



## TEKNE ÇALIŞMASI

Bir tekne çiziyoruz ve içine olumlu özelliklerimizi yazıyoruz. Daha sonra her özelliğimizi bir kutucuk içine alıyoruz. Yada çizdiğimiz tekneye olumlu özelliklerimizin resmini çiziyoruz.



**Not:** Olumsuz duygular ve stres arttığı zaman çocuklar/ bireyler hayatlarındaki olumlu özellikleri/kaynakları hatırlamakta güçlük çekebilirler ve bunları kendilerine hatırlatmak mutlaka onlara iyi gelecektir.

## DÜŞÜNCE YAPRAKLARI

Gün içerisinde birçok duygu hissederiz veya bu duyguların farkına bile varmayız. Bazen kendimizi mutlu, üzgün ya da gergin hissederiz.

Sizler hangi duygulara sahip olduğunuzu biliyor musunuz? Aşağıda bazı duyguları ipucu olarak sizlerle [@psikolog.merve](#) paylaştım.



Bugün bu ağacın yapraklarında hangi duygular olsun?

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1) Korku    | 6) Üzüntü  |
| 2) Öfke     | 7) Sevinç  |
| 3) Mutluluk | 8) Huzurlu |
| 4) Heyecan  | 9) Sıkıntı |
| 5) Güven    | 10) Gergin |

## DUYGU DEDEKTİFİ

Bu hafta duygu dedektifi olmaya ne dersin? Senin görevin aileni gözlemlmek ve kimin hangi olayda hangi duyguyu yaşadığını not etmek.



**Not:** Karşımızdakilerin ne hissettiğini anlayabilmek, kendimizi onların yerine koyup durum değerlendirmesi yapabilmek insan ilişkilerinin temelini oluşturur. Duygularını iyi tanıyabilen ve her duyguyu özgürce hissetmesine olanak tanıyan çocuk yavaş yavaş duygularını yönetmeye de başlayabilir.

## BİLMECE

Eğlenmek için birbirinize bilmeceler öğretebilirsiniz ya da kendiniz üretebilirsiniz.



### ÇİLEK

Çalılıkta, ormanlarda,  
Bahçelerde, çayırarda  
Yetişirim, çeşit çeşit.  
Satılırım pazarlarda.



### AYVA

Sarı sarı rengim var,  
Ne güzel de kokarım.  
İstersen reçel yap ye,  
İstersen kompostomu.

Küçük yeşil varlığım  
Temiz ellerden kaçarım  
Bilin bakalım nedir adım?  
-Korona-

[#sakolun\\_merve](#)  
Çocukların yuvası,  
Bilgi doludur orası  
-Okul-

## YAŐAM AĐACI



Çocuklarla hep birlikte bir ağaç resmi çizerek ağacın köklerine önem verdikleri ve bugünler de onları ayakta tutan/ şükrettikleri 3 şeyi yazmalarını [@psikolog.merve](https://www.instagram.com/psikolog.merve) isteyebilirsiniz.



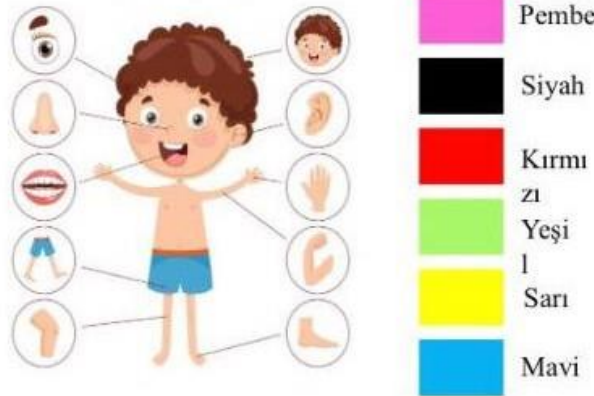
## KOMİKLEŐTİRMECE



Duygular ve dűőünceler sürekli deęiőr. Bazen aklımıza gelen olumsuz dűőünceler bizi rahatsız edebilir, endiőelendirebilir veya korkutabilir. Korona virűőü ile ilgili yaőanan kaygıyı azaltmak için virűőün komik ve saçma hale getirilmiő resimlerini ailecek birlikte yapabilirsiniz.

## BEDENSEL HARİTALAMA

Aşağıda bir insan resmi çizilmiş. Şimdi sende kendine bir insan resmi çiz ve korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettiğinde bedeninin hangi bölümlerinde değişiklik oluyorsa bizlere göster. Haydi, duyguların karşılığı olan renklerle bu bölümleri boya.



**Not:** Çocuklar kaygılı hissettiklerinde, bu duyguyu yetişkinler kadar rahat ifade edemeyebilirler. Bu durum, çocukların kaygıyla başa çıkma stratejisi geliştirmesine neden olur: içe kapanmak (durduk yere ağlama, üzüntü hali, sessizlik) veya huzursuzluk (aşırı hareketlilik, huysuzluk, öfke nöbetleri). Buna ek olarak, kaygının arttığı zamanlarda çocuklar bedensel tepkiler de gösterebilir. Bu değişimleri daha iyi gözlemleyebilmenizi sağlayacaktır.



## GELECEK MUTLU GÜNLER TABLOSU



Ailenle ve arkadaşlarıyla sokağa çıktığında ilk ne yapmak istediğini hayal et. Unutma ki tekrardan okula gidecek, arkadaşların ile oyunlar oynayacak ve özlediğin ne varsa geri kavuşacaksın. [@psikolog.merve](https://www.instagram.com/psikolog.merve)

Şimdi özlediğin ve sabırsızlıkla beklediğin mutlu günlerin resmini yapmaya ne dersin?



## ÖFKEMİ KONTROL EDEBİLİRİM

Kendimi sakinleştirmek ve öfkemi kontrol etmek için taktiklerim:



1. İçimden 10'a kadar saymak
2. Derin diyafram nefesi almak
3. Mandala boyamak



4. Sorunumu biriyle paylaşmak ve konuşmak.
5. Sakinleştirici, bana iyi gelen bir müzik dinlemek. [@psikolog.merve](#)
6. Güvenli bir yerde olduğumu hayal etmek.
7. Oyun hamuru ile oynamak
8. Balon şişirip içindeki havanın boşalması için bırakmak.
9. Komik veya mutlu bir an düşünmek.
10. Yüksek sesle sevdiğin bir şarkıyı söylemek.