Эмоциялар: не сезінемін және не істеймін



Қуаныш

Басқалармен **бөліс**



Мұң

Жақын адаммен **сөйлес**, тыныштықта отыр



Ашу

Кідір, терең тыныс ал, сөзбен айт



Қорқыныш

Қорқынышты **атап айт**, үлкенге айт



Мазасыздық

Тыныс жаттығуы, әрекет жоспары



Өкпе

Айт: «...кезде **маған жағымсыз**»

Кез келген эмоция — қалыпты нәрсе. Маңыздысы — оны қалай білдіресің

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Эмоции: что я чувствую и что делать



Радость

Поделись с другими



Грусть

Поговори с близким, побудь в тишине



Злость

Сделай **паузу**, подыши, скажи словами



Страх

Назови страх, расскажи взрослому



Тревога

Дыхание, план действий



Обида

Скажи: «**мне неприятно**, когда...»

Любая эмоция — это нормально. Важно, как ты её выражаешь

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Эмоциялар: не сезінемін және не істеймін

Эмоции: что я чувствую и что делать



Қуаныш
Радость

Басқалармен **бөліс**

Поделись с другими



Мұң
Грусть

Жақын адаммен **сөйлес**, тыныштықта отыр

Поговори с близким, побудь в тишине



Ашу
Злость

Кідір, терең тыныс ал, сөзбен айт

Сделай **паузу**, подыши, скажи словами



Қорқыныш
Страх

Қорқынышты **атап айт**, үлкенге айт

Назови страх, расскажи взрослому



Мазасыздық
Тревога

Тыныс жаттығуы, әрекет жоспары

Дыхание, план действий



Өкпе
Обида

Айт: «...кезде **маған жағымсыз**»

Скажи: «**мне неприятно**, когда...»

Кез келген эмоция — қалыпты нәрсе. Маңыздысы — оны қалай білдіресің

Любая эмоция — это нормально. Важно, как ты её выражаешь

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.