

Teneffüs Oyunu

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

Teneffüs zili çaldı. Defne ile Ege bahçede arkadaşlarıyla oyun kuruyor. Olayları oku.

Bahçede Neler Oldu?

A) Mert topu kimseye vermedi. "Top benim, yalnız ben atarım!" dedi.

B) Zeynep, kenarda duran yeni öğrenciyi "Gel, bizimle oyna." diye çağırdı.

C) Arda oyunu kaybedince bağırdı ve topu fırlatıp gitti.

D) Elif, düşen arkadaşına elini uzattı ve "Canın yandı mı?" diye sordu.

1 Güçlendirir mi?

Olayların harflerini kutulara yaz.

Arkadaşlığı güçlendiren olaylar: ☐ Arkadaşlığı zayıflatan olaylar: ☐

2 Duyguları bul

Doğru seçeneği işaretle.

1 C olayında Arda ne hissetmiş olabilir?

◯ A) Öfke ◯ B) Sevinç ◯ C) Merak

2 A olayında Mert'in arkadaşları ne hissetmiş olabilir?

◯ A) Heyecanlı ve mutlu ◯ B) Üzgün ve dışlanmış ◯ C) Uykulu ve yorgun

3 Ege haklı mı?

Ege'nin sözünü oku. Doğru mu, hatalı mı? İşaretle ve nedenini yaz.

Ege: "Defne bugün benimle değil, Zeynep'le oynadı. Artık o benim arkadaşım değil, onunla hiç konuşmayacağım."

☐ Doğru çıkarım ☐ Hatalı çıkarım

Çünkü .....

Teneffüs Oyunu

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

4 Kural ne diyor?

Kuralı ve durumu oku. Arda ne yapmalı? Sonuç satırına yaz.

Kural: Öfkelendiğimizde önce derin nefes alıp sakinleşir, sonra duygumuzu sözle anlatırız.
Durum: Arda oyunu kaybetti ve çok kızdı.

Sonuç: .....

5 Değişim zamanı

1 A olayındaki Mert'e ne önerirsin? Mert davranışını nasıl değiştirmeli?

.....

.....

.....

2 Arkadaşlığını güçlendirmek için değiştirmek istediğin bir davranışını yaz. Yerine ne yapacaksın?

.....

.....

.....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Davranışların arkadaşlığa etkisini fark ettim.

☺ 😐 ☹ Duyguları düşündüm.

☺ 😐 ☹ Kendi davranışım için bir plan yaptım.