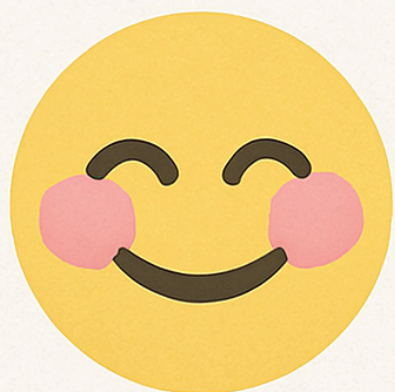


Эмоциональный трекер для родителей

Промт для ежедневного общения
с ребенком



Эмоциональный трекер для родителей

Промт для ежедневного общения с ребёнком

Вступление

Этот трекер поможет вам мягко и ненавязчиво отслеживать эмоциональное состояние ребёнка. Он создан для того, чтобы укрепить доверие, развивать эмоциональный интеллект и вовремя замечать тревожные сигналы.

Ежедневные вопросы

1. Что сегодня вызвало у тебя радость?
2. Было ли что-то, что тебя расстроило?
3. С кем ты сегодня общался? Как ты себя чувствовал рядом с ними?
4. Что ты хотел бы изменить в сегодняшнем дне?
5. Что ты хочешь, чтобы я знал о тебе сегодня?

Эмоциональная шкала

Оцени своё настроение по шкале от 1 до 10:

- 1 — очень плохо
- 5 — нейтрально
- 10 — отлично

Символы и ассоциации

Если бы твоё настроение было животным — каким?

Если бы оно было цветом — каким?

Если бы оно было погодой — какой бы она была?

Пространство для свободного выражения

Нарисуй или напиши, что у тебя внутри. Это может быть слово, образ, эмоция или просто линия. Всё, что ты чувствуешь — важно.

Заключение

Используйте этот трекер ежедневно или по настроению. Главное — быть рядом, слушать и принимать. Эмоции — это не проблема, а приглашение к диалогу.