

Ağrınızın bir değerli taş olarak  
şekillendiğini varsayalım. Ne tür,  
renk ve dokuya sahip olurdu?



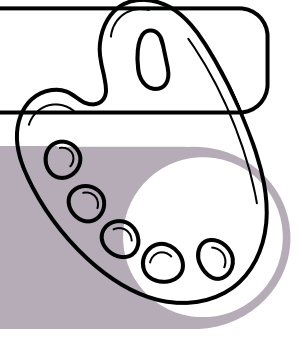
# DUYGUSAL ACIYI KEŞFETMEK

## Çalışma Sayfası Konuları:

- Duygusal Acıyı Keşfetmek

### Çalışma Sayfası için Hedefler:

- Duygusal acıyı görselleştirmek ve dışsallaştırmak
- Acının tanınmasını ve kabul edilmesini kolaylaştırmak için
- Kontrollü, terapötik bir ortamda ağrının ifade edilmesini teşvik etmek



### Amaç ve Hedef:

**Amaç:** Danışanların, özellikle de gençlerin ve araların, acılarını ele alınabilecek ve yönetilebilecek somut bir şekilde kavramsallaştırmalarına yardımcı olmak.

**Amaç:** Acıyı bir kutuya yerleştirme metaforunu anlama, kontrol altına alma ve iyileşmenin başlangıcına doğru bir adım olarak kullanmak.

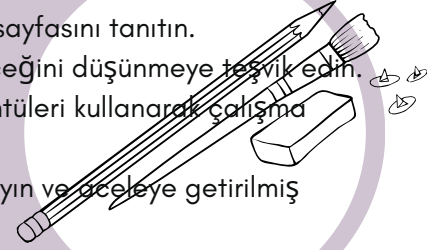


### Gerekli Malzemeler:

- Resimli yönergeyi içeren çalışma sayfası.
- Çizim için keçeli kalem, renkli kalem ve boya kalemi gibi sanat malzemeleri.
- Acılarını kelimelerle ifade etmeyi tercih edenler için yazı gereçleri.

### Talimatlar:

- Duygusal acı için görsel metafor kavramını açıklayarak çalışma sayfasını tanıtın.
- Danışanı, acısının küçük bir kutuya sığdırılabileceği nasıl görüneceğini düşünmeye teşvik edin.
- Acılarını temsil etmek için renkleri, şekilleri, kelimeleri veya görüntüleri kullanarak çalışma kağıdındaki kutunun içine çizimlerini veya yazmalarını sağlayın.
- Danışanın bu alıştırma üzerinde çalışması için bolca zaman tanıyın ve aceleyle getirilmiş hissetmemelerini sağlayın.



### Terapi Müdahale Fikirleri:

- **Bireysel Terapi:** Ağrı ve başa çıkma stratejileri hakkında konuşmalar başlatmak için terapötik bir araç olarak kullanın.
- **Grup Terapisi:** Akranlar arasında empati ve destek oluşturmak için bir grup ortamında paylaşın ve tartışın.
- **Ev Ödevi Verme:** Daha derin düşünmeye olanak sağlamak için ev ödevi olarak verin, ardından bir sonraki seansta tartışın.
- **Ebeveyn-Çocuk Oturumu:** Zor duygular hakkında açık iletişimi teşvik etmek için bunu bir aile terapisi ortamında sunun.
- **Yaratıcı Sanatlar Terapisi:** Danışanların duygularını yaratıcılık yoluyla ifade etmelerine yardımcı olmak için bunu bir sanat terapisi seansına entegre edin.

Çalışma kağıdı, danışanın içsel acı deneyimi ile bu deneyimin dışsallaştırılması arasında bir köprü görevi görerek, başa çıkma ve iyileşme üzerine daha fazla terapötik çalışmanın önünü açar.