

ŞEHİT AHMET GÖZÜTOK İLKOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

ESMA PINARBAŞI
PSİKOLOJİK
DANIŞMAN



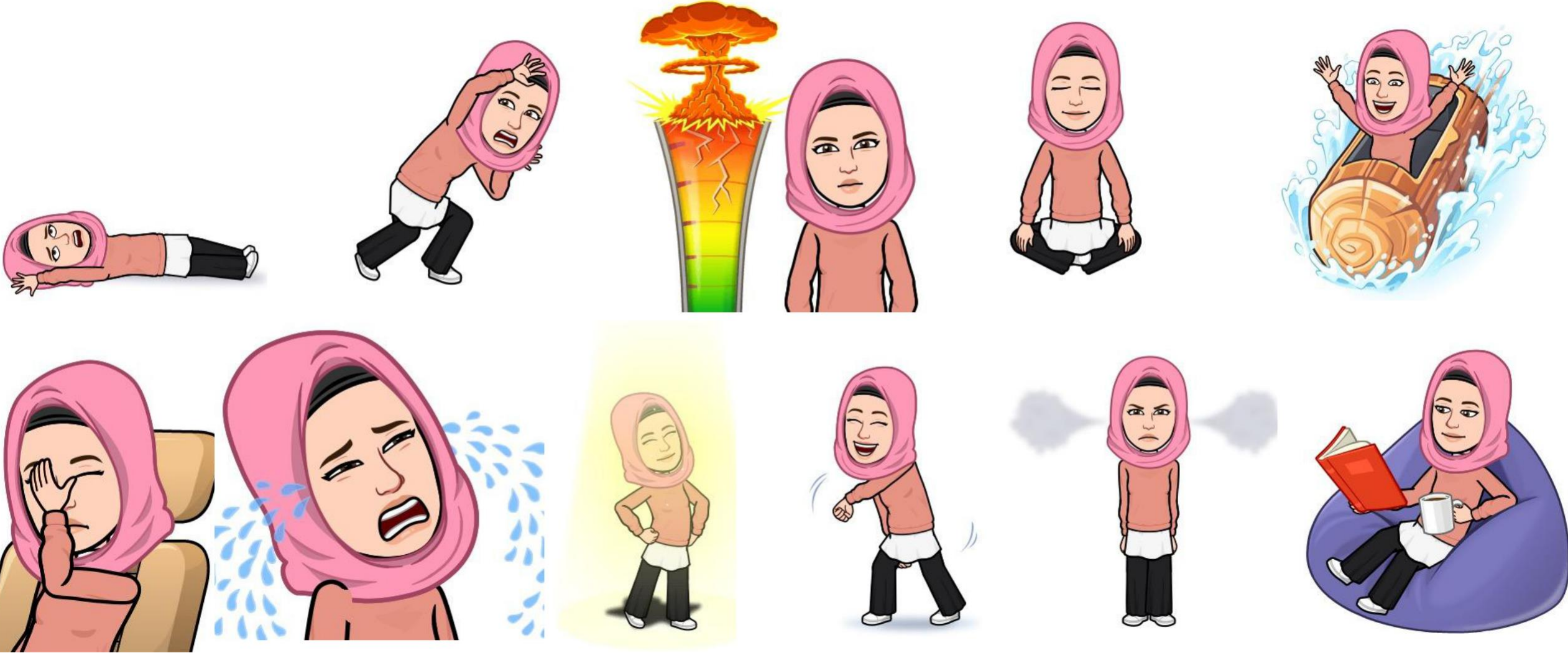
STRESLE BAŞETME BECERİLERİ





EVET, DUYGULARARININ
EFENDİSİ OLMAK İÇİN
YOLA ÇIKMAYA HAZIR
MISIN?

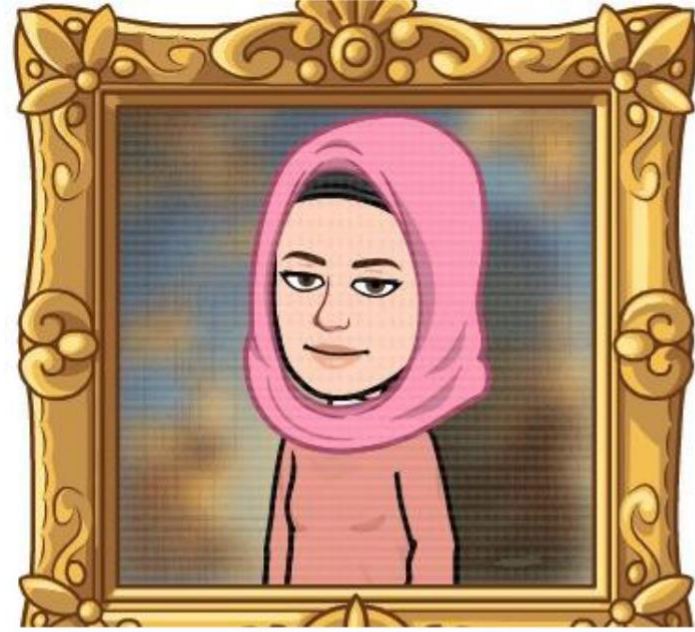
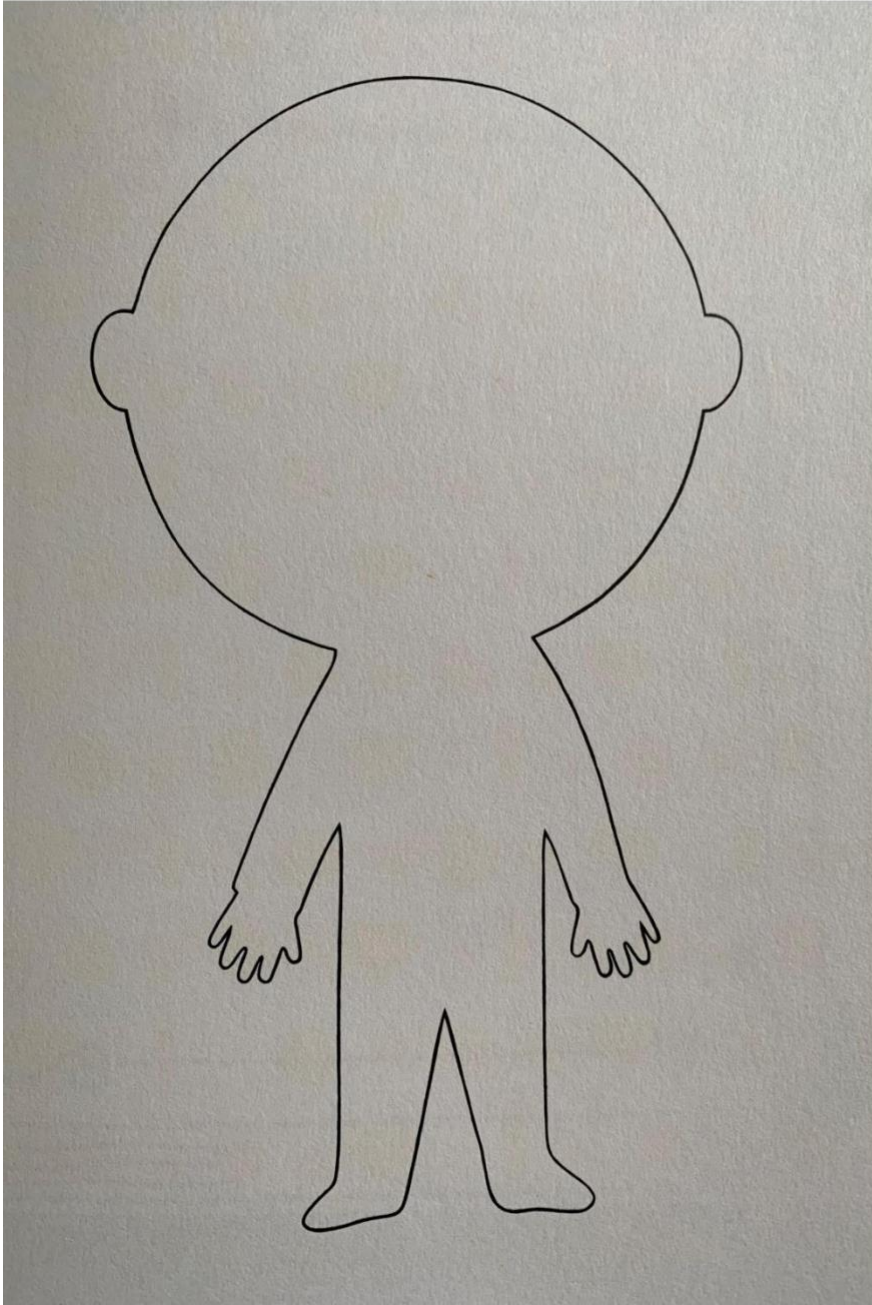
HAYDİ, BİRLİKTE DUYGULARI TANIYALIM. TAHMİN ET BAKALIM



İŞTE CEVAPLAR!



- BUNALMIŐ
- KORKMUŐ
- SABIRSIZ
- SAKİN
- HEYECANLI
- UTANMIŐ
- ÜZGÜN
- GURURLU
- MUTLU
- ÖFKELİ
- RAHATLAMIŐ



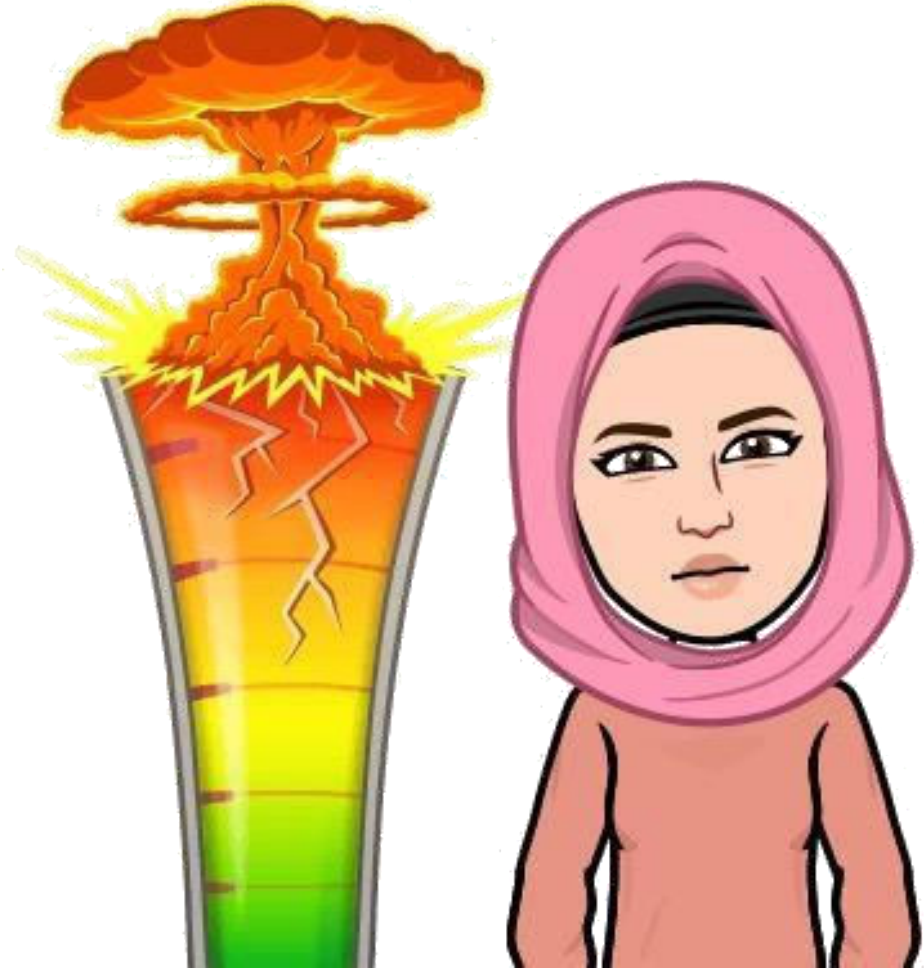
ŞİMDİ DE KENDİNİ ÇİZ; MUTLU,
ÜZGÜN YA DA ÖFKELİ BİR HALİNİ
ÇİZE BİLİRSİN

ÇOK AÇ VE
TEHLİKELİ BİR
KAPLAN İLE
BURUN BURUNA
GELDİN,
AŞAĞIDAKİLERDEN
HANGİSİNİ
YAPMAYA KARAR
VERİRSİN?



NASIL TEPKİ VERİRSİN?

- 1 ONA GÜLÜMSER BİR SAKIZ İKRAM EDERSİN
- 2 EN HIZLI ŞEKİLDE KOŞARAK KAÇARSIN
- 3 ONUNLA DANS EDERSİN
- 4 HEYKEL GİBİ HİÇ KIPIRDAMADAN DURURSUN
- 5 ONDAN DAHA VAHŞİ OLDUĞUNU GÖSTERMEK İÇİN GÖZLERİNİN İÇİNE BAKARAK ONA BAĞIRIRSIN
- 6 ONA SANDVİÇİNİ FIRLATIP DERHAL ORDAN KAYBOLURSUN
- 7 ONA KOCAMAN SARILIRSIN
- 8 ONA TEKMELER SAVURURSUN



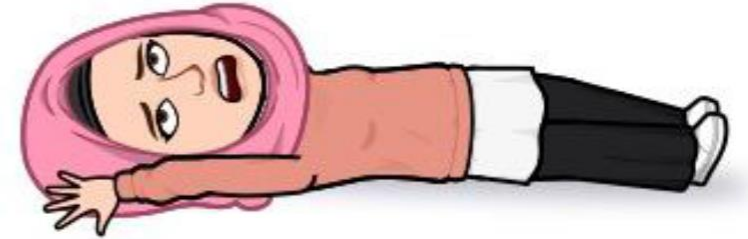
① ③ ⑦ YA DA ⑧ NUMARALI CEVAPLARI MI SEÇTİN? TÜH KAPLAN
SENİ YEDİ BİLE!

② ④ ⑤ YA DA ⑥ NUMARALI CEVAPLARI MI SEÇTİN? TEBRİKLER
DOĞRU CEVAP VERDİN VE KAPLAN GİTTİ!

KALBİNİN DAHA HIZLI ATTIĞINI, BACAKLARININ KASILIP GÖZLERİNİN FAL TAŞI GİBİ
AÇILDIĞINI HİSSETMEDİN Mİ? KORKU HİSETTİN VE BU SENİ HAREKETE GEÇİRDİ.
DUYGULAR FAYDALIDIR. BAŞIMIZA GELENLER KARŞISINDA DOĞRU TEPKİ
VERMEMİZİ SAĞLAR.



SENİN HİSSETTİĞİN DUYGULARI ASLINDA HERKES HİSSEDİYOR. DÜNYANIN HER YERİNDE KIZLAR, ERKEKLER, BEBEKLER, ÇOCUKLAR, YETİŞKİNLER BENZER DURUMLA KERŞILAŞTIKLARINDA BENZER DUYGULARI HİSSEDELER.



TÜH, ŞANSA BAK ALİ'NİN
KARŞISINDA BİR TİMSAH DURUYOR.
SENCE ALİ HANGİ DUYGUYU
HİSSEDİYOR? BU DUYGUNUN ONUN
VÜCUDUNDA DOLAŞMASINA
YARDIM ET.

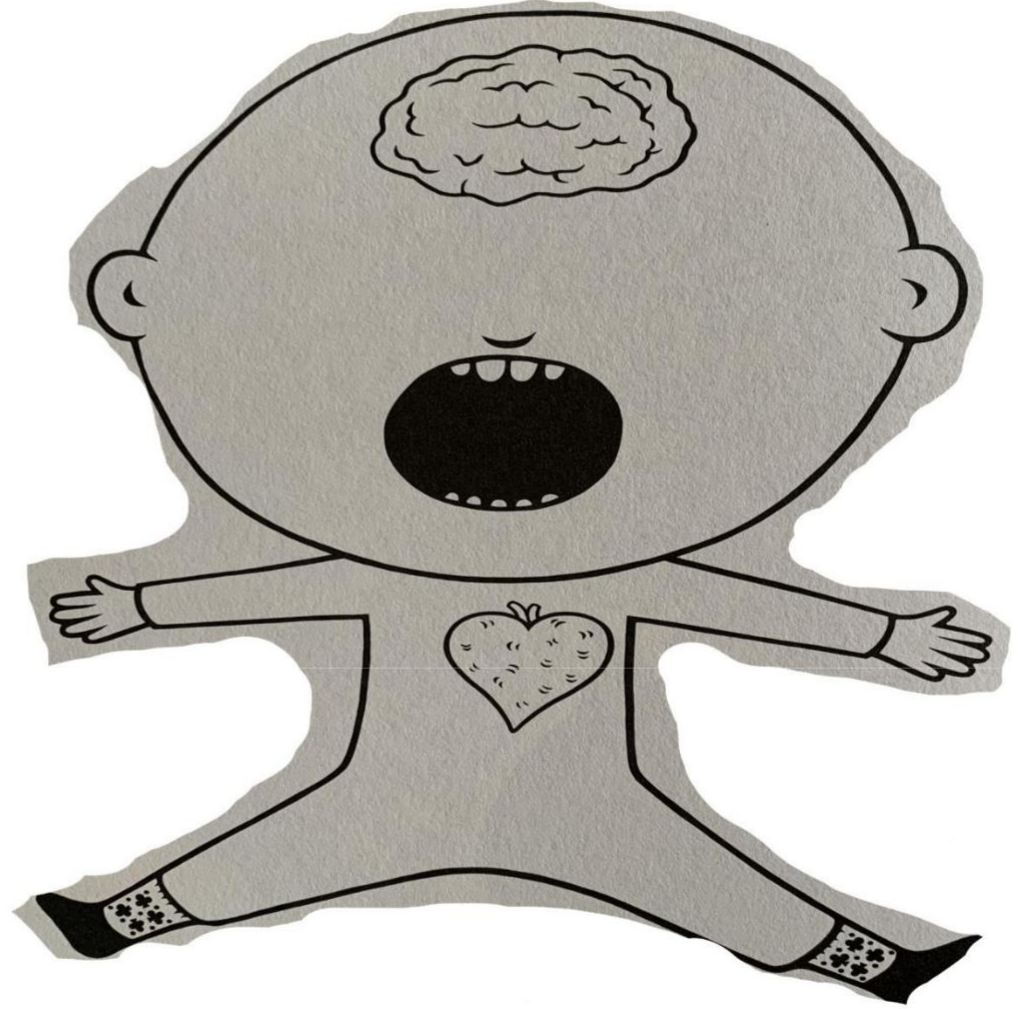
❶ ALARMI DEVREYE SOKMAK İÇİN BEYNİNİ
KIRMIZIYA BOYA

❷ TÜM VÜCUDUNA UFAK MAVİ
NOKTACIKLAR ÇİZ, İŞTE BUNLAR KORKU
HORMONLARI

❸ DAHA İYİ GÖREBİLMESİ İÇİN
KOVAMAN GÖZLER ÇİZ

❹ HAREKETE GEÇMEYE HAZIRLANMASI
İÇİN HIZLI ATAN KALBİNİN İÇİNİ

❺ VE KOŞMAYA HAZIR GERGİN
BACAKLARINI BOYA



BUNLARI HİSSETEMEN DOĞAL/ŞUNLARI DA DENEYEBİLİRSİN

**KORKTUĞUNDA KOŞARAK UZAKLAŞABİLİR,
BAĞIRABİLİR, AĞLAYABİLİRSİN. BİRİSİYLE
PAYLAŞABİLİR YA DA YARDIM İSTEYEBİLİRSİN.**



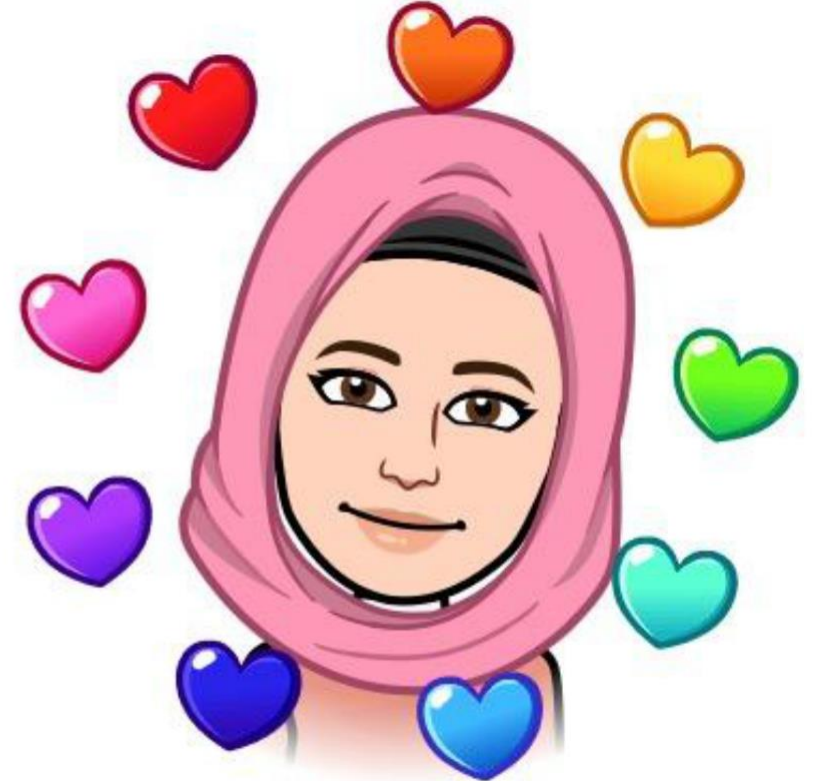
**ÖFKELENDİĞİNDE TOPUKLARINI YERE VURMAK YA DA
OYUNCAKLARI FIRLATMAK İSTEYEBİLİRSİN. RESİM
ÇİZMEYİ YASTIĞINI YUMRUKLAMAYI DENEYEBİLİRSİN.**

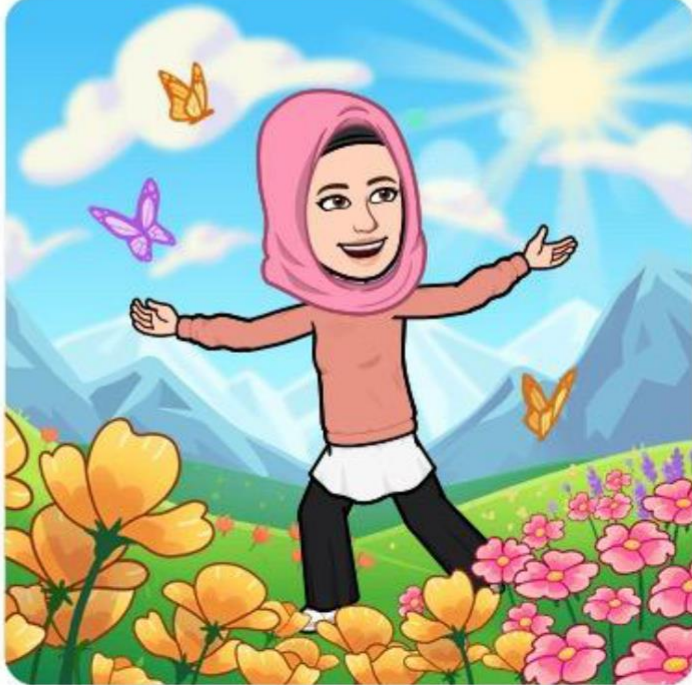


**ÜZÜLDÜĞÜNDE AĞLAYABİLİRSİN KUCAKLAŞMAK
İSTEYEBİLİRSİN. ÜZÜNTÜNÜ BİR MEKTUP
YAZARAK PAYLAŞABİLİRSİN.**

UTANDIĞINDA GÜVENDİĞİN BİRİYLE KONUŞABİLİRSİN.

HER GÜN KENDİNE EN AZ BİR DEFA SARIL VE
EN AZ BİR DEFA SENİ SEVİYORUM DE.
SAĞLIĞINA İYİ GELECEK!





Bu şeylerden herhangi biri seni mutlu eder mi? Ederse, onları yuvarlak içine al!

Aile

Sarılmak

Dost canlısı bir kedi ya da köpeğimin olması

Yüzmek

Yatmadan önce anlatılan hikâyeler

Doğum günü partileri

Gökkuşuğu görmek

Arkadaşımla oyun oynamak

Dondurma yemek

Mektup almak

Mavi bir gökyüzü

Çimen kokusu

Tatiller

Resim yapmak

Şeker

Birinin bana "Aferin!" demesi

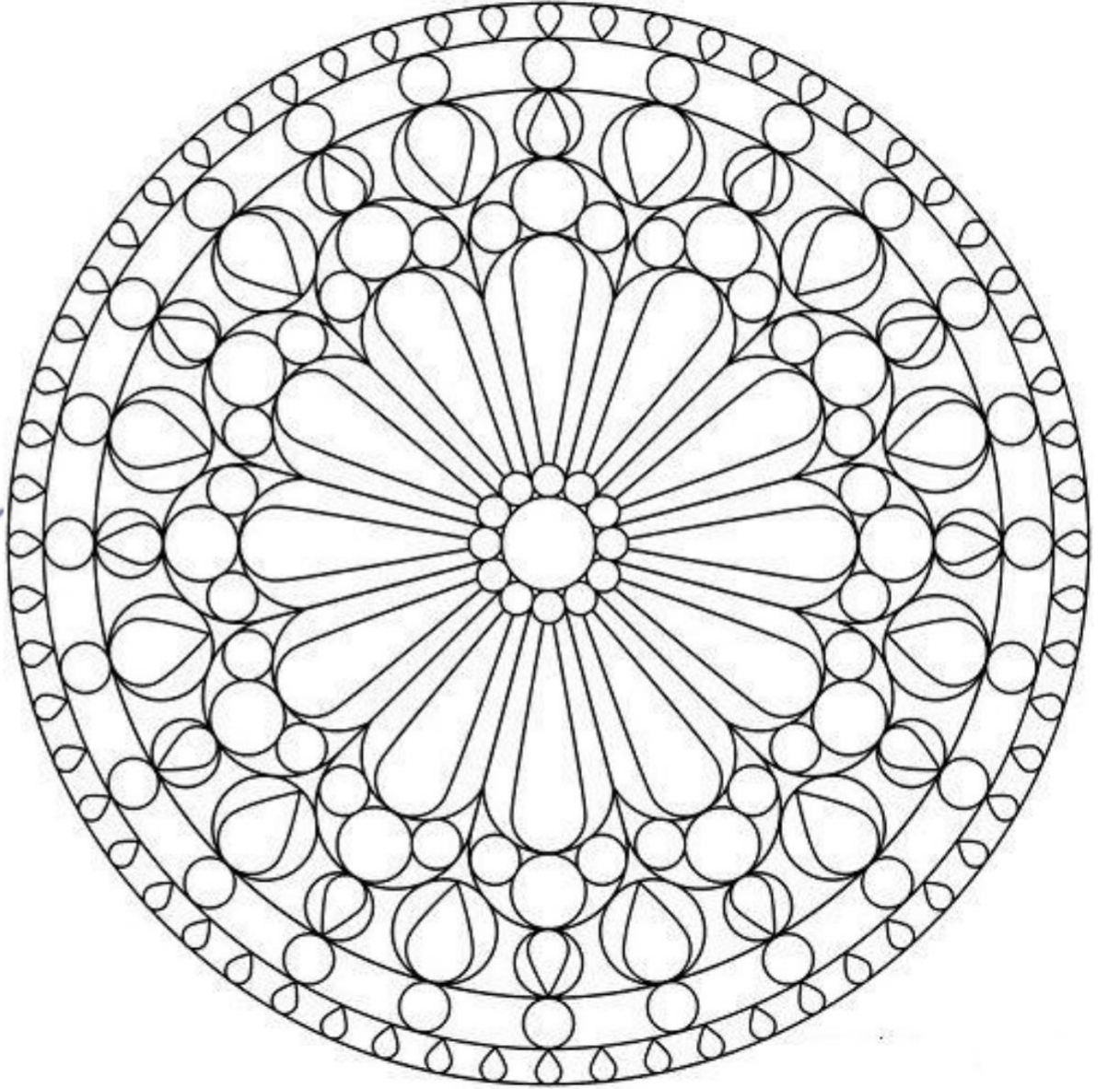
Elim sende oynamak

Bir şey inşa etmek

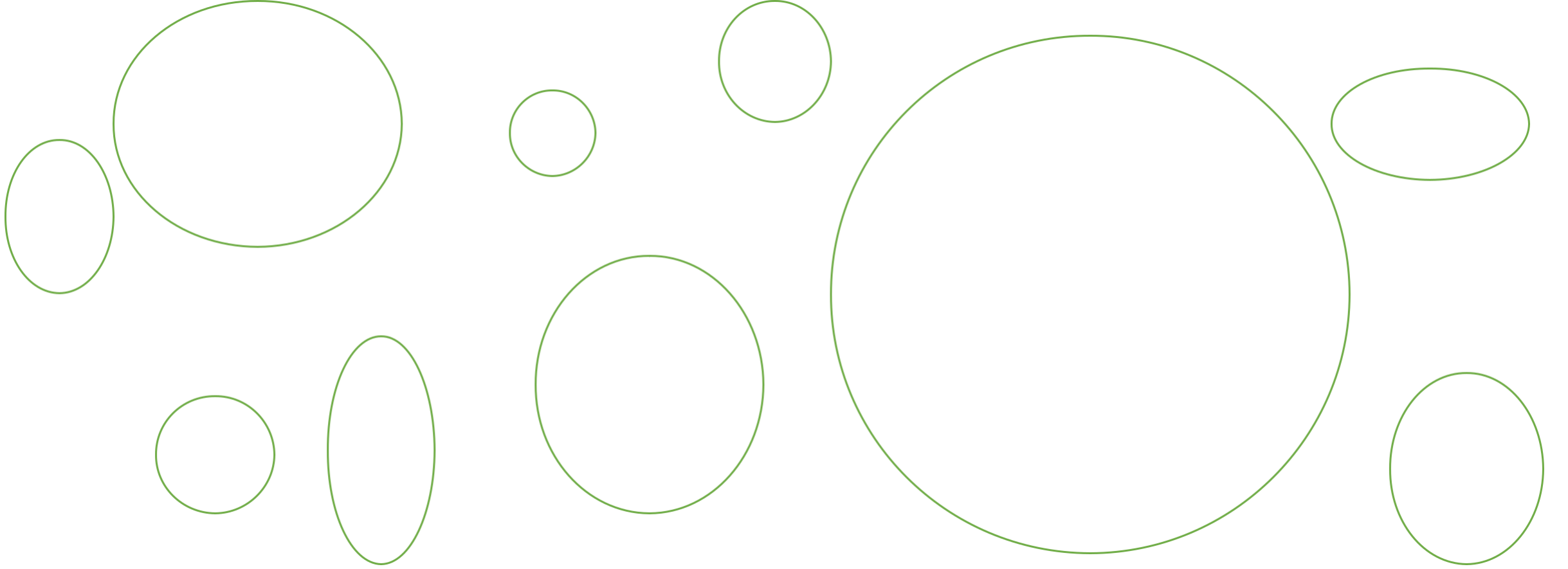
SENİ BAŞKA NE MUTLU EDER? HAYDI ÇİZ.



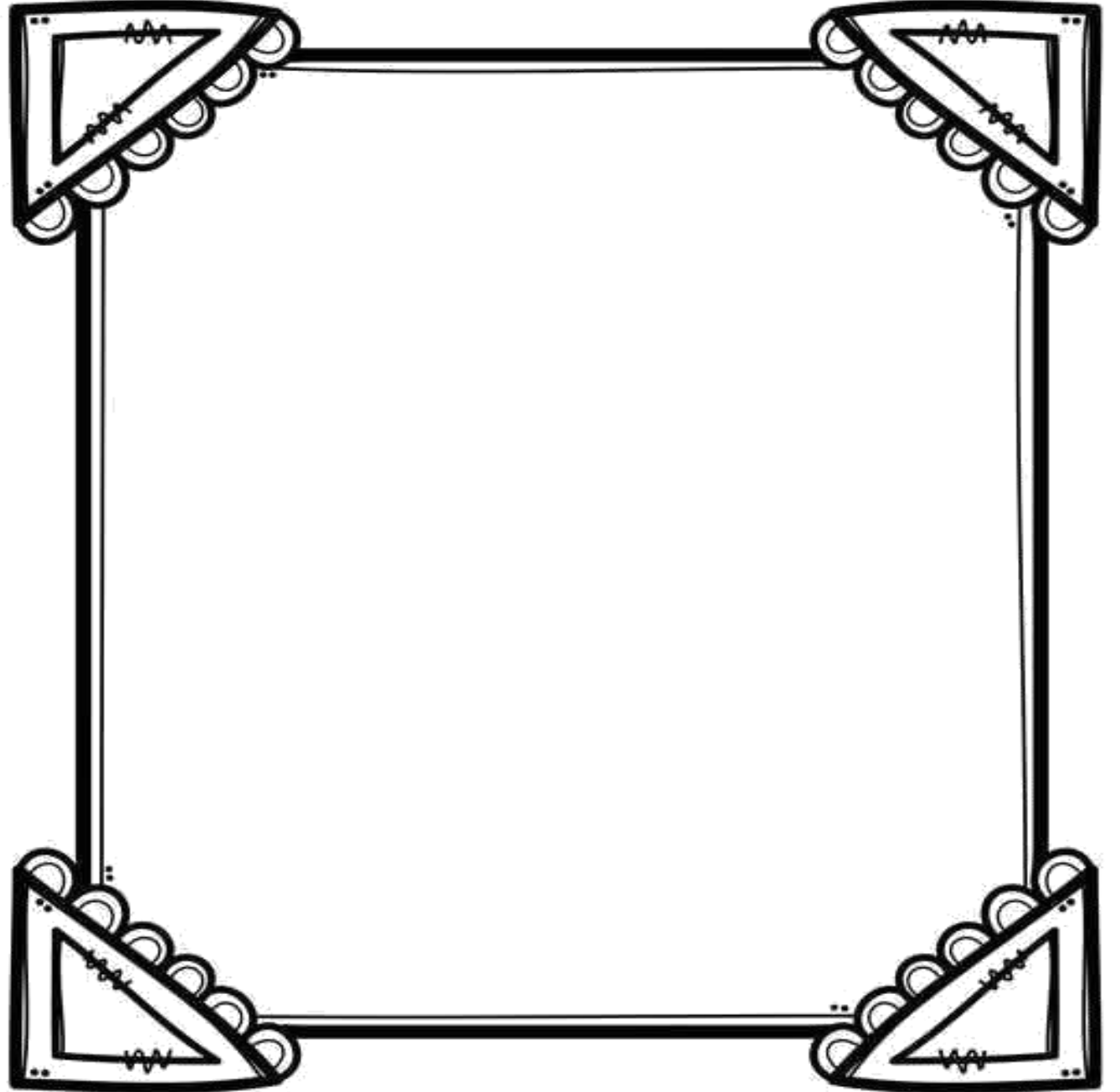
MANDALALAR
BOYAMASI
RAHATLATICI DAİRESEL
TASARIMLARDIR.
SAKİNLEŞMEK
İSTEDİĞİNDE
DENEYEBİLİRSİN.



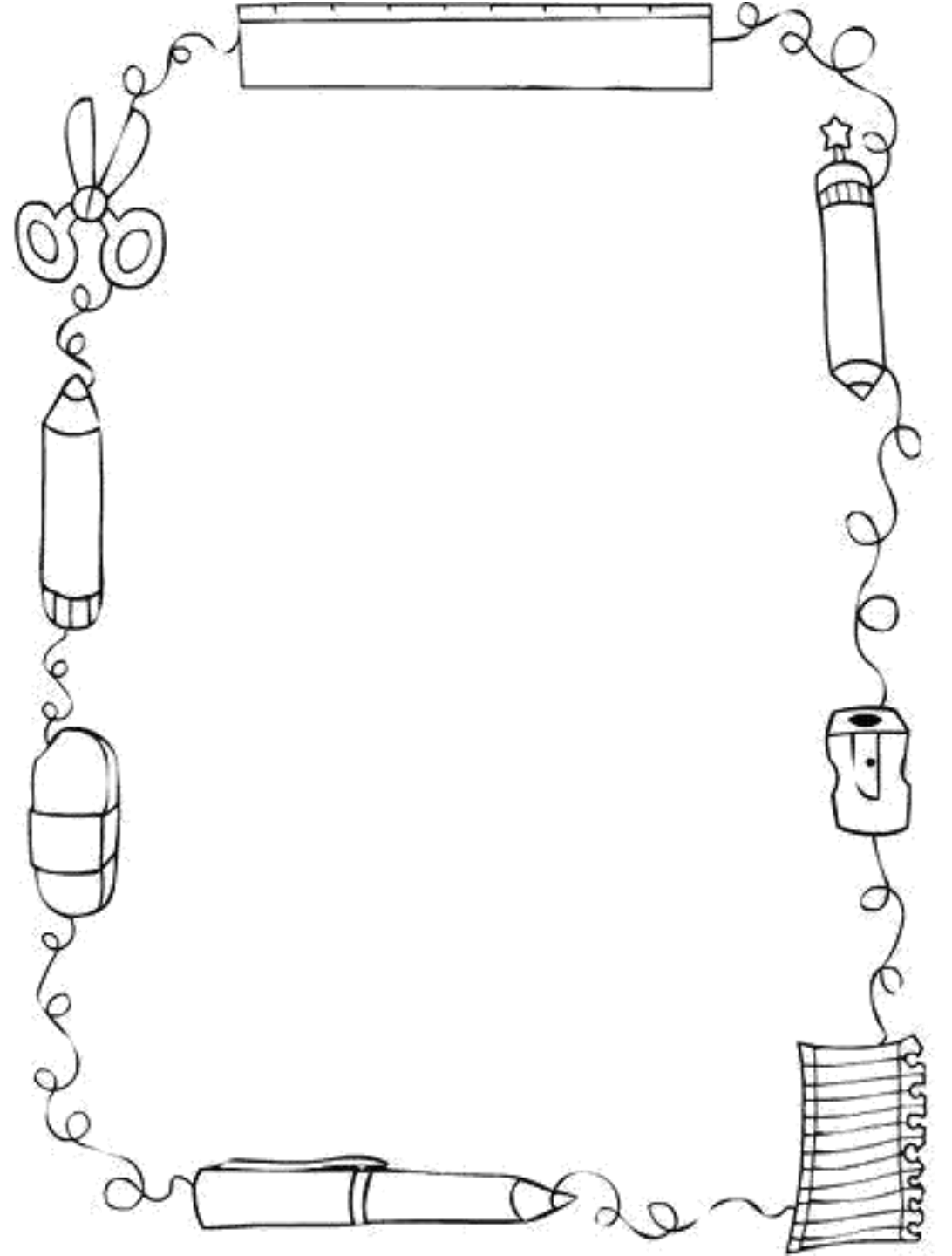
SENİ SAKİNLEŐTİREN BİR RENK SEÇ VE BURAYI O
RENGE BOYA YA DA O RENK KAĐITLAR YAPIŐTIR



KIZGINSIN VEYA ÜZGÜNSÜN.
SİYAH BİR KALEM AL. KIZDIĞIN
VEYA ÜZÜLDÜĞÜN ŞEYİN
ÜZERİNİ KARALADIĞINI HAYAL
ET. ONU GÖRÜNEMEYECEK
HALE GELENE KADAR KARALA!



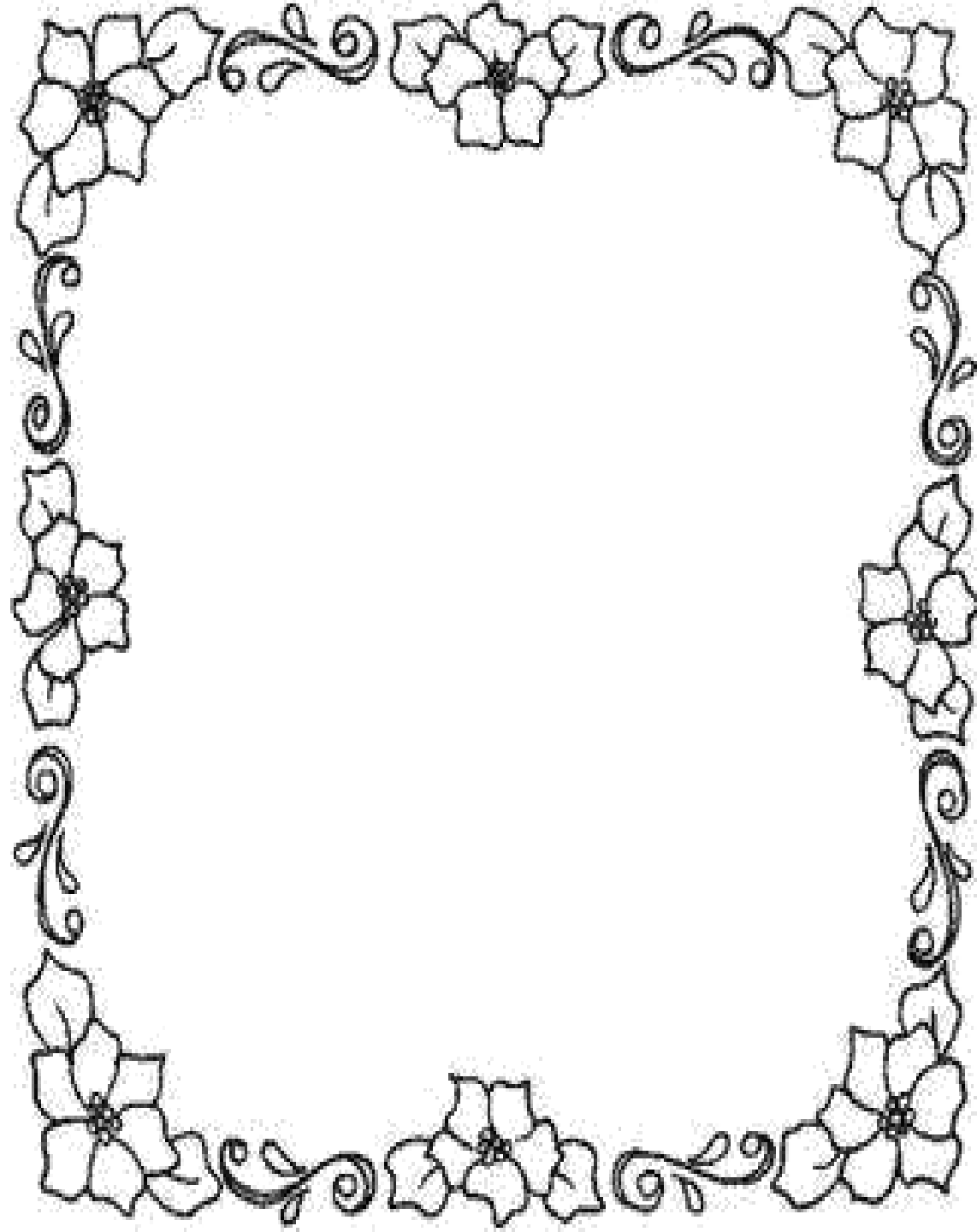
BÜTÜN GÜN EVDE KALMAK MI?
SIKILDIN MI?
DIŞARIDA ARKADAŞLARINLA
OYNAMAYI MI, PARKA GİTMİYİ
Mİ İSTERDİN?
BURAYA DIŞARDA YAPMAK
İSTEDİĞİN YAZ, ÇİZ VE SONRA
AİLENE GÖSTER.



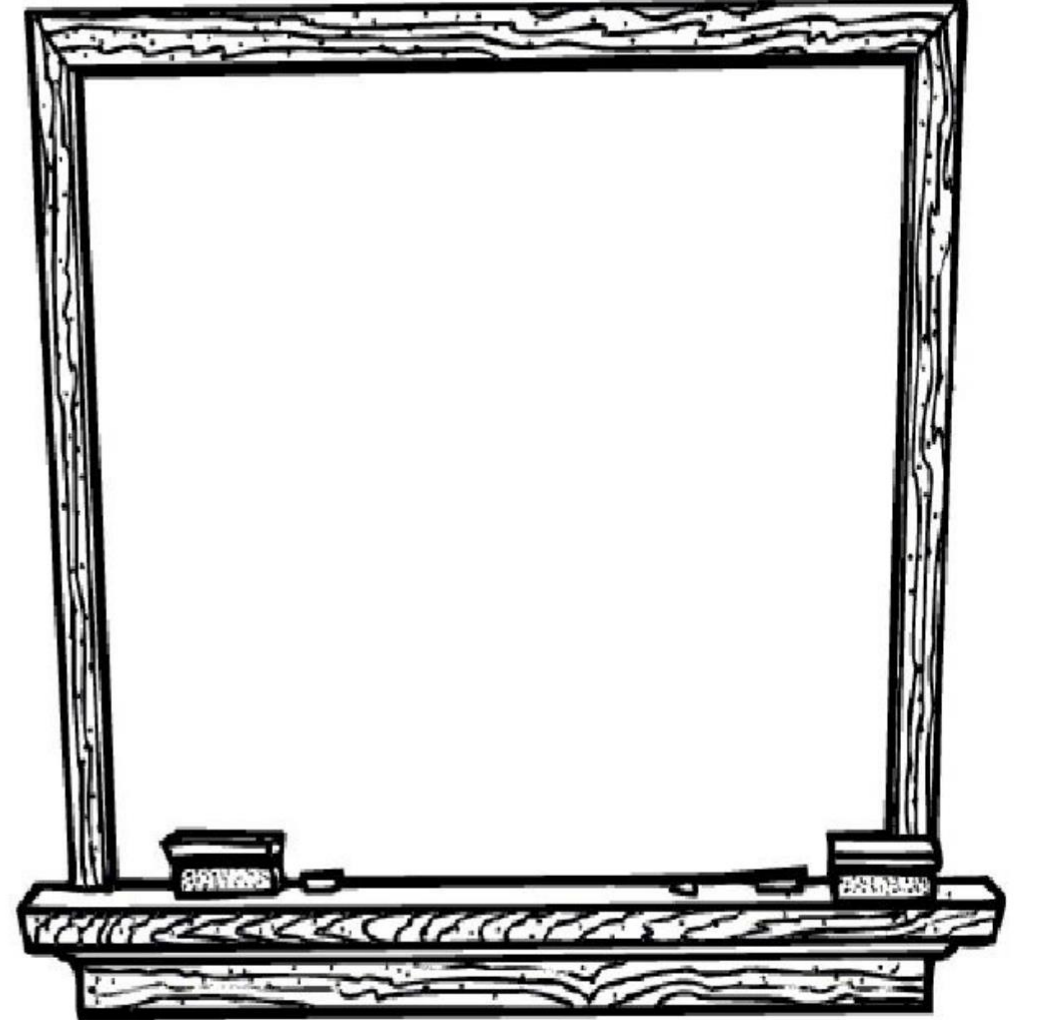
ONU YAPMA! BUNU YAPMA!
YEMEK YEMEDEN ÖNCE ELLERİNİ YIKA.
TUVALETEN ÇIKTIKTAN SONRA ELLERİNİ
YIKA

HER ZAMAN ELLERİNİ YIKAMAK
ZORUNDASIN
SIKILDIN MI?

ÖYLEYSE ELİNİ KİRLET VE BU SAYFAYI
PARMAKLARINLA BOYA.
AMA BİTİNCE ELLERİNİ YIKAMAYI
UNUTMA!



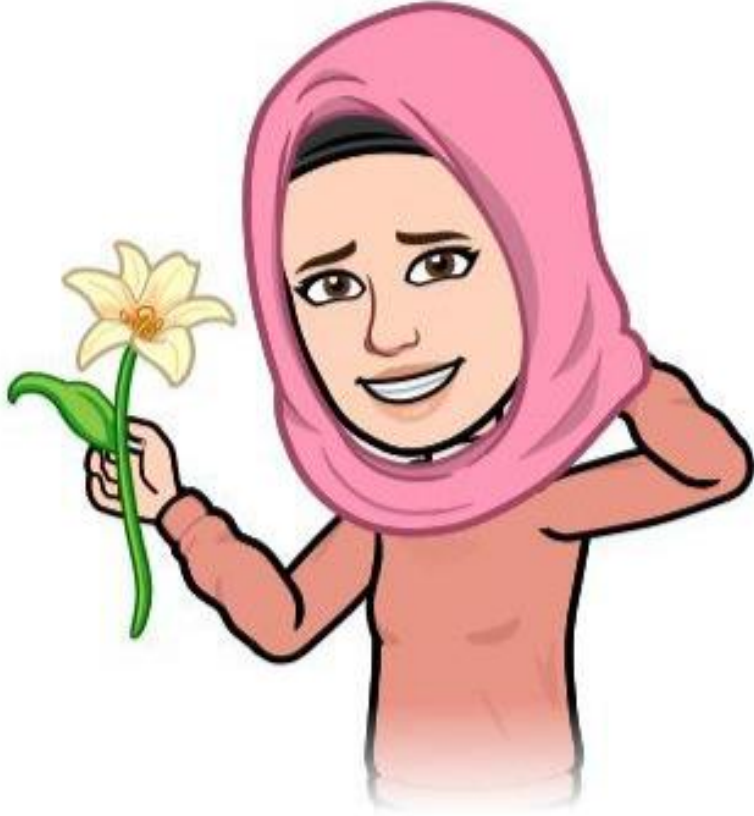
RAHATLAMAK İSTERSEN BU SAYFADAKİ YAZI
TAHTASINI KULLAN. NE İSTERSEN YAZ,ÇİZ, KARALA.
BURADA HER ŞEYE İZİN VAR!



BEN SÜPERİM!

SEVİLİP ŞİMARTILMAYI, KUÇAĞA ALINIP
ÖPÜLMİYİ Mİ ÖZLEDİN? O ZAMAN ÇOK
TATLI, SÜPER SEVİMLİ BİR HAYVAN ÇİZ. BU
HAYVAN SENİ KAYIRTSIZ ŞARTSIZ KARŞILIKSIZ
SEVECEK. SEN DE ONU KUCAKLA VE OKŞA!





SAKİNLEŞMEK İÇİN NEFES EGZERSİZİ YAPABİLİRSİN. ÖNCE ÇİÇEK KOKLAR GİBİ BURNUNDAN DERSİN BİR NEFES AL SONRA MUM ÜFLER GİBİ AĞZINDAN NEFES VER. BUNU 7-8 KEZ TEKRAR ET.



GÖZLERİNİ KAPAT VE GÜVENDE HİSSETİĞİN, RAHAT VE MUTLU
OLDUĞUN BİR YER HAYAL ET.

TEBRİKLER DUYGULARININ EFENDİSİ OLDUN!

