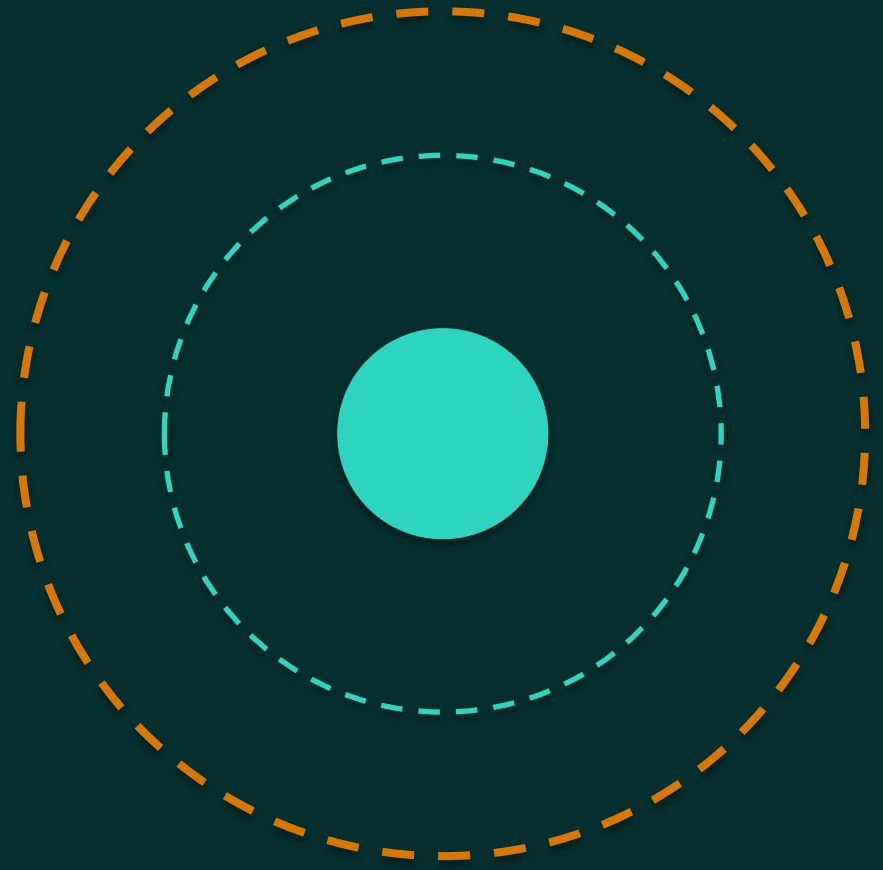
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

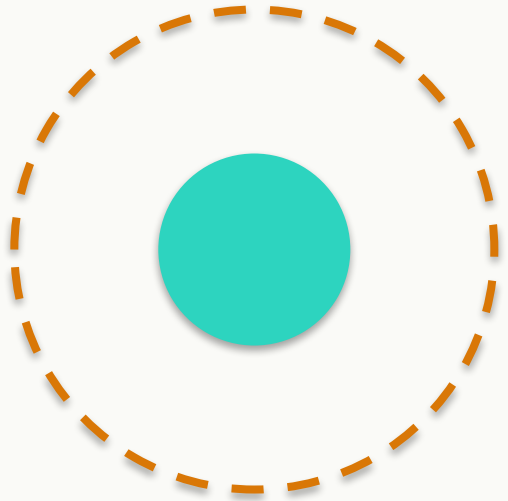
Endişelendiğimde ne yaparım?



Duygularım · Öğrenci sunumu

KIPIR KIPIR KARNIM

Duygularım



Bazen karnım kıpır kıpır olur.

Bu bir duygudur ve geçer.

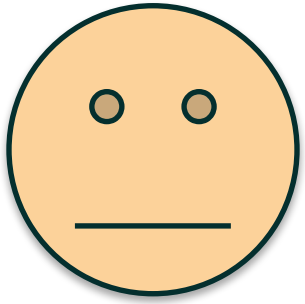
DUYGU YÜZLERİ

Bugün nasıl hissediyorum?



Endişeli

"Ya olmazsa?"



Heyecanlı

Kıpır kıpırım.



Mutlu

Gülümsüyorum.

Her duyguyu hissetmek doğaldır.

DUYGUM BEDENİMDE

Bedenim ne söylüyor?

Endişelendiğimde bedenim bana haber verir.

1

Karnım kıpır kıpır

Karnımda kelebekler var gibi.

2

Kalbim güm güm

Kalbim hızlı hızlı atar.

3

Ellerim terler

Ellerim ıslanır.

BİRLİKTE YAPALIM

Balon nefesi

1. **Rahat otur,** ellerini karnının üstüne koy.
2. **Burnundan yavaşça nefes al;** karnın balon gibi şişsin.
3. **Ağzından yavaşça ver;** balon yavaşça sönsün.
4. **Üç kez tekrarla.**

Balon nefesi sakinleşmeme yardım edebilir.

NE YAPABİLİRİM?

Sakinleşme yollarım

Endişelendiğimde kendime iyi gelecek bir şey seçerim.

1

Balon nefesi

Karnımı balon gibi şişiririm.

2

Sakinleşme köşesi

Kavanozu sallar, simlerin inmesini izlerim.

3

Sarılma oyuncağı

En sevdiğim oyuncağa sarılırım.

DUR · NEFES AL · SÖYLE

Endişelenince

1

Dur

Bir an bekle.

2

Nefes al

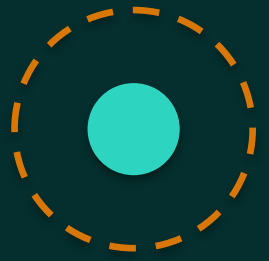
Balon nefesi yap.

3

Söyle

Bir büyüğüne anlat.

Duygumu anlatmak doğru bir davranıştır.



Dur · Nefes al · Söyle

Duygumu tanırım · Sakinleşirim · Anlatırım

Bugün bir balon nefesi yap.