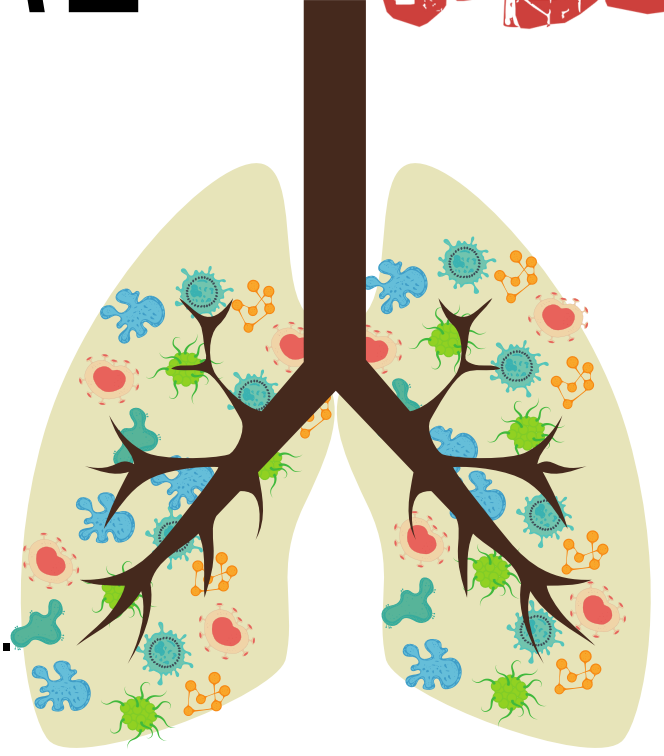


BAŞ ETME

p. Dr.

kartım

Nefes kartlarımı
kullanarak nefes
egzersizleri yaparım.



BAŞ ETME

p. Dr.

kartım

Problemimi yakın bir
arkadaşımla
paylaşıyorum



BAŞ ETME

p. Dr.

Kartım

Ailemin yanına
giderim. Yaşadığım
problemi anlatırım.



BAŞ ETME

p. Dr.

Kartım

Ağlarım, böylelikle
içimde taşıdığım
duyguları dışarı
atarım.

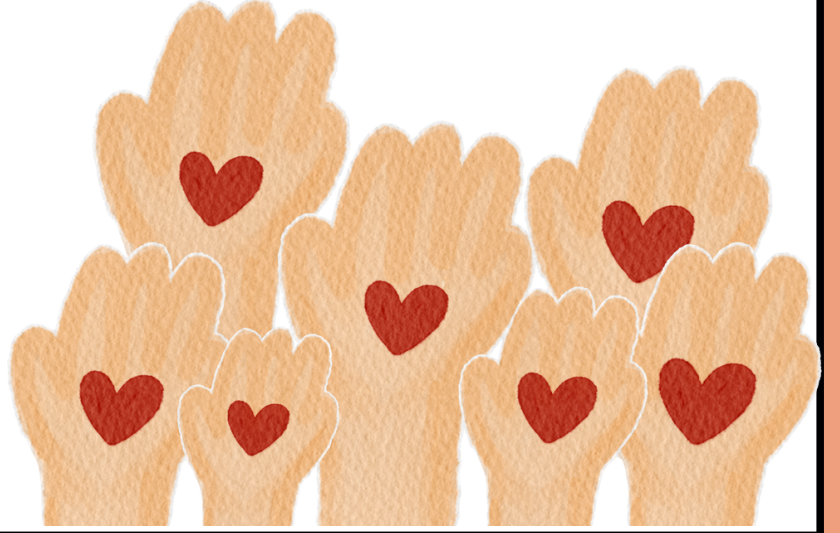


BAŞ ETME



Kartım

Kendime kızmam,
durumun normal
olduğunu kabul
ederim.

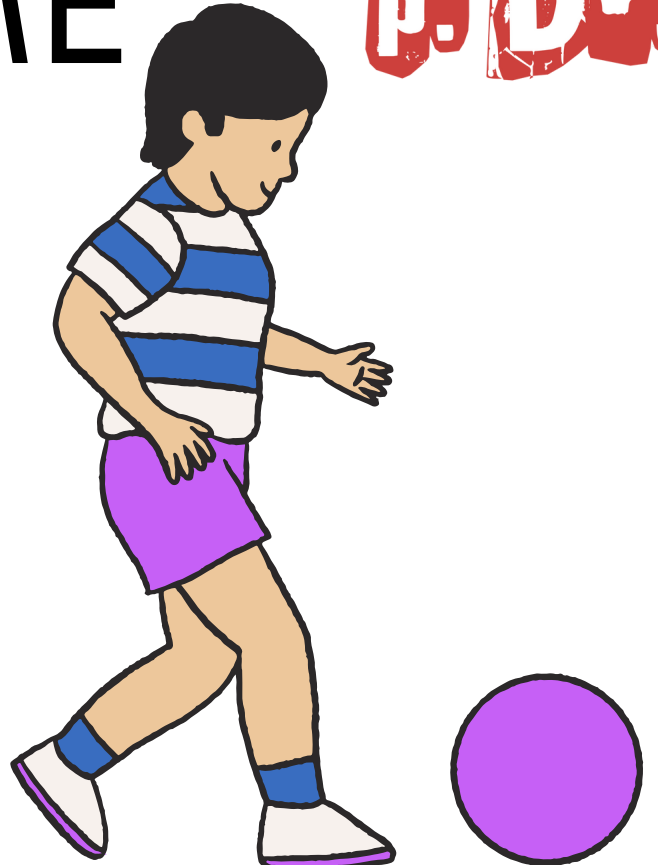


BAŞ ETME



Kartım

Oyun oynarım
kafamı dağıtırım.



BAŞ ETME



kartım

O kişiden kaçmak yerine durumu onunla konuşurum.



BAŞ ETME



kartım

Bu durumun neden kaynaklanabileceğini düşünürüm.



BAŞ ETME

p. Dr.

kartım

Neşemi kaybetmem.
Zıplarım, gülerim,
eğlenirim.



JUMP

BAŞ ETME

p. Dr.

kartım

Dışarı çıkarım, temiz
hava alırım, doğayı
gezerim. Belki bir
çiçek koklarım.



BAŞ ETME



kartım

Güvende olduğu
bilirim.



BAŞ ETME



kartım

Sevdiklerime
sarılırım. Onlardan
destek alırım.



BAŞ ETME

p. Dr.

kartım

Bu durumu okul
rehber öğretmenime
anlatırım.



BAŞ ETME

p. Dr.

kartım

Ortamdan
uzaklaşırım.



4-4-4 NEFES TEKNİĞİ

İçimden 4'e kadar sayarken burnumdan nefes alırım.

İçimden 4'e kadar sayarak nefesimi tutarım.

İçimden 4'e kadar sayar ve ağızımdan nefesi veririm.

EN YAKIN ARKADAŞIM:

Onu çok seviyorum
çünkü.....

.....

.....

.....

.....

.....

AİLEMDE EN GÜVENDİĞİM KİŞİLER

1)

2)

3)



AĞLAMAK BANA İYİ HİSSETTİRİR

Çünkü.....

.....

.....

.....

.....



KENDİNE ACIMASIZ DAVRANMA

Çok sevdiğimiz bir arkadaşımız hata yaptığında ona karşı nazik olmaya çalışırız. Ona kızmayız. Bu durumu kendimize de göstermeliyiz. Kendimize bir arkadaşımıza davrandığımız gibi sıcak ve şefkatli davranmalıyız.

YERDEN YÜKSEK OYUNU

Kalabalık bir şekilde de oynanabilir.

Ebeyi seçmek için 1.2.3 denir ve herkes yerden yüksek bir yere çıkar, en sona kalan kişi ebe olur ve oyun başlar.

Ebe ayağı yere değen kişiyi ebeleyerek onu ebe yapar.

Bu oyunda devamlı yüksekte durmak yasaktır.

Sık, sık ayakların zemine değmesi gerekir amaç ebe gelirken, ebeye yakalanmadan iki ayağı da birden yüksekte tutmaktır.

SORUNLARI KONUŞARAK ÇÖZMEK

Sorunları konuşarak çözmek önemlidir çünkü konuşmayı sorunları içe atarsak o sorunlar çığ gibi olur ve büyüyerek daha da çözülmeyen bir hale gelebilir. Eğer sığ sığa konuşulup çözümlerse çabucak ve kolayca çözümlenip geçip, gidecektir. İçe atılıp, söylenmeyen, gizlenen sorunlar zamanla çığ etkisiyle iyice büyüüp daha büyük sorunlara yol açar hale gelecektir.

BU OLAYIN NEDENLERİ

NEDEN 1)

NEDEN 2)

NEDEN 3)



BU GÜLÜCÜK BENDEN BANA!



YÜRÜYÜŞ ROTANIN KROKİSİNİ ÇİZ



EN GÜVENDİĞİM KİŞİLER

1)

2)

3)

p. D. D.

GÖREV: ÇEVRENDKİ EN YAKIN
GÖRDÜĞÜN VE SEVDİĞİN KİŞİYE
SARIL



REHBER ÖĞRETMENİMİN ADI:

Rehber öğretmenime anlatabileceklerim:

p. d. r.

bu kısım rehber öğretmen ile doldurulabilir.*

BANA GÜVENLİ VE İYİ HİSSETTİREN
YERLER

1)

2)

3)

p. d. r.