

ÇANKAYA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

DUYGULARIM, DÜŞÜNCELERİM, TEPKİLERİM

**AÇIKLAMA :**  **A** sütununda bir örnek olay verilmekte

**B** sütunundaki bu olaya yönelik duygu, düşünce ve iç konuşmalar;

**C** sütununda duygu, tepki ve davranışlar;

**D** sütununda B’dekilerin irdelenmesi;

**E**’de ise yine akla uygun düşünce ve inançlar yer almaktadır.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **A**  **DURUM / OLAY** | **B**  **DÜŞÜNCE,**  **İÇ KONUŞMA** | **C**  **DUYGU,**  **TEPKİ DAVRANIŞ** | **D**  **B’ DEKİLERİ İRDELEME** | **E**  **YENİ AKLA UYGUN DÜŞÜNCE** |
| \* Üst kattaki komşunuzdan gürültü gelmesi | \* “Saygısız insanlar”  \* “Bana bu gece uyku yok.” | \* Öfke, kızgınlık,  \* Yüksek sesle söylenme,  \* Sopayla aşağıdan tavana vurma | \* Bu gürültü onların saygısız olduklarım gösterir mi?  \* Gürültünün bütün gece süreceğini nereden biliyorum? | \* Bu, onların saygısız olduklarım göstermez.  \* En iyisi yüz yüze onlarla konuşmak.  \* Ben de bazen gürültü yapabilirim. |
| **A**  **DURUM / OLAY** | **B**  **DÜŞÜNCE,**  **İÇ KONUŞMA** | **C**  **DUYGU,**  **TEPKİ DAVRANIŞ** | **D**  **B’ DEKİLERİ İRDELEME** | **E**  **YENİ AKLA UYGUN DÜŞÜNCE** |
|  |  |  |  |  |

**Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

**Yıldızevler Mahallesi Hollanda Caddesi 717. Sok. No:19 B Blok Çankaya/ANKARA**

**0312 4666776 – cankayaram@meb.k12.tr**