

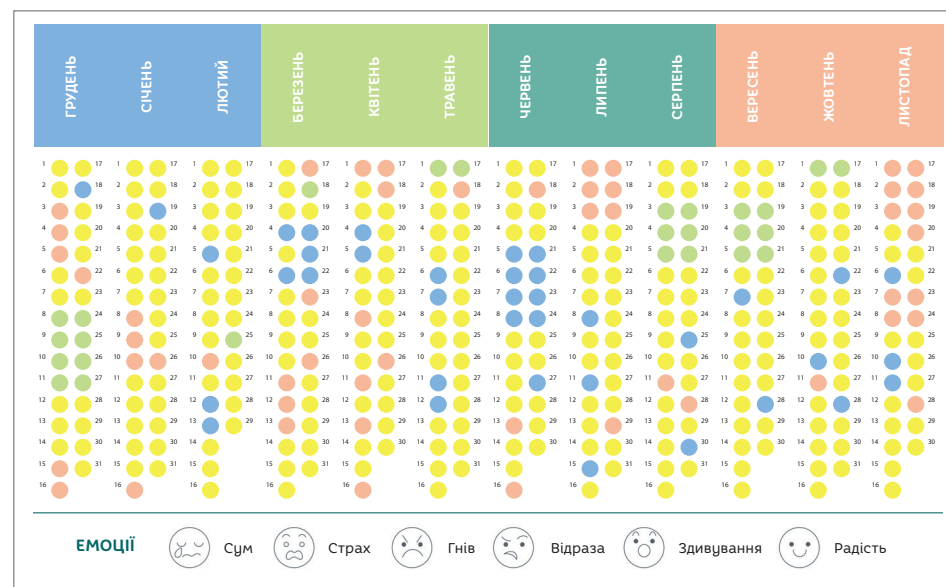
# КАЛЕНДАР ЕМОЦІЙ

У цього календаря багато функцій! Інструкція: дитина щодня малює (можна кольоровим фломастером, можна ручкою або олівцем) у відповідній клітинці «емоцію дня» — радість, смуток, злість, страх, здивування, спокій (нейтральний стан).

1. Календар заповнюється ввечері перед сном. І дитина привчається до рефлексії: вона згадує день, можливо, розповідає дорослому про те, що відбулося протягом дня. Важливо попросити дитину намалювати не тільки ту емоцію, яка була безпосередньо перед сном, а й ту, що стосується дня загалом. Важливо дати дитині можливість висловити різні емоції, але не оцінювати їх. Якщо дитина намалювала смуток або злість, то ми можемо підтримати її почуття: розпитати про те, що сталося, запитати, як вона впоралася з цією емоцією або ситуацією, чи потрібна їй допомога, чи потрібно її обійняти. Іноді дитині достатньо просто отримати дозвіл відчувати зовсім різні емоції, і вона не чекатиме чи не проситиме допомоги дорослого. Можна завершити цей етап обіймами, словами про те, що зараз у вас радість від того, що ви разом і близькі.
2. Заповнюваний хоча би протягом місяця, календар дає можливість самій дитині побачити, що емоції змінюються, що життя буває різним.
3. Нам самим цей календар дає можливість простежити за динамікою: якщо сумні та напружені прояви в дитини переважають, то, можливо, варто уважніше придивитися до того, що відбувається в її житті поза садочком-школою.
4. Можливо, ви побачите циклічність: у якісь конкретні дні (коли є гурток чи певні уроки) стан дитини змінюється. Або ви помітите зв'язок із подіями в родині. Іноді батьки, які ведуть такий щоден-

ник емоцій разом із дитиною, помічають, що емоції дитини дуже близькі до того, що в ці дні відчував сам дорослий, і тоді вони стають уважнішими до власних почуттів.

5. Якщо календар заповнюється різними кольорами, то в кінці року можна його підписати «Мій кольоровий рік».



# КАЛЕНДАР ЕМОЦІЙ

Авторська розробка Світлани РОЙЗ

ГРУДЕНЬ			БЕРЕЗЕНЬ			ЧЕРВЕНЬ			ВЕРЕСЕНЬ					
СІЧЕНЬ			КВИТЕНЬ			ЛИПЕНЬ			ЖОВТЕНЬ					
ЛЮТИЙ			ТРАВЕНЬ			СЕРПЕНЬ			ЛИСТОПАД					
1	○	17	1	○	17	1	○	17	1	○	17	1	○	17
2	○	18	2	○	18	2	○	18	2	○	18	2	○	18
3	○	19	3	○	19	3	○	19	3	○	19	3	○	19
4	○	20	4	○	20	4	○	20	4	○	20	4	○	20
5	○	21	5	○	21	5	○	21	5	○	21	5	○	21
6	○	22	6	○	22	6	○	22	6	○	22	6	○	22
7	○	23	7	○	23	7	○	23	7	○	23	7	○	23
8	○	24	8	○	24	8	○	24	8	○	24	8	○	24
9	○	25	9	○	25	9	○	25	9	○	25	9	○	25
10	○	26	10	○	26	10	○	26	10	○	26	10	○	26
11	○	27	11	○	27	11	○	27	11	○	27	11	○	27
12	○	28	12	○	28	12	○	28	12	○	28	12	○	28
13	○	29	13	○	29	13	○	29	13	○	29	13	○	29
14	○	30	14	○	30	14	○	30	14	○	30	14	○	30
15	○	31	15	○	31	15	○	31	15	○	31	15	○	31
16	○		16	○		16	○		16	○		16	○	

ЕМОЦІЇ



Сум



Страх



Гнів



Відраза



Здивування



Радість