

DUYGULAR

ÇALIŞMA KİTABI



**Okul Psikolojik
Danışmanı:
ÖZGE TİĞLİ**

BUGÜN NASIL HİSSEDİYORSUN?

Bugün nasıl hissettiğinizi tanımlamak için aşağıdaki duygu sözcüklerini kullanın.



MUTLU



HEYECANLI



ENDİŞELİ



ÜZGÜN



İĞRENMİŞ



KORKMUŞ



UYKULU



ÖFKELİ



GURURLU



DÜŞÜNCELİ



KEYİFLİ



YORGUN

DUYGUNU TESPİT ET

Bugün, hissediyorum.



MUTLU



HEYECANLI



ENDİŞELİ



ÜZGÜN



UYKULU



ÖFKELİ



KORKMUŞ



DÜŞÜNCELİ



KEYİFLİ



YORGUN

Böyle hissediyorum çünkü;

Adın Soyadın :

Duyguları Bulma Etkinliği

- Aşağıdaki verilen temel duyguları bulun. İsimlerini söyleyin. Kaç tane olduklarını sayın. Aşağıdaki kutucuklara yazın. Temel Duygular: Mutluluk, Üzgün, Korku, Şaşkınlık, Öfke, Utanç



Adın Soyadın :



Duyguları Tanıyalım

- Yüz ifadeleri ile duyguları eşleştir.



UTANMIŞ



HEYECANLI



HAYAL
KIRIKLIĞINA
UĞRAMIŞ



SEVGİ DOLU



UYKULU



KORKMUŞ

Duygu Kelimeleri

Adın Soyadın :

- Aşağıda verilen duyguları hangi olaylar karşısında hissettiğinizi yazın.
ÖRN: Seni neler öfkeliendirir?



Öfkeli



Heyecanlı



Üzgün



Huzurlu



Ütanmış

ÇALIŞMA SAYFASI

Sorulan sorulara göre doğru cevabı bulun ve işaretleyin.

1. Aşağıdaki çocuklardan birine arkadaşları zarar vermiş. O çocuk hangisi olabilir?



2. Aşağıdaki çocuklardan birine en sevdiği oyuncak hediye edilmiş. O çocuk hangisi olabilir?



3. Aşağıdaki çocuklardan biri çok değişik bir hayvanla karşılaşmış. Sence o çocuk hangisi olabilir?



1. B 2. B 3. C

Özge TIĞLI

ÇALIŞMA SAYFASI

Sorulan sorulara göre doğru cevabı bulun ve işaretleyin.

1. Aşağıdaki çocuklardan birinin en sevdiği kıyafeti kaybolmuş. O çocuk hangisi olabilir?



2. Aşağıdaki çocuklardan birinin arkadaşı elinden zorla oyuncakını alarak onu itirmeye çalışmış. O çocuk hangisi olabilir?



3. Aşağıdaki çocuklardan birinin en sevdiği arkadaşı okuluna ziyarete gelmiş. Sence o çocuk hangisi olabilir?



4. Aşağıdaki çocuklardan birinin ailesi onun için bir sürpriz hazırlamış. Sence o çocuk hangisi olabilir?



5. Aşağıdaki çocuklardan birinin evinde elektrikler kesilmiş ve buldukları oda birden karmış. Sence o çocuk hangisi olabilir?



6. Aşağıdaki çocuklardan biri ormanda kocaman bir fil görmüş. Sence o çocuk hangisi olabilir?





- Resmi inceleyerek aşağıdaki soruları cevaplandırın.



1. Resimde kimler var?
2. Resimdeki çocuklar ne yapıyorlar?
3. Resimdeki küçük kız çocuğu hangi duyguyu hissediyor olabilir? Sizce neden o duyguyu hissediyordur? Siz onun yerinde olsaydınız ne hissederdiniz?
4. Resimdeki küçük erkek çocuğu hangi duyguyu hissediyor olabilir? Sizce neden öfkelenmiş olabilir? Siz onun yerinde olsaydınız öfkelendiğinizde nasıl sakinleşirdiniz?
5. Resimdeki öğretmen ne hissediyor olabilir? Sizce neden o duyguyu hissediyordur?

Özge TIĞLI

Arkadaşın zorla elinden oyuncağını almaya çalıştı. Oysa ki senden izin alması gerekiyordu.

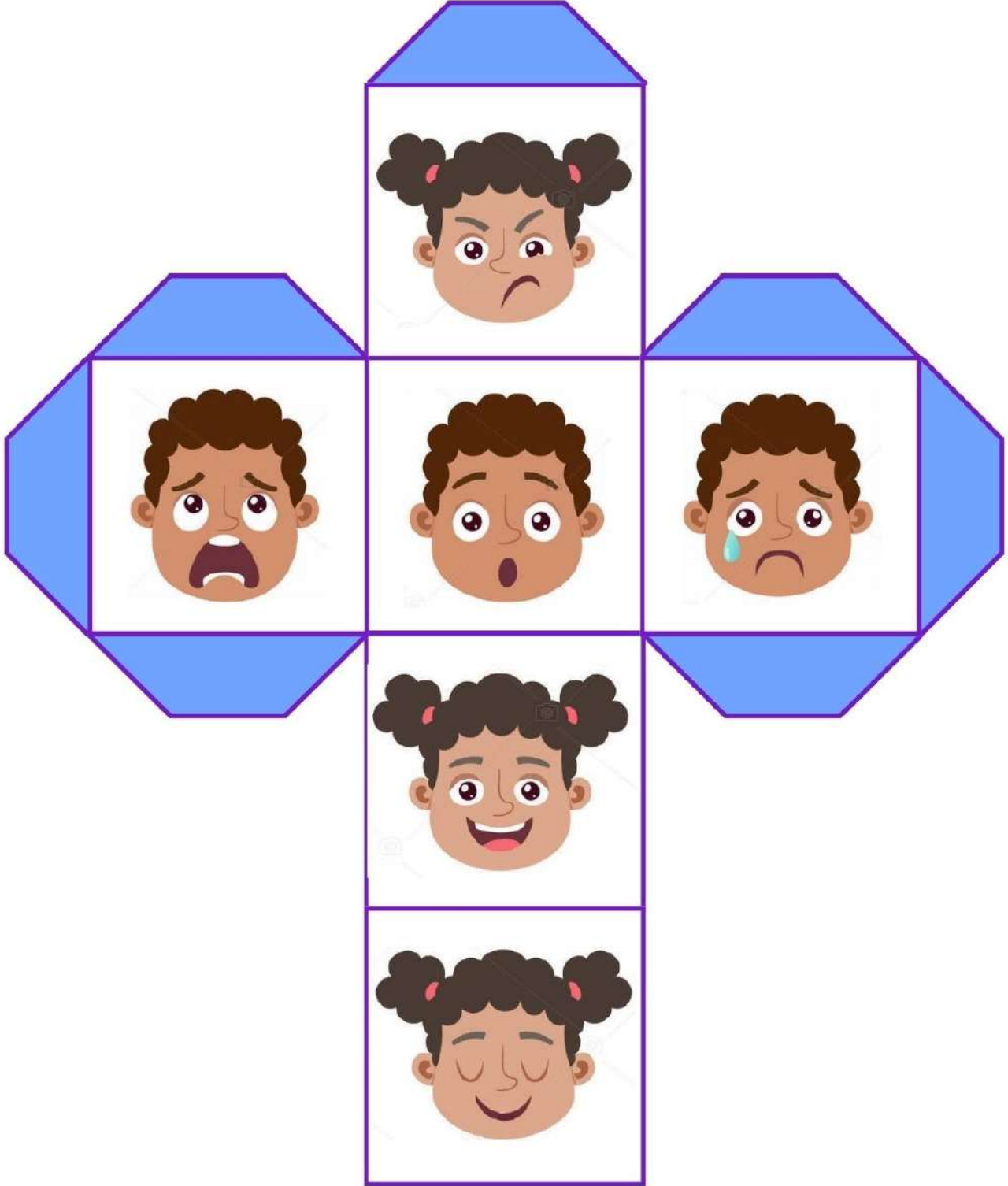


Kendini çiz. Hangi duyguyu hissediyorsun?

Bu problemi nasıl çözebilirsiniz?

Duygu Küpü

Küçük gruplar halinde oynayın.
Zarları kesin. Yapıştırın ve katlayın.
Zarı sırayla atın ve grubunuza attığınız
duyguyla bağlantılı bir şey söyleyin.



Örnekler: (gülen emoji) bir şaka, komik bir anı, en sevdiğiniz komedi filmi vb.

Özge TIĞLI