

BİLİŞSEL ESNEKLİK/ KATILIK ROZETİ SEANS İÇİ ETKİNLİK

Giriş

Çocuğa sıcak bir karşılama yapın ve onunla bağ kurun.

Kısa bir şekilde terapi sürecini ve bugünkü odak noktasını açıklayın: bilişsel esneklik ve katılık.

Oyun: "Esnek Düşünce Bulmacası"

Kağıt ve kalemlerle çocuğa bir bulmaca hazırlayın. Bulmaca, çeşitli sorular ve senaryolar içerebilir.

Çocuğa, her sorunu çözerken farklı çözüm yollarını düşünmesini ve esnek olmasını sağlayın.

Çözüm bulurken karşılaşılan zorlukları konuşun ve alternatif yaklaşımları keşfetmeye teşvik edin.

Senaryo: Kayıp Hazine

Bir grup arkadaş ormanda gezerken, ansızın haritayı inceleyen Ali'nin elinden harita uçup gidiyor ve bir yere düşüyor. Haritanın uçmasıyla birlikte, arkadaşlar endişe ve hayal kırıklığı yaşarlar. Ali, haritayı kaybetmenin hemen pes etmek gerektiği anlamına geldiğini düşünürken, diğerleri hala umutlu ve hazineyi bulma konusunda kararlıdır.

Soru: Haritayı bulmak için ne yapmalıyız? Haritayı kaybettik ve hazineyi bulma umutlarımız zayıfladı.

- Katı Yaklaşım: Haritayı kaybettikten sonra işimizin bittiğini düşünüyorum. Hazineyi bulma umudunu kaybetmek daha iyi olabilir.
- Esnek Yaklaşım: Belki haritayı ararken birbirimize destek olabiliriz ve moralimizi yüksek tutabiliriz. Belki de haritayı bulamazsak bile birlikte yaşadığımız maceraların keyfini çıkarabiliriz.

Soru: Haritayı bulduğumuzda ne yapmalıyız? Hazineyi bulduğumuzda nasıl hissedeceğiz?

- Katı Yaklaşım: Haritayı bulursak bile, hazineyi bulmak için fazla geç kaldık. Her şeyin sona erdiğini düşünüyorum.
- Esnek Yaklaşım: Haritayı bulduğumuzda sevinçle ve mutlulukla dolacağız. Ancak belki de hazineyi bulmak sandığımız kadar kolay olmayacak, bu yüzden birlikte çalışarak zorlukların üstesinden gelebiliriz.

BİLİŞSEL ESNEKLİK/ KATILIK ROZETİ SEANS İÇİ ETKİNLİK

Soru: Haritayı bulmamıza yardımcı olabilecek başka bir şey var mı? Birlikte çalışmanın dışında başka ne yapabiliriz?

- Katı Yaklaşım: Haritayı bulmak için elimizden geleni yaptık. Başka bir şey yapmamız gerektiğini düşünmüyorum.
- Esnek Yaklaşım: Belki de haritayı bulmamıza yardımcı olacak başka bir iz veya ipucu arayabiliriz. Ayrıca, birbirimize destek olmak için duygularımızı paylaşabiliriz ve endişelerimizi birlikte ele alabiliriz.
-

Soru: Eğer haritayı bulamazsak ne yapmalıyız? Hazineyi bulamama ihtimaline nasıl hazırlanırız?

- Katı Yaklaşım: Haritayı bulamazsak, hazineyi bulma şansımız olmadığını kabul etmemiz gerekecek.
- Esnek Yaklaşım: Haritayı bulamazsak, hayal kırıklığına uğramak yerine birbirimize destek olabiliriz. Belki de haritayı bulamamamız bize yeni bir macera fırsatı sunar ve birlikte başka heyecan verici şeyler keşfederiz.

Oyun: "Kararlılık Zamanı"

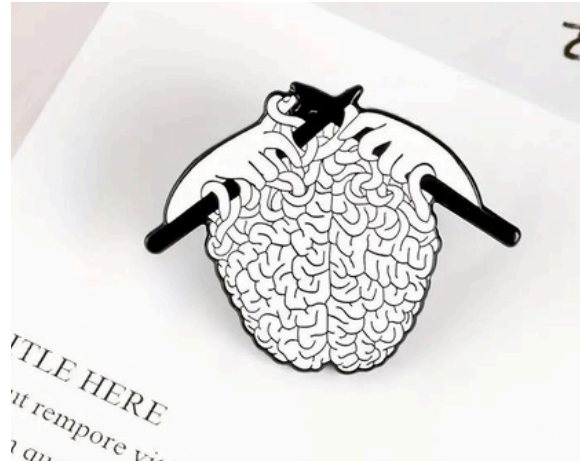
Çocuğa bilişsel katılığı simgeleyen rozeti takmasını isteyin.

Çocuğa, bir engelle karşılaştığında veya bir problemle karşılaştığında nasıl tepki vereceğini düşünmesini ve bu durumda nasıl kararlılık gösterebileceğini konuşun.

Sonra aynı durumu bilişsel esneklik rozetini taktığında nasıl olurdu şeklinde konuşarak pekiştirmesini sağlayın.



Bilişsel Esneklik Rozeti



Bilişsel Katılık Rozeti

BİLİŞSEL ESNEKLİK/ KATILIK ROZETİ

SEANS İÇİ ETKİNLİK

Çocuktan bilişsel katılık rozetini takması ve aşağıdaki cümleleri bilişsel olarak daha katı cümlelere çevirmesi istenir. Nasıl hissettiği sorulur.

Bilişsel Esneklik İfadesi	Katı Cümle
Farklı fikirleri dinlemek önemlidir.	
Değişen durumlara uyum sağlamak gerekir.	
Yeni bir şey denemek heyecan vericidir.	
Farklı çözüm yollarını düşünmek önemlidir.	
Hatalar yapmak normaldir ve onlardan öğreniriz.	
Başkalarının fikirlerini anlamak önemlidir.	
Değişim bazen beklenmedik fırsatlar sunabilir.	
Farklı bakış açılarını anlamak önemlidir.	
Yenilikler bazen heyecan verici olabilir.	
Esnek olmak, sorunların üstesinden gelmemize yardımcı olur.	
Değişen koşullara uyum sağlamak önemlidir.	
Farklı fikirlerin değerini anlamak önemlidir.	
Yeni bir şey denemek bizi büyütür.	
Esnek olmak, problemleri çözmekte yardımcı olabilir.	
Değişiklikler bazen olumlu sonuçlar getirebilir.	

BİLİŞSEL ESNEKLİK/ KATILIK ROZETİ

SEANS İÇİ ETKİNLİK

Çocuktan bilişsel esneklik rozetini takması ve aşağıdaki cümleleri bilişsel olarak daha esnek cümlelere çevirmesi istenir.

Bilişsel Katılık İfadesi	Esnek Cümle
Her zaman aynı yolu izlemek en iyisi.	
Başka bir şey denemek zaman kaybı.	
Değişikliklerden hoşlanmam.	
Bu benim için çok zor.	
Fikirlerimi değiştirmek istemiyorum.	
Her zaman aynı şekilde yapmayı seviyorum.	
Yeni şeyleri öğrenmek zor.	
Herkes benimle aynı fikirde olmalı.	
Değişim beni korkutuyor.	
Yeni bir şey denemek riskli.	
Farklı bir düşünceye açık olmak zor.	
Her zaman kendime güvenirim.	
Başkalarının fikirleri benimkilerden daha az önemli.	
Kendi fikirlerime bağlı kalmak istiyorum.	
Bir kere karar verdim, değiştirmem imkansız.	
Değişiklikler her zaman kötüdür.	
Her zaman aynı şeyi yapmayı severim.	
Değişime direnç göstermek normaldir.	
Başka bir şey denemek işe yaramaz.	
Benim yolum her zaman en iyisidir.	
Değişim korkutucu olabilir.	
Yeni fikirleri kabul etmek zor.	
Başkalarının fikirlerini dinlemek gereksiz.	
Başka bir şey denemek zaman kaybı.	
Değişime ayak uydurmak zor.	
Yenilikler beni korkutuyor.	
Kararlarımda esnek olmak zor.	