

SAKİNLEŞME

KİTİ

DİLARA BEYZA AKKAYA

NASIL HİSSEDİYORUM?

MAVİ

Hasta
Üzgün
Yorgun
Sıkılmış

YEŞİL

Mutlu
Sakin
Odaklanmış
Hazır

SARI

Sinirli
Endişeli
Kaygılı
Gergin

KIRMIZI

Sinirli
Huysuz
Kontrolsüz

LÜTFEN KUTUDAN ÇOCUĞUNUZA BUGÜN KENDİSİ İÇİN UYGUN OLAN DUYGUYU SEÇMESİNİ İSTEYİN VE BU DUYGULAR ÜZERİNE KONUŞUN.

SAKİNLEŞME SEÇENEKLERİ

BOYAMA	DERİN NEFES ALIP VERME	OYUNCAKLAR
KİTAP OKUMA	EGZERSİZ	YÜRÜYÜŐ
STRES ÇARKI	SU İÇME	ATIŐTIRMA

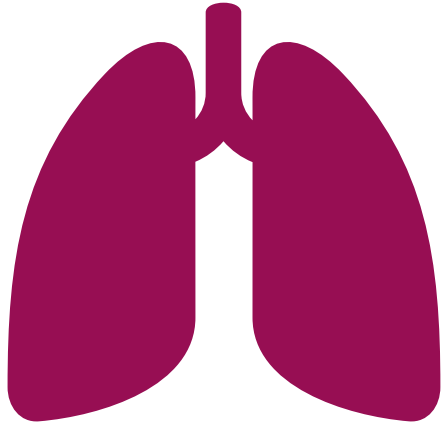
YOGA YAPMAK	OTURMAK	MUTLU ŐEYLER DÜŐÜNMEK
10'A KADAR SAYMAK	MÜZİK DİNLEMEK	SAKIZ ÇİĞNEMEK
PLANK YAPMAK	ŐINAV ÇEKMEK	UZANMAK

DİLERSEN, BİR EGZERSİZ SEÇEBİLİR VE RAHATLAMAK İÇİN ONU UYGULAYABİLİRSİN.

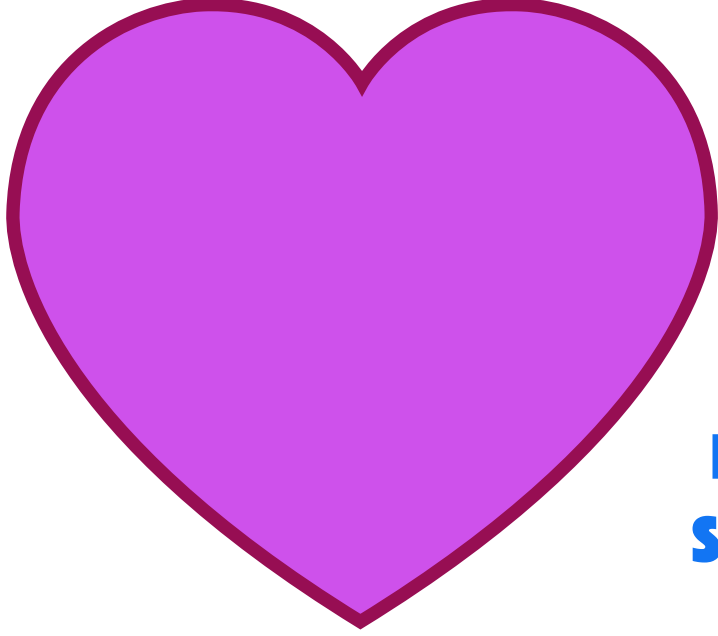
NEFES EGZERSİZİ

EN SONUNDA RAHATLAMAK İÇİN 5 DERİN NEFES ALABİLİRSİN VE SAYMAYA EŞLİK ETMEK İÇİN PARMAKLARINI KULLANABİLİRSİN.

5 DERİN NEFES



**BAZEN SINIRLENEBİLİR VEYA ÜZÜLEBİLİRİZ VE BUNLARI HİSSETMEK
TAMAMEN NORMAL.**



**İLK ÖNCE NASIL HİSSETTİĞİMİZİ SÖYLEMEK
İÇİN KELİMELERİMİZİ KULLANMALIYIMIZ
SONRA BİR SAKİNLEŞME SEÇENEĞİ
BULABİLİRİZ.**

**KENDİMİZİ VEYA BAŞKASINI İNCİTMEK
KABUL EDİLECEK BİR DAVRANIŞ DEĞİLDİR.
SÜREKLİ BAĞIRMAK YA DA BAZI EŞYALAR
KIRMAK DA ÖYLE.**

**KELİMELERİMİZİ KULLANARAK VE SAKİNLEŞEREK KENDİMİZİ VE
BAŞKALARINI MUTLU EDEBİLİR VE GÜVENDE TUTABİLİRİZ.**