



Bana iyi Gelen Şeyler

Yardım istemek

Güvendiğim kişilerle vakit geçirmek

Koşup Oynamak

Yeni şeyler öğrenmek

Ne hissettiğimi bulmaya çalışmak

Arkadaşlarım (ben de onlara iyi geliyorum)

Az da olsa sorumluluk almak

Hayatı akışına bırakmak

Sonra zihnimi serbest bırakmak ve gözüm yolları düşünmek

Yarım bıraktığım işleri bitirmek

Size neler iyi geliyor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

KAVACIK MAH. OTAĞTEPE CAD. KAVACIK
BORSA İSTANBUL ORTAOKULU BLOK NO 1
BEYKOZ / İSTANBUL

(216) 465 4155

<https://beykozram.meb.k12.tr/>



PSIKOLOJİK İYİ OLUŞ

" Zorluklarla baş edebilirim "



Beykoz Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

Nisan Bülteni



Tüm Duyguları Hissedeabilirim

Psikolojik olarak iyi olmam demek, hiç üzülmeceğim anlamına gelmiyor.

Bazen öfkelenebilirim.

Bazen üzülebilirim.

Kaygılandığım bazı şeyler var.

Korktuğum şeyler var,
herkesin korktuğu şeyler olur.

Hayal kırıklığı yaşadığım da olur.

Kıskandığım zamanlar olur.

Yalnız hissedebilirim.

Hepsi benim duygularım ve hepsini hissediyorum.

İhtiyacım Olan Şeyleri Yapmaya Hakkım Var.

Arkadaşlarımla oyun oynamayı seviyorum.

Ailemle sohbet etmek bana iyi geliyor.

Duygularımı paylaşmak da beni sakinleştiriyor.

Bazen anlatmayı bazen de dinlemeyi seviyorum.

Bazen yalnız kalmak ve tek başına bir şeyler
yapmak da güzel.

Bazen yolunda gitmeyen şeylerin de olabileceğini
Kabul ediyorum.



Tüm Bunlar Olurken

Bazen yolunda gitmeyen şeyler olur.

Gökyüzü sanki kapkara bulutlarla kaplıymış gibi
gelir.

Bunalmış hissederim.

Kara bulutları dağıtıp gökyüzünü tekrar görmek için

Bana iyi gelen şeyleri yaparım.

