

SOHBET KARTLARI

AİLE

DUYGULAR

ANILAR



Psikolojik Danışman Süha Topçu

ANILAR

Cümleyi tamamla:

İyi ki...

BONUS

Sence sahip olduğun fırsatlar neler?

ANILAR

Bugüne kadar ziyaret
ettiğin en uzak yer
neresi?

BONUS

Hiç gitmediğin yerleri düşündüğünde
en fazla gitmek istediğin yer neresi?

ANILAR

Sihirli bir değnek, seni
geçmişte yaşadığın kötü
bir olaya geri
götürebilseydi hangi
anıya giderdin?

BONUS

○ anıya gittiğinde o an nasıl tepki
verirdin?

ANILAR

Ailenle geçirdiğin en
güzel gün

BONUS

Gününün güzel ve eğlenceli geçmesi
için neler gerekiyor?

ANILAR

Daha önce
yaşamadığın ama
yaşasaydın çok
eğleneceğin bir anı
yarat ve söyle

BONUS

Anı yaratma gücün olsaydı, bu
anılara kimi dahil ederdin?

ANILAR

Okulda geçirdiğin en
üzücü gün

BONUS

O gün destek olmak için kimler
yanındaydı?

ANILAR

Kendini en başarılı
hissettiğin bir anıyı
anlat

BONUS

O an yanında kimler vardı? Nasıl tepki
verdiler?

ANILAR

Cümleyi tamamla:

Keşke...

BONUS

Biriyle hiç tanışmasaydım diye düşündün mü? O kişi kim? Neler yaptı?

ANILAR

Hatırlayabildiğin en
geçmişteki anıyı söyle

BONUS

Anılarımızı hatırlamak iyi midir kötü
mü? Neden?

ANILAR

Bugüne kadar
gördüğün en korkunç
rüya

BONUS

Bu rüyayı kime anlattın nasıl tepki
verdi?

DUYGULAR

Kendinle ilgili seni
çok rahatsız eden
bir özellik

BONUS

Başkalarında rahatsız olduğun
özellikler neler?

DUYGULAR

Annenin annesi/
babası olsaydın ona
duygusal olarak ne
gibi tavsiyelerde
bulunurdun?

BONUS

Aynı soruyu baban için de cevaplar
mısın?

DUYGULAR

Aşağıdaki duyguları
yüzünde canlandır.

- Öfke
- Endişe
- Korku
- Pişmanlık

BONUS

Pişman olduğun bir şey

DUYGULAR

Üzgünken seni mutlu
eden 3 şey söyle

BONUS

Diyelim ki arkadaşın çok üzgün, ona
neler yaparsın?

DUYGULAR

**Bugüne kadar seni
en fazla sinirlendiren
olay**

BONUS

**Sinirlendiğin zaman kendini nasıl
sakinleştirirsin?**

DUYGULAR

Sence duygular
olumlu-olumsuz diye
ayrılır mı?

BONUS

Hissetmek istemediğin duygular
neler? Neden?

DUYGULAR

Anne, baban ve
kardeşlerinin sahip
olduđu duygulardan bir
tanmesini silebilsen hangi
duyguları silerdin?

BONUS

İdol olarak gördüğün kişi

DUYGULAR

Bir robot üretseydin,
bu robota hangi
duyguları eklemek
isterdin? Neden?

BONUS

Pişman olduğun bir şey

DUYGULAR

Sence dünyayı
kurtaracak duygu
nedir?

BONUS

Duygular neden önemlidir?

DUYGULAR

Seni neler korkutur?

BONUS

Bir korku hikayesi anlat

DUYGULAR

Ailende birinin üzgün
olduğunu nasıl
anlarsın?

BONUS

Bir başkası senin üzgün olduğunu
nasıl anlar?

DUYGULAR

Okulda çok heyecanlı
hissettiğin bir gün ve
ğretmenlerinin/
arkadaşlarının tepkisi

BONUS

Heyecan ve kaygı arasında nasıl bir
fark var?

DUYGULAR

Kaygılı/endişeli
olduğunda vücudunda
neler oluyor?

BONUS

Eskiden seni kaygılandıran ama
artık kaygılandırmayan bir şey söyle

AİLE

**Ailende çekindiğin
ve korktuğun bir kişi**

BONUS

**Korkulan biri olmak ister miydin?
Neden?**

AİLE

Ailen sana ve
kardeşlerine olan
ilgilerini göstermek
için neler yapıyor?

BONUS

Birine değer verdiğini ona nasıl belli
edersin?

AİLE

**Ailenle genelde ne
için kavga edersiniz?
Bu kavga nasıl biter?**

BONUS

Bir insan sence neden öfkelenir?

AİLE

**Aile üyelerinin
doğumgünleri
olduğunda onlara ne
hediye almak
isterdin?**

BONUS

**Hediye vermenin sence nasıl bir
önemi var?**

AİLE

**Ailende herkesi
sürekli güldüren,
eğlendiren kişi**

BONUS

Kötü bir espri yap

AİLE

**Ailen gibi hissettiğin
yakın arkadaşların
var mı? İsimleri ne?**

BONUS

**Yakın arkadaşlarınla yapmayı en
çok sevdiğin şey ne?**

AİLE

**Senin ailende olan
ama başka ailelerde
olmayan bir özellik**

BONUS

Özel bir yeteneğini paylaş

AİLE

**Bir problemin
olduğunda evde ilk
kiminle paylaşırsın?**

BONUS

**Evde kardeşlerin dışında hiç biri
sana derdini anlattı mı?**

AİLE

Aileni ne gururlandırır?

BONUS

Anne veya babanın çocukluklarıyla
ilgili bildiğin bir anılarını paylaş.

AİLE

**Ailendeki en başarılı,
en yetenekli kişi**

BONUS

Sence başarı ne demek?