Mój dziennik emocji

6–12 lat





Mój dziennik emocji





Ten dziennik należy do: _____

Jak korzystać z dziennika?

- Codziennie wieczorem zakreśl buźkę, która pasuje do Twojego dnia. Możesz zakreślić więcej niż jedną.
- Napisz albo narysuj, **co się wydarzyło**, i **co Ci pomogło**.
- Na koniec tygodnia odpowiedz na pytania w ramce.
- Po 4 tygodniach policz buźki na stronie z podsumowaniem.

Pamiętaj

Wszystkie emocje są potrzebne – radość, smutek, złość i strach. Mówią nam, co jest dla nas ważne. Gdy czujesz coś trudnego, porozmawiaj z kimś, komu ufasz.

Moje sposoby na trudne emocje

1. _____
2. _____
3. _____

DZIENNIK EMOCJI

Tydzień 1

6–12 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Od _____ do _____

Poniedziałek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Wtorek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Środa		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Czwartek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Piątek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Sobota		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Niedziela		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:

Mój tydzień

Najlepsza chwila tygodnia: _____

Trudna chwila i jak sobie poradziłem/poradziłam: _____

_____

Za co jestem wdzięczny/wdzięczna: _____

DZIENNIK EMOCJI

Tydzień 2

6–12 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Od _____ do _____

Poniedziałek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Wtorek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Środa		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Czwartek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Piątek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Sobota		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Niedziela		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:

Mój tydzień

Najlepsza chwila tygodnia: _____

Trudna chwila i jak sobie poradziłem/poradziłam: _____

_____

Za co jestem wdzięczny/wdzięczna: _____

DZIENNIK EMOCJI

Tydzień 3

6–12 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Od _____ do _____

Poniedziałek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Wtorek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Środa		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Czwartek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Piątek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Sobota		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Niedziela		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:

Mój tydzień

Najlepsza chwila tygodnia: _____

Trudna chwila i jak sobie poradziłem/poradziłam: _____

_____

Za co jestem wdzięczny/wdzięczna: _____

DZIENNIK EMOCJI

Tydzień 4

6–12 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Od _____ do _____

Poniedziałek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Wtorek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Środa		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Czwartek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Piątek		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Sobota		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:
Niedziela		co się wydarzyło: _____ _____ co mi pomogło:

Mój tydzień

Najlepsza chwila tygodnia: _____

Trudna chwila i jak sobie poradziłem/poradziłam: _____

_____

Za co jestem wdzięczny/wdzięczna: _____

DZIENNIK EMOCJI

Podsumowanie miesiąca

6–12 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

1 Policz w dzienniku buźki każdego rodzaju i pokoloruj tyle kratek.

 radość

 spokój

 smutek

 złość

 strach

 zmęczenie

2 Którą emocję czułeś lub czułaś najczęściej? Dlaczego?

3 Co najczęściej pomagało Ci w trudnych chwilach?

4 Czego dowiedziałem się / dowiedziałam się o sobie? Narysuj albo napisz.

Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.