Drogi uczniu,

poniższy dziennik pomoże Ci bliżej przyjrzeć się emocjom, które towarzyszą Ci każdego dnia i które wpływają na zachowanie.

Data: .....................................................

Dziennik emocji

**Jak wyglądał mój dzisiejszy dzień? (Gdzie go spędziłem/am? Z kim? Co robiłem/am?):**

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

 **EMOCJE, KTÓRE CZUŁEM/AM:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EMOCJA** | **+/-** | **NATĘŻENIE EMOCJI OD 1 DO 10** | **SYTUACJA** | **MYŚLI** |
| **RADOŚĆ** |  |  |  |  |
| **ZŁOŚĆ** |  |  |  |  |
| **SMUTEK** |  |  |  |  |
| **LĘK** |  |  |  |  |
| **DUMA** |  |  |  |  |
| **INNA:** |  |  |  |  |

**Najlepszy moment w ciągu dnia:**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**Czy chciałbym/abym coś zmienić w tym dniu? Jeśli tak to dlaczego?**

...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................