



**DUYGULARIM
BANA NE
SÖYLÜYOR?**



Merhaba,

Benim adım
Bu da benim Duygular Kitabım.

Bu kitap, benim duygularımı fark etmeme ve ifade etmeme yardımcı oluyor. Etkinlikleri yaparken hem eğlenebileceğimi hem de ailem ile duygularımı konuşabileceğimi biliyorum.

**ŞİMDİ
BAŞLAYABİLİRİM**

DUYGULARIMIZ

Karışık yazılan duyguları bul, gizli kelimeyi keşfet!
Uygun yüz ifadeleri ile eşleştir.

1 GZIKIN 5 8

2 TULMU

3 KAŞNIŞ 2

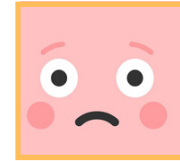
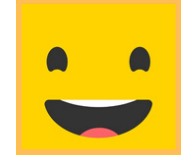
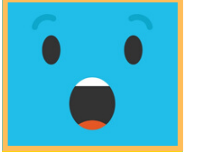
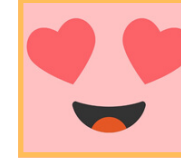
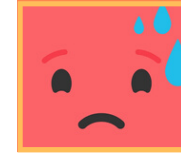
4 GÜNÜZ

5 DİŞELİEN 9 4

6 YECANHELİ 1 6

7 ORGYUN 3

8 GİSEV 7



İşte Bir Duygu Labirenti...

Soruları Cevapla, Çıkışa Ulaş.



GÜLÜMSE

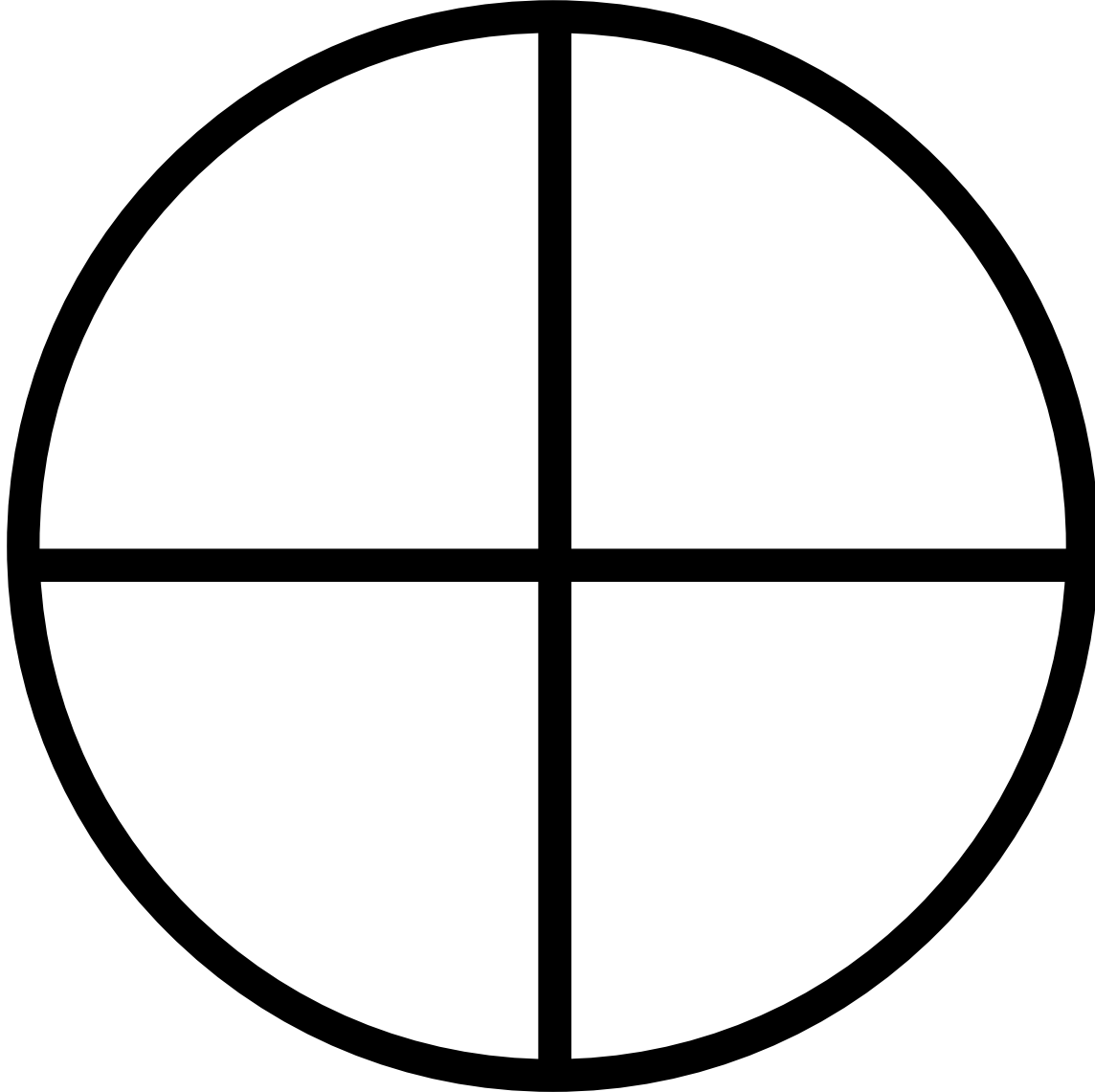
DUYGU ARKIM

Bu, senin Duygu arkın.

**Son zamanlarda en çok hissettiğin duyguları hatırla;
her bir bölmeye bu duyguların resmini yap ve çarkını tamamla!**

Duygum:

Duygum:



Duygum:

Duygum:

DUYGU TERMOMETREM

Aşağıda bir termometre var. Bu termometrenin üzerindeki sayılar bize, yaşadığımız duyguların yoğunluğunu gösteriyor. "0" o duyguyu hiç yaşamadığımızı, "5" ise duygumuzu yoğun bir şekilde yaşadığımızı gösteriyor.

Her bir duyguya 0 ile 5 arasında bir puan ver, karşısında yer alan kutucuğa yaz ve o duygunun sana ne söylediğini bul.

MUTLULUK

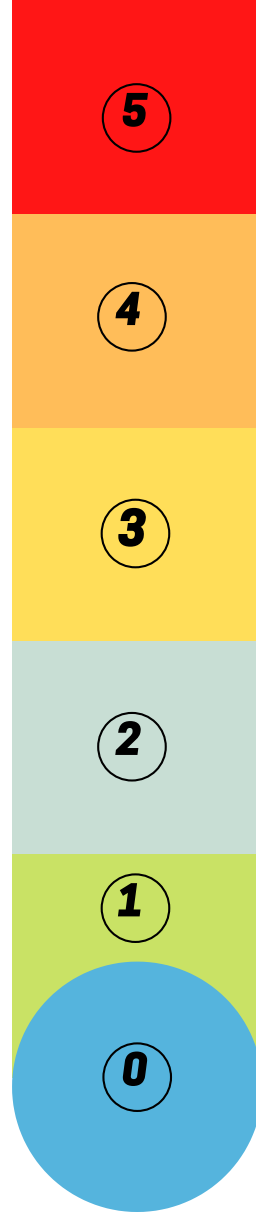
ÜZÜNTÜ

HEYECAN

KORKU

KIZGINLIK

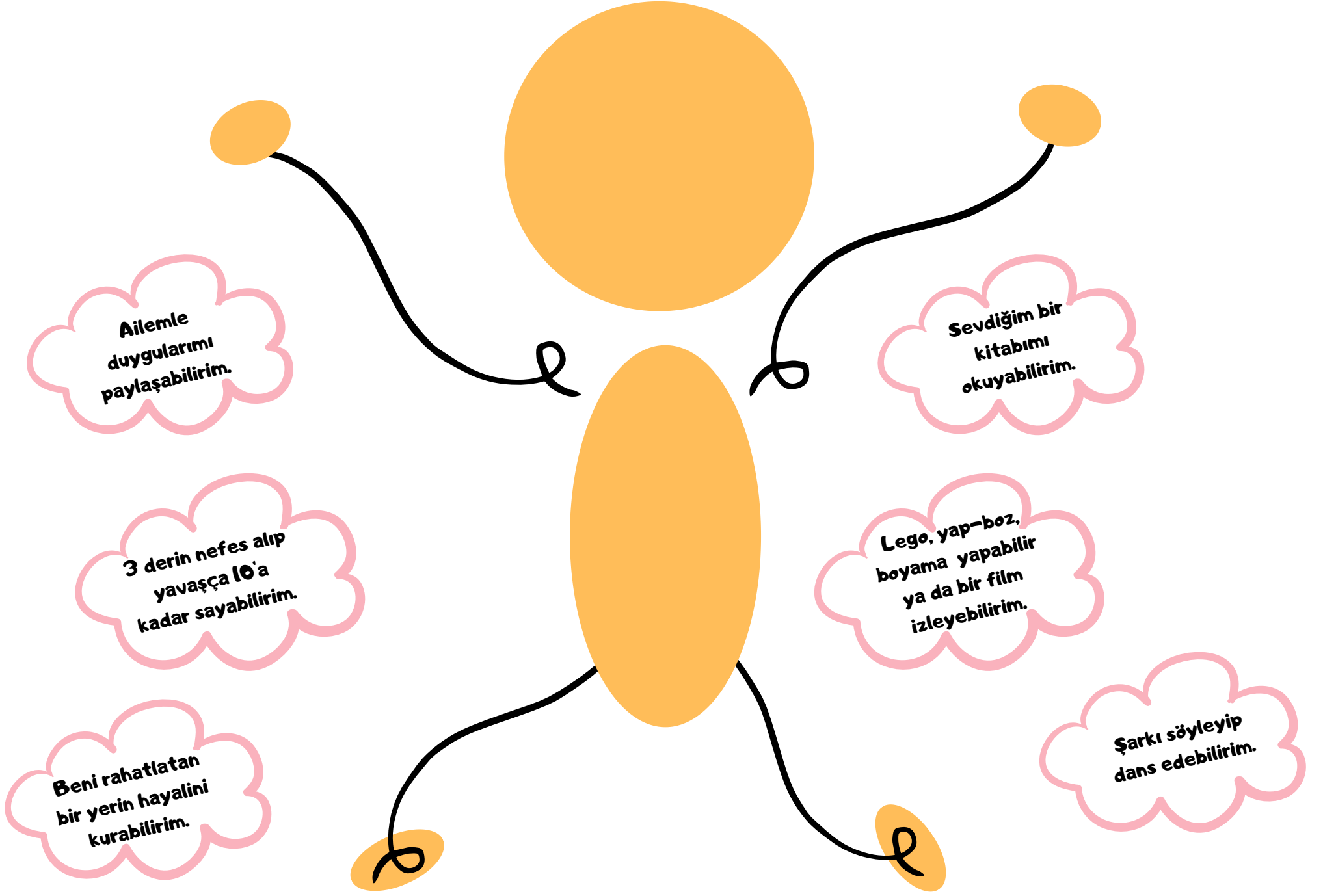
Duygum



Yoğunluğu

Yoğun Duygular Yaşadığımda Neler Yapabilirim?

Yoğun duygular yaşadığında, aşağıda yer alan davranışlardan sana yardımcı olabilecekleri seç ve senin için uygun olan seçeneği boy.



AİLECEK YAPABİLECEĞİMİZ ETKİNLİKLER

AİLE GÜNLÜKLERİ

Günlükler, duygularımızın ve düşüncelerimizin ifadesi için güzel bir fırsat yaratır. Aile günlükleri, ailenin her üyesine bir bölümün ayrıldığı, ortaklaşa kullanılan bir günlük tür.

Bu günlükte:

- Birbirinize sorular sorabilirsiniz.
- Diğerlerinin tamamlayacağı yarım öyküler yazarak kendi öykünüzü oluşturabilirsiniz.
- Birbiriniz için komik ve eğlenceli resimler çizebilir; birbirinize sürpriz notlar bırakabilirsiniz.
- Karşınızdakinin takdir ettiğiniz bir davranışını yazabilirsiniz.

BİR KARAKTER YARAT

Tüm aile üyeleri, önlerinde yer alan kağıtlara kendilerinin özelliklerini barındıran (güçlü, konuşkan, kibar, duygusal vb.) bir karakter çizer. Herkes çizimini tamamladıktan sonra bir araya gelinir ve çizilen karakterler görünen bir yere koyulur. Sırasıyla tüm aile üyeleri çizilen karakterlerin özellikleri ile çizen kişinin kendisiyle ilgili ne anlatmak istediğini tahmin etmeye çalışır. Karakter çizimleri sanal ortamda da yapılabilir.

SEVGİ NOTLARI

Sevgi notları, aile üyelerinin birbirlerine bıraktığı sürpriz mesajlardan oluşur. Bu notlar; yemek masasına, bilgisayarın arasına, çantalara, yastıkların altına gibi çeşitli yerlere saklanabilir. Sevgi notlarını birbiriniz için eğlenceli hale getirebilirsiniz (mesajı bulmak için bir ipucu ya da bir izi takip ederek define avına çıkmak) ama sadece olumlu mesajları içermesi gerektiğini unutmamalısınız.

ETKİLEŞİM TOMBALASI

Aşağıda örnekleri bulunan kalp, yıldız, çiçek, güneş ve kalkan resimleri bir kağıda ikişer tane olacak şekilde çizilir. Daha sonra, çizilen resimler tek tek kesilir ve bir torbanın içine atılır. Bütün aile üyeleri sırasıyla, gözlerini kapatarak bir resim çeker. Resmi çeken kişi, o resme ait görevi yerine getirmelidir.

- ♡ Ailenin bir üyesini seç ve o kişinin en sevdiğin özelliğini söyle.
- ★ Seni kahkahaya boğan bir anı anlat.
- 🛡️ Yaparken endişe duyduğun fakat başarıyla tamamladığın bir şeyi hatırla.
- ☀️ Bir daha asla yapmam dediğin bir anı anlat.
- 🌸 Çok iyi yaptığın bir şey söyle.