

Министерство семьи, труда и социальной защиты населения
Республики Башкортостан

ГБУ Республиканский центр семейного устройства
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Дневник эмоций для детей от 6 до 12 лет



Автор-составитель:

Миханько Ю.Д. – психолог в социальной сфере ГБУ РЦСУ

Дневник эмоций для ребенка, пережившего психоэмоциональную травму, дает уникальную возможность ребенку признать и прожить разные состояния, назвать и увидеть их в себе, а также найти способы совладать со своими эмоциями.

Приемный ребенок в прошлом пережил достаточно тяжелые события – жестокое обращение, потерю близких, стрессовые ситуации, угрожающие жизни и т.п.

Иногда взрослые не знают, что делать и говорить, когда ребенок рассказывает о том, что он пережил. Дневник поможет и взрослым, и детям пережить тяжелые эмоции.

Взрослые могут заполнять этот дневник вместе с детьми или могут оставить ребенка наедине с заданиями, а потом обсудить впечатления.

Разработано и распечатано при участии Фонда поддержки детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации.

© ГБУ РЦСУ, 2022

Подписано в печать 10.11.2022.

Формат 145x200/16. Объем 4,125 п. л. Гарнитура Times New Roman

Печать офсетная. Бумага офсетная. Тираж 500 экз. Заказ № 22-10589

Отпечатано в типографии ООО «КОНСТАНТА-принт»

308519, Белгородская обл., Белгородский р-н, пос. Северный, ул. Березовая, 1/12.

Тел./факс (4722) 300-720, www.konstanta-print.ru

Привет!

Если ты сейчас переживаешь сильные эмоции, у тебя произошло какое-то неприятное событие, то, эта тетрадь написана специально для тебя.

Например, ты пережил тяжелую ситуацию, потерял близкого человека или с тобой плохо обращались. От таких событий бывает грустно, страшно, иногда хочется злиться, а иногда – плакать. Чувствовать такие эмоции — это нормально.

Хорошо, если рядом с тобой есть кто-то, с кем ты можешь поговорить, обсудить свои переживания. Но бывает так, что дети остаются один на один со своей бедой. Мы надеемся, что, заполнив этот дневник, ты ощутишь поддержку, и тебе станет легче.

Перед тобой задания, которые ты можешь выполнять с удобной для тебя скоростью.

Также ты можешь попросить помощи у взрослых.

Этот дневник принадлежит:

_____ (Напиши свое имя или ник)

Мне _____ *лет*

Я учусь в _____ *классе*

Мой любимый цвет _____

Мое любимое животное _____

Моя любимая еда _____

Моя любимая игра или игрушка _____

Моя мечта _____

Я люблю _____

Ты испытываешь разные чувства, которые что-то означают и рассказывают о том, что с тобой происходит. Например,



Тревога возникает, когда ты делаешь что-то новое или оказываешься в незнакомом месте.



Страх предупреждает, что тебе может угрожать опасность, и помогает придумать как от нее защититься.



Отчаяние наступает, когда неприятных событий слишком много и ты никак не можешь на них повлиять.

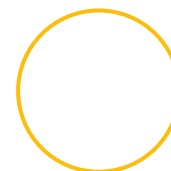
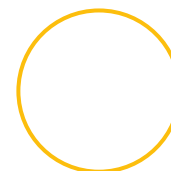
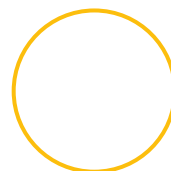
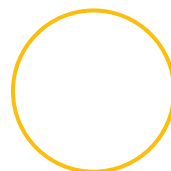


Радость – это позитивная эмоция, когда происходит что-то очень приятное.



Благодарность возникает, когда кто-то сделал для тебя что-то хорошее. Это приятное чувство, им хочется делиться.

Нарисуй смайлик, какие чувства ты сейчас испытываешь





*Не прячь
свои чувства*

У тебя внутри может возникнуть много сильных чувств. Иногда разные чувства смешиваются, и тогда в них сложно разобраться: ты можешь одновременно грустить и бояться или радоваться и быть спокойным. Некоторые чувства бывают неприятными, но всё, что ты чувствуешь – нормально. Важно не прятать свои чувства!

Напиши о том, что вызывает у тебя разные чувства

Я боюсь, когда

Я злюсь на то, что

Мне одиноко, когда

Я тревожусь, потому что

Мне грустно, от того что

Я чувствую себя виноватым за

Я радуюсь, когда

Мне спокойно, если

Я очень скучаю по своему близкому, когда

Иногда сильные чувства могут нахлынуть на тебя неожиданно – если ты увидел кого-то похожего на своего близкого человека, который умер, или который от тебя далеко, или услышал звук, или увидел обстановку, напомнившую тебе о случившемся с тобой неприятном событии. Порой такое случается в самый неподходящий момент: ты можешь грустить, когда все вокруг веселятся, расплакаться посреди занятия, злиться, если кто-то счастлив. Подобное будет иногда происходить – это нормально.

Когда ты переживаешь сильные чувства, не нужно с ними бороться. Разреши себе злиться, грустить, плакать или молча лежать, свернувшись калачиком, если нет сил что-то

делать. Всё это нормально, в тебе говорит горе, - и это обязательно пройдет.

Есть много способов выразить сильные чувства так, чтобы ничего вокруг не разрушить и никого не обидеть.

Отмечай пункты по мере выполнения

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Поговори с близкими о своих чувствах | <input type="checkbox"/> Побегай, или поиграй в мяч |
| <input type="checkbox"/> Напиши о своих чувствах | <input type="checkbox"/> Погуляй на улице |
| <input type="checkbox"/> Порви бумагу, чтобы успокоиться | <input type="checkbox"/> Прислушайся к своему дыханию |
| <input type="checkbox"/> Погладь домашнее животное | <input type="checkbox"/> Покричи |
| <input type="checkbox"/> Обними близкого человека | <input type="checkbox"/> Погрусти и поплачь |
| | <input type="checkbox"/> Послушай музыку |



Независимо от того, мальчик ты или девочка, слезы помогают освободить эмоции. Если ты плачешь, то, скорее всего, тебе тяжело, ты расстроен, разочарован. Поэтому, если тебе хочется плакать – плачь. Плачь, потому что тебе больно из-за какой-то неприятной ситуации. Это могло произойти только что или ты мог вспомнить что-то из своего прошлого. Скорее всего, это действительно было очень неприятно или обидно.

Плачь, потому что то, что ты чувствуешь – это важно. Совсем не нужно быть всегда веселым, серьезным. Не нужно носить маску счастливого человека, если тебе сейчас грустно.

Взрослые могут чувствовать себя неуютно, когда ты плачешь – это нормально. Если твои взрослые (или друзья) растерялись и не понимают, как тебе помочь, расскажи им об этом сам, выговорись, поделись своим горем, попроси тебя обнять, побыть рядом.

Ты поплачешь, успокоишься и снова будешь наполнен чувством радости.

*Плакать —
это нормально!*



**Злиться —
это нормально!**

То, что ты иногда злишься, не делает тебя злым или плохим человеком. Злость – это полезное чувство, оно сообщает нам, что что-то идет не так и нужно обратить на это свое внимание. Но из-за злости ты иногда случайно можешь ранить или обидеть близкого человека.

Есть много способов выпустить злость и при этом никого не обидеть.

- Признать то, что ты злишься**
- Побить боксёрскую грушу или подушку**
- Порвать бумагу**
- Порисовать или полепить из пластилина свою злость и затем сделать с рисунком или фигуркой то, что тебе хочется**
- Побегать**
- Покричать в безопасном месте то, что хочется сказать обидчику**

А может быть, ты найдешь свой способ, который поможет тебе выразить злость.



*Бояться - это
нормально!*

Каждый человек время от времени чего-то боится - и мальчики, и девочки, и взрослые и дети. Страх оберегает от какой-либо опасности. Он часто представляется нам как большое чудовище.

Нарисуй, как выглядит твой страх

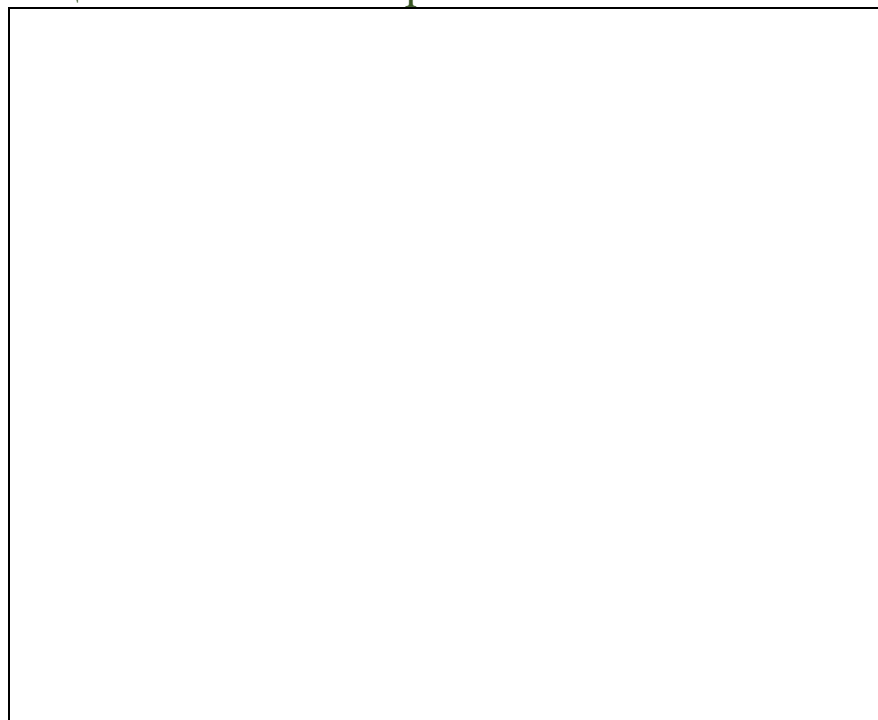


Опиши свой страх, на что он похож?

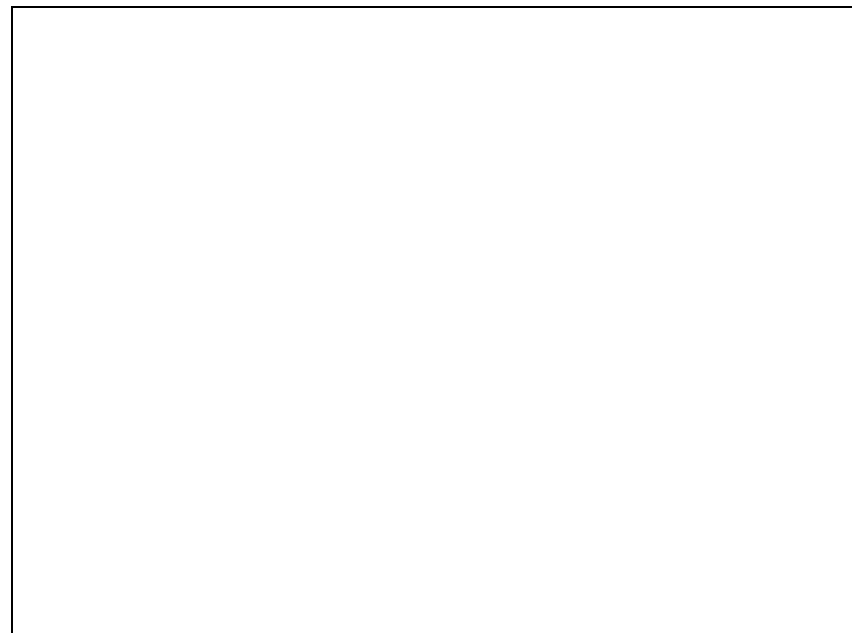
Если бы он мог говорить, что бы он тебе сказал?

Если бы твой страх мог слышать, что бы ты ему сказал?

Нарисуй супергероя, который мог бы тебя защитить от твоего страха

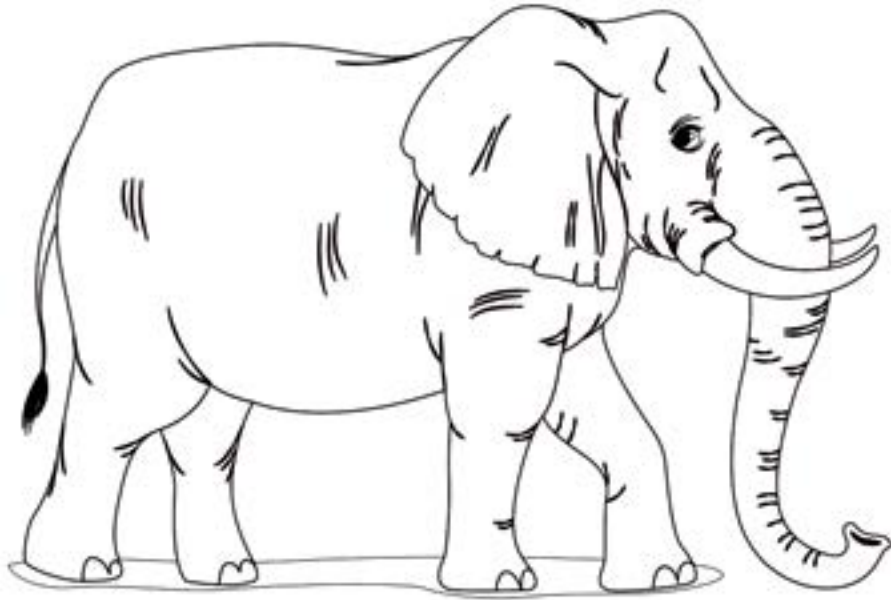


А теперь нарисуй и то, как бы выглядел твой страх, если бы он не было таким ужасным



Видишь, ты можешь сделать так, чтобы твой страх больше не был таким ужасным, как ты нарисовал в первый раз. Если ты опять почувствуешь страх, представь, что твой супергерой рядом. А еще ты можешь слепить его из соленого теста, раскрасить красками и всегда брать с собой.

Рецепт ты найдешь в самом конце твоего дневника эмоций на странице 44. Попроси взрослого помочь тебе с приготовлением.



Иногда, если нас что-то беспокоит, нам кажется, что наше беспокойство размером со слона. Напиши или нарисуй на слоне то, что тебя тревожит, и разукрась слона.

Сложно не заметить то, что тебя беспокоит, ведь оно кажется таким большим, и слон действительно большой, да? Но помни, что пусть твое беспокойство и кажется таким большим, как слон, ты все равно можешь сделать какие-то вещи, чтобы его уменьшить. Например, ты можешь позвонить человеку, с которым чувствуешь себя в безопасности, поиграть с какой-либо особой игрушкой.

Как ты думаешь, что поможет тебе прямо сейчас?

Когда тебя

что-то беспокоит



*Иногда мы
чувствуем боль
внутри нас*

Несмотря на то, что эта боль не похожа на боль от ушиба, пореза или царапины, мы чувствуем ее так, будто эта рана внутри нас.

Разукрась на силуэте человека ту часть, в которой ты чувствуешь боль.

Какая твоя боль? На что она похожа?

Да, именно такой она и бывает. Давай уменьшим эту боль.

Разведи руки в стороны, а затем скрести их так, чтобы они оказались на твоей спине. Сейчас, легонько похлопай себя по бокам. Тебе лучше?

Есть еще кое что...



Если песику плохо, он кушает печенье и пьет молоко, и тогда ему становится лучше.

Нарисуй или напиши то, что помогает тебе уменьшить боль и почувствовать себя лучше

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or written response.

Помни, что когда ты чувствуешь боль, ты можешь сделать одну из тех вещей или поговорить с одним из тех людей, которых ты здесь нарисовал или записал.

Когда мы занимаемся тем, что нам нравится, или находимся рядом с теми, кто нам нравится, наша боль уходит.



*Мне жаль,
что с тобой это
произошло...*

Действительно, это очень печально, когда с детьми происходят неприятные ситуации.

К сожалению, в нашем мире, кроме доброты и заботы, дружбы и любви встречаются и другие явления: агрессия, злость, жестокость, смерть. Иногда взрослые могут поступать с детьми очень неприятно. Например, взрослые могут бить детей, причинять боль, или одноклассники в школе могут обижать друг друга. Взрослые могут не кормить, не одевать, могут оскорблять, унижать, обзывать. Взрослые могут умереть, оставив ребенка одного, или могут развестись, могут ссориться при ребенке. Если с тобой происходило что-то подобное, помни, что ты в этом не виноват. Это взрослые вели себя неправильно.



Ситуация, которая с тобой произошла, не делает тебя плохим или хорошим. Да, с того момента многое изменилось. Иногда ты можешь сравнивать себя с другими детьми, вспоминать о том, как было раньше. Может появляться желание все вернуть, и это нормально. Ты можешь видеть различия между твоей семьей и семьями твоих друзей и одноклассников, и тебе может казаться, что теперь весь мир будто отделился от тебя, можешь замечать на себе интересующиеся взгляды, но это не делает тебя плохим или каким-то неправильным.

Ты можешь завести новых друзей, записаться на интересные кружки. Ты обязательно найдешь таких друзей, которые тебя поймут и поддержат в любой ситуации.

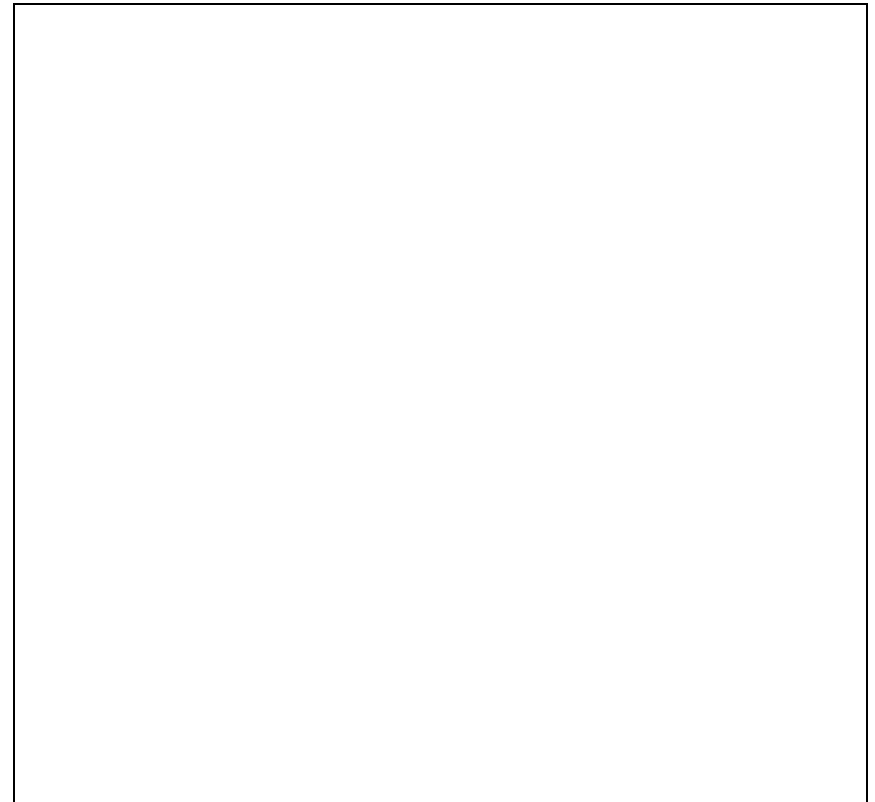
*От того, что
произошло, ты
не стал плохим!*



*Всем
необходимо
безопасное место*

У всех нас в жизни есть какие-то вещи или люди, благодаря которым мы чувствуем себя в безопасности. Что нужно этому котенку, чтобы быть в безопасности? Возможно, ему хотелось бы иметь одеяльце или игрушку, как ты думаешь?

Нарисуй то, что необходимо котенку

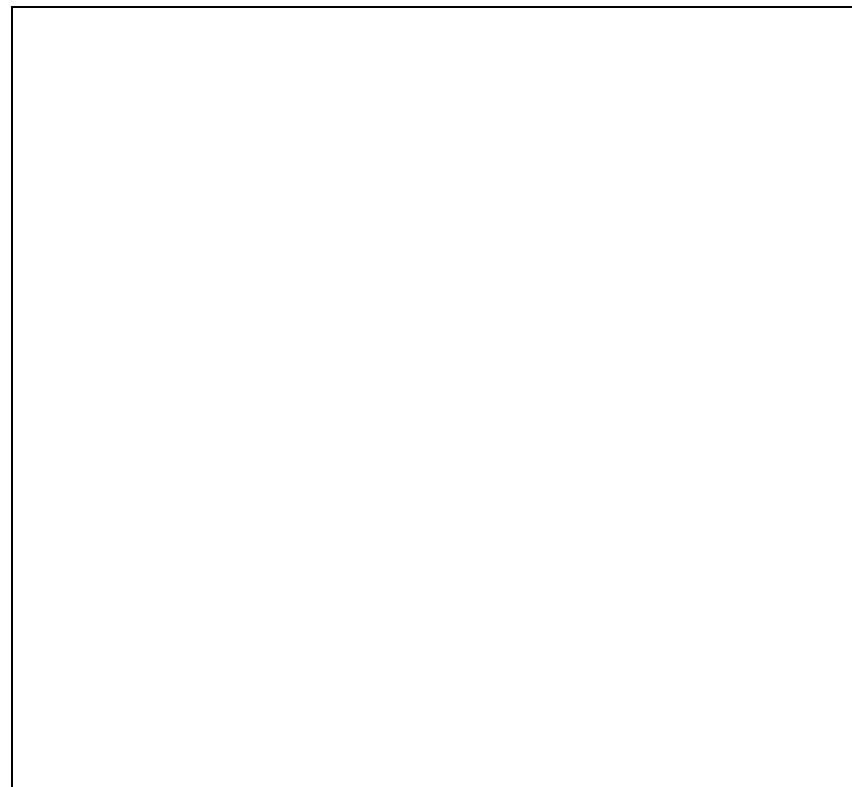


Как ты думаешь, какие люди или какие вещи помогут тебе чувствовать себя в безопасности?

Почему эти вещи или люди позволяют тебе чувствовать себя в безопасности?

У всех у нас есть какие-то места, где мы чувствуем себя в безопасности.

Нарисуй то место, где ты мог бы чувствовать себя в безопасности



Если ты не можешь отправиться в свое безопасное место, ты всегда можешь нарисовать его, чтобы вспомнить о том, как ты себя там чувствуешь!



Когда тебе плохо, обидно или грустно, ты можешь обратиться к близкому взрослому. Попроси его поддержать тебя, побыть рядом. Расскажи ему то, за что ты переживаешь. Расскажи ему о том, как тебе обидно, что именно с тобой произошла такая ситуация. Расскажи ему о том, что все могло бы быть по-другому. Расскажи ему о том, что тебе хочется прямо сейчас. Твои близкие постараются тебе помочь.

*Ты можешь
обратиться
к взрослым*



Те, кто находятся рядом с тобой, также как и ты могут проживать тяжелую ситуацию. Они тоже могут испытывать разные эмоции. Взрослые могут резко реагировать на то, что ты им говоришь, но это не потому, что ты сделал что-то не так, возможно, они просто не знают, чем тебе помочь, растерялись или настолько погружены в свои проблемы и переживания, что не могут тебя выслушать и понять. Это тоже нормально. Им тоже нужно немного времени, чтобы привыкнуть. Но ты все равно можешь поделиться с ними тем, что тебя тревожит.

*Но, взрослые не
всегда правильно
реагируют*



*Попроси взрослых
записать тебя
к психологу*

Возможно, тебе будет проще поделиться переживаниями с незнакомым человеком и рассказать только то, что ты считаешь нужным. Психолог — это человек, который выслушает тебя и постарается помочь справиться с любой тяжелой ситуацией в твоей жизни. Психолог — это человек, который не будет ругать тебя за то, что ты сделал. Он подскажет, что ты можешь сделать, чтобы тебе стало лучше, и не станет раскрывать твои тайны окружающим взрослым.

Если ты чувствуешь, что твои близкие в настоящий момент тебя не понимают, или ты боишься что-то им рассказать, попроси взрослого записать тебя к психологу.



Позвони на телефон доверия

8-800-2000-122

Звонок бесплатный

На телефоне доверия работают люди, которые в любое время готовы выслушать тебя и помочь решить проблемы с друзьями, учителями, родственниками, близкими взрослыми, разобраться в себе и просто выговориться.

Никто не узнает о том, что именно ты позвонил на телефон доверия. Никто не узнает, кто ты и как тебя зовут, ведь ты можешь назвать любое имя или даже не называть. Ты можешь обсудить, что происходит в школе, в компании, дома без негативных последствий.

На линии телефона доверия работают специалисты, которые не просто готовы тебе помочь, но и знают, как это сделать, вместе с тобой разберутся в ситуации: почему так происходит? Как лучше на это реагировать? Чего не нужно делать, чтобы не усугубить ситуацию?

Ты можешь звонить по любому вопросу и рассказывать о том, что тебя тревожит.

Звонок на номер **8-800-2000-122** бесплатный.



Ты молодец!

Ты хорошо поработал, теперь можно и расслабиться.

Садись поудобнее, сожми кулачки как можно сильнее и держи их сжатыми, пока не досчитаешь до трех. 1 – 2 – 3.

Расслабь руки и снова досчитай до трех.

1 – 2 – 3.

И еще раз, сожми кулачки и досчитай до трех.

1 – 2 – 3.

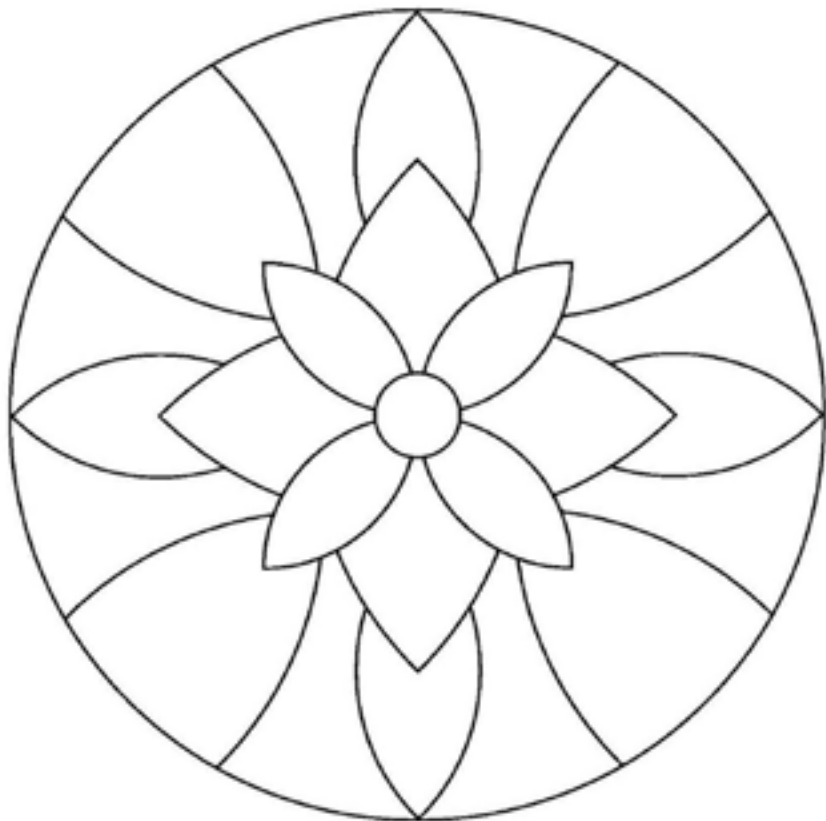
А теперь расслабь руки и досчитай до 10!

Хорошо расслабь свои ручки, пусть они болтаются как спагетти.

Существует много способов расслабиться и успокоиться. Один из способов – это понаблюдать, как напряжены твои ручки, когда они расстроены или сердятся, а затем дать им свободно повисеть, как мы делали только что. Поэтому, когда в следующий раз твои мышцы будут напряжены, подумай о том, как ты можешь их расслабить и сделать такими же свободными, как спагетти!

Еще один способ расслабиться – начать раскрашивать.

Раскрась картинки, как тебе хочется, только медленно и аккуратно. Когда будешь раскрашивать, следи за кончиком карандаша, чтобы не выходить за края рисунка.



Дорогой друг, мы надеемся, что дневник помог тебе пережить тяжелые эмоции! И в завершении мы хотим поделиться с тобой мультфильмами и книгой которые ты можешь посмотреть и читать, когда тебе становится плохо или грустно.

Мультфильмы:

- 1. Головоломка (2015 г.)**
- 2. Душа (2020 г.)**
- 3. Мой дедушка – вишня (2015 г.)**
- 4. Тайна Коко (2017)**
- 5. Вверх**
- 6. Золушка**
- 7. Гадкий утенок**
- 8. Хранители снов**
- 9. Маленький принц (2015)**

Книга:

Д. Сабитова «Сказки про Марту» Мир Детства Медиа – 2011 г. 52 с.

Приложение 1

Рецепт соленого теста для лепки

Тебе понадобится:

глубокая чаша для замешивания теста

200 мл воды

300 г муки

300 г соли (обязательно мелкой)

Приготовление:

1. Насыпь в чашу 300 г мелкой соли.
 2. Добавь муку, перемешай.
 3. Добавь холодную воду. Лучше по чуть-чуть. Должно получиться густое, но не сухое тесто.
 4. Вымеси тесто руками до получения пластичной массы.
 5. Убери тесто в холодильник на 2-3 часа.
- Готово! Можно начинать лепить.

После того, как ты закончишь лепить попроси взрослого высушить поделку в духовке. Или положи на подоконник на 1-2 дня. Проверь, высохла ли поделка, постучав по ней. Если поделка «звенит» — значит, готово. **Оставь** фигурку остыть и потом можно раскрашивать.