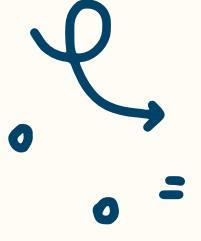


SAKİNLEŞME YÖNTEMLERİM



Hepimiz kendimizi gergin hissettiğinde sakinleşmek için bazı yöntemler kullanırız. Bunların bazıları şunlardır:



Karalama yaparım.



Elimde bir buz
küpü eritirim.

Pelüş bir oyuncaya
sarılırım.



Balon şişirip
bırakırım ve onları
uçarken izlerim.



Ayaklarımı ılık suya
sokarım.



Oyun hamuruyla
oynarım.

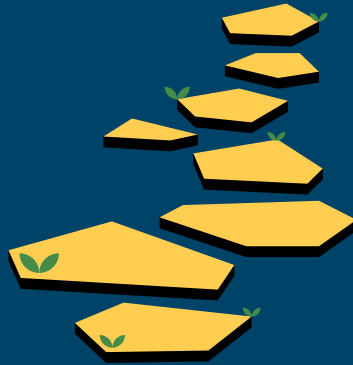
Sağlıklı ve çıtır çıtır
bir şey yerim.
(havuç, salatalık...)



Kalemin ucuyla
kağıtta delikler
açarak resim
yaparım.



Sevdiğim bir müziği
dinlerim.

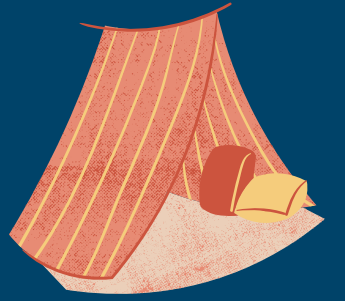


Gitmeyi sevdiğim bir
yeri düşünürüm ve
resmini çizerim.

Dans eder ve
zıplarım.



Biraz temiz hava
alırım.



Bir sayfayı doldurana
kadar karalarım.



Yastık ve
battaniyelerden
kale yaparım ve
içinde biraz vakit
geçiririm.