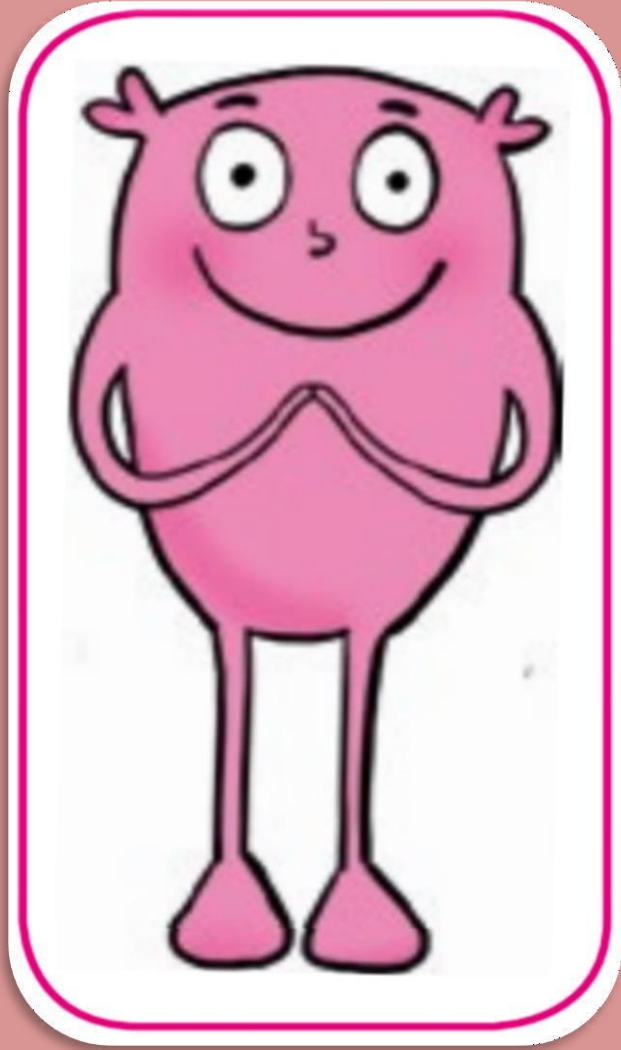


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ahmet Tefvik İleri Ortaokulu  
Rehberlik Servisi

**ÖNCE DUYGULARA  
BAKALIM MI?**

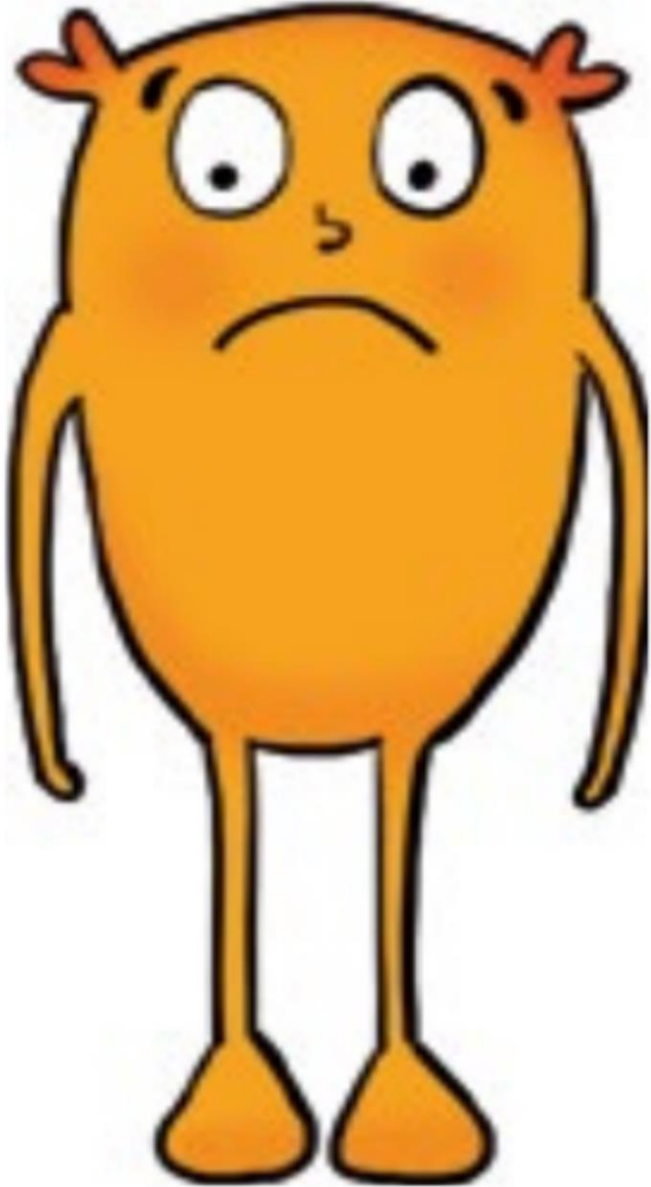
**Son Zamanlarda En Çok  
Hangi Duyguları Hissettiniz?**



**BAZEN MUTLU  
HISSEDERİZ...**



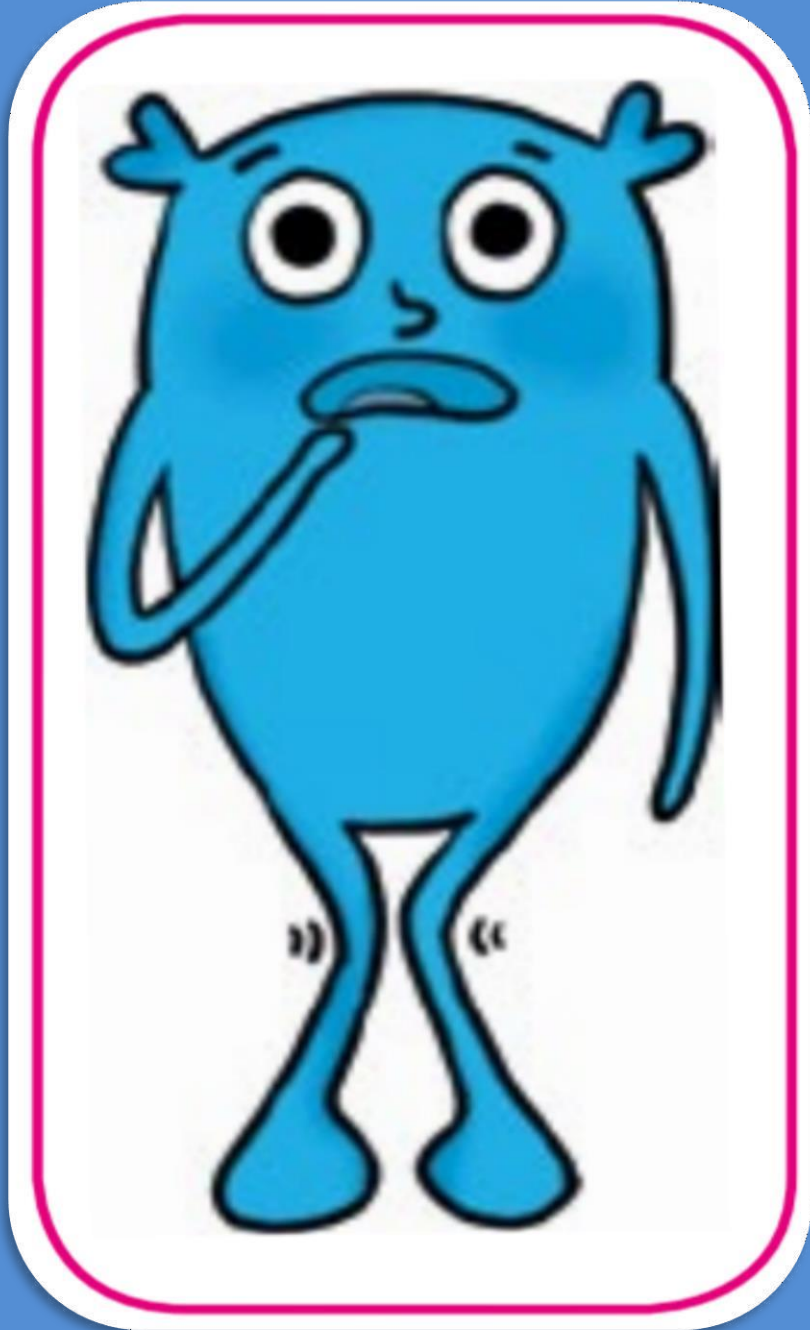
**BAZEN  
HEYECANLI  
HISSEDERİZ**



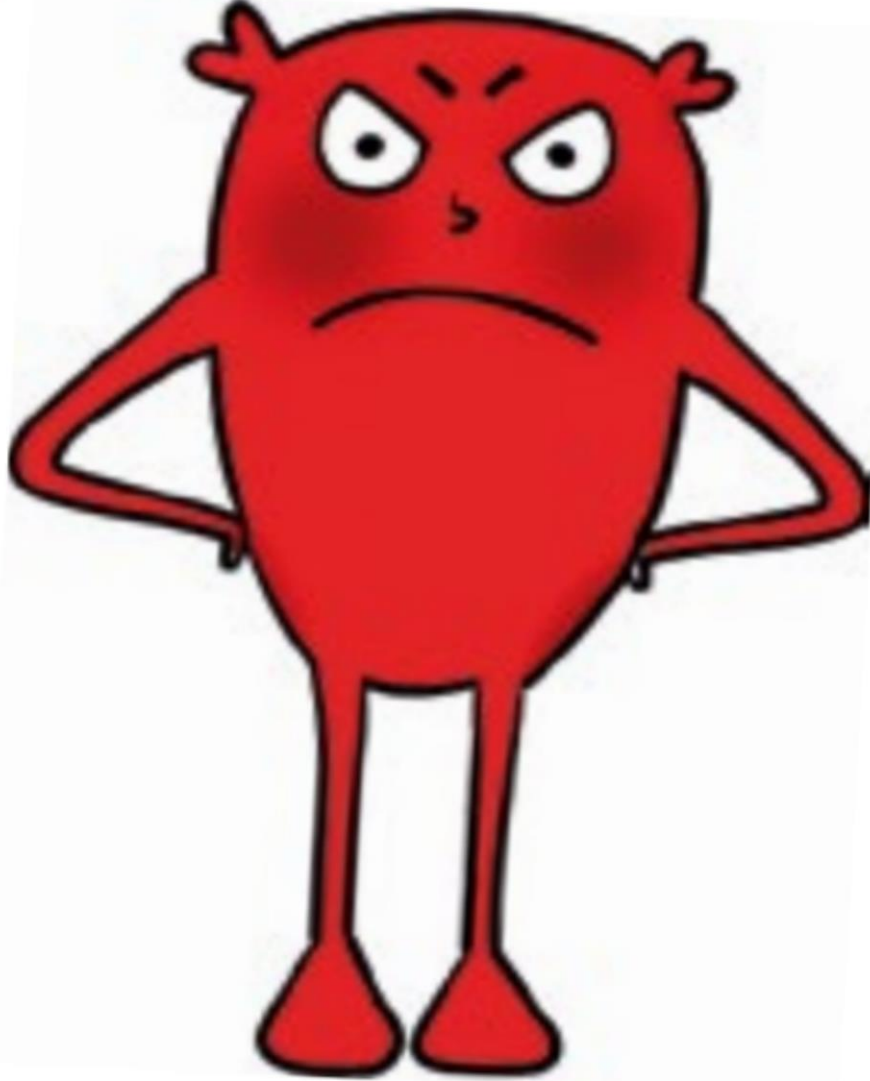
**BAZEN DE  
ÜZGÜN  
HİSSEDERİZ...**



**BAZEN  
ŞAŞIRMİŞ...**

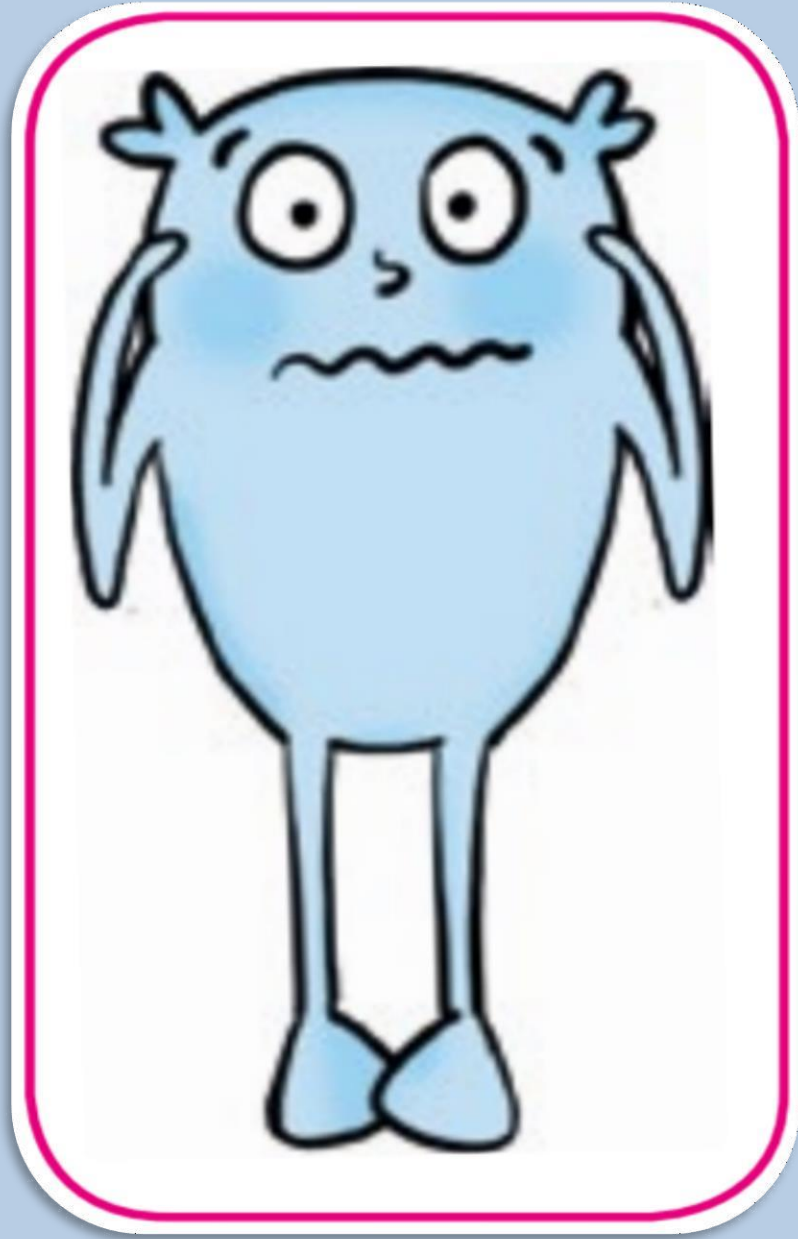


**BAZEN KORKMUŐ  
HİSSEDERİZ...**



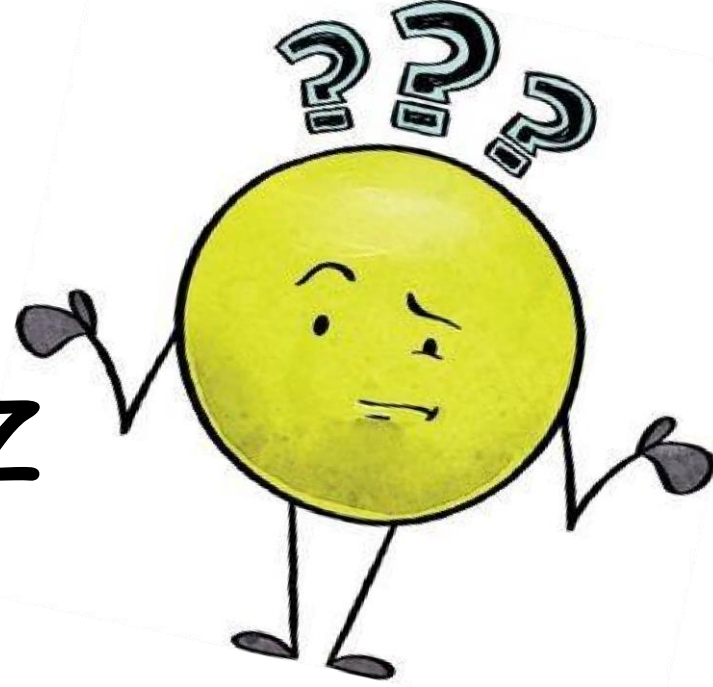
**BAZEN KIZGIN  
HISSEDERİZ...**



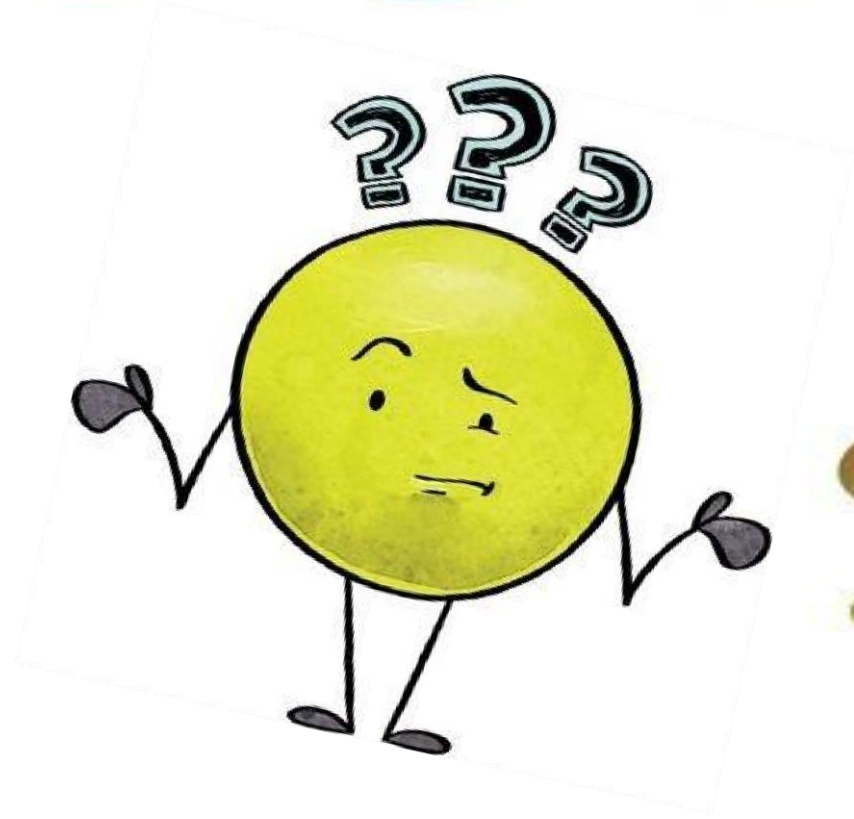


**BAZEN DE ÇOK  
ENDİŞELİ  
HİSSEDERİZ...**

**TÜM BU  
DUYGULARI  
HISSETMEMİZ  
NORMAL Mİ?**



**SİZCE  
DUYGULAR  
NEREDEN  
GELİR?**



# Duygular Nereden Gelir?

Duygular, çevremizde olup bitenlere verdiğimiz tepkilerdir. Düşündüğümüz ve yaptığımız her şeyin sonucunda bir duygu hissederiz.



Gün boyu birçok farklı duygu yaşarız.  
Çevremizde olup bitenler, düşüncelerimiz  
ve yaptıklarımız sürekli değiştiği için  
duygularımız da değişir.

Bazı duygular  
rahatsız edici, bazıları  
rahatlatıcı olabilir.



Duygular gelir, bir süre kalır ve sonra da giderler. Belki bunu bilmek bile hoşuna gitmeyen duygularla baş etmene yardımcı olabilir.



Örneğin kendini kızgın mı hissediyorsun? Biraz bekleyince kızgınlığının geçeceğini bilersen kızgınken daha sakin kalabilirsin.



Gün içinde hissettiğimiz bazı duygular çok güçlü değildir. Bazen de öyle güçlü bir duygu hissederiz ki, bu duygu bizi etkisi altına alır. Başka hiçbir şey düşünemez oluruz.

O güçlü duygular tıpkı bir kara bulut,  
şimşek, yağmur gibi olabilir...







Kara bulut geldiğinde  
güvende olmak için  
şemsiye açarız... Peki  
zorlayıcı duygular  
geldiğinde de tıpkı  
şemsiye gibi kendimizi  
güvende hissettirecek  
şeyler olabilir mi?

# GÜVENDE ve İYİ HİSSETMEMİZE YARDIMCI OLABİLECEK ÖRNEKLER



Duygularımızı Sevdiklerimizle  
Konuşmak



Ailemizle Vakit Geçirmek



Doğada Vakit Geçirmek



Resim Yapmak, Bir Şeyler  
Karalamak



Sakin Ve Rahatlatıcı Bir Müzik  
Dinlemek Ya Da Şarkı Söylemek



Günlüğümüze Yazı Yazmak, Kitap  
Okumak, Ders Çalışmak



Dua Etmek



Oyun Oynamak (eğitici  
eğlendirici oyunlar)



En Sevdiğimiz Tarifi Yapmak  
(Velilerimizle beraber)



Ilık Bir Bardak Sütü Yudum  
Yudum İçmek



Komik Bir Anıyı Ya Da Güldüğümüz  
Bir Fıkrayı Düşünmek



Spor Yapmak



5 Derin Nefes Almak



Gevşeme Hareketleri Yapmak

# NEFES EGZERSİZİ



Rahat bir şekilde otur. Derin bir nefes al. Nefesini yavaş yavaş ver.



Tekrar derin bir nefes al ve nefesini verirken bir elinin başparmağıyla diğer dört parmağına dokunarak parmaklarını say: işaret parmağına dokundun 1, orta parmağın 2, yüzük parmağın 3, serçe parmağın 4.



Yine derin bir nefes al ve aynı işlemi diğer elinin parmakları için de yap: 1, 2, 3, 4.



Bu sayma işlemi sakinleşene kadar tekrar edebilirsin.

HER GÜN GÜZEL GEÇMEYEBİLİR.  
FAKAT HER GÜNÜN İÇİNDE  
MUTLAKA BİR GÜZELLİK VARDIR

