

MİMAR SİNAN ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Şubat Ayı Yaşam Becerileri

Amaç: Duyguları Tanıma ve Duygusal Farkındalık Kazanma



Hissettiğim...

Yaşadığın hissin adını veya rengini yaz:

Bugün...

Günü daire içine al:

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

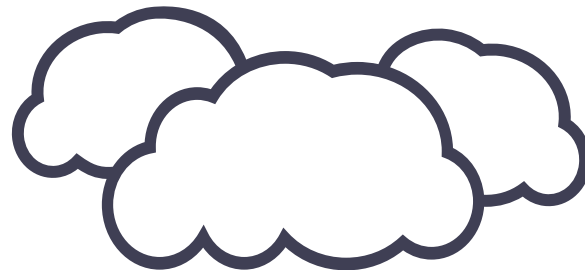
Cuma

Cumartesi

Pazar

Hava...

Cevabının resmini renklendir:

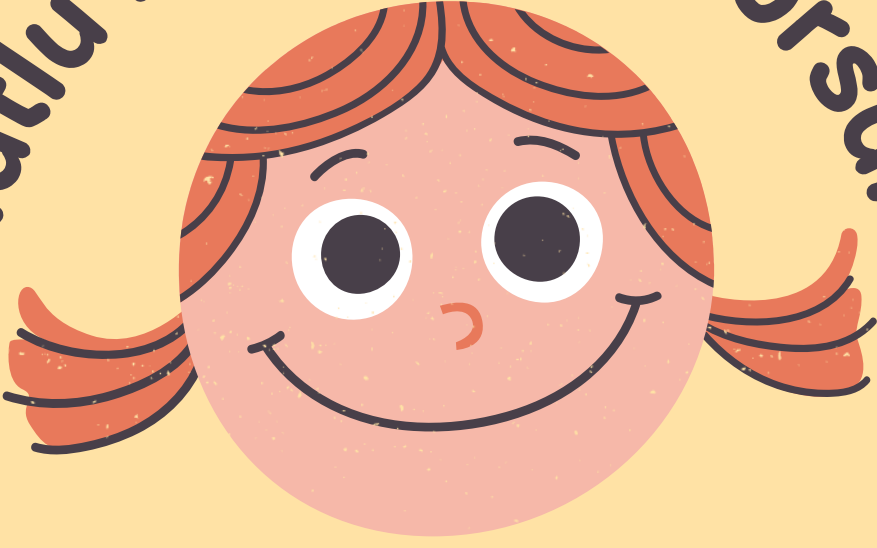


Hazırlayan: Okul Psikolojik Danışmanı Ayşenur GENCER

Duygularım için Kelimeler

Duygularımızı ifade etmemizi sağlayacak pek çok kelime olduğunu biliyor muydun? Onlara bir göz atalım.

Mutlu mu hissediyorsun?



Şöyle de ifade edebilirsin:

Neşeli
Sevinçli
Memnun
Harika

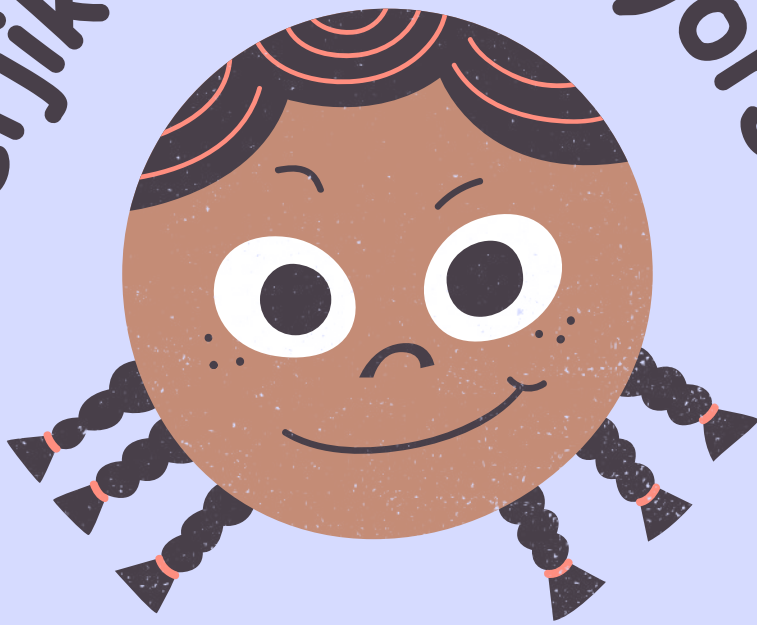
Üzgün müsün?



Belki de şöyle hissediyorsun:

Hüzünlü
Sıkın
Keyifsiz
Mutsuz

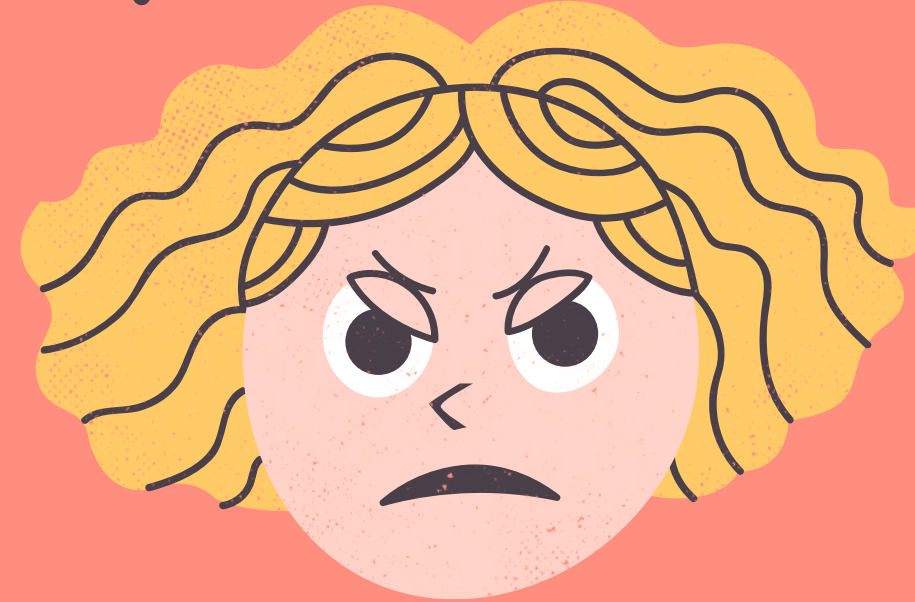
Enerjik mi hissediyorsun?



Şöyle de ifade edebilirsin:

İlhamlı
Meraklı
Yaratıcı
Odaklanmış

Kızgın mısın?



Şöyle de hissediyor olabilirsin:

Öfkeli
Sinirli
Bıkın
Hiddetli

Duygu Alanlarımız



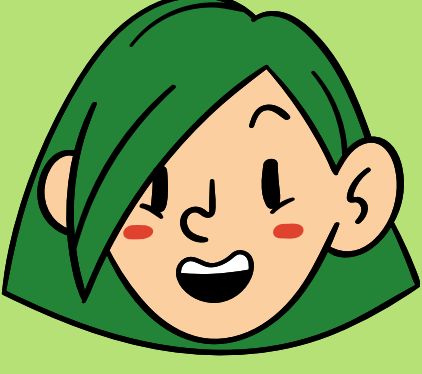
sakin



memnun



mutlu



şaşırmış



sıkılmış



umutsuz



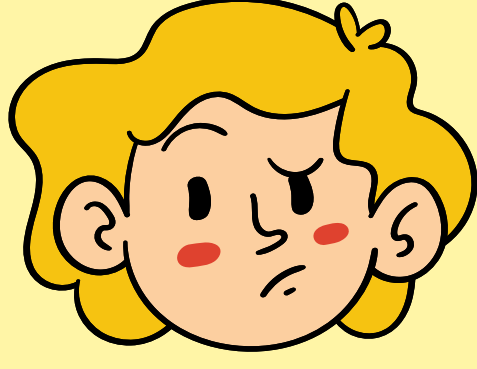
yorgun



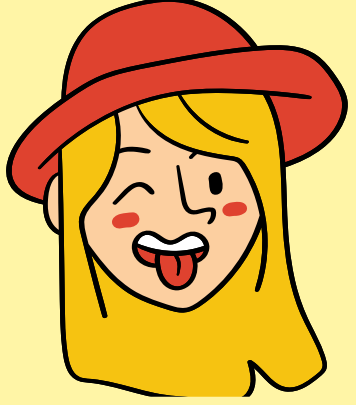
stresli



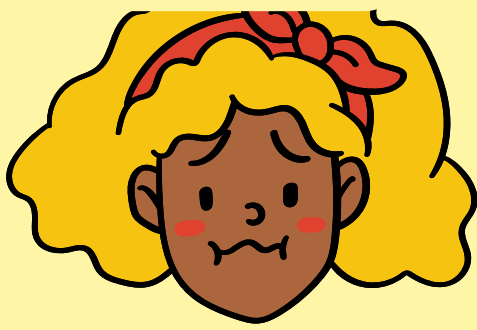
endişeli



kafası
karışık



heyecanlı



utanmış



bıkkın



üzgün

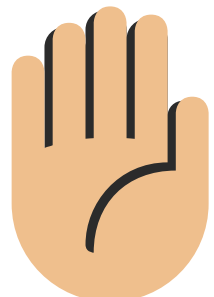


gururlu



öfkeli

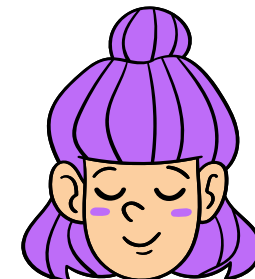
Duygu alanlarında geçişler çok normaldir. Her zaman aynı duyguyu yaşamayı bekleyemeyiz. Duyguları bastırmadan yaşamalı ve gelip geçmesine izin vermeliyiz.



dur



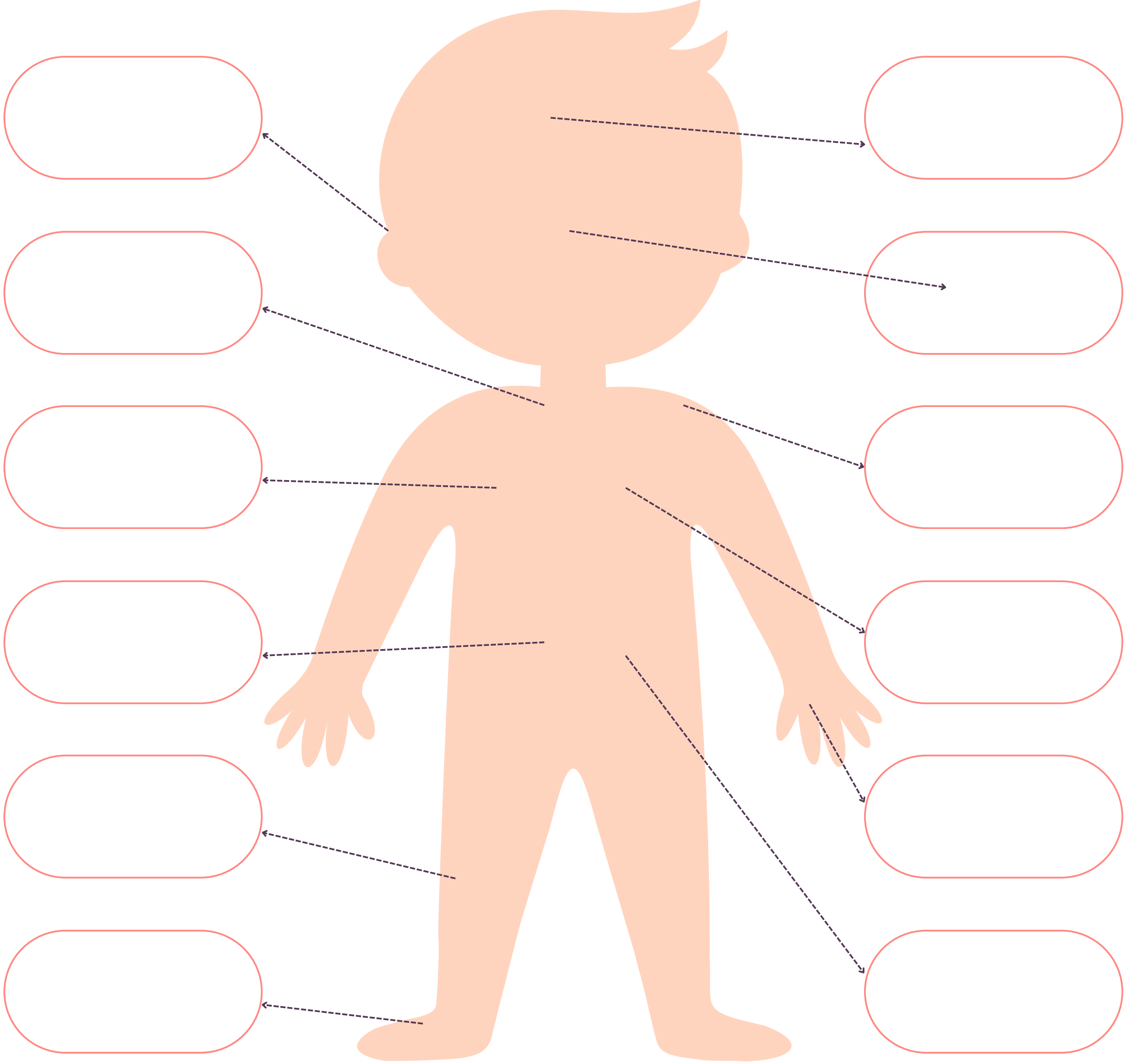
yavaşla



dinlen

Duyguların Bedeninde Ne Söyler?

Hangi duyguyu nerende hissediyorsun? Duyguları çoğaltabilirsin.

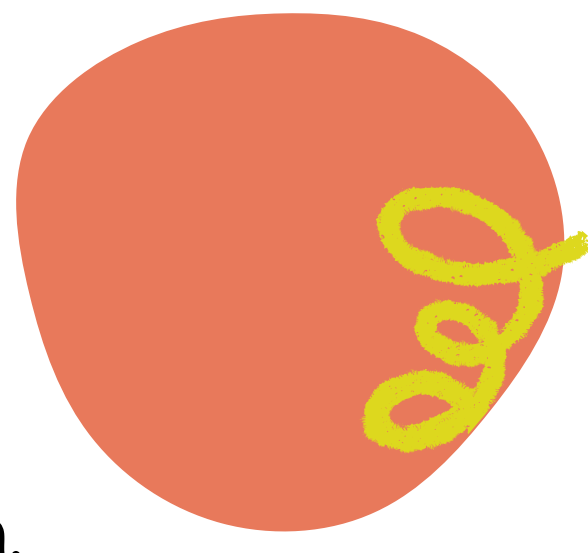


Neşe
Öfke
Üzüntü
Hayal kırıklığı

Kaygı
Korku
Heyecan
Umut

Utanç
Sakin
Şaşkınlık
Gergin

Bugün nasıl hissediyorsun?



Zaman zaman duygusal anlamda iniş çıkışlar yaşayabiliriz. Bu hafta duygularımıza yakından bakalım ve onları yok saymadan ayırt edelim.

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

Duygularını yazmak sana kendini nasıl hissettirdi?

