

Sen Olsan Hangisini Yapardın?

Kendini mutlu hissettiğinde...

Bir şarkı mırıldanmayı ya da dans etmeyi deneyebilirsin.



Seninle birlikte kitap okumayı çok seviyorum.



Sevdiklerine onlar hakkında hissettiklerini söyleyebilirsin.

Kendini üzgün hissettiğinde...

Ailenden birine kendini üzgün hissettiğini söyleyebilir ve ondan sana sarılmasını isteyebilirsin.



Biraz yürümeyi ya da koşmayı deneyebilirsin.

Kendini kızgın hissettiğinde...

Pencereden dışarı bakarak ya da biraz bahçeye çıkarak ağaçları, insanları, kedileri ya da kuşları izleyebilirsin.



Derin bir nefes alıp nefesini yavaş yavaş, içinden beşe kadar sayarak verebilirsin.

Endişelendiğinde...

Sevdiğin bir yerde olduğunu hayal edebilir ya da yapmaktan hoşlandığın bir şeyi yaparak rahatlamaya çalışabilirsin.



Güvendiğin bir yetişkine, seni neyin endişelendirdiğini anlatabilirsin.

En son kendini ne zaman mutlu, üzgün, kızgın ya da endişeli hissettiğini düşün. Bu duyguları hissettiğinde sen neler yaptın? Bir dahaki sefere belki sen de burada anlatılanlardan bazılarını yapabilirsin.