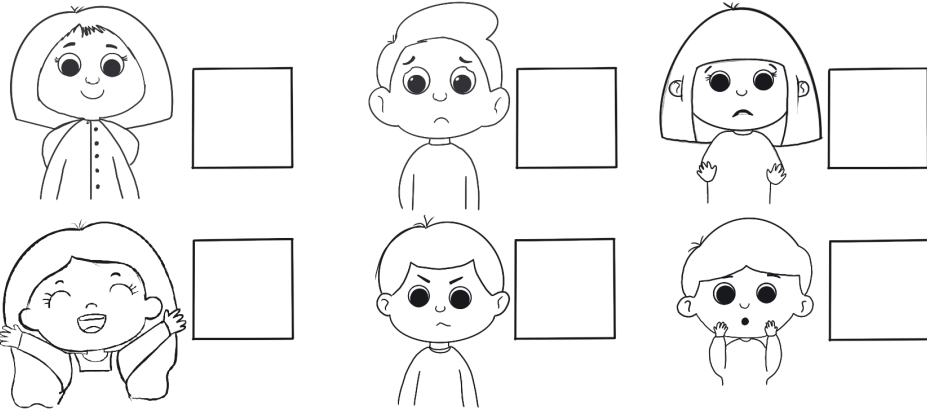
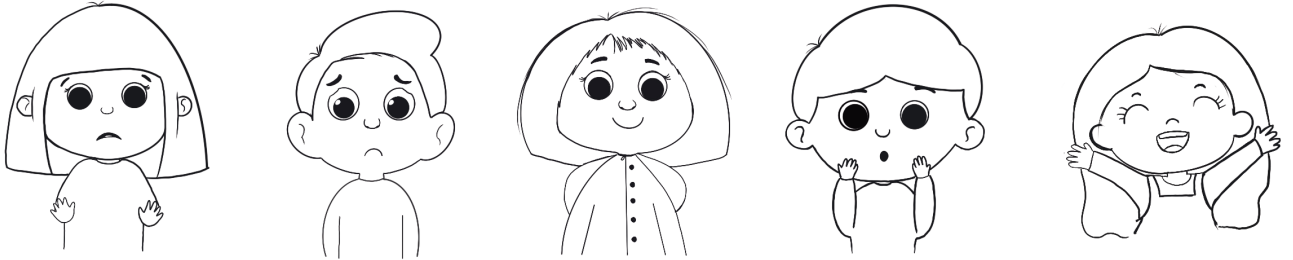
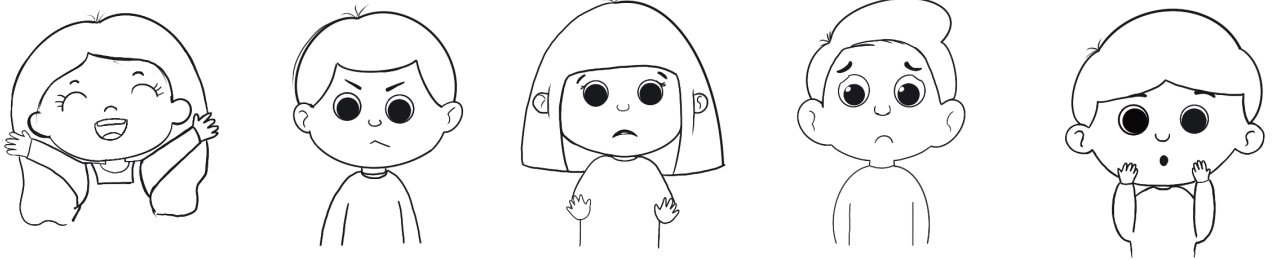
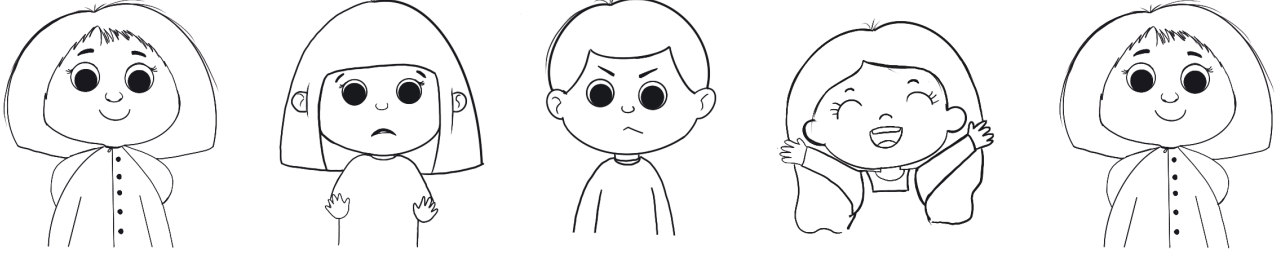


## Duyguları Bulalım ve Sayalım

Her duygudan kaç tane olduğunu sayalım ve aynı olan duyguları aynı renge boyayalım. Daha sonra en altta verilen duyguları inceleyerek yazma bilen birinden yardım isteyelim ve ona duyguların kaç adet olduğunu yan tarafındaki kutucuklara yazdıralım.



## Sen “.....” Hissedince Nasıl Görünüyorsun?





















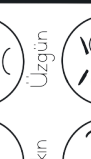














Üzgün, kızgın, mutlu ya da keyifli hissettiğimizde nasıl görüdüğümüzü düşünelim ve bu durumu anlatan resmi aşağıdaki boşluğa çizelim.

Öz Farkındalık:  
Duyguları  
Anlama ve  
İfade Etme

## Duygu Takvimi

































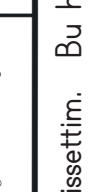


Her gün farklı şeyler hissederiz. Şu anda ne hissettiğimizi düşünelim ve ne hissediyorsak o duygunun görselini boyayalım. Hissettiğiniz bütün duyguların görsellerini boyayabilirsiniz.

Ay:..... Yıl:.....

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu
 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli
 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün
 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın
 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli

Bu hafta ..... kere MUTLU hissettim. Bu hafta ..... kere KEYİFLİ hissettim. Bu hafta ..... kere ÜZGÜN hissettim.

Bu hafta ..... kere ENDİŞELİ hissettim. Bu hafta ..... kere ŞAŞKIN hissettim. Bu hafta ..... kere KIZGIN hissettim.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu	 Mutlu
 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli	 Endişeli
 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün	 Üzgün
 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın	 Kızgın
 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli	 Keyifli

Bu hafta ..... kere MUTLU hissettim. Bu hafta ..... kere KEYİFLİ hissettim. Bu hafta ..... kere ÜZGÜN hissettim.

Bu hafta ..... kere ENDİŞELİ hissettim. Bu hafta ..... kere ŞAŞKIN hissettim. Bu hafta ..... kere KIZGIN hissettim.