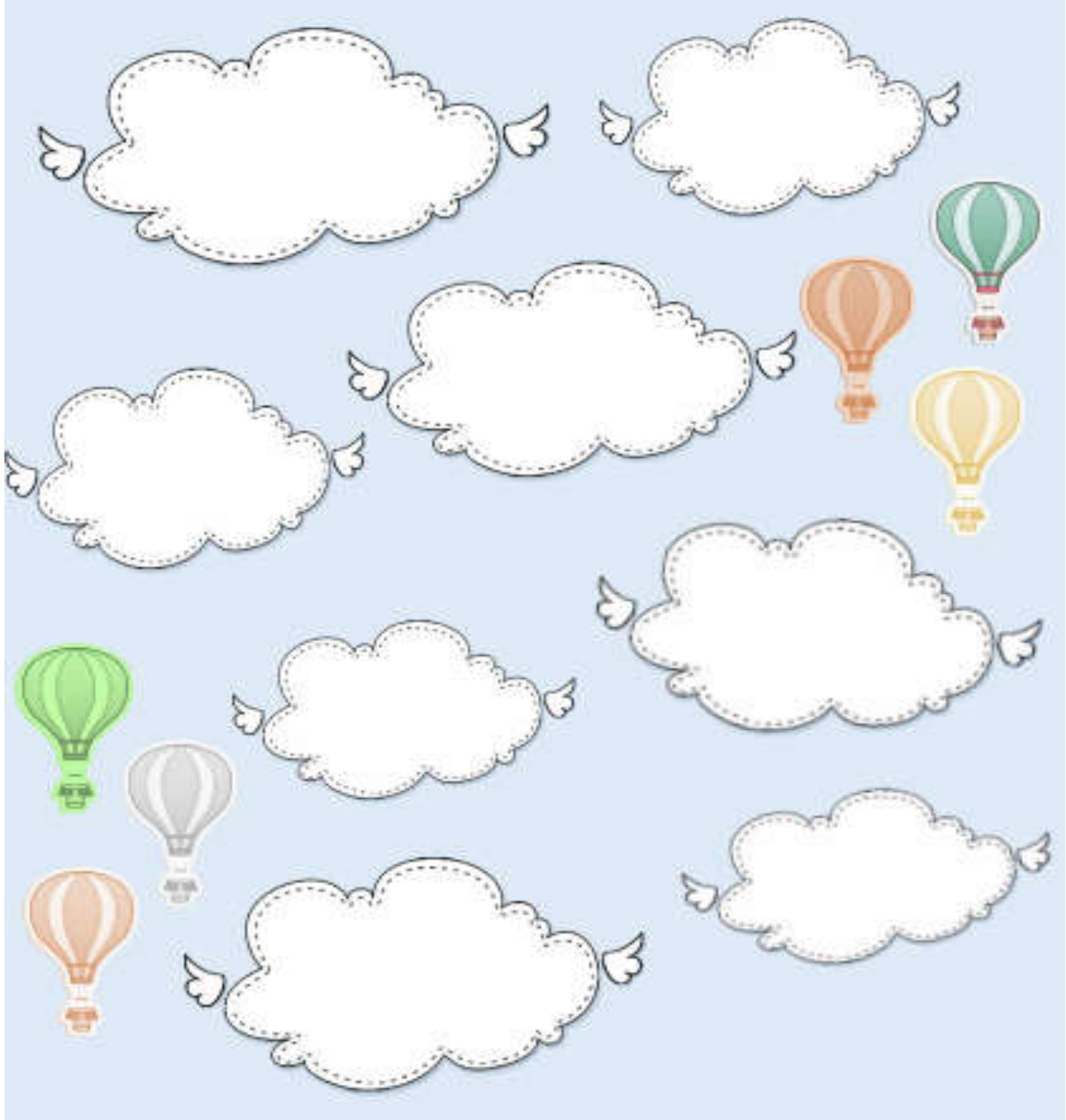


Benim Gökyüzüm!



Merhaba! Bu sayfadaki her buluta kendinle ilgili olumlu özelliklerini ve kendinde sevdiğin yönlerini yazmaya ne dersin? Böylece kendine ait güzel bir gökyüzü oluşturabilirsin.

Güçlü Yönlerim



Her insanın güçlü ve zayıf yönleri vardır. Güçlü ve zayıf yönlerimizin farkında olmak, kendimizi tanımak konusundaki ilk adımlarımızdan biridir ve ilişkilerimizi, akademik başarılarımızı, psikolojik durumumuzu yönetmek konusunda oldukça büyük bir öneme sahiptir.

Peki, güçlü yönlerini nasıl keşfedebilirsin? Belki bu sorular güçlü yönlerini keşfetmede sana yardımcı olabilir.



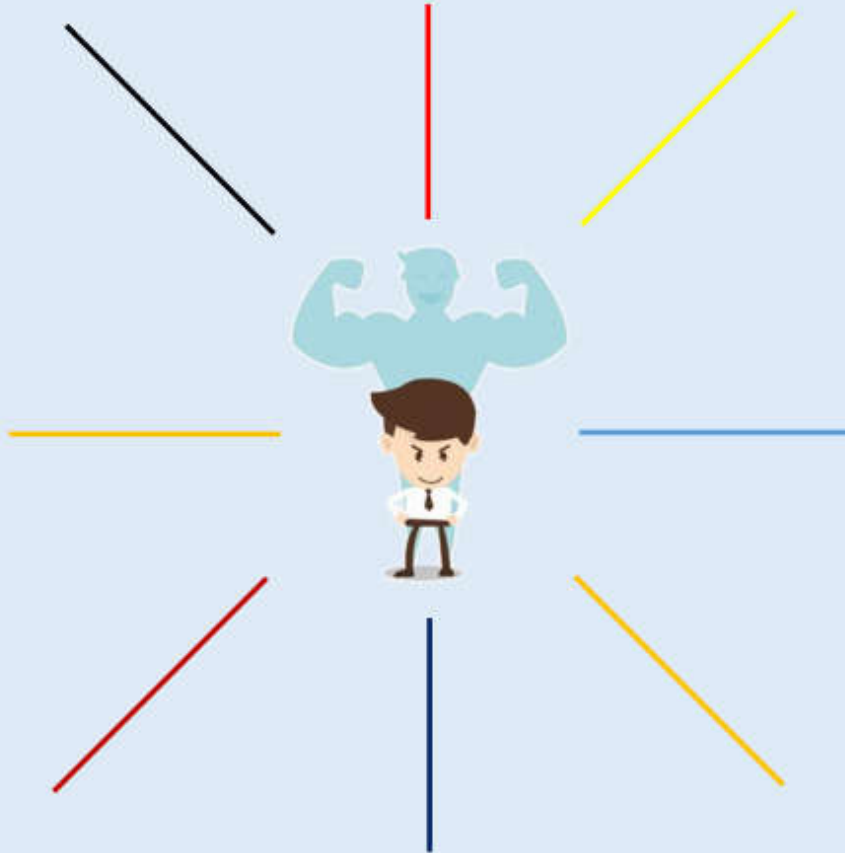
Neler yaptığında kendini başarılı ya da mutlu hissediyorsun?

Başkalarından daha iyi neleri yapıyorsun?

Hangi alanlarda yeteneklerin olduğunu düşünüyorsun?

Neleri yapmaktan zevk alıyorsun?

Daha önce neleri başardın?



Kendime Güveniyorum!

Ben nasıl biliyim?



Hangi Yeteneklere Sahibim?



Başarılarım Neler?



Hangi hedeflere ulaşmak biliyorum?

Beni Strese Sokan Durumlar



Stres, vücudun bazı olumsuz olaylardan etkilenmesi ve bununla birlikte psikolojik ve fiziksel tepkiler göstermesidir. Günlük hayatında bazı durumlar zihnini çok meşgul ederek sende stres oluşturabilir.

Aşağıdaki durumlardan hangileri sende stres oluşturur? İşaretleyebilirsin.

- Bana kötü davranılması ve benimle dalga geçilmesi
- Ailemin benden beklentileri
- Arkadaşımın olmaması, yalnız kalmak
- Online eğitim, virüs sebebiyle okula gidememek
- Maddi durumumuzun yetersiz olması
- Sınavlar, ödevler
- Ailemdeki anlaşmazlıklar, kavgalar
- Anne ya da babamın bana kızgın olması



Ekeleyeceğim var!

- _____
- _____

Yukarıda işaretlemiş olduğun ya da eklediğin durumlar sende ne düzeyde stres yaratıyor, termometre üzerinde birlikte derecelendirelim. Seni en çok strese sokan durumu kırmızı alana en az strese sokan durumu yeşil alana yazabilirsin.

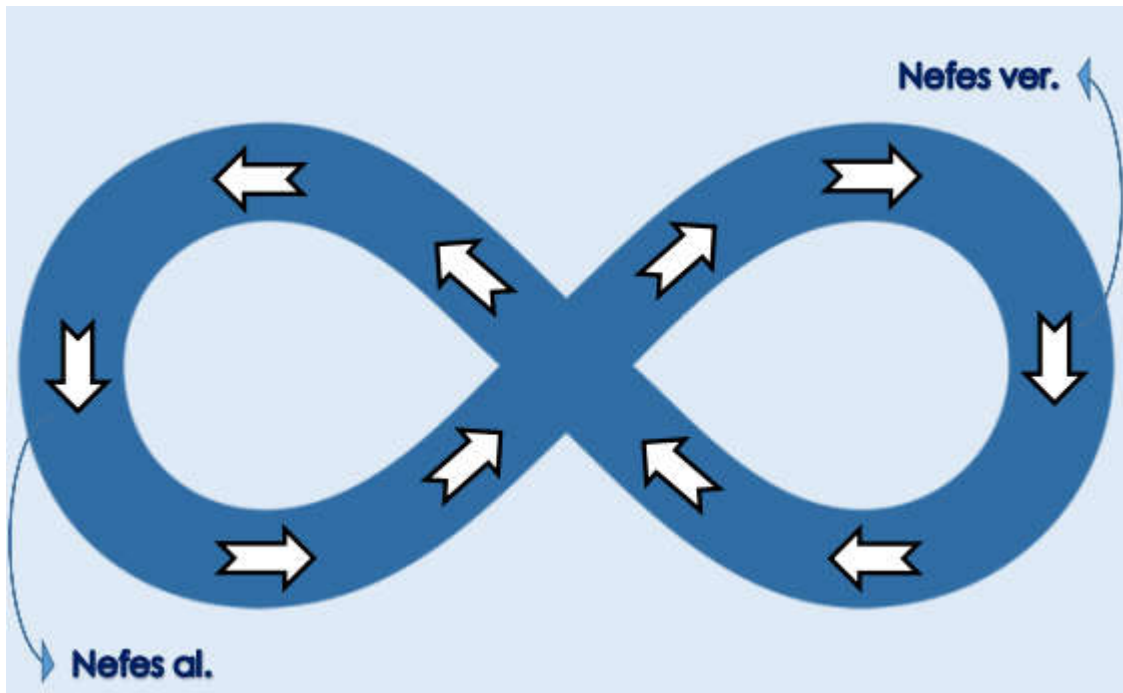


Nefes Egzersizi

Bazı anlarda kendini gergin, stresli veya kaygılı hissedebilirsin. Bu anlarda biraz mola vermek çoğu zaman iyi gelir. Mola verirken nefes egzersizi yapmak seni rahatlatacaktır.

Nefes egzersizini aşağıdaki sonsuz işareti üzerinde gerçekleştirebilirsin.

Bunun için öncelikle parmağını 'Nefes al.' ifadesinin üzerine getir. Yavaş yavaş nefes alırken okları parmağınla takip etmeyi unutma. 'Nefes ver.' ifadesinin üzerine gelince nefesini yavaş yavaş vermeye başla ve okları takip et. Başlangıç noktasına geldiğinde bu işlemleri yeniden tekrarlayabilirsin. Bu egzersizi 3 defa yapabilirsin.



Nasıl Hissediyorum?



Duygum ne?

.....

Mutlu	Delirmiş	Üzgün	Memnun, Hoşnut
Endişeli	Heyecanlı, Coşkulu	Canı Sıkılmış	Korkmuş
Rahatsız Olmuş	Morali Bozuk	Hasta	Sinirli

Böyle hissediyorum çünkü:



Bununla ilgili ne yaptım:



Yapabileceğim başka bir şey:

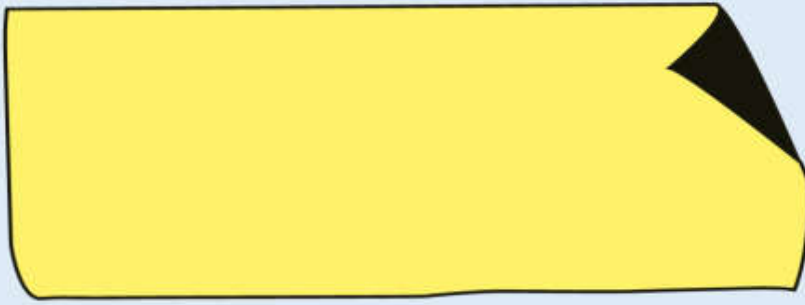


Yardım isteyebilirim	Derin nefes alabilirim	Yürüyüş yapabilirim
Başka bir şeyle ilgilenebilirim	Bir yetişkinle konuşabilirim	Arkadaşımla konuşabilirim

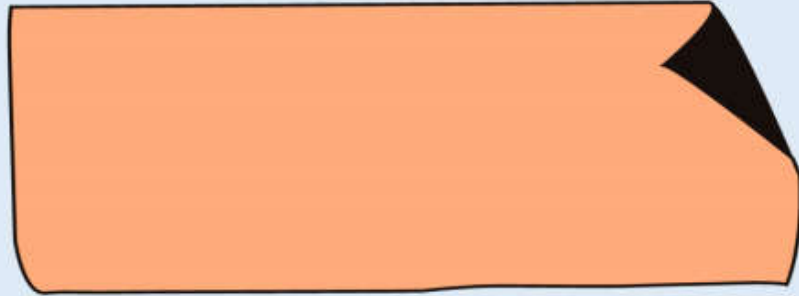
Biraz Durup Düşünelim

Zaman zaman hepimiz bizi üzen ya da canımızı sıkan olaylar yaşıyoruz. Seni de üzen birtakım durumlar yaşanmış olabilir. Sana yardımcı olabilmem için bu olayı birlikte gözden geçirelim mi?

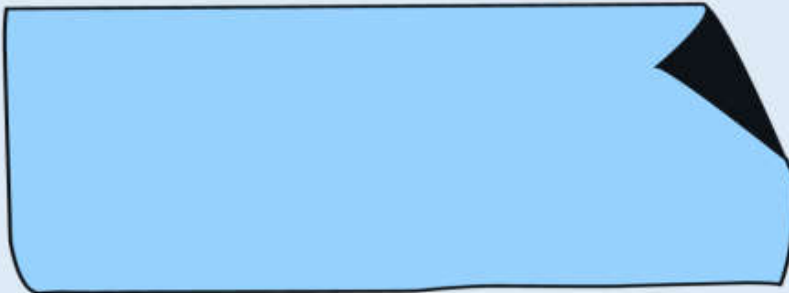
Son zamanlarda seni üzen olumsuz bir olayı düşün. Son 1 ay içerisinde, son bir hafta içerisinde olabilir ya da zihnini sürekli meşgul eden bir olay olabilir. O olayı buraya yazabilirsin.



Bu olay sana kendini nasıl hissettirdi? O an akıldan neler geçti?



Daha farklı nasıl düşünülebilirdi?



Problemlerimi Çözüyorum

Aşağıdaki merdiven basamaklarında problemlerimizi çözerken atmamız gereken adımlar yer alıyor. Sen de günlük hayatındaki problemlerini çözmek için bu basamakları takip edebilirsin.

Öncelikle basamakları incelemeye ardından, basamakların altındaki araştırma kutucuklarına bir problemini yazarak bunu basamaklara uygun olarak çözümlenmeye ne dersin?

