

ÜCRETSİZ EBEVEYN KAYNAĞI

Duygu Kartları

Duyguları fark etmek, adlandırmak ve ihtiyaçlarla ilişkilendirmek için 24 kesilebilir kart

5 yaş ve üzeri çocuklar, ebeveynler ve uzmanlar için

Hazırlayan

Psikolog Feyza Mert

Çocuk • Ergen • Ebeveyn

Kartlar nasıl kullanılır?

Duygular doğru ya da yanlış değildir; bize içeride ve çevrede olup bitenlerle ilgili bilgi verir. Kartların amacı çocuğa ne hissetmesi gerektiğini söylemek değil, hissettiğini fark etmesi ve bunu güvenli biçimde anlatabilmesi için seçenek sunmaktır.

- **Günün kartı:** Çocuk o gün en yakın hissettiği kartı seçer ve isterse nedenini anlatır.
- **Beden dedektifi:** Karttaki bedensel ipucunu okuduktan sonra çocuk kendi bedeninde nerede hissettiğini gösterir.
- **Hikâye oyunu:** Bir karakter seçin. Karakterin hangi durumda bu duyguyu yaşayabileceğini birlikte düşünün.
- **Yoğunluk ölçeği:** 0-5 arasından bir sayı seçin. Aynı duygu farklı zamanlarda farklı yoğunlukta olabilir.
- **İhtiyaç köprüsü:** “Bu duygu sana ne söylüyor; yakınlık, dinlenme, güvenlik, hareket, sınır ya da yardım mı gerekiyor?” diye sorun.

Ebeveyne not

Çocuk konuşmak istemiyorsa zorlamayın. Kart seçmek, bir resim çizmek ya da yalnızca kartı yanında tutmak da ifade biçimidir. Duyguyu kabul edin; zarar veren davranışa sınır koyun.

Örnek yanıt

“Bu kartı seçtiğini görüyorum. İstersen anlatabilirsin; anlatmak istemezsen de yanında kalabilirim.”

Kesme önerisi

Sonraki sayfaları A4 boyutunda, mümkünse 160-200 gr mat kâğıda yazdırın. Kartları çizgilerden kesin; uzun süre kullanmak için lamine edebilirsiniz.

DUYGU KARTLARI • 1-4

MUTLU**Bedenimde nasıl olabilir?**

İçim hafif ve canlı olabilir.

Kendime sorabilirim

Bu duyguyu kiminle paylaşmak isterim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

ÜZGÜN**Bedenimde nasıl olabilir?**

Gözlerim dolabilir, enerjim azalabilir.

Kendime sorabilirim

Şu anda teselli mi, alan mı isterim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

ÖFKELİ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Bedenim ısınabilir, kaslarım gerilebilir.

Kendime sorabilirim

Güvenli biçimde durmak için ne yapabilirim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

KORKMUŞ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Kalbim hızlanabilir, saklanmak isteyebilirim.

Kendime sorabilirim

Beni daha güvende hissettirecek kişi ya da yer ne?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

DUYGU KARTLARI • 5-8

KAYGILI**Bedenimde nasıl olabilir?**

Aklım “ya olursa” düşünceleriyle dolabilir.

Kendime sorabilirim

Şu anda bildiğim gerçek ne?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

ŞAŞKIN**Bedenimde nasıl olabilir?**

Bir an durabilir, ne yapacağımı bilemeyebilirim.

Kendime sorabilirim

Anlamak için hangi soruyu sorabilirim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

UTANGAÇ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Yüzüm ısınabilir, geri çekilmek isteyebilirim.

Kendime sorabilirim

Küçük ve güvenli ilk adımım ne olabilir?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

YALNIZ**Bedenimde nasıl olabilir?**

İçimde boşluk olabilir, birini arayabilirim.

Kendime sorabilirim

Kiminle bağlantı kurabilirim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

DUYGU KARTLARI • 9-12

KISKANÇ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Bir şeyi kaybedecekmişim gibi hissedebilirim.

Kendime sorabilirim

Aslında neye ihtiyaç duyuyorum?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

HEYECANLI**Bedenimde nasıl olabilir?**

Karnımda kıpırtı, bedenimde enerji olabilir.

Kendime sorabilirim

Bu enerjiyi nasıl kullanmak isterim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

**HAYAL KIRIKLIĞINA
UĞRAMIŞ****Bedenimde nasıl olabilir?**

Omuzlarım düşebilir, vazgeçmek isteyebilirim.

Kendime sorabilirim

Planım olmadıysa ikinci seçeneğim ne?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

SUÇLU**Bedenimde nasıl olabilir?**

Yaptığım bir şeyi geri almak isteyebilirim.

Kendime sorabilirim

Onarmak için atabileceğim adım ne?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

DUYGU KARTLARI • 13-16

GURURLU**Bedenimde nasıl olabilir?**

Dik durabilir, içimde sıcaklık hissedebilirim.

Kendime sorabilirim

Hangi çabamı fark ediyorum?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

RAHATLAMIŞ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Nefesim yavaşlayabilir, kaslarım gevşeyebilir.

Kendime sorabilirim

Rahatlamama ne yardımcı oldu?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

SIKILMIŞ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Zaman geçmiyor gibi gelebilir.

Kendime sorabilirim

Merakımı uyandıracak ne deneyebilirim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

MERAKLI**Bedenimde nasıl olabilir?**

Yaklaşmak, bakmak ve soru sormak isteyebilirim.

Kendime sorabilirim

Bugün neyi keşfetmek isterim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

DUYGU KARTLARI • 17-20

KIRGIN**Bedenimde nasıl olabilir?**

İçim acıyabilir, uzaklaşmak isteyebilirim.

Kendime sorabilirim

Karşımdakinin neyi anlamasını isterim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

ÖZLEMİŞ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Bir kişiyi, yeri ya da zamanı aklımda tutabilirim.

Kendime sorabilirim

Bağımı hissetmek için ne yapabilirim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

GÜVENDE**Bedenimde nasıl olabilir?**

Nefesim düzenli, bedenim daha sakin olabilir.

Kendime sorabilirim

Bana güven veren şeyler neler?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

HUZURSUZ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Yerimde durmakta zorlanabilir, kıpırdanabilirim.

Kendime sorabilirim

Bedenimin neye ihtiyacı var?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

DUYGU KARTLARI • 21-24

CESUR**Bedenimde nasıl olabilir?**

Korku varken bile bir adım atabilirim.

Kendime sorabilirim

Bugünkü küçük cesur adımım ne?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

SEVGİ DOLU**Bedenimde nasıl olabilir?**

Yakınlık kurmak ve iyilik yapmak isteyebilirim.

Kendime sorabilirim

Sevgimi nasıl gösterebilirim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

ÇARESİZ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Hiç seçeneğim yokmuş gibi hissedebilirim.

Kendime sorabilirim

Yardım isteyebileceğim kişi kim?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

SABIRSIZ**Bedenimde nasıl olabilir?**

Hemen olsun isteyebilir, beklemekte zorlanabilirim.

Kendime sorabilirim

Beklerken bana ne yardımcı olur?

Bu duygu bende: 0 1 2 3 4 5

Bu duygudayken bana iyi gelen

Kendi duygu kartını oluştur

Duygunun adı

Bu duygu bedenimde nasıl hissediliyor?

Bu duygu bana ne söylemeye çalışıyor olabilir?

Bu duygudayken bana ne iyi gelir?

Duygu sonrası kısa konuşma

1. Ne oldu?
2. Hangi duygular geldi? Birden fazla duygu olabilir mi?
3. Bedenin sana ne söyledi?
4. Aklından hangi düşünce geçti?
5. Neye ihtiyacın vardı?
6. Bir dahaki sefer neyi deneyebilirsin?

Kaynaklar ve ileri okuma

Bu dosya, aşağıdaki kurumsal ve mesleki kaynaklardaki güncel genel bilgilerden yararlanılarak özgün biçimde hazırlanmıştır.

[American Psychological Association - Helping children understand and manage emotions](#)

[UNICEF Parenting - Positive parenting](#)

[UNICEF Parenting - Supporting children following distressing events](#)

Önemli not

Bu materyal genel bilgilendirme ve kişisel kullanım içindir. Psikolojik değerlendirme, tanı veya tedavinin yerini tutmaz. Çocuğunuzun güvenliğiyle ilgili acil bir risk varsa bulunduğunuz yerdeki acil yardım hizmetlerine başvurun.

© 2026 Psikolog Feyza Mert. Kaynak gösterilmeden ticari amaçla çoğaltılamaz.