

İsim:

Tarih:



Haftalık Duygularım

Duygularımız dört alana ayrılabilir: mavi, yeşil, sarı ve kırmızı. Her zaman yeşil alanda kalmaya veya bu alana dönmeye ve kırmızı alandan kaçınmaya çalışırız. Bu hafta içinde bulunduğın alanların genel bir özeti için aşağıdaki takvimi doldur.

pazar Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	Pazartesi Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	Salı Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	Çarşamba Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:
Perşembe Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	Cuma Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	Cumartesi Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	

DÜZENLEME ALANLARI

Düşük enerji ve katılım motivasyonu

Genel olarak özenli ve pozitif hisseder

Rahatsız ve odaklanması gerek

Negatif duygularla dolu ve sert tepki verebilir

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 arkadaşına
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.