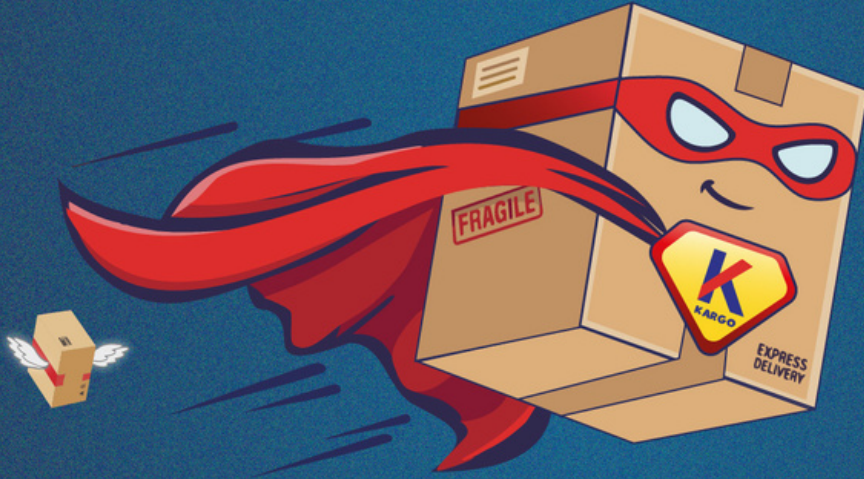


KLİNİK PSİKOLOG
TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR

DÜŞÜNDÜREN
OYUNLAR SERİSİ

SÜPER GÜÇ KARGOSU



ZORLUKLARI MACERAYA, ENDİŞEYİ CESARETE DÖNÜŞTÜREN TÜM SÜPER GÜÇLER
ŞİMDİ BU KARGONUN İÇİNDE

Zorlayıcı Duygularla Başa Çıkma Rehberin

ÇALIŞMA KAĞIDI

+8

YAŞ ÜZERİ



2-4
OYUNCU



YETİŞKİN
DESTEĞİ İLE
OYNANIR

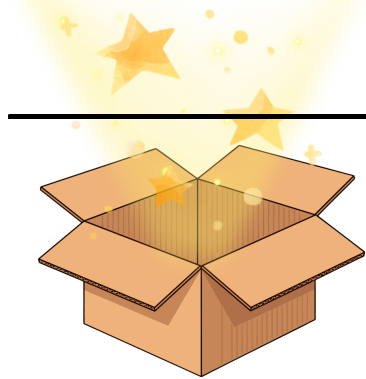


Merhaba Süper Kahraman!

Bazen içinde kocaman, fırtına gibi kopan duygular hissedebilirsin. Belki çok kızgın, belki biraz üzgün ya da endişeli olabilirsin. Biliyor musun? Bu **çok normal!** Dünyadaki herkes, en güçlü süper kahramanlar bile bazen böyle hisseder.

Önemli olan bu duygular geldiğinde onlarla nasıl arkadaş olacağımızı bilmektir. İşte bu kitapçık, içindeki o muhteşem gücü ortaya çıkarmak için tasarlandı.

Bu özel kargo kime
geldi?



Hazır mısın?

Şimdi derin bir nefes al ve macera başlasın!





1. Duygu Radarı

Süper kahramanların etraflarında olan biteni anlayan özel radarları vardır. Senin radarın bugün ne gösteriyor? Şu an kalbinde ve bedeninde hangi duygular var?

Aşağıdaki boş alana şu anki duygunu bir renk, bir şekil veya bir hava durumu (örneğin güneşli, yağmurlu, fırtınalı) olarak çizebilir misin?

Buraya duygunu çizebilirsin...

2.Duygu & Beden Bulmacası

Aşağıdaki duygularla, o duyguyu yaşarken bedeninde hissettiğin duyumları bir çizgi çizerek eşleştirir misin? Unutma, bazen bir duygu birden fazla beden duyumuyla eşleşebilir!

Duyguların

Korktuğumda...

Öfkelendiğimde...

Mutlu
Olduğumda...

Üzüldüğümde...

Heyecanlandığımda...

Bedenindeki İpuçları

Kalbim "güm güm" diye çok hızlı atar.

Midemde kelebekler uçuşuyor gibi hissedirim.

Ellerim titrer ve soğuk soğuk terlerim.

Ellerimi yumruk yapmak isterim, dişlerimi sıkırım.

Boğazımda bir düğüm varmış gibi hissedirim, gözlerim dolar.

Yüzüm ısınır ve kıpkırmızı olurum.

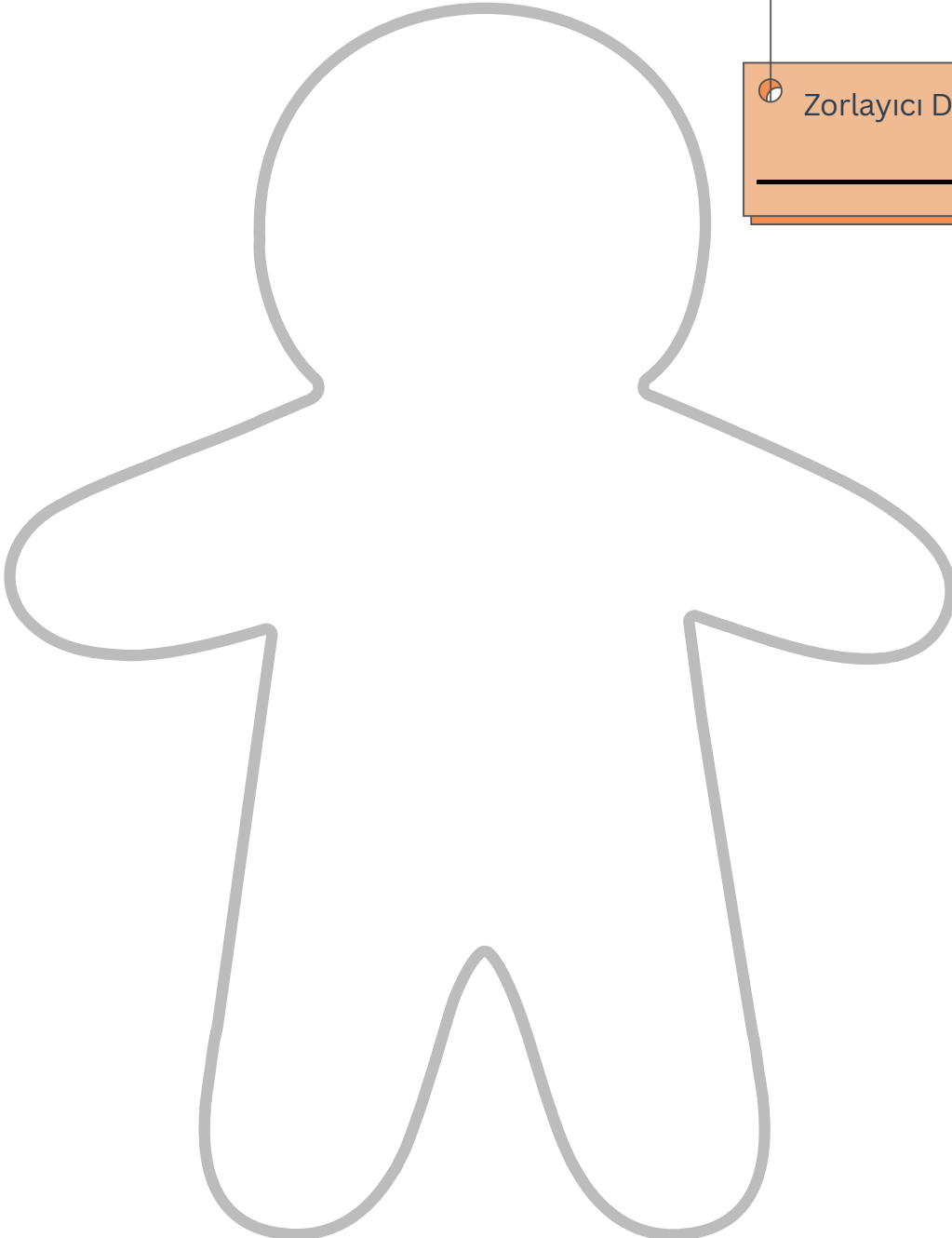
Bedenim hafifler, enerjik hissedirim ve zıplamak isterim.



3. Bedenimde Neler Oluyor?

Duygular sadece aklımızda veya kalbimizde yaşamaz, bedenimizde de saklanırlar. Heyecanlandığında karnında kelebekler uçuşabilir, utandığında yüzün kızarabilir veya kızdığında ellerin ısınabilir.

Şimdi gözlerini hafifçe kapat. Bedenini bir dedektif gibi incele: Hangi zorlayıcı bir duyguyu hissettiğinde, o duygu bedeninin tam olarak neresine yerleşiyor? Bu duygunun bedeninde nerede olduğunu ve neye benzediğini buraya çiz.



Zorlayıcı Duygum



4. Süper Güç Kutusu

Bazen bazı duygular şu an için çok büyük gelebilir ve onları taşımak yorucu olabilir. Böyle zamanlarda kullanabileceğin çok özel bir **Süper Güç Kutu**'n var!

Bu kutu o kadar güçlü ki, içine koyduğun her şeyi sen hazır olana kadar güvenle saklayabilir. Kutun neye benziyor? Kocaman çelik bir kasa mı, yoksa üzerinde kilitleri olan renkli bir sandık mı? Süper Güç Kutu'nu hayal et ve çiz.

Kendi sihirli, süper güçlü kutunu buraya çiz.

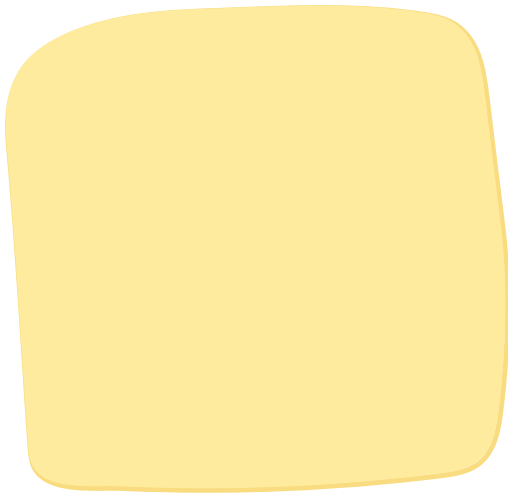


4. Süper Güç Kutusu- Bu Kutuya Neler Koyalım

Kutuya Neler Koyalım?

Endişe ve korku, karnımızda pır pır eden kelebekler gibidir. Vücudumuz bizi tehlikelerden korumak için böyle hisseder. Ama bazen ortada tehlike yokken de endişelenebiliriz. "Acaba yapabilecek miyim?", "Ya kötü bir şey olursa?" gibi sorular aklımızda uçuşur.

Şu an aklını kurcalayan, seni üzen veya rahatsız eden bir düşünce var mı? O sıkıcı şeyi buradaki alablara yazabilir veya çizebilirsin.



5. Kelebek Kucaklaması

İşte sana sakinleşmeni sağlayacak gerçek bir süper güç hareketi: *Kelebek Kucaklaması!*

Nasıl Yapılır?

1. Ellerini göğsünde (kalbinin üzerinde) çapraz yap. Sağ elin sol omzuna, sol elin sağ omzuna yakın olsun.
2. Parmakların bir kelebeğin kanatları gibi dursun.
3. Gözlerini istersen kapat, istersen yere doğru bak.
4. Sırayla önce sağ elinle, sonra sol elinle göğsüne hafifçe "pıt pıt" diye vur. Tıpkı pır pır uçan yavaş bir kelebek gibi.
5. Bunu yaparken derin nefes al, seni zorlayan düşüncelerin ve duyguların **Süper Güç Kutunu** girdiğini ve hapsoldüğünü hayal et.



Kendini ne zaman kötü hissedersen, kelebeğini çağırabilirsin!



6. Senin Süper Güçlerin Neler?

Senin içinde çoktan var olan, sana ait farklı güçlü yönlerin var. Tıpkı Süper Güç Kargosu oyununda olduğu gibi, senin de kendi "özel güçlerin" var.

Aşağıdaki süper güçlerden sende olanları işaretle. İstersen listeye kendi özel gücünü de ekleyebilirsin!

★ ☐ Çok cesurum

★ ☐ İyi bir arkadaşım

★ ☐ Çok komiğim ve insanları güldürürüm

★ ☐ İnsanlara ve hayvanlara yardım etmeyi severim

★ ☐ Çok güzel hayal kurarım

★ ☐ Pes etmem, denemeye devam ederim

★ ☐ Benim özel gücüm:



6. Senin Süper Güçlerin Neler?

Daha önce zor bir şeyi başardığın zamanı hatırla. Diğer sayfada işaretlediğin süper güçlerini hatırla.

Aşağıdaki kutunun içine sahip olduğun güçlerini kullanırken neler yaptığını ve nasıl görüntüğünü çiz.

Süper Güç Kargo'nu kullanırken neler yapıyorsun ve nasıl görünüyorsun. Buraya çiz.



7. Güçlü Cümlem!

Sen o zorlukları atlattın, çünkü sen çok güçlüsün! Kendine söyleyebileceğin ve sana kendini çok iyi hissettirecek o sihirli cümle hangisi?

- ★ Ben güvendedeyim.
- ★ Ben değerliyim ve seviliyorum.
- ★ Elimden gelenin en iyisini yapabilirim.
- ★ O olay geçmişte kaldı ve bitti, ben şimdi buradayım.

Kendi güçlü cümleleri buraya kocaman harflerle yaz:



Tebrikler!

Sen artık kendi duygularını tanıyan, sihirli kutusunu kullanabilen, kelebek kucaklaması yapabilen ve en önemlisi **Kendi Süper Güçlerini Bilen** harika bir kahramansın.

Unutma, duygular gelir ve geçer. Önemli olan senin ne kadar değerli ve güçlü olduğundur!

BAŞARI SERTİFİKASI

Bu sertifika, kendi içindeki güçleri keşfeden;

adlı Süper Kahramana verilmiştir!

Klinik Psikolog Bilge Bakkal



Trendyol ve Shopier da Satışta

7 +

2-4
OYUNCU



**PSIKOLOGLAR, REHBER ÖĞRETMENLER, SOSYAL HİZMET
UZMANLARI VE ÇOCUKLARINA YARDIMCI OLMAYI İSTEYEN AİLELER**



8 +

2-4
OYUNCU



SHOPIER MAĞAZASI: PSİKOPUZZLE

TRENDYOL MAĞAZASI: PSİKOPUZZLE

SÜPER GÜÇ KARGOSU



DÜŞÜNDÜREN
OYUNLAR SERİSİ

HAYAT BAZEN DİK BİR YOKUŞ TIRMANMAK GİBİDİR...

- ✓ Süper Güç Kargosu, çocukların bu yolculukta çantalarındaki gizli hazineleri keşfetmelerini sağlar.
- ✓ Klinik Psikolog Bilge Bakkal tarafından, çocuk psikolojisinin güncel ve bilimsel yöntemleri temel alınarak geliştirilen bu oyun; zorlayıcı yaşam olaylarını oyunun güvenli dünyasıyla buluşturuyor.
- ✓ Bu güvenli atmosferde çocuklar, endişe ve korku gibi duyguları yönetmeyi eğlenerek öğrenirken, içlerindeki "BEN YAPABİLİRİM" inancının güçlenmesine katkı sağlanır.
- ✓ Hayatın getirdiği fırtınalarda sığınabilecekleri, kendi kaynaklarıyla doldurdıkları sağlam bir kutu oluşturmaları amaçlanıyor.

BU KUTU ÇOCUĞUZA NE KATAR ?

- ★ Zorluklar karşısında esneklik kazanmasını ve sağlıklı düşünmesini destekler.
- ★ Oyunun dili sayesinde, tarif etmesi zor duyguları kolayca anlatır.
- ★ Kendi güçlü yönlerini ve çevresindeki sevgi desteğini fark eder.
- ★ Ebeveyn ve çocuk arasında derin, eğlenceli ve iyileştirici bir iletişim köprüsü kurar.

+8
YAŞ ÜZERİ

2-4
OYUNCU

YETİŞKİN
DESTEĞİ İLE
OYNANIR

Zorlayıcı Duygularla Başa Çıkma Rehberin

ÇALIŞMA KAĞIDI