

# DUYGULAR KİTABIM\*

Bu kitabın sahibi.....

**Bu şeylerden herhangi biri seni mutlu eder mi? Ederse onları yuvarlak içine al!**

Ailemle vakit geçirmek

Sarılmak

Dost canlısı bir kedi ya da köpeğimin olması

Yüzmek

Yatmadan önce hikaye dinlemek

Doğum günü kutlamaları

Gökkuşuğu görmek

Arkadaşımla oyun oynamak

Dondurma yemek

Mavi bir gökyüzü

Bana hediye alınması

Çimen Kokusu

Tatiller

Resim yapmak

Çikolata

Birinin bana "Aferin!" demesi

Şarkı söylemek

Dans etmek

Dışarı çıkmak

**Seni başka ne MUTLU eder? Haydi, aşağıdaki kutuya yaz ya da resmini çiz!**

\*Duygular Kitabım etkinliği Bonnie Thomas'ın "Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri" kitabından alınmıştır.

## Mutlu bir hikaye yaz.

Bir zamanlar çok mutlu bir \_\_\_\_\_ varmış. Peki, \_\_\_\_\_  
neden bu kadar mutluymuş? Çünkü o gün \_\_\_\_\_ kutlamak için özel bir günmüş.  
\_\_\_\_\_ bu günü şöyle kutlamış:

---

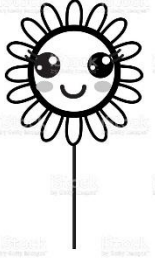
---

---

Kulağa eğlenceli geliyor değil mi?

Bu kutlamanın bir resmini çizer misin?

## Neden mutlular?



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

**Bu şeylerden herhangi biri seni üzer mi? Üzerse, onları yuvarlak içine al!**

Ağlayan birini görmek

Sevdiğim bir oyuncağın kırılması

Ceza almak

Başarısız olmak

Evcil hayvanımın ölmesi

Azarlanmak

Kimsenin benimle oynamak istememesi

Anne ya da babamı özlemek

Birinin bana bağırması

Benim için değerli bir şeyi kaybetmek

Öğretmenimin sınıfta başkasıyla ilgilenmesi

Arkadaşlarımla küsmek

**Seni başka ne ÜZER eder? Haydi, aşağıdaki kutuya yaz ya da resmini çiz!**



## Üzgün bir hikaye yaz.

Bir zamanlar çok üzgün bir \_\_\_\_\_ varmış. \_\_\_\_\_ üzgünmüş çünkü

---

---

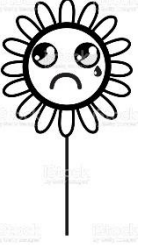
---

---

Ah, bu çok üzücü! \_\_\_\_\_ O kadar üzölmüş ki gözyaşları bütün \_\_\_\_\_  
doldurmuş.

Bütün bu gözyaşlarının bir resmini çizer misin?

## Neden üzgünler?



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

**Bu şeylerden herhangi biri seni kızdırır mı? Kızdırırsa, onları yuvarlak içine al!**

Kardeşin senin arkadaşlarınla oynarsa

Bir şeyi seninle paylaşmak istemezlerse

Sırada beklerken biri önüne geçerse

Yapmadığın bir şey için suçlanırsan

Bir oyunu kazanamazsan

Sabah çok erken kalkmak zorundayısan

Başkaları sana isim takarsa

Dondurmanı yere düşürürsen

Verilen sözler tutulmadığı zaman

Teneffüs biterken

**Seni başka ne kızdırır? Haydi, aşağıdaki kutuya yaz ya da resmini çiz!**

## Kızgın bir hikaye yaz.

\_\_\_\_\_ teneffüs bitiminde sınıfa girdiğinde çok kızgınmış. Kızgınmış çünkü

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

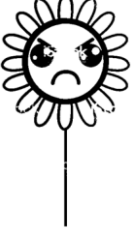
Onu böyle kızgın gören \_\_\_\_\_ ona yardım etmek istemiş ve ona nasıl öfkesini nasıl dindirebileceğini anlatmış.

\_\_\_\_\_ neden bu kadar kızgın olduğunun resmini çizer misin?





## Neden kızgınlar?



---

---

---

---



---

---

---

---



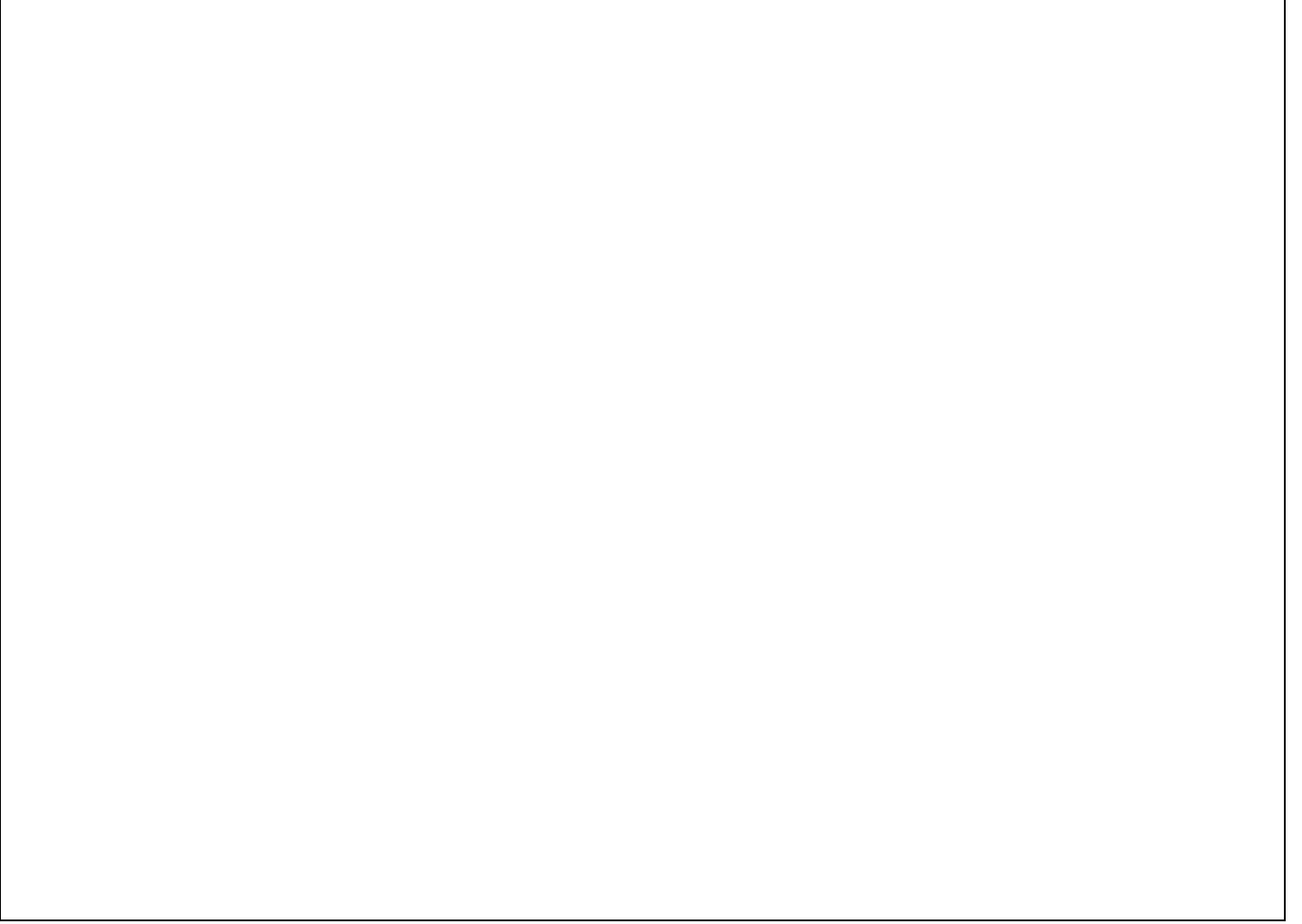
---

---

---

---

**Korkunç bir şey çiz!**



**Bu büyücü çizdiğin korkunç şeyi yakalayacak, onu küçültüp bu şişeye kapatacak!**



## Duyguları boya!

Farklı duyguları bedeninde nerede hissettiğini düşün! Mesela ben sinirimi yüzümde (özellikle kaşlarımda) ve omuzlarımda hissederim. Senin için de öyle mi? Vücudunun başka neresinde hissedersin sinirini? Peki ya mutlu ve üzgün olunca ya da korkunca? Hadi bakalım iyice düşün, aşağıdaki çocuklardan istediğini seç ve renk kurallarına uyarak her bir duyguyu hissettiğin yeri boya!

Mutlu = Mavi

Üzgün = Yeşil

Kızgın = Kırmızı

Korkmuş = Sarı

