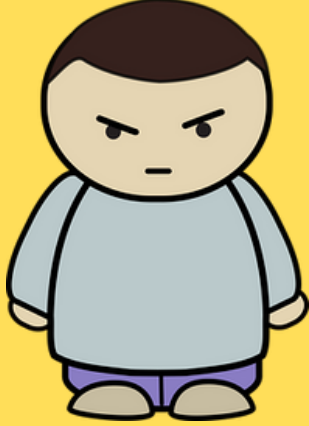
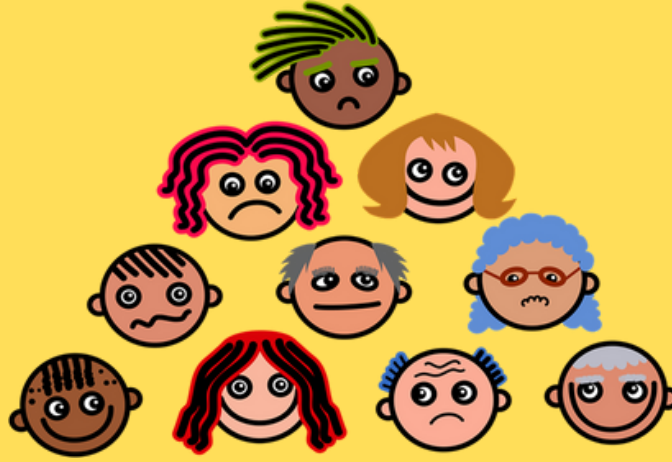


Duygularınızı keşfedin.

Yaşadığınız şey stres mi? Korku mu? Öfke mi? Heyecan mı?



Çok sinirlendiğinizde, öfkelendiğinizde veya kaygı yaşadığınızda nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin ve düzenli nefes alarak bir yere oturun.



DUYGULARIMI KONTROL EDEBİLİYORUM

Yaşadığınız olumsuzluklarla ilgili çözümler düşün. Çözüm konusunda aileden, öğretmenlerinden ya da arkadaşlarından yardım alabilirsin.

GÜNLÜK TUT..

Günlük tutmak duygularını keşfetmen açısından harika bir yol !



Olaylara kötü tarafından bakmak yerine iyi tarafından bak. Kendine şu soruyu sor "Bu olay bana ne öğretti" Yaşadığımız her olay bizim için tecrübedir.



Bunların dışında seni sakinleştiren bir hobi bul ve ona yönel. (Spora gitmek, resim çizmek, boyama yapmak, müzik aleti çalmayı öğrenmek gibi)



**Şehit Mehmet Bora Tayfur İlkokulu
Reherlik Servisi
Psk. Dan İrem Sena KALIN
Dr. Günnur Özbay**

