



TOKİ KARDELEN ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EBEVEYN BÜLTENİ



DİRENÇ AKTİVİTESİ - GÜÇLÜ YÖNLERİNİZİ BELİRTİN

Güçlü yönlerinize odaklanmak güveninizi artıracak, iyimserlik yaratacak ve kendinize değer vermenize yardımcı olacaktır. Aşağıdaki soruları sahte bir tevazuya kapılmadan cevaplamak için biraz zaman ayırın. Cesur hissediyorsanız, gerçekten güvendiğiniz ve saygı duyduğunuz birinden sizinle ilgili soruları da yanıtlamasını isteyin.



BENİMLE İLGİLİ EN İYİ ŞEY NEDİR?

ÖRNEKLER: Nazik biriyim, komikim

KENDİMDE EN ÇOK NEYİ SEVİYORUM?

ÖRNEKLER: Kararlılığım, güvenilirliğim

EN İYİ ZAMANIMDA OLDUĞUMDA NASIL OLUYORUM?

ÖRNEKLER: Yaratıcı, sabırlı

NE VEYA KİM, İÇİMDEKİ EN İYİYİ ORTAYA ÇIKARIR?

ÖRNEKLER: Partnerim, işimde başarı

EN ÖNEMLİ BAŞARIM NEDİR?

ÖRNEKLER: Öğretme, yarışta koşma

GEÇMİŞTE GÜÇLÜ YÖNLERİNİZ SİZE NASIL YARDIMCI OLDU?

ÖRNEKLER: İş bulmak, birine bakmak

GÜÇLÜ YÖNLERİNİZ GELECEKTE SİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

ÖRNEKLER: Arkadaşlıkları sürdürmek, odaklanmayı sürdürmek

Her hafta güçlü yönlerinizi kullanmanın yeni yollarını bulmaya çalışın.

4-7-8 NEFES EGZERSİZİ

4-7-8 nefes tekniği, kişinin uzun, derin nefes alıp vermeye odaklanmasını gerektirir. Ritmik nefes alma, rahatlamayı teşvik ettiği için birçok meditasyon ve yoga uygulamasının temel bir parçasıdır.

Nefes alma düzenine başlamadan önce rahat bir oturma pozisyonu alın ve dilinizin ucunu st n dişlerin hemen arkasındaki dokuya yerleştirin.



Döngüyü 4 defaya kadar tekrarlayın

5-4-3-2-1 BAŐA ÇIKMA TEKNİĞİ

Bu egzersize baŐlamadan önce nefesinize dikkat edin. YavaŐ, derin, uzun nefesler sakinlik hissini korumanıza veya daha sakin bir duruma dnmenize yardımcı olabilir. Nefesinizi bulduğunuzda, kendinizi topraklamanıza yardımcı olmak için aşağıdaki adımları izleyin.

5

GrebileceĐiniz
Őeyler



4

HissedebileceĐiniz Őeyler
(yerdeki ayaklarım, burnumdaki
hava)



3

DuyabileceĐiniz Őeyler
(trafik,
kuŐlar)



2

KoklayabildiĐiniz Őeyler
(veya
hoŐunuza giden 2
koku)



1

Tadını alabileceğiniz
Őeyler (ağzınızın içi)



DİKKAT DAĞITMA LİSTESİ

Adından da anlaşılacağı gibi dikkat dağıtma, dikkatinizi geçici olarak güçlü duygulardan uzaklaştırmak için yaptığınız herhangi bir şeydir. Bazen güçlü bir duyguya odaklanmak, onun daha da güçlü ve kontrolden çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle, geçici olarak dikkatinizi dağıtarak, duygunun yoğunluğunun azalması için biraz zaman tanıyabilir ve böylece duygunun yönetilmesini kolaylaştırabilirsiniz.

Zihninizi yoğun bir duygudan uzaklaştırmanın yararlı olacağı açık görünebilir ve araştırmalar bu bulguyu desteklemektedir.

Aklınıza gelebilecek tüm eğlenceli dikkat dağıtıcı şeyleri aşağıdaki alana yazın. Daha sonra duygularınız sarmallaştığında bunlara başvurun.

