

DÜŞÜNCE DEN EYLEME

Terapötik Yolculuk

KUTU OYUNU

ÇOCUKLAR İÇİN AKTİVİTE KİTABI -2-

DÜŞÜNCE & DUYGU & DAVRANIŞ
FARKINDALIK OYUNU

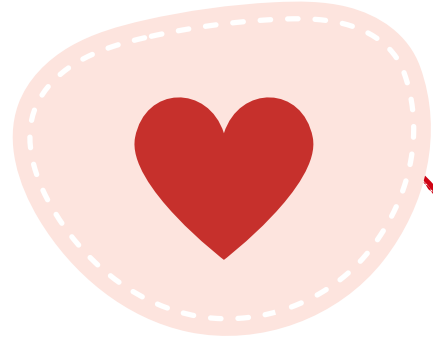
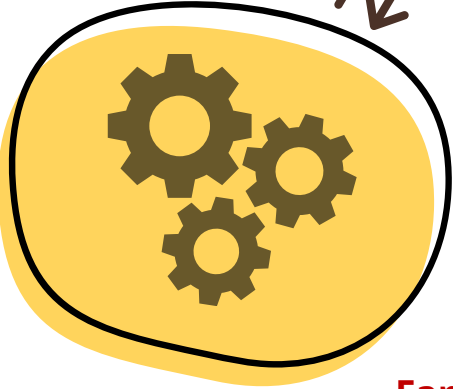
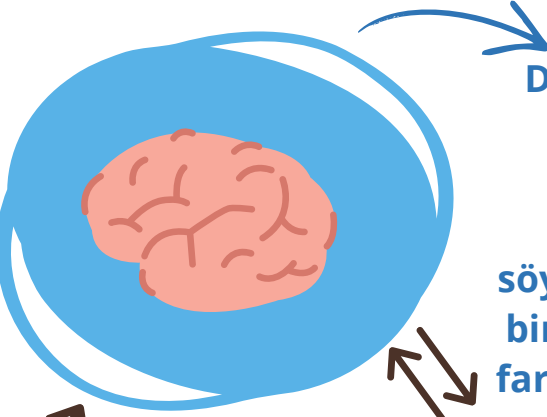
Klinik Psikolog Bilge Bakkal

Dünyada ki herkesin zaman zaman canını sıkıan veya işlerini zorlaştıran engeller çıkabilir. Büyük problemlerimizi daha iyi çözebilmek için; düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın nasıl bir araya geldiğini anlamak oldukça faydalı olabilir.

Eylemler, yaptığınız şeyler ya da davranış şeklinizdir.

Düşünceleriniz ve duygularınız, nasıl davrandığınız üzerinde büyük bir etki yaratır. Mutlu hissediyorsanız, muhtemelen güzel şeyler yaparsınız. Ama öfkeli hissediyorsanız, kötü davranmak isteyebilirsiniz.

Düşünceler, aklınızdan geçen kelimelerdir. Etrafınızdaki olaylar hakkında kendinize söylediğiniz şeylerdir. Tek bir durumla ilgili pek çok farklı düşünceniz olabilir.



Farklı olaylar yaşandıkça duygularınız dalgalanır. Bir günde hem mutlu, hem kızgın, hem de üzgün hissedebilirsiniz. Bazı duygular can sıkıcı olabilir, ama kötü değildir. Herkes zaman zaman bu duyguları deneyimler.



Öğretmeninin sınıfta bir soru sorduğunu ve seni tahtaya kaldırmak istediğini hayal et.



O an içinden "**Kesin yanlış cevap vereceğim ve herkese rezil olacağım**" diye düşündüğünü varsayalım.



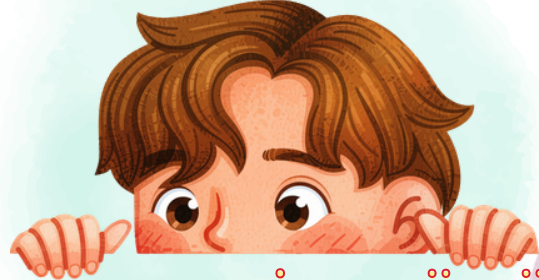
Bu düşünce yüzünden kendini çok **korkmuş ve endişeli hissetmeye** başlıyorsun.

O kadar kaygılanıyorsun ki, öğretmenin seni görmemesi için başını **sıraya doğru eğiyorsun ve cevabı bilsen bile asla parmak kaldırmıyorsun.**

("Yanlış cevap vereceğim ve rezil olacağım") düşüncesi

bir duyguya (korku ve endişe)

bu da bir eyleme (başını öne eğip parmak kaldırmamaya) neden oldu.



FARKLI BİR DÜŞÜNCEYE SAHİP OLSAYDIN NELER DEĞİŞİRDİ?



DÜŞÜNCELER

DUYGULAR

EYLEMLER

OLAY

- BUSE'NİN YAKIN ARKADAŞI AYÇA, BU HAFTA ONUNLA PEK KONUŞMADI.

DÜŞÜNCELER

"Ayça bu hafta benimle pek konuşmadı. Bana kızmış olmalı," diye düşündüm.

EYLEMLER

Üzgün ve kırgın olduğum için Ayça'yı görmezden geldim ve okulda ondan uzak durdum.

DUYGULAR

Üzüldüm ve incindim.

! Bir şey düşünmen, onun kesinlikle gerçek olduğu anlamına gelmez. Düşüncelerimiz, 'Acaba neden böyle oldu?' diye yürüttüğümüz tahminlerdir. Tıpkı bir dedektif gibi yeni ipuçları ve fikirler bulmak, olayları çok daha net görmeni sağlar.

**DÜŞÜNCE DEN
EYLEME**
Terapötik Yolculuk

DÜŞÜNCELER

DUYGULAR

EYLEMLER

DÜŞÜNCELER

"Ayça bana kızgın olabilir, ama olmayabilir de. Bilmiyorum."

"Ayça muhtemelen okulla ya da başka bir şeyle meşguldür."

"Belki de Ayça benimle ilgisi olmayan bir şeyden dolayı canı sıkındır."

DUYGULAR

Emin olamadığım için içimde bir huzursuzluk var.

Kendisi ile konuşmadığım için hayal kırıklığına uğradım, ama anlıyorum.

Ayça'nın nasıl hissettiği konusunda endişeliyim.

EYLEMLER

Ayça'ya bana kızgın olup olmadığını veya başka bir sorunu olup olmadığını sor.

Her zamanki gibi Ayça ile arkadaş kalacağım. Her halükarda "merhaba" diyeceğim.

Ayça'ya neler olup bittiğini ve yardıma ihtiyacı olup olmadığını sor.

Bazen beynimiz acele edip 'Arkadaşım bana selam vermedi, kesin bana küstü!' gibi üzücü bir tahmin yapabilir. Biz de bu tahmine hemen inandığımız için kendimizi çok üzgün veya kaygılı hissederiz. İşte 'Düşünce Dedektifliği' tam da burada işimize yarar! Bize der ki: 'Aklına gelen ilk fikre hemen inanma, dur ve yeni ipuçları ara!' Eğer durup, 'Belki de arkadaşım sadece dalgındı ve beni görmedi' gibi yeni düşünceler üretirsek, olaylara yepyeni bir pencereden bakmış oluruz. Üstelik düşüncemiz değiştiğinde, içimizdeki o zorlayıcı duygular da bir anda küçülüp kaybolur.



DÜŞÜNCELER

DUYGULAR

EYLEMLER

Yaşanan Olay

DÜŞÜNCELER

EYLEMLER

DUYGULAR



DÜŞÜNCELER

DUYGULAR

EYLEMLER

DÜŞÜNCELER

DUYGULAR

EYLEMLER

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