

КГБОУ «Железногорска школа-интернат»

*Рабочая тетрадь
«Я и мои эмоции и чувства»*

Ф И О ученика _____

Возраст _____

Класс _____

Педагог-психолог Марющенко О.С.

Как называют меня....

*Родственники
друзья*

одноклассники

близкие

«Немного о себе»

Больше всего я люблю

Я хотел бы ...

Я хотел бы

быть...

Я чувствую себя счастливым, когда ...

Я радуюсь, когда ...

Я надеюсь, что когда-нибудь ...

Я хотел бы быть более ...

Мне очень грустно, когда ...

Я хочу познакомиться с ...

Впиши на строчку своё имя.

Как меня зовут, я знаю.

Имя _____ называю

При знакомстве и в игре, на прогулке во дворе.

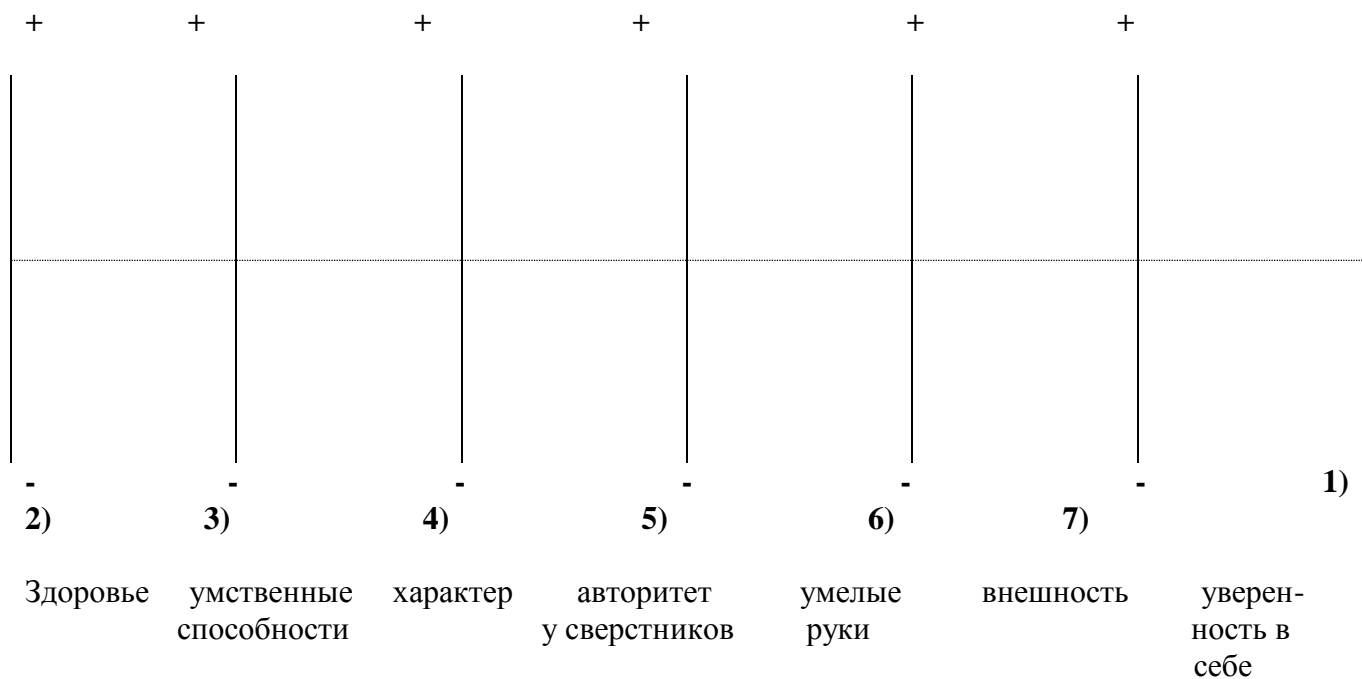
Имя _____ позывной,

И оно всегда со мной.

Своим именем горжусь!

От него не откажусь!

1. Шкала самооценки личности



Уровень притязаний _____

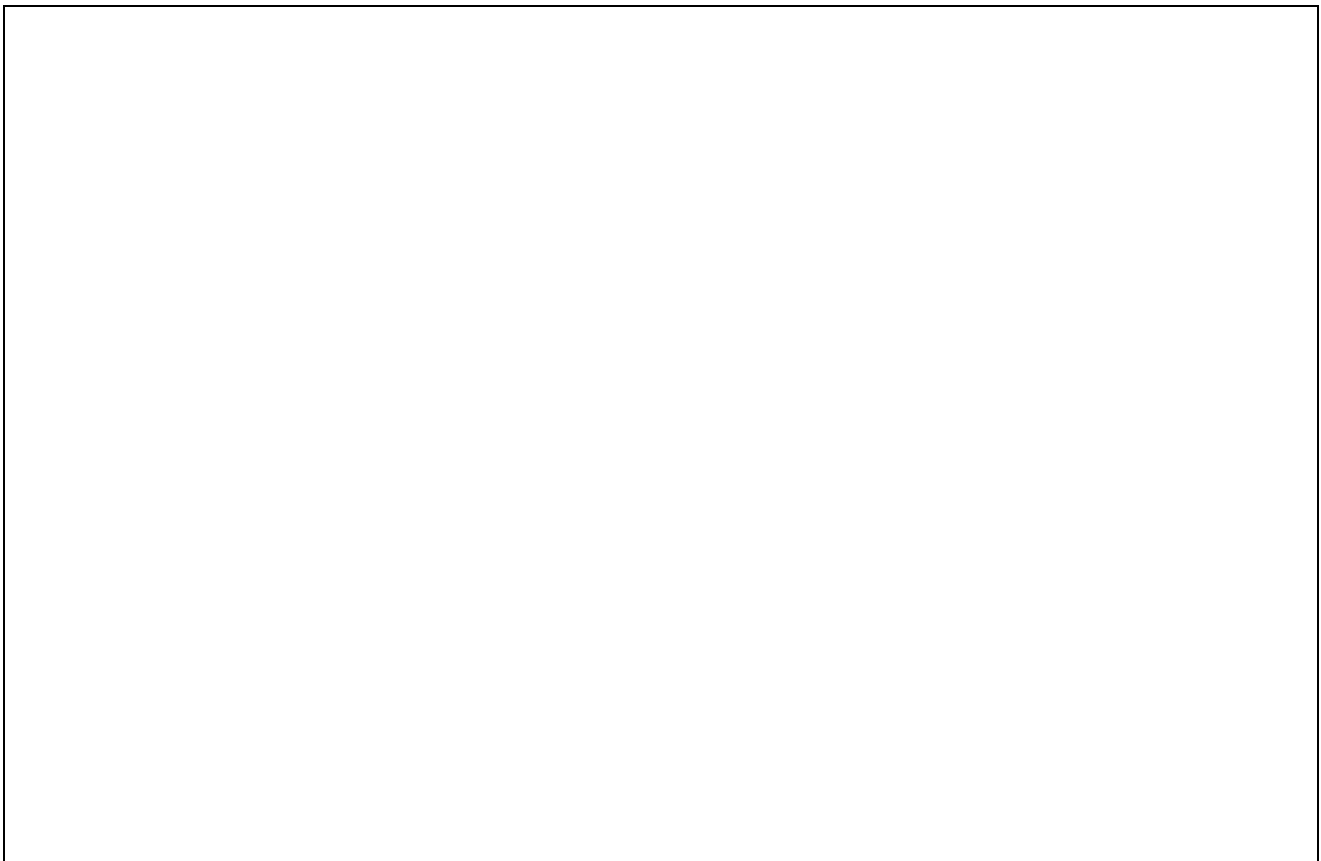
Высота самооценки _____

Вставь в каждое предложение подходящее слово из списка.

Список слов: *мама, папа, дедушка, бабушка, брат, сестра, я (своё имя), каждый, кто-то.*

- _____ часто улыбается
- _____ часто даёт советы
- _____ меня понимает
- _____ думает, что я ещё маленький
- _____ интересуется моими делами
- _____ часто обижается
- _____ любит играть со мной
- _____ часто сердится
- _____ хорошо относится к людям
- _____ умеет внимательно слушать
- _____ говорит, что заботится обо мне
- _____ считает, что я молодец!
- _____ напоминает о том, что нужно сделать
- _____ часто говорит, что я делаю что-то неправильно

Нарисуй свой портрет.



Выявление уровня тревожности

Прочитай описание различных эмоциональных состояний. Если это состояние **часто** испытываешь, то ставь цифру **2**, если это состояние бывает, но **изредка**, то ставь цифру **1**, если совсем **не подходит, не бывает** - ставь **0**.

А теперь посчитай количество баллов.

0-7 баллов - не тревожны;

8-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов - очень тревожны.

	Часто	Изредка	Никогда
1. Я не чувствую в себе уверенности			
2. Из-за пустяков я краснею, волнуюсь			
3. Я плохо сплю			
4. Я легко расстраиваюсь			
5. Я воображаю неприятности и беспокоюсь о них			
6. Я думаю о своих недостатках			
7. Меня пугают трудности			
8. Меня легко в чем-то убедить			
9. Я беспокоюсь, тревожусь			
10. Я нервничаю, когда приходится ждать			

Найди отличия между картинками.

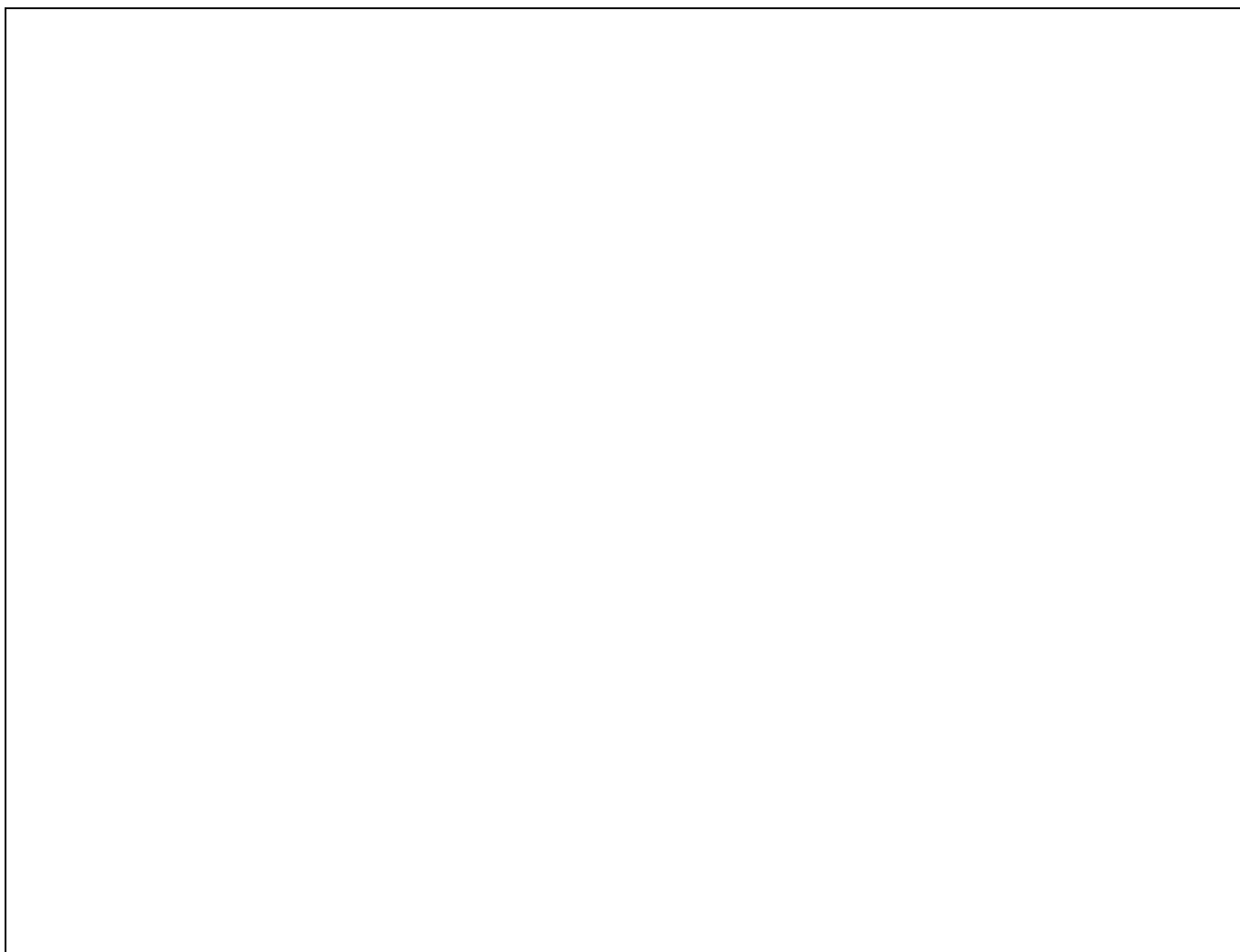


Прочитай стихотворение. А если ты его выучишь и расскажешь дома, то очень порадуешь своих близких и родных людей.

Что такое семья.

Семья – это мама и папа и дед,
Бабуля нам вкусный готовит обед.
В семье ещё братья и сёстры бывают,
Семья – это я. И меня называют-
Котёнок и лапочка, зайнька, птичка;
Мне кто – то братишка, а кто-то сестричка.
Семья – где все любят тебя и ласкают,
И лучше семьи – ничего не бывает!

Нарисуй картинку «**Моя семья**».



Если ты хочешь, чтобы в семье тебе было хорошо, а всем членам семьи было хорошо с тобой, то запомни некоторые советы:

- Обращай внимание на настроение и чувства своих близких людей и умеешь выражать свои чувства.
- Уважай своих родителей, прислушивайся к их советам.
- Старайся не только получать тепло и заботу от близких людей, но и сам дари им своё хорошее настроение и поведение.
- Если ты будешь помогать родителям в их хозяйственных хлопотах, то у них освободится время, чтобы поиграть и позаниматься с тобой.
- Не забывай о волшебных словах «пожалуйста» и «спасибо».
- Говори родителям, что ты их любишь, они будут счастливы.

Рассмотри картинку. Расскажи, что ты видишь. Какое настроение у каждого? Почему?



Рассмотрите фотографии. Сравните правую и левую фотографию. Найди отличия между ними.



На фото с левой стороны мама улыбается, она весёлая, у неё хорошее настроение. А на фото с правой стороны мама грустная, не весёлая, у неё плохое настроение. Как ты думаешь, почему у мамы бывает хорошее настроение, а что может испортить маме настроение?

Рассмотри картинки.



Здесь изображены ситуации с разным поведением детей. Выбери те картинки, на которых поведение детей и их поступки **раду**ют маму. Обведи эти картинки красным цветом. Затем выбери картинки, на которых поведение детей и их поступки **могут огорчить** маму. Обведи эти картинки синим цветом.