Duygularla tanış

Yüzlere bak ve duyguları birlikte adlandır.

Adım: _____



Mutlu



Üzgün



Kızgın

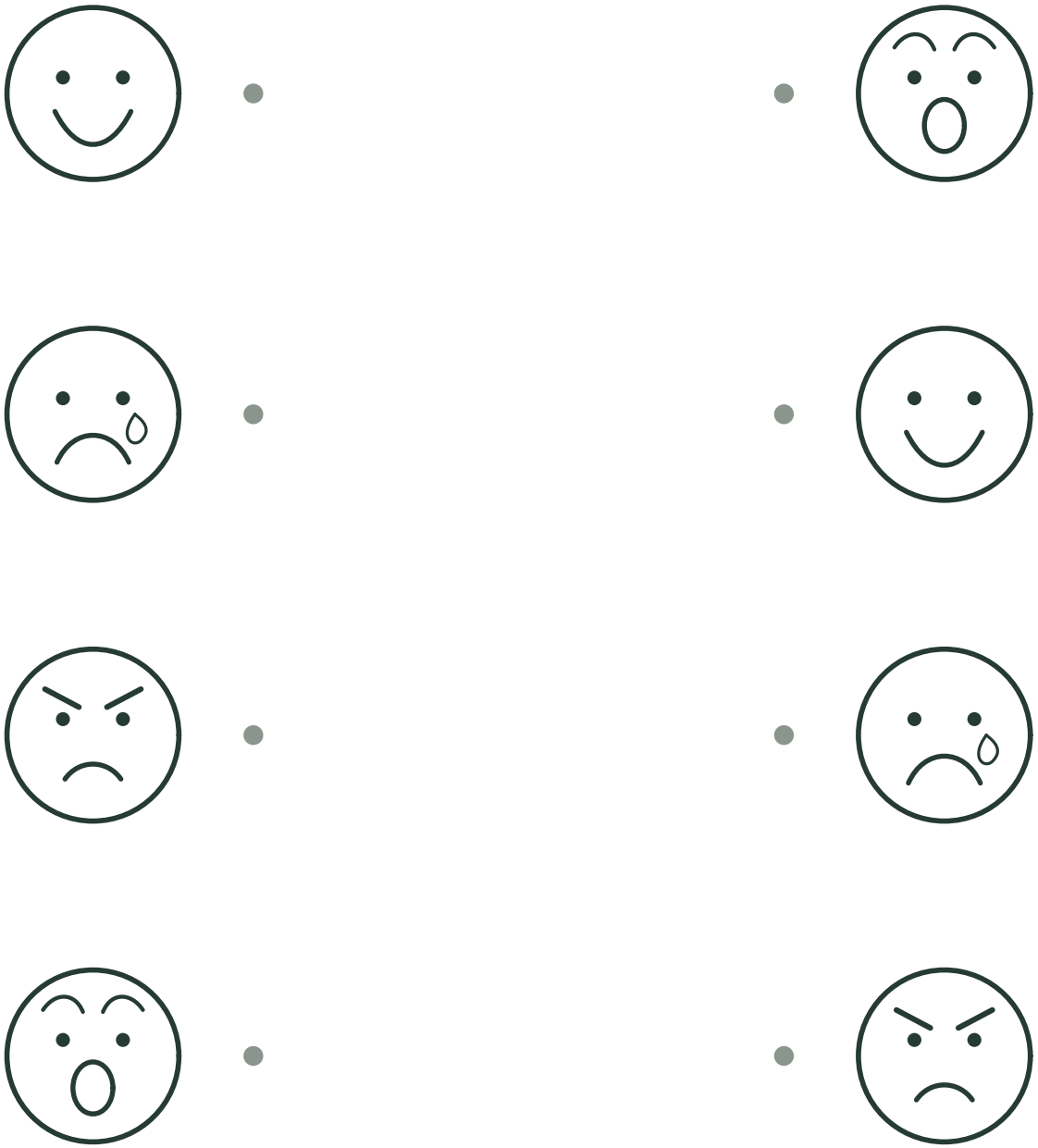


Şaşkın

Aynı duyguyu bul

Aynı yüz ifadelerini çizgiyle birleştir.

Adım: _____



EBEVEYN İPUCU
Birlikte konuşun; acele etmeden keşfedin.

Bugün nasıl hissediyorum?

Sana yakın gelen yüzü seç. İstersen o yüzü boya.

Adım: _____



Mutlu



Üzgün



Kızgın



Şaşkın



Sakin

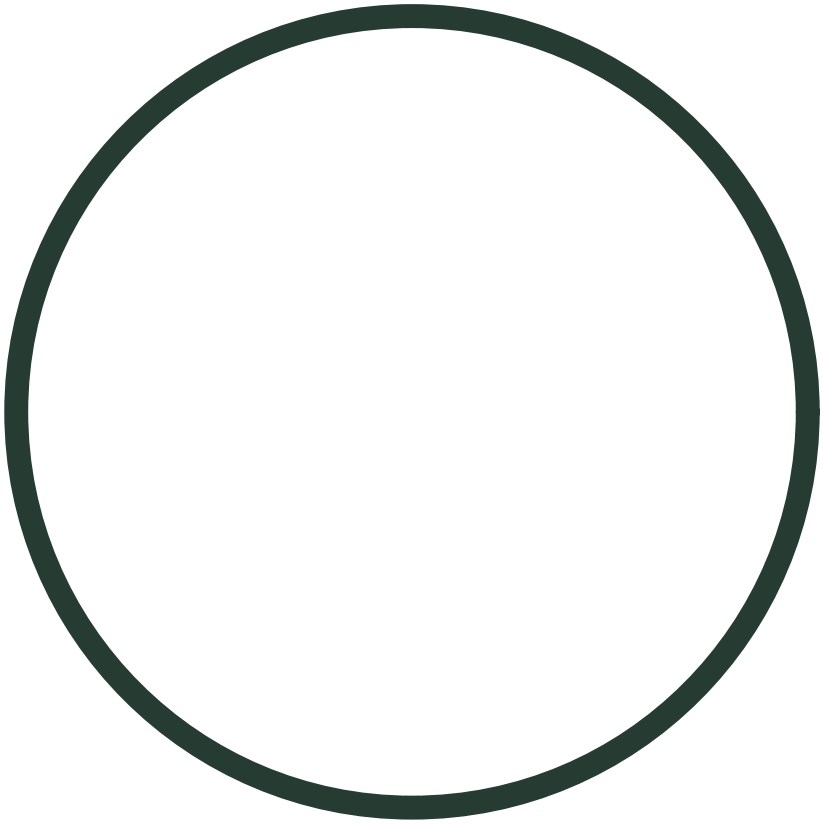


Korkmuş

Duygumu resmediyorum

Boş yüze bugün hissettiğin duygunun gözlerini ve ağzını çiz.

Adım: _____



Bugün böyle hissediyorum.

Böyle olursa ne hissedersin?

Bir yetişkin cümleleri okusun. Sana yakın gelen yüzü işaretle.

Adım: _____

En sevdiğin oyuncağı buldun.



Yaptığın kule devrildi.



Bahçede yeni bir hayvan gördün.



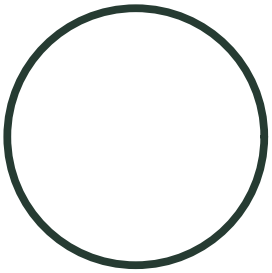
Yüzünü aynada keşfet

Yüze bak, aynada dene. Yanındaki boş yüze benzer bir ifade çiz.

Adım: _____

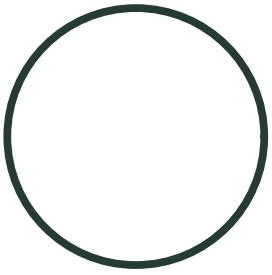


Mutlu



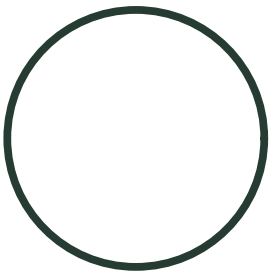


Üzgün





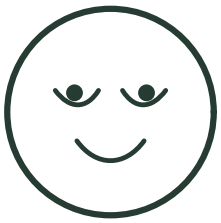
Şaşkın



Sakin ve heyecanlı

İki yüzü incele. Sakin veya heyecanlı olduğun bir anı çiz.

Adım: _____



Sakin

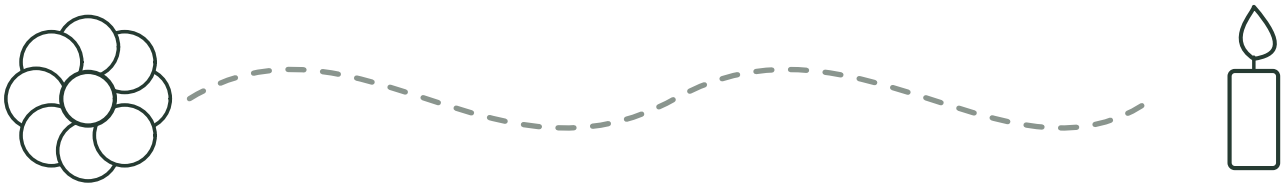


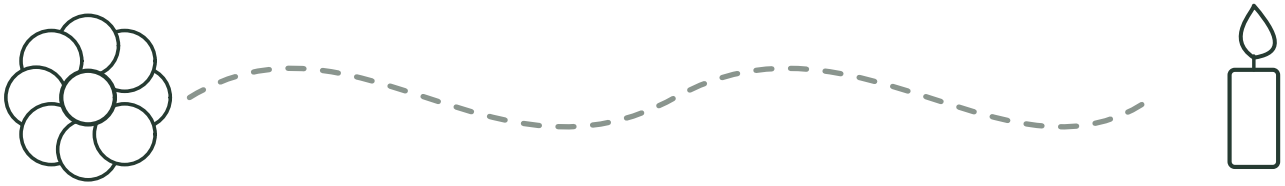
Heyecanlı

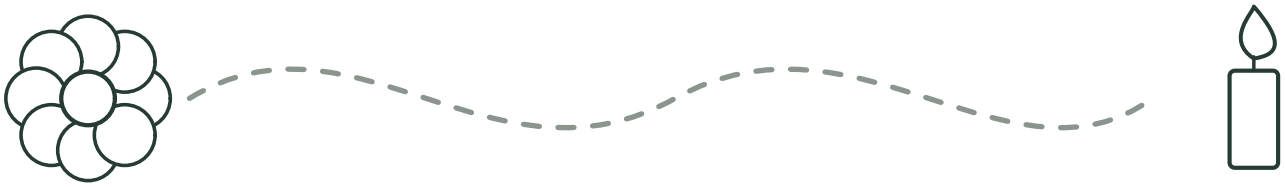
Yavaş nefes, sakin an

Çiçekten üfleme noktasına doğru çizgiyi takip et. İstersen yavaşça nefes alıp ver.

Adım: _____







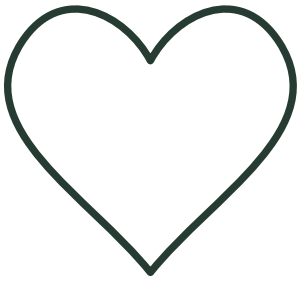
Kendime iyi bakıyorum

Zor bir duygu yaşadığında sana iyi gelebilecek şeyleri seç.

Adım: _____



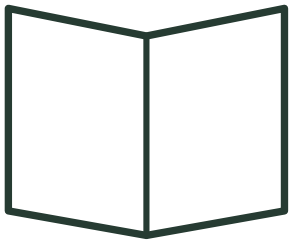
Yardım iste ☐



Sarılmak iste ☐



Biraz dinlen ☐



Kitap oku ☐

EBEVEYN İPUCU
Seçenekler öneridir; çocuğunuza dokunmadan önce izin isteyin.

Duygu günlüğüm

Sabah, öğle ve akşam neler hissettiğini çiz veya anlat.

Adım: _____

Sabah

Öğle

Akşam

EBEVEYN İPUCU

Çocuğunuz isterse onun anlattıklarını boş alana yazabilirsiniz.