

DÜŞÜNCE DEN EYLEME

Terapötik Yolculuk

KUTU OYUNU

ÇOCUKLAR İÇİN AKTİVİTE KİTABI -3-

DÜŞÜNCE & DUYGU & DAVRANIŞ
FARKINDALIK OYUNU

Klinik Psikolog Bilge Bakkal

© 2026 Psikopuzzle Yayıncılık ve Danışmanlık - Düşünceden Eyleme
kutu oyunun etkinlik kitapçığıdır. Tüm kahramanlara sevgiyle...

GÜVENLİ İLETİŞİM

**"BEN DİLİNİ"
KULLANARAK NASIL
HİSSETTİĞİMİ
ANLATABİLİRİM**

**Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı daha etkili
anlatmamıza yardımcı olacak çalışma
sayfaları.**



"BEN" DİLİNİ KULLANMA



"Ben Dili" ifadeleri, çatışmaları çözmeye yardımcı olmanın harika bir yoludur. Birisi bir şeyden dolayı suçlandığında, savunmaya geçmek ve duygusal davranmak kolaydır. "Ben" ifadesi formülü, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı iletmede basit ve etkilidir.



1 ... OLDUĞUNDA

(NE OLDU?: KARŞI TARAFIN YAPTIĞI EYLEMİ, ABARTMADAN VE YORUM KATMADAN, OBJEKTİF BİR ŞEKİLDE BELİRTİN.)

2 ... OLUYOR

(SONUÇ: BU DAVRANIŞIN SİZİN HAYATINIZDA, İŞLERİNİZDE VEYA ZAMANINIZDA YARATTIĞI PRATİK, FİZİKSEL VEYA GÖZLEMLENEBİLİR ENGELİ/SONUCU BELİRTME AŞAMASIDIR.)

3... HİSSEDİYORUM

(HİSSEDİLEN DUYGU: DAVRANIŞIN VE YARATTIĞI ETKİNİN SİZDE UYANDIRDIĞI SAF DUYGUYU (ÜZÜNTÜ, HAYAL KIRIKLIĞI, ENDİŞE, YETERSİZLİK HİSSİ VB.) DÜRÜSTÇE İFADE ETME AŞAMASIDIR.)

4 İHTİYAÇ/ BEKLENTİ

(İHTİYAÇ VEYA BEKLENTİ: ŞİKAYET DÖNGÜSÜNDEN ÇIKIP, GELECEĞE DAİR YAPICI BİR ÇÖZÜM ÖNERİSİ SUNMA VEYA NEYE İHTİYACINIZ OLDUĞUNU NET BİR ŞEKİLDE DİLE GETİRME AŞAMASIDIR.)



"BEN DILINI" KULLANMA

"Ben Dili" ifadeleri, çatışmaları çözmeye yardımcı olmanın harika bir yoludur. Birisi bir şeyden dolayı suçlandığında, savunmaya geçmek ve duygusal davranmak kolaydır. "Ben" ifadesi formülü, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı iletmede basit ve etkilidir.

"BEN DILINI" KULLANARAK NASIL HİSSETTİĞİMİ ANLATABILIRIM

1 ... OLDUĞUNDA

(NE OLDU?: KARŞI TARAFIN YAPTIĞI EYLEMİ, ABARTMADAN VE YORUM KATMADAN, OBJEKTİF BİR ŞEKİLDE BELİRTİN.)

Buluşmamıza haber vermeden 45 dakika geç kaldığında

2 ... OLUYOR

(SONUÇ: BU DAVRANIŞIN SİZİN HAYATINIZDA, İŞLERİNİZDE VEYA ZAMANINIZDA YARATTIĞI PRATİK, FİZİKSEL VEYA GÖZLEMLENEBİLİR ENGELİ/SONUCU BELİRTME AŞAMASIDIR.)

seni beklerken kendi günlük planlarımı aksatmak zorunda kalıyorum

3... HİSSEDİYORUM

(HİSSEDİLEN DUYGU: DAVRANIŞIN VE YARATTIĞI ETKİNİN SİZDE UYANDIRDIĞI SAF DUYGUYU (ÜZÜNTÜ, HAYAL KIRIKLIĞI, ENDİŞE, YETERSİZLİK HİSSİ VB.) DÜRÜSTÇE İFADE ETME AŞAMASIDIR.)

ve bu durumun bana değer verilmediğini hissettirerek beni oldukça üzüyor

4 İHTİYAÇ/ BEKLENTİ

(İHTİYAÇ VEYA BEKLENTİ: ŞİKAYET DÖNGÜSÜNDEN ÇIKIP, GELECEĞE DAİR YAPICI BİR ÇÖZÜM ÖNERİSİ SUNMA VEYA NEYE İHTİYACINIZ OLDUĞUNU NET BİR ŞEKİLDE DİLE GETİRME AŞAMASIDIR.)

Bir dahaki sefere gecikeceğin zaman lütfen bana önceden mesaj atar mısın?



"BEN DILINI" KULLANMA



ÖRNEK ÇALIŞMA KAĞIDI

"BEN DILINI" KULLANARAK NASIL HİSSETTİĞİMİ ANLATABİLİRİM

1 ... OLDUĞUNDA

(NE OLDU?: KARŞI TARAFIN YAPTIĞI EYLEMİ, ABARTMADAN VE YORUM KATMADAN, OBJEKTİF BİR ŞEKİLDE BELİRTİN.)

2 ... OLUYOR

(SONUÇ: BU DAVRANIŞIN SİZİN HAYATINIZDA, İŞLERİNİZDE VEYA ZAMANINIZDA YARATTIĞI PRATİK, FİZİKSEL VEYA GÖZLEMLENEBİLİR ENGELİ/SONUCU BELİRTME AŞAMASIDIR.)

3... HİSSEDİYORUM

(HİSSEDİLEN DUYGU: DAVRANIŞIN VE YARATTIĞI ETKİNİN SİZDE UYANDIRDIĞI SAF DUYGUYU (ÜZÜNTÜ, HAYAL KIRIKLIĞI, ENDİŞE, YETERSİZLİK HİSSİ VB.) DÜRÜSTÇE İFADE ETME AŞAMASIDIR.)

4 İHTİYAÇ/ BEKLENTİ

(İHTİYAÇ VEYA BEKLENTİ: ŞİKAYET DÖNGÜSÜNDEN ÇIKIP, GELECEĞE DAİR YAPICI BİR ÇÖZÜM ÖNERİSİ SUNMA VEYA NEYE İHTİYACINIZ OLDUĞUNU NET BİR ŞEKİLDE DİLE GETİRME AŞAMASIDIR.)



ETKİLİ İLETİŞİM



ÇEKİNİK

- Düşünce ve fikirlerini dile getirememek
- çatışmadan kaçınma
- Utanmak/ göz teması kurmamak
- Öz güven eksikliği

ETKİLİ

- Saygılı bir ifade kullanımı
- Kendini ve başkalarını olumlu şekilde savunmak
- Davranış kontrolü kişide
- "Ben Dili" ifadelerinin kullanımı

AGRESİF

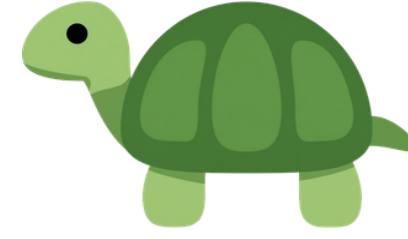
- Bağırmak, şıgılık atmak, saldırmak, küsmek
- Başkalarını suçlamak/korkutmak
- Başkalarının duygu ve düşüncelerini umursamamak

ETKİLİ İLETİŞİM NEDİR?

Kendini ifade etme becerisi; duygu ve düşüncelerini net, dürüst ve karşındakini kırmayacak bir saygıyla aktarabilmektir. Bu beceri sayesinde, kimseye saldırmadan veya onları küçümsemeden kendi doğrularını ve haklarını rahatça savunabilirsin. Doğru bir iletişim dili kullanmak, hayatındaki tartışmaları azaltıp sorunları daha hızlı çözmene yardımcı olurken aynı zamanda özgüvenini de artırır.

Genel olarak üç temel iletişim tarzı vardır ve her biri taşıdığı belirgin özellikler nedeniyle farklı hayvanların doğasına benzetilir. Şimdi bu iletişim tarzlarının özelliklerine yakından bakalım.

ÇEKİNKİ KAPLUMBAĞA



Fikirlerini ifade ederken yaşadığı çekingenlik, aslında incinmekten kaçınmak için geliştirdiği bir savunma kalkanıdır. Güvenlik ihtiyacı ve özgüven eksikliğiyle duygularını sürekli içinde saklar; kendini olduğu gibi kabul etmek yerine, daha çok başkalarını memnun etmeye odaklanır.



ETKİLİ BAYKUŞ

Sakin ve gözlemcidir, hem kendine hem de çevresine karşı saygılı ve olgun bir tutum sergiler. Olaylara aşırı tepki vermek yerine duygularını inceliklerle dile getirir. İçsel olarak kendini güvende, özgüvenli ve sevilmeye değer hissederken, iletişiminde daima 'ben' dilini kullanır.



AGRESİF ASLAN

Kaba, buyurgan ve kontrolcü bir tutum sergileyerek insanlara saygısızca davranır ve onlara rahatsızlık verir. Kendini herkesten üstün gördüğü için zaman zaman bağırp çağırabilir; çevresindekilerin gözünü korkutarak, onları tehdit ederek ya da küserek iletişim kurmaya çalışır. Sadece kendi istekleri gerçekleştiğinde tatmin olur, aksi durumlarda ise son derece memnuniyetsiz ve huysuz bir tavır takınır.

ETKİLİ İLETİŞİM SENARYOLARI

Arkadaşın saçınla
dalga geçmeye
başlıyor,
saçının komik
göründüğünü söylüyor.
Bütün sınıf gülmeye
başlıyor. Sen de
sinirlenip "En azından
benim saçım seninki
gibi elektrik çarpmışa
benzemiyor!" diye
bağırıyorsun.

Doğru ifade ne olurdu?

Arkadaşın şaka olsun
diye eşyalarınızı
saklıyor. Siz de
"Bunu bir daha
yaparsan,
eşyalarından birini
kıracağım." diyorsun.

Doğru ifade ne olurdu?

Arkadaşın herkese emir
vermeye çalışıyor ve
oyun oynarken paylaşmayı
veya sırayla oynamayı
reddediyor. Bu davranıştan
bıktın ve "Hepimiz senden
bıktık ve artık kimse seninle
arkadaş olmak istemiyor."
diyorsun.

Doğru ifade ne olurdu?



İFADELERİ İLETİŞİM BİÇİMLERİYLE EŞLEŞTİRİN

"Benim oyunumu oynamak zorunda değiliz, ne isterseniz onu oynarım."

AGRESİF

"Çok sinir bozucu birisin, artık seninle vakit geçirmek istemiyorum."

GÜVENLİ

"eğer senin içinde uygunsa..."

ÇEKİNK

"Yap şunu artık, yoksa...!"

GÜVENLİ

"Saçım ile ilgili benimle dalga geçtiğinde gerçekten çok üzülüyorum."

ÇEKİNK

"Aslında şu an bu konuda konuşmamayı tercih ederim."

AGRESİF



Ad / Soyad: _____ Tarih: _____

ETKİLİ İLETİŞİM

Aşağıda listelenen kelimeleri bulmacanın içerisinde bulunuz.

A	R	D	K	E	C	F	Ç	S	G	S	S	D	i	G
K	D	i	B	S	A	K	i	N	Ü	I	Ö	H	F	J
A	H	Ü	E	Y	C	Z	H	B	V	N	G	Ğ	K	B
P	R	i	N	G	i	B	A	I	E	I	I	N	L	i
L	E	K	D	H	i	M	Ş	K	N	R	T	Ğ	M	L
U	P	T	i	V	Ş	i	B	K	L	T	E	C	Ö	G
M	A	M	L	R	P	H	Ö	U	i	V	T	E	K	i
B	S	N	i	O	S	A	P	L	E	C	I	S	A	T
A	i	F	V	i	L	E	T	i	Ş	i	M	A	S	U
Ğ	F	G	Y	Ü	V	I	Y	A	Z	B	C	R	L	P
A	G	R	A	S	i	F	E	G	M	E	N	E	A	O
I	J	B	A	Y	K	U	Ş	P	N	R	Ü	T	N	C

İLETİŞİM
BEN DİLİ
SAKİN
ASLAN
KAPLUMBAĞA
BAYKUŞ

GÜVENLİ
AGRESİF
PASİF
CESARET
SINIR
BİLGİ

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