



NASIL HİSSEDİYORUM

DUYGULARI TANIYALIM

DERSİMİZİN HEDEFLERİ



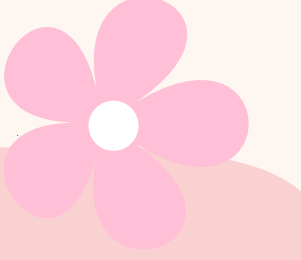
FARKLI DUYGULARA
ALIŞMAK



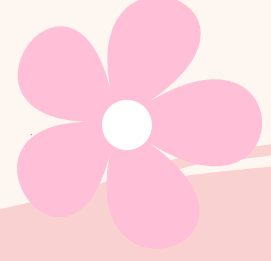
BAŞKASININ DUYGULARINI
TANIMAK



ÜZGÜN



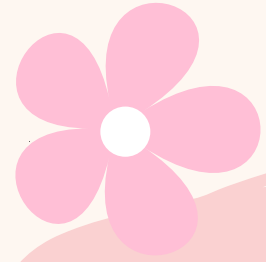
Annemi ve babamı
özlediğimde üzülüyorum.
Siz de aynı şeyi hissediyor
musunuz?



MUTLU

Arkadaşlarımı gördüğümde ve onlarla oynadığımda mutlu oluyorum. Peki ya sen?





KIZGIN

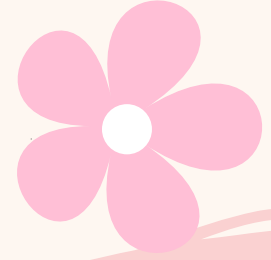
Birinin başkalarına
saygısızlık yaptığını
gördüğümde
sinirlenirim.





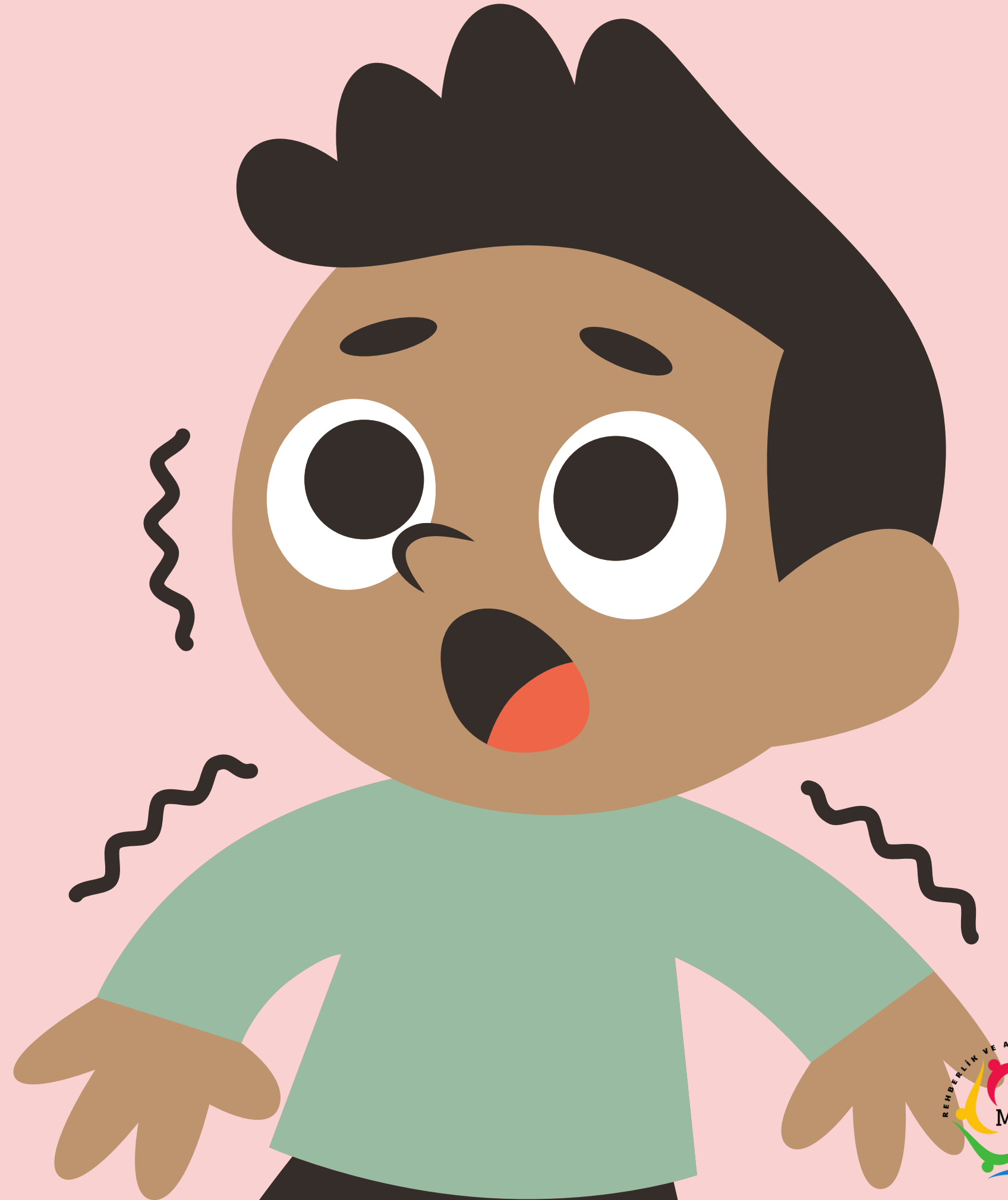
ŞAŞIRMIS

Birisi bana
beklenmedik bir
şekilde hediye
verdiğinde
hissettiğim şey bu!



KORKMUŞ

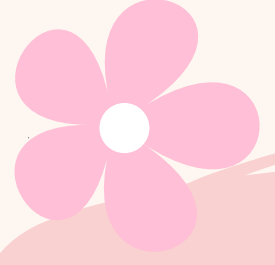
Ne zaman korku filmi izlesem
korkuyorum.





YORGUN

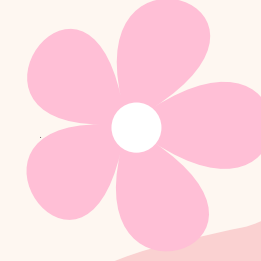
Güneşli bir günde dışarı çıkıp koştuğumda kendimi yorgun hissediyorum!



UTANMIŞ

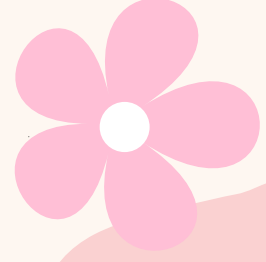
Birisi bana iltifat ettiğinde
utaniyorum.





ŞOK OLMUŞ

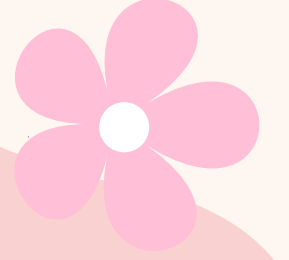
Ne zaman bir şeyi unutsam
şok oluyorum!



GURURLU

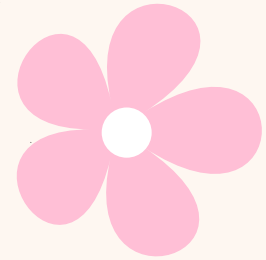
Görevleri doğru bir şekilde yerine getirdiğimde ya da sıkı çalışmamın karşılığını aldığımda gurur duyuyorum.





NE HİSSEDİYORSAN OSUN

Hepimiz farklı durumlarda tüm duygularını hissederiz. Mutlu ya da üzgün, meşgul ya da sıkılmış, gururlu ya da utanmış olsak da, ne hissettiğimizi bilmek ve bunu güvenli ve sağlıklı bir şekilde ifade etmek seni daha güçlü birisi yapar.



**DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM**

