

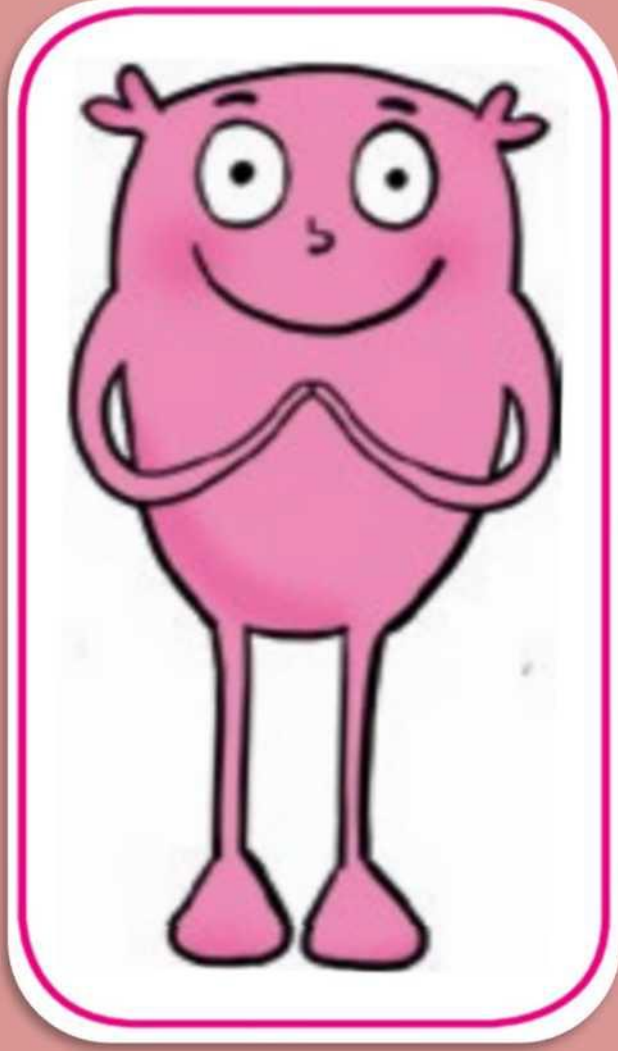
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

DUYGULAR

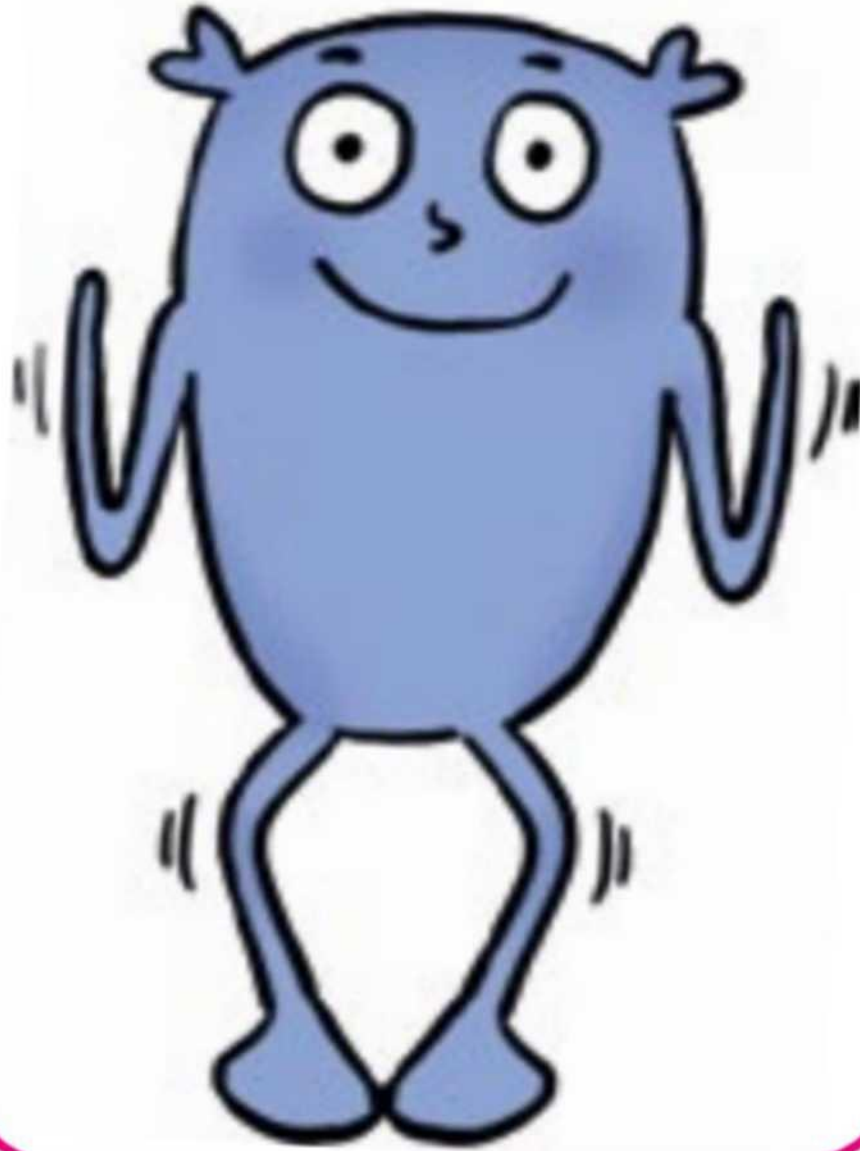
BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

ÖNCE DUYGULARA BAKALIM MI?

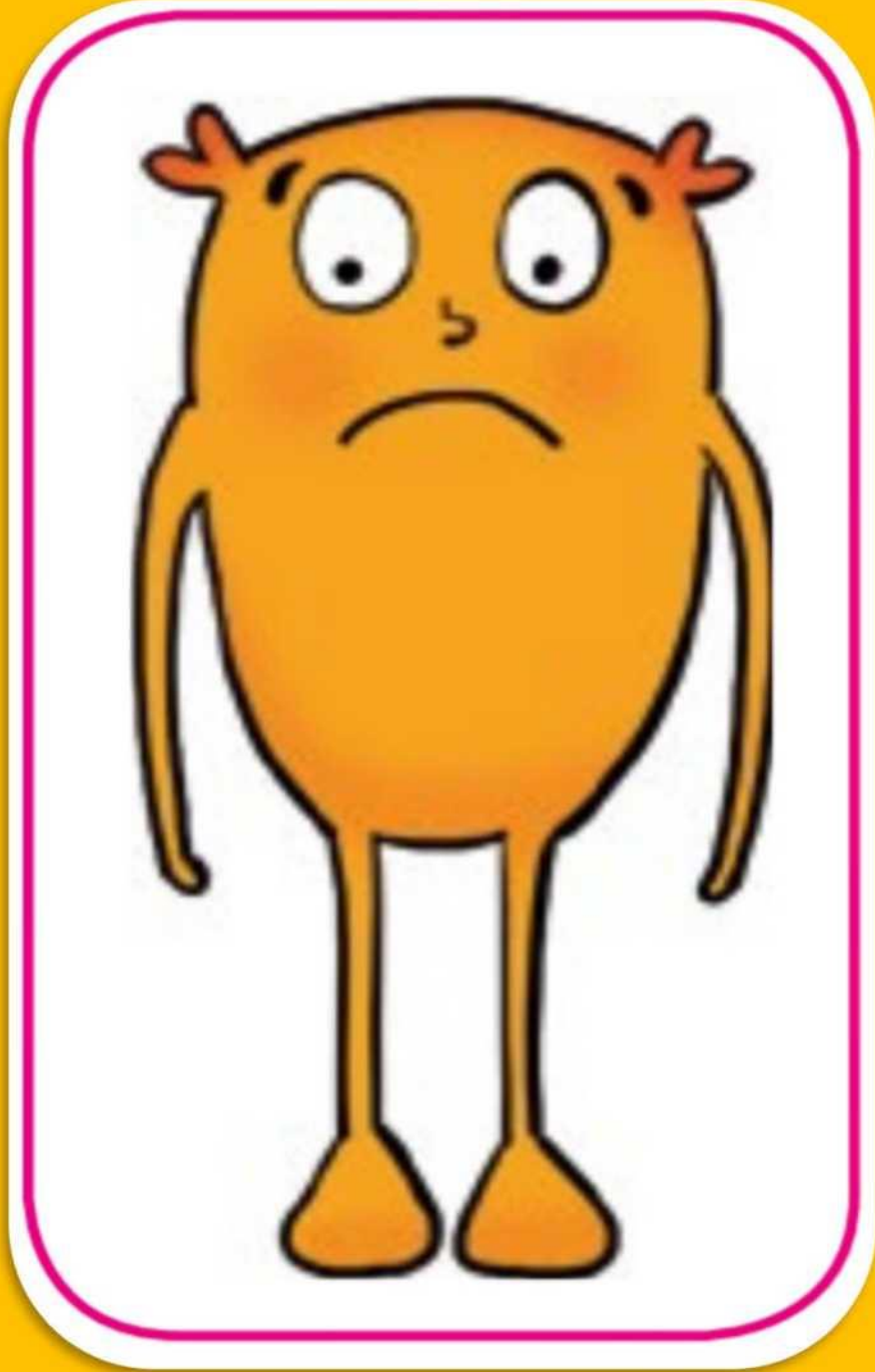
**Son Zamanlarda En Çok
Hangi Duyguları Hissettiniz?**



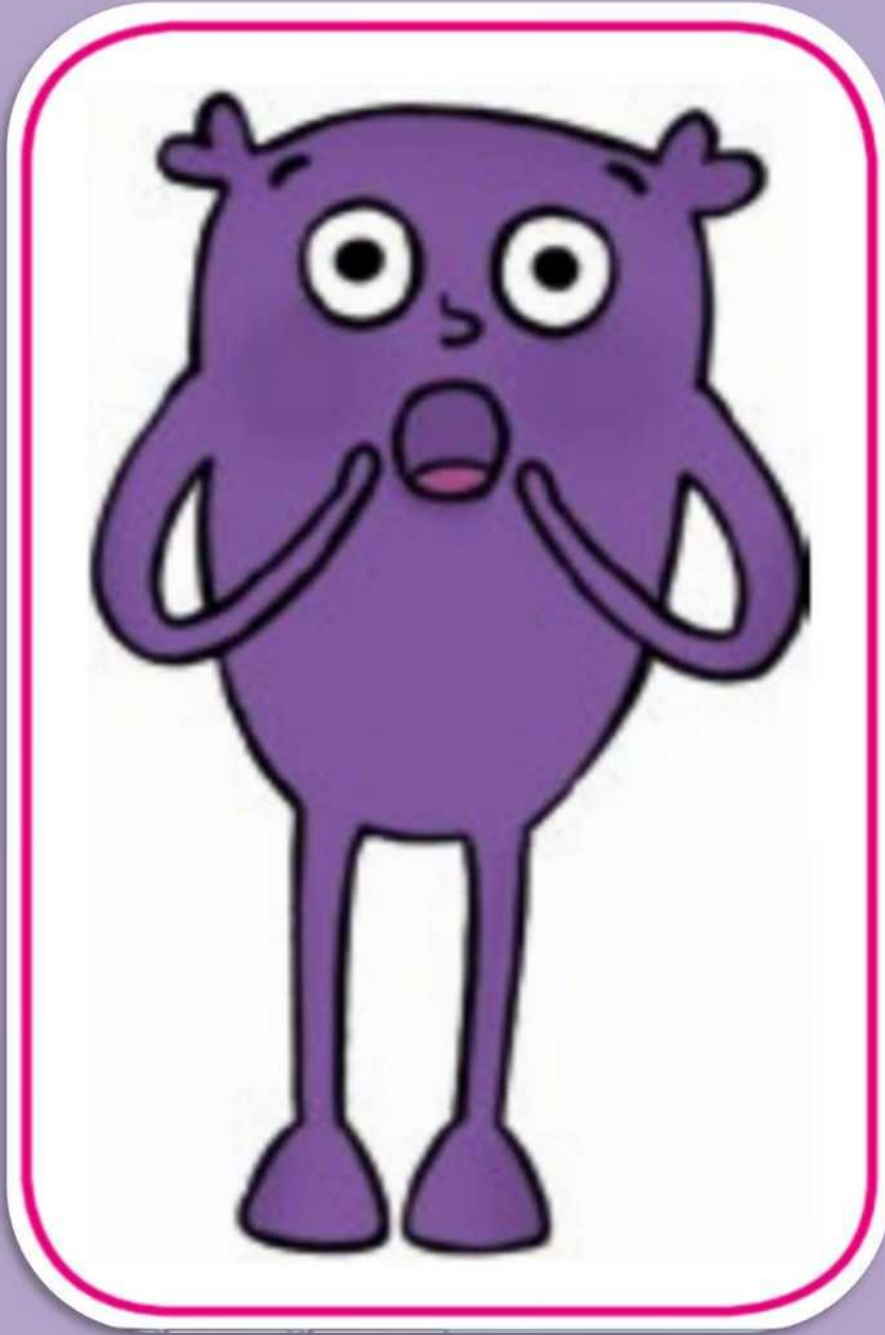
**BAZEN MUTLU
HISSEDERİZ...**



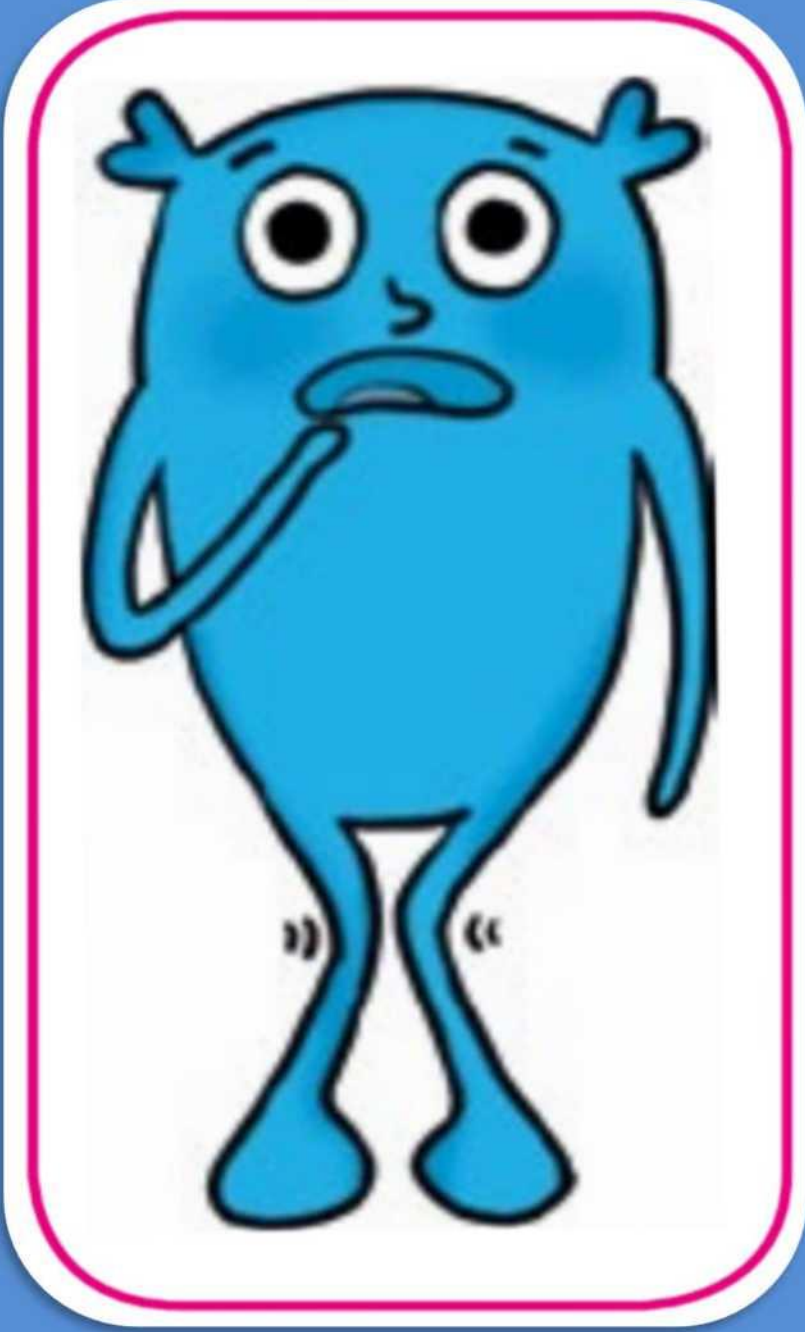
**BAZEN
HEYECANLI
HISSEDERİZ**



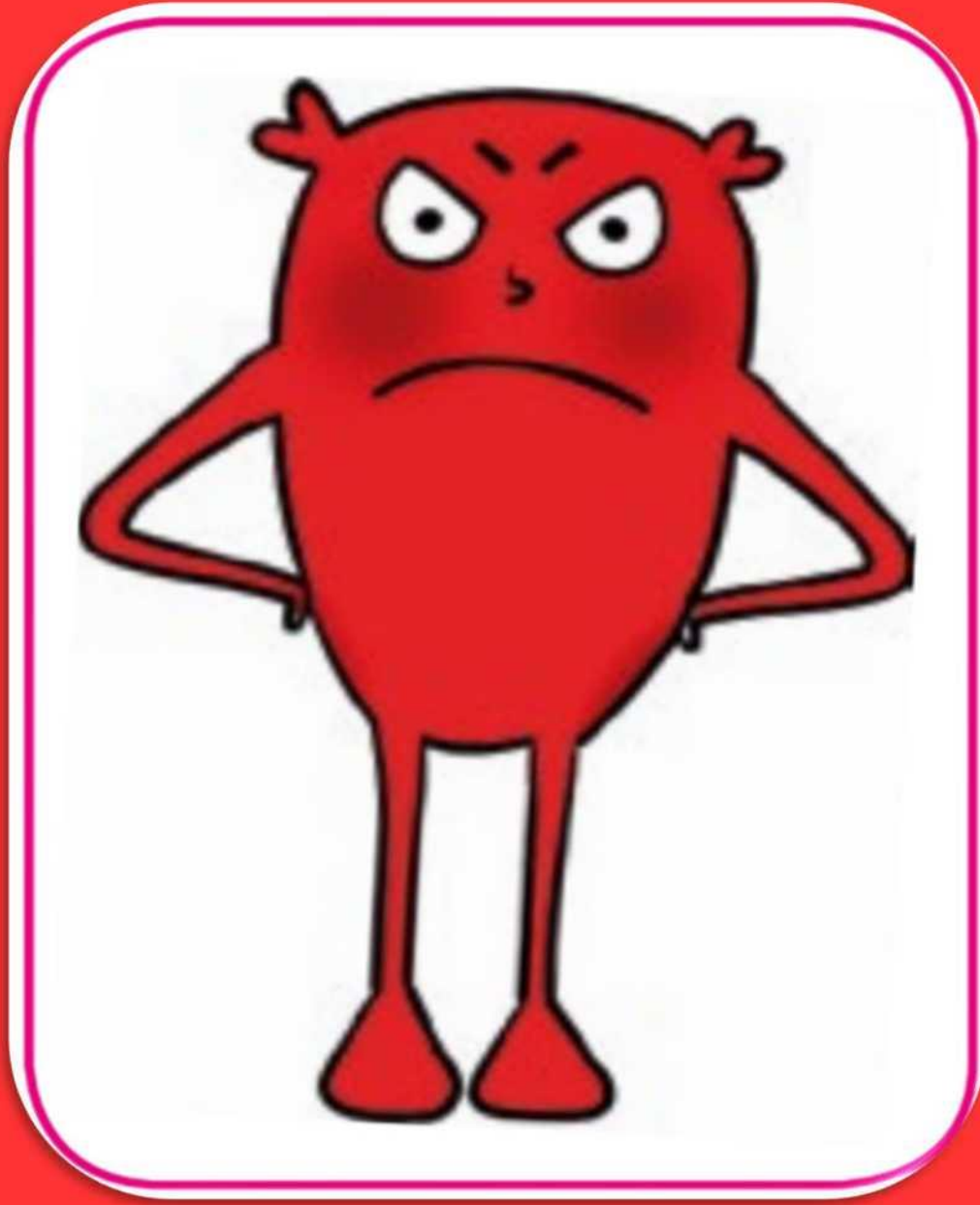
**BAZEN DE
ÜZGÜN
HİSSEDERİZ...**



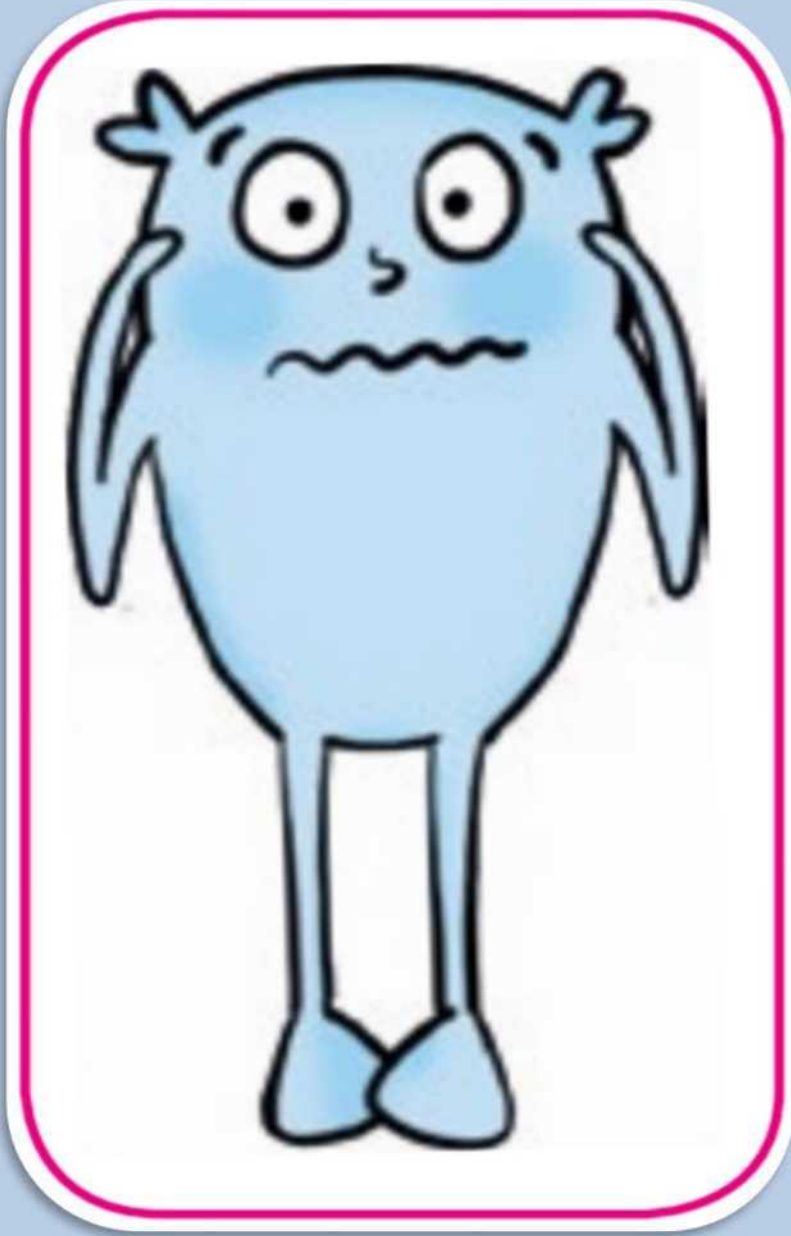
**BAZEN
ŞAŞIRMİŞ...**



**BAZEN KORKMUŞ
HİSSEDERİZ...**

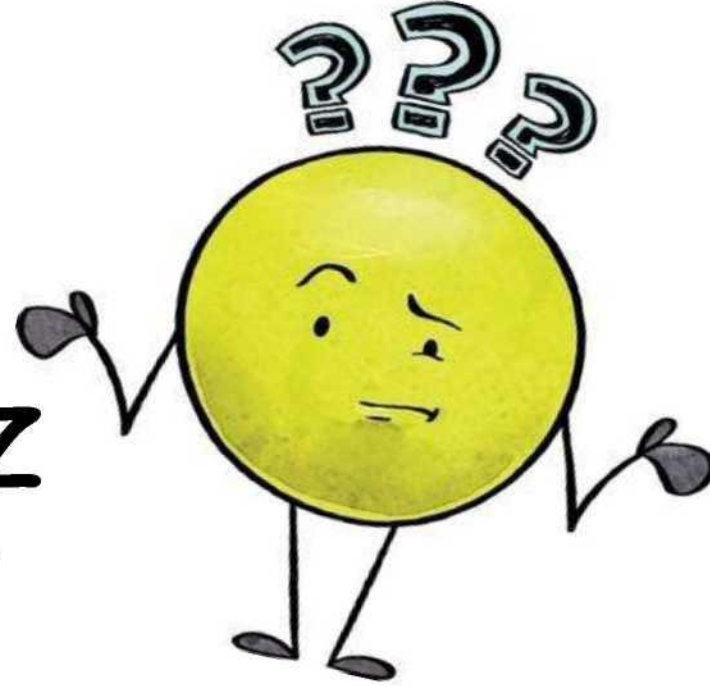


**BAZEN KIZGIN
HISSEDERİZ...**

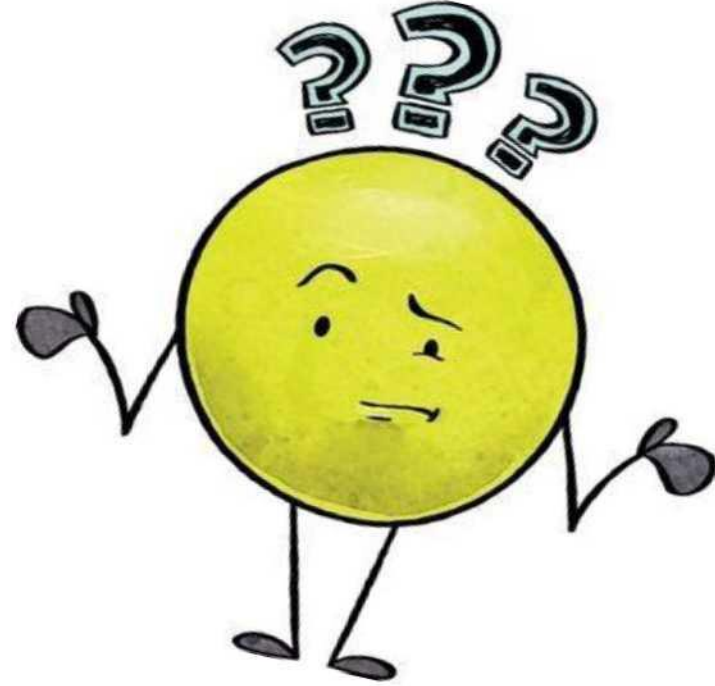


**BAZEN DE ÇOK
ENDİŞELİ
HİSSEDERİZ...**

**TÜM BU
DUYGULARI
HİSSETMEMİZ
NORMAL Mİ?**



**SİZCE
DUYGULAR
NEREDEN
GELİR?**



Duygular Nereden Gelir?

Duygular, çevremizde olup bitenlere verdiğimiz tepkilerdir. Düşündüğümüz ve yaptığımız her şeyin sonucunda bir duygu hissederiz.



Gün boyu birçok farklı duygu yaşarız.
Çevremizde olup bitenler, düşüncelerimiz
ve yaptıklarımız sürekli değiştiği için
duygularımız da değişir.

Bazı duygular
rahatsız edici, bazıları
rahatlatıcı olabilir.



Duygular gelir, bir süre kalır ve sonra da giderler. Belki bunu bilmek bile hoşuna gitmeyen duygularla baş etmene yardımcı olabilir.



Örneğin kendini kızgın mı hissediyorsun? Biraz bekleyince kızgınlığının geçeceğini bilirsen kızgınken daha sakin kalabilirsin.



Gün içinde hissettiğimiz bazı duygular çok güçlü değildir. Bazen de öyle güçlü bir duygu hissederiz ki, bu duygu bizi etkisi altına alır. Başka hiçbir şey düşünemez oluruz.

O güçlü duygular tıpkı bir kara bulup,
şimşek, yağmur gibi olabilir...





Kara bulut geldiğinde
güvende olmak için
şemsiye açarız... Peki
zorlayıcı duygular
geldiğinde de tıpkı
şemsiye gibi kendimizi
güvende hissettirecek
şeyler olabilir mi?

GÜVENDE HİSSETMEMİZE YARDIMCI OLABİLECEK ÖRNEKLER



Duygularımızı Sevdiklerimizle
Konuşmak



Doğada Vakit Geçirmek



Sakin Ve Rahatlatıcı Bir Müzik
Dinlemek Ya Da Şarkı Söylemek



Dua Etmek



En Sevdiğimiz Tarifini Yapmak
(Yetişkin Gözetiminde)



Komik Bir Anıyı Ya Da Güldüğümüz
Bir Fıkrağı Düşünmek



5 Derin Nefes Almak



Ailemizle Vakit Geçirmek



Resim Yapmak, Bir Şeyler
Karalamak



Günlüğümüze Yazı Yazmak, Kitap
Okumak, Ders Çalışmak



Oyun Oynamak (oyun hamurları
vb.)



Ilık Bir Bardak Sütü Yudum
Yudum İçmek



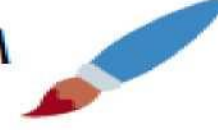
Spor Yapmak



Gevşeme Hareketleri Yapmak

ŞİMDİ ETKİNLİK ZAMANI-1

KALBİMİ BOYUYORUM



Önce son iki haftadır en çok hissettiğin duyguları düşün. Şimdi aşağıdaki kutucukların yanına bu duygularının adını yaz. Kutucukların içini ise o duygu senin için hangi renk ise o renge boya.

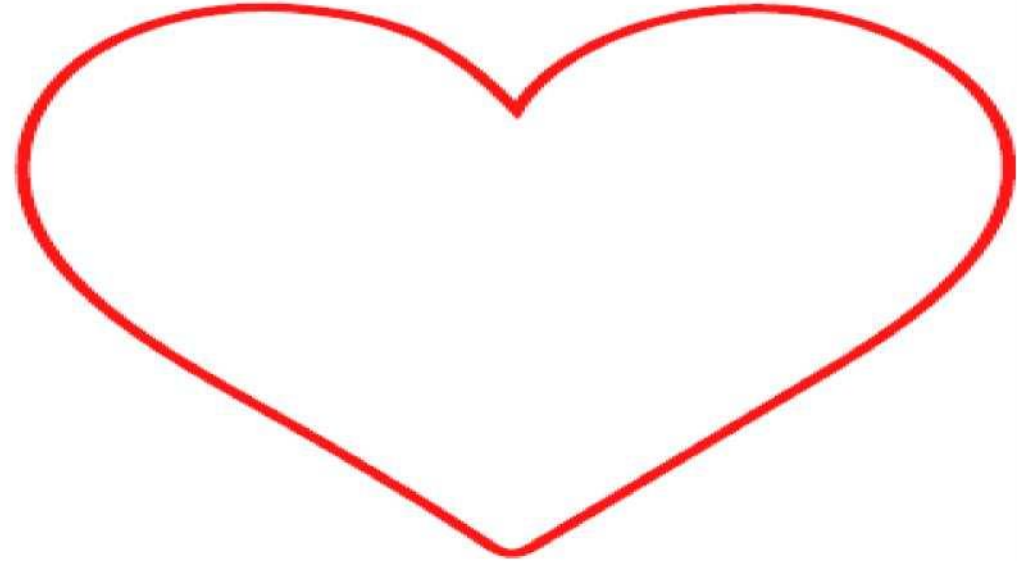
Aşağıdaki kalp, senin kalbin. Kalbini duygularının renkleriyle boya. Boyayacağın duygunu kalbinde ne kadar hissediyorsan, o renkle o kadar boya.

.....'ın KALBİ

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------



ŞİMDİ ETKİNLİK ZAMANI-2

'ŞEMSIYEM' ÇALIŞMA KAĞIDI



Kendi 'kara bulut'unu buraya yaz. Kara bulut, başına gelince hoşuna gitmeyen ya da seni korkutan şeylerdir.

'Kara Bulut'un geldiğinde daha güvende hissetmene yardımcı olan şeyleri şemsiyenin bölmelerine yaz.

NEFES EGZERSİZİ



Rahat bir şekilde otur. Derin bir nefes al. Nefesini yavaş yavaş ver.



Tekrar derin bir nefes al ve nefesini verirken bir elinin başparmağıyla diğer dört parmağına dokunarak parmaklarını say: işaret parmağına dokundun 1, orta parmağın 2, yüzük parmağın 3, serçe parmağın 4.



Yine derin bir nefes al ve aynı işlemi diğer elinin parmakları için de yap:
1, 2, 3, 4.



Bu sayma işlemi sakinleşene kadar tekrar edebilirsin.

KAYNAKÇA

- Meraklı Minik-TÜBİTAK Temmuz 2020
- Bonnie Thomas-Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri
- Bonnie Thomas- Çocuklar İçin Duygularla İletişim Becerileri