

Щоденник емоцій дитини: щовечірній трекер спостережень для друку

Категорія: Роздруківка для спільного заповнення · Цільова аудиторія: Діти 5–10 років та батьки

Як користуватися цим щоденником?

Цей щоденник створено для щовечірнього 10-хвилинного ритуалу перед сном. Він допомагає дитині розвинути емоційний інтелект, навчитися розпізнавати складні почуття та ділитися ними з батьками без страху осуду.

Роздрукуйте цей аркуш і тримайте біля ліжка разом із кольоровими олівцями чи фломастерами.

Щоденний трекер: 4 кроки до емоційної ясності

- Крок 1. Колір мого дня: «Яким кольором сьогодні розмальований мій настрій?» (Жовтий — радість, Синій — сум/спокій, Червоний — злість/енергія, Зелений — впевненість).
- Крок 2. Радість дня: «Що сьогодні викликало в мене посмішку?» (Запишіть або намалюйте одну приємну подію).
- Крок 3. Труднощі дня: «Що було важким або неприємним?» (Дитина промовляє, батьки приймають без критики: «Розумію тебе»).

Поле для малюнка: «Скарбничка моїх ресурсів»

У нижній частині аркуша намалюйте велике коло — це «безпечна скриня» дитини. Дитина може малювати туди те, що дає їй силу: домашнього улюбленця, обійми мами, чашку какао чи улюблену казку.

□ Практична порада від Ганни Швецової:

Ніколи не виправляйте дитячі відповіді у щоденнику. Якщо дитина намалювала день чорним кольором — обійміть її і запитайте: «Що з цього чорного ми можемо зараз розтопити теплом?».