



# ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

---

---

УДК 159.923.2  
ББК 88.3  
Т 14

Рассмотрено и рекомендовано к изданию на заседании методического совета ГУ «Отдел образования г. Павлодара» управления образования Павлодарской области (Протокол №3 от 18.03.2022).

**Тайболатов Қ. М.**

Дневник эмоций / составитель Тайболатов Қ.М.  
– Павлодар: Издательство «Toraighyrov university»,  
2022. – 38 с.

**ЕСЛИ САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ  
ЭМОЦИИ ПЕРЕПОЛНЯЮТ ТЕБЯ И ТЫ  
НИКАК НЕ МОЖЕШЬ С НИМИ  
СПРАВИТЬСЯ,  
ЭТОТ ДНЕВНИК – ДЛЯ ТЕБЯ!**

©Тайболатов Қ. М.  
©«Toraighyrov university», 2022  
*Все права защищены.*



## Что означает «колесо эмоций»?

Основными эмоциями, согласно Роберту Плутчику, являются **радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, неудовольствие**

Они располагаются во второй линии круга от центра.

Центральный круг на колесе – **аффекты**, средний – **базовые эмоции**, внешний – **некоторые сложные эмоции**.

Чем дальше от центра, тем менее интенсивным является переживание, в нижней точке, где лепестки смыкаются, – полное спокойствие, эмоциональный ноль.



# Базовые эмоции



**Радость** – положительная эмоция. Возникает, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни.



**Доверие** – это когда мы можем раскрыться перед кем-то; мы чувствуем, что человек напротив нас принимает, слышит, и мы чувствуем себя в безопасности.



**Страх** – сильная эмоция, которая отражает защитную реакцию человека при переживании реальной или мнимой опасности.



**Удивление** – эмоция, вызванная сильным впечатлением от чего-либо, поражающего неожиданностью, необычностью, странностью.



**Грусть** – отрицательно окрашенная эмоция, которая возникает в случае недовольства человека собой или своей жизнью.



**Неудовольствие** – чувство недовольства, неодобрения по отношению к кому либо или к чему либо.



**Злость** – одна из важнейших эмоций человека и в то же время одна из самых неприятных.



**Ожидание** – это эмоциональное состояние, которое сопровождает ожидание во всё время его существования.

## Ты готов заполнить дневник эмоций?

Ты узнал какие бывают эмоции. А теперь давай с тобой поэкспериментируем.



Понаблюдай за собой, подумай что ты чувствуешь.

Остановись!

Вдохни и выдохни!














Спроси себя, «Что я сейчас чувствую?» отметь ту эмоцию которая больше откликается в тебе.

Пойдем дальше: а теперь попробуй. Почему ты испытал эту эмоцию, что стало причиной.

По дороге ты встретил раскраски – мандалы, они помогут тебе сконцентрироваться остановиться и подумать.

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

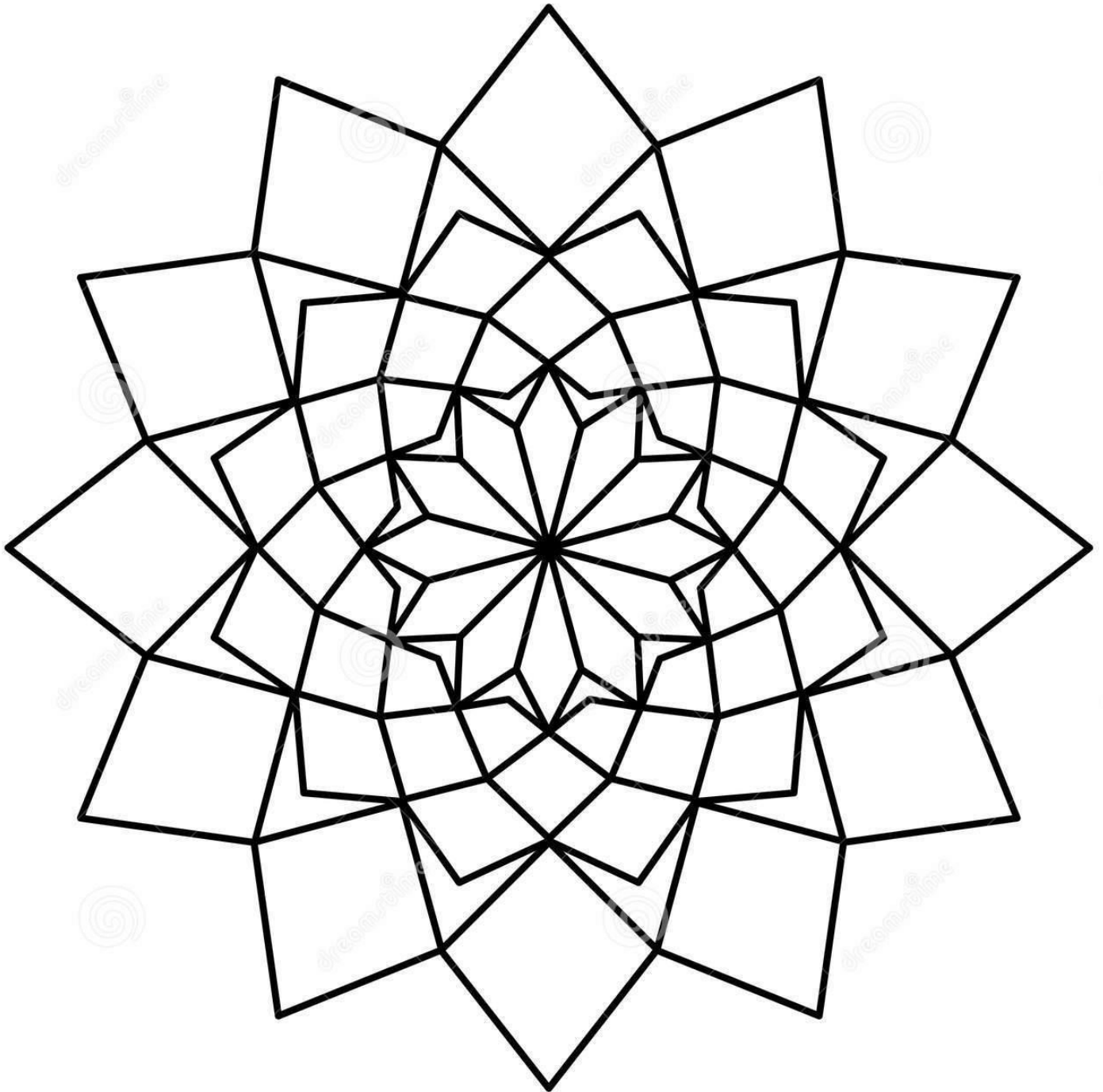
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

# Мое настроение

*Мое настроение – зеркало моей внутренней души.*



МОИ МЫСЛИ
















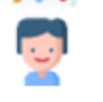
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

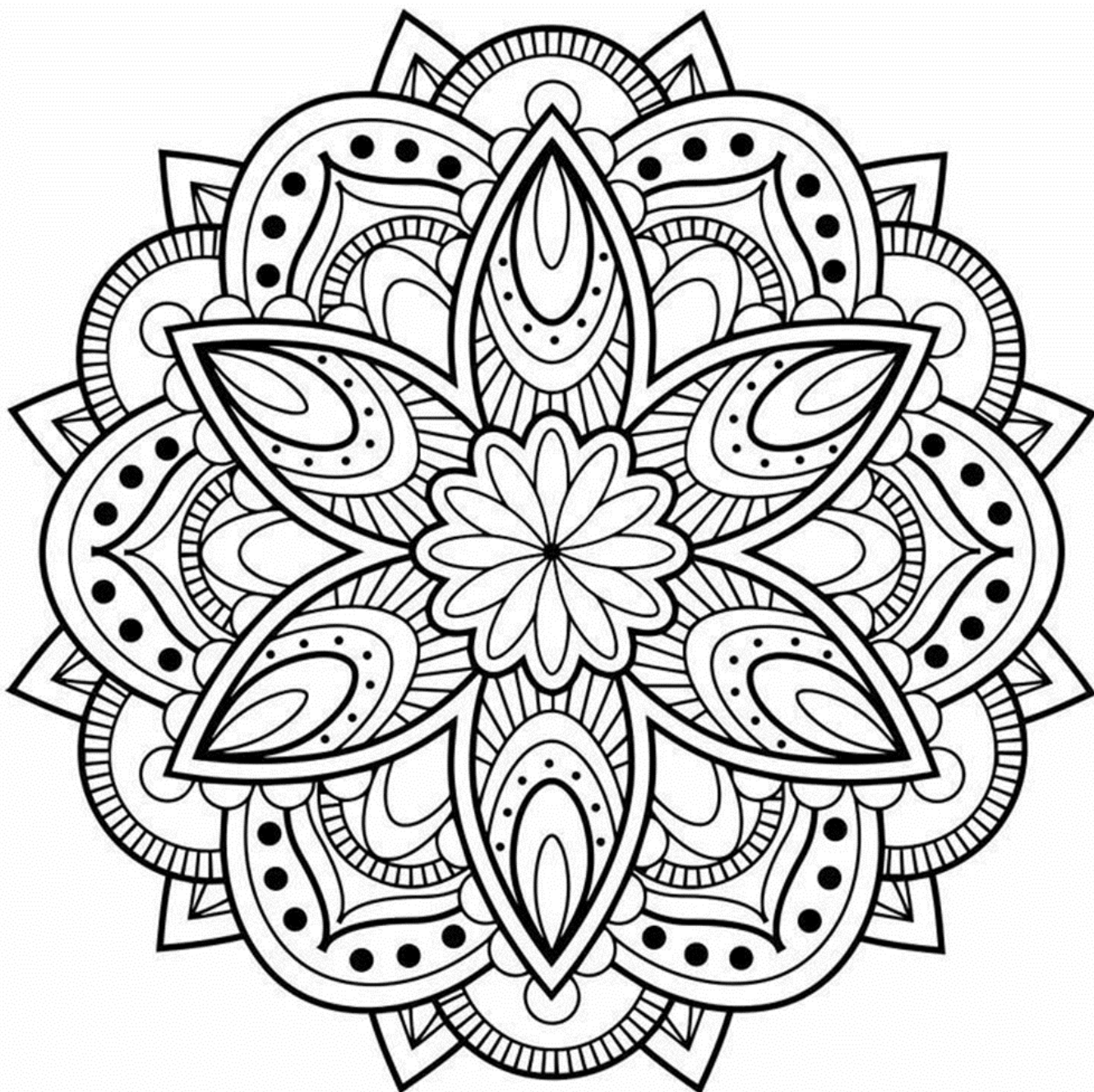
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

# Мое здоровье

*В здоровом теле – здоровый дух.*



МОИ МЫСЛИ
















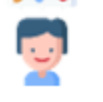
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

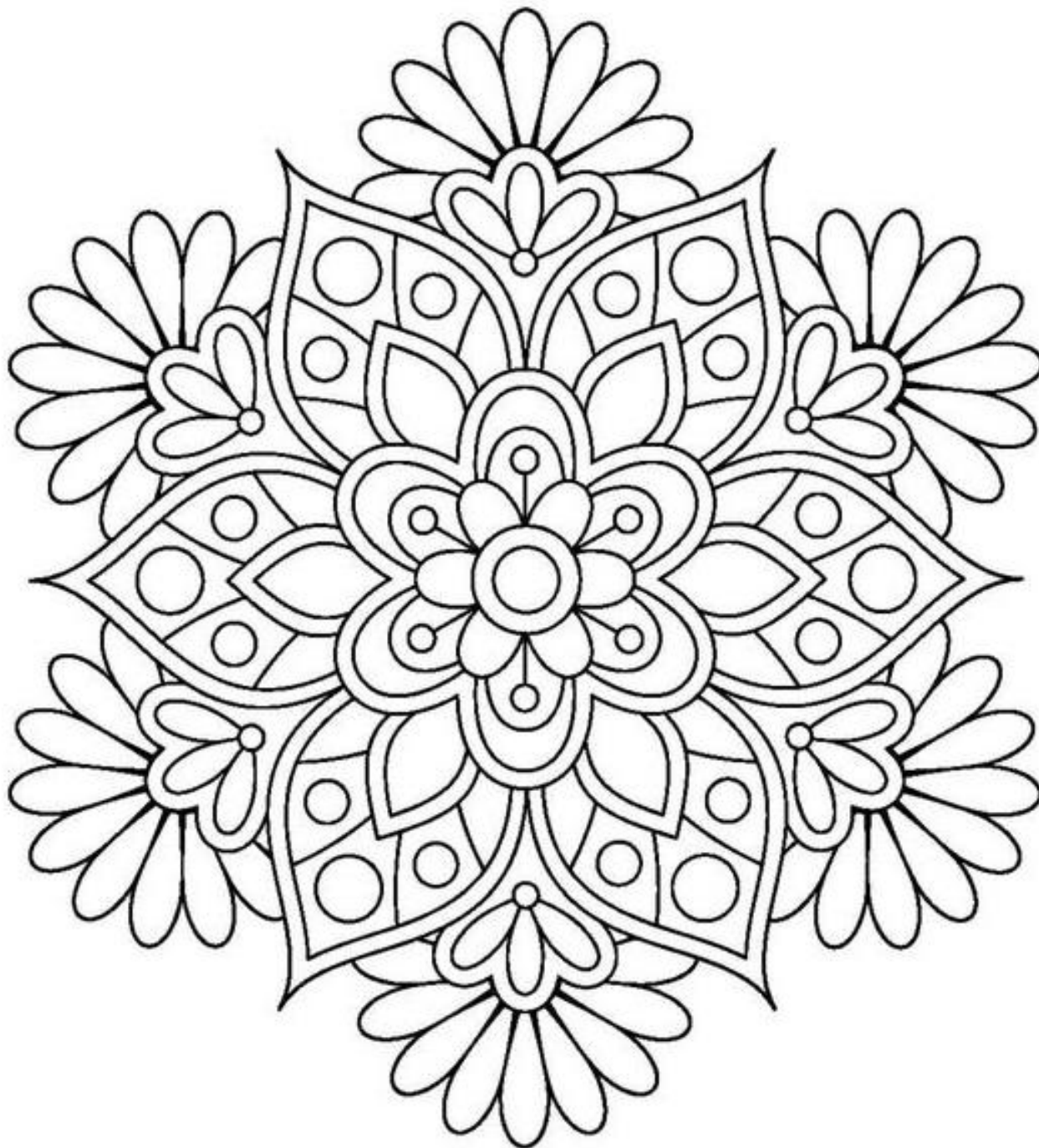
_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## Мое чувство

*Видеть и чувствовать – это быть,  
размышлять, жить.*

**У. Шекспир**



МОИ МЫСЛИ











---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 радость <input type="checkbox"/>	 радость <input type="checkbox"/>
 доверие <input type="checkbox"/>	 доверие <input type="checkbox"/>
 страх <input type="checkbox"/>	 страх <input type="checkbox"/>
 удивление <input type="checkbox"/>	 удивление <input type="checkbox"/>
 грусть <input type="checkbox"/>	 грусть <input type="checkbox"/>
 Неудовольствие <input type="checkbox"/>	 Неудовольствие <input type="checkbox"/>
 злость <input type="checkbox"/>	 злость <input type="checkbox"/>
 ожидание <input type="checkbox"/>	 ожидание <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

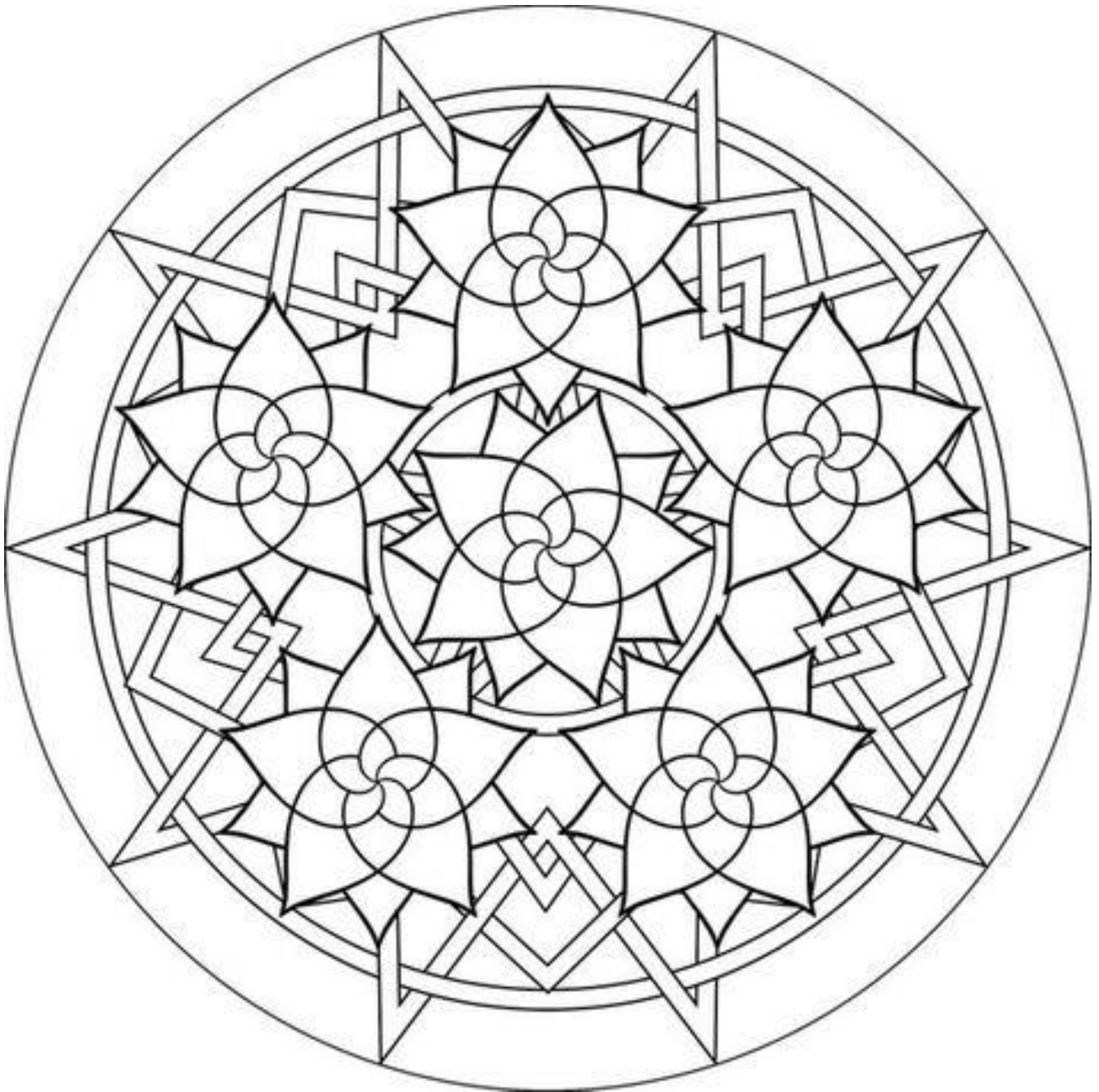
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## *Мои ресурсы*

Время и доверие – ресурс безвозвратный, но ценность его неоспорима.



Мои мысли
















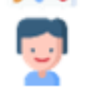
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

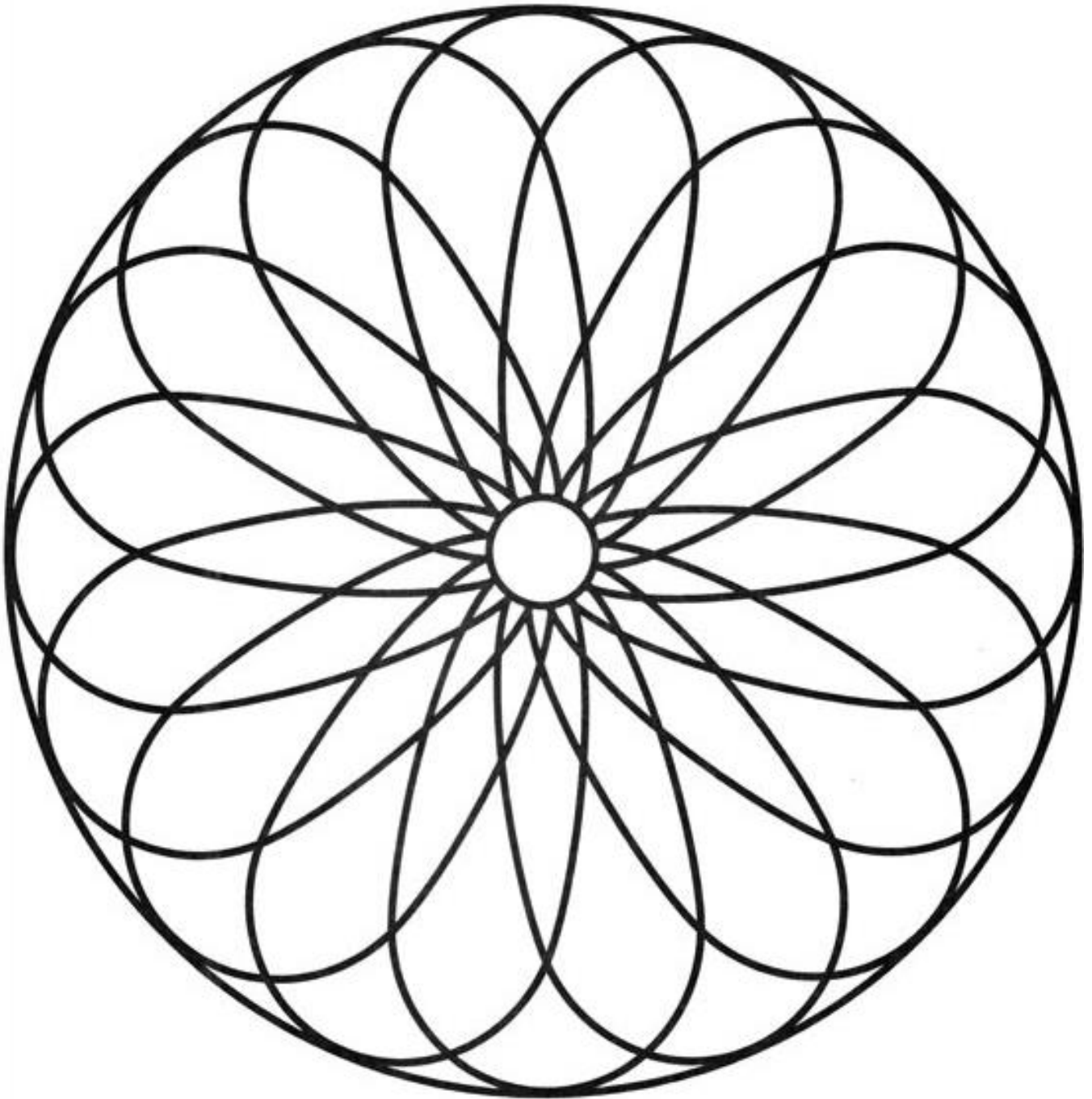
_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## *Мои мечты*

Бедный человек не тот, у которого нет ни гроша в кармане, а тот, у которого нет мечты.

*Сократ*



МОИ МЫСЛИ













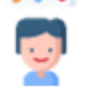
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 радость <input type="checkbox"/>	 радость <input type="checkbox"/>
 доверие <input type="checkbox"/>	 доверие <input type="checkbox"/>
 страх <input type="checkbox"/>	 страх <input type="checkbox"/>
 удивление <input type="checkbox"/>	 удивление <input type="checkbox"/>
 грусть <input type="checkbox"/>	 грусть <input type="checkbox"/>
 Неудовольствие <input type="checkbox"/>	 Неудовольствие <input type="checkbox"/>
 злость <input type="checkbox"/>	 злость <input type="checkbox"/>
 ожидание <input type="checkbox"/>	 ожидание <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

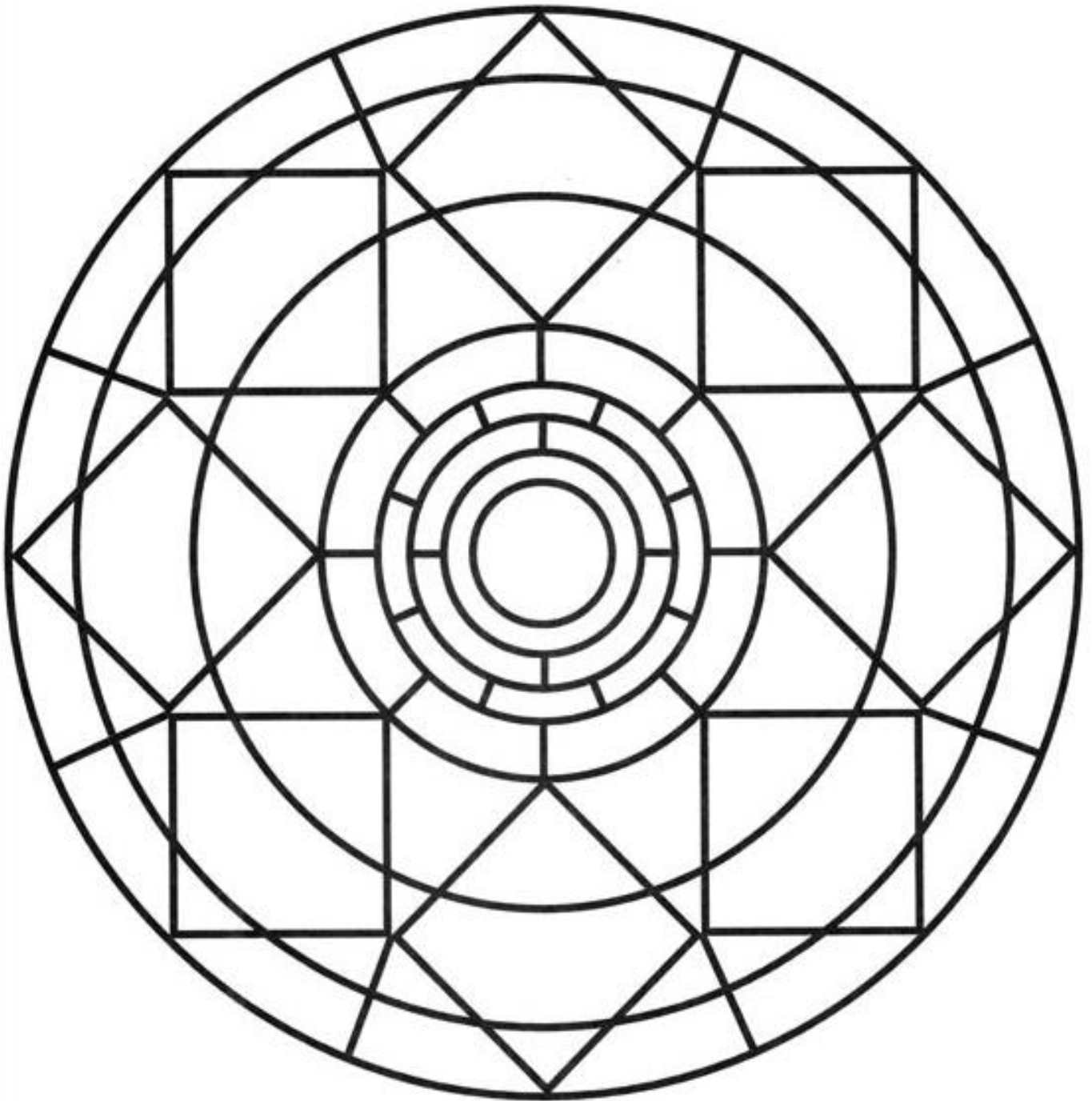
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## *Мои успехи*

Эмоциональный успех – это умение понимать и контролировать свои эмоции.



Мои мысли
















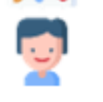
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

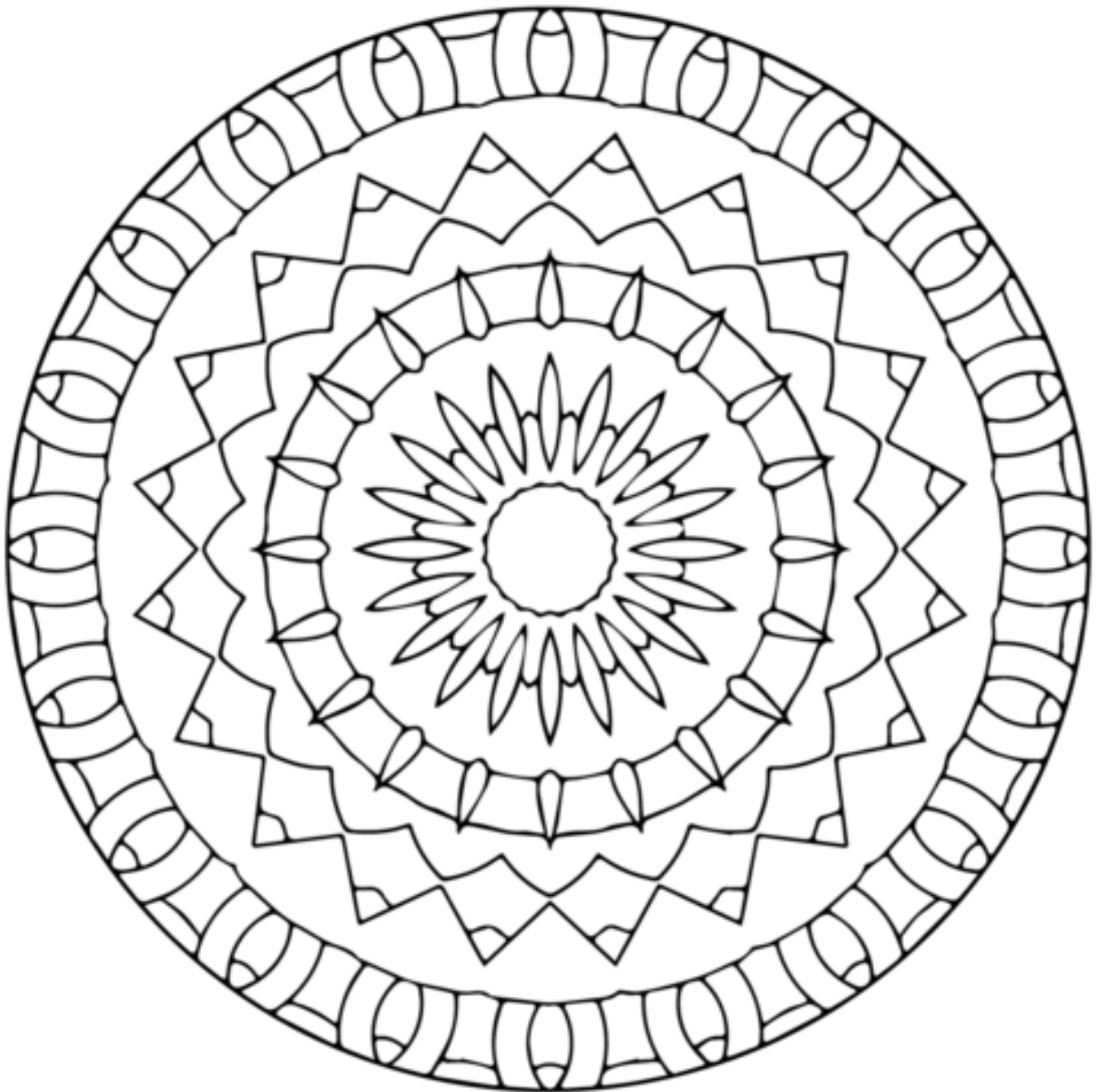
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## ***Мой выбор***

Ты – это то, что ты делаешь. Ты – это твой выбор. Тот, в кого себя превратишь.



Мои мысли













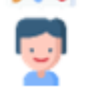
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

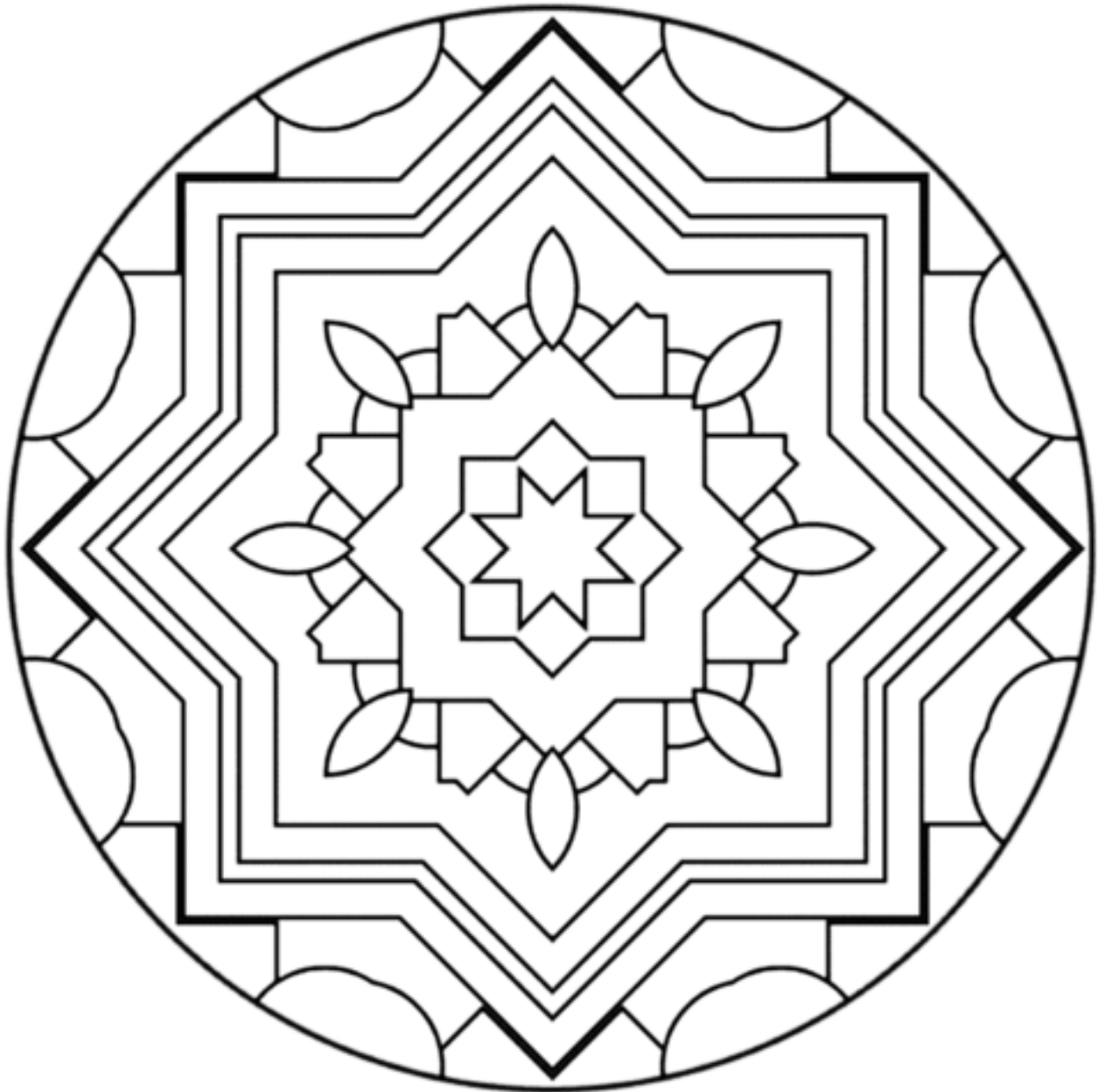
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## *Мои планы*

Никто не поверит в ваши планы, пока вы их не реализуете.



МОИ МЫСЛИ
















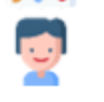
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

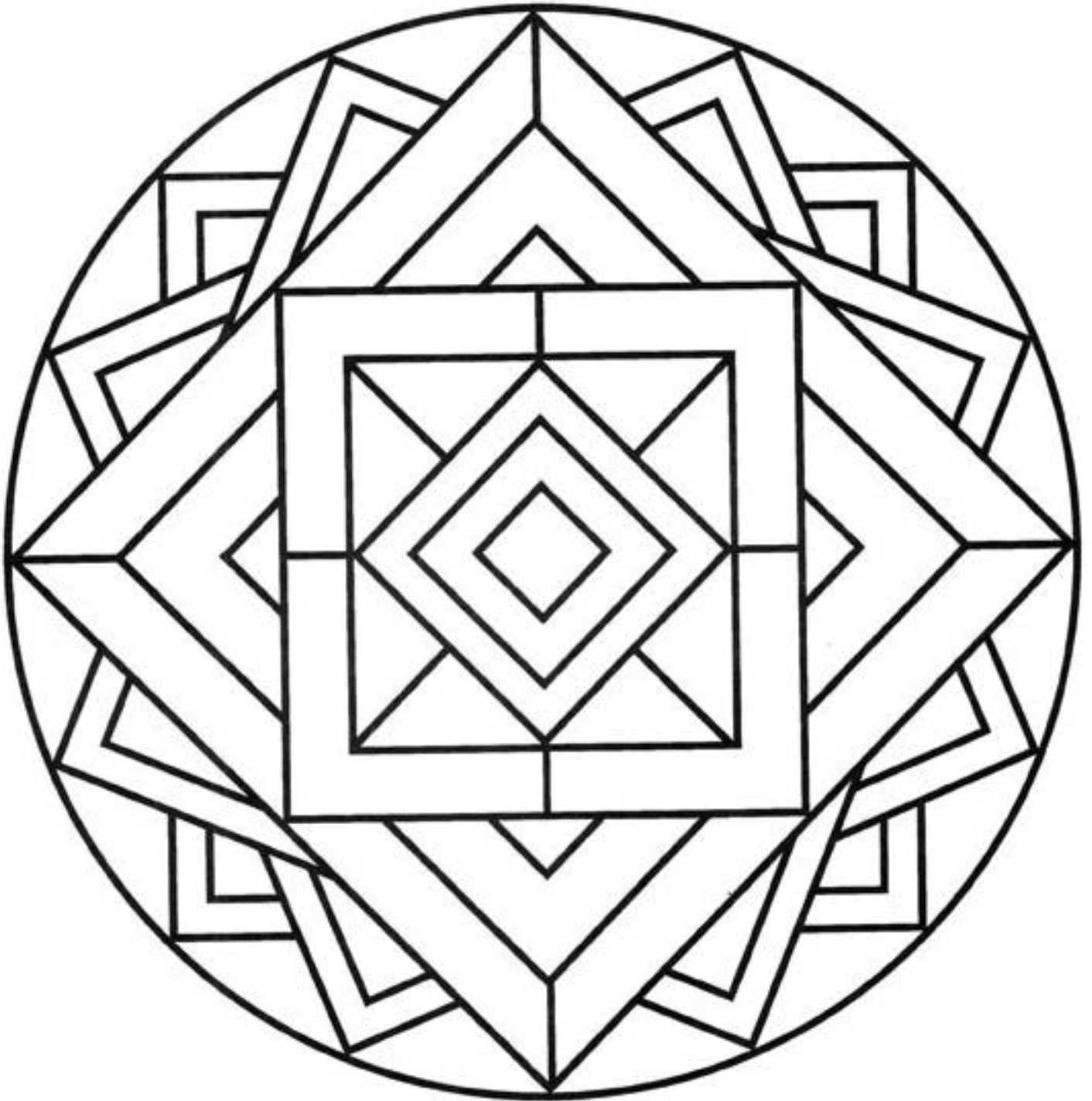
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## *Мои эмоции*

При желании можно научиться получать удовольствие от любых эмоций, как положительных, так и отрицательных.



Мои мысли
















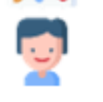
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

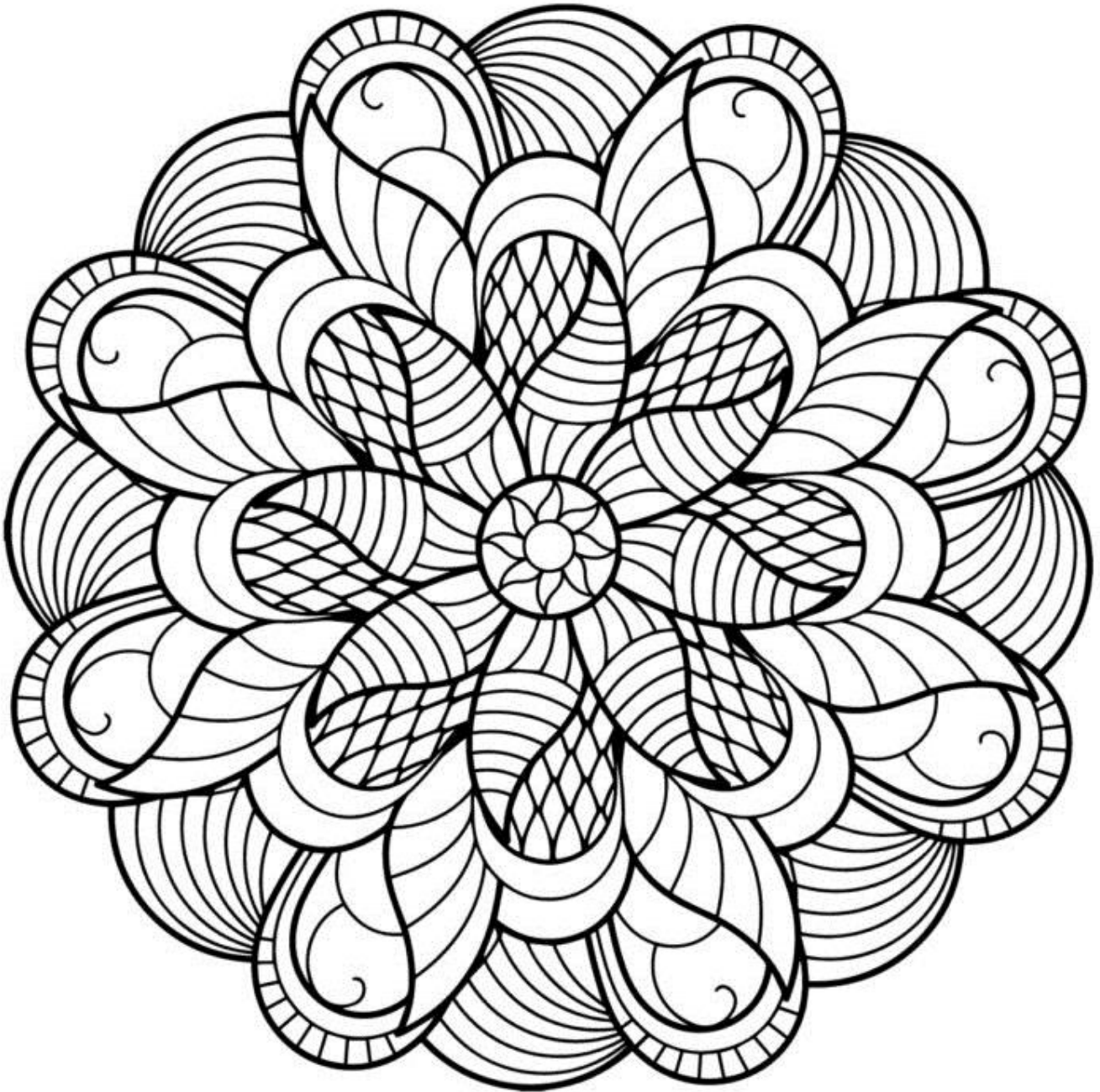
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## Моё хобби

Хобби – увлечение, любимое дело, занятие, которым занимаются в свободное время для удовольствия. Хобби обычно не приносит материальных выгод, это развлечение, то, чем человеку нравится заниматься, способ борьбы со стрессом.



Мои мысли
















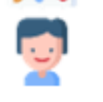
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

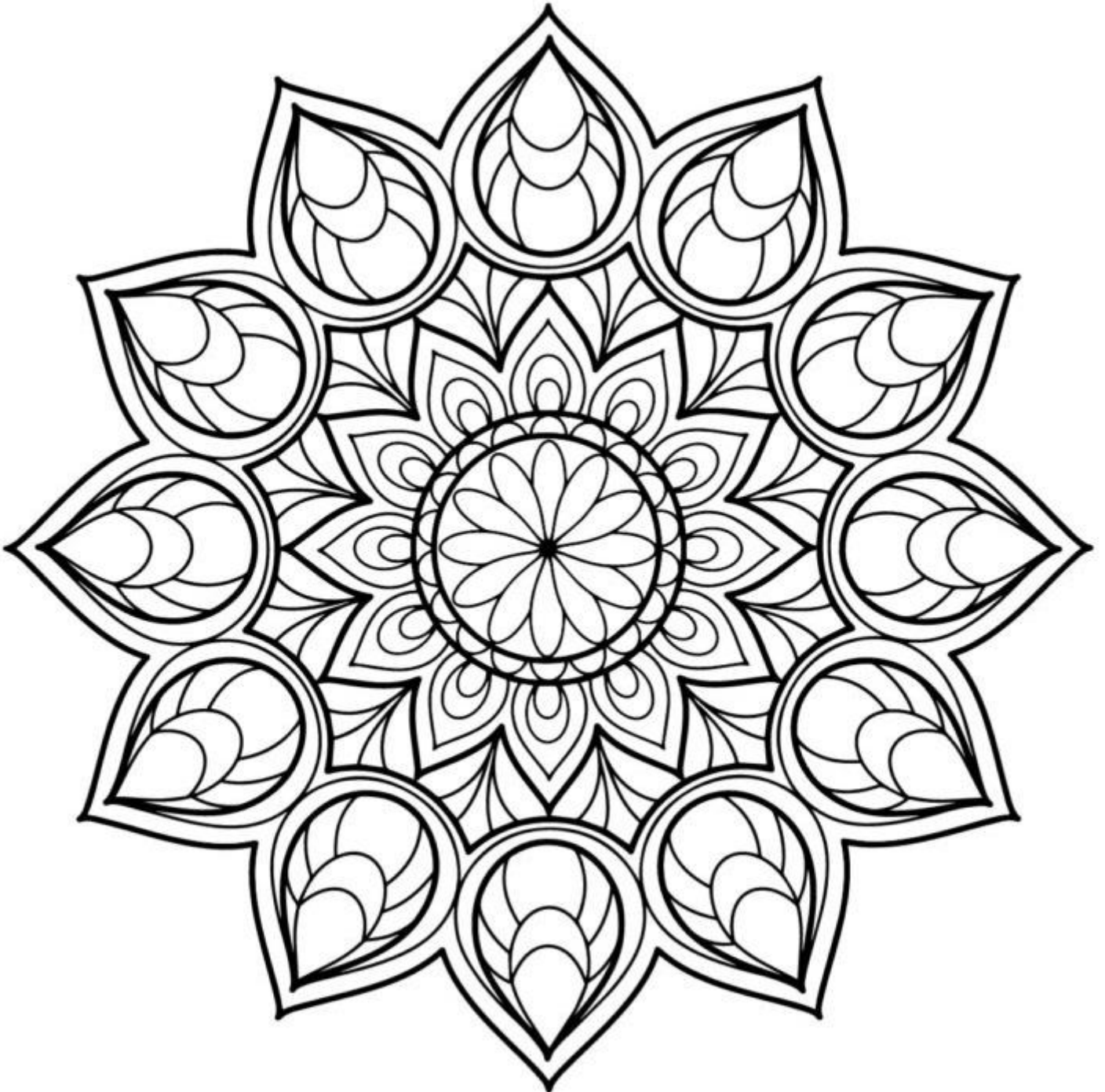
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## ***Мои интересы***

В этой мандале можно изобразить свои интересы. Твой интерес - это твой внутренний образ.



Мои мысли












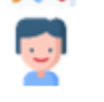
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 радость <input type="checkbox"/>	 радость <input type="checkbox"/>
 доверие <input type="checkbox"/>	 доверие <input type="checkbox"/>
 страх <input type="checkbox"/>	 страх <input type="checkbox"/>
 удивление <input type="checkbox"/>	 удивление <input type="checkbox"/>
 грусть <input type="checkbox"/>	 грусть <input type="checkbox"/>
 Неудовольствие <input type="checkbox"/>	 Неудовольствие <input type="checkbox"/>
 злость <input type="checkbox"/>	 злость <input type="checkbox"/>
 ожидание <input type="checkbox"/>	 ожидание <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

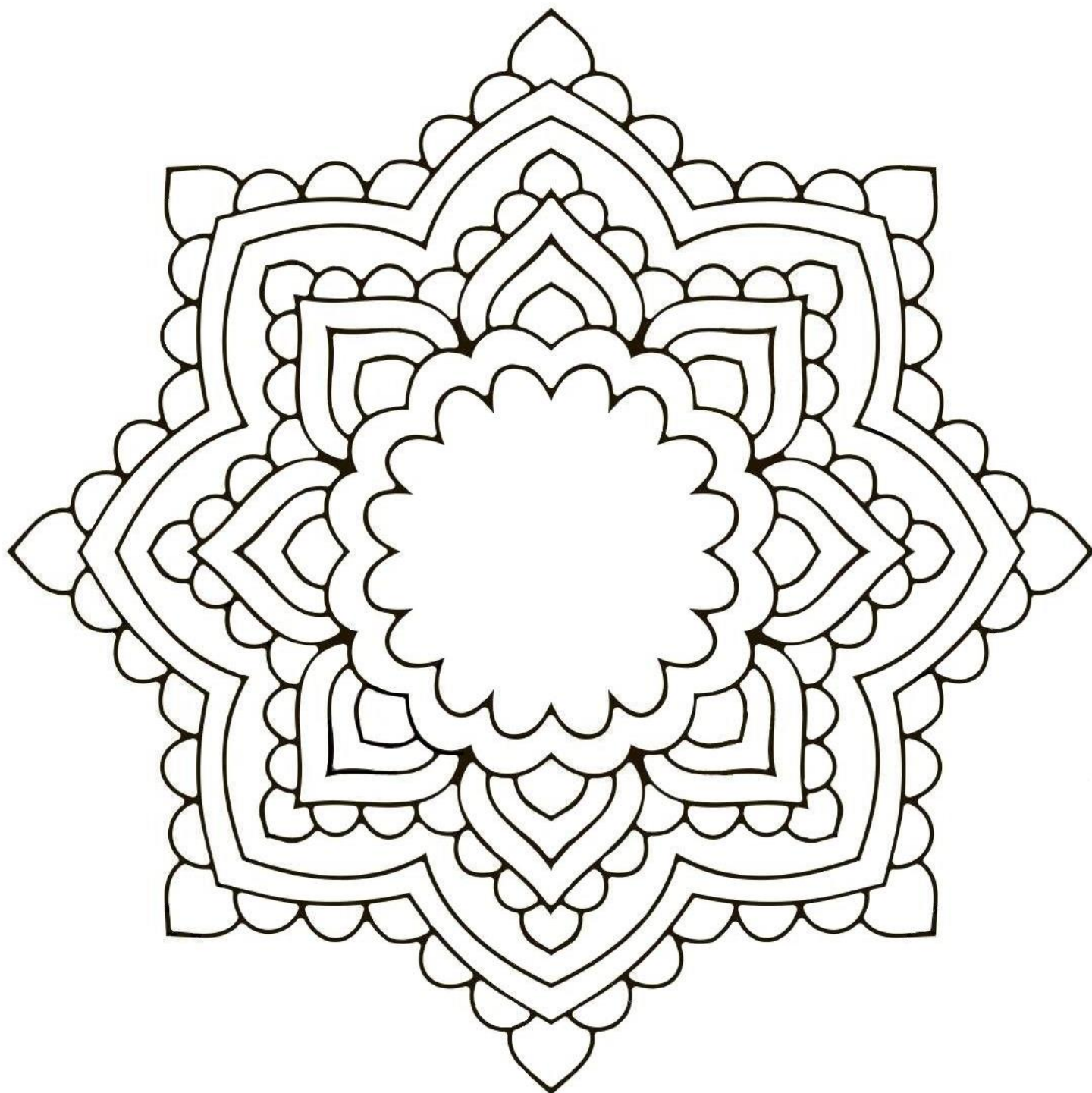
_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## ***Мой характер***

Будь моя власть, я бы отрезал язык любому,  
кто уверждает, что человек неисправим

***Абай Кунанбаев***



МОИ МЫСЛИ
















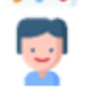
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

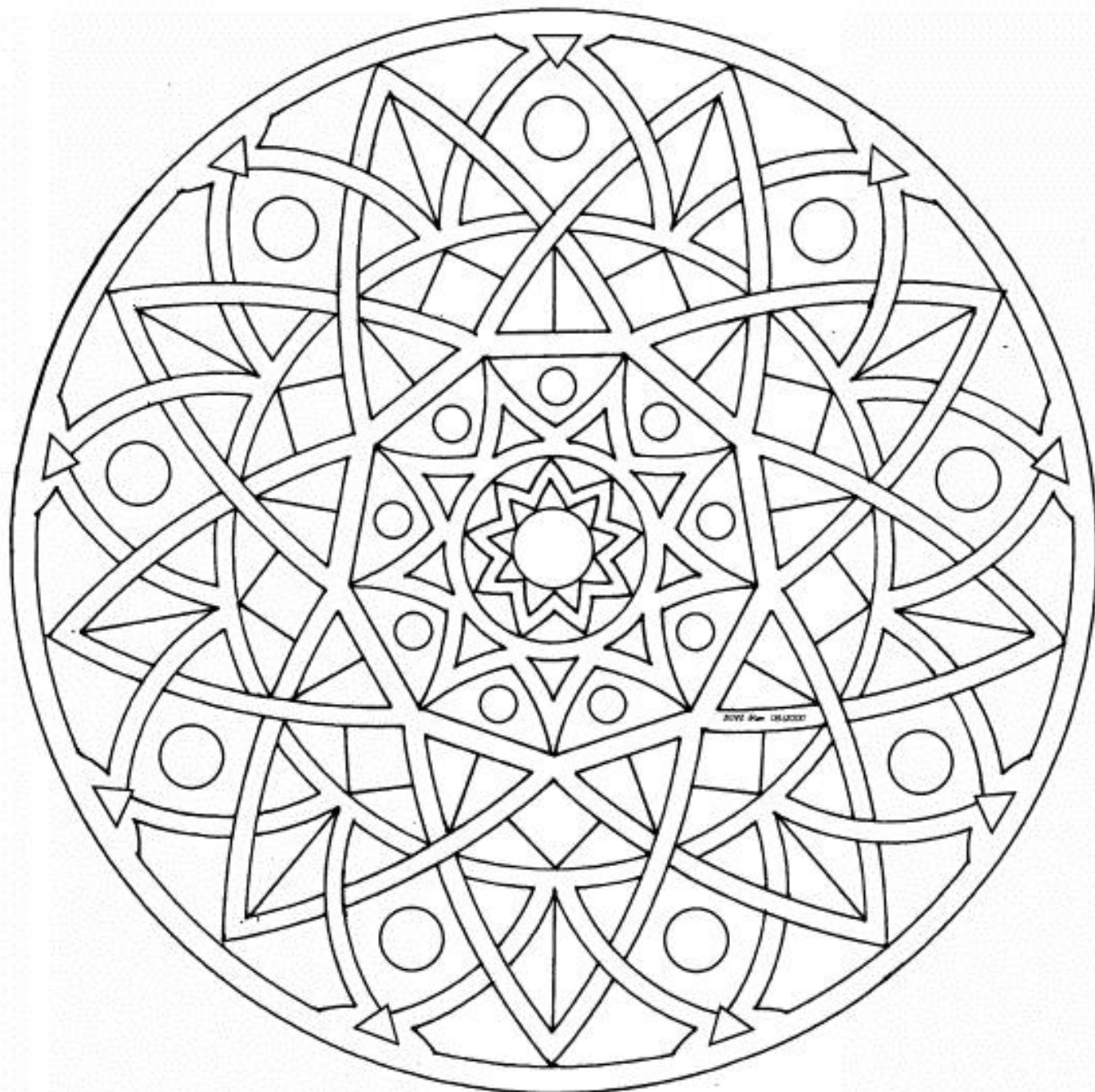
**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

## **Колесо жизни**

Жизнь полна красоты. Обрати на это внимание. Вдохни запах дождя и почувствуй ветер. Проживай свою жизнь в полную силу и борись за свои мечты!



Мои мысли
















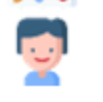
---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

10.00	15.00
 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>радость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>доверие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>	 <b>страх</b> <input type="checkbox"/>
 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>	 <b>удивление</b> <input type="checkbox"/>
 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>	 <b>грусть</b> <input type="checkbox"/>
 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>	 <b>Неудовольствие</b> <input type="checkbox"/>
 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>	 <b>злость</b> <input type="checkbox"/>
 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>	 <b>ожидание</b> <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

**Напиши, почему ты испытал эти эмоции.**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

\* если эмоции, которые ты испытал, нет в списке, напиши, какие?

# Эмоциональный календарь

Ты 14 дней контролировал свои эмоции. Теперь пришло время проанализировать. Для этого тебе предложили календарь эмоций. Покажи этот календарь, разделив эмоции на четыре цвета.

**КРАСНЫЙ** цвет характеризуют неприятные и сильные по активации эмоции, например, злость, отвращение, тревога.

**СИНИЙ** цвет характеризуют неприятные эмоции с низким уровнем силы активации, например, скука, печаль.

**ЗЕЛЕНый** цвет – приятные низкоактивированные эмоции – включает интерес, принятие, безмятежность, доверие.

**ЖЕЛТЫЙ** цвет – приятные и высокоактивированные эмоции – это восхищение, радость, удивление, восторг.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день

**Теперь посмотри, какие эмоции преобладали, и выясни причину.**











