





"DUYGULARIM" SERİSİ

 Hazırlayan: Psikolojik Danışman Hava Çubuk
@psk.dan.havacubuk

-  Etkinlik, 5 yaş ve üzeri çocuklarla uygulanabilmektedir. (Okul öncesi çocuklar ile resim, ilkokul ve daha üst gruplarda ise yazı/resim şeklinde yürütülebilir.)
-  Bireysel veya grup çalışması şeklinde yürütülebilir.
-  Etkinlik ile çocuğun duygu, düşünce, davranışlarına ve bunların bedenindeki izdüşümüne ilişkin farkındalığı artar.
-  Etkinliğe hazırlık olarak bir duygu çalışmasından her çocuk için birer tane çıktısını alabilirsiniz.





DUYGULARIM-ENDİŞELİ

Kaygılandığında yüzün ve bedeninin nasıl görünür?

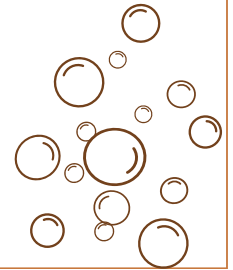
Seni kaygılandıran bir şeyi çizebilir veya yazabilirsin.

Kaygılandığında aklından neler geçiyor?



Bu düşünceler yararlı mı, yararsız mı?

Yararsız bir düşünce aklına geldiğinde onu fark edip ne yapabilirsin? (Bir baloncığa dönüştüğünü ve uçurup gönderdiğimi hayal etmek, resmini çizip çöpe atmak...)





DUYGULARIM-MUTLU

Mutlu hissettiğin bir anını çizebilir veya yazabilirsin.

Seni mutlu hissettiren bir şeyi çizebilir veya yazabilirsin.

Mutlu hissettiğinde başka hangi duygular eşlik eder?
(Sevgi dolu, huzurlu, neşeli..)

Mutluluk duygunun bir resmi olsaydı nasıl olurdu, çizebilir veya yazabilirsin.



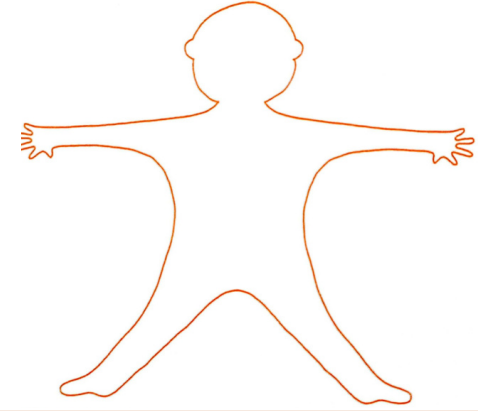


DUYGULARIM-ŞAŞKIN

Seni en çok şaşırtan neydi?

Şaşırdığında aklından neler geçmişti?

Şaşırdığında bedeninde neler olur?



Şaşkınlık duygunun bir resmi olsaydı nasıl olurdu, çizebilir veya yazabilirsin.

Ne olursa çok şaşırsın?