

Мой психологический дневник



Это твой личный психологический дневник!

Работа в нем - творческий процесс. А для творчества отсутствуют какие-либо рамки, шаблоны, границы, правила, стереотипы, обязанности. Это твой порыв души, ты можешь излить на бумагу мысли и накопившиеся переживания, поделиться ими хотя бы с тетрадным листом.

Психологический дневник – это «место», в котором ты всегда можешь проработать имеющуюся проблему, осознать свои чувства или настроения, осмыслить пережитый опыт, прийти к какому-то решению. Ты творишь в нем прежде всего для себя. Твори тогда, когда хочется. Возможно, ты испытал(а) какую-то сильную эмоцию или тебя кто-то расстроил. Может ты посетил(а) интересное событие или у тебя случилось что-то запоминающееся.

**Тогда напиши, нарисуй
и поразмышляй!**

Это необычный блокнот – это дневник твоего настроения! Каждый день здесь можно рисовать и записывать секреты, а еще рассказывать свои сны и говорить то, чего не скажешь вслух...

Внутри ты увидишь множество идей, вопросов, рисунков, которые надо продолжать.

Благодаря этому дневнику ты всегда можешь посмотреть, что же так радовало или трогало тебя, и убедиться, что ты стал на несколько дней старше. Дневник очень полезно вести в любом случае, ведь у ведения дневника есть много приятных эффектов:

- элементарно – учит нас излагать свои мысли
- дает возможность посмотреть со стороны на происходящее
- тренирует память, так как мы, делая записи, пытаемся вспомнить даже все мелочи прошедшего дня
- вырабатывает привычку записывать мимолетные мысли и идеи, которые могут стать началом великого проекта
- служит нам так называемой “боксерской грушей”, об которую мы может выбить из себя весь негатив и освободить от него свою голову, сделав несколько злобных записей)



У каждого из нас бывает разное настроение: мы грустим, злимся, радуемся, чувствуем себя то очень счастливыми, то несчастными. Эмоций так много! Они так быстро сменяют друг друга, что порой не успеваешь их даже понять и запомнить! Но сегодня мы с тобой превратимся в настоящих волшебников и научимся ловить настроение. И как у всякого волшебника у нас будут для этого свои хитрости и волшебное приспособление.



Как быть счастливым?



Верь в чудеса



Радуйся жизни



Помогай другим



Делай то, что нравится



Читай книги



Меньше смотри телевизор



Люби свою работу



Занимайся спортом



Посмотри страхам в глаза



Верь в себя



Будь ближе к семье и друзьям

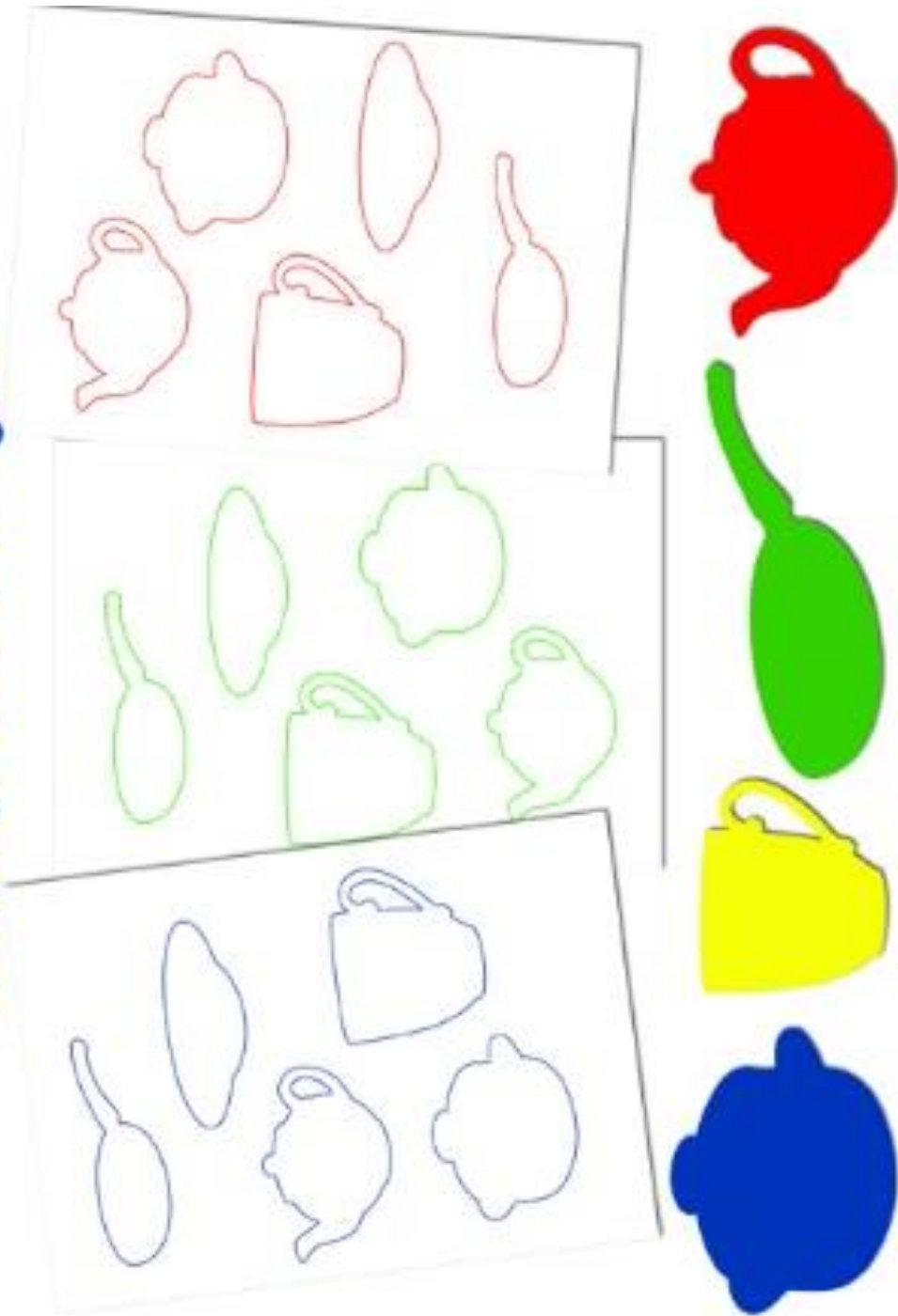


Слушай свое сердце

Мой друг! Поверь в себя, в свои возможности и у тебя все обязательно получится. Будь смелым и решительным, не останавливайся на достигнутом!



Разноцветная посуда



Нужно верить в сказки.....

Выберите и подчеркните, чем именно ты хотел бы обладать:

шапкой-невидимкой;

ковром-самолетом;

машиной времени;

зеркалом, показывающим будущее;

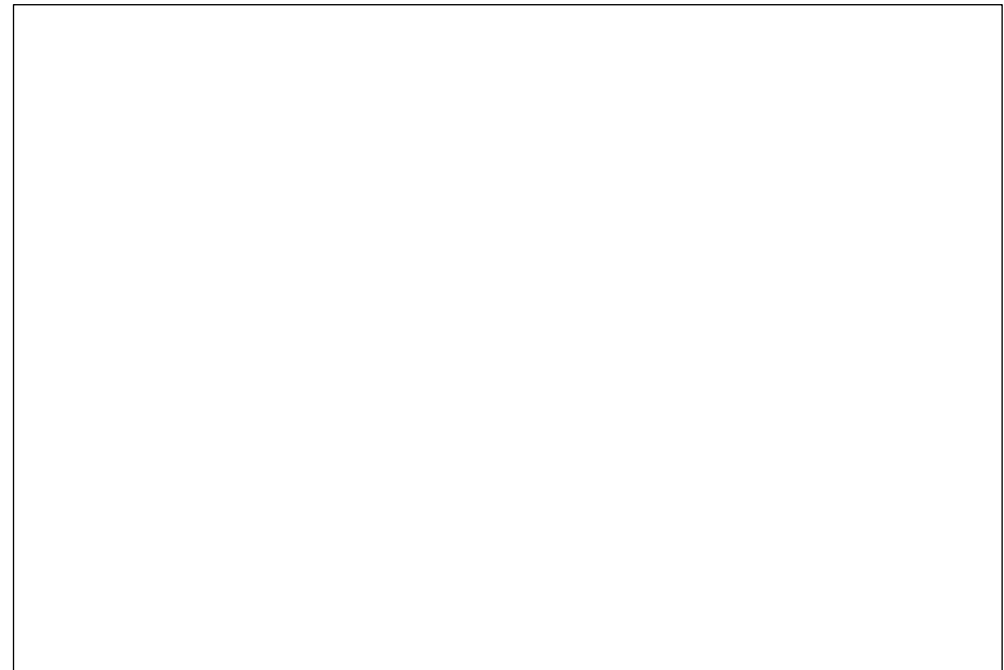
способностью видеть сквозь стены;

способностью читать чужие мысли;

умением превращаться в других людей и животных;

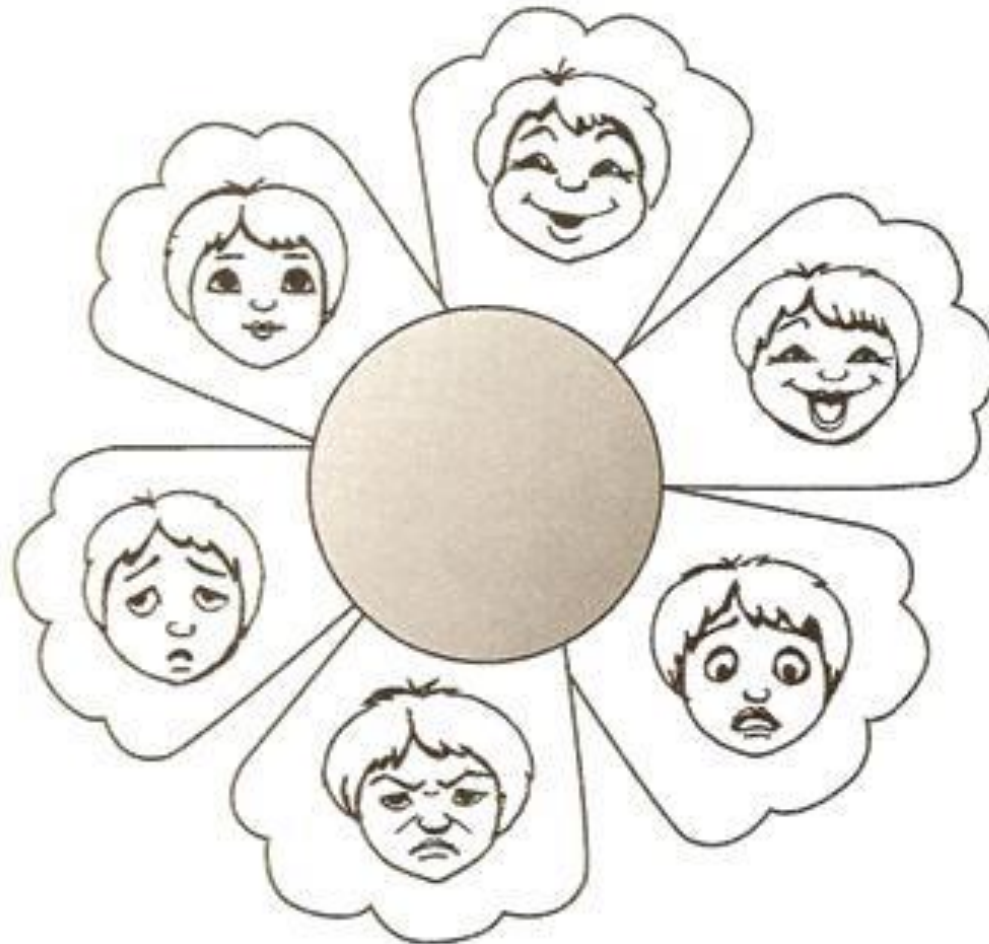
способностью слышать разговоры, где бы они ни происходили.

Нарисуй мечту.....



Раскрась лепестки ромашки, глядя на лица друзей:
 зеленым – мне спокойно, я какой?
 желтым – мне радостно, я какой?
 оранжевым – я в восторге, я какой?
 оставить белым – мне страшно, я какой?
 красным – я злюсь, я какой?
 синим – мне грустно – я какой?

Соедини линиями облака, чтобы
 получилось слово



ПАВ-



-БУЗ

ЛАС-

-НИЦА

МЕД-

-НИКА

АР-

-ЛИН

ДЕРЕ-

-ВО

ЧЕР-

-ЛА

ПШЕ-

-ТОЧКА

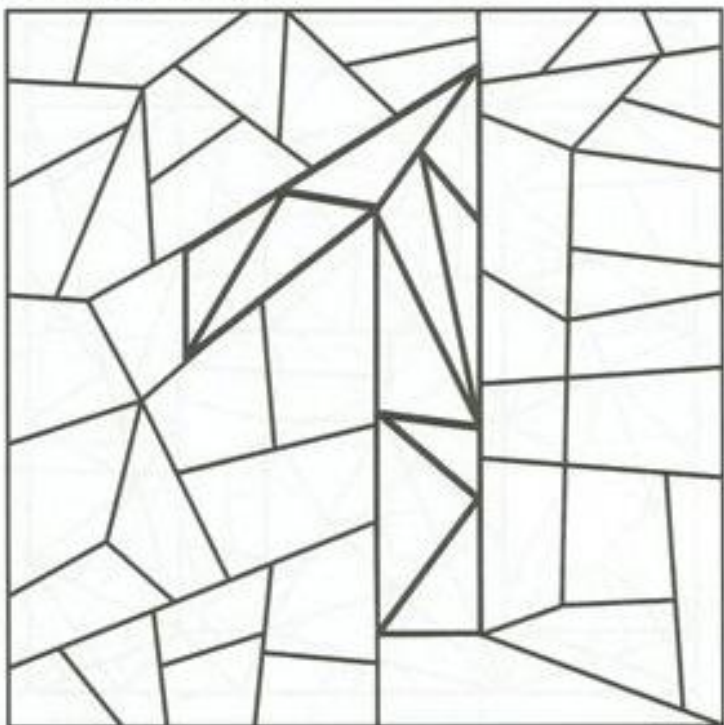


ПЧЕ-

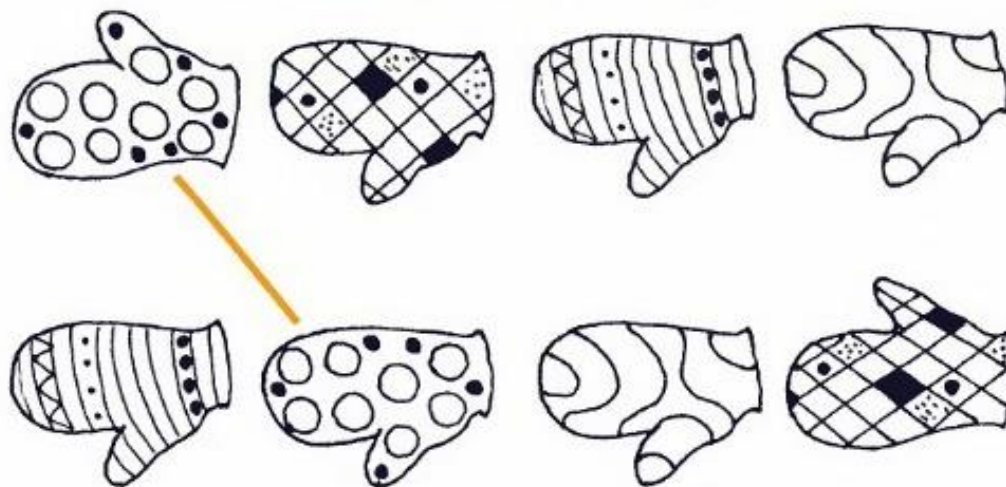
-ВЕДЬ



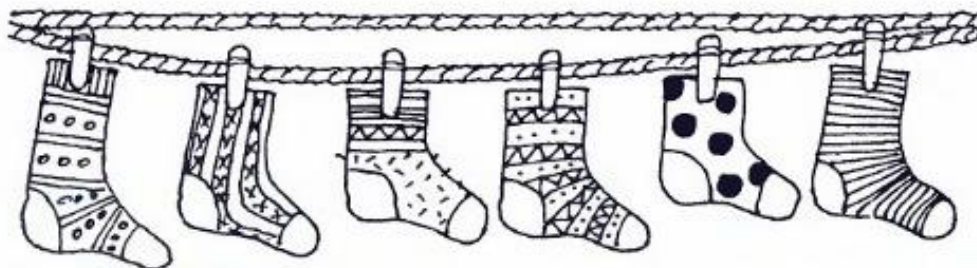
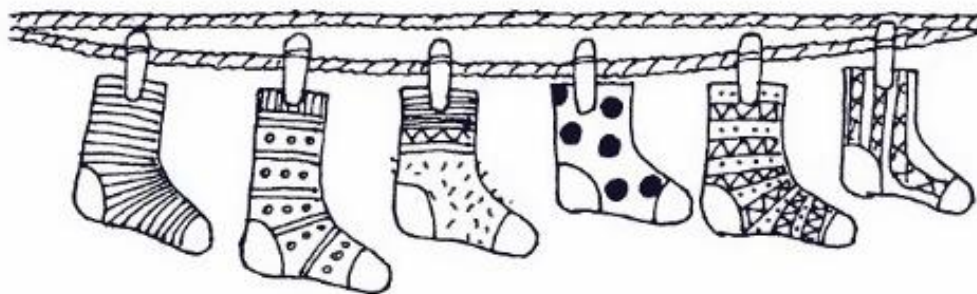
Раскрась треугольники красным цветом, а четырёхуголь-
ники – жёлтым цветом.



Соедини линиями одинаковые рукавички.



Соедини линиями одинаковые носки.

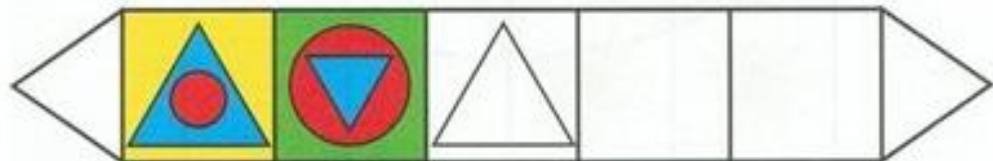


Закрась фигуры, которые не имеют формы круга и нахо-
дятся между треугольниками.



Сколько их? ○

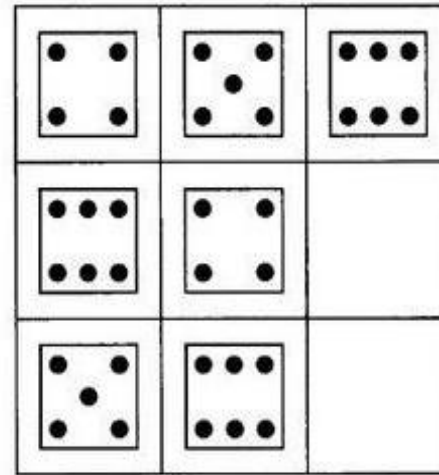
Продолжи узор.



Найди пару каждой рукавичке. Соедини их линией.



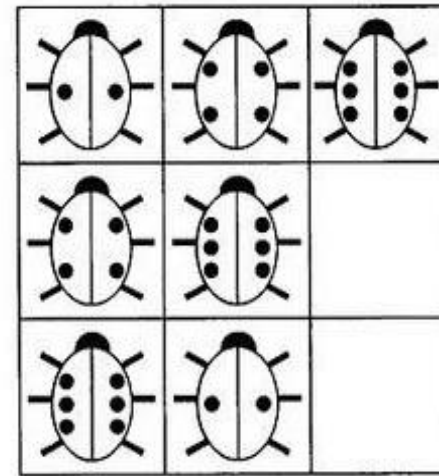
Дорисуй в пустых квадратах недостающую карточку*.



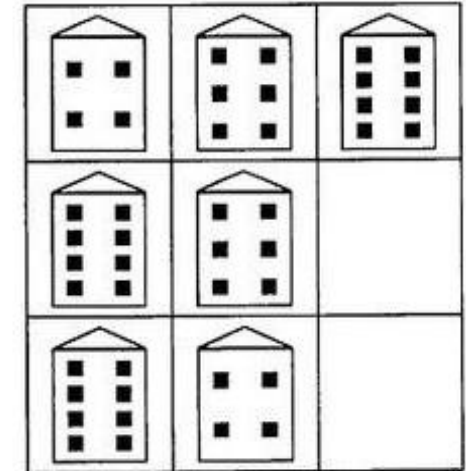
Напиши в пустых квадратах недостающую цифру.

| | | |
|---|---|---|
| 5 | 7 | 8 |
| 8 | 5 | |
| 7 | 8 | |

Дорисуй в пустых квадратах недостающую божью коровку*.

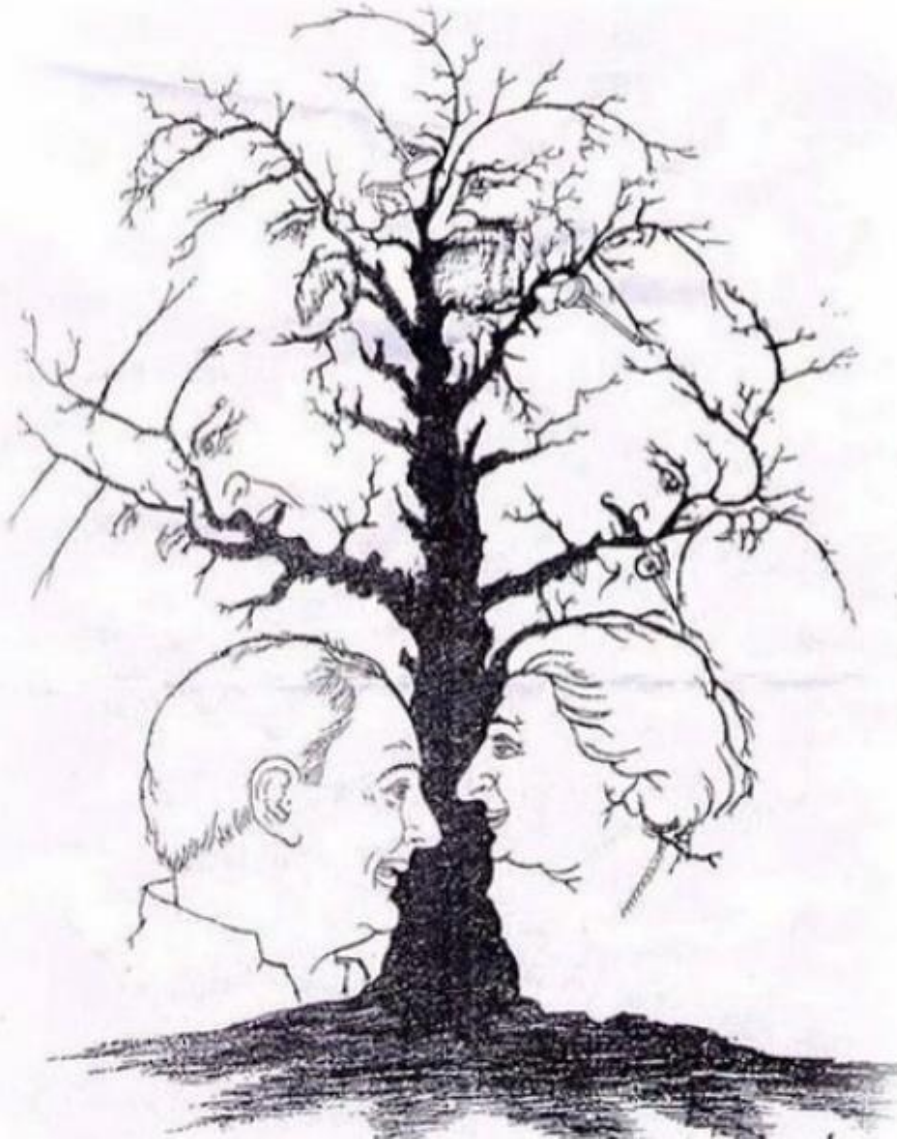


Дорисуй в пустых квадратах недостающий домик.



* После выполнения задания ребенком попросите его объяснить, почему он именно так выполнил задание.

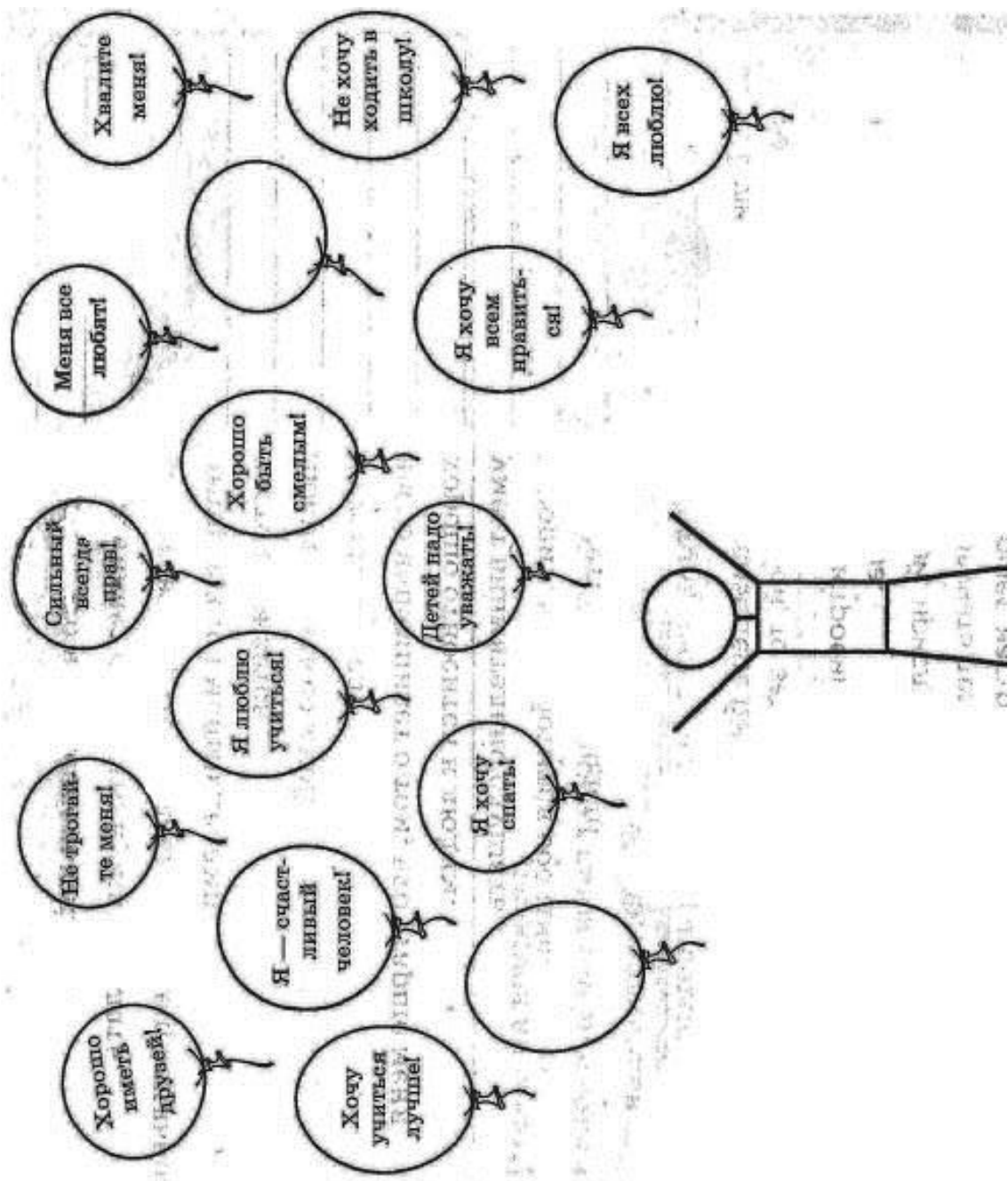
Сколько лиц вы видите ?



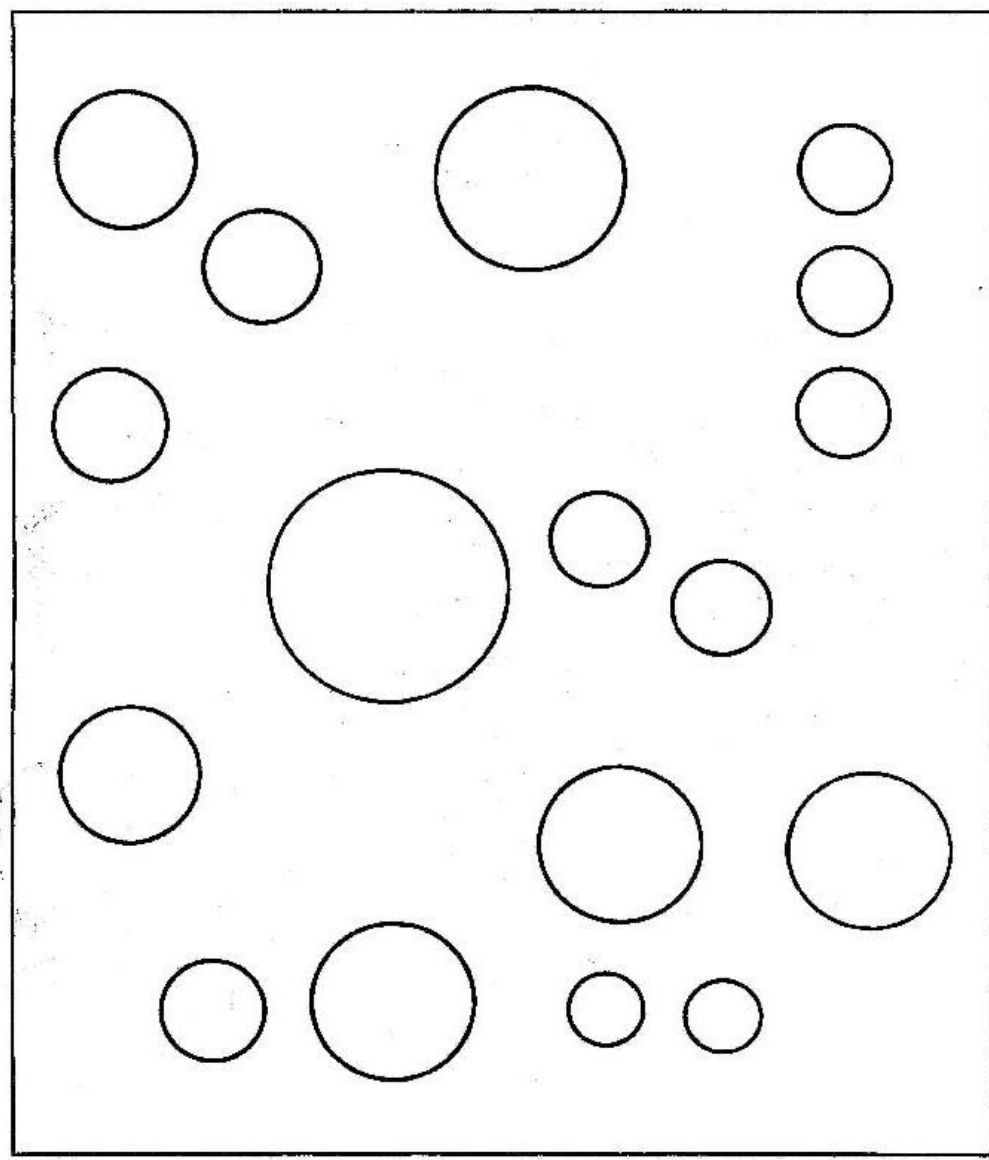
О Ш А К Л

Ч К Н У И Е

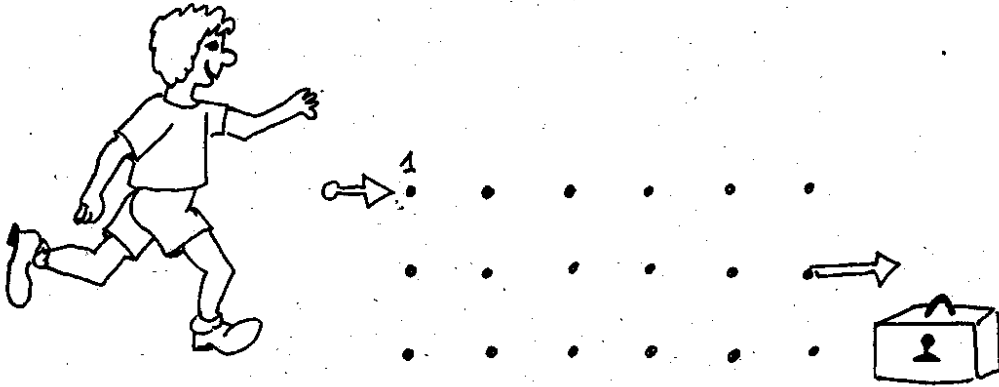
Е Р Ь Т Д Т А



Дорисуй эти кружки так, чтобы из них получилась какая-нибудь картинка. Можешь несколько кружков объединить в одну картинку.



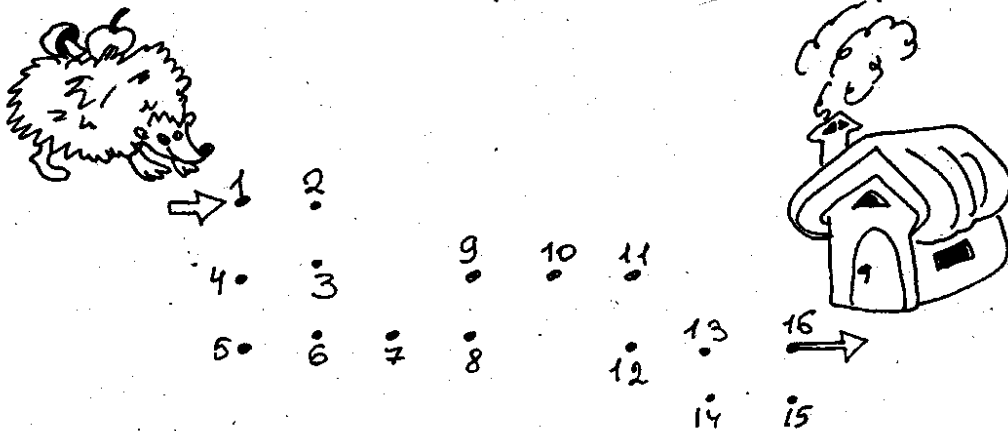
8. Найди сокровища, сделав 18 шагов по карте.



КАРТА:

→ вниз, вправо, вниз, вниз, вправо, вверх, вверх, вправо, вверх, вправо, вниз, вниз, влево, вниз, вправо, вверх, вправо, вверх →.

9. Составь план, по которому шёл ёжик домой.



Не забудь, он сделал 16 шагов.

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

Развитие Внимания

Найди и прочитай в таблице такие же слова.

СОН

ЛИСА

ЗОНТ

ДОМ

МЯЧ

ЧАЙ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Л | А | М | О | К | С | О | Н | Й |
| Е | С | К | Д | О | М | З | У | Ж |
| З | О | Н | Т | Ч | И | Х | Р | Г |
| И | Д | Х | И | А | Г | Л | И | С |
| П | А | В | О | С | Ц | Э | Р | А |
| С | У | Ц | З | М | Е | К | О | К |
| Л | Й | Ф | Й | Я | Д | У | Б | И |
| О | Г | Э | И | Ч | О | Ч | А | Й |
| Н | В | Ю | Н | С | Л | П | Ю | Д |

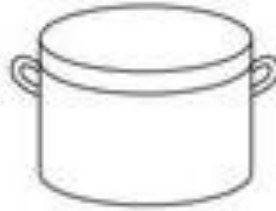
СЛОН

Расставь буквы по порядку в соответствии с цифрами. Прочитай слова.



А Ш А К Ч
2 3 5 4 1

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



Т Н А С А К
2 6 3 1 5 4

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|


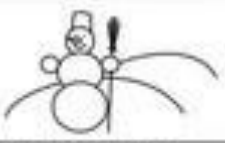

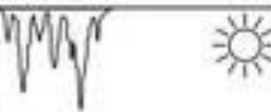










А Е А Т Р К Л
7 4 2 1 3 6 5

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|



Напиши правильно названия месяцев года.

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| НЯАВЪР | ЛФАЕЪВР | АРМТ |
|  |  |  |
| ПРЛАЪЕ | АМЙ | ИЪЮН |
|  |  |  |
| ЮЛЫИ | ВГТАСУ | ЕНРСЪЪЯТ |
|  |  |  |
| КТОЯБЪР | ОЯНРЪБ | ДКБРАЕЪ |

Попробуй и ты составить такой ребус, у тебя получится!

В каком месяце у тебя день рождения? К тебе приходят друзья? Опиши.



Серый

Все всего выбирает-ри сильной уста-и, выбравший его т оградиться от влияния, не нерв-ить.



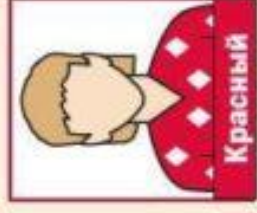
Тёмно-синий

Выбравший его удов-летворён своей жизнью и эмоционально споко-ен. Это прекрасный ис-полнитель, на которого можно положиться.



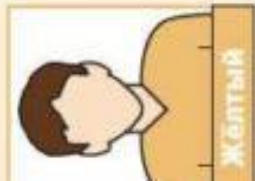
Зелёный

Человек амбициозный, упёртый, твёрдый в своём слове и реше-ниях, порой не способ-ный прислушиваться к мнению остальных.



Красный

Жизненная сила, воз-буждение, желание, аппетит. Человек охоч и способен на новое. Символ борьбы и пред-примчивости.



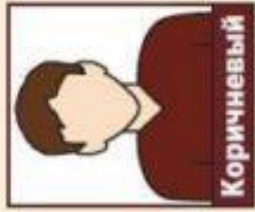
Жёлтый

оскость, сексуаль-ь, ожидание и да-ребование счастья, лья. Но не слиш-лубокий и серьёз-субъект.



Фиолетовый

Борьба мечты и реаль-ности, желание быть околдованным. Его чаще всего выбирают дети, подростки и го-мосексуалисты.



Коричневый

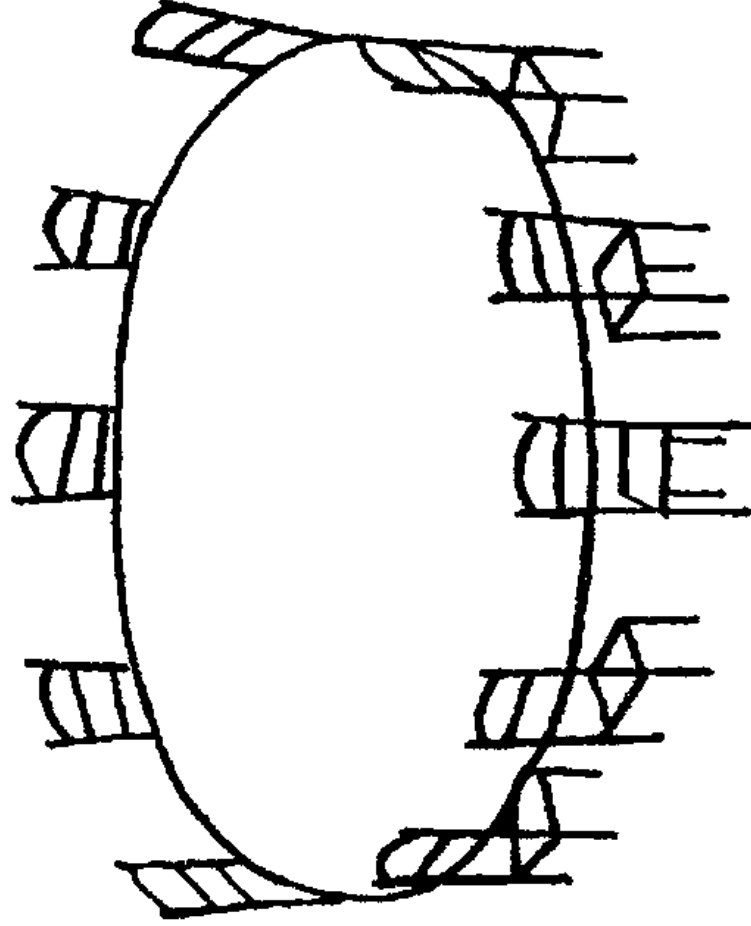
Цвет человека слом-ленного, успокоенного, пассивного, который уже ничего не хочет от жизни.



Чёрный

Этот цвет означает от-каз, абсолютную грани-цу, где кончается жизнь, человек восстаёт против судьбы, пытается проти-востоять неизбежному.

«Твоя семья за обеденным столом». Нарисуй.

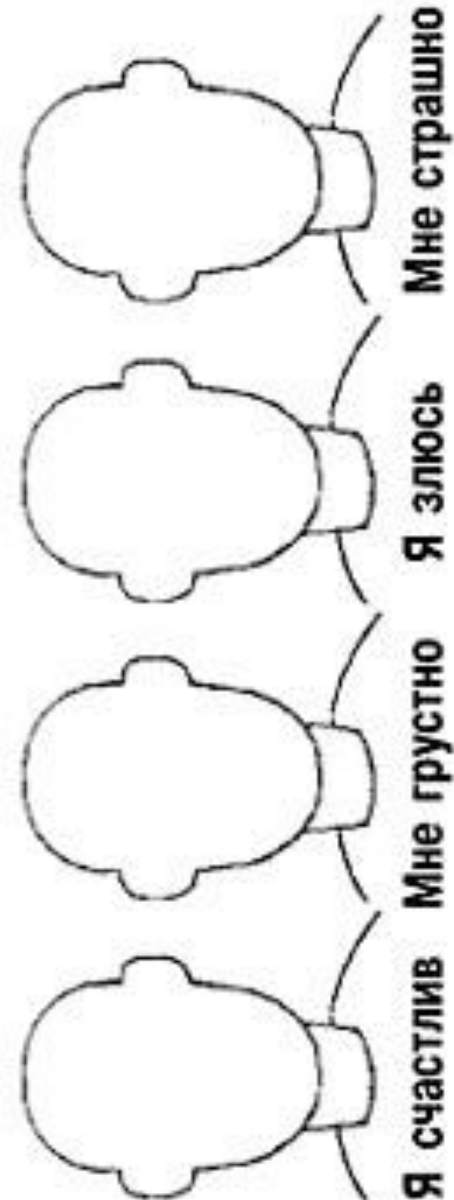




Правила дружбы

- Помогай товарищу: если умеешь что-то делать, научи и его; если товарищ попал в беду, помоги ему, чем можешь.
- Делись с товарищами: если у тебя есть интересные игрушки, книги, поделись с другими ребятами, с теми, у кого их нет. Играй и работай с друзьями так, чтобы не брать себе все самое лучшее.
- Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если друг в чем-то не прав, скажи ему об этом.
- Не ссорься с друзьями; старайся работать и играть с ними дружно, не спорь по пустякам; не зазнавайся, если у тебя что-то хорошо получается; не завидуй товарищам - надо радоваться их успехам; если поступил плохо, не стесняйся в этом признаться и исправиться.

Мир моего настроения

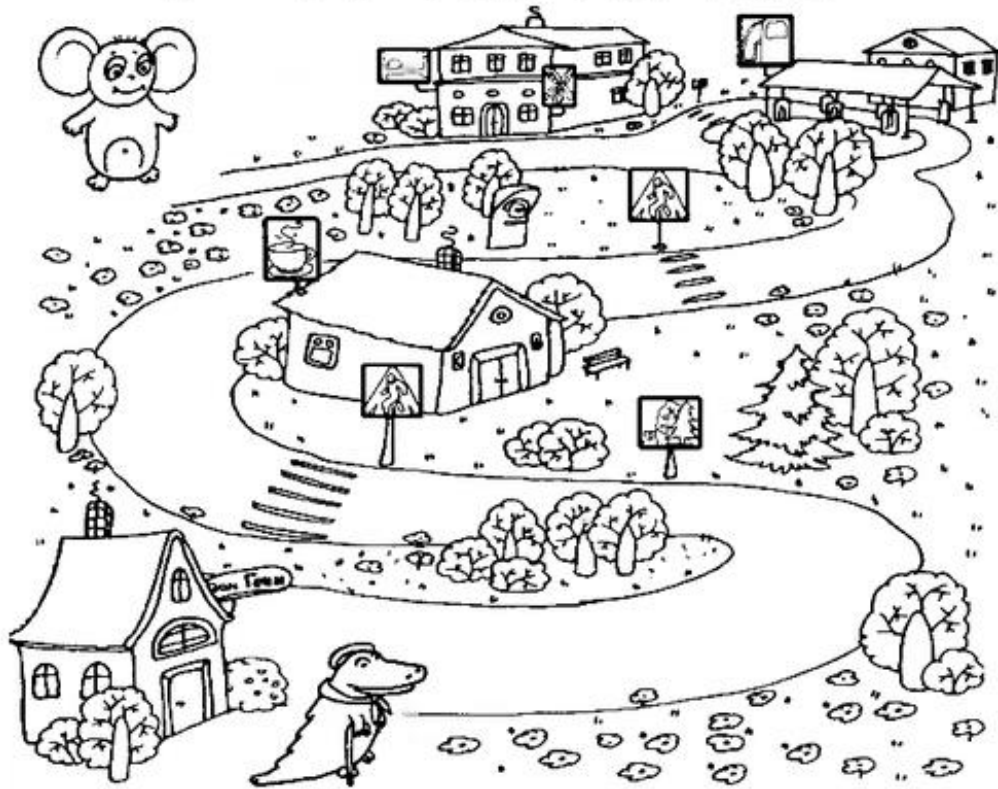


ЖИЗНЬ В ГОРОДЕ

? Знаешь ли ты, что обозначают эти условные знаки, которые часто встречаются в городе?



? Чебурашка идёт в гости к Крокодилу Гене. Обозначь его путь, воспользовавшись ключом из условных знаков:



УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

? Подбери к словам подходящие картинки и соедини их стрелками.



КОЛЮЧИЙ

ЛАСКОВОЕ

ХИТРАЯ

ЗУБАСТЫЙ

ГОРЯЧИЙ

МЯГКАЯ

СМЕШНОЙ

ТЯЖЕЛЫЙ

РЕАКТИВНЫЙ

РАЗНОЦВЕТНАЯ

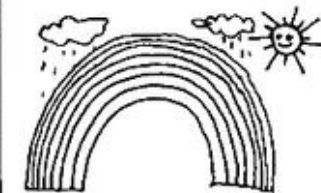
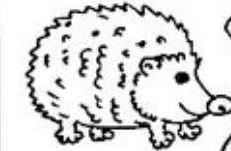
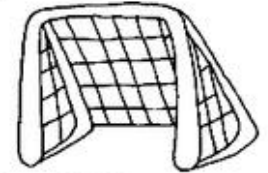
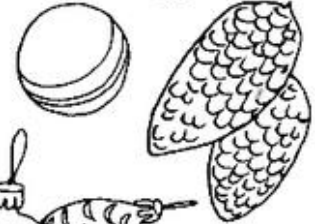
РЕЗИНОВЫЙ

ЕЛОВЫЕ

ОСТРЫЕ

ЁЛОЧНЫЕ

ФУТБОЛЬНЫЕ



Я: _____ КОГДА: _____
Ты: _____ ГДЕ: _____
Мы: _____

Если бы мы проводили
большой праздник,
то...

ДЕНЬ!

Как праздновать:

- 1.
- 2.
- 3.

Я: _____ КОГДА: _____
Ты: _____ ГДЕ: _____
Мы: _____

Если бы джинн
позволил нам загадать
три желания

ПЕРВОЕ
ЖЕЛАНИЕ

ВТОРОЕ
ЖЕЛАНИЕ

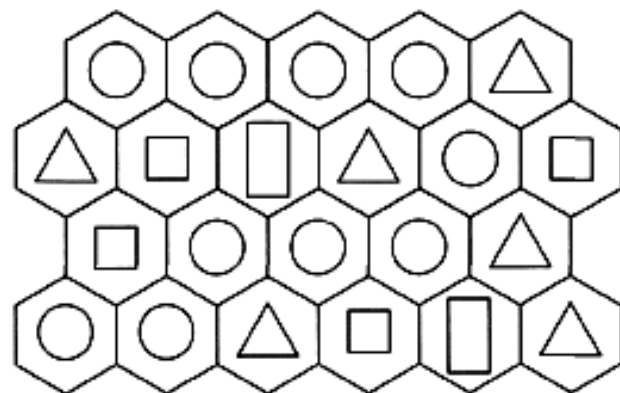
ТРЕТЬЕ
ЖЕЛАНИЕ

Я: _____ Когда: _____
Ты: _____ Где: _____
Мы: _____

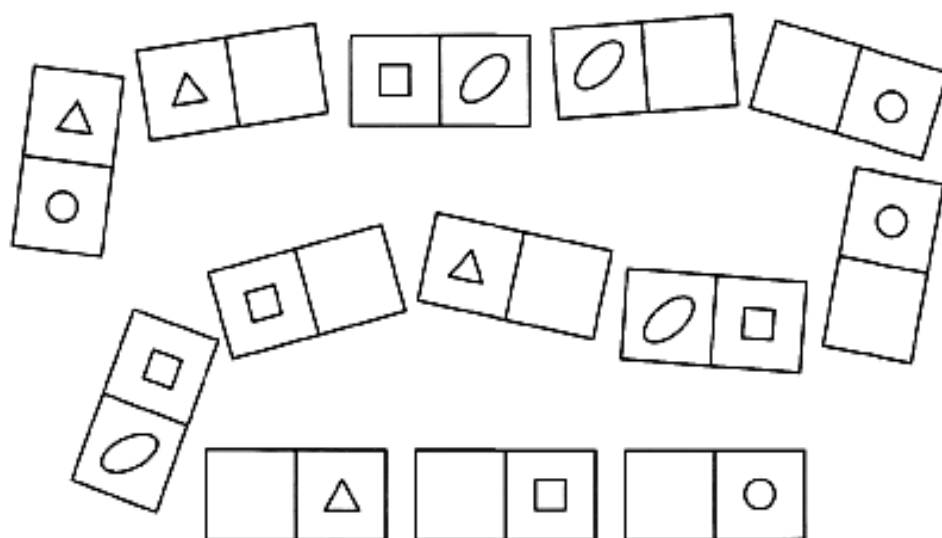
Книга, которая нам
пригодится прямо
сейчас



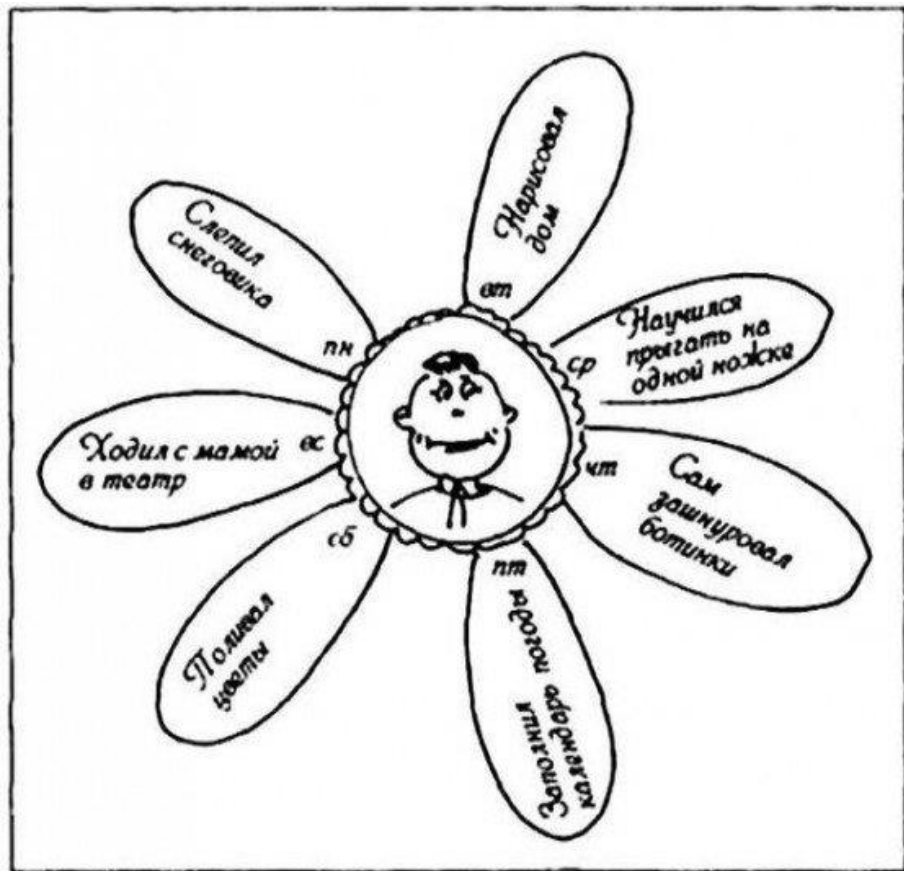
Помоги собаке добраться до косточки,
проходя только по многоугольникам с
кругами. Раскрась дорожку зелёным.



Дорисуй фигурки в домино.
Раскрась ○ - жёлтым, △ - синим,
□ - розовым, ○ - оранжевым.



Нарисуй и ты такой цветок и впиши свои достижения



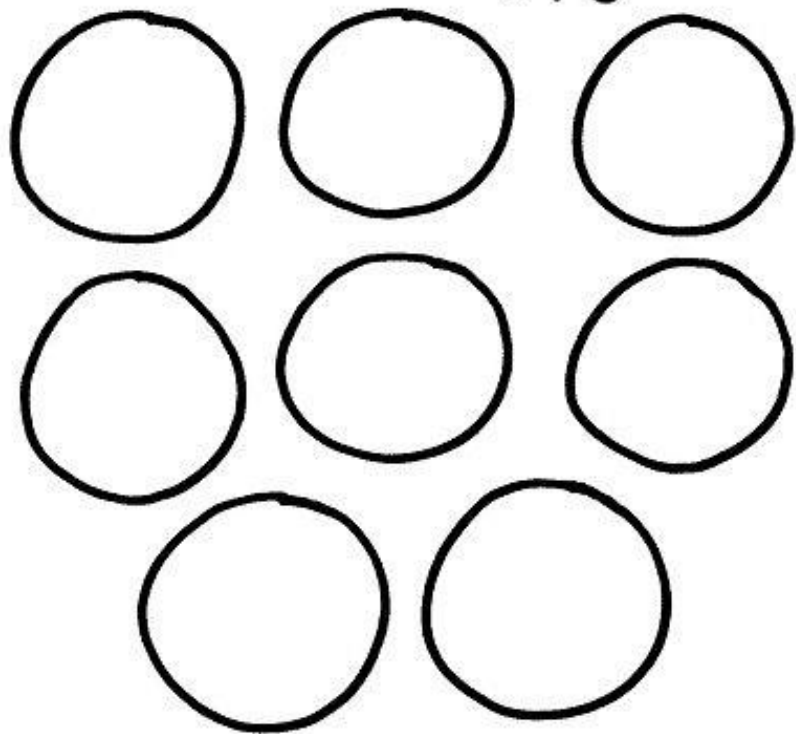
Посмотрите на список и назовите **ЦВЕТ** каждого слова, главное назвать цвет а не слово!!!

жёлтый синий оранжевый
чёрный красный зелёный
фиолетовый жёлтый красный
оранжевый зелёный чёрный
синий красный фиолетовый
зелёный синий оранжевый

правая половина вашего мозга пробует сказать слово
в то время как левая сомневается его читать
у ребёнка 4х лет это получится

Я: _____ КОГДА: _____
Ты: _____ ГДЕ: _____
Мы: _____

Мелочи, которые мы
замечаем друг
в друге

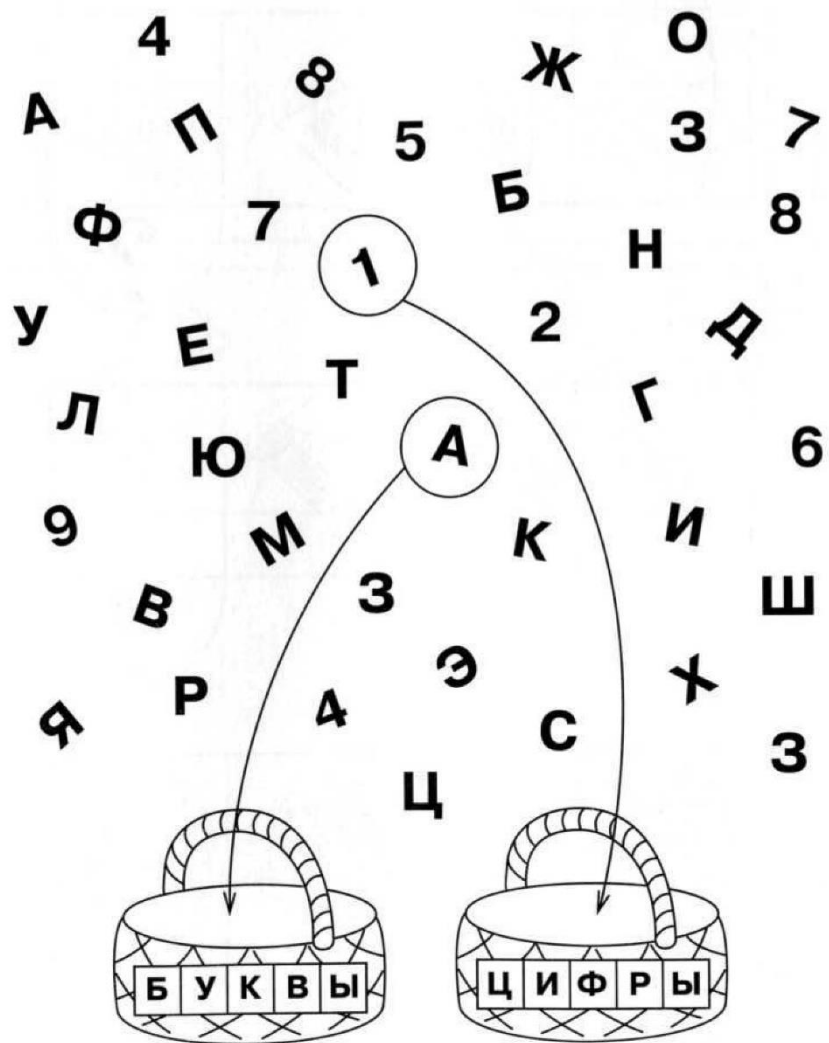


**Чтобы много – много знать, книжки нужно
нам читать...**

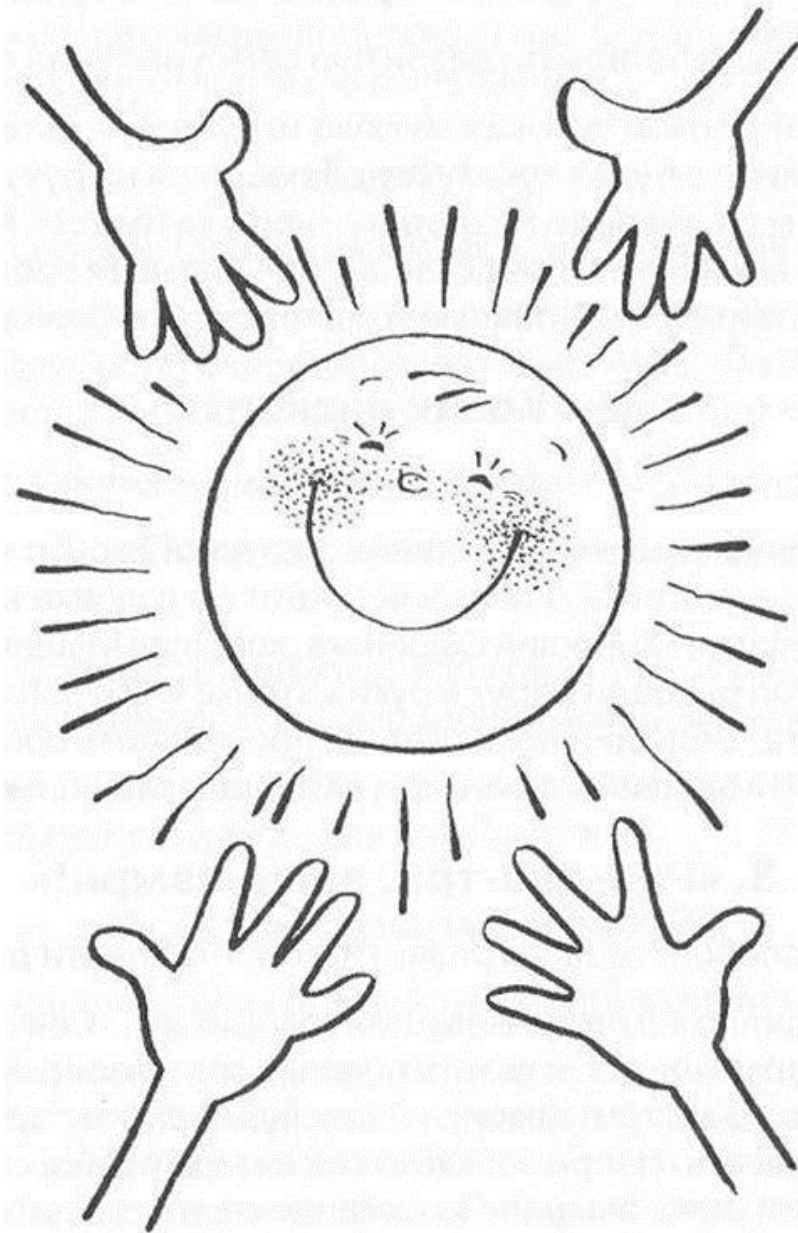


*Какие книги ты прочитал? Кто автор произведений?
Каких героев ты запомнил?*

Наполни корзины



Поделись с солнышком



Как ты относишься к интернету? Сколько времени ты проводишь за компьютером, а за уроками? Подумай, что важнее?

Это книга волшебных желаний. У тебя есть желания, которые должны исполниться?
Напиши.



Нужно верить в чудеса, и они непременно исполнятся!

Заверши картинку



Дорисуй овалы

