**ИМЯ**..............................................................

**МОЯ КАРТА ЭМОЦИЙ**

1. **КАК УГАДАТЬ ЭМОЦИИ ПО ГОЛОСУ**

Послушайте, как звучит предложение **«Сегодня выпал снег»**,сказанное с разными эмоциями.



В паре (один говорит, второй отгадывает) или самостоятельно произнесите предложение **«В столовой сегодня плов»** с этими четырьмя эмоциями.

1. **КАК УГАДАТЬ ЭМОЦИИ ПО ЯЗЫКУ ТЕЛА**

Линией соедините движение в левом столбике с подходящей эмоцией в правом столбике.

|  |  |
| --- | --- |
| Опускает голову и плечи | Страх |
| Сжимает руку в кулак | Злость |
| Немного подпрыгивает на месте | Радость |
| Берется руками за голову | Грусть |
|  |  |

1. **РИСУЕМ ЭМОЦИИ**

Ручкой проведите линию, иллюстрирующую эмоцию.

**Проведи линию грусти**  **Проведи линию страха**



**Проведи линию радости** **Проведи линию злости**



Что отличает эти линии друг от друга?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ**

Закончите предложения:

Меня **злит**, если \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне **страшно**, если\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне **грустно**, если \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я **радуюсь**, если \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **ИЗМЕРЕНИЕ ГРАДУСА ЭМОЦИЙ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Вчера вечером | Сегодня рано утром | Сейчас |
| Мне радостно. |  |  |  |
| Мне хорошо |  |  |  |
| Мне спокойно. |  |  |  |
| Мне тревожно. |  |  |  |
| Мне плохо. |  |  |  |

1. В каждом столбике отметьте птичкой свое состояние вчера, сегодня и сейчас.
2. Чтобы уметь управлять своими эмоциями, нужно уметь «замерять градус» своего самочувствия:
* Если я злюсь на кого-то, мне помогает (перечислите действия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Если мне страшно перед контрольной, мне помогает (перечислите действия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Если мне грустно вечером, мне помогает (перечислите действия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Если я не могу сосредоточиться на уроке, мне помогает успокоиться (перечислите действия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*«Управлять можно тем, что мы осознаем.
То, чего мы не осознаем, управляет нами».*