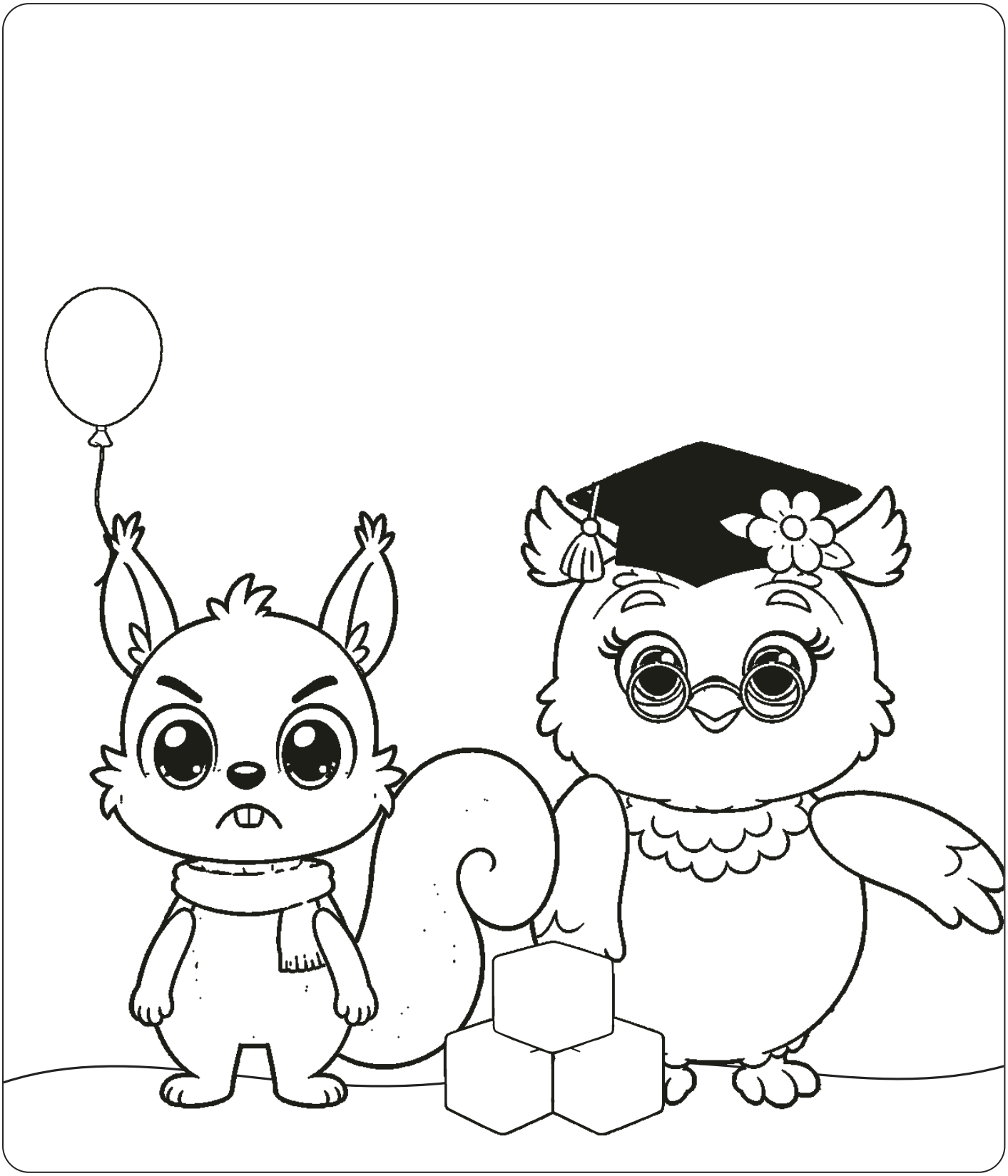
Kızınca Ne Yaparım?

Adım: _____

1 **Pıtır'ın kulesi yıkıldı, Pıtır çok öfkeli. Resmi boya.**
Öfkelenince yüzümüz nasıl olur? Kaşlarımız ne yapar?



Bölüm B3: Kızınca Ne Yaparım?
Ebeveynler: Videoyu izlemek için kodu telefonunuzun kamerasıyla tarayın ya da YouTube'da "Bilge ile Öğreniyorum" kanalını açın. Çocuğunuzla birlikte izlemenizi öneririz.

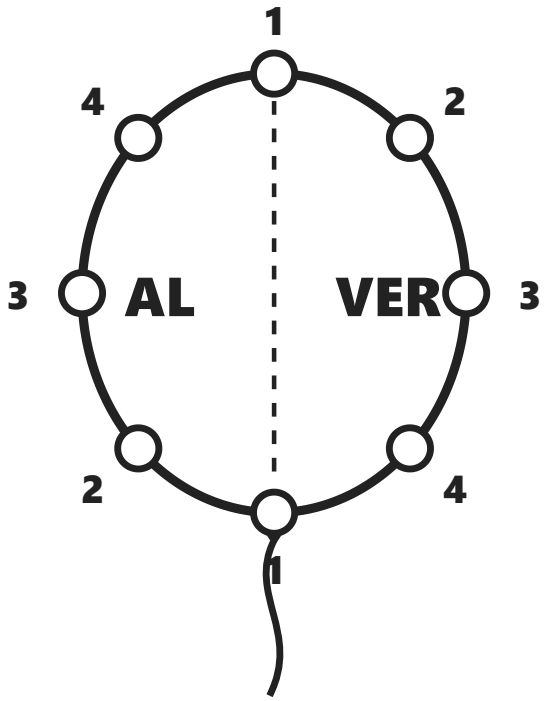
© Bilge ile Öğreniyorum · Evde ve sınıfta ücretsiz kullanılabilir, çoğaltılabilir; satılamaz.

Kızınca Ne Yaparım?

Adım: _____

2 Balon nefesi: Parmağınla noktaları sırayla izle.

Sol yarı: burnundan 4 sayarak al. Sağ yarı: ağzından 4 sayarak yavaşça ver.



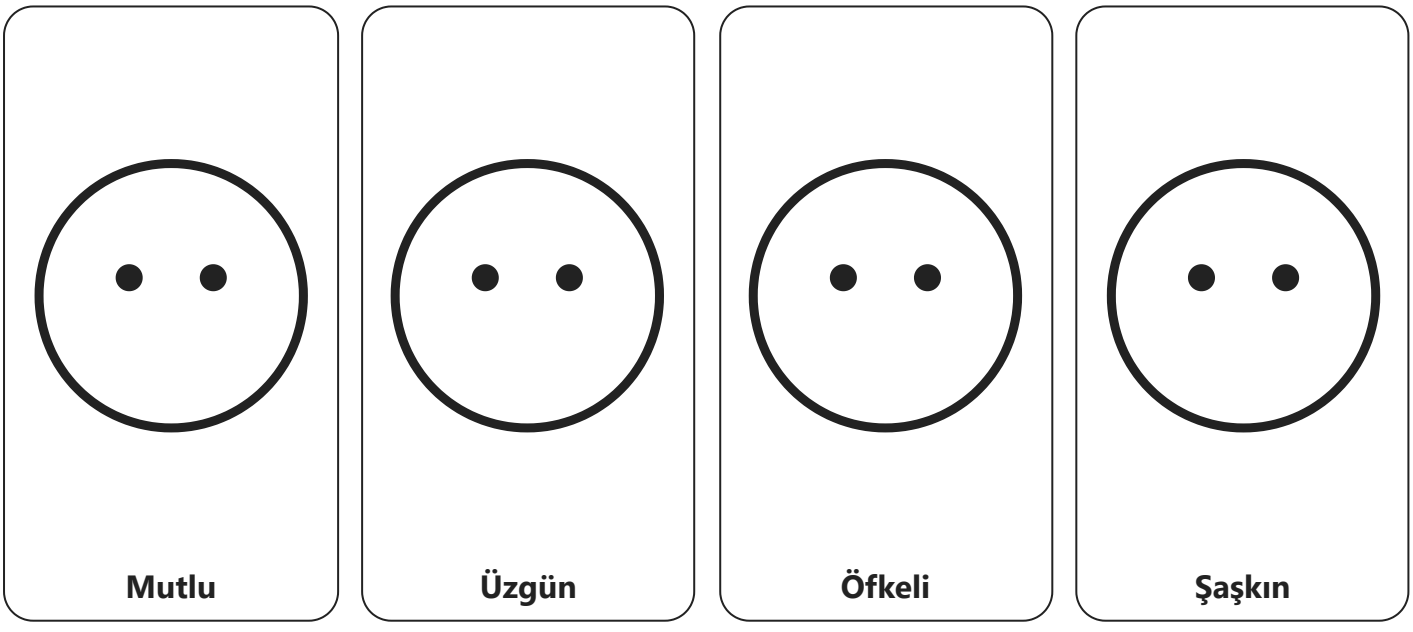
DUR **Dur.**

Nefes al.

Söyle: "Öfkeliyim, çünkü..."

Çöz: Birlikte ne yapabiliriz?

3 Yüzleri tamamla: Kaşları ve ağzı çiz.



Ebeveyn ve öğretmen notu. Öfke doğal bir duygudur; amaç onu bastırmak değil, adlandırmak ve güvenle ifade etmektir. Balon nefesini önce sakin bir anda oyun gibi çalışın. Çocuğunuz öfkelendiğinde duygusunu adlandırın ("Öfkelisin, çünkü kulen yıkıldı"), sakinleşince birlikte çözüm arayın.

Bölüm B3: Kızınca Ne Yaparım?

Ebeveynler: Videoyu izlemek için kodu telefonunuzun kamerasıyla tarayın ya da YouTube'da "Bilge ile Öğreniyorum" kanalını açın. Çocuğunuzla birlikte izlemenizi öneririz.

© Bilge ile Öğreniyorum · Evde ve sınıfta ücretsiz kullanılabilir, çoğaltılabilir; satılamaz.