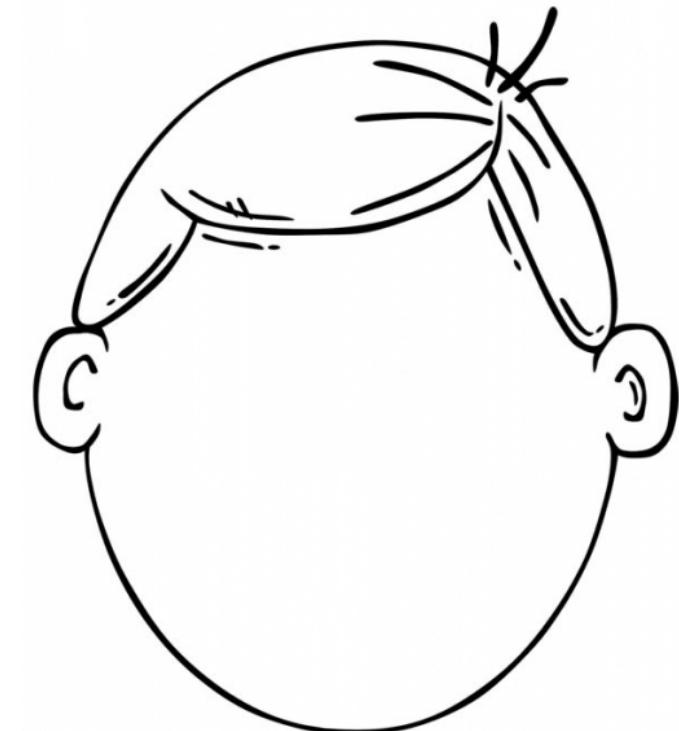


# ЧЕК-ЛИСТ "Я РАДУЮСЬ"

Так выглядит моё лицо,  
когда я радуюсь



Когда мне радостно, то я могу сказать:

Я радуюсь! Я в восторге! Мне весело!

Я радуюсь, когда:

Моя радость сопровождается  
движениями:

- -----
- -----
- -----

Моя радость сопровождается  
словами:

- -----
- -----
- -----

Мои друзья радуются, когда

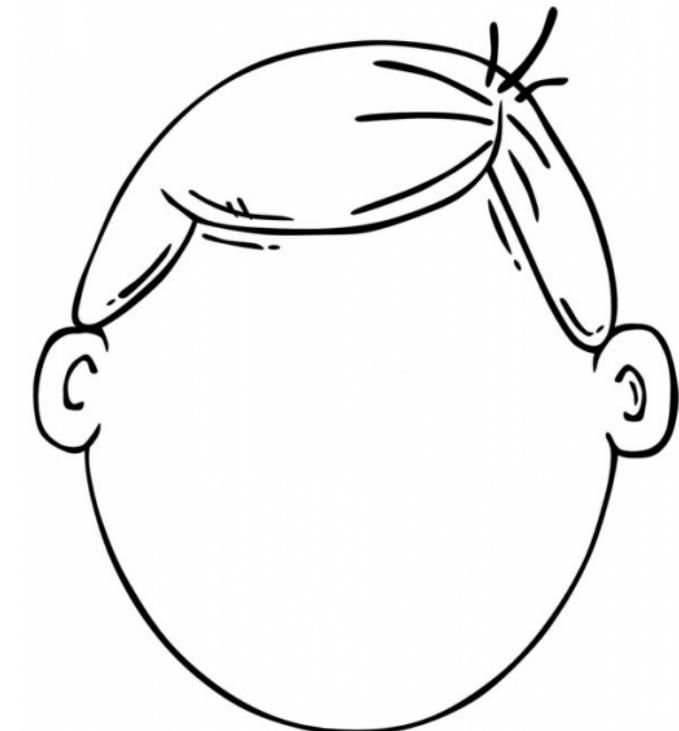
- -----
- -----
- -----
- -----

Чем я могу порадовать других?

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

# ЧЕК-ЛИСТ "Я УДИВЛЯЮСЬ"

Так выглядит моё лицо,  
когда я удивлён



Когда удивляюсь, то я могу сказать:

Я удивлен! Я изумлён! Мне интересно!

Меня может удивить:

Моё удивление переходит в  
радость, если

- -----
- -----
- -----

Моё удивление переходит в  
страх, если

- -----
- -----
- -----

Что меня может очень приятно удивить?

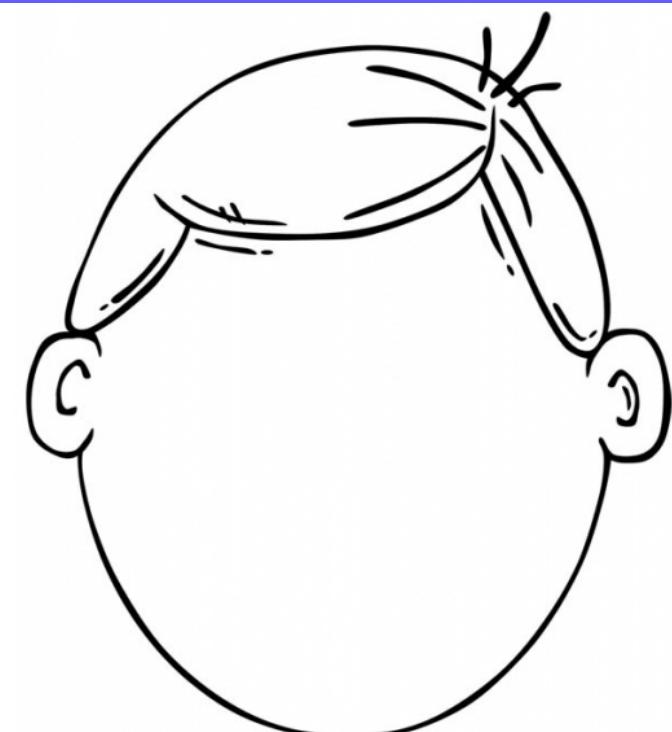
- -----
- -----
- -----
- -----

Мое удивление делает мою жизнь ярче и интереснее, когда

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

# ЧЕК-ЛИСТ "Я УПРАВЛЯЮ ГРУСТЬЮ"

Так выглядит моё лицо,  
когда я грущу.



Когда мне печально, то я могу сказать:

Я грущу. Я грустный. Мне печально.

Что я чувствую в теле, когда я грущу?

Какие причины у моей грусти?

- -----
- -----
- -----
- -----

Кто может сказать мне

"Я рядом", если я буду плакать?

- -----
- -----

Что может помочь мне перестать грустить?

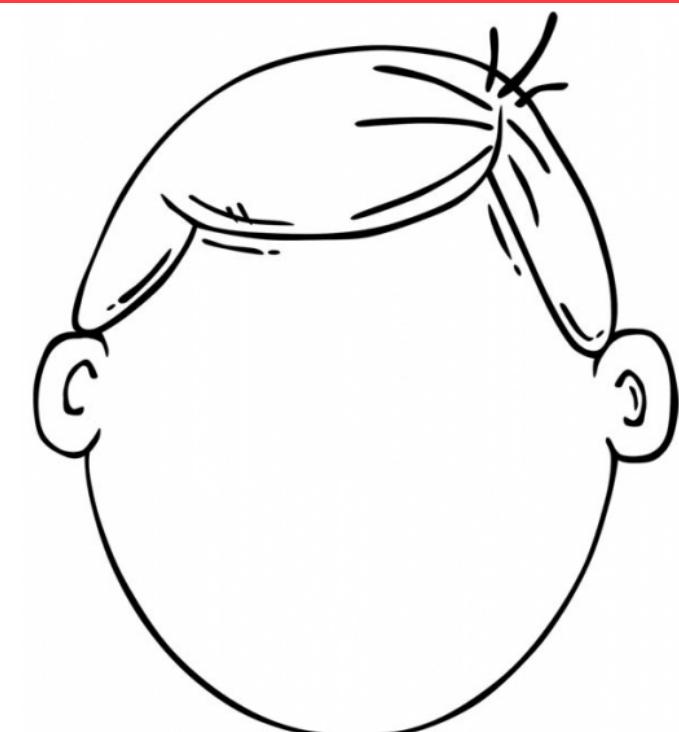
- -----
- -----
- -----
- -----

Мой план управления грустью:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

# ЧЕК-ЛИСТ "Я УПРАВЛЯЮ ГНЕВОМ"

Так выглядит моё лицо,  
когда я сержусь



Когда я сержусь, то я могу сказать:

Я злюсь!    Я в яности!    Я разгневан!

Что я чувствую в теле, когда я сержусь?

Какие настоящие  
причины моего гнева?

- -----
- -----
- -----

Кто помогает мне  
преодолевать гнев?

- -----
- -----

Что может помочь мне успокоиться?

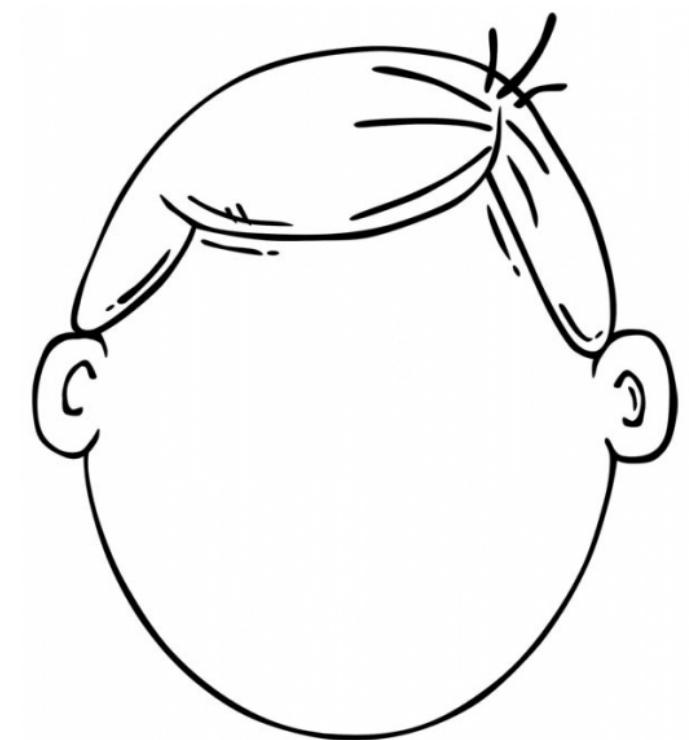
- -----
- -----
- -----
- -----

Мой план управления гневом:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

# ЧЕК-ЛИСТ "Я УПРАВЛЯЮ СТРАХОМ"

Так выглядит моё лицо,  
когда мне страшно



Когда я чувствую страх, то могу сказать:

Я боюсь.    Мне страшно.    Я испытываю страх.

Что я чувствую в теле, когда у меня страх?

На что может быть похож  
мой страх?

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Какое имя может  
быть у моего страха?

- -----
- -----
- -----

Что может помочь мне справиться со страхом?

- -----
- -----
- -----
- -----

Мой план управления страхом:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----