

Mercan'ın TM DUYGULARI

ETKİNLİK KİTAPÇIĞI



Yazan: Allison Edwards
Resimleyen: Valeria DeCampo
© National Center for Youth Issues, 2020

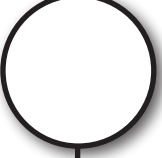
 NATIONAL CENTER for
YOUTH ISSUES
www.ncyi.org



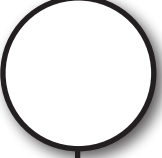
Sayılarla Konuşmak

Hepimizin farklı duyguları vardır ve bu duygular büyük ya da küçük olabilir. Bunları tanımlarken 1'den 10'a kadar sayıları kullanmak, duygularının büyüklüğünü anlatmana yardımcı olur. Aşağıdaki kutucuklara mutlu, öfkeli ve üzgün olduğun anların bir resmini çiz. Ve her bir yuvarlağın içine o andaki duygunun büyüklüğünü göstermek için 1'den 10'a kadar bir sayı yaz.

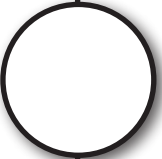
Mutlu



Öfkeli



Üzgün



Duygularla Baş Etmek

Olumsuz bir duygun olduğunda (kıskançlık, üzüntü ya da endişe gibi), sonrasında pişmanlık duyacağın bir davranışta bulunmamak için ne yapabilirsin?

Aşağıdaki boşluklara, hissettiğin bir duygunun geçmesini beklerken kötü bir şey yapmamak için hangi yöntemleri uyguladığını yaz.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ÖRNEK:

- 5 kez derin nefes alırım.
Nefes alırken ve verirken
her defasında 5'e kadar
sayarım.
- Bana o duyguyu
hissettiren durumdan
uzaklaşıyorum.
- Yardım isterim.

Duygularımla Nasıl Görünüyorum?

En sevdiğin duygu hangisi?

☐ MUTLULUK ☐ ÖZGÜVEN ☐ HUZUR

En sevmediğin duygu hangisi?

☐ ÖFKE ☐ ÜZÜNTÜ ☐ HAYAL KIRIKLIĞI ☐ ENDİŞE

Bu duygulardan bir ya da iki tanesini seç ve aşağıdaki kutuya, bu duyguları hissettiğinde nasıl görüldüğünü çiz.



Duygularımızı Çiziyoruz!

Duyguların nasıl görünüyor?

Büyükler mi yoksa **küçükler** mi?

Ne **renkler**?

Tuhaf şapkaları ya da kıyafetleri var mı?

Aşağıya duygularının bazılarını çizebilir misin?



Duyguların seni kontrol etmek zorunda değiller. Ve sonsuza kadar sürmezler. Onları bir süreliğine hissedebilirsin ve sonra gidebilirler.



5-4-3-2-1 TEKNİĞİ İLE RAHATLAMAK

STRESLİ ANLARDA KENDİNİ BÖYLE SAKİNLEŞTİREBİLİRSİN.

ETRAFINDA
GÖREBİLDİĞİN

5

ŞEYE
ODAKLAN.



ETRAFINDA
DOKUNABİLDİĞİN

4

ŞEYE
ODAKLAN.



ETRAFINDA
DUYABİLDİĞİN

3

ŞEYE
ODAKLAN.



ETRAFINDA
KOKUSUNU
ALDIĞIN

2

ŞEYE
ODAKLAN.



ETRAFINDA
TADINI ALDIĞIN

1

ŞEYE
ODAKLAN.



Duygularla Sessiz Sinema Oyunu

Bu oyun çocukların duygularını anlamalarına ve onlarla baş edebilmelerine yardımcı olur. Aşağıdaki duygu kartları kesilip bir kâsenin içine konur. Her bir çocuk ya da çocuklardan oluşan grup birer kart çekip o duyguyu canlandırır. Diğer çocuklar da bu duyguyu tahmin etmeye çalışırlar. Oyunun sonunda, duygularla başa çıkmanın etkili yöntemlerini konuşarak etkinliği uzatabilirsiniz.



ÜZGÜN

ÖFKELİ

HAYAL
KIRIKLIĞINA
UĞRAMIŞ

HUZURLU

ÖZGÜVENLİ

ENDİŞELİ

KISKANÇ

UTANMIŞ

MUTLU

HEYECANLI

ÖZGÜVENSİZ

MİNNETTAR

HUYSUZ

CESUR

UMUTLU

İNCİNMIŞ

MAHCUP

YALNIZ

GURURLU

OYUNCU

KALBİ
KIRIK



Mercan mutlu olmak istiyordu. TEK isteği mutlu olmaktı. Ama başka pek çok duygusu daha vardı! Hepsi de en kötü zamanlarda ortaya çıkardı. Her sabah ona merhaba der, gün boyunca onu takip ederlerdi. Mercan bazı günler bunaldığını hissederek ve hepsinden saklanmak isterdi.