



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 olduklarını gösterir mi? * Gürültünün bütün gece süreceğini nereden biliyorum?	* Bu, onların saygısız olduklarını 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