

TEKİRDAĞ RAM



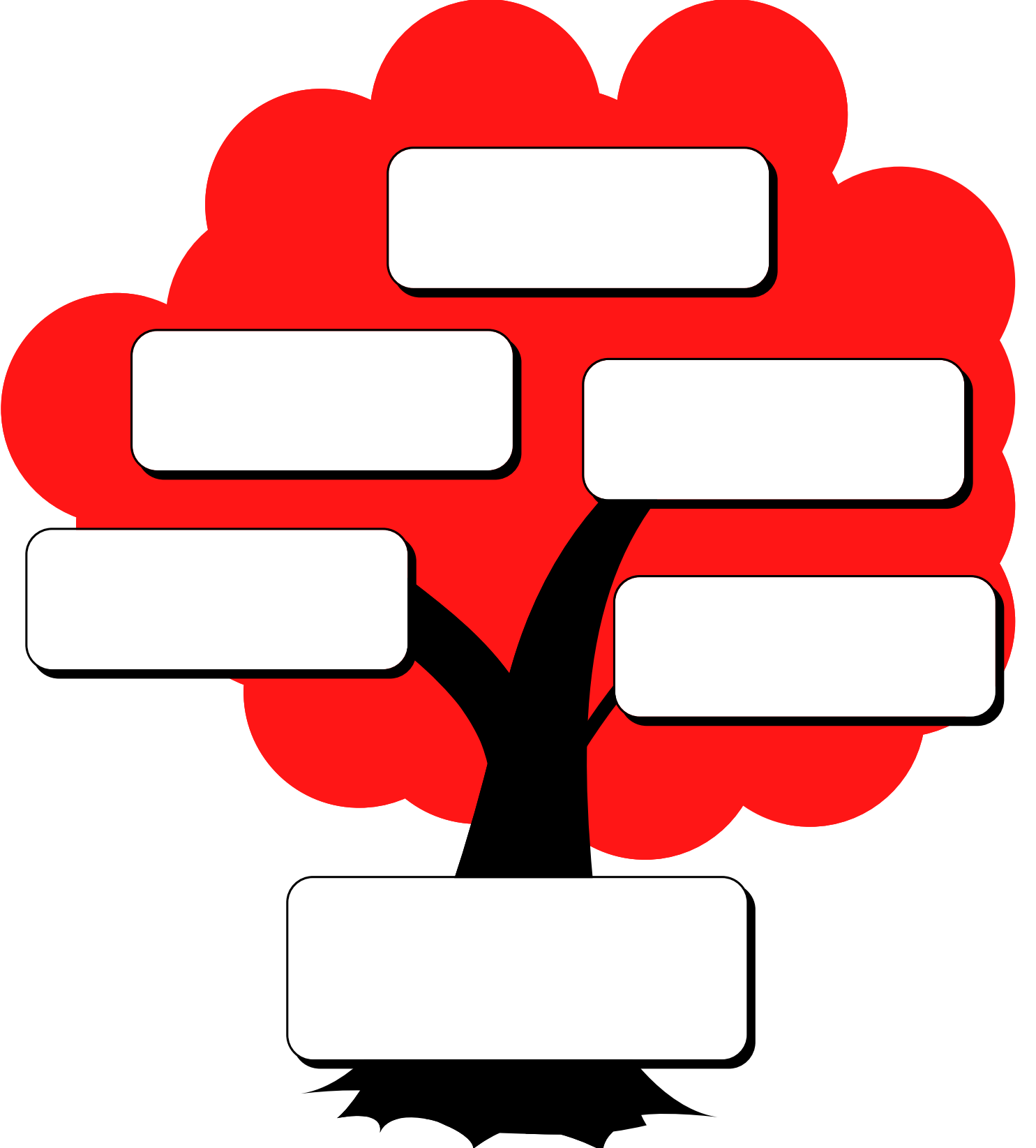
OCAK AYI REHBERLİK BÜLTENİ NO:19



İSİM: _____ SOYİSİM: _____ TARİH: _____

2022

Hedeflerin neler?



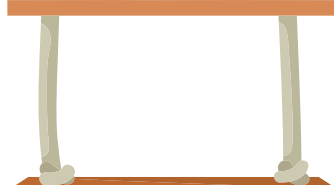
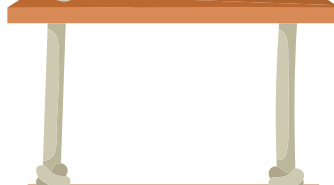
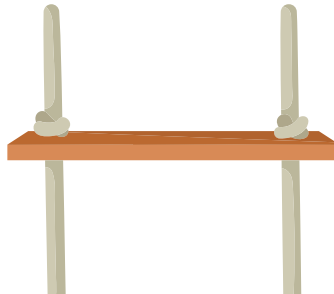
HEDEF MERDİVENİ

Amacım:

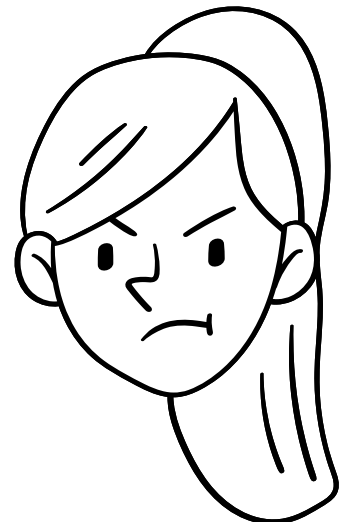
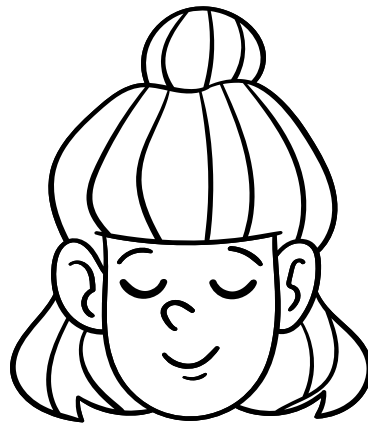
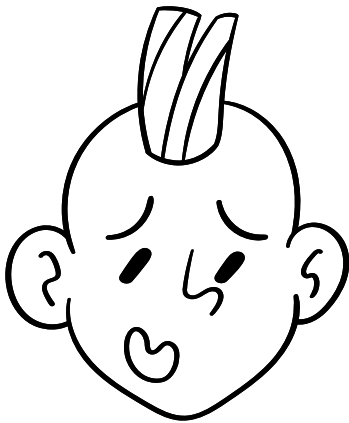
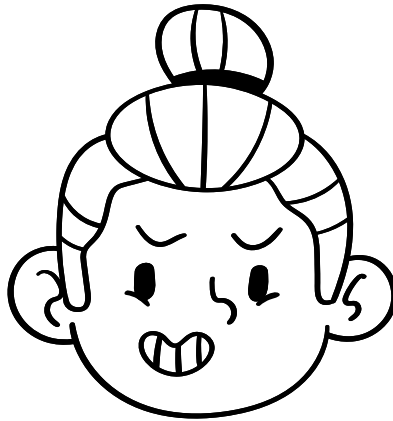
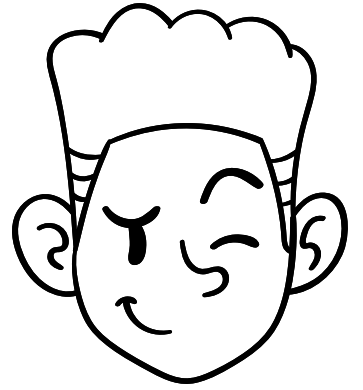
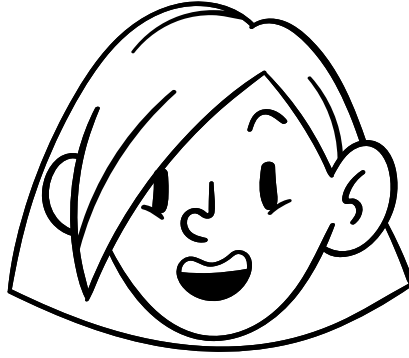
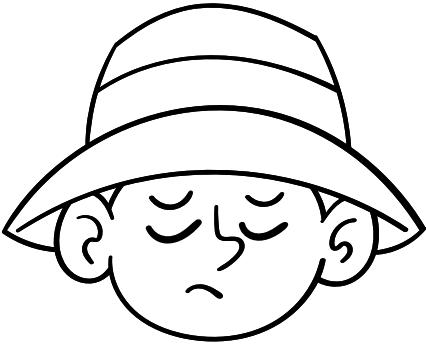
Başarıya giden
adımlarım:

KAYGI
DERECEM
(0-100%)

Sonuçlarım:



DUYGULAR!

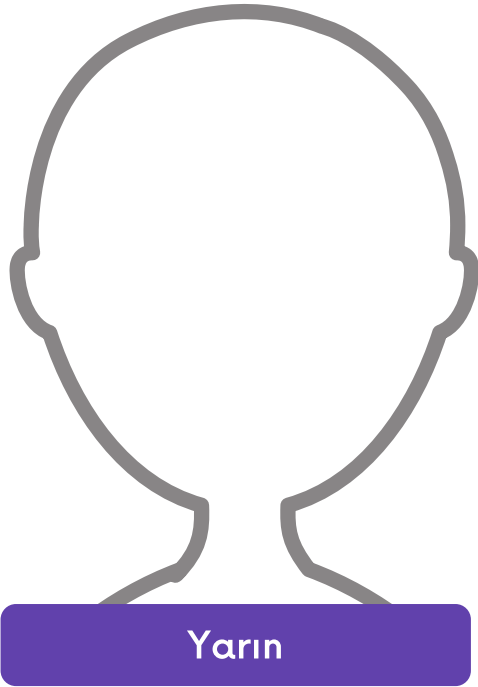
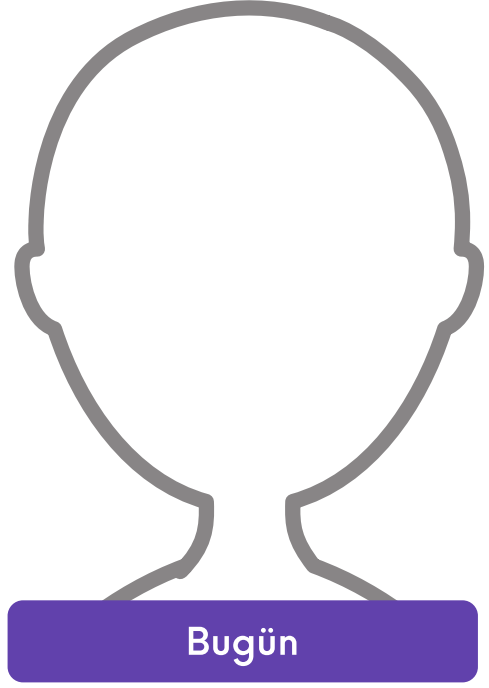
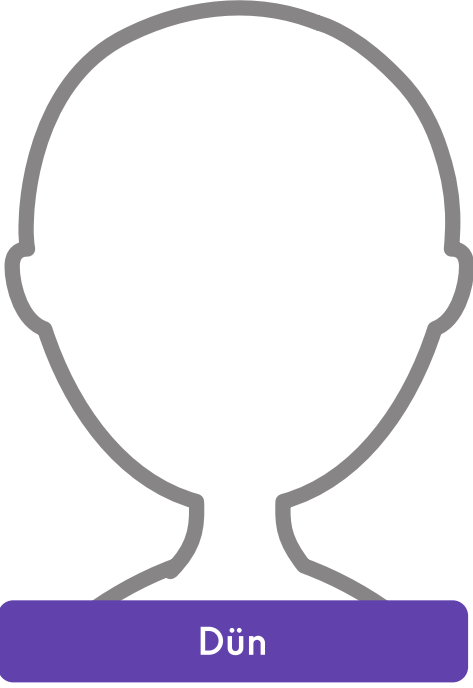


İsim: _____

Tarih: _____

Duygularımla Yüzleşiyorum

Nasıl hissettiğine göre görünüşünü çizerek aşağıdaki yüzleri tamamla.



Dün şöyle hissettim:

Bugün şöyle hissediyorum:

Yarın şöyle hissetmeyi umuyorum:

İSİM:

TARİH:

DUYGU DURUMU

Bugün...

Günü daire içine al:

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

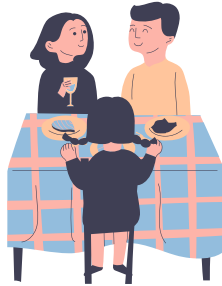
Hava...

Cevabının resmini renklendir:



Hissettiğim...

Yaşadığın hissin adını veya rengini yaz:

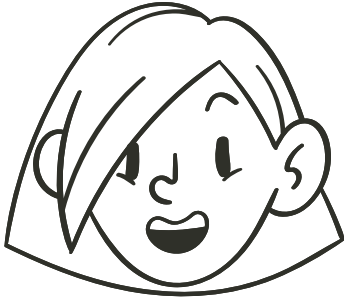


İSİM:

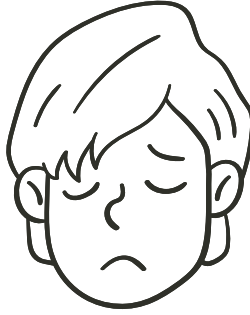
TARİH:

Ruh Hali Eşleştirmesi

Aşağıdaki hislerin rengini söyleyebilir misin?
Her resmin yazı kutusunu ruh hali
termometresine göre renklendir.



Mutlu



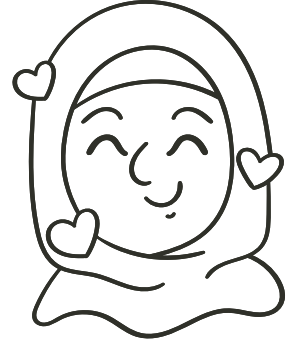
üzgün



incinmiş



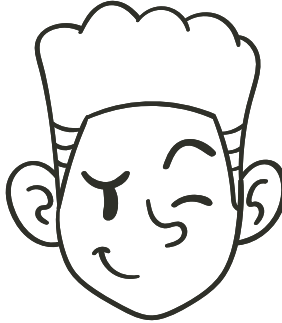
utangaç



sevilen



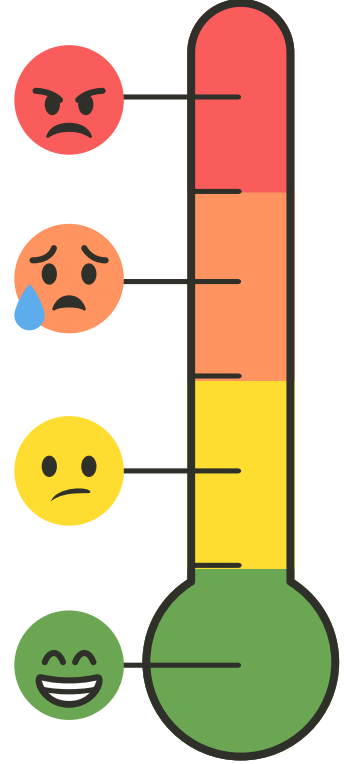
yorgun



şaşkın



korkmuş



Adı Soyadı _____

Tarih _____

Öğretmen _____

En İyi Başa Çıkma Şarkıları

Bu çalışmayı deneyip kendin için mükemmel bir başa çıkma şarkıları listesi hazırlayabilirsin



Eğlenceli	Duyduğunda kulağına takılıp kalan bir şarkı.	Tüm sözlerini bildiğin bir şarkı.	En sevdiğin film şarkısı.
Tazeleyici	Özgürlüğü temsil eden bir şarkı	Uykuya dalmak için dinleyeceğin bir şarkı.	Sana enerji veren bir şarkı.
Güçlü Hisler Uyandıran	Sana güzel bir anıyı hatırlatan bir şarkı.	Önemsediğin birini hatırlatan bir şarkı	Seni önemseyen birini hatırlatan bir şarkı
Kafa Dağıtan	Kendini güvende hissettiren bir şarkı.	İlham verici bulduğun bir şarkı.	Sana hemen pozitiflik katan bir şarkı.
Kafa boşaltan	Kaygılı veya endişeli hissettiğinde hislerine uyan bir şarkı.	Sinirli veya kızgın hissettiğinde hislerine uyan bir şarkı.	Üzgün veya korkmuş hissettiğinde hislerine uyan bir şarkı.

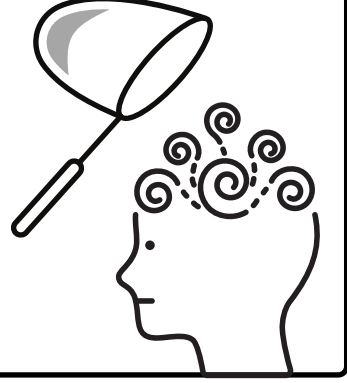
DÜŞÜNCE BULUTLARI



DÜŞÜNCE KAYDI

OLAY

Ne oldu?



DUYGU

Ne hissettim?

DÜŞÜNCE

Olay olurken ne düşündüm?

DAVRANIŞ

Olaya tepkim ne oldu?

DESTEKLEYİCİ KANIT

Duygu ve düşüncelerimi destekleyen kanıtlarım neler?

DESTEKLEYİCİ OLMAYAN KANITLAR

Duygu ve düşüncelerimi desteklemeyen kanıtlar neler?

GÜÇLÜ YÖNLERİM

Aşağıdaki kişilik özelliklerinden hangisi/hangileri seni yansıtıyor?



SABIRLI OLMAK



CESUR OLMAK



İYİMSER OLMAK



MERAKLI OLMAK



KIBAR OLMAK



DÜRÜST OLMAK



YARDIMSEVER OLMAK



LİDER OLMAK



YARATICI OLMAK



ADİL OLMAK

EKLEMEN İSTEDİKLERİN

5-4-3-2-1

TOPRAKLAMA TEKNİĞİ

Beş duyumuzu kullanarak sakinleşme egzersizi...

Oturarak veya ayakta, derin bir nefes alın ve aşağıdaki soruları tamamlayınız.

Şuan etrafında ;

5

Gördüğün 5 şey



4

Dokunduğun 4 şey



3

duyduğun 3 şey



2

kokusunu aldığın 2 şey



1

tadını aldığın 1 şey





Mutlu
yollar!