



TOKİ KARDELEN ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

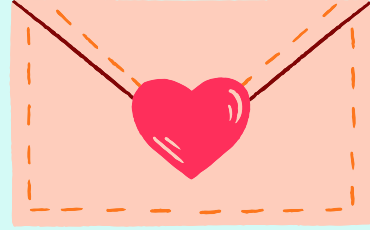
STRESLE BAŞETME EGZERSİZLERİ



Duygularımı tanımlarım



Nefes egzersizi yaparım



Mektup yazarım



Güvenli bir yer hayal ederim



Yoga yaparım



Biraz su içerim



Ilık bir duş alırım



Koşarım



Topraklama yaparım



Sarılırım



Resim yaparım



Baloncuk çıkarırım



Sevdiğim bir kokuyu içime çekerim



Bir şeyler sıkıştırırım



Müzik Dinlerim



10' a kadar sayarım



Doğayı keşfederim



Kaslarımı sıkır, gevşetirim



Bir balığı izlerim



Sakinleştirici ritimler dinlerim



Bir hayvan beslerim



Bir peluş oyuncuğa sarılırım



Bir battaniyeye sarılırım



Kalp ritmimi dinlerim

RABİA SARIKOÇ
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI