



Таблица наблюдения за эмоциями ребёнка

8–9 лет

Версия для совместного заполнения
для родителя и ребёнка

Зачем эта таблица?

В 8–9 лет ребёнок начинает:

- переживать за результат учёбы;
- сравнивать себя с другими;
- по-настоящему расстраиваться из-за ошибок;
- стремиться чувствовать себя «справляющимся».

Эта таблица помогает замечать эмоции и мягко поддерживать устойчивость.

Как заполнять

- 2–3 раза в неделю достаточно.
 - Можно писать коротко.
 - Нет «правильных» и «неправильных» ответов.
 - Если ребёнок не хочет — не настаивайте. Можно начать с себя.
-

Главное правило

Мы заполняем это не для оценок.
Мы делаем это, чтобы лучше понимать друг друга.



1. Что сегодня произошло?

(Коротко опиши ситуацию)

2. Что я чувствовал(а)?

- ☐ Радость
- ☐ Интерес
- ☐ Гордость
- ☐ Спокойствие
- ☐ Усталость
- ☐ Раздражение
- ☐ Обида
- ☐ Тревога
- ☐ Злость
- ☐ Разочарование
- ☐ Другое: _____

3. Насколько это было сильно?

Обведи цифру:

- 1 — совсем чуть-чуть
- 2 — немного
- 3 — заметно
- 4 — сильно
- 5 — очень сильно

1 2 3 4 5



4. Что я сделал(а) в этой ситуации?

5. Что помогло или могло бы помочь?

(Можно написать вместе)

Небольшой разговор после заполнения

Родитель может мягко спросить:

- «Тебе было больше трудно или обидно?»
- «Что в этот момент было самым сложным?»
- «Как я мог(ла) поддержать тебя лучше?»

Важно не спорить с чувствами ребёнка.

Даже если нам кажется, что «ничего страшного», для него это может быть серьёзным переживанием.



ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ИТОГ

Заполняется вместе в конце недели.

1. На этой неделе у меня лучше всего получилось:

2. Самый сложный момент недели:

3. Я горжусь собой за:



МЫ ЗАМЕЧАЕМ ПРОГРЕСС

4. Родитель замечает:

(здесь пишет взрослый)

Важно помнить

В 8–9 лет ребёнок:

- может скрывать тревогу за «вредным» поведением;
- остро реагирует на оценку;
- учится выдерживать неудачи;
- особенно нуждается в спокойном взрослом рядом.

Иногда уже само спокойное внимание делает больше, чем любые советы.

Маленькое напоминание родителю

Вы не обязаны реагировать идеально.
Достаточно быть рядом и постепенно учиться понимать друг друга.

*Этот материал создан для поддержки, а не для контроля.
Вы можете использовать его в удобном для себя темпе.*