

ZOR DUYGULARLA BAŞ ETME KİTAPÇIĞI



HAZIRLAYAN

CANAN ÇİTİL AKYOL
UZMAN PSİKOLOJİK
DANIŞMAN



İletişim Bilgileri

e-mail: canancitil@gmail.com

Instagram: canan_citil_akyol

2019

BU KİTAPÇIĞI NASIL KULLANABİLİRİM?

- ✓ Hiçbir insan duygu düzenleme becerisi ile birlikte doğmaz. Bebekler onlara bakan kişilerden duygularını regüle etmeyi öğrenirler. Önce, bebeğe bakan kişi bebek ağladığında onunla tatlı tatlı konuşur, sarılır, sakince ninni söyler... Böylece bebeğin duyguları regüle olur. Sonra, bebek büyüdükçe kendini regüle edebileceği davranışları ve iç kazanımları edinir. Bebeğini sakinleştirmekte zorlanan bir kişi, eğer kendi duygularını regüle etmekte de zorlanıyorsa o bebek büyüdüğünde zor duygularla daha düşük düzeyde baş edebilir. Her insanın duygu düzenleme becerileri birbirinden farklıdır. Duygu düzenleme becerisi düşük olan çocukların, yaşadıkları zor duyguları kontrol etmede zorlandıkları ise bir gerçektir.
- ✓ Zor Duygularla Baş Etme Kitapçığı, birbirinden farklı 18 duygu hakkında öğrencilere çeşitli baş etme becerileri kazandırmak ve öğrencilerin kendi baş etme stratejilerini oluşturabilmelerini desteklemek amacıyla hazırlanmıştır.
- ✓ İlkokul ve ortaokul düzeyinde rahatlıkla kullanılacak bir kaynak olan bu kitapçığın, bireysel ve grupla yürütülen çalışmalarda etkili olması beklenmektedir. Ayrıca sınıflarda sakinleşme köşeleri yapılarak çocukların bireysel olarak bu kitapçığı kullanmaları da desteklenebilir.
- ✓ Bireysel çalışmalarda; çocuk nasıl hissettiğine dair bir duygu seçer, o duygunun olduğu sayfadaki baş etme becerilerini okur, daha sonra o duyguyla ilgili alıştırmaya sorularını cevaplar. Örneğin; **“Panik Hissediyorum”** diyen bir çocuk, **“ne olduğunda panik hissediyor?”**, **“Panikle birlikte başka hangi duygular geliyor?”**, **“Panik hissi ona ne söylüyor?”**, **“Panik hissi geldiğinde kimle konuşabilir?”**, **“Panik hissettiğinde kendisine neler söyleyebilir?”** ve **“Tekrar panik hissettiğinde hangi stratejileri kullanabilir?”** sorularına cevap verecektir.
- ✓ Grup çalışmalarında ise; her hafta bir duygu belirlenerek o duygu üzerinde aynı şekilde çalışılabilir. Sınıflarda sakinleşme köşesi yapılacaksa, öğrencilerin sakinleşmelerine fırsat vermek amacıyla bu kitapçığın yanı sıra; boyama sayfaları, mandala sayfaları, çeşitli yapbozlar, yazı yazmak için renkli kağıtlar, oyun hamurları vb materyallerin bulunduğu bir kit hazırlamak faydalı olacaktır.
- ✓ Duygular ve alıştırmaya sayfalarının sonunda, **“liste yapmak”** için kullanılacak notlar sayfası, **“nefes egzersizleri”**nin nasıl yapılacağını anlatan görseller, **“güvenli yer ve kelebek kucaklaması egzersizleri”**ni anlatan açıklama sayfaları, **“baş etme becerileri-100 örnek”** sayfası verilmiştir.
- ✓ Kitapçığı satın alıp kullandığınızda, **girişimci öğretmen** sitesinde **“terapötik materyal”** adlı sayfamdan bana geribildirim verebilir, **canan_citil_akyol** adlı **Instagram hesabımdan** yeni etkinlikler için beni takip edebilirsiniz.

Canan ÇİTİL AKYOL

Uzm. Psk. Dan.

NASIL HİSSEDİYORUM?



ÇARESİZ



DİKKATİ DAĞILMIŞ



ENDİŞELİ



GERGIN



HAYALLERİ YIKILMIŞ



HUZURSUZ



KORKMUŞ



MERAKLI



ÖFKELİ



PANİK



SIKILMIŞ



STRESLİ



SUÇLU



TEHLİKEDE



UTANMIŞ



ÜZGÜN



YALNIZ



YORGUN



Başka Bir Duygu



Başka Bir Duygu



Kendime olumlu şeyler söyleyebilirim.

"Beni destekleyen insanlar var."



"Üstesinden gelebilirim."

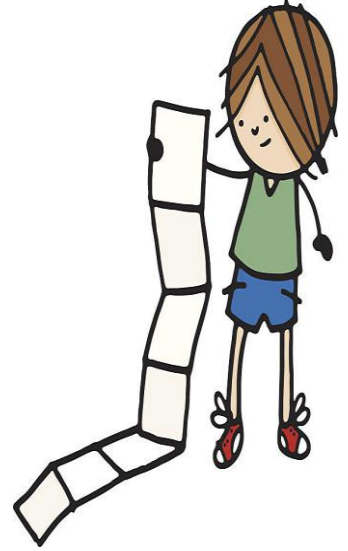
"Çözüm yolu bulabilirim."

Güvendiğim bir yetişkinle konuşabilirim.

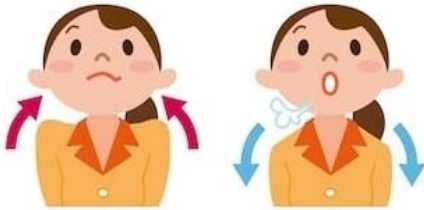
Bu kişi ailemden biri olabilir veya güvendiğim bir öğretmenim olabilir.



ÇARESİZ
HISSETTİĞİMDE



Güçlü yönlerimin listesini



Nefes egzersizi yapabilirim.

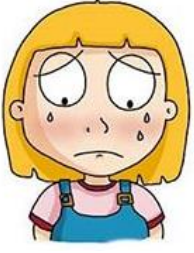
-Denizyıldızı Nefesi



-Çiçek-Mum Nefesi



Yaratıcı düşünüp çözüm yollarımı artırabilirim.



ÇARESİZ HISSETTİĞİM ZAMANLAR

ÇARESİZ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

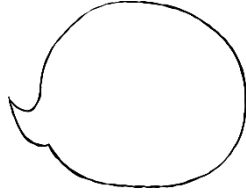
Mutsuz Endişeli Aptal Bezgin
Hayalleri Yıkılmış Sıkılmış

Başka Duygular:



ÇARESİZLİĞİM konuşabilseydi neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

ÇARESİZ hissettiğimde konuşabileceğim birisi:



ÇARESİZ hissettiğimde kendime hangi cümleleri söyleyebilirim?

1. Hiçbir şey düzelmeyecek.
2. Bu hissim geçici, şimdiye odaklanırsam sorunumu çözebilirim.
3. Ne yaparsam yapayım hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.
4. Aile büyüklerimden destek isteyebilirim, yalnız değilim.
5.



Ne Olduğunda
Çaresiz Hissediyorum?

1

2

3

Çaresiz Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejimi



Nefes Egzersizi



Zihnini ve bedenini sakinleştirmek için bu stratejiyi deneyebilirsin.



Güvendiğin Yetişkinle Konuşmak



Konuşmak sana sorunlarını çözmeye yalnız olmadığını hatırlatacaktır.



"Güçlü Yönlerim" Listesi Yapmak



Her insanın güçlü özellikleri vardır, seninkilerin listesini yaparak bunları fark edebilirsin.



Yaratıcı Çözüm Yolu Araştırmak

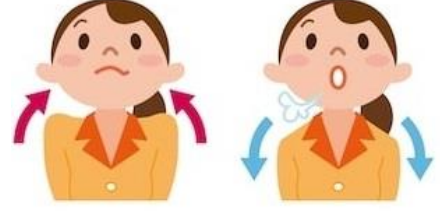


Olumsuz düşüncelerini değiştirebilmek için yeni ve küçük adımlar atarak yaratıcılığını kullanabilirsin.



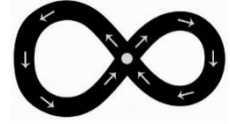
Başka Bir Strateji ?

Esneleme hareketleri yapabilirim.



Nefes egzersizi yapabilirim.

-Tembel Sekiz Nefesi



DİKKATİ
DAĞILMIŞ
HİSSETTİĞİMDE



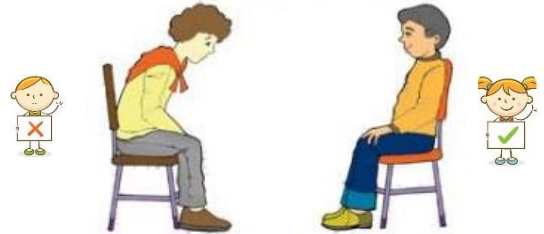
Rehber öğretmenimle
bu konuyu konuşabilirim.



Dikkatimi dağıtan şeylerin
listesini yapabilirim.



Sportif faaliyetlerimi artırabilirim.



Oturuşumu düzenleyebilirim.



DİKKATİMİN DAĞILDIĞI ZAMANLAR

DİKKATİ DAĞILMIŞ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

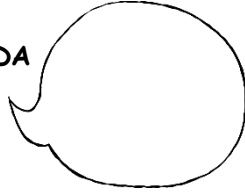
Uykulu Halsiz Üzgün Sabırsız
Kafası Karışık Sıkılmış

Başka Duygular:



DİKKAT DAĞINIKLIĞIM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

DİKKATİM DAĞILDIĞINDA
konuşabileceğim birisi



DİKKATİM DAĞILDIĞINDA
kendime hangi cümleleri
söyleyebilirim?

1. Dikkatimi toplamak çok zor, aklım hep başka yerlerde.
2. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım olmuyor.
3. Dikkatim benim kontrolümde, yeniden odaklanabilirim.
4. Aklıma gelen düşünceye takılmaktansa onun akıp geçmesine izin verebilirim.
5.
.....



Ne Olduğunda
Dikkatim Dağılıyor?

1

2

3

Dikkatim Dağıldığında Kullanabileceğim Bas Etme Stratejim



Nefes Egzersizi



Bilinçli nefes aldığında daha rahat odaklanabilirsin.



Esneme Hareketleri



Bedenini esnetmek kaslarını rahatlatıp odaklanmana yardımcı olur.



Liste Yapmak



Dikkatini dağıtan şeylerin listesini yapmak bu konularda önlem almanı sağlayabilir.



Destek Almak

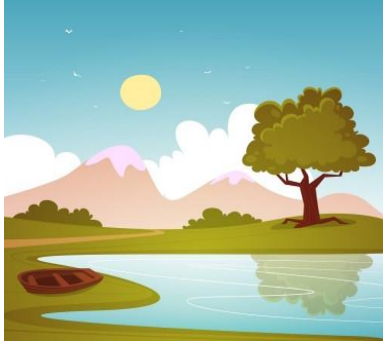


Rehber öğretmenin, dikkatin dağıldığında neler yapabileceğin konusunda sana destek olabilir.



Başka Bir Strateji ?

Güvenli Yer hayali kurabilirim.



Endişeli ve gergin olduğum şeyler hakkında yazı yazabilirim.



Dans ederek bedenimi rahatlatabilirim.

ENDİŞELİ ve GERGIN
HISSETTİĞİMDE



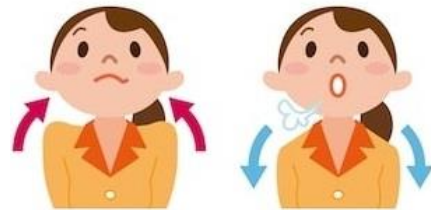
Yürüyüşe çıkabilirim.



Arkadaşarımla ya da ailemle sorunlarımı paylaşabilirim.

Nefes egzersizi yapabilirim.

- Tavşan Nefesi





ENDİŞELİ ve GERGİN OLDUĞUMDA



ENDİŞELİ ve GERGİN hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

Umursamaz Halsiz İsteksiz

Karamsar Rahat Sıkılmış

Başka Duygular:

Ne Olduğunda Endişeli
ve Gergin Hissediyorum?

1

2

3

ENDİŞEM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

ENDİŞELİ ve GERGİN
hissettiğimde konuşabileceğim
birisi

ENDİŞELİ ve GERGİN hissettiğimde
kendime hangi cümleleri
söyleyebilirim?

1. Elimden hiçbir şey gelmiyor.
2. Endişelerim olabilir, şu ana odaklanıp neler yapabileceğime bakabilirim.
3. Endişelendiğim şeylerin gerçekçi olup olmadığını anlamak için, daha mantıklı düşünebilirim.
4. Her şey çok kötü olacak.
5.

Endişeli ve Gergin Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



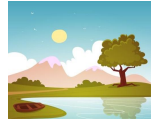
Nefes Egzersizi



Zihnini ve bedenini sakinleştirmek için
bu stratejiyi deneyebilirsin.



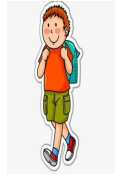
Güvenli Yer Hayali



Güvenli Yerini hayal ettiğinde şimdiye odaklanmak
hızlanır ve endişelerini daha gerçekçi bir şekilde
değerlendirebilirsin.



Yürüyüşe Çıkmak



Doğada yapılan yürüyüşler endişe ettiğin
konulara daha sakin bakabilmeni sağlar.



Destek Almak



Arkadaşların, ailen ve öğretmenlerinle endişe ettiğin
konuları konuşabilir, onlardan destek isteyebilirsin.



Başka Bir Strateji ?



Arkadaşımdan bana destek olmalarını isteyebilirim.

Kalbime Olumlu Mesajlar Gönderebilirim.



Yaratıcı düşünüp
başka hayallerim için
çaba gösterebilirim.

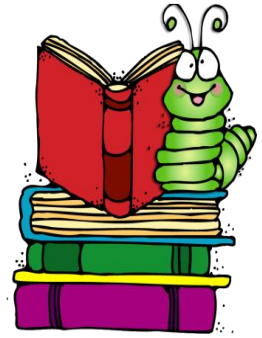


HAYALLERİ YIKILMIŞ
HISSETTİĞİMDE

-“Yeniden başlayabilirim.”

-“Hayal kurmaya devam
edebilirim.”

-“Kendimi seviyorum.”



Kitap okuyarak
dikkatimi başka konulara verebilirim.



Ailemden güvendiğim bir yetişkinle veya
rehber öğretmenimle yaşadıklarımı paylaşabilirim.





HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRADIĞIM ZAMANLAR

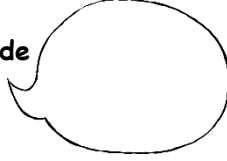
HAYAL KIRIKLIĞI hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

Yorgun İsteksiz Karamsar Sıkılmış
Kaygılı Umutsuz
Başka Duygular:



HAYAL KIRIKLIĞIM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

HAYAL KIRIKLIĞI hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



HAYAL KIRIKLIĞI hissettiğimde
kendime hangi cümleleri
söyleyebilirim?

1. Bir daha hayal kurmayacağım.
2. Benim hayallerim zaten gerçekleşmez.
3. Bazı hayallerim gerçekleşmese bile hayal kurmak beni özgürleştirir.
4. Hiçbir insan mükemmel değildir, her insanın hata yapabileceğini kabul edebilirim.
5.
.....



Ne Olduğunda Hayal
Kırıklığı Hissediyorum?

1

2

3

Hayal Kırıklığı Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Destek Almak



Arkadaşlarımla konuşarak onların benzer durumlarda neler yaptığını öğrenebilirim.



Yaratıcı Düşünmek



Yaratıcı düşünerek yeni hayaller kurabilirsin.



Kitap Okumak



Bilinçli bir şekilde dikkatini başka şeylere yöneltmek hayallerinin kapısını yeniden aralayabilir.



Olumlu Düşünce



Hayal kırıklığının da yaşanılabilir bir duygu olduğunu kabul edip, kendini olduğun gibi sevebilirsin.



Başka Bir Strateji ?



Sevdiğim müzikleri dinleyip rahatlayabilirim.

Evcil hayvanlarla oyun oynayıp onları sevebilirim.



Komik şeyler okuyabilirim.

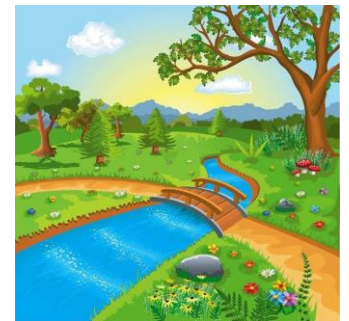


Duş alarak veya

Daha fazla hareket ederek bedenimi rahatlatabilirim.



Daha önce huzur bulduğum bir yerin hayalini kurabilirim.





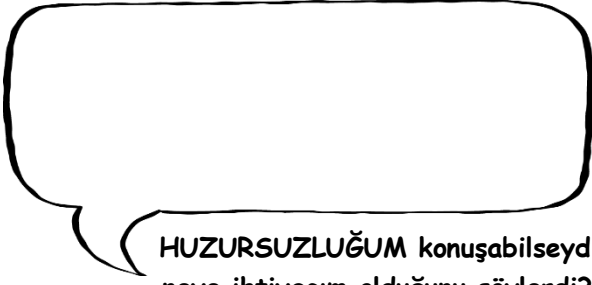
HUZURSUZ OLDUĞUM ZAMANLAR

HUZURSUZ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

Üzgün Kafası Karışık Sabırsız Çaresiz

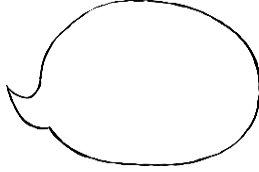
Memnun İsteksiz Coşkulu

Başka Duygular:



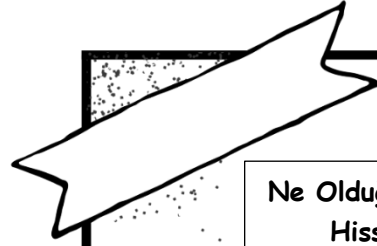
HUZURSUZLUĞUM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

HUZURSUZ hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



HUZURSUZ hissettiğimde kendime
hangi cümleleri söyleyebilirim?

1. Kendimi sakinleştirme yollarını öğrenebilirim.
2. Zihnimi ve bedenimi rahatlatmak huzursuzluk hissime iyi gelebilir.
3. Hiçbir şey benim istediğim gibi olmuyor.
4. İçimdeki huzursuzluk kesin kötü bir şey olacağının işareti.
5.



Ne Olduğunda Huzursuz
Hissediyorum?

1

2

3

Huzursuz Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Müzik Dinlemek



Sakin bir müzik dinlemek zihnimi rahatlatır.



Evcil Hayvanla Oynamak



Sevdiğim bir hayvanla oyun oynamak bedenimi ve zihnimi rahatlatacağından huzursuzluk hissini geçirebilir.



Duş Almak



Ilık bir duş almak bedenimdeki huzursuzluğa iyi gelebilir.



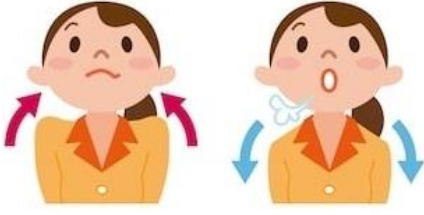
Liste Yapmak



Sevdiğin şeylerin listesini hazırlayıp içlerinden birkaçını uygulamak huzursuzluk hissini geçirebilir.



Başka Bir Strateji ?



Nefes egzersizleri yapabilirim.



-Tavşan Nefesi

-Denizyıldızı Nefesi



Korkumu yenmek için ihtiyaç duyduğum şeylerin listesini yapabilirim.

KORKMUŞ
HISSETTİĞİMDE



Güvenli yer hayli kurabilirim.

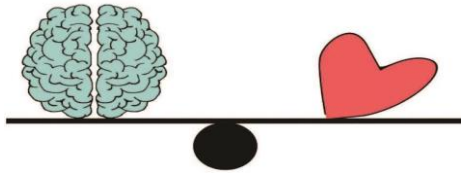


Korktuğum her neyse, onu komik bir şeye benzetebilirim.

Korkumu anlamak için mantığımı ve kalbimi konuşurabilirim.



Beni korkutan şeyi ailemden biriyle veya rehber öğretmenimle konuşabilirim.





KORKTUĞUM ZAMANLAR

KORKU hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

Çaresiz Kafası Karışık Rahat Şaşkın

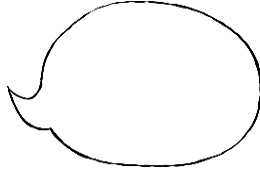
Memnun Umursamaz

Başka Duygular:



KORKUM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

KORKU hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



KORKU hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. Herkes zaman zaman bir şeylerden korkabilir.
2. Korkum gittikçe büyüyor asla onu yenemeyeceğim.
3. Korkularım hayatımı ele geçiriyor.
4. Korku gerekli bir duygu, bu duyguyu hissettiğimde neye ihtiyacım olduğunu anlamak için kalbimi dinleyebilirim.
5.



Ne Olduğunda Korku Hissediyorum?

1

2

3

Korku Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Komik Şeylere Dönüştür



Korkunu komik bir şeye benzetip onu hayal edebilirsin, korktuğun şeyi çizip sonra onu komik hale getirebilirsin.



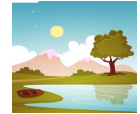
Nefes Egzersizi



Nefes egzersizleri ile bedenini ve zihnini rahatlatabilirsin.



Güvenli Yer Hayali



Korkunla arana mesafe koymak için güvenli yerinde olduğunu hayal edebilirsin.



Konuşmak



Aileden biriyle, rehber öğretmenle konuşmak korkunu anlamak için sana yardımcı olabilir.



Başka Bir Strateji ?



Merak ettiğim konuları araştırabilirim.

Merak ettiğim konuyla ilgili sorular hazırlayabilirim.



Meraklı olduğum konuyu öğrenmek için doğru yöntemleri araştırabilirim.

MERAKLI HISSETTİĞİMDE



Meraklı olduğum konu hakkındaki yanlış öğrenmelerimi düzeltebilirim.



Merak ettiğim konuyu arkadaşlarımla paylaşip onlarla bilgi paylaşımında bulunabilirim.

Farklı alanlarla ilgili yeni deneyimler edinebilirim.

(Yeni bir spor veya sanat dalı, daha önce okumadığım türde bir kitap okumak vb.)





MERAKLI HİSSETTİĞİM ZAMANLAR

MERAK hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

Odaklanmış Kafası Karışık İstekli Şaşkın
Memnun Coşkulu

Başka Duygular:

MERAKIM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

MERAKLI hissettiğimde
konuşabileceğim birisi

MERAKLI hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. Merak ettiğim şeylerin cevabına asla ulaşamam.
2. Merak etmek kötü bir şeydir.
3. Merak zihni geliştiren bir duygudur, ilgi duyduğum şeyleri araştırabilirim.
4. Başkalarının hayatıyla değil, kendi yetenek- ilgilerim doğrultusunda merak ettiğim şeyler beni geliştirir.
5.

Ne Olduğunda Meraklı
Hissediyorum?

1

2

3

Meraklı Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim

Araştır



Merak ettiğin konularla ilgili başlıklar
oluşturup araştırma yapabilirsin.

Destek Al



Merak ettiğin konuları arkadaşlarına anlatabilir,
onların ilgi alanlarını da öğrenebilirsin.

Deneme Yap

Yeni bir spor türü, müzik aleti veya
ilgili çeken başka bir alanda denemeler
yapabilirsin.



Doğru-Yanlış Analizi

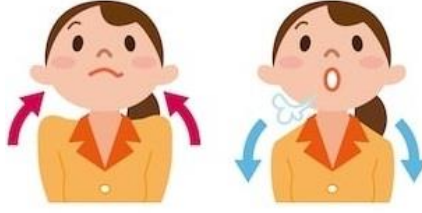
Merak ettiğin konu hakkındaki doğru-
yanlış inanışları ayırt edebilirsin.



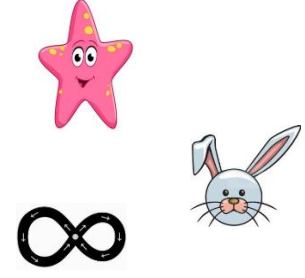
Başka Bir Strateji ?



Öfkeyi bedenimde
nerede hissettiğime
odaklanabilirim.



Nefes egzersizleri
yaparak
sakinleşebilirim.



-Denizyıldızı Nefesi
-Tavşan Nefesi
-Tembel Sekiz Nefesi



Öfkemi anlamak için
bu konuyla ilgili yazı
yazabilirim.



Öfkelendiğim şeyi
tanımlayıp öfkemin
altında başka hangi
duyguları hissettiğimi
bulabilirim.



Öfkelendiğim şeyle
arama mesafe
koyabilirim.

ÖFKELİ
HİSSETTİĞİMDE



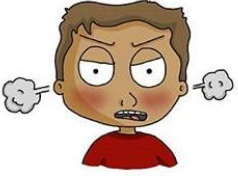
Duygumu ailemle veya
güvendiğim bir
öğretmenimle
paylaşabilirim.



Rehber
öğretmenimden
öfkemle çalışmak için
destek isteyebilirim.



Sportif ya da sanatsal
bir uğraşı edinerek
bedenimi ve zihnimi
rahatlatabilirim.



ÖFKELİ HISSETTİĞİM ZAMANLAR

ÖFKELİ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

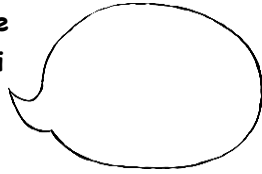
Kaygılı Hayal Kırıklığı Reddedilmiş Şaşkın
Haksızlığa Uğramış Mutsuz

Başka Duygular:



ÖFKEM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

ÖFKELİ hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



ÖFKELİ hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. İnsanlar beni öfkeliyor, benim bir hatam yok.
2. Ben doğuştan öfkeliyim, insanlar beni böyle kabul etmeliler.
3. Öfke doğal bir duygudur ve öfkeli olduğumda nasıl davrandığım benim tercihimdir.
4. Öfkeli olduğumda bedenimde ve zihnimde olanları fark edebilirim.
5.
.....



Ne Olduğunda Öfkeli
Hissediyorum?

1

2

3

Öfkeli Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Nefes Egzersizi



Nefes egzersizleri bedenindeki ve zihnindeki
öfkeyi azaltabilir.



Mesafe Koymak



Öfkeli olduğun konu veya kişiyle arana bir süre
mesafe koymak öfkeni anlamak için sana zaman
tanıyacaktır.



Yazı Yazmak



Öfkeli olduğun şey hakkında yazı
yazmak yaşananları daha iyi
anlamayı kolaylaştırabilir.



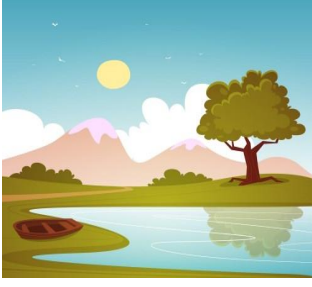
Destek Al



Rehber öğretmeninden bu konuda destek almak ve
planlı bir şekilde çalışmak sana kontrol hissi
verebilir.



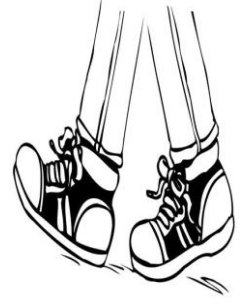
Başka Bir Strateji ?



Mutlu ve güvende olduğum bir yer hayal edebilirim.



Kelebek Kucaklaması yapabilirim.



Ayaklarımın yere basmasına odaklanabilirim. Bunun için olduğum yerde zıplayabilirim, yere sertçe vurabilirim.

Dikkatimi bulunduğu yerdeki bir nesneye verebilirim. Saatin tik taklarına vb gibi..



Daha önce fark etmediğim bir şeyi fark etmeye çalışabilirim. Duvardaki bir çiviye ilk defa görmek gibi..

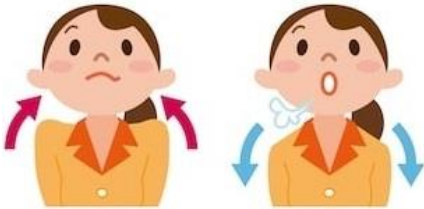


PANİK
HISSETTİĞİMDE

Kendime iyi gelecek cümleler söyleyebilirim.



-“Bu panik hissi geçecek.”
-“Paniği yenebilecek kadar güçlüyüm.”
-“Bu duygunun bir su gibi zihnimden ve bedenimden gelip geçmesine izin veriyorum.”



Nefes egzersizleri yaparak sakinleşebilirim.

-Denizyıldızı Nefesi
-Tavşan Nefesi
-Tembel Sekiz Nefesi



Bedenimin farkında olup şimdi ve burada kalabilirim.



PANİK HISSETTİĞİM ZAMANLAR

PANİK hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

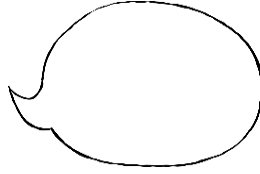
Üzgün Kafası Karışık Kaygılı Çaresiz
Mutlu Sabırsız

Başka Duygular:



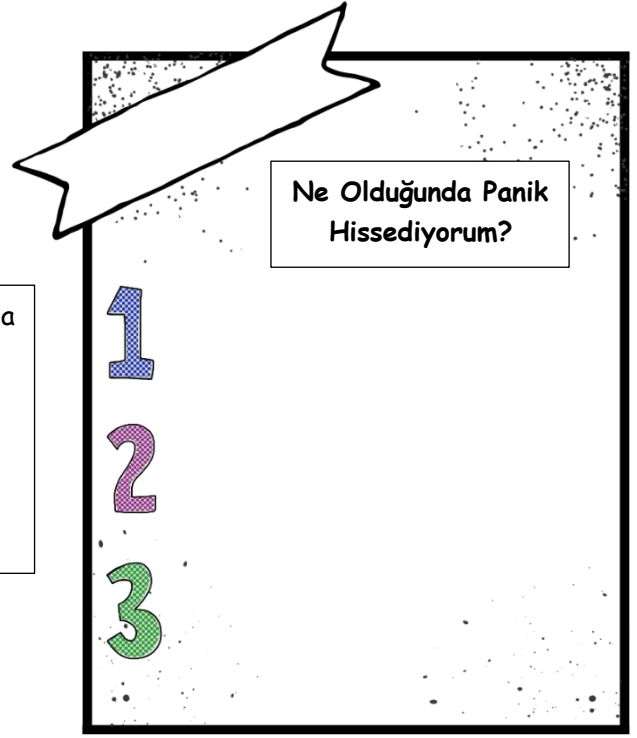
PANİK hissim konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

PANİK hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



**PANİK hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?**

1. Panik hissim gelip geçici bir his, bedenimden ve zihnimden akıp gitmesine izin verebilirim.
2. Panik hissimin içinde boğulacağım.
3. Duygularım benim kontrolümde, panik hissimden kurtulmayı zamanla öğrenebilirim.
4. Her şey üst üste geliyor, hiçbir şey yolunda gitmiyor.
5.
.....



Ne Olduğunda Panik
Hissediyorum?

1

2

3

Panik Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Kelebek Kucaklaması



*Bedenindeki panik hissini
rahatlatmak için bu egzersizi
kullanabilirsin.*



Nefes Egzersizi



*Nefes egzersizleri bedenindeki ve zihindeki
panik duygusunu azaltabilir.*



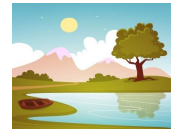
Şimdi'ye Odaklanmak



*Ayaklarını yere bastırarak, yumruklarını sıkıp
bırakarak bedenle şimdi ve burada olduğunu
fark edebilirsin.*



Güvenli Yer Hayali



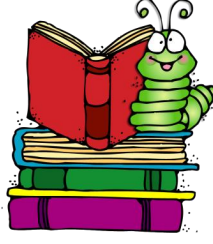
*Bu egzersiz panik duygunu
azaltabilir.*



Başka Bir Strateji ?



Favori şarkımı söyleyebilirim.



Daha önce okumadığım türde bir kitap okuyabilirim: Polisiye, çizgi roman, fantastik ...



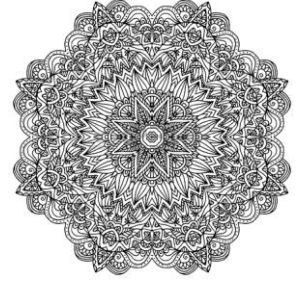
Gerçekte ne istediğimi anlamak için kendimi dinleyebilirim.



Arkadaşlarımla spor yapabiliyorum.



SIKILMIŞ HISSETTİĞİMDE



Mandala boyayabilir veya resim çizebilirim.



Uzun zamandır izlemek istediğim bir filmi, diziyi veya videoyu seyredebilirim.



Okulda sıramı, dolabımı veya evde odamı, eşyalarımı temizleyip düzenleyebilirim.



Yaratıcı düşünüp yeni uğraşlar edinebilirim.



Daha fazla sosyalleşebilirim.



Sıkıldığımda neler yapabileceğimin listesini hazırlayabilirim.



SIKILMIŞ HISSETTİĞİM ZAMANLAR

SIKILMIŞ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

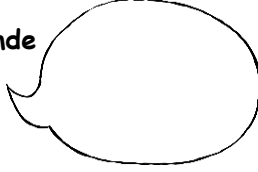
Yorgun Bezgin Halsiz Neşeli Memnun
İsteksiz

Başka Duygular:



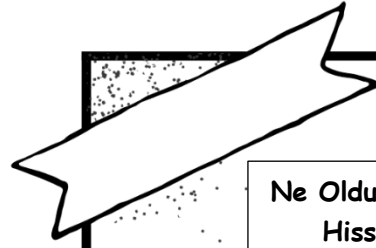
SIKILGANLIK Hissim konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

SIKILMIŞ hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



SIKILMIŞ hissettiğimde kendime
hangi cümleleri söyleyebilirim?

1. Offf hiçbir şey benim istediğim gibi değil.
2. Bu sıkıntı hiçbir zama bitmeyecek.
3. Sıkıldığımda dikkatimi tekrar toplamanın yollarını bulabilirim.
4. Sıkıldığımda kendi başıma zaman geçirebileceğim etkinlikleri deneyebilirim.
5.
.....



Ne Olduğunda Sıkılmış
Hissediyorum?

1

2

3

Sıkılmış Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim

Liste Yapmak

Sıkıldığında yapabileceğin şeylerin
bir listesini hazırlayabilirsin.



Spor Yapmak

Arkadaşlarıyla birlikte spor
yapmayı deneyebilirsin.



Sosyalleşmek

Arkadaşlarıyla bir araya gelebilirsin.



Ertelenen Bir Şeyi Yapmak

Uzun zamandır ertelediğin bir şeyi
yap: yeni bir kitap oku, bir film izle...



Başka Bir Strateji ?



Güvendiğim yetişkinlerle konuşabilirim: ailemden biri, öğretmenim, rehber öğretmenim...



Yürüyüşe çıkabilirim.



Beni sakinleştiren bir müzik dinleyebilirim.



Rahatlamak ve eğlenmek için kendime zaman ayırabilirim.

STRESLİ HİSSETTİĞİMDE



Bedenimi ve zihnimi rahatlatmak için meditasyon yapabilirim.



Sağlıklı yiyecekler tüketebilirim.

Kaliteli uyku uyumak için kendimi düzenleyebilirim.



Arkadaşlarımdan destek isteyebilirim. Onların stresli zamanlarında neler yaptığını öğrenebilirim.

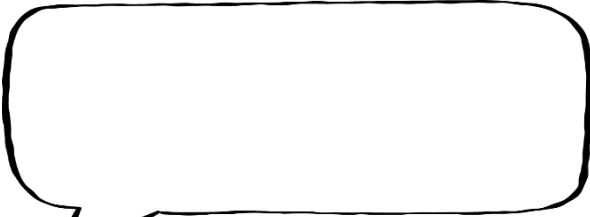


STRESLİ HISSETTİĞİM ZAMANLAR

STRESLİ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

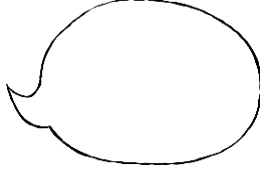
Üzgün Sabırsız İsteksiz Çaresiz
Gergin Endişeli

Başka Duygular:



STRESİM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

STRES hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



STRESLİ hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. Orta düzey bir stres dikkatimi istediğim şeye yoğunlaştırmamı kolaylaştırabilir.
2. Stres yapabileceğim her şeyi engelliyor.
3. Stresli dönemlerimde bunu etrafımdakilerle paylaşıp destek isteyebilirim.
4. Stresli olduğumda hiçbir şeyden keyif almayacağımı biliyorum.
5.
.....

Ne Olduğunda Stresli Hissediyorum?

1

2

3

Stresli Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim

Müzik Dinlemek

Sakin bir müzik dinlemek zihnini rahatlatır.



Uyku-Yemek Düzeni

Düzenli uyumak ve sağlıklı beslemek stresi önemli ölçüde azaltır.



Kendine Vakit Ayır

Sadece kendi başına yapabileceğin şeyler dene.

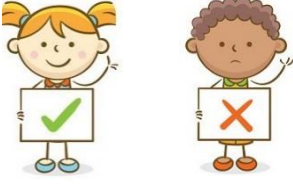


Destek Al

Ailenle, arkadaşlarınla, rehber öğretmenle konuşabilirsin.



Başka Bir Strateji ?



Yaşadığım olayı değerlendirip doğru ve yanlış davranışlarımı listeleyebilirim.



Hatalarım sayesinde, beynim yeni şeyler öğrenmeye hazır olur. Hatalarımdan öğrenebilirim.



Suçluluk hissimin gerçekçi olup olmadığını değerlendirebilirim.



Yanlış yaptığım şeyi kabul edip özür dileyebilirim.



**SUÇLU
HİSSETTİĞİMDE**



Kendimi affedebilirim. Kimse mükemmel değildir.



Suçluluk hissimle ilgili rehber öğretmenimden yardım isteyebilirim.

Bir arkadaşım aynı konuda suçluluk hissetseydi ona nasıl davranırdım diye düşünebilirim. Kendime olan davranışımın farklı olup olmadığını kıyaslayabilirim.



Şimdi'ye odaklanarak yaşadıklarımı kabul edebilirim.





SUÇLU HISSETTİĞİM ZAMANLAR

SUÇLU hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

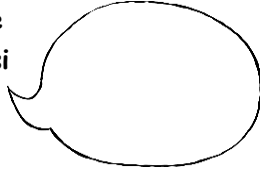
Üzgün Utanmış Huzursuz Çaresiz Gergin
Endişeli

Başka Duygular:



SUÇLULUK Hissim konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

SUÇLU hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



SUÇLU hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. Her şeyin sorumlusu benim, her şey benim yüzümden oldu.
2. Ben henüz çocuğum yaşadığım olayların tek sorumlusu ben olamam.
3. Her şeyi mahvettim.
4. Ben değerliyim, neyi yanlış yaptıysam bunun sorumluluğunu alabilirim.
5.
.....



Ne Olduğunda Suçlu
Hissediyorum?

1

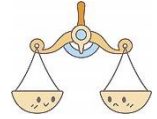
2

3

Suçlu Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Gerçekçi Düşün



Yaşadığın olayla ilgili gerçekçi düşünmek
için değerlendirme yapabilirsin.



Özür Dilemek



Yanlış yaptığını düşündüğün şeyler
için özür dileyebilirsin.



Kendini Affetmek



Yaşadığın şey her ne olursa olsun, kendini
affedebilirsin. Kimse mükemmel değildir.



Ders Çıkar



Hatalarından neler öğrendiğinin
bir listesini hazırlayabilirsin.



Başka Bir Strateji ?



Ailemden güvendiğim bir yetişkinle hislerimi paylaşabilirim.



Ortamdan ve/veya kişiden belli bir süre uzaklaşabilirim.

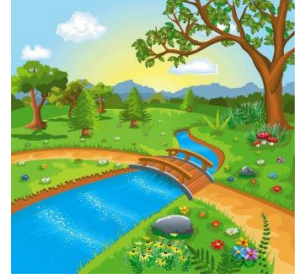


Olumlu ve olumsuz düşüncelerim arasında bir denge oluşturabilirim.



Rehber öğretmenimden bu konuda destek isteyebilirim.

TEHLİKEDE HİSSETTİĞİMDE



Güvende olduğum bir yeri hayal ederek zihnimi rahatlatabilirim.



Arkadaşarımla dertleşebilirim ve onların tehlikedeyim hissiyle nasıl baş ettiğini öğrenebilirim.

Bedenimi ve zihnimi rahatlatmak için kelebek kucaklaması yapabilirim.



kaç

savaş

don



Tehlike anında beynimin nasıl tepki verdiğini anlamak için "kaç-savaş-don" davranışlarını inceleyebilirim.

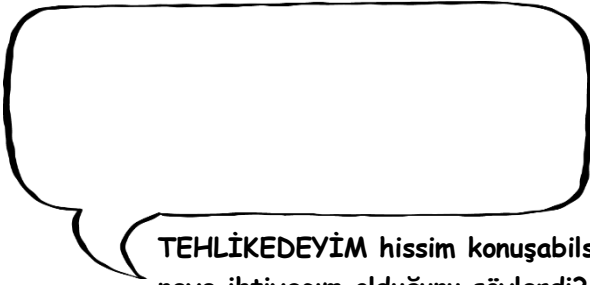


TEHLİKEDE HİSSETTİĞİM ZAMANLAR

TEHLİKEDE hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

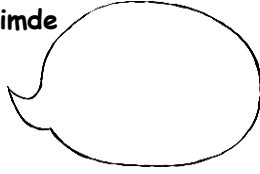
Üzgün Huzursuz Karamsar Çaresiz
Gergin Endişeli

Başka Duygular:



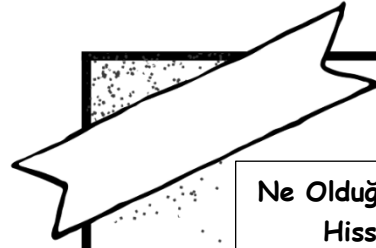
TEHLİKEDEYİM hissim konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

TEHLİKEDE hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



TEHLİKEDE hissettiğimde kendime
hangi cümleleri söyleyebilirim?

1. Yalnız değilim, bu hissimi güvendiğim yetişkinlerle paylaşabilirim.
2. Kesinlikle zarar göreceğim.
3. Güvende değilim ve asla olamayacağım.
4. Tekrar güvende hissetmek için yaşadıklarımı bir uzmana anlatabilirim.
5.
.....



Ne Olduğunda Tehlikede
Hissediyorum?

1

2

3

Tehlikede Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Kelebek Kucaklaması



Bedenini ve zihnini rahatlatmak için
bu egzersizi kullanabilirsin.



Yardım İstemek



Güvendiğin bir yetişkinden
yardım isteyebilirsin.



Mesafe Koymak



Tehlike hissi veren yer veya kişiyle
arana mesafe koyabilir, ortamdan
uzaklaşabilirsin.



Güvenli Yer Hayali



Güvenli ve huzurlu bir yerde
olduğunu hayal edebilirsin.



Başka Bir Strateji ?



Utanma hissimin gerçekçi ve gerçekçi olmayan yönlerini değerlendirebilirim.



Utanma hissimi tetikleyen şeylerin bir listesini yapabilirim.



Ailemden güvendiğim bir yetişkinle veya bir öğretmenimle utandığım konu hakkında destek isteyebilirim.



Başka hangi duyguları hissettiğime odaklanabilirim.

UTANMIŞ HISSETTİĞİMDE



Kendime güvenimi artırmak için bana iyi gelen yeni şeyler bulmayı deneyebilirim.

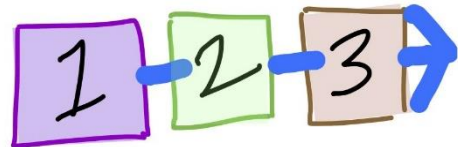


Kendimle olumlu iç konuşma yapabilirim.

- "Herkes zaman zaman utanabilirim. Bunda yanlış bir şey yok."

- "Ben değerliyim ve ne olursa olsun kendimi seviyorum."

Küçük hedefler belirleyerek utandığım şeylerin üstesinden gelmek için planlar yapabilirim.





UTANMIŞ HİSSETTİĞİM ZAMANLAR

UTANMIŞ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

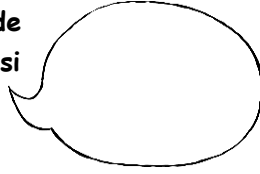
Üzgün Karamsar Bıkılmış İsteksiz Gergin
Endişeli

Başka Duygular:



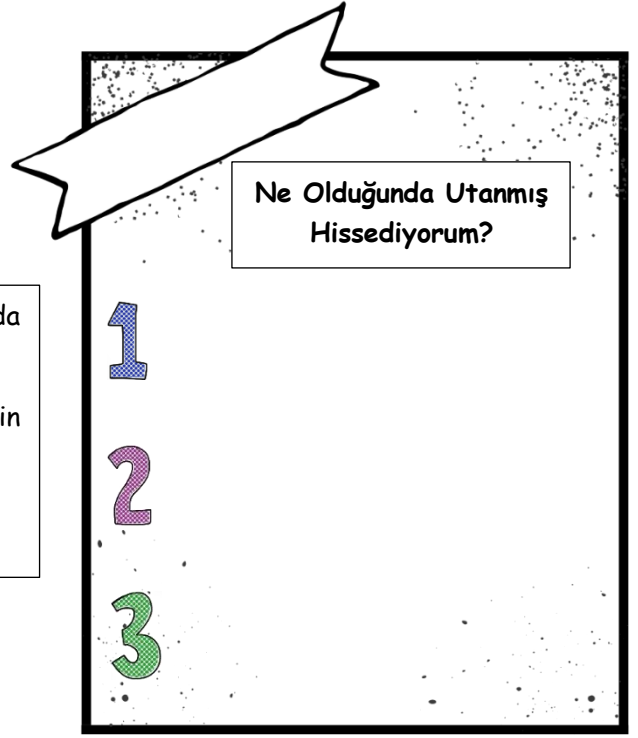
UTANCIM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

UTANÇ hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



UTANMIŞ hissettiğimde kendime
hangi cümleleri söyleyebilirim?

1. Herkese rezil oldum.
2. Eziğin tekiyim.
3. Ben değerliyim, ne olursa olsun kendimi sevmeye devam edebilirim.
4. Hiç kimse mükemmel değildir, elimden geleni yapmak için çaba göstermem daha önemli.
5.
.....



Ne Olduğunda Utanmış
Hissediyorum?

1

2

3

**Utanmış Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş
Etme Stratejim**



Değerlendirme Yap



Utanma hissini gerçekçi olup
olmadığına dair değerlendirmeler yap.



Küçük Adımlar At



Utandığın şeyleri geride bırakmak için küçük
hedefler belirle ve bunları gerçekleştir.



Liste Yap



Utangaçlığını tetikleyen şeylerin
bir listesini hazırlayabilirsin.



Olumlu Konuşma Yap



Kendinle olumlu iç konuşmalar yapabilirsin.



Başka Bir Strateji ?



Üzıldüğümde kim ne derse desin ağlayabilirim.



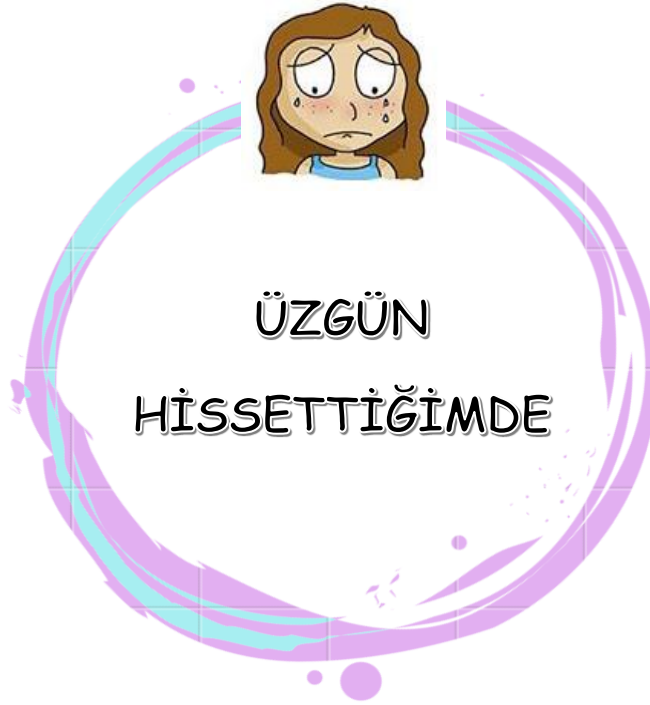
Düşündüğümde beni gülümseten bir anımı hayal edebilirim.



Egzersiz yapabilirim.



Beni rahatlatan bir müzik dinleyebilirim.

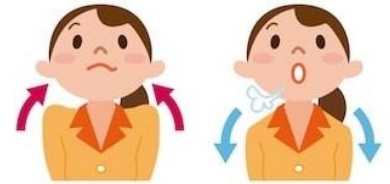


Sıcak bir duş alarak bedenimi rahatlatabilirim.



Sarılmak için onay alıp bir arkadaşıma sarılabılırım.

Ailemden güvendiğim bir yetişkinle veya rehber öğretmenimle üzüldüğüm konu hakkında konuşabilirim.



Nefes egzersizleri yaparak sakinleşebilirim.



-Denizyıldızı Nefesi

-Tavşan Nefesi

-Tembel Sekiz Nefesi



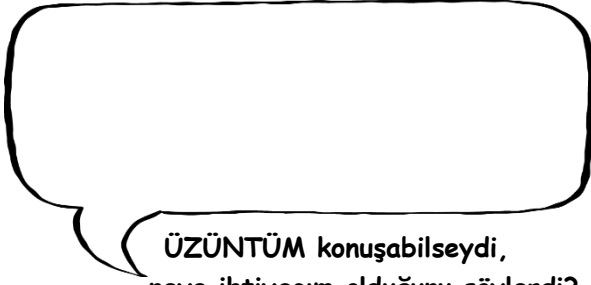


ÜZGÜN HISSETTİĞİM ZAMANLAR

ÜZGÜN hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

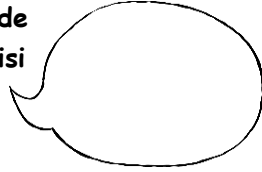
Öfkeli Neşesiz İsteksiz Yorgun Uykulu
Endişeli

Başka Duygular:



ÜZÜNTÜM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

ÜZGÜN hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



ÜZGÜN hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. Üzüldüğümde kim ne derse desin ağlayabilirim.
2. Üzüldüğümü asla ve asla kimseye belli etmemeliyim.
3. Üzüldüğümde her şey daha da ters gitmeye başlıyor.
4. Üzülmek doğaldır. Üzüldüğümde bu hissin bedenimden ve zihnimden akıp geçmesine izin verebilirim.
5.
.....



Ne Olduğunda Üzgün
Hissediyorum?

1

2

3

Üzgün Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim



Gülümsemek



Komik ve daha önce mutlu olduğun bir
zamanı düşünebilirsin.



Egzersiz Yapmak



Daha fazla egzersiz yaparak
bedenini harekete geçirebilirsin.



Nefes Egzersizi



Nefes egzersizleri ile zihnimi ve
bedenimi rahatlatayabilirim.



Yardım İstemek



Güvendiğin yetişkinlerden,
rehber öğretmeninden üzgün
olduğun konu hakkında yardım
isteyebilirsin.



Başka Bir Strateji ?



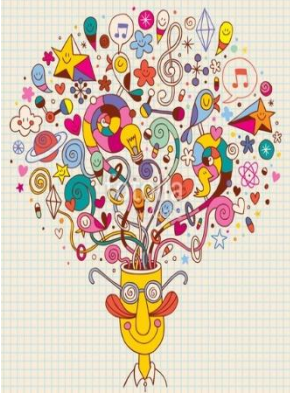
Gönüllü olarak bir yardım kuruluşuna destek verebilirim.



Yalnız hissettiğimde buna neyin sebep olduğunu ve bana nelerin iyi gelebileceğinin bir listesini yapabilirim.



Bakımını üstlenebileceğim bir evcil hayvan sahiplenebilir ve onunla ilgilenebilirim.



YALNIZ
HISSETTİĞİMDE



Rehber öğretmenimden bu konuda destek isteyebilirim.

Sanat, spor, müzik, satranç veya ilgimi çeken başka bir alana yönelik bir kursa katılabilirim.



Yalnızlık hissimin geçici olduğunu kendime hatırlatıp bu hissin zihnimden ve bedenimden akıp geçmesine izin verebilirim.



İçimden gelmese bile sosyalleşmeyi ve arkadaşlarımla nazik konuşmalar yapmayı deneyebilirim.



Tek başıma yaptığımda da mutlu olacağım aktiviteler belirleyebilirim.



YALNIZ HISSETTİĞİM ZAMANLAR

YALNIZ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

Üzgün Dışlanmış İsteksiz Gergin

Kaygılı Kafası Karışık

Başka Duygular:

YALNIZLIĞIM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

YALNIZ hissettiğimde
konuşabileceğim birisi

YALNIZ hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. Hiç kimse tamamen yalnız değildir, benim yanımda da bana destek olabilecek kişiler var.
2. Bir daha kimseyle arkadaşlık kuramayacağım.
3. Herkes beni dışlıyor, hayatım boyunca yalnız kalacağım.
4. Yalnızlık çektiğimde istemiyor olsam bile daha fazla sosyalleşebilirim ya da kendi kendime kaliteli vakit geçirmenin yollarını öğrenebilirim.
5.

Ne Olduğunda Yalnız
Hissediyorum?

1

2

3

Yalnız Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejimi

Liste Yapmak

Yalnız hissettiğinde sana iyi gelebilecek aktiviteleri içeren bir liste yapıp içlerinden birini deneyebilirsin.



Kurslara Katılmak

Sanat, spor ya da ilgini çeken bir konularda çeşitli kurslara katılabilirsin.



Destek Almak

Rehber öğretmeninden nasıl daha az yalnız hissedebileceğinle ilgili destek alabilirsin.



Sosyalleşmek

İstemiyor olsan bile arkadaşlık becerilerini geliştirebilirsin.



Başka Bir Strateji ?



Uyku düzenimi gözden geçirebilir ve daha sağlıklı uyumanın yollarını araştırabilirim.

Vitamin değerlerimi kontrol ettirmek için doktora gidebilirim.



Programlı bir şekilde egzersiz yapabilirim.



Su içebilirim. Susuz kalan bedenim yorgunluk hissedebilir.



YORGUN
HİSSETTİĞİMDE



Gün ışığında daha fazla zaman geçirebilirim.



Neden yorgun hissettiğimi bulmak için gün içerisinde neler yaptığımı ve alışkanlıklarımın listesini yazabilirim.

Rehber öğretmenimden bu konuda destek alabilirim.



Beslenme alışkanlıklarımı gözden geçirip daha sağlıklı besinler tüketebilirim.



YORGUN HISSETTİĞİM ZAMANLAR

YORGUN hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar:

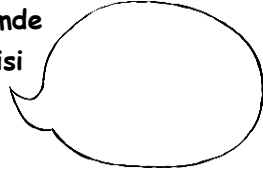
Sabırsız İsteksiz Mutsuz Gergin
Şaşkın Rahat

Başka Duygular:



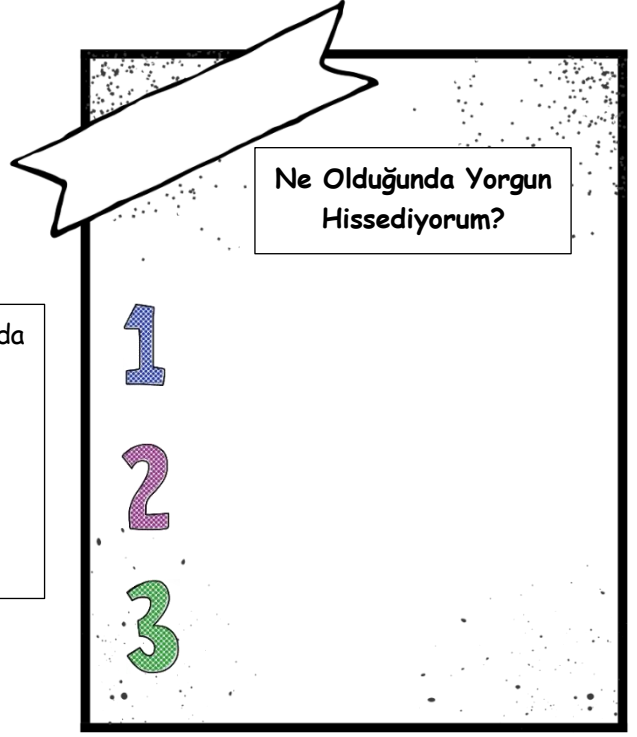
YORGUNLUĞUM konuşabilseydi,
neye ihtiyacım olduğunu söylerdi?

YORGUN hissettiğimde
konuşabileceğim birisi



YORGUN hissettiğimde kendime hangi
cümleleri söyleyebilirim?

1. Hiçbir şey yapmak istemiyorum.
2. Kimsenin bana karışmasını istemiyorum.
3. Yorgun olsam bile hala yapabileceğim şeyler var.
4. Yorgunluğumu bir sinyal olarak alıp bedenimi ve zihnimi dinlendirmem iyi olacak.
5.
.....



Ne Olduğunda Yorgun
Hissediyorum?

1

2

3

Yorgun Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim

Su İçmek



*Daha fazla su içebilirsin, vücudun
susuz kaldığı için yorgun hissedebilir.*

Güneşlenmek



*Vücudunun daha fazla gün ışığından
yararlanması yorgunluğunu azaltabilir.*

Liste Yapmak



*Neden yorgun hissettiğimi anlamak için
alışkanlıklarım listesi yapabilirsin: kaçta
uyuyorsun, beslenme nasıl vb..*

Sağlıklı Beslenmek



*Daha sağlıklı ve düzenli bir
beslenme planı edinebilirim.*

Başka Bir Strateji ?

Başka Bir Duygu

.....

Bu Duyguya Başka Hangi Duygular veya Beden Duyumları Eşlik Ediyor?

Ne Olduğunda Bu Duyguyu Hissediyorum?

- 1
- 2
- 3

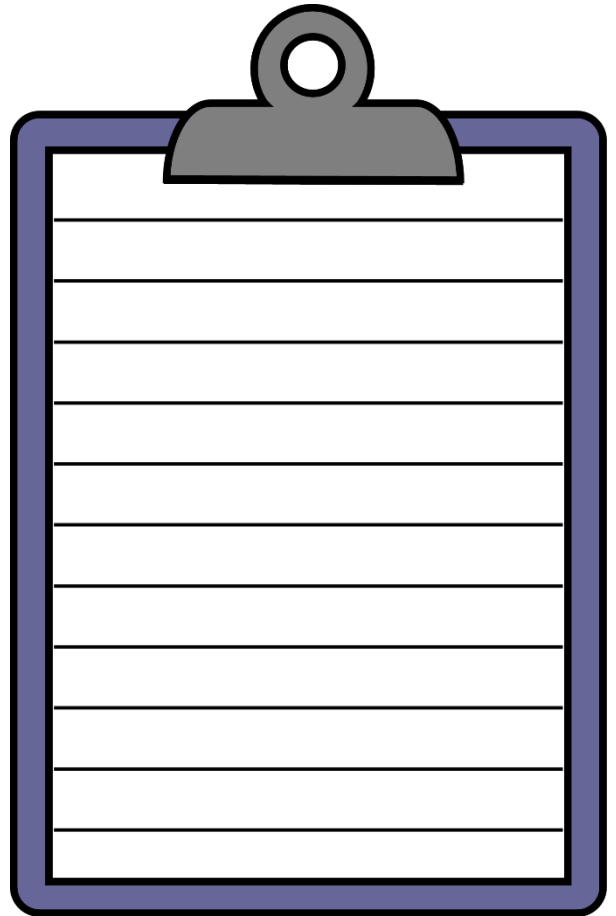
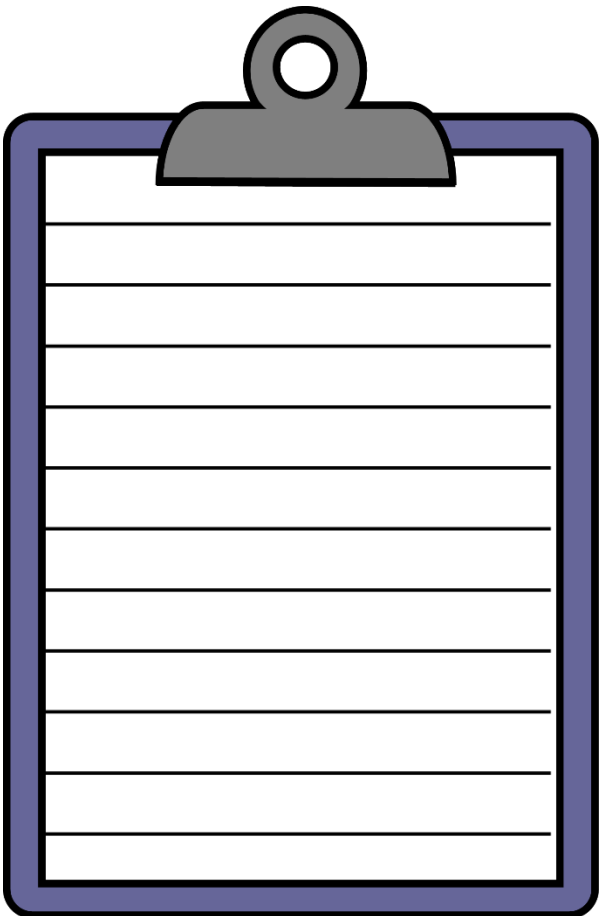
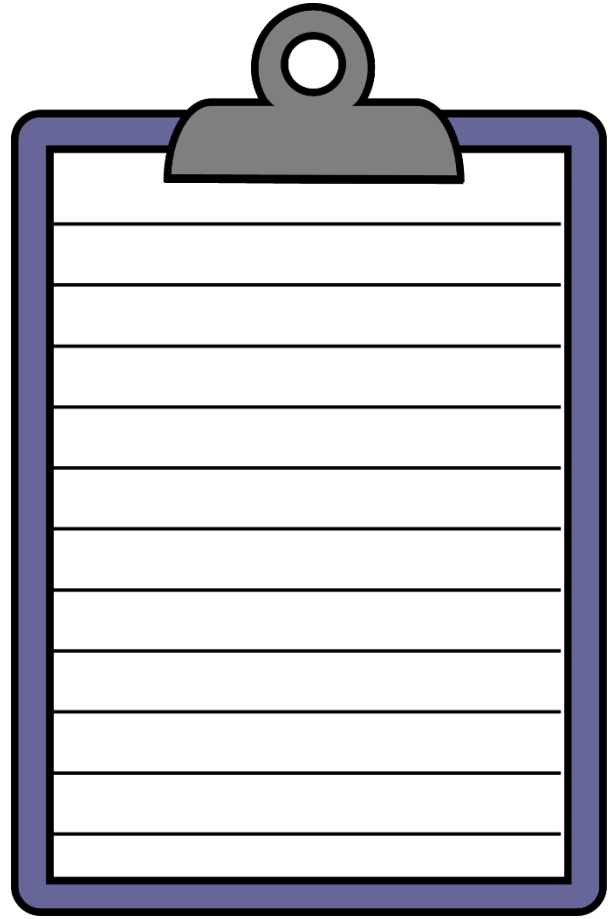
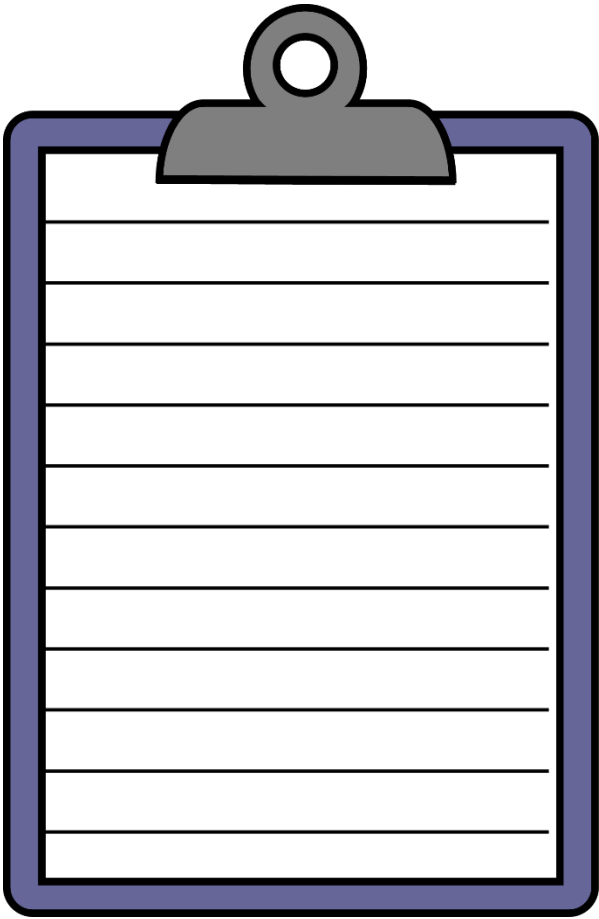
Bu duygu konuşabilse bana neler söyler, neye ihtiyacım olduğunu dile getirirdi?

Bu duyguyu hissettiğimde kiminle konuşabilirim?

Bu duyguyu hissettiğimde kendime olumlu neler söyleyebilirim?

- 1.
- 2.
- 3.

Bu Duyguyu Hissettiğimde Hangi Baş Etme Stratejilerini Kullanabilirim?



DENİZYILDIZI NEFESİ

YÖNERGE: Denizyıldızı nefesi tüm bedenini sakinleştirmek için işe yarar. Gergin-endişeli veya öfkeli hissettiğinde bu nefesi kullanabilirsin. Denizyıldızının kolundan yukarı doğru giderken, **BURNUNDAN NEFES AL**. Denizyıldızının kolundan aşağı doğru giderken **NEFESİ AĞZINDAN BIRAK**. Geri kalanı istediğin gibi boy.



ÇİÇEK-MUM NEFESİ

YÖNERGE: Bir çiçeği kokluyormuş gibi burnundan nefes al. Çiçeğin kokusunu hayal ederek **burnundan** derin bir nefes al. Sonra tıpkı bir mum söndürülmüş gibi üfleyerek nefesini ağızdan bırak. Nefesini alırken ve nefesini bırakırken içinden 4'e kadar say.

Çiçeğin kokusunu hayal ederek **burnundan** derin bir nefes al.

1 2 3 4

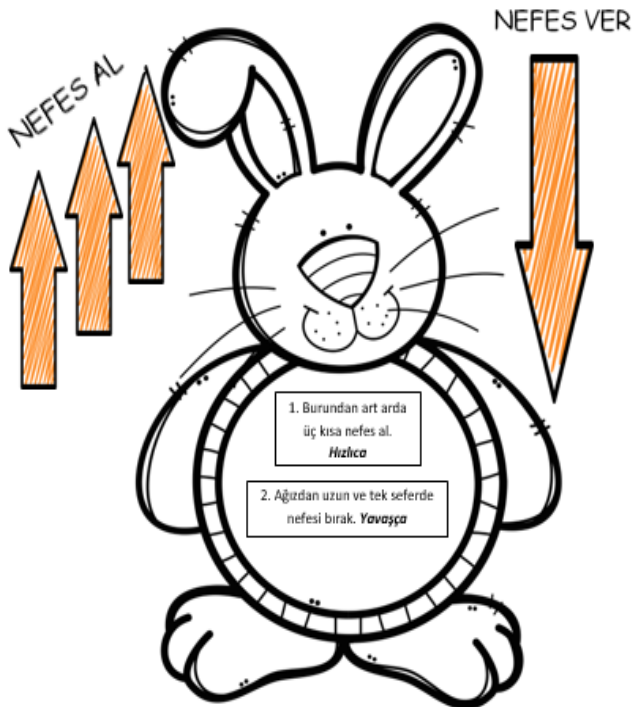


Mum söndürür gibi üfleyerek **nefesini ağızdan bırak.**

1 2 3 4

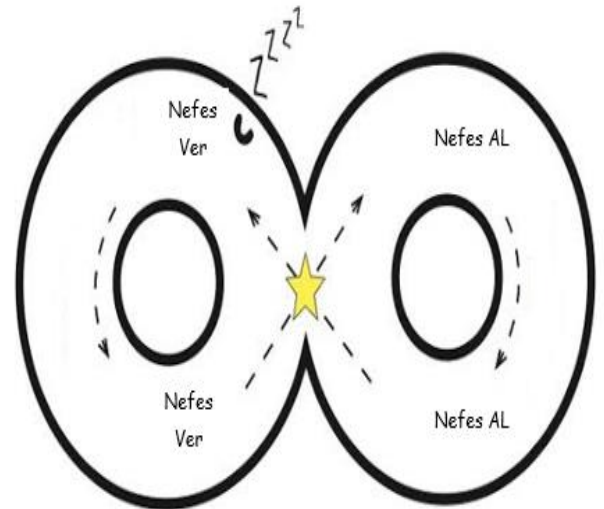
TAVŞAN NEFESİ

YÖNERGE: Tavşan nefesi üzgün ve ağlamaklı olduğunda seni sakinleştirmek için işe yarar. Burnundan art arda üç kısa nefes al (hızlıca), tek ve uzun bir seferde aldığı nefesi ağızdan bırak (yavaş bir şekilde). Bunu 4-5 kez tekrarla ve tavşanı istediğin gibi boy.



TEMBEL SEKİZ NEFESİ

YÖNERGE: İşaret parmağını yıldızın olduğu yere başlangıç noktasına yerleştir. Tembel Sekiz'in sağ tarafında ilerlerken burnundan yavaşça nefes al, sol tarafa geçtiğinde nefesi ağızdan yavaşça ver. Daha sakin hissedene kadar tembel sekizin etrafında dolaş.



GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

(Grup Çalışması Yönergesi Verilmiştir. Bireysel uygulamalarda birinci tekil şahıs eki kullanılır.)

Gözlerinizi kapatın. Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabilir veya tamamen hayal ürünü bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması.

Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu hayal edin. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi bu güvenli yere ekleyebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musun? Nasıl giyinmişsiniz, üzerinizdeki renklere bakın.

Şimdi çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Değişik renkleri fark edin. Bastığınız yerin dokusunu hissedin. Bedeninize odaklanın, dikkatinizi neler hissettiğinize yoğunlaştırın. Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

Yavaş yavaş yürüyün güvenli yerinizde ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve onlara bakınca neler hissediyorsunuz?

Neler duyabiliyorsunuz? Gördüğünüz şeylerin seslerine odaklanın şimdi. Hayvan sesleri var mı etrafınızda ya da su sesleri, yaprakların hışırtısı.. Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini, ayağınızın altındaki sertliği veya yumuşaklığı hissedin?

Nasıl bir koku alıyorsunuz? Gördüğünüz, duyduğunuz şeylerin kokularına odaklanın şimdi de...

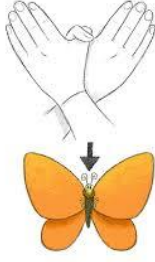
Dilerseniz yalnız olabilirsiniz bu yerde, dilerseniz yanınıza birini davet edebilirsiniz. Bu kişi çok sevdiğiniz biri ya da bir favori bir kahramanınız olabilir. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın. Hayalinizdeki bu yere bir isim verin. Bu ismi içinizden tekrarlayın.

Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Bedeninizdeki gevşemeyi hissedin, tüm kaslarınızın rahatladığını. Güven ve huzur içindesiniz. Bu hisse ve bedeninizdeki rahatlamaya odaklanın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.

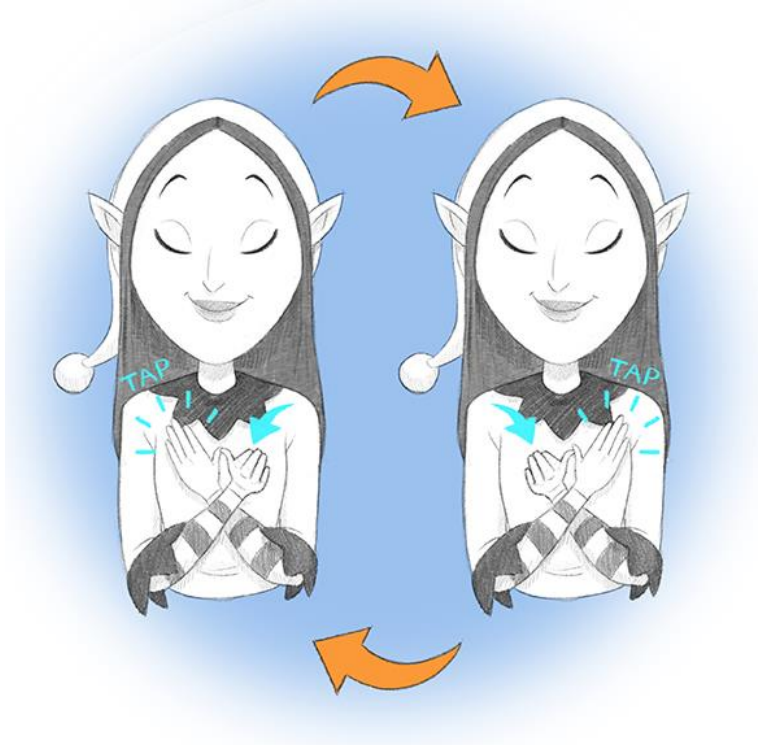
Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

KELEBEK KUCAKLAMASI



1. Ellerinin bir kelebek olduğunu düşün.
2. Rahat bir oturma pozisyonu al. Ellerini görseldeki gibi omuzlarına çapraz gelecek şekilde yerleştir.

3. Yavaşça bir sağ omzuna sonra sol omzuna dokunmaya başla.
4. Bunu 10 kez gerçekleştir. Dur ve derin bir nefes al. Sonra 10 kez daha küçük dokunuşlara devam et.



5. Bu dokunuşları yaparken nefes egzersizleri de yapabilirsin. Sakince burnundan nefes al ve aldığı nefesi ağızından yavaşça ver.
6. Bu egzersizi yaparken güvenli yerinde olduğunu hayal etmen sakinleşmeni kolaylaştıracaktır.

ÇOCUKLAR İÇİN OKUMA LİSTESİ

NO	KİTAP ADI	YAZARI	YAYINEVİ
1	KAPU'NUN KAYGISI	Işın Emeç	Pan Yayıncılık
2	YALNIZ KALMA KORKUSU	Aleix Cabrera	Tübitak Yayınları
3	AVUCUNDAKİ ÖPÜCÜK	Audrey Penn	Butik
4	CESUR MİNİK RAKUN	Audrey Penn	Butik
5	BABAMIN BATTANİYESİ	Sara Şahinkanat	Yapı Kredi Yayınları
6	CANAVARLAR GECE GELİR	Sezen Aksu Taşyürek	Timaş Çocuk
7	NASIL HİSSEDİYORUM?-ENDİŞELENDİĞİM ZAMAN	Cornelia Maude Spelman	Büyülü Fener
8	NASIL HİSSEDİYORUM?-ÜZÜLDÜĞÜM ZAMAN	Cornelia Maude Spelman	Büyülü Fener
9	ÜZÜNTÜ KAPINI ÇALDIĞINDA	Eva Eland	Martı Yayınları
10	KARANLIK	Lemony Snicket	Hep Kitap
11	UÇUP GİDEN BATTANİYE	Allan Peterkin	Okuyan Us Yayınları
12	DUYGULARIYLA ARKADAŞ OLAN ÇOCUK	Lauren Rubenstein	Okuyan Us Yayınları
13	TERS YÜZ-KORKU İLE TANIŞ	Kolektif	Doğan ve Egmont Yayıncılık
14	TERS YÜZ-ÜZÜNTÜ İLE TANIŞ	Kolektif	Doğan ve Egmont Yayıncılık
15	TERSYÜZ-ÖFKE İLE TANIŞ	Kolektif	Doğan ve Egmont Yayıncılık
16	TERSYÜZ-DUYGULARINI ÖZGÜR BIRK	Kolektif	Doğan ve Egmont Yayıncılık
17	ARKADAŞIM KORKU	Francesca Sanna	Taze Kitap
18	KORKUYU KEŞFEDİYORUM	İrem Polat	Epsilon Yayınevi
19	GÜLÜNÇ DURUMA DÜŞME KORKUSU	Aleix Cabrera	Tübitak Yayınları
20	BEN ŞİMDİ NASIL HİSSEDİYORUM?-SAĞLIK HİKAYELERİ	Ezgi Perктаş	Çamlica Çocuk Yayınları
21	ARTIK KORKMUYORUM	Timothy A. Sisemore	Beyaz Balina Yayınları
22	GÜRÜLTÜ KORKUSU	Aleix Cabrera	Tübitak Yayınları
23	ENDİŞELİ ALIŞ-BENZEMEZ KİMSE SANA	Alkım Özalp	Çınar Yayınları
24	DUYGULARI ANLAMAK-ENDİŞELİ	Kolektif	1001 Çiçek
25	ENDİŞELİNOZOR ENDER	Mike Gordon , Brian Moses	1001 Çiçek
26	ÖFKELİNOZOR ÖMÜR	Mike Gordon , Brian Moses	1001 Çiçek
27	KORKAKOZOR KAMBER	Mike Gordon , Brian Moses	1001 Çiçek
28	DÜŞÜNCE OKUYAN KIZ NOONA	Orit Gidali	1001 Çiçek
29	LİYO VE CESARETİ ARYAN GEYİK	Asena Yurtsever	Anya Yayın
30	SUYU SEVMİYEN KROKODİL	Gemma Merino	pearson
31	ELİZA BAŞARISIZ OLMaktan KORKUYOR	Andree Masse , Danielle Noreau	Yapı Kredi Yayınları
32	TEONUN GECE KORKUSU KİTABI	Rabia Ünsaldı Köle , Yağmur Artukmaç	Bilgi Yayınevi
33	BEN Mİ GÜÇLÜYÜM KORKU MU?	Olcay Güner	Efil Yayınevi Yayınları
34	CESARET VE KORKU	Brigitte Labbe , Michel Puech	Güneşiği Kitaplığı
35	KAYBEDİNCE KIZAN SELİN	Frank J. Sileo	Okuyan Us Yayınları
36	ÖFKELENDİĞİNDE	Du'nyazad Es-Sa'di	Edam
37	ÇOK KÖTÜ BİR ŞEY OLDU	Margaret M. Holmes	Okuyan Us Yayınları
38	ÖFKE	Blandina Franco	Desen Yayınları
39	HAYIR	Swain Meralli , Carole Croüzet	1001 Çiçek

40	ÖFKEMLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİM	Dagmar Geisler	Gergedan
41	SAKİN OL	Marcella Marino Craver	Okuyan Us Yayınları
42	KAVGA EDERSEM NE OLUR?	Eric Gaste , Brigitte Labbe	Doğan ve Egmont Yayıncılık
43	SAKİN OL VE ACELE ETME	Jennifer Moore-Mallinos	1001 Çiçek
44	BİR ARMADİLLO HİKAYESİ	Gözde Aral Ocak	Paraşüt Kitap
45	ÖFKEMİ KONTROL ETMEYİ ÖĞRENİYORUM	Marge Eaton Heegaard	İletişim Yayıncılık
46	SİNİRLERİNE HAKİM OL	Kolektif	Tübitak Yayınları
47	LUİ	Büşra Tarçalır Erol	Masalperest
48	ZOR BALIK	Büşra Tarçalır Erol	Minty
49	HAYIR DİYEBİLİRSİN	Defne Ongun Müminoğlu	Artemis Yayınları
50	TEONUN ZORBALIK KİTABI	Yağmur Artukmaç , Pınar Çakır Aksu	Bilgi Yayınevi
51	TEONUN CAN SIKINTISI KİTABI	Yağmur Artukmaç	Bilgi Yayınevi
52	BİR DOSTLUK MASALI	Susanna Isern	Uçanbalık Yayıncılık
53	TIRTİK TÛTÛYOR	Robert Starling	Final Kültür Sanat Yayınları
54	BOB ENDİŞE ETMEMEYİ ÖĞRENİYOR	Gabriel Alborozo , Matthew Morgan	1001 Çiçek
55	WALTERİN ENDİŞEYE GEREK YOK GİYSİSİ	Rachel Bright	1001 Çiçek
56	HAZIRIM-SAKİNLEŞ Öfkeli, Hayal Kırıklığına Uğramış ve Üzgün	Jennifer Moore-Mallinos	1001 Çiçek
57	UTANGAÇ	Kolektif	1001 Çiçek
58	GASTON ARTIK ÜZGÜN DEĞİL	Aurelie Chien Chow Chine	1001 Çiçek
59	GASTON ARTIK KORKMUYOR	Aurelie Chien Chow Chine	1001 Çiçek
60	GASTON ARTIK UTANGAÇ DEĞİL	Aurelie Chien Chow Chine	1001 Çiçek
61	GASTON ARTIK KIZGIN DEĞİL	Aurelie Chien Chow Chine	1001 Çiçek
62	EYVAH KALBİM KIRILDI	Elif Yemenici	Redhouse Kidz Yayınları
63	SABIRSIZ SİNEK FEZA	Tülin Kozikoğlu	Redhouse Kidz Yayınları
64	KORKAK KUŞ SEMA	Tülin Kozikoğlu	Redhouse Kidz Yayınları
65	ÖFKELİ ÖRÜMCEK RIZA	Tülin Kozikoğlu	Redhouse Kidz Yayınları
66	MUTSUZ KEDİ DİLA	Tülin Kozikoğlu	Redhouse Kidz Yayınları
67	UTANGAÇ KÖPEK KAYA	Tülin Kozikoğlu	Redhouse Kidz Yayınları
68	YALNIZ BALİNA	Benji Davies	Redhouse Kidz Yayınları

100 BAŞ ETME BECERİSİ

1. Derin nefes al
2. Olumlu bir aktivite yap
3. Spor yap
4. Komik bir şey düşün
5. Kısa bir yürüyüş yap
6. Yoga egzersizi yap
7. Ayağa kalk ve vücudunu esnet
8. Müzik dinle
9. Kendine zaman ver
10. Yavaşça ona kadar say
11. Olumlu iç-konuşmayı kullan
12. Kendine nazik bir şey söyle
13. Bir arkadaşınla konuş
14. Bir yetişkinle konuş
15. Gözlerini kapat ve gevşe
16. “Bunu yapabiliyim” diye tekrarla
17. Favori yerini hayal et
18. Mutlu olduğun bir yer düşün
19. Sevdiğin bir evcil hayvanı düşün
20. Sevdiğin birini düşün
21. Yeterince uyu
22. Sağlıklı bir atıştırma tüket
23. İyi bir kitap oku
24. Hedefler oluştur
25. Olduğun yerde koşma hareketi yap
26. Günlük yaz
27. Favori şarkını mırıldan
28. Karalama yap
29. Resim çiz
30. Boyama sayfası boya
31. Bir şey temizle
32. Meditasyon yap
33. Stres topu kullan
34. Dans et
35. Mektup yaz
36. Eski fotoğraflarına bak
37. Teşekkür listesi oluştur
38. Olumlu özelliklerinin listesini yap
39. Nazik ve kibar bir şey yap
40. Onay al ve biriyle kucaklaş
41. Puzzle yap
42. Sevdiğin bir şey yap
43. Oyun hamuru ile oyna
44. Legolarla bir şey inşa et
45. Peluş bir oyuncuğa sarıl
46. Kağıt parçala
47. Bir enstrüman çal
48. İyi bir film izle
49. Fotoğraf çek
50. Bahçe işleri yap
51. Liste oluştur
52. Olumlu bir davranışını aklına getir
53. Sadece kendinle geçireceğin bir zaman planla
54. Baloncuk patlat
55. Olumlu bir not yaz
56. Sakız çiğne
57. Tırnaklarını boya
58. Bir hikaye yaz
59. Şaka kitabı oku
60. Şiir yaz
61. Blog sayfalarını oku
62. Soğuk su iç
63. Karikatür çiz
64. Dergi oku
65. Teşekkür notu yaz
66. 100 e kadar 5'er 5'er say.
67. Gelecek için bir liste oluştur
68. İlham verici sözler oku
69. Kendine övgü dolu şeyler söyle
70. “Dur işareti” hayal et
71. Kahkaha at
72. Aynanın önünde gülümse
73. Başkalarına gülümse
74. Ödev yap
75. Hayvan resimlerine bak
76. Bir nesne seçip ona odaklan
77. Sulu boya yap
78. Etrafındaki 5 şeyi fark et
79. Gevşeme uygulaması kullan
80. Eğlenceli bir video izle
81. Biraz çay iç
82. Bir şey pişir
83. Eğlenceli bir gezi planla
84. Ben İfadesini olumlu tamamla
85. Duygularını tanımla
86. Duygularını birine ifade et
87. Düşüncelerini yaz
88. Olumlu düşüncelerini tanımla
89. Günlük planlama yap
90. Kendin hakkında en iyi 10 şeyi listele
91. Kendine “Şu an neye ihtiyacım var?” diye sor
92. Birine teşekkür et
93. Evcil hayvan ile oyna
94. Seçeneklerinin bir listesini yap
95. Bir yetişkinden yardım iste
96. Bir şeyleri düzenle
97. Masa oyunu oyna
98. Doğanın sesini dinle
99. Otur ve kaslarını gevşet
100. Ara vermek için izin iste