашем мозге появляется "гормон счастья" — **ДОФАМИН!**

Эмоции помогают тебе понимать, что тебе нравится, а что — нет.

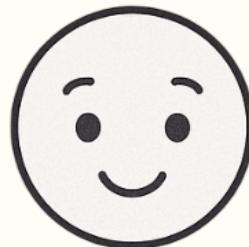
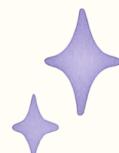
## ЗАДАНИЕ 1. МОЕ НАСТРОЕНИЕ



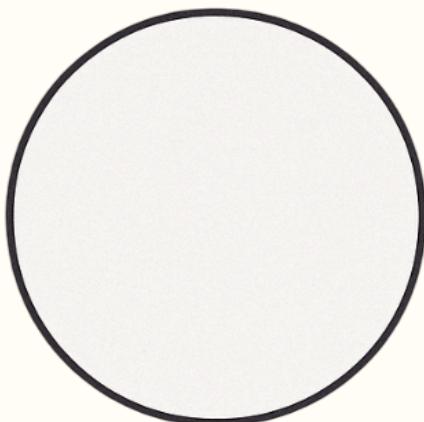
Каждый день мы чувствуем разные эмоции.

Посмотри на смайлики и выбери тот, который подходит тебе сегодня.

Раскрась его! А если твоего настроения тут нет — нарисуй свой!



Моё  
настроение



*Эмоции — как погода. Иногда солнечно, иногда пасмурно — и это нормально!*

# ЭМОЦИИ ЖИВУТ В НАС!

## ЗАДАНИЕ 2. УГАДАЙ ЭМОЦИИ.

Посмотри внимательно на лица детей.

Как ты думаешь, какое чувство показывает каждый из них?

Подпиши под каждым рисунком эмоцию: Радость, Грусть,

Злость, Страх, Удивление или Отвращение.

A large, light pink rounded rectangular box for writing an emotion under the first girl's face.A large, light pink rounded rectangular box for writing an emotion under the crying boy's face.A large, light pink rounded rectangular box for writing an emotion under the surprised boy's face.

# ЭМОЦИИ ЖИВУТ В НАС!

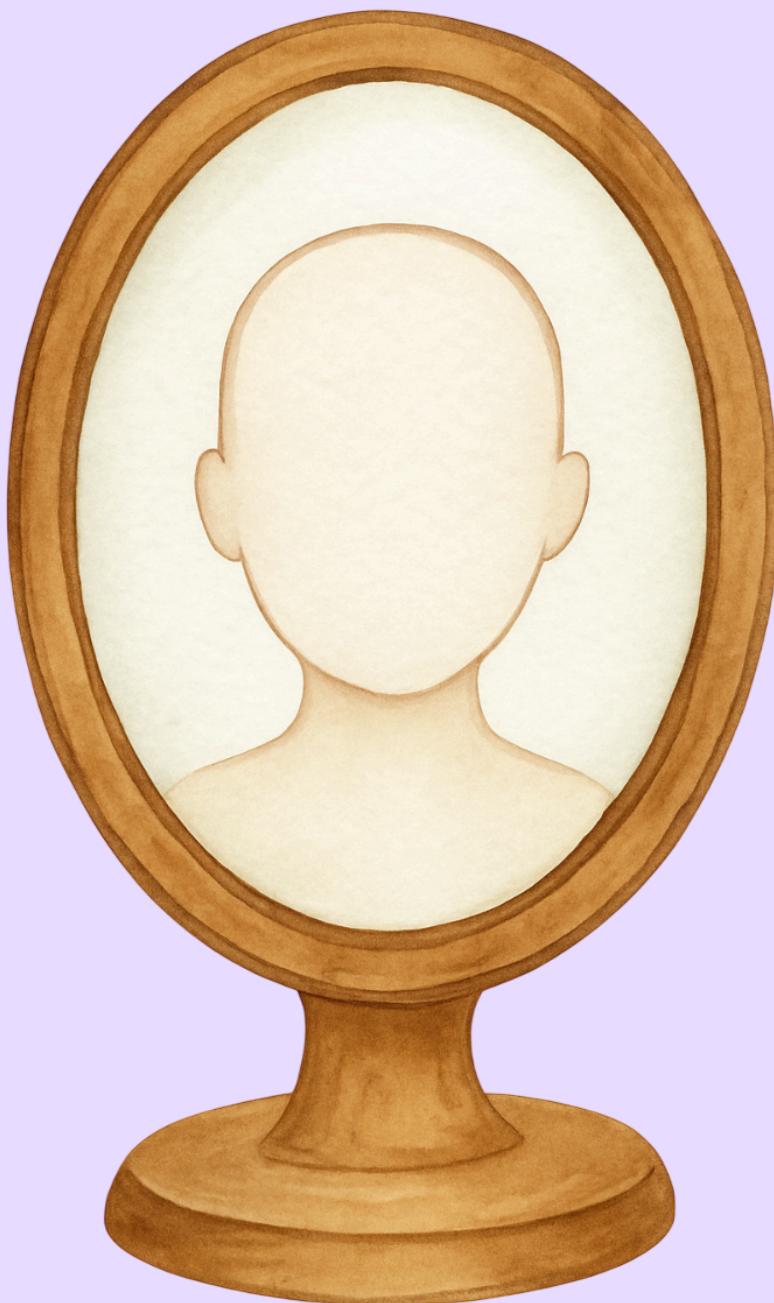
## ЗАДАНИЕ 3. ЗЕРКАЛО ЭМОЦИЙ.

Представь, что ты смотришь в это зеркало.

Какое у тебя сейчас настроение?

Нарисуй на лице в зеркале глаза, рот и брови так, чтобы показать свою эмоцию.

Подпиши, что ты чувствуешь: радость, грусть, злость или другую эмоцию.



Сейчас я чувствую \_\_\_\_\_

# ЭМОЦИИ ЖИВУТ В НАС!

## ЗАДАНИЕ 4. ЭМОЦИИ ВНУТРИ МЕНЯ.

Помнишь мультфильм «Головоломка»?

В голове девочки Райли живут эмоции: Радость, Грусть, Злость, Страх и Брезгливость.

Они помогают ей справляться с разными ситуациями:

Радость — когда она играет. Грусть — когда скучает по друзьям.

А когда Райли злится, эмоция Злости берёт управление на себя!

У тебя тоже есть такие эмоции — и у каждой из них есть своя причина и действие.



А теперь представь, что в твоей голове тоже живут такие эмоции, как у Райли.

Подумай: что вызывает каждую из них у тебя?

А что ты обычно делаешь, когда так себя чувствуешь?

• Т Напиши или нарисуй — как тебе удобно!

## ЗАДАНИЕ 4. ЭМОЦИИ ВНУТРИ МЕНЯ.



Что у тебя вызывает радость?

---

---

---

---

---



Что у тебя вызывает грусть?

---

---

---

---

---



Что у тебя вызывает отвращение?

---

---

---

---

---



Что у тебя вызывает злость?

---

---

---

---

---



Что у тебя вызывает страх?

---

---

---

---

---

# ЭМОЦИИ И ТЕЛО



Когда ты злишься или волнуешься, твоё сердце начинает биться быстрее, а ладошки могут потеть. Это потому, что мозг посыпает телу сигнал: "Готовься!"

## ЗАДАНИЕ 1. КАК ТЕЛО ПОДСКАЗЫВАЕТ ЭМОЦИИ.

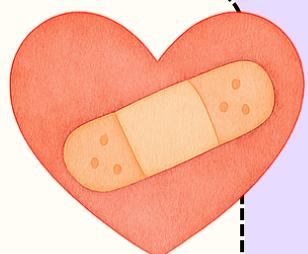
Посмотри на рисунок тела.

Используй цвета из ключа, чтобы показать, где и как ты чувствуешь разные эмоции.

Например:

Если от страха у тебя холодеют руки — закрась руки фиолетовым.

Если от радости у тебя тепло в груди — закрась грудь желтым



злость



радость



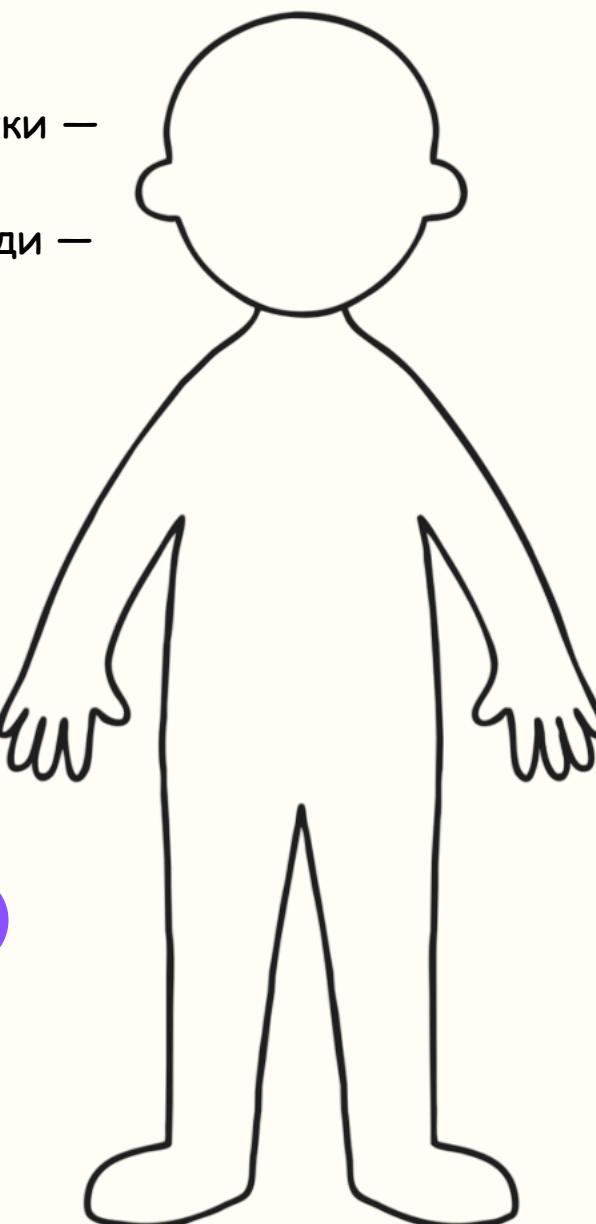
отвращение



грусть



страх



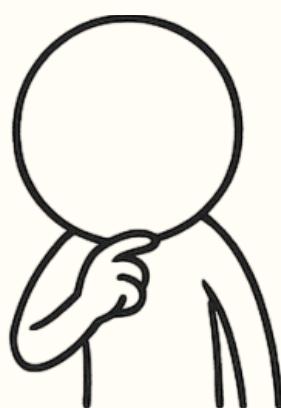
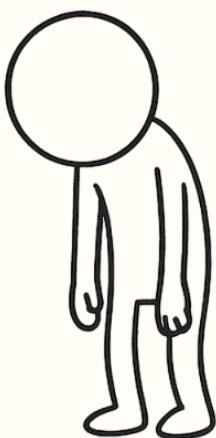
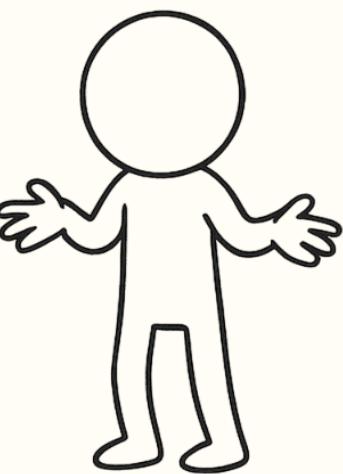
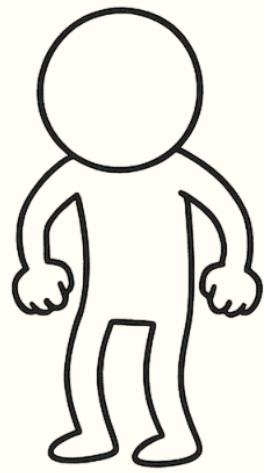
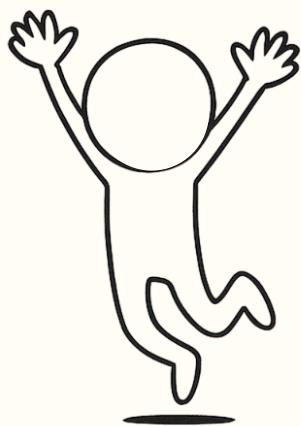
# ЭМОЦИИ И ТЕЛО



## ЗАДАНИЕ 2. ЭМОЦИИ В ДВИЖЕНИИ

Посмотри на картинки. На каждой изображён человек, который показывает эмоцию с помощью движений тела: положением рук, ног, головы.

Твоя задача — подумать, какую эмоцию он сейчас чувствует, и подписать её под картинко



.....

# КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?



Если назвать своё чувство — оно становится слабее.

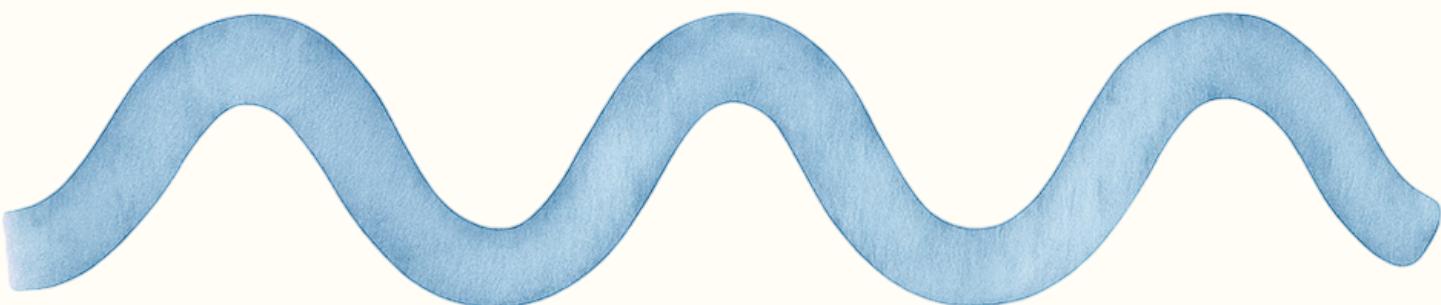
Учёные доказали: когда ты говоришь «я злюсь» или «я расстроен», твой мозг начинает тебя успокаивать. Эмоции перестают управлять тобой.



## ЗАДАНИЕ 1. ВОЛШЕБНОЕ ДЫХАНИЕ.

Иногда, когда мы злимся или волнуемся, внутри становится неспокойно.

Поможет волшебное дыхание — оно мягкое и спокойное, как волна.

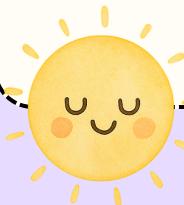


Посмотри на волну:

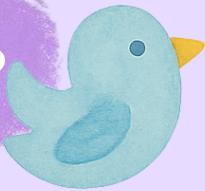
- Когда волна идёт вверх — сделай вдох
- Когда волна идёт вниз — сделай выдох

Проведи пальчиком по волне и повтори дыхание 5 раз.

Ты можешь делать это всегда, когда хочешь стать спокойнее.



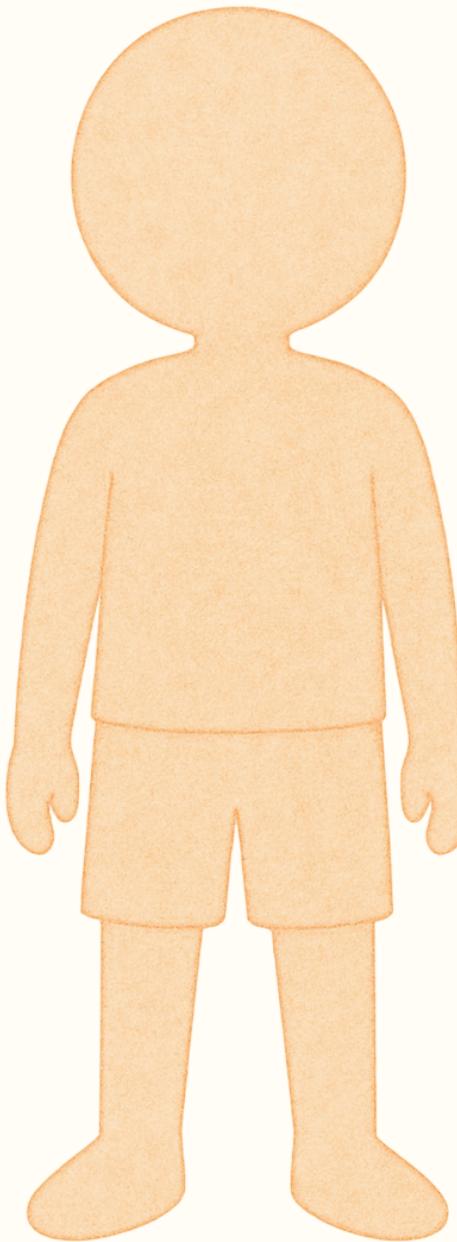
# КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?



## ЗАДАНИЕ 2. КНОПКА ПАУЗЫ

Иногда, когда мы злимся или обижаемся, хочется сразу что-то крикнуть или сделать.

Но у тебя есть **секретная кнопка паузы** — она помогает остановиться и подумать, прежде чем что-то сказать или сделать.



Представь эту кнопку — она только у тебя!

- Где она находится? (на руке, на груди, на животе?)
- Как она выглядит? (круглая? с сердечком? блестящая?)
- Нарисуй её на своём теле.



Иногда нажать на паузу — это настоящее суперумение!

# КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?

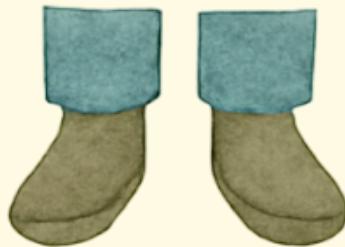


## ЗАДАНИЕ 4. СУПЕРЧУВСТВА НА ПОМОЩЬ.

Сначала встань или сядь поудобнее.

Поставь стопы на пол. Почувствуй,  
как они касаются земли.

Сделай один глубокий вдох...  
И медленный выдох...



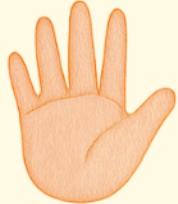
**А теперь давай включим свои суперчувства!**

**Посмотри вокруг и заполни карточку ответами:**



(напиши 5 вещей,  
которые ты сейчас  
видишь)

**Я ВИЖУ**



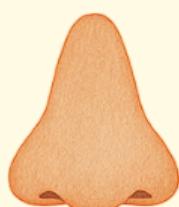
(напиши 4 предмета,  
которых ты можешь  
коснуться)

**Я ТРОГАЮ**



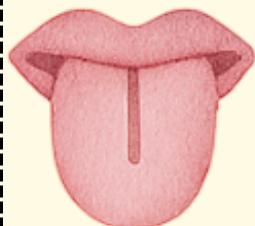
(напиши 3 звука)

**Я СЛЫШУ**



(напиши 2 запаха)

**Я ЧУВСТВУЮ ЗАПАХ**



(напиши 1 вкус)

**Я ЧУВСТВУЮ ВКУС**

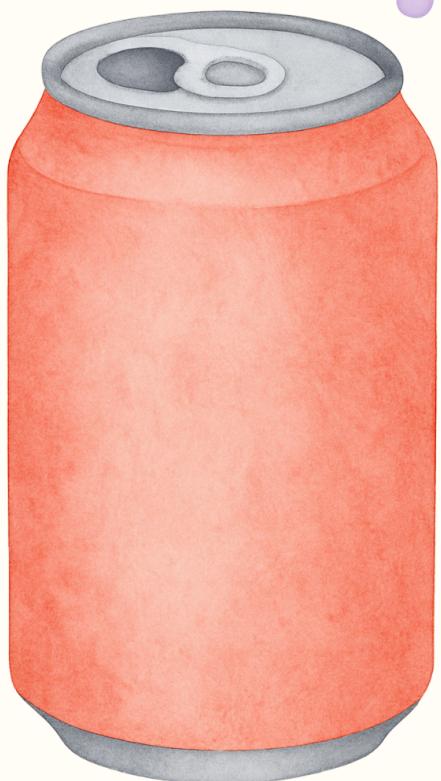
# КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?



## ЗАДАНИЕ 5. ПЕРЕД ТЕМ КАК ВЗОРВАТЬСЯ ...

Бывает, мы чувствуем, что эмоции вот-вот взорвутся — как пузырьки в банке с газировкой!

Но у нас есть разные способы, которые помогают стать спокойней.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЭМОЦИИ ВОТ-ВОТ «ВЫПЛЕСНУТСЯ»?

(Обведи те способы, которые тебе помогают)

Сделать глубокий вдох	Прогуляться
Выпить воды	Посчитать до десяти
Поговорить с кем-то	Подумать о чём-то хорошем
Попросить взрослого о помощи	Сделать перерыв

А теперь придумай свой способ спокойствия.

Нарисуй или напиши его.





# Я ВЕРЮ В СЕБЯ!

## ЗАДАНИЕ 1. МОЯ СУПЕРСИЛА

1. Подумай, в чём ты хорош(а).  
Что тебе нравится делать? В чём ты  
чувствуешь себя уверенно?
  
2. Впиши свою суперспособность .
  
3. Теперь представь себя супергероем  
(или героиней) с этой силой. и  
нарисуй в рамке.  
  
Как бы ты выглядел(а)? Какой у  
тебя костюм? Какую силу ты  
используешь?

Когда ты стараешься, даже если  
тяжело — мотивация становится  
сильнее, как мышца!  
Чем чаще ты говоришь себе:  
«Я могу!», тем увереннее  
становишься.



МОЯ СУПЕРСПОСОБНОСТЬ-

\_\_\_\_\_



# Я ВЕРЮ В СЕБЯ!

## ЗАДАНИЕ 2. ДАЖЕ ЕСЛИ ТРУДНО...



Вспомни моменты, когда ты продолжал(а) стараться, даже если было трудно.

Заполни фразы — это поможет тебе увидеть, как ты растёшь и не сдаёшься!



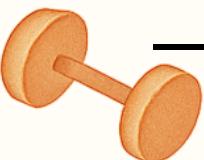
**Я стараюсь , даже если ...**

---



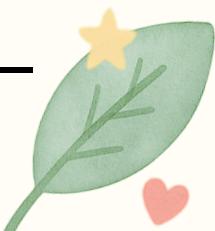
**Я не сдаюсь, когда ...**

---



**Когда я ошибаюсь , я ...**

---



**Если трудно -я говорю себе ...**

---



**Я молодец, потому что ...**

---



Иногда бывает трудно. Иногда что-то не получается с первого раза.  
Но если ты стараешься — ты уже молодец!



# Я ВЕРЮ В СЕБЯ!

## ЗАДАНИЕ 3 . ЛЕСТНИЦА ЦЕЛИ.

Запиши свою цель в облаке наверху страницы.

А теперь подумай, какие шаги помогут тебе к ней приблизиться.

На каждой ступеньке напиши, что ты можешь сделать: сначала, потом и так до самой цели!

МОЯ ЦЕЛЬ



# ПОНИМАЮ ТЕБЯ!



## Даже животные умеют понимать чувства!

Когда один слон грустит, другие подходят к нему, обнимают хоботом и остаются рядом — чтобы он почувствовал, что не один.

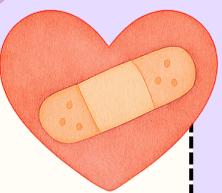
Люди тоже так могут: если твой друг грустит — подойди, посиدي рядом, скажи доброе слово.  
Это и есть эмпатия

## ЗАДАНИЕ 1. ЧТО ЧУВСТВУЕТ КАЖДЫЙ?

Посмотри на картинки и прочитай, что произошло с каждым героем.

Представь, как он себя чувствует.

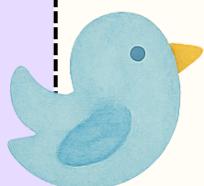
Напиши своё предположение под каждой ситуацией.



Артём спешил на перемену, но споткнулся и упал. Он не ожидал, что будет так больно.



София весь день молчала — она поссорилась с подругой. Теперь она идёт домой одна.

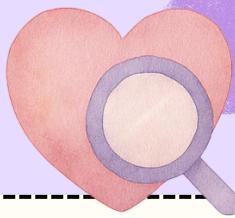


Аня старалась ответить у доски, но допустила ошибку. Теперь ей кажется, что все на неё смотрят.



Ильнур пришёл в школу с новыми кроссовками. Он очень старается завязать шнурки сам, но у него не получается

# «ПОНИМАЮ ТЕБЯ!»



## ЗАДАНИЕ 2. ШАГ В ЧУЖИХ КЕДАХ

Посмотри на картинки.

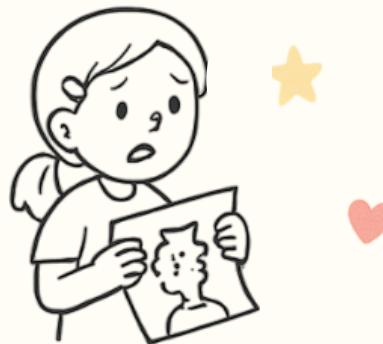
Представь, что ты оказался(лась) на месте героя.

Что бы ты чувствовал(а)?

Запиши это в кроссовок рядом с каждой ситуацией.



На перемене мальчик уронил поднос с едой в столовой.



Девочка долго рисовала открытку, а кто-то ее порвал.



Девочка разбила мамину вазу.



С мальчиком никто не хочет играть.



## «ПОНИМАЮ ТЕБЯ!»

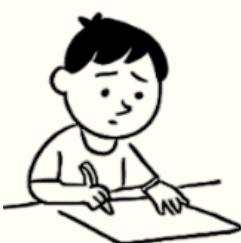
### ЗАДАНИЕ 3. ПОМОГИ СЛОВАМИ.

Узнай, что случилось с детьми.

Выбери добрые слова, которые могут им помочь. Соедини линией.



Я потеряла игрушку



Я сделал ошибку в контрольной



Я поссорилась с подругой



Я забыл пенал дома



Я не знаю, как решить задачу



Мы проиграли в игре

Иногда после ссоры дружба становится ещё крепче!

Давай попробуем решить её вместе, у тебя обязательно получится!

Сегодня не получилось — зато было весело играть вместе!

Не грусти, ты справишься лучше в следующий раз!

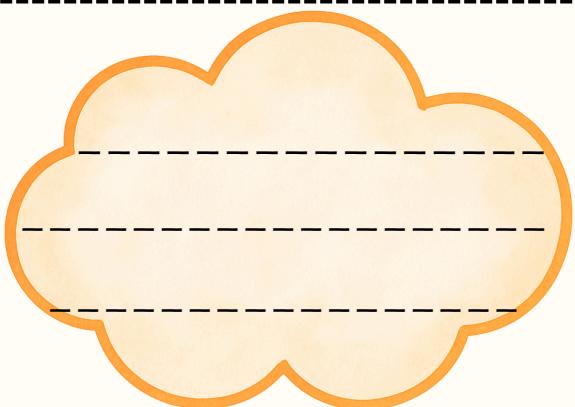
Ничего страшного, я могу одолжить тебе ручку или карандаш!

Не переживай, мы можем поискать её вместе!

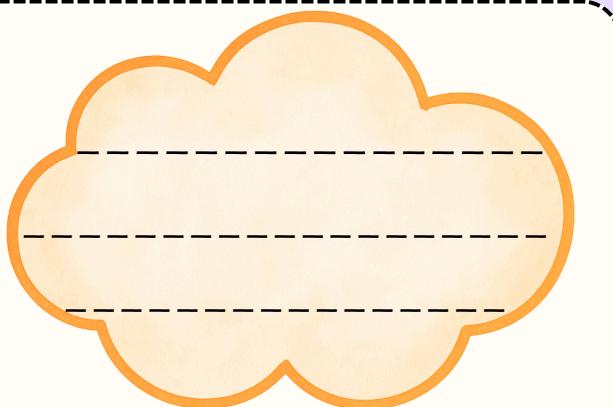
# «ПОНИМАЮ ТЕБЯ!»



**Задание 4. Слонёнок и Поросёнок попали в разные ситуации.  
Посмотри на картинки и напиши, что они могли бы сказать,  
чтобы поддержать друг друга.**



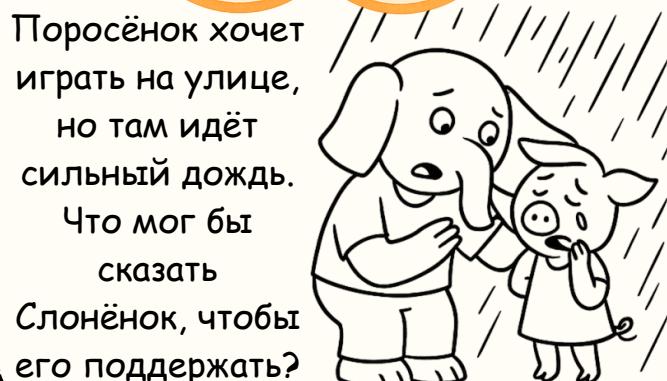
Слонёнок думает,  
что слоны не  
умеют танцевать.  
Что мог бы сказать  
Поросёнок, чтобы  
его поддержать?



Поросёнок хочет  
играть на трубе, но  
у него плохо  
получается.  
Что мог бы сказать  
Слонёнок, чтобы  
его поддержать?



Слонёнок уронил  
своё мороженое.  
Что мог бы  
сказать  
Поросёнок, чтобы  
его поддержать?



Поросёнок хочет  
играть на улице,  
но там идёт  
сильный дождь.  
Что мог бы  
сказать  
Слонёнок, чтобы  
его поддержать?

# ДАВАЙ ДРУЖИТЬ !

Самый первый шаг к дружбе — это улыбка и доброе слово.  
Иногда дружба начинается с простого Привет!



## ЗАДАНИЕ 1. КАК НАЧАТЬ ОБЩЕНИЕ?

Соедини ситуацию и подходящую фразу для начала общения.

Ты увидел нового ученика в классе.

Ты хочешь познакомиться с ребёнком на перемене.

Ты хочешь пригласить кого-то поиграть в мяч.

Ты хочешь начать разговор в автобусе по дороге на экскурсию.

Ты заметил, что кто-то сидит один в столовой.

Ты новенький?  
Давай я тебе всё покажу!

Хочешь поиграть вместе?

Привет! Хочешь сесть рядом со мной?

«Как думаешь, будет весело на экскурсии?»

Давай пообедаем вместе!

# ДАВАЙ ДРУЖИТЬ !

## ЗАДАНИЕ 2. ПОДДЕРЖИ РАЗГОВОР.

Прочитай рассказ друга. Выбери вопрос, который поможет лучше продолжить разговор.

Обведи правильный вариант.

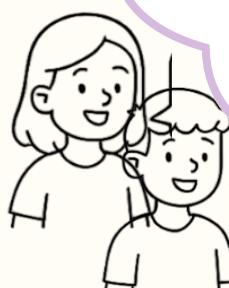


Я недавно начал учиться играть на гитаре. Уже выучил первую песню! Мне очень нравится заниматься музыкой.

Какие детали тебе больше всего понравились в конструкторе?

Башня всё равно, наверное, развалилась?

У тебя есть собака?



На выходных мы с братом устроили пикник во дворе. Заказали бутерброды и сок. Притворялись, что мы в походе!

Какую песню ты уже умеешь играть?

Почему тебе вообще понадобилась гитара?

Ты любишь плавать?



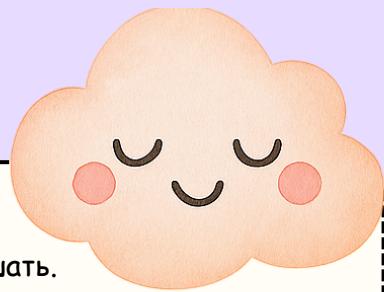
Вчера вечером я построила огромную башню из конструктора. Она была почти выше меня! Мне помогал мой младший брат.

Лучше бы вы сидели дома.

Во что вы играли во время пикника?

Ты любишь шоколад?

# ДАВАЙ ДРУЖИТЬ !



## ЗАДАНИЕ 3. КАК СЛУШАТЬ ДРУГА?

Хороший друг умеет не только говорить, но и слушать.

Прочитай внимательно, как можно вести себя, когда рассказывает друг.

Отметь галочкой [√] те действия, которые помогают быть хорошим слушателем.



Смотреть на друга, когда он говорит.



Перебивать друга во время рассказа.



Поддерживать друга кивком головы или улыбкой.



Отвлекаться на телефон или игрушку во время разговора.



Насмехаться над рассказом друга.



Ждать, пока друг закончит говорить, прежде чем отвечать.



Делать вид, что слушаешь, но думать о своём.

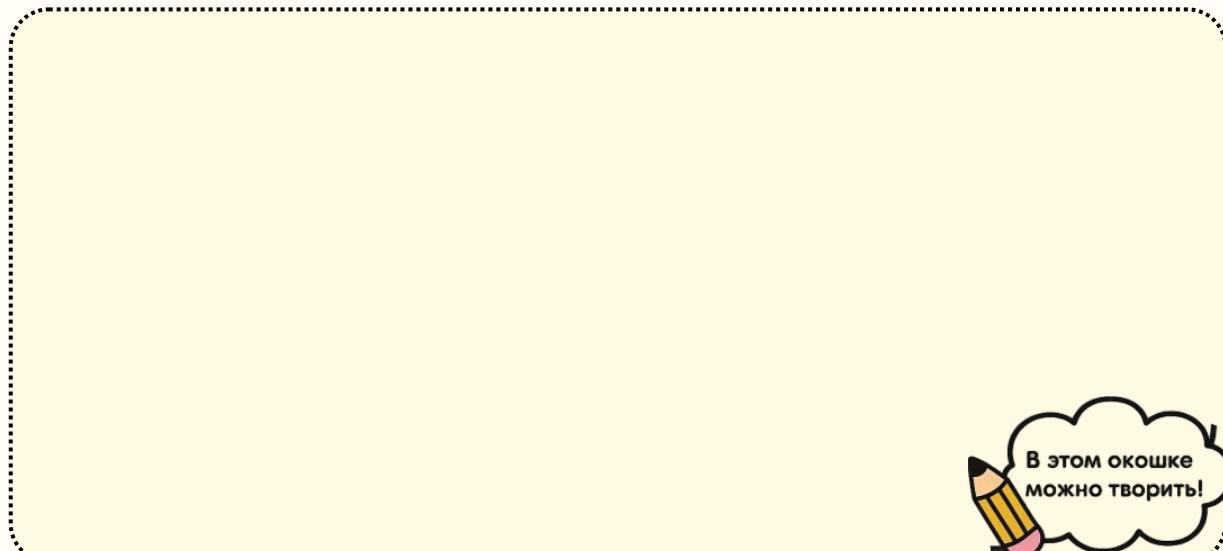


Громко зевать, пока друг рассказывает.



Поддерживать друга короткими фразами: «Продолжай!»,  
«Я тебя слушаю».

**А теперь нарисуй: Как ты слушаешь своего друга?**



В этом окошке  
можно творить!

# ДАВАЙ ДРУЖИТЬ !

## ЗАДАНИЕ 4. МОСТ ДРУЖБЫ.

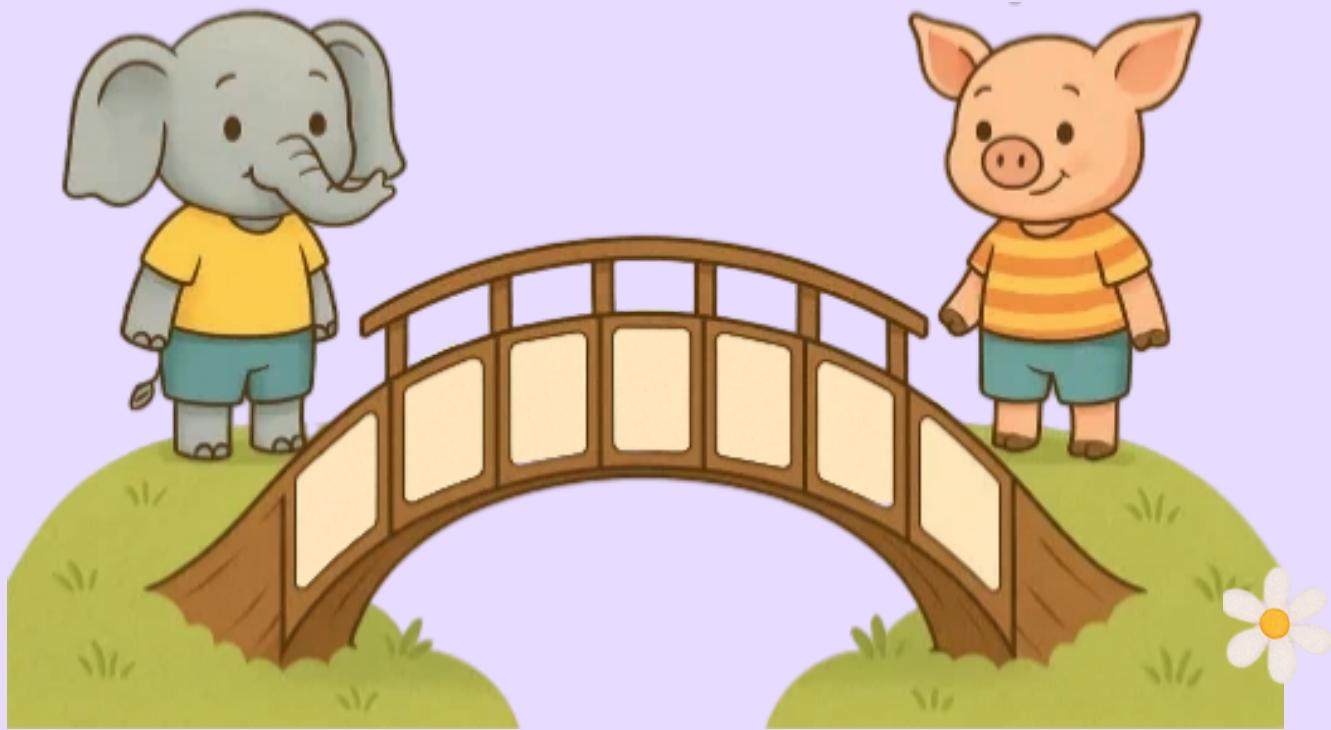
Слонёнок и поросёнок хотят стать друзьями.

Перед ними — мост дружбы.

Запиши 7 шагов, которые помогут им подружиться.

Это могут быть добрые слова, поступки или действия.

Подумай, что важно для дружбы, и впиши по одному шагу на каждую строчку.



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

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

## ДАВАЙ ДРУЖИТЬ !

### ЗАДАНИЕ 5.ЧТО ВАЖНО В ДРУЖБЕ ?

Посмотри на банку — в ней можно хранить всё,  
что делает дружбу особенной.

Напиши внутри банки 5-7 качеств, которые, по  
твоему мнению, важны для хорошего друга.

Что важно для тебя в дружбе?

Заполняй банку своими “ингредиентами дружбы”!

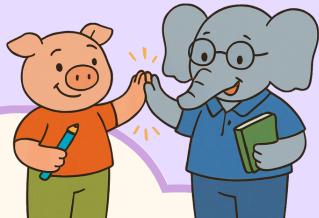


# ЕСЛИ МЫ ПОССОРИЛИСЬ ...

## ЗАДАНИЕ 1. КОНФЛИКТ, СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ ПРОСТО НЕДОРАЗУМЕНИЕ?

Прочитай, что произошло между детьми.

Выбери один из вариантов: это был конфликт, случайность или недоразумение. Обведи правильный кружочек.



Когда ты ссоришься, в организме появляется гормон стресса — КОРТИЗОЛ.

А когда ты меришься, улыбаешься или обнимаешь друга, вырабатывается гормон доверия — ОКСИТОЦИН.



Игорь подошёл к качелям, а Алия уже на них катается. Он говорит: «Я первый хотел!»

**КОНФЛИКТ      СЛУЧАЙНОСТЬ      НЕДОРАЗУМЕНИЕ**



Тимур нечаянно задел рукой Лизин пенал, и он упал на пол.

**КОНФЛИКТ      СЛУЧАЙНОСТЬ      НЕДОРАЗУМЕНИЕ**



Камилла и Данил начали рассказывать новости одновременно и не услышали друг друга.

**КОНФЛИКТ      СЛУЧАЙНОСТЬ      НЕДОРАЗУМЕНИЕ**



Амир хотел играть в прятки, а Ксюша — в магазин. Они не договорились и расстроились.

**КОНФЛИКТ      СЛУЧАЙНОСТЬ      НЕДОРАЗУМЕНИЕ**

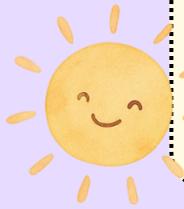


Лейсан рисовала в альбоме, а Артём подошёл и нарочно дорисовал усы на её рисунке. Лейсан закричала: «Ты всё испортил!»

**КОНФЛИКТ      СЛУЧАЙНОСТЬ      НЕДОРАЗУМЕНИЕ**

# ЕСЛИ МЫ ПОССОРИЛИСЬ ...

## ЗАДАНИЕ 2. ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ССОРЫ?



Рассмотри ситуацию. Посмотри, о чём думает один герой.

Напиши, что может думать другой.

Ссоры часто возникают, когда мы не понимаем друг друга.



Это мой мяч!

А что думает Тимур?



Она смеётся надо мной!

А что думает Айгуль?

Руслан и Тимур одновременно подбежали к мячику. Руслан крикнул: «Я первый нашёл!»

Лера нарисовала красивый дом, а Айгуль сказала: «Он кривой!» Лера расплакалась.

Она это сделала нарочно!



А что думает Лейсан?

Он всегда всё берёт без спроса!



А что думает Артём?

Лейсан случайно пролила воду на Лизин рисунок. Лиза рассердилась.

Миша рисует. Артём берёт фломастер, не спросив. Миша злится.

# ЕСЛИ МЫ ПОССОРИЛИСЬ ...



Иногда мы можем поссориться с кем-то — и это нормально. Главное — попробовать разобраться, поговорить и решить всё по-доброму. Умение мириться помогает сохранить дружбу и чувствовать себя лучше.

## Что помогает решить конфликт?



Постарайся оставаться спокойным.



Слушай внимательно и не перебивай.



Предложи решение, которое подойдет всем.



Уважай мнение другого, даже если ты не согласен.



Говорить обидные слова.



Отказываться слушать другого.



Игнорировать конфликт.



Кричать.



Применять силу.



## Чтобы решить конфликт, я могу...



Поговорить о том, что я чувствую.



Стараться понять другого человека.



Найти общий выход, чтобы оба были довольны.



Говорить спокойно и дружелюбно



Найти способы успокоиться (например, подышать глубоко).

# ЕСЛИ МЫ ПОССОРИЛИСЬ ...



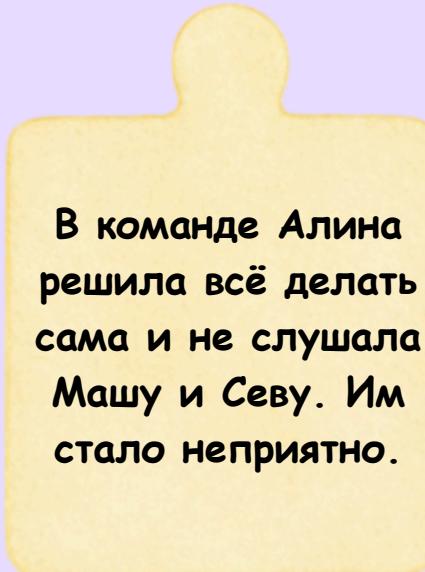
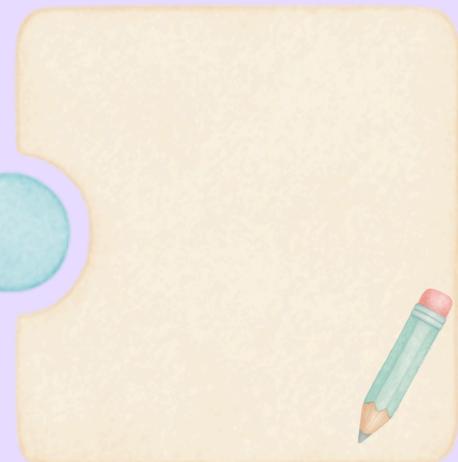
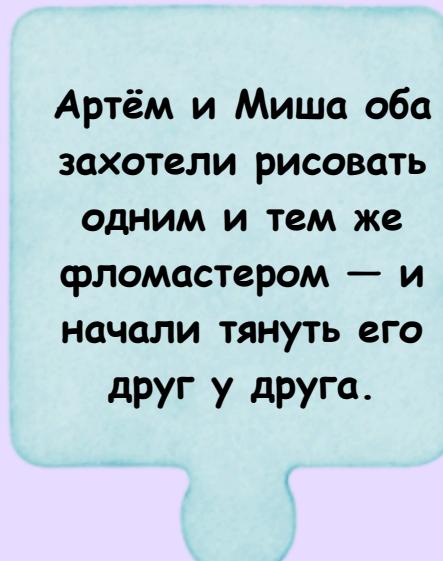
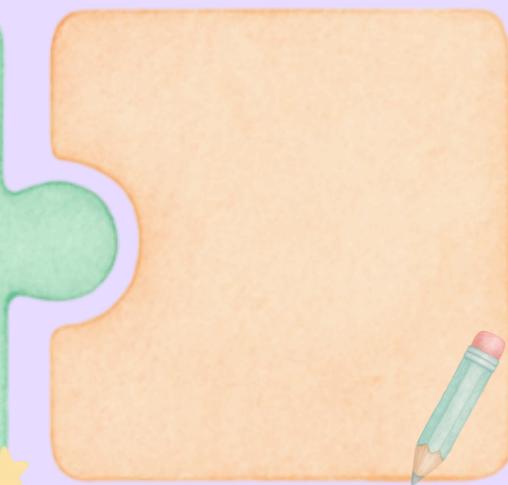
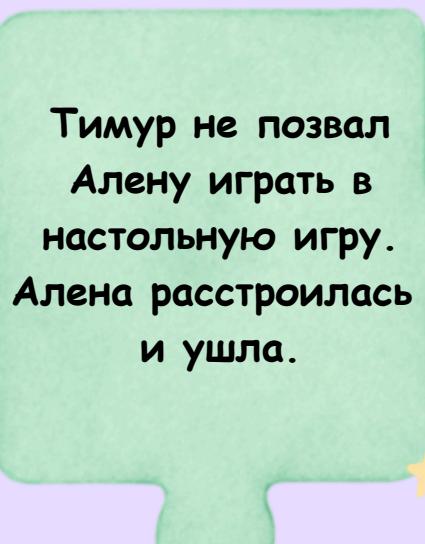
## ЗАДАНИЕ 3. ПАЗЛ ДРУЖБЫ.

Ссоры случаются — даже с самыми хорошими друзьями.

В каждом пазле есть начало истории. А концовку придумай ты:

что можно сделать, чтобы снова подружиться?

Нарисуй или запиши своё решение.



# ЕСЛИ МЫ ПОССОРИЛИСЬ ...



## ЗАДАНИЕ 4. МОЙ ЧЕМОДАНЧИК ПРИМИРЕНИЯ.

Представь, что у тебя есть волшебный чемоданчик, который помогает тебе мириться с друзьями. Нарисуй или запиши, что ты положишь в этот чемоданчик: слова, действия, мысли, которые помогают тебе сохранять дружбу.



## МОЁ ЭМО— ПУТЕШЕСТВИЕ.

На этом пути ты покажешь, чему научился(ась) за время работы с этой тетрадью. Это могли быть важные открытия о себе, об эмоциях и о том, как лучше понимать и поддерживать других.

Пройди по дорожке — на каждой остановке напиши или нарисуй, чему ты научился(ась): например, управлять своими чувствами, быть внимательным другом, слушать и поддерживать других.

Ты можешь раскрасить облака и дорожку, чтобы твой путь стал особенным — таким, каким был весь твой путь в этой тетради!

# Моё ЭМО-путешествие

СТАРТ

я  
СПРАВИЛСЯ!

# ВОЛШЕБНЫЙ ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ.



Заполни страницы дневника:

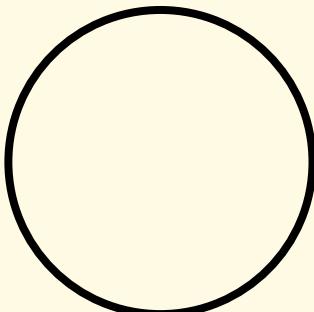
Самая сильная эмоция, которую я почувствовал(а)

Эмоция, которую я научился(ась) понимать

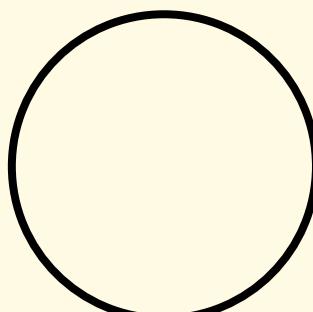
Эмоция, с которой стало легче дружить

Каждый день мы можем чувствовать разные эмоции.

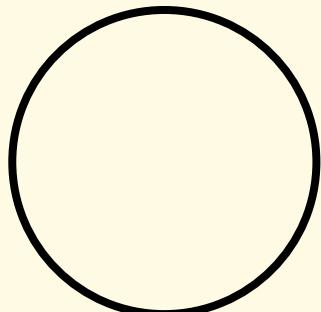
Выбери подходящую эмоцию для каждого случая и нарисуй её в нужной рамке.



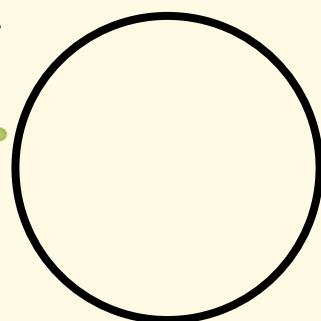
Утром



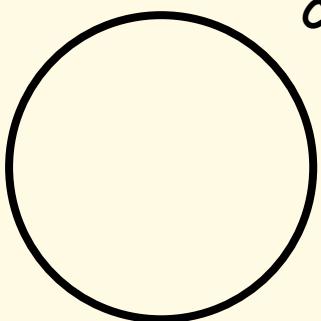
В школе



С друзьями



Когда меня хвалят



Когда я один(одна)

Ты прошёл(а) большой путь — старался(ась), учился(ась), узнавал(а) себя и других, учился(ась) понимать, поддерживать и дружить.

Теперь пришло время наградить себя!

Посмотри на медаль на этой странице — она твоя!

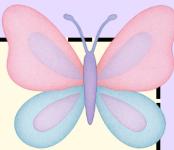
Напиши в центре медали, за что ты собой гордишься.

Это может быть доброта, смелость, терпение, дружба или что-то своё.

• Ты заслужил(а) эту награду!



# МИР ЭМОЦИЙ В МУЛЬТИКАХ.



Перед тобой – список мультфильмов, которые помогают лучше понять себя, других и эмоции.

Отмечай те, которые ты уже посмотрел(а), или выбери те, что хочешь посмотреть позже.

Это твой личный кино-плейлист – для вдохновения, отдыха и хорошего настроения!

**ГОЛОВОЛОМКА 2**



**ЁЖИК В ТУМАНЕ**



**ЭЛЕМЕНТАРНО**



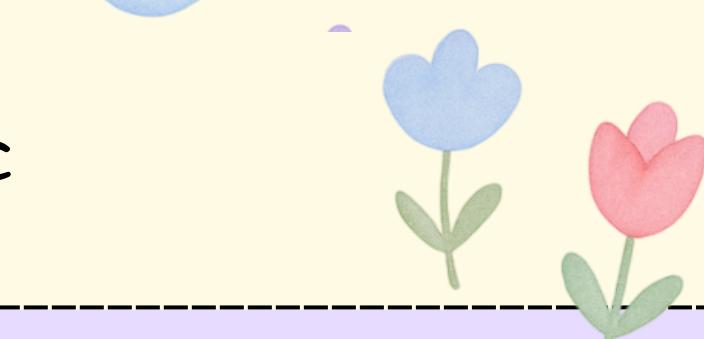
**Я КРАСНЕЮ**

**ЭНКАНТО**

**ВВЕРХ**



**УДАЧА**



**ЗВЕРОПОЛИС**

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

