

DERS: Hayat Bilgisi

BEN VE OKULUM

1) İYİ ARKADAŞLIKLAR İÇİN:

Duygu: Bir olay karşısında kalbimizde hissettiğimiz şeydir. (Sevinç, üzüntü, kızgınlık, şaşkınlık, mutluluk gibi.

Düşünce: Aklımızdan geçen yorumlardır. Olayı nasıl gördüğümüzü gösterir.

Davranış: Duygu ve düşüncelerimizin sonucunda yaptığımız hareketlerdir.

Örnek:

Arkadaşımız oyun oynarken bizi çağırmadı.

Duygu: Kendimizi yalnız ve üzgün hissedebiliriz.

Düşünce: "Beni sevmiyor galiba.", "Artık benimle oynamak istemiyor." diye düşünebiliriz.

Davranış: Arkadaşımıza darılabilir, onunla konuşmayabiliriz. → Bu davranış arkadaşlığımızı zayıflatır.

Arkadaşlık ilişkilerimizi güçlendirmek için

- * Duygularımızı ve düşüncelerimizi kontrol etmeliyiz.
- * Birbirimizi dinlemeli, fikirlerimize değer vermeliyiz.
- * Farklı düşüncelere saygı göstermeliyiz.
- * Sorun yaşadığımızda öğretmenimizden veya ailemizden destek alabiliriz.

