**1. Oturum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Tanışalım |
| **Sınıf:**  | 7. sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:** | 7. sınıflardan seçilen grubun tümü(10 kişi) |
| **Süre:**  | 45 Dakika |
| **Ortam:** | Rehberlik Servisi |
| **Oturma Düzeni:** | Gruptaki herkesin birbirinin yüzünü görebileceği şekilde oturma düzeni |
| **Yeterlik Alanı:**  |  |
| **Kazanım:** | Grup üyeleri birbiriyle tanışır ve etkinliğin amacı hakkında bilgi edinir. |
| **İçerik:** | Öğrenciler hakkında bilgi. Grubun katılımcıları ile tanışma. |
| **Araç-Gereç:** | Yazı tahtası, kalem |
| **Yöntem-Teknik:** | Düz anlatım, tanışma oyunu |
| **Süreç:** - Grup üyelerine“hoş geldiniz” denip, grup lideri tanıtılır. Grubun amaçları ve bu oturumun amaçları açıklandıktan sonra grupla, tanışma oyunu oynanır.  - Grup üyelerinden salonda rastgele dolaşmaları ve salonun çiçeklerle bezenmiş bir bahçe olduğunu düşünmeleri, hayal etmeleri istenir. İstedikleri çiçek öbeklerinin yanında durup, çok beğenip sevdikleri bir çiçeği koparıp koklamaları söylenir. Daha sonra da diğer grup üyeleriyle göz teması kurup eşleşmeleri, eşlerine kopardıkları çiçekleri vermeleri ve yan yana oturmaları istenir. Tüm üyeler eşleştikten sonra üyelerden, birbirlerine kendilerini olumlu ve olumsuz yönleriyle anlatmaları istenir ve her üyenin eşini gruba “ben” şeklinde tanıtması sağlanır. - Grup süresince uyulması gereken kurallar belirlenir ve bu kuralların öneminden bahsedilir. - Belirlenen bu kurallar tahtaya yazılır. - Grup üyelerinden gruptan ne isteyip, ne beklediklerini paylaşmaları istenir. - Grup üyelerine, paylaşımları ve katkıları için teşekkür edilir. Oturumu kapatmadan önce üyelere herhangi bir soruları olup olmadığı sorulur. - Bir sonraki oturumun konusu, tarihi, saati ve gizlilik esası hatırlatılarak oturum kapatılır. |
| **Değerlendirme:** Yapılan bu oturum sonucunda; öğrencilerin grupta yeterli açılımı sağlayıp sağlamadıkları gözlem yoluyla değerlendirilecektir. |

**2. Oturum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Öfkeyi tanıma |
| **Sınıf:**  | 7. sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:** | 7. sınıflardan seçilen grubun tümü(10 kişi) |
| **Süre:**  | 45 dakika |
| **Ortam:** | Rehberlik servisi |
| **Oturma Düzeni:** | Gruptaki herkesin birbirinin yüzünü görebileceği şekilde oturma düzeni |
| **Yeterlik Alanı:**  | Kişiler arası ilişkiler |
| **Kazanım:** | Öfkenin zaman zaman yaşanabilen doğal bir duygu olduğunu anlar. |
| **İçerik:** | Doğal bir duygu olarak öfke |
| **Araç-Gereç:** | Öfke yüz ifadeleri( Ek 1), Öfke ile ilgili atasözleri |
| **Yöntem-Teknik:** | Düz anlatım, tartışma, soru-cevap |
| **Süreç:** -Grup üyelerine “hoş geldiniz” denir, bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumun amaçları belirtilir. -Çok öfkeli bir kişinin resmi üyelere gösterilip, öfkeli bir insanın, öfkelendiğinde dış görünümü üyelere sorulur. Öfkeli kişinin resmi üzerine öğrencilere;* Bu kişinin aklından geçenler nelerdir?
* Bu kişi nasıl bir duygu yaşamaktadır?
* Kişiler öfkeli olduklarında vücutları, elleri ve kollarıyla ne yaparlar?
* Siz öfkeli olduğunuzda ne yapıyorsunuz?
* Öfke duygusunun genel özellikleri nelerdir?
* Herkesin zaman zaman öfkelenebileceğini düşünüyor musunuz? Soruları yöneltilir.

 -Resim üzerinde konuşulduktan sonra öğrencilere kendileri öfkelendikleri zaman vücutlarında ne gibi değişiklikler olduğu sorulur. Çok öfkelendiklerinde nasıl bir duygu içinde olduklarını açıklamaları istenir. -Öfkenin zaman zaman herkes tarafından hissedilen bir duygu olduğu, her duygu gibi iyi ya da kötü olmadığı, sadece yaşanılan bir his olduğu, bebeklerin veya hayvanların bile engellendiklerinde, yoğun ve hasta olduklarında öfke ifade ettikleri, öfkenin aynı zamanda koruyucu bir fonksiyonu olduğu, birinin hakkımıza saldırması veya size saygısızca davranması durumlarında öfkeye hakkımız olduğu anlatılır. -Grup üyelerinden, öfke ile ilgili atasözleri düşünmeleri istenir. Belirlenen “öfke baldan tatlıdır”, “keskin sirke küpüne zarar verir”, “öfkeyle kalkan zararla oturur” atasözleri üzerinde durulup, bu sözlerin anlatmak istedikleri tartışılır. -Bu oturumda, öğrencilerin öfke ile ilgili ne öğrendikleri sorulur ve tartışılır. -Grubu oluşturan öğrencilere, dağılmadan önce sormak istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve gelecek oturumun konusu, tarihi ve saati belirtilerek oturum sonlandırılır. |
| **Değerlendirme:**  Bu oturum sonucunda, öğrencilerin ‘öfke’ konusunda ne düşündükleri, ne hissettikleri, oturum sonrasında öfke duygusunun normal bir duygu olduğuna dair farkındalık kazanıp kazanmadıkları gözlem yoluyla değerlendirilecektir. |

**3. Oturum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Nelere öfkelenirim? |
| **Sınıf:**  | 7. sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:** | 7. sınıflardan seçilen grubun tümü(10 kişi) |
| **Süre:**  | 45 dakika |
| **Ortam:** | Rehberlik servisi |
| **Oturma Düzeni:** | Gruptaki herkesin birbirinin yüzünü görebileceği şekilde oturma düzeni |
| **Yeterlik Alanı:**  | Kişiler arası ilişkiler |
| **Kazanım:** | Öfkenin kontrol edilebilen bir duygu olduğunu fark eder. |
| **İçerik:** | Kontrol edilebilen bir duygu olarak öfke. |
| **Araç-Gereç:** | Öfke Durumu Formu(Ek 2) |
| **Yöntem-Teknik:** | Drama, düz anlatım, soru-cevap |
| **Süreç:** **-**Grup üyelerine “hoş geldiniz” dendikten sonra, kısaca bu oturumda neler yapılacağı özetlenir. Ve ardından kişilerin hangi durumlarda öfkelendiklerini belirlemek ve çok öfkelendikleri durumlardaki duygularını ve bu duygularını ifade etme yollarını görebilmek amacıyla “öfke Durumu Formu” uygulanır. **-**Üyeler formu uyguladıktan sonra bir önceki oturumdan bu oturuma kadar şiddetli bir öfke durumu yaşamış ve bunu grupla paylaşmak için gönüllü bir üyeden bu olayı gruba aktarması istenir.  **-**Üye hikâyesini “İşte Benim Öfkem…” diye başlayarak, anlattıktan sonra gruptan istediği kişileri anlattığı olayda var olan kişiler yerine seçer. Psikodrama’da olması gerektiği şekilde kişi kendini oynar. Ve grup üyelerinden kime ne rol verdiyse onlar da o rolleri canlandırırlar. **-**Oyun oynama bittikten sonra, yorum ve tartışmalara tüm grup üyeleri katılır. Üyeler, yaşam olayını sergileyen, grupla paylaşan bireyin bu olayda hangi davranışlarını değiştirse sahnenin olumsuz bir şekilde sonlanmayacağına dair fikirlerini paylaşırlar. Ancak burada dikkat edilmesi gereken hiçbir üyenin başoyuncuya saldırır nitelikte fikir beyan etmemesidir. Kişiyi incitici sözlerden kaçınılması önemle vurgulanmalıdır. **-**Oyun grup üyelerinin fikirleri doğrultusunda tekrar oynanır ve sonra yine görüşler alınır. Bu uygulama kişinin öfkesini kontrol altına alabildiği sahneye kadar devam eder. Ve böylece üyeler öfkenin kontrol edilebilen bir duygu olduğunu görmüş olur. **-**Grupta öfke içeren yaşam olayını paylaşan kişiden en son sahnedeki duygularını anlatması istenir. Böylece kişi duygusu ve duygusunu ifade etme yöntemi hakkında da farkındalık kazanır. **-**Grupta herkes yerine oturduktan sonra rehber öğretmen; “En kuvvetliniz, öfke anında nefsine hâkim olanınızdır. (Hadis-i Şerif)” ve “İnsanın asaleti öfkelendiğinde belli olur.” sözünü okur. Ve öğrencilerin bu sözlerden ne anladıkları üzerine konuşulur. **-**Üyelerin bu oturumla ilgili eklemek ya da konuşmak istedikleri olup olmadığı sorulur.  -Gelecek oturumun tarihi, saati ve konusu belirtilerek oturum sonlandırılır. |
| **Değerlendirme:**  Bireylerin duygularını açıklıkla ifade edip etmedikleri ve dramaya gönüllü katılıp katılmadıkları, katıldılarsa elde ettikleri farkındalık düzeyi gözlem yolu ile gözlenecektir. |

**4. Oturum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Öfkelendiğinde Rahatlama |
| **Sınıf:**  | 7. Sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:** | 7. sınıflardan seçilen grubun tümü(10 kişi) |
| **Süre:**  | 45 Dakika |
| **Ortam:** | Okul bahçesi ya da çevresinde yeşil bir alan |
| **Oturma Düzeni:** | Daire Biçiminde |
| **Yeterlik Alanı:**  | Kişilerarası ilişkiler |
| **Kazanım:** | Öfkelendiğinde nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanır. |
| **İçerik:** | Nefes ve gevşeme egzersizleri |
| **Araç-Gereç:** | CD çalar, ney müziği, kas gevşetme tekniği formu(Ek 3) |
| **Yöntem-Teknik:** | Düz anlatım, kas gevşetme tekniği, uygulama |
| **Süreç:** -Grup üyelerine “Hoş geldiniz.” Dendikten sonra son oturumun özeti yapılır. -Öğretmen öğrencilere öfke durumunda kullanılabilecek bazı egzersizler olduğuyla ilgili bilgi verir. Öfkelenince yapılabileceklere örnek olarak şunları söyler:* Hissettiklerimizi karşımızdaki kişilerle paylaşabiliriz.
* Olayın olduğu ortamdan uzaklaşabiliriz.
* Öfkelendiğiniz anda 1’den 10’a kadar yavaş yavaş sayarak sakinleşebiliriz.
* Birkaç defa derin derin nefes alabiliriz.
* Davranışlarımızın sonuçlarını düşünerek kendimizi kontrol edebiliriz.
* Nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabiliriz.

 -Öğretmen bunu söyledikten sonra öğrencilere nefes egzersizi yaptırır. Herkesin rahat edebileceği bir pozisyonda oturmasını söyler ve sonra ney müziği eşliğinde öğrencileri yönlendirmeye başlar:1. Burnunuzdan yavaş bir şekilde ama alabildiğinizce çok nefes alın.
2. Sonra yine yavaş bir şekilde ağzınızdan verin.
3. Bu şekilde tekrar nefes alıp, verin.
4. Şimdi nefes alırken 4’e kadar saymayı, nefes verirken 6’ya kadar saymayı deneyin.
5. Nefes vermeyi, nefes almaktan daha yavaş yapmaya dikkat edin.
6. Nefes verirken kaslarınızın rahatladığını ve gevşediğini hissedin.

 - Öğretmen nefes egzersizi üzerinde çalıştırdıktan sonra gevşeme egzersizi için Ek 3’teki formu kullanarak yine ney müziği eşliğinde öğrencilere kas gevşetme egzersizi uygular. - Etkinliğin sonunda Ek 3’teki formu herkese dağıtır ve herkesin bunu öfkeli oldukları bir zamanda denemesini ister. -Gelecek oturumun tarihi, saati ve konusu belirtilerek oturum sonlandırılır. |
| **Değerlendirme:**  Öğretmen etkinlikten sonra herkese bir kağıt dağıtır, bu etkinlikle ilgili düşüncelerini yazmalarını ister ve yazılanlara göre değerlendirme yapar. |

**5. Oturum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Öfkemi Nasıl İfade Etmeliyim? |
| **Sınıf:**  | 7.Sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:** | 7. sınıflardan seçilen grubun tümü(10 kişi) |
| **Süre:**  | 45 Dakika |
| **Ortam:** | Rehberlik Servisi |
| **Oturma Düzeni:** | Gruptaki herkesin birbirinin yüzünü görebileceği şekilde oturma düzeni |
| **Yeterlik Alanı:**  | Kişilerarası İlişkiler |
| **Kazanım:** | Öfkenin kontrol edilebilir bir duygu olduğunu fark eder. Öfkesini uygun yollarla ifade eder. |
| **İçerik:** | Öfkenin herkesin yaşadığı normal bir duygu oluşu, öfkenin ifade şekilleri, öfkenin kontrol edilebilir bir duygu oluşu, öfkeyi kontrol etme şekilleri. |
| **Araç-Gereç:** | 20 tane boş A4 kağıt, tebeşir, yazı tahtası |
| **Yöntem-Teknik:** | Düz Anlatım, soru-cavap |
| **Süreç:** - Öğretmen önce etkinliğin amacını öğrencilere anlatır. - Öğretmen herkese birer tane boş kâğıt dağıtır, 10 dk. süre verir, herkesin elindeki kağıtlara öfkelendikleri bir olayı ve bu olaya nasıl tepki verdiklerini yazmalarını ister. - Herkes yazdığı olayı ve nasıl tepki verdiğini okurken öğretmen her tepkilerin hepsini kısaca tahtaya yazar. - Tahtada yazılı olan tepkilerden yola çıkarak, öfkelenildiğinde herkesin farklı tepkiler verildiği üzerinde konuşulur ve öğretmen öfkenin kontrol edilebilir bir duygu olduğu sonucuna bağlar. - Etkinliğin son aşamasında öğretmen “sizce öfkelendiğimizde çevremize saldırmak, zarar vermek yerine neler yapabiliriz ve kendimizi nasıl kontrol edebiliriz?” sorusunu yöneltir ve söylenen alternatif olumlu davranışlar tahtaya yazılıp yapılabileceklerin listesi oluşturulur. -Öğrencilere, tahtaya yazılan bu alternatifleri bir hafta boyunca öfkelendikleri durumlarda uygulamaları söylenir ve bir sonraki oturumun konusu, saati ve yeri belirtilerek oturum sonlandırılır. |
| **Değerlendirme:**  Öğrencilerin etkinlik sonundaki soruya verdikleri cevapların niteliğinden hareketle öğretmen etkinliğin hedefine ulaşıp ulaşmadığını değerlendirir.  |

**6. Oturum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Öfkenin ABC’si |
| **Sınıf:**  | 7. Sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:** | 7. sınıflardan seçilen grubun tümü(10 kişi) |
| **Süre:**  | 45 Dakika |
| **Ortam:** | Rehberlik Servisi |
| **Oturma Düzeni:** | Gruptaki herkesin birbirinin yüzünü görebileceği şekilde oturma düzeni |
| **Yeterlik Alanı:**  | Kişilerarası ilişkiler |
| **Kazanım:** | Öfke ile baş etmede kullandığı yöntemleri yarattığı etkileri açısından değerlendirir. |
| **İçerik:** | Öfkeyi kontrol etme şekilleri, öfkeye neden olan durumlara karşı olumlu düşünce geliştirme  |
| **Araç-Gereç:** | Öfkenin ABC’si), yazı tahtası ve kalem |
| **Yöntem-Teknik:** | Düz anlatım, soru-cevap, uygulama |
| **Süreç:** -Grup üyelerine “hoş geldiniz” dendikten sonra, bir önceki oturumun özeti yapılır. Bir önceki oturumdan bu yana öfkeyle baş etmede bu çözüm cümlelerini kullanıp, kullanamadıkları sorulur. Kullandılarsa yararları ve zararlarını grupla paylaşmaları istenir. -Bu oturumun amacı belirtilir. -Etkinlik için tahta üç sütuna bölünür ve birinci sütunun başına A harfi yazılır. Bu sütunun, öfke hissettiğimiz durumları ifade ettiği belirtilir ve öfke durumu yaratan örnek bir olay yazılır. -İkinci sütuna B harfi yazılır ve bu sütunun belirli bir durum hakkındaki düşünce, inanç ve yorumlarımızı ifade ettiği açıklanır. Birinci sütunda verilen olaya ilişkin oluşabilecek düşünceler belirtilir. -Üçüncü sütuna C harfi yazılır ve bu sütunun belirli bir durumla ilgili duygularımızı simgelediği belirtilir. Birinci sütunda verilen durumla ilgili ne hissedilebileceği, bu sütuna yazılır. -Öğrencilere bu tür duygulara kapılmalarına sebep olanın ne olduğu sorulur. Sonrasında öğrencilere, duygularına etki edenin, B sütunundaki olaylar hakkında ki düşünceleri olduğu açıklanır ve B sütunundaki düşüncelerin yerine yeni ve olumlu düşünceler getirilmesi istenir. -Öğrencilere, durum hakkındaki düşüncelerini değiştirdikten sonra hala kendilerini öfkeli hissedip hissetmedikleri sorulur. -Durumların duygulara sebep olmadığı, düşüncelerin duyguları etkilediği öğrencilere izah edilir. Olay hakkındaki düşüncelerin değiştirilmesi sonucu, duygularında değişeceği belirtilir. -Yapılan bu etkinlik sonucunda gruba,“Öfkenin ABC’si Formu” dağıtılır ve bu etkinlik doğrultusunda formu doldurmaları istenir. Doldurulan formlar üzerinden paylaşımda bulunulur ve böylece öğrencilerin duygulara olayların değil, o olaya ait düşünce ve inançların sebep olduğunu kavramaları sağlanır. -Öğrencilere, durum hakkındaki düşüncelerine dikkat etmeleri söylenir. Düşüncelerin duyguları ne derece etkilediği ve buna bağlı olarak tepkilerin sertliğinin de değiştiği vurgulanır. -Öğrencilere bu oturumda neler öğrendikleri sorulur ve oturum hakkında genel bi değerlendirme yapılır. -Sormak ya da söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve paylaşımları için teşekkür edilir. -Gelecek oturumun konusu, tarihi ve saati belirtilerek oturum sonlandırılır.**Değerlendirme:**  Öğrencilerin doldurdukları formlara ve oturum boyunca sergilediklere tutumların gözlemlerine göre değerlendirme yapılacaktır. |

**7. Oturum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Vedalaşma  |
| **Sınıf:**  | 7. Sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:** | 7. sınıflardan seçilen grubun tümü(10 kişi) |
| **Süre:**  | 45 Dakika |
| **Ortam:** | Rehberlik Servisi |
| **Oturma Düzeni:** | Gruptaki herkesin birbirinin yüzünü görebileceği şekilde oturma düzeni |
| **Yeterlik Alanı:**  | Kişilerarası ilişkiler |
| **Kazanım:** |  |
| **İçerik:** | Oturumlar sonucu kat edilen gelişmenin değerlendirilmesi ve vedalaşma |
| **Araç-Gereç:** | Kağıt, kalem |
| **Yöntem-Teknik:** | Soru-Cevap, Tartışma |
| **Süreç:** -Öğrencilere “Hoşgeldiniz!” denildikten sonra son oturumun biz özeti yapılır ve bir hafta içerisinde meydana gelen düşünce süreçlerindeki değişmelerden bahsedilir. - Gruba;1. Öfkenin kaynağı nedir? Hangi tür durumlar sizin öfkelenmenize neden oluyor? Öfke duygusunun olumlu ve olumsuz tarafları nelerdir?
2. Öfkenin hangi ipuçlarına dikkat ediyorsunuz? Sizce hangi tip ipuçları daha fazla?
3. Öfkeyi ifade etmede kullandığınız uygun olmayan tepkilerinizden örnekler verir misiniz? Uygun olanlardan örnekler verebilir misiniz? Hangi yol genellikle iyi sonuçlar vermektedir?
4. Çözüm ifadeleri nelerdir? Bu ifadeleri öfkeyi kontrol etmede nasıl yardımcı olmaktadır?
5. Gevşeme egzersizleri, öfke tepkilerinin önlenmesinde etkili olmakta mıdır?
6. Öfkenin ABC’si nelerdir? Durumla ilgili düşüncelerinizi değiştirdiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Gibi sorular yöneltilip, cevapları alınarak, neler öğrendikleri tespit edilir.

 -Daha sonra öğrencilerin her birine diledikleri kadar zarf ve kağıt verilir. Her birinden istedikleri grup üyelerine ithafen kişilerin grup dışında da, oturumlarda kazandıkları becerilerini kullanmalarına ilişkin cesaretlendirici ve destekleyici ifadeler yazmaları istenir. -Daha sonra her üye yazdıklarını kapalı kutuya atar. Ve herkes zarflarını attıktan sonra kutu açılır ve her bireye kendi ismine yazılı zarfları verilir. **-**En son olarak, tüm üyelere katıldıkları için teşekkür edilir. Ve okuldaki arkadaşlıkların bu grupta farklı arkadaşlıklarla perçinlendiği anımsatılarak rehber öğretmen konuşmasını bitirir. Üyelerin eklemek istedikleri başka bir şey yoksa “iyilik” dilekleriyle etkinlikler sonlandırılır. |

**ÖFKE DUYGUMUZU İNCELEYELİM (EV ÖDEVİ)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Öfke hissedilen****durumlar ve****kişiler kimlerdir?** |  |
| **Öfkelendiğinizde****hissettikleriniz****nelerdir?** |  |
| **Vücudunuzda olan****fizyolojik değişim****nedir?** |  |
| **Vücudunuzda olan****zihinsel****değişim nedir?** |  |
| **Vücudunuzda olan****davranışsal****değişim nedir?** |  |

**ÖFKENİN A-B-C’Sİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SIRA****NO** | **A SÜTUNU****(öfkeli hissedilen durumlar)** | **B SÜTUNU****(durum hakkındaki düşünceler)** | **C SÜTUNU****(durum hakkındaki duygular)** |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |
| **6** |  |  |  |
| **7** |  |  |  |

**DUYGU KAYIT FORMU (EV ÖDEVİ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DUYGULAR** | **OLUMLU DUYGULAR** | **OLUMSUZ DUYGULAR** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**DUYGULARIN BEDEN DİLİ İLE İFADESİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DUYGULAR** | **OLUMLU DUYGULAR** | **OLUMSUZ DUYGULAR** |
| Hoşlanma |  |  |
| Keder |  |  |
| Güven |  |  |
| Şaşkınlık |  |  |
| Öfke |  |  |
| Sevinç |  |  |
| Aşk |  |  |
| Coşku |  |  |
| Nefret |  |  |
| Sıkıntı |  |  |
| Gerginlik |  |  |
| Kaygı |  |  |
| Hoşlanmama |  |  |
| Cesaret |  |  |
| Hırs |  |  |
| Üzüntü |  |  |
| Heyecan |  |  |
| Sevgi |  |  |
| Kin |  |  |
| Hayal kırıklığı |  |  |
| Haz |  |  |
| Yalnızlık |  |  |
| Utanma |  |  |
| Huzur |  |  |
| Alınma |  |  |
| Korku |  |  |
| Rahatsızlık |  |  |
| Özlem |  |  |
| Güven |  |  |
| Sinirlilik |  |  |
| Merak |  |  |
| Mutluluk |  |  |
| Kızgınlık |  |  |
| Kararsızlık |  |  |
| Sevgi |  |  |
| Ümit |  |  |
| Neşe |  |  |
| Sıkıntı |  |  |
| Hoşnutsuzluk |  |  |