TANIŞMA ÇALIŞMALARI

* İsim Söyle
* Sevdiğin Renk
* Nereden Geldin
* Kaç kardeşsin
* En sevdiğin yemek
* Doğduğun yer
* En son seyrettiğin film
* En son okuduğun kitap
* Tuttuğun takım

SOSYOMETRİ

* Doğdukları ay
* Tuttukları takım
* Çalıştıkları bölge
* Çalıştıkları okul türü

Kayfılarımızın nasıl oluştuklarına bakmak için duygularımızın nasıl oluştuklaına bakarız.

* Kantinde sıraya girdiniz, hiç anımadığnız biri size çarpark önünüze geçmeye çalışıyor ne tepki verirdiniz?

CÜMLELERİ VER

Olay: Sınava girecek

Oysa bu olayın algılayış tanımı, duygu ve düşüncelerimizin oluşmasında belirleyici bir rol oynadı.

Düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi A-B-C modeli üzerinde açıklayabiliriz.

A--- Olay

B--- Tazım ve yaklaşım biçimimiz

c--- Duygu ve davranış

Olaya yüklediğimiz anlamlar

* Buz gibi derede çıplak bi ayakla
* Kaygan bir zeminde
* Kızgın bir kumda
* Dizlerine kadar gelen karda
* Çimlerin üzerinde
* Dikenli bir yolda çıplak bir ayakla
* Ayaklarını vuran bir ayakkabı ile
* Papatyalarla dolu bir kırda
* Vitrinlere bakarak

Neyi değiştirmelidir: Olumsuz bilgi – Olumlu bilgi

DIŞTAN GELEN YÜKLEMELER

* Beceriksizsin - Kavgacısın - Uysalsın
* Zekisin - Dugusasın -Yakışıklısın,güzelsin
* Güçlüsün Yeteneklisin - Mükemmelsin
* Sakarsın - Dikatsizsin - Sorumsuzsun
* Tembelsin
* Öğretmen beni deli ediyor
* Arkadaşım beni çok sevindirdi
* Sınavlar beni perişan etti
* Tatilimi berbat etti
* Müdür onları korkuttu
* İçimi kararttin
* Annem beni kızdırdı
* Babam beni çıldırttı
* Öğretmen bu konuyu anlatamadı
* Sınav sırasında çok gürültü vardı
* Sorular çok zordu
* Öğretmen bana taktı, ne kadar çalışırsam çalışayım beni geçitmeyecek

Bu cümlelerin ortak özelliği nedir?

A-Olay

B-Bilgi ve inançlardan oluşan algılar

C-Duygu ve tepkilerimiz olarak ortaya çıkan sonuç

Neyi değiştirmek isterseniz?

Bunu değiştirmek için ne yapıyorsunuz?