

Дневник на чувствата

Ще се нуждаете от:



„Дневник на чувствата“ може да помогне на детето Ви да разпознава чувства и да му помогне да разбере, че чувствата се променят.

Опитайте се всеки ден да обсъждате по едно или две чувства, които детето Ви е изпитало. Ако е имало трудни чувства (разтревожено, самотно, тъжно или фрустрирано) му кажете, че е напълно нормално да се чувства по този начин, особено сега, когато се случва всичко това.

Използвайте картинките от „Таблица на чувствата“ на следващата страница, за да помогнете на детето с идеи.

Днес се почувствах
(Напиши изречение)

Днес се почувствах
(Напиши изречение)

**Нещо, което ме
направи щастлив/а**
(Нарисувай или напиши
изречение)

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя
