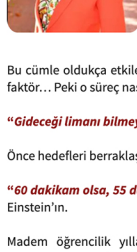


Please Click For English



Sevgili Velilerimiz Mehaba,

2021-2022 Akademik yılının son bülteni ile sizlerle birlikteyiz. Bültenimizin katkı sağladığını umut ederek, sizleri planlama yapmaya odajına alan bir paylaşımla uğurlamak istedik.

Geçtiğimiz günlerde bir eğitimde duyduğum cümleyi paylaşmak isterim; **"Bir şeyi hayal etmekle gerçekleştirmek arasındaki tek belirleyici faktör zamandır".**

Bu cümle oldukça etkileyici ancak arada kalan bu zamani nasıl kullandığımız da oldukça belirleyici bir faktör... Peki o süreçte nasıl etkin bir şekilde kullanmalı?

"Geleceği limanı bilmeden hiçbir rüzgardan fayda gelmez" diye dile getirmiş Montaigne.

Önce hedefleri belirlemek, ardından plan yapmak önemli...

"60 dakikam olsa, 55 dakikamı düşünmek, 5 dakikamı da okuyucu için kullandırm" söyli ise Albert Einstein.

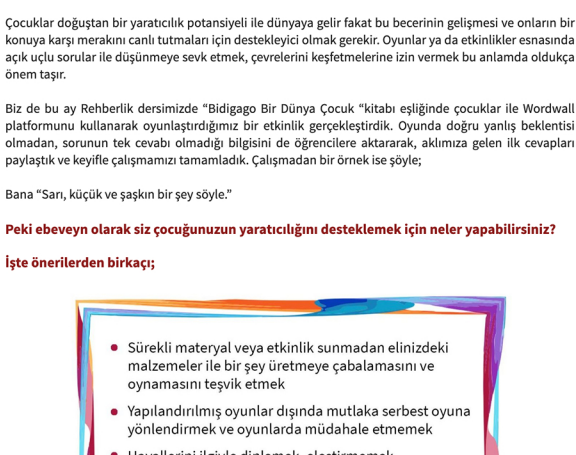
Madem öğrencilik yıllarındaki edinilen becerilerin geleceğe etkileri daha sonraki yıllara oranla azımsanmayacak kadar fazla, o halde küçük veya büyük, hedefler ulaşılabilir, ölçülebilir olmalı; gerçekçi ve alakalı olmalı; önceliklendirilmeli ve her yaşta uygulanabilir ve yer almalı... Çünkü gerçeklesen her hedef, bireye "başarımdır" duygusunu yaşatıyor ve takdir ve daha fazla yapmak için güdülenmesine yol açıyor. Aynı zamanda odaklanmasını, motive olmasını, riskleri göze almasını, dirençli olmasını ve mücadele etmesini fırsat yaratıyor.

Hedeflerinizin net, gerçekçi ve "size ait" olması dileğiyle...

Saygı ve sevgilerimle,

Sibel Yalçın
Hizmetli Rehber
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölüm Başkanı

Okulöncesi



"Yaratıcılık, bilinci yoğunlaşmış insanın kendi dünyasıyla karşılaşmasıdır."

Rollo May

Yaratıcılık

Okulöncesi dönem, çocukların sosyo-duygusal ve akademik gelişmelerini desteklemenin yanında onların yaratıcılıklarını da besleyen, onlara alan açan, özgürene potansiyellerini keşfetmelerini için fırsat yaratan bir dönemdir.

Çocuklar doğuştan bir yaratıcılık potansiyeli ile dünyaya gelir fakat bu becerinin gelişmesi ve onların bir konuya karşı merakını canlı tutmaları için destekleyici ortam gerekir. Oyunlar ya da etkinlikler esnasında açık uçlu sorular ile düşünmeye sevk etmek, çevrelerini keşfetmelerine izin vermek bu anlamda oldukça önem taşır.

Biz de bu Rehberlik dersimizde "Bidiğago Bir Dörtü Çocuk" kitabı eşliğinde çocuklar ile Wordwall platformunu kullanarak oyunlaştırdığımız bir etkinlik gerçekleştirdik. Oyunda doğru yanlış beklentiler olmadan, sorunun tek cevabı olmadığı bilgisiyle öğrencilere aktararak, aklimıza gelen ilk cevapları paylaşarak ve keyifle çalışmamızı tamamladık. Çalışmamız bir örnek işe şöyledir;

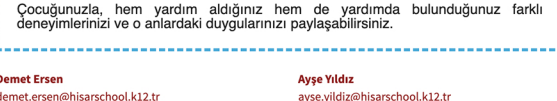
Bana "Sanı, küçük ve şaşkın bir şey söyle."

Peki ebeveyn olarak siz çocuğunuzun yaratıcılığını desteklemek için neler yapabilirsiniz?

İşte önerilerden birkaçı;

- Sürekli materyal veya etkinlik sunmadan elinizdeki malzemeler ile bir şey üretmeye cabalamasını ve yapmasını teşvik etmek
- Yapılandırılmış oyunlar dışında mutlaka serbest oyuncuya yönlendirmek ve oyunlarda müdahale etmemek
- Hayallerini ilgilyle dinlemek, eleştirmek
- Bol bol kitap okumak
- Bilmece, tahmin oyunları oynamak

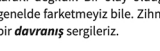
Önerilen kitaplar:



Eylül Sarman
eyul@sarman@hisarschool.k12.tr

İlkokul

"İyi Niyetimiz Sınırları Aştığında..."



"Küçük Bayan Yardımsever başkalarına yardım etmeyi çok seven ama bunu bir türlü başaramayan insanlardandır."

Küçük Bayan Yardımsever'in niyeti bu kadar iyiysen, başı bir türlü problemden kurtulmaz. Bu ay öğrencilerimize yaptığımız çalışmamızda davranışlarımızın altındaki amaçlarımızı konuşurken "niyet" kelimesini Küçük Bayan Yardımsever'in hikayesi üzerinden ele aldık. Konuyla ilgili sınıf içi tartışmalarımız davranış altındaki niyetimiz ne kadar iyi olursa olsun, "onay almak", "sınırları tanımak" konularını tekrar gözden geçirmemizi sağladı.

Siz de çocuklarınızın davranışlarının ardındaki niyetleri konuşmak ve kişisel sınırlara dair farkındalıklarının gelişimini desteklemek amacıyla aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Yardıma ihtiyacınız olduğu zamanlarda yardım ondan yardım isteyebilirsiniz. Çocuğunuza yardım etmeden önce bazında ihtiyacı olup olmadığını ve nasıl bir yardıma ihtiyaç duyduğunu sorabilirsiniz. Bazen iyi niyetle yardım etmek isteğinize yani "hayır" olabilir ve bu yardım etmek isteyen kişide hayal kırıklığı yaratabilir. Hayır yanıtının neveden/nasıl bir sınır olduğu üzerine konuşabilirsiniz. Çocuğunuzla, hem yardım aldığınız hem de yardımda bulunduğunuz farklı deneyimlerimizi ve o anlardaki duygularımızı paylaşabilirsiniz.

Demet Erşen
demet.ersen@hisarschool.k12.tr

Ayşe Yıldız
ayse.yildiz@hisarschool.k12.tr

Gözde Türkmen
gozde.turkmen@hisarschool.k12.tr

Tülin Başak
tulin.basak@hisarschool.k12.tr

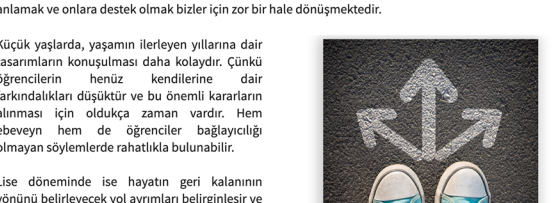
Ortaokul

Duygularımız

"Hayat; duyguların bize yaptığı şeydir" der Fransız yazar Balzac. Aslında bu cümlesi ile "duygu"nun insan hayatındaki hakimiyetini net bir şekilde özetler.

Çoğu insan davranışlarımızın duygularımıza sebebiyet verdiğini düşünür. Oysa buradaki etkileşim tek yönlü değildir. Bir olay gerçekleştiğinde durum, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.



Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önemsemedi.
Duygu: Merak / Endişe
Davranış: Her şey yolunda mı? diye sorma.

Bu nedenle bir olayla karşılaştığımızda yaşadığımız duyguyu keşfedebilmek, davranışımızı anlamlandırmak açısından son derece önemlidir. Öğrencilerle yaptığımız hikaye yazma çalışmalarında, duygu ve düşünceyi aynı anda yazarak, bu olayla ilgili bir düşünce oluşur ve bu düşünce, bu nedenle genellemeyle birlikte, zihnimize gelen düşünceye göre bizim bir **duygu** ile dolar. Bu duyuya göre de **bir davranış** sergileriz.

Nisan ayında rehberlik dersini işlerken bu döngüyü öğrencilerimizle şu ve benzeri örnekler üzerinden paylaştık.

Durum: Arkadaşla karşılaşım bana selam vermedi.
Düşünce: Çok dalgın olduğu için beni önem