

BİZİ BAŞARILI KILACAK BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Aşağıda verilen başa çıkma stratejilerinden doğru olan başa çıkma stratejilerini yeşil, uygun olmayanı stratejileri kırmızı boya kalemi ile boyayınız

Öğretmene
Söylemek



Ara Vermek



Kavga Etmek



Su İçmek



Müzik
Dinlemek



Spor Yapmak



Uzaklaşmak



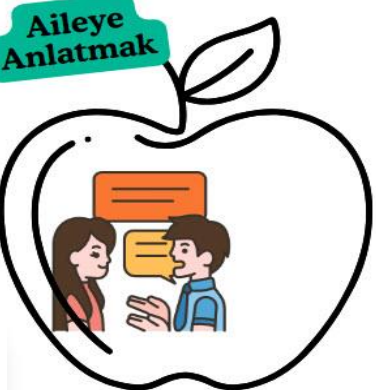
Dalga Geçmek



Resim Yapmak



Aileye
Anlatmak



Arkadaşla
Konuşmak



Kitap Okumak



Peki Senin Başa Çıkma Stratejilerin Ne?

Öfkelendiğinde

Endişelendiğinde

Üzülendiğinde

Korktuğunda

Üstesinden Gelmek İçin Şu Yolları Kullanacağım

