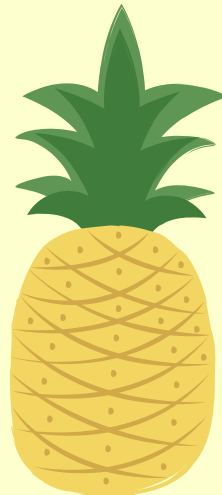
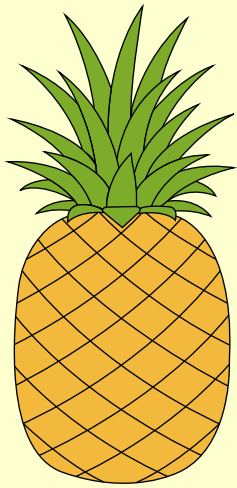
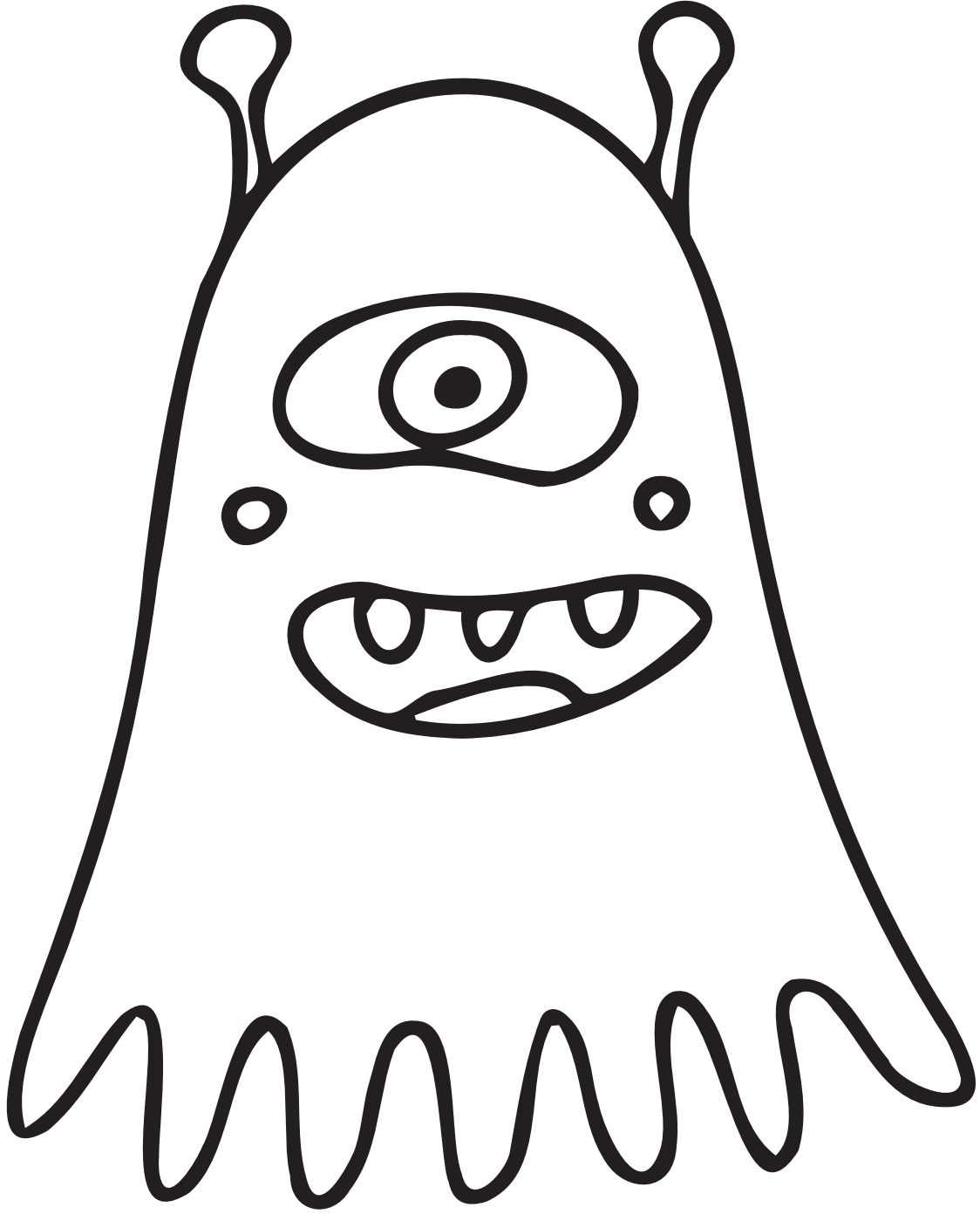


TEKİRDAĞ
REHBERLİK ve ARAŞTIRMA
MERKEZİ
REHBERLİK BÜLTENİ
MART 2023



NASILSIN?

Bugün kendini nasıl hissediyorsun? Ruh haline uygun olan renkleri kullanarak boya.



Üzgün



Mutlu



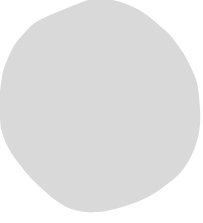
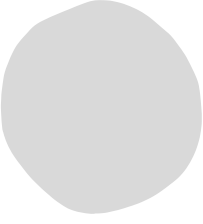
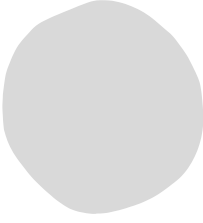
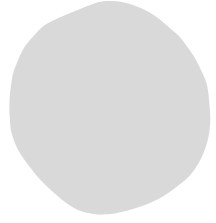
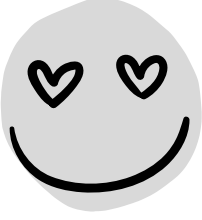
Sinirli



Korkmuş

Çok surat

Daireleri kullan ve mümkün olduđunca çok surat ifade, karakter çizmeye alıř!





Adın Soyadın :

Duygu Kelimeleri

- Aşağıda verilen duyguların size ne hissettirdiğini yazın.



Öfkeli



Kızgın



Hüsrana
Uğramış



Sakin



Rahat



Adın Soyadın :

Duygu Kelimeleri

- Aşağıda verilen duyguların size ne hissettirdiğini yazın.



Panik



Endişeli



Kaygılı



Heyecanlı



Keyifli



Adın Soyadın :

Duygu Kelimeleri

- Aşağıda verilen duyguların size ne hissettirdiğini yazın.



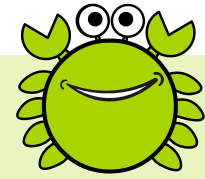
Bunalmış



Hayal Kırıklığı



Üzölmüş



Memnun

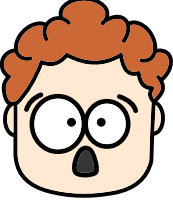


Mutlu

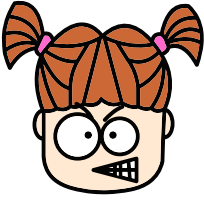


Duyguları Tanıyalım

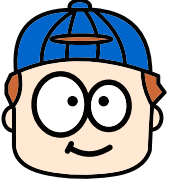
- Yüz ifadeleri ile duyguları eşleştir.



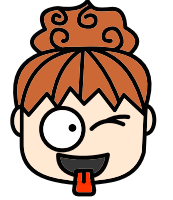
MUTLU



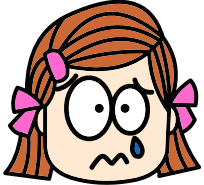
ŞAŞIRMIŞ



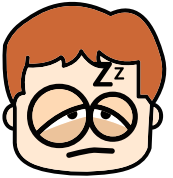
ÜZGÜN



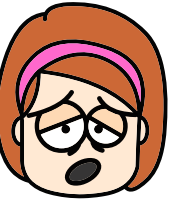
HASTA



NEŞELİ



UYKULU

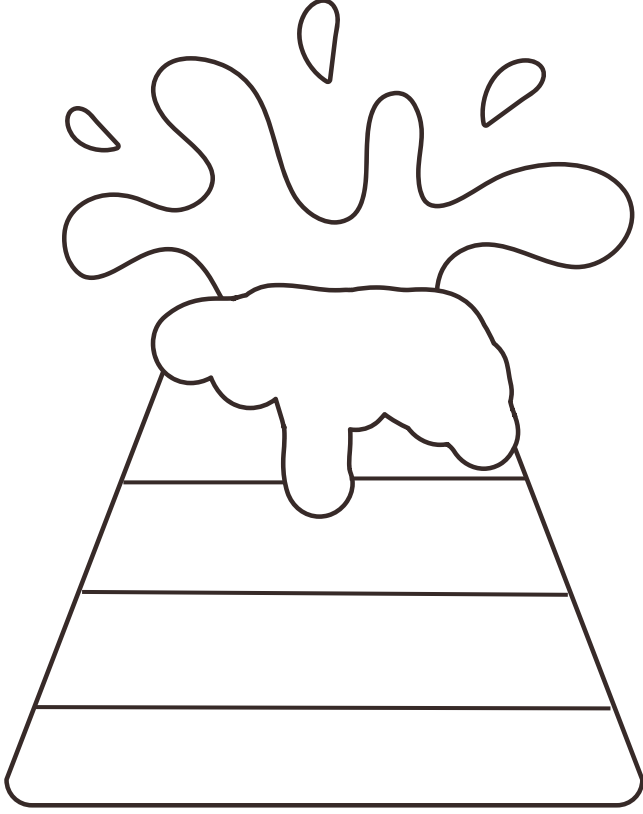


KIZGIN

Kontrol Bende!

Bazı durumlarda kendimizi patlamaya hazır bir volkan gibi hissederiz. Duygularımızın farkında olarak bu durumun üstesinden gelebiliriz.

Duygu aşamalarına göre aşağıdaki volkanı boyayalım.



Çok öfkeliyim.

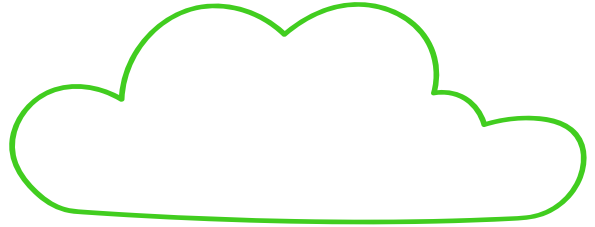
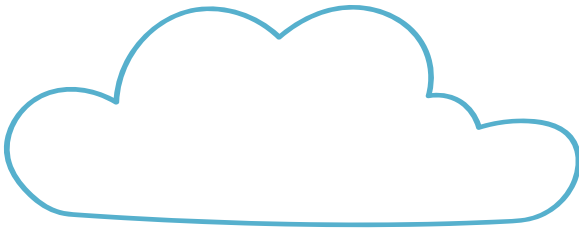
Kızgınım.

Oldukça huzursuzum.

Biraz stresliyim.

Sakinim.

Nasıl sakin kalabiliriz? Fikirlerimizi aşağıdaki bulutların üzerine yazalım.





Eylemler



Gün içinde yaptığın eylemler seni nasıl hissettiriyor?



mutlu



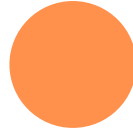
üzgün



sinirli



korkmuş

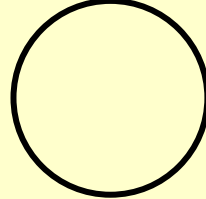


yorgun

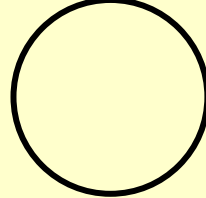
Eylem

Duygu

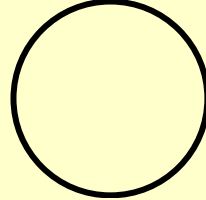
Kahvaltı yapmak



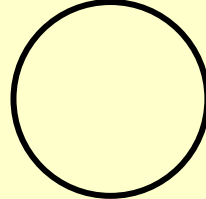
Duş almak



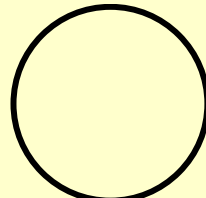
Parka gitmek



Okula gelmek



Ödev yapmak



İsim:

Tarih:

Düzenleme Alanları

Mavi Alan

Görünüşüm veya
Hareket Edişim

Kambur durup iç çekiyorum.
Gözlerim yarı kapalı esniyorum.
Yavaş hareket ediyorum.

Gereken
Eylem

Dikkatini daha fazla ver.
Enerjik ol.

Yeşil Alan

Dik oturuyorum. Her şeyi net bir
şekilde görüyorum ve duyuyorum.
Gülümsüyorum ve kibarca yanıt
veriyorum.

Böyle devam et. Harika
gidiyorsun.

Sarı Alan

Görünüşüm veya
Hareket Edişim

Koltuğumda kıpır kıpır ve
huzursuzum. Dikkatimi
veremiyorum. Surat asıyorum ve
nadiren konuşuyorum.

Gereken
Eylem

Yeşil alana geri
gitmelisin.

Kırmızı Alan

Kızgın bakıyorum ve
kaşlarım çatık.
Haykırıyorum veya
bağırıyorum. Ayağımı
kızgınca yere vuruyorum.

Sakinleşme
stratejilerini kullan.

Belirli bir alandayken yapabileceklerini aşağıda görebilirsin. Bunları dikkatlice oku ve her kutuyu ait oldukları alana göre renklendir.

Dışarıda oynayabilir
ve eğlenebilirim.
Okuyabilir ve
çalışabilirim.

Bir arkadaşla
yardımcı olabilirim.

İyi hissetmediğimde
nedenlerini
listeleyebilirim.

Biraz su içebilirim.

Dik oturabilirim.

Kısa bir yürüyüşe
çıkabilirim.

Birine nasıl
hissettiğimi
söyleyebilirim.

Yaptığım şeyi
bırakabilirim.

Biraz durup
düşünebilirim.

Mola isteyebilirim.

Yardım
isteyebilirim.

Gözlerimi kapatıp 20'ye
kadar sayabilirim.

Derin nefes alabilirim.

Sevdiğim bir yeri
düşünebilirim.

Hissettiğim şey hakkında
yazabilir, konuşabilir
veya çizim yapabilirim.