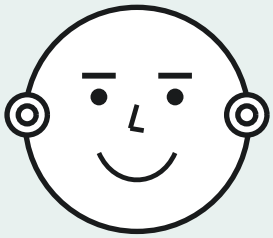
Duyguma İyi Gelen Yol

Duygunu tanı, sonra sana iyi gelebilecek bir yolu seç.

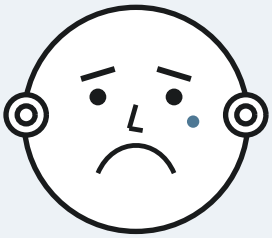
1 YÜZ İFADESİNE BAK, DUYGUYU TAHMİN ET

Bir yetişkin kartlardaki duyguları adlandırır. Yüzün gözlerine, kaşlarına ve ağzına bak. Sence bu yüz ne hissediyor?



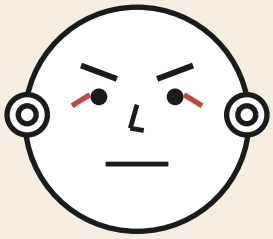
MUTLU

Bir oyun arkadaşı seninle oynuyor.



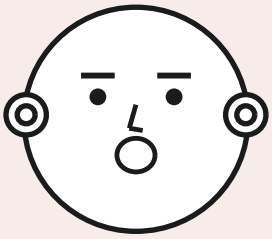
ÜZGÜN

Yaptığın kule devrildi.



KIZGIN

Sıranı beklerken zorlanıyorsun.



ŞAŞKIN

Kutudan beklemediğin bir oyuncak çıktı.

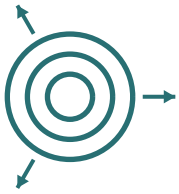
Her çocuk aynı durumda farklı hissedebilir. Duygunu söylemek istemezsen bir yüzü işaret edebilir veya yalnızca dinleyebilirsin.

Duyguma İyi Gelen Yol

Bir kart seç, boya ve sana nasıl yardımcı olacağını anlat.

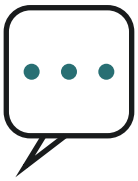
1 BANA İYİ GELEBİLECEK BİR YOL SEÇ

Bazen durup nefes almak, bir yetişkine anlatmak, kısa süre sakin bir yerde beklemek ya da yeniden denemek yardımcı olabilir. Sana uygun kartı seç.



YAVAŞ NEFES AL

Üç kez yavaşça nefes alıp ver.



YETİŞKİNE ANLAT

Güvendiğin bir yetişkinden yardım iste.



BİRAZ BEKLE

Sakin ve güvenli bir yerde kısa süre dinlen.



YENİDEN DENE

Hazır olduğunda oyuna geri dön.

İSTERSEN KARTI KESİP DUYGU PANONA YAPIŞTIR.
Makas için yetişkin eşliği gerekir.