

LİSE

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI (PSPP-L)



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Bank für Sozialwirtschaft
KfW



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI (PSPP-L)



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI LİSE (PSPP-L)

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5858-1

Genel Yayın No: 7720

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1728

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

Yazar: Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK • Arş. Gör. Selin Merve YAŞAR

Destekleyenler: Prof. Dr. Şerife IŞIK • Doç. Dr. Didem AYDOĞAN

Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ • Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

Yayına Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR • Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEĞER

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU • Uğur KERİMOĞLU

Baskı:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası

Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA

Tel:0312 212 62 18

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Programın Temel Amacı.....	5
Programın Genel Amaçları	5
Program Modeli.....	5
Programda Temel Alınan İlkeler	7
Programın Dayandığı Kuramsal Yapı	7
Programda Kullanılan Yöntem ve Teknikler.....	8
Programın Uygulanması.....	8
Programın Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler.....	9
Programın Değerlendirilmesi	10
Programın Etkili Uygulanmasını Sağlayacak Öneriler.....	11
Kaynakça	12
1. OTURUM.....	13
2. OTURUM	20
3. OTURUM	26
4. OTURUM	36
5. OTURUM	46
6. OTURUM	61
7. OTURUM.....	72
8. OTURUM	79
9. OTURUM	91
10. OTURUM.....	104
11. OTURUM.....	115
12. OTURUM.....	123
13. OTURUM.....	136



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI-LİSE (PSPP-L)



Programın Temel Amacı

Ergenlerin karşılaşılabilecekleri akut ya da süregelen örseleyici yaşantılar karşısında, zorluklarla başa çıkabilme, esnek düşünebilme ve uyum sağlamalarına yardımcı olma ile iyi oluş düzeylerini arttırmaktır.



Programın Genel Amaçları

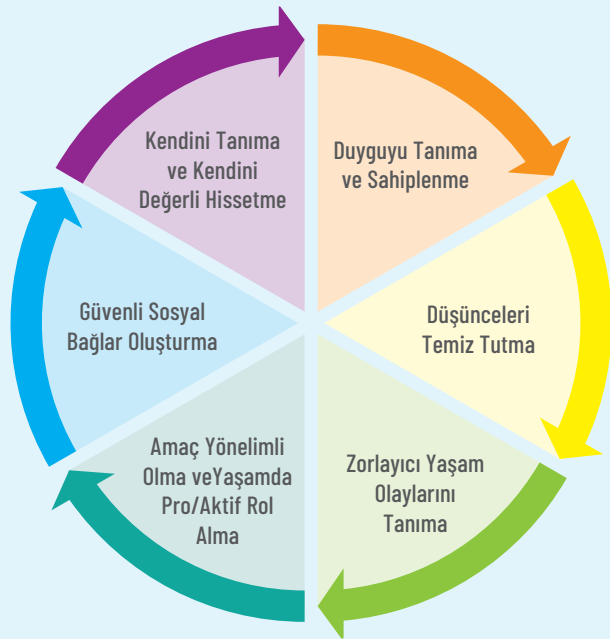
Ergenlerin:

- Güçlü ve geliştirilebilir özellikleri açısından kendilerini tanımalarını sağlama
- Duygu düzenleme becerisine sahip olmalarını destekleme
- Düşünme biçimlerini anlamalarına ve zor durumlarda alternatif çözümler üretme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olma
- Yaşamlarında meydana gelen zorlayıcı yaşam olaylarını ve etkilerini anlamalarına yardımcı olma
- Yaşamlarında aktif rol üstlenmelerini cesaretlendirme
- Kendilerine uygun hedefler belirlemelerini, hedeflerine uygun planlar yapmalarını ve bu planları denerken kişisel kaynaklarını kullanmalarını teşvik etme
- Sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlama
- Ait olma duygularını güçlendirme
- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırma



Program Modeli

Psikolojik sağlamlık şemsiye bir kavram olarak ifade edilebilir. Dinamik yapısı nedeniyle işe vuruk tanımını yapmak kolay değildir. İlgili alanyazın temel alınarak psikolojik sağlamlığa doğrudan etki eden ve yakından ilişkili kavram ve değişkenler çocuk ve ergen grup gözetilerek belirlenmiştir. Bu doğrultuda, PSPP-L içeriği için öncelikli olan altı temada tanımlanmıştır ve her bir tema için kazanımlar oluşturulmuştur. Kapanış oturumu ile birlikte 13 oturumdan oluşan PSPP-L temaları ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir.



Tema	Oturum Sayısı	Kazanımlar
Kendini Tanıma ve Kendini Değerli Hissetme	2	- Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark eder. - Hoşlandığı ve yapabildiği etkinlikleri fark eder. - Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir eder.
Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme	2	- Duyguların yaşamdaki önemini bilir. - Zorlayıcı duygularını yaşadığı durumlarla eşleştirir. - Duyguların bedeninde oluşturduğu değişimi tanımlar. - Duyguları ifade etmenin gücüne inanır.
Düşünceleri Temiz Tutma	3	- Duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağı fark eder. - Bilişsel çarpıtma türlerini bilir. - Sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan düşünceyi ayırt eder. - Benlik değerine dönük olumsuz inançları ayırt eder. - Olumsuz durumlarda yeniden bilişsel çerçeveleme yapar. - Meydan okuyucu durumlarda olumlu değerlendirmeler yapar.
Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma	2	- Zorlayıcı yaşam olaylarını tanıır. - Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilir. - Stres tanımını ve stres tepkilerini bilir. - Yaşamındaki zorlayıcı olayları listeler. - Yaşamındaki stres kaynaklarının iyi-oluşu üzerindeki etkilerini değerlendirir. - Psikolojik sağlıkla kapasitesini artıran faktörlerinin etkisini değerlendirir.
Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Alma	1	- Yaşam amacına uygun hedef belirler. - Yaşamında aktif rol alabilmesi için ne yapması gerektiğini bilir. - Geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmak için sahip olduğu seçenekleri/kaynakları kullanır. - Kriz durumlarında risk değerlendirmesi yapar. - Olumsuz sonuçları azaltacak önleyici çalışmalarda bulunur.
Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma	2	- Kendini sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olarak tanımlar. - Bir gruba (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) ait olmanın önemini bilir. - Ait olduğu grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) kimliği üzerindeki etkisini bilir. - Ait olduğu grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) bir parçası olarak toplumsal sorumluluk alır. - Hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt eder. - Hak savunuculuğu gerektiren durumlarda birey ve toplum yararına harekete geçer.
Kapanış	1	- Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak özdeğerlendirme yapar. - Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir. - Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak kendi psikolojik sağlıkla kapasitesini metaforlarla ifade eder.



Programda Temel Alınan İlkeler

- ✓ Bu programda psikolojik sağlıkla ilgili "bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonucunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayarak iyi oluş dengesini devam ettirme ve geliştirme kapasitesi" (Kararımak ve Işık, 2021; personal communication) olarak tanımlanmaktadır.
- ✓ Psikolojik sağlıkla ilgili kapasitesi risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar bileşenlerinin dinamik etkileşimini barındıran bir süreçtir.
- ✓ Psikolojik sağlıkla ilgili kapasitesi ergenlerin bireysel özelliklerine, ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır. Bu bağlamda okul risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkin olduğu önemli bir sosyal bağlamdır. Okulda psikolojik sağlamlığın sistematik olarak desteklenmesi gelişimsel sorunlara ve kriz durumlarındaki risklere karşı panzehir niteliğindedir.
- ✓ Ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler okulda ve ailede desteklenebilir ve geliştirilebilir.
- ✓ Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde ve geliştirildiğinde ergenlerin yaşamları boyunca karşılaştıkları risklere karşı daha donanımlı hâle gelmeleri; bu bağlamda ruh sağlığı problemlerinin azalması ve iyi oluşlarının artması mümkündür.
- ✓ Psikolojik sağlıkla ilgili kapasitesinin geliştirilmesi önleyici ruh sağlığı hizmetleri arasında yer almaktadır.



Programın Dayandığı Kuramsal Yapı

Psikolojik sağlamlığın gelişimi, çocuk ve ergenlerin iyi oluşunun artmasına yönelik yapılan araştırmalarda etkili bir psikolojik sağlıkla ilgili programının bilişsel davranışçı terapi temeline dayandırılmasının önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Bastounis vd., 2016; Brunwasser ve Gillham, 2018; Dray vd., 2017; Happer vd., 2017).

Bilişsel davranışçı terapi düşüncelerin, duygu ve davranışları etkilediği varsayımına dayanır. Bir kişinin bir duruma duygusal ve davranışsal anlamda nasıl tepki verdiği o durumu kişinin nasıl algıladığı ve nasıl yorumladığı ile ilişkilidir (Sungur, 1993). Bu nedenle dış dünyada yaşanan olayların nasıl algılandığı ve yorumlandığı önemli bir belirleyicidir. Çocuk ve ergenlerin karşılaştığı olaylar sonrasında kendisini kusurlu ve yetersiz görmesi, yapabileceği herhangi bir şey olmadığı sonucuna varması, yaşadığı zorlanmaların ve güçlüklerin sonsuza dek süreceğine inanması, geleceğe yönelik olumsuz bakış açısına sahip olması, yaşamı aşılması imkansız engellerle dolu olarak görmesi sonucu çevresini ve kendini olumsuz bir bakış açısıyla algılamaya başlayarak akılcı olmayan inançları geliştirir. Akılcı olmayan çekirdek inançları güçlenmesi risk faktörlerin olumsuz etkisini daha çok artıracaktır. Bu bağlamda bilişsel davranışçı terapi, bireyde sorunlara neden olan düşünce yapılarının yerine uyum sürecinin güçlendirilmesi için işlevsel ve esnek düşüncelerin yerleşmesini sağlar. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik koruyucu faktörler incelendiğinde, öz yeterlik, öz düzenleme, benlik değeri, problem çözme becerileri, bilişsel esneklik, duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerileri gibi koruyucu faktörler işlevsel düşünme biçiminin gelişimine ve güçlendirilmesinde önemli görülmektedir.

Öte yandan hazırlanan bu programın dayandığı bir diğer yaklaşım *güç temelli terapidir*. Problem odaklı yaklaşımlardan bireylerin zorluklar karşısında hayatta kalmasına ve büyümesine ortam sağlayan güçlü yönleri odaklanan yaklaşımlara geçişi savunan pozitif psikoloji hareketi, psikolojik sağlıkla ilgili alanındaki gelişmelere de katkı sağlamıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlıkla ilgili zorluklardan basit bir şekilde kurulmaktan çok; zorlukların büyüme, kendini anlama ve kişisel güçlerin keşfi ile sonuçlandığı bir süreç olarak görülmektedir (Richardson, 2002). Dolayısıyla psikolojik sağlıkla ilgili çalışmaları olumlu sonuçları ve sağlıklı gelişimi anlamaya ve yetersizlikler yerine güçlü yönleri odaklanır (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Güç temelli terapi her insanın gelişimi için en büyük kaynağın kendi güçleri olduğu varsayımına dayanır. Bireyin güçlü yönlerine, becerilerine, ilgi alanlarına ve destek sistemlerine odaklanarak sorunlara çözüm getirir. Bireyin yaşam sorunlarından nasıl kurtulduğuna ve psikolojik sağlamlığı geliştirmek için hangi kaynaklardan yararlanabile

ceğine odaklanır (Rapp ve Goscha, 2006). Böylece bireylerin sorunlarının çözümünü destekleyen koruyucu faktörleri vurgular. Bunların bir sonucu olarak da güç temelli terapi, olumlu deneyimler aracılığı ile bireylerin iyi oluşlarını artırmaya çalışan ve böylece onların ruhsal sağlıklarını koruyan ve geliştiren bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Güç temelli terapide pozitif genç gelişimi için önerilen sekiz temel psikolojik sağlık yeterliliği geliştirilmeye çalışılır (Smith, 2006): aile, okul ve toplum desteği; pozitif kimlik, öz saygı ve öz yeterlik; okula ait hissetme; kültürel yeterlik; başa çıkma becerileri ve öz kontrol; sosyal yeterlik becerileri; hayata olumlu bakış açısı ve amaç duygusu; kişinin eylemlerine rehberlik eden ahlaki sorumluluk. Görüldüğü gibi psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde güç temelli terapinin temel alınması, ergenlere hem kişisel kaynaklarını geliştirme fırsatı sağlayacak hem de sosyal çevrelerindeki koruyucu faktörlere erişime odaklanmalarını kolaylaştıracaktır. Bu anlamda hazırlanan bu programda doğrudan çocukların ve ergenlerin kişisel kaynaklarını geliştirmelerine yönelik etkinlikler planlanırken, aile, okul ve çevre etkileşimlerini geliştirecek etkinliklere de yer verilmiştir. Bu anlamda hazırlanan PSPP-OÖ olumlu deneyimler aracılığı ile çocukların ve ergenlerin iyi oluşlarını artırmaya çalışan ve böylece onların ruhsal sağlıklarını koruyan ve geliştiren bir program olarak değerlendirilmektedir.



Programda Kullanılan Yöntem ve Teknikler

PSPP-L için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif öğrenme yaklaşımı ile ergenlerin öğrenmeyi kendilerinin deneyimleme ve keşfetmeleri, yeni anlayışlar kazanmaları, kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaları, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri hedeflenmiştir. Bu bağlamda oturumlarda aşağıdaki aktif öğrenme stratejileri kullanılmıştır:

- ✓ Drama etkinlikleri
- ✓ İşbirlikçi öğrenme
- ✓ Görsel materyaller
- ✓ Tartışma
- ✓ Yazma etkinlikleri
- ✓ Hikâye anlatma
- ✓ Hareket ve oyun temelli etkinlikler
- ✓ Beyin fırtınası
- ✓ Yaşantısal deneyimleme
- ✓ İmajinasyon teknikleri



Programın Uygulanması

- ✓ Okulda PSPP-L planlaması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- ✓ PSPP-L okul psikolojik danışmanı tarafından uygulanır.
- ✓ PSPP-L müdahale zamanlamasına göre üç farklı şekilde uygulanabilir:
 - Risk faktörlerine maruz kalmadan önce:* Beklenen akut ve yoğun etkili bir risk faktöründen önce (ebeveynlerin boşanma riski olması, ölümcül bir hastalığa sahip aile üyesine sahip olma gibi) ergenlerde işlev bozuklukların meydana gelmesini önlemek için yürütülür.
 - Risk faktörlerine maruz kalma sırasında:* Risklerin olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla yürütülür.
 - Risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra:* Risk durumu son bulduktan sonra ergenlerde bıraktığı olumsuz etkileri azaltmak ve ileride karşılaşılabilecek risk durumlarına hazırlık yapmayı sağlamak amacıyla yürütülür.
- ✓ PSPP-L oturumları haftada bir oturum ya da haftada iki oturum şeklinde uygulanabilir.
- ✓ PSPP-L içeriği *kendini tanıma ve kendini değerli hissetme, duyguyu tanıma ve sahiplenme, düşünceleri temiz tutma, zorlayıcı yaşam olaylarını tanıma, amaç yönelimli olma ve yaşamda pro/aktif rol alma ve güvenli sosyal bağlar oluşturma* şeklinde altı temada tanımlanmıştır. Her tema kendi içinde bağımsız güçlendirici bir misyona sahiptir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanı, programı bir bütün olarak uygulayabileceği gibi öğrenci, okul ve bölge

özelliklerini dikkate alarak bazı temaları ve ilgili oturumları seçerek de uygulayabilir.



Programın Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

- ✓ Psikolojik danışman, program içeriğine hakim olmak için uygulamaya başlamadan önce mutlaka Psikolojik Sağlamlık Kitabını okumalıdır.
- ✓ Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman tarafından okul yönetimine, tüm öğretmenlere ve ailelere uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilmelidir.
- ✓ Programa katılan öğrencilerin ailelerinden, programın amacı, program kapsamında ele alınacak konular ve uygulayıcı hakkında bilgileri içeren Ebeveyn İzin Formu ile yazılı izinleri alınmalıdır.
- ✓ Psikolojik danışman psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- ✓ İlk oturumda mutlaka grup sürecine dair yapılandırma (oturum sayısı, oturum süresi, grubun amacı, gruba devam beklentisi vb.) yapılmalıdır.
- ✓ PSPP-L psikoeğitim programı olarak planmış olsa da içerik gereği uygulamanın yoğun yaşantıların paylaşıldığı terapötik bir grup ortamına dönüşebileceği akılda tutulmalıdır.
- ✓ PSPP-L güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve gruba psikolojik danışmanın kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- ✓ PSPP-L 90 dakikalık oturumlardan oluşmaktadır. 90 dakikalık oturumlar iki ders saati şeklinde ara verilerek uygulanabilir.
- ✓ PSPP-L esnek yapısı nedeniyle okul psikolojik danışmanın belirlediği ya da öngördüğü şekilde uygulanabilir. Psikolojik danışman tarafından grubun ihtiyacına göre alternatif etkinlikler programa dâhil edilebilir.
- ✓ 90 dakika olarak planlanan oturumlar üye sayısı, grup dinamiği gibi etmenlere bağlı olarak uzayabilir veya daha kısa sürebilir. Oturumların uzaması durumunda psikolojik danışman süreci ikiye bölebilir veya kısa sürmesi durumunda grup paylaşımlarına ağırlık vererek süreyi dengeleyebilir.
- ✓ Oturumlardaki etkinliklere tüm üyelerin katılımı beklenmektedir. Ancak etkinlikleri yapmakta zorlanan üyeler olabileceğinden grup liderinin bu üyeleri takip etmesi ve gerekli yerlerde desteklemesi gerekmektedir.
- ✓ Programın sistematik ve yapılandırılmış olması öğrencilerin tüm oturumlara katılımını gerektirmektedir. Bu nedenle oturumlara devamlılığın sağlanması için gönüllü öğrencilerle yürütülmesi önemlidir.
- ✓ Programa dâhil edilecek öğrenci sayısı 8-12 arasında olabilir. Kriz durumlarında grup üye sayısının azaltılması gerekebilir.
- ✓ Programa dâhil edilecek öğrencilerin seçiminde kız ve erkek sayısının birbirine yakın olmasına özen gösterilmelidir.
- ✓ Programa dâhil edilecek öğrencilerin seçimi için ekte verilen nicel ölçme araçlarından, Psikolojik Sağlamlık Kitabında tanıtılan ergenlere yönelik ölçme araçlarından, öğretmen ve aile görüşlerinden, okul psikolojik danışmanının daha önceki uygulamalarında elde ettiği verilerden ve gözlemlerinden yararlanılabilir. Programa dâhil edilmesi planlanan öğrencilerle bir ön görüşme ayarlanmalıdır. Bu ön görüşmede psikiyatrik tanı almamış olma, psikiyatrik ilaç kullanmama, intihar eğilimi ve intihar teşebbüsü olmama ve grup oturumlarına katılmaya engel olabilecek herhangi bir durum olmama gibi kriterler dikkate alınmalıdır. Ayrıca grup etkinliklerinden ve konusundan yararlanacak, grup yaşantısına katılmaya ve grup kurallarına uyma ve yönergelerini takip etmeye istekli ve gönüllü, tüm grup oturumlarına gelmeyi kabul eden, ailesinin onay vereceğini belirten öğrenciler grup üyesi olarak seçilmelidir.
- ✓ Programın her oturumunun sonunda pekiştirici etkinlik olarak öğrencilere çeşitli etkinlikler verilmiştir. Programın uygulama sürecinde mutlaka bu aktivitelerin önemini hatırlatılması ve takip edilmesi gerekmektedir.
- ✓ Pekiştirici etkinlik kapsamında yapılanlar bir sonraki oturumun başında ele alınmalı ve iki oturum arasında bağlantı kurulmalıdır.
- ✓ Grup oturumlarında ortaya çıkan paylaşımlara sonraki oturumlarda atıf yapılması, üyeler arasındaki benzerliklere ve farklılıklara dikkat çekilmesi, oturumlar arasında bağlantıların kurulması grup üyelerini olumlu etkileyeceğinden dikkate alınması önerilmektedir.



Programın Değerlendirilmesi

PSPP-L etkililiğini değerlendirmek amacıyla süreç değerlendirmesi ve sonuç değerlendirmesi yapılmalıdır.

- ✓ Süreç değerlendirme, oturumların ilerleyişi ve ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı ile ilgili bilgi verir. Bunun için hazırlayacağınız açık uçlu sorularla her oturumun sonunda öğrencilerin, oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayabilirsiniz. Ayrıca aşağıda verilen Oturum Değerlendirme Formu ile sizin oturuma ilişkin hazırlıklarınız ve deneyimleriniz ile ilgili kendinizi değerlendirmeniz mümkün olabilir.

Sonuç değerlendirme ise programın genel amaçlarına ne kadar ulaşıldığının saptanması ile ilgilidir. Psikolojik Sağlamlık Kuramsal Kitabında yer verilen ölçme araçları öğrencilere program uygulanmadan önce (öntest) ve program uygulandıktan hemen sonra (sontest) uygulanarak programın etkililiği test edilebilir. Ayrıca program uygulaması bittikten 4-8 hafta sonra bir izleme oturumunun yapılması ve bu oturumda hem açık uçlu sorularla hem de ön test ve son test olarak verilen ölçme araçlarının uygulanması ile programın etkilerinin kalıcılığını test etmek önemli görülmektedir. Bununla birlikte program sonunda öğretmenlerden ve ailelerden öğrencilerde fark ettikleri ilerleme ve potansiyel değişiklikler hakkında da geribildirim alınması, öğrencilerin bütünsel gelişimi için önemli görülmektedir.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Değerli Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler,

Aşağıda Psikolojik Sağlamlık Psikoeğitim Programı kapsamında yapılan oturumların ilerleyişi ve ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı ile ilgili maddelere yer verilmiştir. Bu formda yer alan maddeleri oturumlara başlamadan önce ve her oturumun sonunda hazırlıklarınızı ve süreci değerlendirmek amacıyla kullanmanız programın etkili şekilde uygulanmasında size geribildirimler sağlayacaktır.

S.No	Oturum Değerlendirme Soruları	Evet	Hayır
1	Oturumla ilgili materyaller oturum öncesi hazırlanmıştır.		
2	Ön hazırlık bölümünde belirtilen hususlara dikkat edilmiştir.		
3	Yürütülen oturumun amacına dair bilgi verilmiştir.		
4	Bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliğe dair paylaşımların yapılması için grup üyeleri desteklenmiştir.		
5	Bir önceki oturumda yapılanlarla bu oturumun içeriği ilişkilendirilmiştir.		
6	Programın genel amaçları ile oturumun amacı ilişkilendirilmiştir.		
7	Oturum yönergeleri takip edilmiştir.		
8	Oturum içerisinde belirtilen yöntemlere bağlı kalınarak süreç yürütülmüştür.		
9	Terapötik ilişkinin kurulması için çaba gösterilmiştir.		
10	Grup üyeleri paylaşım yapmaları için cesaretlendirilmiştir.		
11	Grup üyelerinin ihtiyaçlarına göre (gerekli görüldüğünde) alternatifler üretilmiştir.		
12	Süreç içerisinde oturumların amaçlarına uygun vurgular yapılmıştır (örneğin Oturum 7'de güçlü yönlerin fark edilmesinin psikolojik sağlamlık kapasitesini arttırmasındaki rolüne vurgu yapılması gibi)		
13	Grup üyelerinin paylaşımları arasında ilişkiler kurulmaya özen gösterilmiştir.		
14	Oturum içerisinde pekiştirici etkinliğe dair açıklamalar yapılmıştır.		
15	Oturumun sonunda özetleme yapılmıştır.		
16	Yürütülen oturum, oturuma ilişkin kazanımların elde edilmesini sağlamıştır.		



Programın Etkili Uygulanmasını Sağlayacak Öneriler

- ✓ Uygulamaya geçmeden önce programdaki etkinliklerini kendiniz deneyin.
- ✓ Her oturum öncesinde içeriği dikkatle gözden geçirin ve yönergelerdeki ifadelerin çalıştığınız grubun sosyal ve kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol edin.
- ✓ Program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadelerinizle özgün hâle getirin.
- ✓ Çalıştığınız grubun özelliğine ve ihtiyaçlarına göre zaman konusunda duyarlı ve esnek olun.
- ✓ Grubun gücüne inanın, üyelerin bu konuda sizi model alacaklarını unutmayın.
- ✓ Grup kurallarını grup üyeleriyle birlikte oluşturun ve her ihtiyaç ortaya çıktığında kurallara dair hatırlatmalarda bulunun.
- ✓ Sınır aşımı olmadan önce kuralların belirlenmesi önleyici olduğundan grup kuralları ile sınırları net olarak belirleyin.
- ✓ Oturumun içeriğine ve paylaşımlara bağlı olarak gizlilik ilkesini yeniden hatırlatın.
- ✓ Üyeler daha önce grup yaşantısına katılmamış olabilir. Yeni yaşantı karşısında kaygılı ve meraklı hissedebileceklerinden -ihtiyaç duyarsanız- grupla ilgili duygularını ifade etmelerine izin verin.
- ✓ Üyelerin şaka yollu bile olsa birbirleriyle dalga geçmesine izin vermeyin.
- ✓ İçten ve güçlendirici bir lider yaklaşımı benimseyin.
- ✓ Eğer mümkünse eş liderle birlikte çalışın. Lider ve eş lider rollerini önceden belirleyin.
- ✓ Her fırsatta grup katılımını ve güven ortamını besleyin.
- ✓ Grupta başarı odaklı üyeler olma ihtimalini göz önünde tutun. Grubun amacının akademik başarıyla ilgili olmadığını hatırlatın.
- ✓ Eğer grupta direnç gözlemlerseniz önce direncin kaynaklarını konuşmayı seçin.
- ✓ Grup üyelerinin ve kendinizin sözel olmayan ifade yollarına karşı uyanık olun.
- ✓ Eğer herhangi bir sebeple üyelerden biri paylaşımı sonrasında utanç hissederse şefkatle ele alın ve model olun. Diğer üyelerin saygıyla yaklaşmasını sağlayın.
- ✓ Örselenmiş çocuklar için gözleri kapatmak zor olabilir. Gevşeme ve imajinasyon etkinliklerinde güçlük çekebilirler. Güvende hissetmesini sağlamak için şimdi ve burada vurgusu yapın ve süreci yavaşlatın.
- ✓ Nefes egzersizleri zorlayıcı olabilir, üyeler yapamadıklarını düşünebilirler. Bu durumda, esnek yaklaşın ve nefes almayı zaten bildiklerini hatırlatın. Süreci ve yönergeleri yavaşlatın.
- ✓ Psikoeğitim programındaki her oturum ısınma etkinliği, ana etkinlik, kapanış etkinliği ve pekiştirme etkinliğinden oluşmaktadır. Pekiştirme etkinlikleri kazanımları destekleyecek şekilde planlandığında kullanılması programın etkililiğini artıracaktır.
- ✓ Psikoeğitim programının içinde yer alan sanat temelli etkinliklerin kullanımı keşfedici olmayı kolaylaştıran ve özgrüleştiren bir grup lideri tutumu gerektirmektedir.
- ✓ Psikoeğitim programında bilişsel davranışçı öğeler vardır ancak tamamen BDT merceğinden geliştirilmediği unutulmamalıdır.
- ✓ Özellikle duyguların işlendiği oturumlarda ve somatik bellek ve duyguların bedenselleştirilmesi kullanılmıştır. Bu amaçlar duyguların bedende deneyimlenmesi ve hissedilen duyguya sahip çıkma ifadeleri tercih edilmiştir.
- ✓ Psikoeğitim programı içinde yer alan nefes ve rahatlama egzersizleri grup üyelerine bedensel duyuları izlemeye ve kendi kendine sakinleştirmeye yarayan oturum dışında kullanabilecekleri kolaylaştırıcı araçlar olarak sunulmalıdır.
- ✓ Oturum içeriklerinde yer alan psikoeğitim amaçlı bilgilerin düz aktarım yerine grup sürecine serpiştirilerek ve

harmanlanarak kullanılması önerilmektedir.

- ✓ Psikoeğitim programında yer alan metaforların kullanılması grup liderine bırakılmıştır. Metafor kullanımında uygulayıcının liderlik stiline uygun özgün ve öznel yollar bulabileceği düşünülmüştür.
- ✓ Psikoeğitim pogramının yönergelerinin bilinçli olarak uzun tutulmasının amacı vurgulanmak istenen noktaların olabildiğince somutlaşmasıdır. Grup liderine oturum planının ve amacını net ve anlaşılır bir şekilde sunulması hedeflenmiştir. Yönergelerin olduğu gibi hiç değiştirilmeden uygulanması beklenmemektedir.
- ✓ Oturumlar sonrasında yorgun hissedebilirsiniz, kendi fiziksel ve duygusal iyi oluşunuza zaman ayırın.



Psikolojik danışman/rehber öğretmenler psikoeğitim programının hazırlık, uygulama ve değerlendirme süreçleri ile ilgili donanımlarını gözden geçirmek ve geliştirmek için okumalar yapması önerilmektedir.



- Bastounis, A., Callaghan, P., Banerjee, A., & Michail, M. (2016). The effectiveness of the Penn Resiliency Programme (PRP) and its adapted versions in reducing depression and anxiety and improving explanatory style: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 52, 37-48.
- Brunwasser, S. M., & Gillham, J. E. (2018). Identifying moderators of response to the Penn Resiliency Program: A synthesis study. *Prevention Science*, 19(1), 38-48.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., et al. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824.
- Happer, K., Brown, E. J., & Sharma-Patel, K. (2017). Children's resilience and trauma-specific cognitive behavioral therapy: Comparing resilience as an outcome, a trait, and a process. *Child Abuse & Neglect*, 73, 30-41.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Rapp, C. & Goscha, R. J. (2006). *The Strengths Model: Case Management with People Suffering Severe and Persistent Mental Illness*. New York: Oxford Press.
- Richardson, G.E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-21.
- Smith, E. J. (2006). The counseling psychologist, Vol. 34 No. 1, January 2006 13-79
- Sungur, M. Z. (1993). Depresyonun kognitif teorisi. Depresyon monografı serisi, 3, 123-134.

1. OTURUM

TEMA

Kendini Tanıma ve Kendini Değerli Hissetme

AMAÇ

Kişisel ilgi ve yeteneklerini fark etmesi ve kendini değerli hissetmesini sağlamak.



KAZANIMLAR

- ★ Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark eder.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Sayfası-1'deki görsel kartona çizilir.
- ★ Çalışma Sayfası-2 üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ★ Bilgi Notu-1 oturum öncesinde okunur.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Bilgi Notu-1
- ★ Renkli keçeli kalem
- ★ Bant
- ★ 70x100 boyutlu karton

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Bilgi Notu-1 oturum öncesinde incelenmelidir.

SÜREÇ

1. Grup lideri kendini tanıtarak süreci başlatır.
2. Ardından programın amacı, oturum sayıları ve süreçle ilgili bilgilendirmeler yapılır.
3. Grup kuralları üyeler ile birlikte oluşturulur. (Gizlilik, oturum saatlerine uyum, grup üyelerine karşı saygılı tutum vb.)
4. Grubun birbirini tanımasına yönelik ısınma (tanışma) etkinliğine geçilir.

Isınma Etkinliği: Hoş Geldin Paspası

1. Üzerinde “HOŞ GELDİNİZ” yazılı karton tüm üyelerin görebileceği şekilde yerde bir alana veya ortada bir masanın üzerine yerleştirilir. Önemli olan hoşgeldiniz mesajının paspas metaforu üzerinden işlenmesidir.
2. Üyelerin her biri farklı renkte olacak şekilde bir keçeli kalem seçer.
3. Üyelerden paspasın üstüne seçtikleri renk ile isimlerini ve kendilerini anlatan bir sembolü çizmeleri istenir. Örneğin resim yapmaktan hoşlanıyorsa boya paleti çizmek ya da futbol oynuyorsa tuttuğu takımın armasını çizmek gibi veya herhangi bir karalama olabilir. Önemli olan seçtikleri sembolün onları tanımlamasıdır.
4. Sonrasında bir dakikalık bir süre verilerek üyelerden paspasın etrafında dolaşmaları ve isim ile sembolleri incelemeleri istenir.
5. Her üyeden en fazla üç sembol olacak şekilde kendi sembolleri ile merak ettikleri semboller arasına bir çizgi çizmeleri istenir.
6. Her üye sırayla kendi sembolü ile ilgili paylaşım yapar ve çizgi çizerek bağlantı kurduğu diğer sembollerin neden ilgisini çektiğinden bahseder.
7. Paylaşımlar sonrasında üyeler arasındaki ortak noktalar vurgulanarak grup etkileşimi desteklenir.

Ana Etkinlik

1. Ana etkinliğin amacı olumsuz görülen özelliklere rağmen kişinin kendini kabul etmesine ve bütün olarak algılamasına yöneliktir. Çalışma Yaprığı-2 dağıtılır ve üyelerden öncelikle A Bölümü’nü doldurmaları istenir. Örneğin: “Eğer bir güneş olsaydım herkesi ısıtmak isterdim.”
2. Ardından, A Bölümüne yönelik üyelerden paylaşım yapmaları istenir. Çalışma yaprağındaki A, B, ve C bölümlerinin ayrı ayrı kesilerek kullanılması önerilmektedir.
3. Birinci kısım tamamlandıktan sonra B Bölümü’ne geçmeleri ve kendi olumsuz özelliklerini düşünerek yarım cümleleri tamamlamaları istenir. Örneğin “Eğer ben olmak istediğim kişi olsaydım daha hızlı ve pratik biri olurum.”
4. Son olarak C bölümüne geçmeleri ve bu bölümdeki B bölümünde yazdıkları ideal özellikleri olmasa bile sahip oldukları diğer olumlu özellikleri düşünerek bir cümle kurmaları istenir. Örneğin “Yavaş biri olsam da bu özelliğim daha az hatayla işlerimi tamamlamamı sağlıyor.”
5. Ardından gönüllü üyelere çalışma yaprağının B ve C Bölümlerine verdikleri yanıtlara dair paylaşım yapmaları için söz hakkı verilir.
6. Paylaşımlar sonrasında aşağıdaki bilgilendirme yapılır:

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

Her birimizin sahip olduğu özellikler vardır. Bu özelliklerden kimisi sevdiğimiz kimisi de sevmediğimiz özelliklerimiz olabilir. Sevdiğimiz ve sevmediğimiz yönlerimizle bir bütünüz. Keşke ben de olsa ya da olmasa dediğimiz bir sürü özellik olabilir. Kısa boylu olsam da kendimi seviyorum diyebilen birey kolay darbe almaz. Kim olduğumuzu tanımlayan özelliklerimizle barışık olmamız aslında kendimize ne kadar değer verdiğimizizi gösterir. İnsanın kendini değerli hissetmesi hayattaki engeller karşısında psikolojik olarak daha güçlü ve sağlam olmasını sağlar. Önemli olan sevmediğimiz özelliğimizle kendimizi sevmektir. Kendimize ve özelliklerimize yönelik algımız benlik değerimizi oluşturan en önemli faktörlerdendir. Şimdi sizlerle “Benlik Saygısı” kavramına biraz daha yakından bakalım...”

7. Grup üyeleriyle beyin fırtınası yapılarak sırasıyla aşağıdaki tartışma soruları sorulur:
 - ★ Benlik saygısı ne işe yarar?
 - ★ Benlik saygısı eksikliğinde neler yaşanır?
 - ★ Düşük benlik saygısına neden olan faktörler neler olabilir?
 - ★ Bir kişinin düşük benlik saygısına sahip olduğunu nasıl anlayabiliriz?
 - ★ Benlik saygısını nasıl geliştirebiliriz?
8. Üyelerin yanıtları alınır ve bir tartışma ortamı oluşturulur.
9. Beyin fırtınası sonrasında Bilgi Notu-1'den faydalanılarak üyelere benlik saygısı kavramı detaylı bir şekilde anlatılır.

Sonlandırma Etkinliği: Ben Olsaydım

1. Bu aşamada grup üyelerinin kendileriyle ilgili 10 olumlu özellik yazmaları istenir.
2. Her üyenin 10 özellik yazdıktan sonra aşağıdaki yönerge verilir: “Yazdığınız 10 özelliğe tekrar bir bakın. Listedeki her bir olumlu özelliğiniz için birer olumlu özellik daha yazın. Örneğin “Sevgi dolu biriyim” özelliği için bu özelliğinizin olumlu ilişkiler kurmanıza yardımcı olduğu varsayımıyla ek olarak “Dostluğa önem veririm.” yazılabilir.
3. Gönüllü üyelerden paylaşımlar alınır ve sonlandırma için “Bu oturumda kendinizi sevdiğinize ve değer verdiğinizize dair neleri fark ettiniz?” sorusu sorularak oturum değerlendirilmesi yapılır.
4. Oturum özetlenir ve bir sonraki oturum öncesinde yapılması üzerine pekiştirici etkinlik detayları paylaşılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Üyelerden bir sonraki oturuma kadar kendilerini anlattıkları kısa bir video hazırlamaları istenir. Videoya alternatif olarak kendilerini anlattıklarını düşündükleri fotoğraflardan bir kolaj oluşturarak bir sonraki oturuma getirmeleri istenir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Hoş Geldiniz



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Ben Olsaydım

Aşağıda yarım bırakılmış cümleleri yönergelere göre doldurunuz.

A. Aşağıdaki cümleleri kendinizi düşünerek tamamlayınız.

Eğer bir güneş olsaydım *sıcacık herkesi ısıtan bir güneş olurdum*.....

Eğer bir deniz olsaydım

Eğer bir orman olsaydım

Eğer bir yıldız olsaydım

Eğer bir yağmur bulutu olsaydım

Eğer bir ağaç olsaydım

Eğer bir su kaynağı olsaydım

Eğer bir rüzgâr olsaydım

B. Aşağıdaki cümleleri kendinize ait olumsuz özellikleri düşünerek doldurunuz.

Eğer ben olmak istediğim kişi olsaydım *daha konuşkan biri olurdum*.....

Eğer ben olmak istediğim kişi olsaydım

Eğer ben olmak istediğim kişi olsaydım

Eğer ben olmak istediğim kişi olsaydım

C. B bölümündeki cümleleri olumlu ifadeler ile tamamlayınız. Örneğin B bölümünde yazılan “Eğer ben olmak istediğim kişi olsaydım çok konuşkan biri olurdum.” cümlesi için bu bölümde “Çok konuşkan olmasam bile yine de daha çok konuşmayı deniyorum, vazgeçmiyorum.” ifadesi kullanılabilir. Kendi cümlelerinizi düşünerek örnekteki cümlelere benzer ifadeler yazınız.

- Çok konuşkan olmasam bile yine de daha çok konuşmayı deniyorum.

Kaynakça:

Schiraldi, G. R. (2016). The self-esteem workbook. New Harbinger Publications.



BİLGİ NOTU 1

Benlik Saygısı

1. Benlik saygısı nedir?

Benlik saygısı, kendimize nasıl değer verdiğimiz ve kendimizi nasıl algıladığımızdır. Kendimi neden seviyorum sorusuna verilen net yanıtlar benlik saygısının göstergeleridir. Ne olursa olsun kendini sevmek, kendini değerli hissetmek, istediklerini yapabileceğine inanmak, hayallerini gerçekleştirmek için çabalamak, hataları öğrenme fırsatı olarak görmek, öz-yetkinlik inancına sahip olmak bu kavramın temelini oluşturan noktalardandır.

2. Benlik saygısı ne işe yarar?

- Yaşamdan daha fazla keyif almayı sağlar.
- Zor durumlarla başa çıkabilmeyi kolaylaştırır.
- Bireysel hataları kabul etmeyi ve ders çıkarmayı sağlar.
- Değişikliklere kolay uyum sağlamaya yardımcı olur.
- Diğer insanlarla daha iyi ilişki kurmayı destekler.
- Dünya üzerindeki iyiliği görebilmeyi sağlar.
- Geçmişten uzaklaşmayı ve şimdiki zamanda neşe ile anı yaşamaya yardımcı olur.
- Zorlukların ve aksiliklerin üstesinden gelmeyi kolaylaştırır.
- Kendi değerleriniz, dürüstlüğünüz ve karakteriniz hakkında net bir fikir sahibi olmayı sağlar.
- Daha iyimser, daha mutlu ve ilişkileri kuvvetli biri olmayı sağlar.
- Kendi düşünceleriniz, eylemleriniz ve yaşamınız için sorumluluk almayı sağlar.
- Yaşamdan alınan keyfin artmasını sağlar.
- Bireysel güçlü yönler ve nitelikler geliştirmek için zemin hazırlar.
- Kendine ve hatalarına karşı daha fazla tahammül göstermeyi destekler.

3. Benlik saygısı eksikliğinde neler yaşanır?

- Kaygı ve stres belirtileri
- Öfke
- Güvensizlik
- Sağlıksız ilişkiler
- Toplumdan/sosyal çevreden uzaklaşma
- Zayıf kişilerarası beceriler
- Kendine zarar verici davranışlarda bulunma

4. Düşük benlik saygısına neden olan faktörler neler olabilir?

- Zorbalık veya istismara uğramak
- Önyargı, ayrımcılık veya damgalanmaya maruz kalmış olmak
- Devam eden stres durumları
- Fiziksel sağlık sorunları
- Zihinsel sağlık sorunları
- İlişkisel sorunlar (arkadaşları, ailesi ve sosyal çevresi gibi)
- Dış görünüş ve vücut imajı hakkında endişeler
- Maddi sorunlar

5. Düşük benlik saygısının görünen ve görünmeyen özellikleri nelerdir?

- Tırnak yemek
- Kızarmak
- Huzursuzca kıpırdanmak, konuşamamak
- Utanmak
- Olumsuz iç konuşmalar
- Mide bulantısı

6. Benlik değerini geliştirecek bazı ipuçları

- İçinizdeki eleştirmeninize “dur” demek,
- Daha sağlıklı motivasyon alışkanlıkları edinmek,
- Kendini takdir edebilmek,
- Hataları ve başarısızlıkları daha olumlu bir şekilde ele almak,
- Yeni bir şey denemek,
- Kendini başkalarıyla karşılaştırma tuzağına düşmemek,
- Destekleyici insanlarla daha fazla zaman geçirmek,
- Yıkıcı insanlardan uzak kalmak.

Kaynakça:

Sherfield, R. M. (2003). *The Everything Self-Esteem Book: Boost Your Confidence, Achieve Inner Strength, and Learn to Love Yourself*. Simon and Schuster.

2. OTURUM

TEMA

Kendini Tanıma ve Değerli Hissetme

AMAÇ

Kişisel yetenek ve güçlü yönlerini takdir etmeye teşvik etmek ve benlik saygısını artırmak.



KAZANIMLAR

- ★ Hoşlandığı ve yapabildiği etkinlikleri fark eder.
- ★ Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir eder.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı-1, 2 ve 3 üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ★ Renkli kalemler ve sanat malzemeleri oturum öncesinde hazırlanmalıdır.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Üye sayısı kadar A3 boyutunda kâğıt
- ★ Renkli kalemler (Pastel, kuru boya veya keçeli kalemler vb.)
- ★ Sanat malzemeleri (renkli pul, boncuk, süs malzemeleri vb.)
- ★ Yapıştırıcı malzeme
- ★ Üye sayısı kadar A3 boyutunda kâğıt veya karton

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun kısa bir özeti yapılır ve üyelerin geçen oturuma dair nasıl hissettikleri sorularak oturuma başlanır.
2. Pekiştirici etkinliği yapan üyelerin deneyimlerini paylaşmaları için fırsat verilir.

Isınma Etkinliği: Benim Mandalam

1. Üyelere mandala çiziminin bulunduğu Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır.
2. Mandala çiziminin merkezindeki daireye isim ve soy isimlerinin ilk harfleriyle başlayan, onları tanımladığını düşündükleri iki sıfat yazmaları istenir.
3. Daha sonra mandalada merkezi çevreleyen yaprakları istedikleri renkli kalemlerle aşağıdaki sorulara benzer soruların yanıtlarıyla doldurmaları istenir.

- ★ Ben kimim?
- ★ Nasıl biriyim?
- ★ En önemli desteklerim nelerdir?
- ★ Neler yapmaktan hoşlanırım?
- ★ Hayatımda neler var?
- ★ Sevdiklerim kimler?
- ★ Sevdiğim renkler hangileri?
- ★ Yapmaktan en keyif aldığım etkinlikler neler?

4. Üyeler mandalalarını bir sanat projesi gibi düşünebilirler. Önceden hazırlanmış renkli kalemler, dergi ve gazetelerden kesilmiş sanat malzemelerini kullanarak mandala çizimlerini kişiselleştirebilirler. Eğer isterlerse bir fotoğraflarını kesip mandalanın merkezine yerleştirebilirler. Mandala çizimini kişiselleştirmeleri için alternatif yollar önerilir. Önemli olan üyelerin özgün bir yolla kendilerini anlatmalarıdır.

Alternatif Isınma Etkinliği:

1. “Eğer bir hayvan olsaydın, hangi hayvan olurdun?”
2. Üyelerin seçimi sonrasında aşağıdaki sorular sorulur ve paylaşım yapmaları desteklenir.
 - ★ Seçtiğin hayvanla benzer noktaların neler?
 - ★ Seçtiğin hayvan ne yapmaktan hoşlanır?
 - ★ Seçtiğin hayvanın en iyi özelliği ne?
 - ★ En kötü özelliği ne?
 - ★ Seninle benzemeyen özellikleri var mı?
 - ★ Bu hayvanı diğerlerinden ayıran özelliği hangisi?
 - ★ Diğer hayvanlarla arası nasıl?
 - ★ Seçtiğiniz hayvan konuşabilseydi ne söylemek isterdi?
 - ★ Başkaları seçtiğin hayvanı nasıl görüyor?
3. Gönüllü üyelerin paylaşımı sonrasında her bireyin kendine has özellikleriyle biricik ve özel olduğu vurgulanır.

Ana Etkinlik: Yaşam Yolumdaki Ayak İzlerim

1. Üyelere boş birer A3 kâğıt dağıtılır.
2. Üyelerden kağıda bir yaşamlarını düşünerek bir yol çizmeleri ve bu yolun şimdiye kadar geçen yaşamlarındaki olayları ya da ilişkileri düşünmeleri istenerek aşağıdaki yönerge verilir:

“Şimdi her biriniz ilişkilerinizi, yaşamınızdaki kritik olayları, önemli detayları yansıtan bir yol çizin ve bu yolu şimdiye kadar geçen yaşamınız olarak düşünün. Geçmişte kendinizi değerli hissettiğiniz anlar nelerdi? Sevdiğiniz hissettiğiniz zamanları hatırlamaya çalışın. Kendinize inandığınız önemli olaylar neler oldu? Bu anlarda zorluklarla karşılaştığınızda size yardımcı olan şeyler nelerdi? Değerli hissetmenize yardım eden kimler vardı? Bu soruların yanıtlarını düşünerek yaşam yolunu-

za çeşitli yazılar, çizimler veya görseller ekleyin. Örneğin zorlayıcı olayları yollardaki taşlarla veya kendinizi iyi hissettiğiniz anları yol kenarındaki çiçeklerle sembolize edebilirsiniz. Yolun daralması veya genişlemesi gibi detaylarla çizdiğiniz yolu kişiselleştirebilirsiniz. Eklediğiniz semboller kimse- nin anlamasına gerek yok. Sizin anlıyordunuz yeterli”

*Bu etkinlik sırasında üyelerin olumlu tarafta kalmaları önemlidir. Zorlu olaylar olabilir ancak üyeler değerli hissettikleri, başkaları tarafından korundukları veya desteklendikleri anları seç- melidir.

3. Yaşam yolu çizimi sonrasında kağıdın arkasına değerli hissettikleri anları (Ben), kendilerini yetkin hissettikleri öz-yetkinlik (Yapabildiklerim) anları, önemli yaşam olaylarında destek aldıkları kay- naklar (Sahip olduklarım) gösteren olayları listelemeler istenir.
4. Listeyi oluştururken yaşamlarında kendilerini güçlü/değerli hissettikleri an ve olayları yaşlarını dikkate almaları istenir. Kendilerine dair neler fark ettikleri, hangi çıkarımlarda bulundukları, nasıl bir yaşam dersine dönüştürdükleri düşünceleri istenir.
5. Gönüllü üyelerin çalışmalarını paylaşımları için fırsat verilir.
6. Aşağıdaki özetle etkinlik sonlandırılır:

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

“Okula başlamak, arkadaş edinmek ya da kaybetmek, sevdiğiniz birini kaybetmek, başarılarınız ya da başarısızlıklarınız, sevdiğiniz bir etkinlikte (hobiler, uğraştıkları sporlar, müzik aleti çalmak, yeni bir dil öğrenmek), başarı kazanmak, birine yardım etmek, önemli sorumluluklar almak, hastalık at- latmak, zor bir sınavı başarıyla geçmek, yaşamınızdaki önemli kişilerin sizin üzerinizdeki etkileri önemli yaşam olaylarıdır. Tüm bu olaylar olup biterken bizim kişisel geçmişimiz oluşur. Yaşam öy- күnüz sizin geçmişinizdir. Yaşam öykünüzdeki önemli olayları anlamlandırabilmek kendinizi tanı- manın bir yolu, nasıl biri olduğunuzu keşfetmenin ilk adımıdır. Neler yaşadığınızın farkında olmak yaşam öykünüzü derinlemesine keşfetmenizi ve onurlandırmanızı sağlar. Sizi tanımlayan temel yapı taşlarının farkında olmak yaşamdaki ayak izlerinizdir. Geçmişteki ayak izlerine baktığınızda kendinizle gurur duyduğunuz ve iyi ki böyle olmuş dediğiniz izler sizin benlik değerinizi şekillendirir ve psikolojik olarak daha sağlam ayakta durmanızı sağlar.”

Sonlandırma Etkinliği

1. Ardından “Darbelerden Koruyucu Kalkanım” sonlandırma etkinliğine geçilir.
2. Her üye ile Çalışma Yaprığı-2 paylaşılır.
3. Üyelerden çalışma yaprağındaki kalkanı benlik saygılarını desteklediğini düşündükleri özellikleri- ni, güçlü yönlerini, yardım kaynaklarını, öğrendiklerini yazmaları ve sanat malzemeleri ile kişisel- leştirmeleri istenir.
4. Etkinlik sonrasında üyelerden paylaşımlar alınır ve oturum özeti yapılarak oturum sonlandırılır.

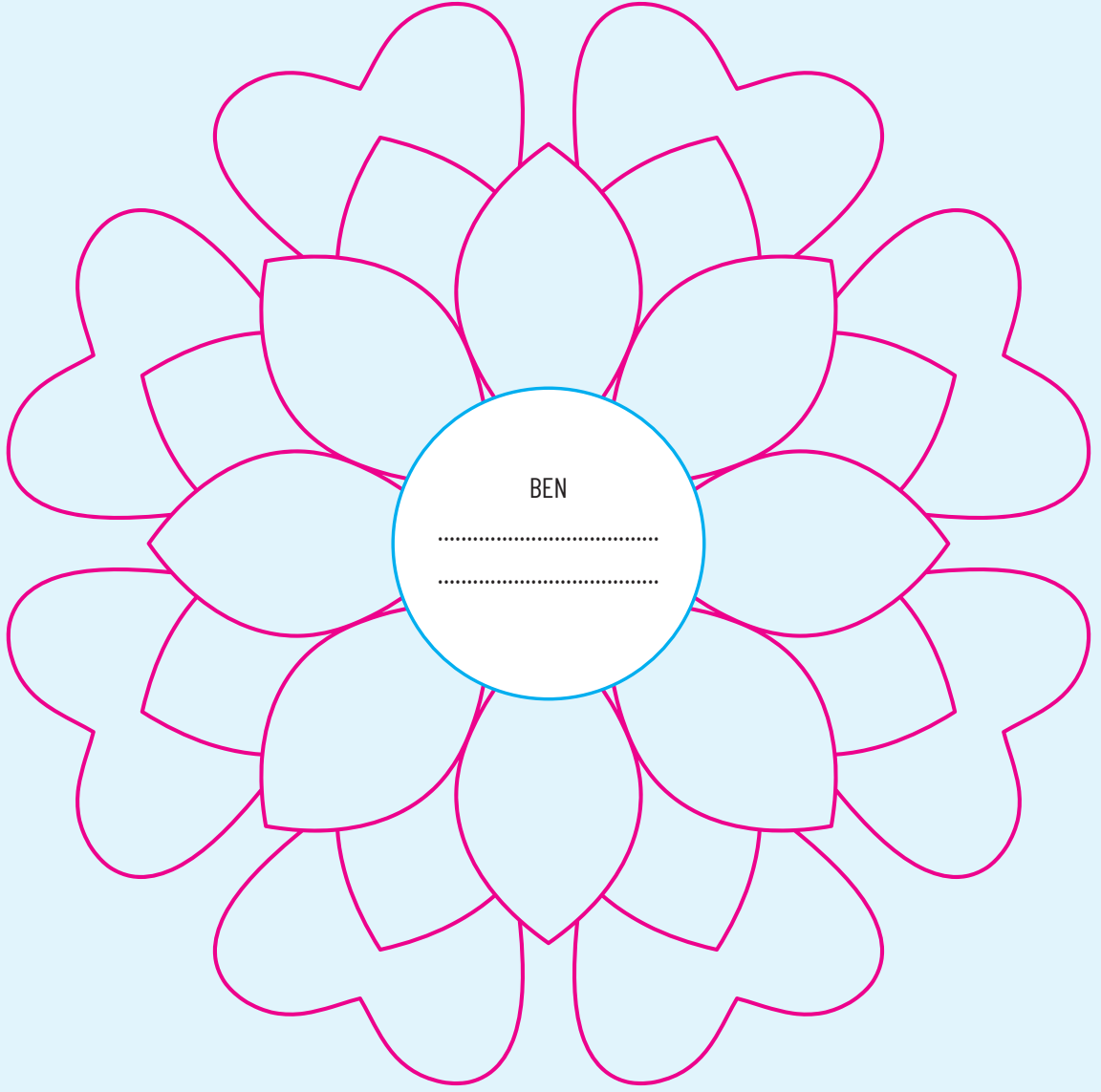
PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Üyelerden bir sonraki oturuma kadar doldurmaları için Çalışma Yaprığı-3 dağıtılır.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Benim Mandalam





ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Darbelerden Koruyan Kalkanım





ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

Pekiştirme Etkinliği

Aşağıdaki cümlelerdeki boşlukları kendinizi düşünerek tamamlayınız. İsteğe bağlı olarak sizi anlattığına inandığınız yeni cümleler ekleyebilirsiniz.

1. Ben değerliyim çünkü
.....
2.
..... biri olduğum için kendimle gurur duyuyorum.
3.
..... biri olduğum için kendimi seviyorum.
4.
..... biri olduğum için hayallerimi gerçekleştirebileceğime inanıyorum.
5.
..... biri olduğum için isteklerimi başaracağıma inanıyorum.
6.
..... biri olduğum için geleceğimle ilgili umutluyum.

3. OTURUM

TEMA

Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme

AMAÇ

Duyguları daha yakından tanımak ve duyguların hayattaki işlevlerini keşfetmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Duyguların yaşamdaki önemini bilir.
- ★ Zorlayıcı duygularını yaşadığı durumlarla eşleştirir.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Çalışma Yaprığı-4
- ★ Destekleyici Görsel 1

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı 1-2-4 üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ★ Çalışma Yaprığı-3 her üyeye üç adet düşecek şekilde çıktı alınır.
- ★ Destekleyici Görsel 1 mümkünse A3, değilse A4 kâğıt boyutunda çıktı alınır.
- ★ Çalışma Yaprığı-4 bir adet fazla çıktı alınarak oturum öncesinde her duygu kare şeklinde kesilip katlanarak sonlandırma etkinliği için hazırlanır.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Çalışma Yaprakları-1, 2 ve 3'ün bir sonraki oturuma getirilmesi üyelere hatırlatılır.
- ★ Isınma Etkinliği sonrasındaki psikoeğitim bölümünde günlük olaylara atıf yapılarak örnekler verilebilir. Örneğin pandemi, uzaktan eğitim vb.
- ★ Ana etkinlik sonunda üyelerin paylaşımları dikkatli bir şekilde takip edilerek ortaklıklar vurgulanmalı ve paylaşımlar arasında bağlantı kurulmalı.
- ★ Bu oturumda duyguları ifade etmek yerine duygulara sahip çıkma kavramı özellikle kullanılmıştır. Oturumun öncelikli hedefi üyenin duyguların önemli birer parçamız olduğunu fark etme, duyguların bedensel yansımalarını tanıma ve deneyimlemeye yöneliktir.

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun kısa bir özeti ile başlanır.
2. Pekiştirme etkinliğini yapan üyelerden gönüllülerin paylaşım yapmalarına fırsat sunulur.
3. Oturumun amacına yönelik bilgilendirme yapılır.
“Bu oturumun amacı duygularımızı daha yakından tanımak ve duyguların hayatımızdaki işlevini keşfetmektir.”

Isınma etkinliği: Duygu Zinciri

1. Grup üyeleri ayakta daire şekli alır.
2. Grup lideri üyelerden bildikleri duygu kelimelerini düşünmelerini ister.
3. Bir üye bir duygu ifadesini söyleyerek duygu zincirini başlatır.
4. Sıra ile tüm üyeler bir önceki üyenin söylediği duygulara kendi duygu kelimesini ekleyerek zinciri sürdürür.
5. Bu esnada grup lideri söylenen duyguları sırasıyla not alır.
6. Etkinlik duygu zincirinde sıranın karışmasıyla eğlenceli bir hal alarak sonlanır.
7. Süreye bağlı olarak duygu zinciri tekrar edilir. Her tekrarda üyeler bir önceki turda söylediği duygu kelimesinden başka bir duygu söylemelidir.
8. Eğer üyeler duygu ifadeleri bulmakta zorlanırsa grup lideri yardım eder.
9. Oyunun sonunda Çalışma Yaprağı-1 listesine bakılarak söylenmemiş duygu kelimeleri üyelerle paylaşılır.
10. Ana etkinliğe geçmeden önce duyguların çeşitliliği ve hayatımızdaki önemine dair aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi paylaşılır:

“Yaşamda olaylar hızla süregelirken her zaman duygularımızı ayırt edemeyebiliriz. Oysa duygular davranışlarımıza yön veren bilge parçalarımızdır. Bilge duygularımız yaşamda bize neye ihtiyacımız olduğunu ve neye dikkat etmemiz gerektiğini söylerler. Duygularımız bize kendimiz ve durum hakkında çok sayıda ipucu verir. Duygular davranışlarımızı belirler ve bizi tehlikeden korur. Anlamakta zorlandığımız bir durumu anlaşılabilir kılmamızın yolu ne hissettiğimize bakmaktır. Duygular aynı zamanda fizyolojik olarak bedene yansır. Çok heyecanlıyken kalbimizin çarpması gibi...

Bebeklikten itibaren çok sayıda duygu hissederiz. Gözlerimizin dolması, kahkahalara boğulmak, birisine sarılma ihtiyacı gibi durumlar güçlü duyguların bir göstergesidir. Yaş aldıkça hangi duyguyu neden hissettiğimizi daha iyi anlarız. Duygu farkındalığımız arttıkça daha sağlıklı ilişkiler kurarız. Duygularımızla bir diğer deyişle kendimizle daha iyi empati kurduğumuzda ne istediğimize daha kolay karar veririz ve seçim yapmak kolaylaşır. Başkalarıyla yaşadığımız çatışmaları çözmenin yolu yoğun olarak hissettiğimiz duygulara yakın olmaktan geçer. Duygularımızı ifade etmek aynı zamanda başkalarının bizi anlamasını da sağlar. Gün içinde duruma özgü olarak yoğunluğu değişen duygular hissederiz. Olayları yorumlama biçimimiz hissettiğimiz duygunun yoğunluğunu değiştirir. Dünyanın sonu gelmiş gibi yorumladığımız bazı anlarda duyguların da yoğunluğu artar. Bazen bir duygu çok yoğunken bir diğer duygu çok daha hafif kendini gösterebilir. Geçmişte iz bırakmış anılarımızın en önemli eşlikçileri duygularımızdır.

Örneğin yaşadığımız salgında her birimiz çeşitli duyguları farklı yoğunluklarda hissetmiş olabiliriz. Salgının zirve yaptığı zamanlarda derin bir korku ve çaresizlik hissederken aşının bulunduğunu ve

aşılamanın başladığı zamanlarda içimiz umut ve heyecanla dolmuş olabilir.

Duygularımıza kulak vermek ve onları görmek aynı zamanda akılcı kararlar vermemizi sağlar. Yok saydığımız ve görmezden geldiğimiz duygular yaşadığımız durumları daha karmaşık görmemize neden olur.

İnsanlar farklı zamanlarda yaşadıkları benzer durumlarda farklı duygular hissedebilir. Sürekli değişen ve gelişen benliğimiz için bu normaldir. Benzer durumlarda hissettiğimiz farklı duyguları anlamaya çalışmak kendimizi de yakından tanımanın bir yolu olarak görülebilir.”

11. Destekleyici Görsel 1 üyelerin görebileceği şekilde bir yere asılır.
12. Görseldeki dalga metaforu kullanılarak aşağıdaki duygu ve duyguların önemine yönelik bilgiler üyelerle paylaşılır. Dalga metaforu ile duyguların anlatımı uygulayıcının tercihinine bağlıdır. Metafor kullanımında rahat hissetmeyen ya da metaforu öznel olarak anlamlandırmakta güçlük çeken grup lideri sadece psikoeğitimsel bilgiyi kullanarak oturumu yürütebilir.

Ana Etkinlik

1. Üyelerden yoğun duygular hissettikleri, başkalarıyla paylaşmakta zorlandıkları ve ne hissettiklerini anlamakta ve ayırt etmekte zorlandıkları üç durum düşünmeleri istenir. Eğer üyeler durum bulmakta zorlanırlarsa örnek vermek bir seçenek olabilir. Ancak örnek vermek aynı zamanda üyelerin zihinlerini sınırlar ve verdiğiniz örneğe bağlı olarak düşünme ihtimalleri doğar. Bu nedenle, lider kendine dair bir örnek vererek başlayabilir.

“Örneğin ben salgının ilk günlerinde her şey alt üst olmuşken ne hissettiğimi anlamakta zorlandım. Pek bir şey hissetmiyorum zannediyordum. Eminim sizler de ne hissettiğinizi anlamakta zorlandığınız büyük ya da küçük birçok olayla karşılaşmışsınızdır. Şimdi sizlerden ne hissettiğinizi anlamakta zorlandığınız üç durum düşünmenizi istiyorum. Bu durumlarda duygular iç içe geçmiş olabileceğinden ne deneyimlediğinizi anlamakta zorlanabiliriz. Kimi duygular yüzeyde ve kolay görünürken kimisi örtük kalabilir. Şimdi, seçtiğiniz durumlara ilişkin duyguları daha iyi ayırt etmeye dönük bir çalışma yapacağız.”

2. Tüm üyelere Çalışma Yaprağı-2 verilir ve belirledikleri üç durumu sırasıyla kâğıtlar üzerindeki şablonda dairenin ortasına yazmaları istenir.
3. Üyelerin daire içine yazılan durumlara yönelik duygularını düşünmeleri ve daireden çizilen oklarla çevresine yazılması istenir.
4. Üyelerin etkinlik sayfasını tamamlamasıyla paylaşım sorularına geçilir:

- ★ Üç durumda da ortak hissettiğiniz duygular neler?
- ★ En çok duygu ifadesi yazdığınız durumun özelliği ne olabilir?
- ★ Bir durumda hem olumlu hem zorlayıcı duygular hissedebilir miyiz? Sizin benzer deneyimleriniz neler?
- ★ Duygularımız davranışlarımızı/tepkilerimizi nasıl etkiliyor olabilir?

5. Her üyenin paylaşımı sonrası beş dakika daha süre verilir ve daire içindeki durumlar düşünülerek yazılan her bir duyguya ilişkili birer duygu daha eklemeleri istenir.

“Genelde tek bir olay ya da durumda birden fazla duygu hissederiz. Görünür olan duyguları ayırt etmek daha kolaydır. Bazı duygular biraz daha örtük kalabilir. Şimdi seçtiğiniz durumları yeniden gözden geçirin. Yaşadığınız duruma ilişkin örtük kalmış duyguları ayırt etmeye çalışın.”

6. Gönüllü üyelerden eklenen duygulara yönelik paylaşım yapmaları istenir.

7. Vurgulanması gereken noktalar:

- ★ Bir durumda birden fazla duygu hissedilmesi normaldir.
- ★ Aynı durumda ikircikli duygular hissetmek mümkündür.
- ★ Duygular örtük kaldıkça güçlenir.
- ★ Davranışlar duyguların takipçisidir.
- ★ Olaylara yönelik varsayımlarımız duygunun yoğunluğunu değiştirir.

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

Başımıza gelen olaylarda ve karşılaştığımız durumlarda hissettiğimiz duyguları anlamaya çalışmak, duyguları isimlendirmek, duyguya sahip çıkmak psikolojik olarak olumsuzluklardan daha hızlı toparlanmamızı sağlar. Psikolojik dengeyi korumanın önemli bir yolu duygularımızla arkadaş olmaktan geçmektedir.

8. Ardından üyelere üçer adet Çalışma Yaprığı-3 dağıtılır ve Çalışma Yaprığı-2'deki üç duruma özgü duygu spiralindeki soruları doldurmaları istenir.
9. Gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır. Üyelerin paylaşımları dikkatli bir şekilde takip edilerek ortaklıklar vurgulanır ve paylaşımlar arasında bağlantı kurulur.
10. Etkinlik aşağıdaki cümlelerle sonlandırılır:

“Duyguyu fark etmek ve sahiplenmek bizi psikolojik olarak daha esnek hâle getirir. Esneklik kazanmak psikolojik olarak daha sağlam olmamıza yardım eder. Duyguların bedene yansımalarını fark etmek ilk adımdır. Duygunun deneyimlenmesi beden ve zihnin bütünleşmesini sağlayarak duygusal dengeyi sağlar. Bu denge kendimizle ve başkalarıyla ilişkimizi daha sağlıklı kılar. Bedenimiz, zihnimiz ve duygularımız birbirleriyle yakından ilişkilidir. Bedenimizdeki birçok ağrı ve gerginliğin sebebi deneyimlenmemiş duygular olabilir.”

Sonlandırma Etkinliği

1. Çalışma Yaprığı-4 duygu sözlüğü grup üyeleriyle paylaşılır.
“Elinizdeki listede dünyanın farklı bölgelerinde kullanılmış ve belki de hâlâ kullanılmakta olan bazı duygu ifadeleri göreceksiniz. Şimdi bu ifadeleri arkadaşlarınız herhangi bir kelime söylemeden bizlere anlatacak ve bizler de tahmin etmeye çalışacağız.”
2. Daha önce kesilerek katlanmış minik kâğıtlar haline getirilen duygu ifadeleri ortaya bırakılır ve sırayla grup üyelerinin çekmesi istenir.
3. Üyeler çektikleri duyguyu sözel ifade kullanmadan jest, mimik ve bedenleriyle anlatarak diğer üyelerin bu duyguyu tahmin etmesini bekler. Oturum eğlenceli bir şekilde sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Üyelerden bir sonraki oturuma kadar sonlandırma etkinliğindeki örnekler gibi dünyanın farklı bölgelerinde kullanılmış veya kullanılmakta olan yeni bir duygu ifadesini araştırarak gelmeleri istenir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Duygu Listesi-1



Mutlu



Şaşkın



Korkmuş



Rahatsız



Gururlu



Meraklı



Eğlenceli



Sessiz



Heyecanlı



Sıkılmış



Şok olmuş



Kafası karışık



Güvenli



Neşeli



Sinirli



Utanmış



Üzgün



Hüsrana uğramış



Kıskanç



Yorgun



Hasta



Gergin



Stresli



Endişeli



Utangaç



Hayal kırıklığına uğramış

Duygu Listesi-2

Mutluluk	Suçluluk	Sabır
Sevinç	Şefkat	Ferahlama
Yalnızlık	Utanç	İlgili
Keyif	Hoşnut olma	Coşku
Huzur	Kaygı	İyimserlik
Umut	Endişe	Sevgi dolu
Merak	Nefret	Duyarlı
Heyecan	Sıkıntı	Enerjik
Heves	Çaresizlik	Yürekli
Duyarsız	Pişmanlık	Zinde
Dehşet	Bıkkınlık	Özgür
Hayal kırıklığı	Kıskançlık	İstekli
Şüphe	Rahatsızlık	Sevecen
Şaşkınlık	Gerginlik	Dingin
Kızgınlık	Korku	Hassas
Üzüntü	Gurur	Müteşekkir
Öfke	Acıma	Hayran
Özlem	Hoşnutsuz	Cesur



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Aşağıdaki şablonda dairenin ortasına seçtiğiniz durumları ve çevresine bu durumlara ilişkin hissettiğiniz duyguları yazınız.

Durum

.....

.....

.....

.....

.....

Durum

.....

.....

.....

.....

.....

Durum

.....

.....

.....

.....

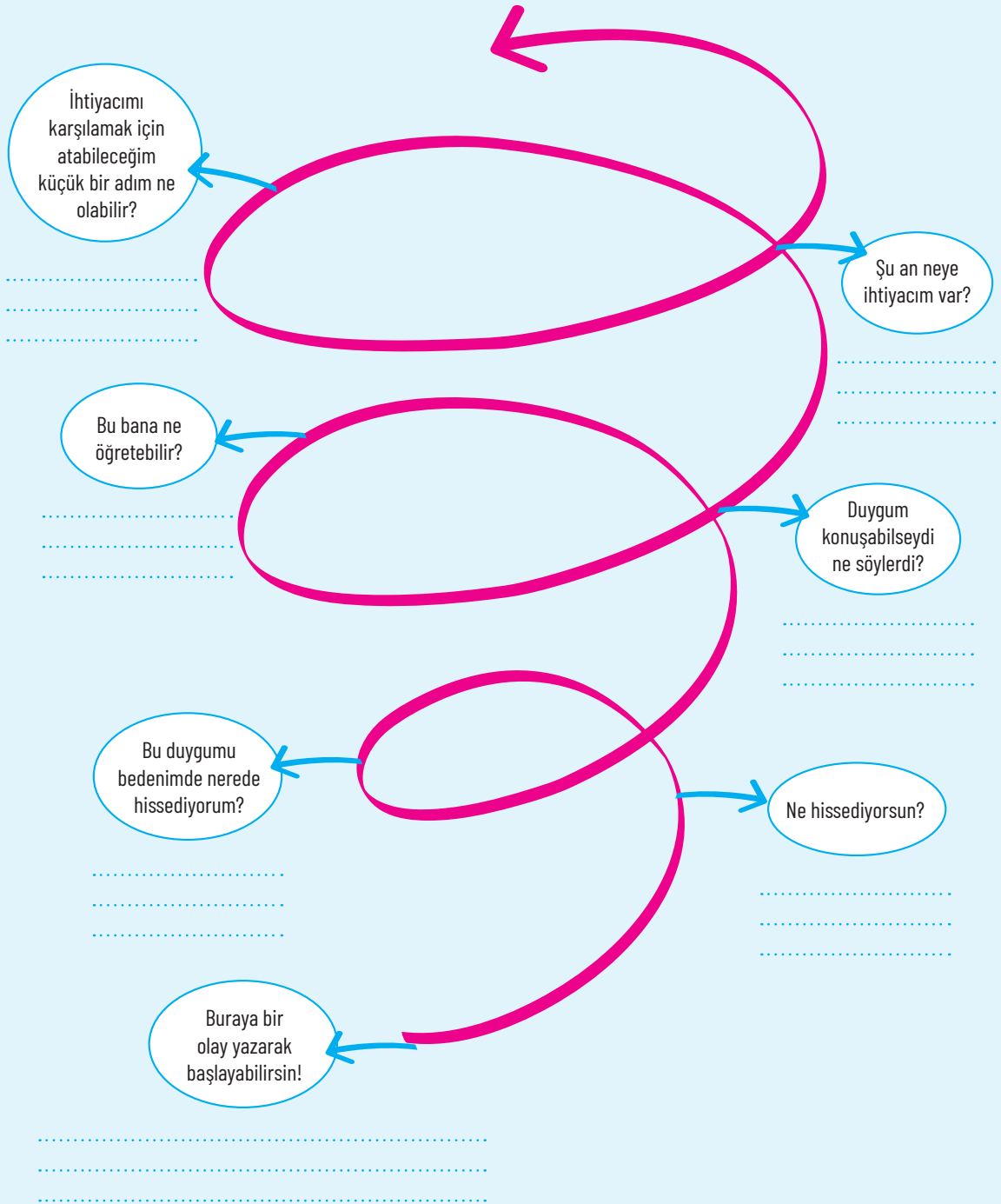
.....



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

Duygu Spirali

Aşağıdaki duygu spiralinde belirtilen sorulara uygun yanıtlar yazınız.





ÇALIŞMA YAPRAĞI 4

Duygu Sözlüğü

NGINYIWARRRINGU

Batı Avustralya, Pintupi

Kişiye bir anda yerinden fırlatan ve sonrasında neden böyle alarma geçtiğini anlamak için etrafına bakınmasına neden olan his.

SONG

Pasifik Adası, Ifaluk

Paya düşenden azı aldığı ve eşit ve uygun bir şekilde paylaşım yapılmadığında hissedilen öfke.

SAUDADE

Portekiz

Uzaktaki veya kaybolmuş bir kişiye ya da nesneye duyulan melankolik özlem, yasla karışık umut.

PRONOIA

Kişiye herkesin yardım etmeye çalıştığında hissettiği garip ve rahatsız edici his.

HIRAETH

Galler

Kişinin vatanına duyduğu derin bağ, tedirginlikle bezenmiş bir hasret duygusu.

TORSCHLUSSPANIK

Almanya

Zamanın daraldığı ve bitmek üzere olduğunu fark edildiği an gelen sinirli ve tedirgin his.

VERGÜENZA AJENA

İspanya

Bir kişinin hata yapan ve hem de yaptığını hata olarak görmeyen başkası adına duyduğu utanç. Başkası yerine hissedilen utanç duygusu.

DOLCE FAR NIENTE

Hiçbir şey yapmanın verdiği zevk duygusu.

MATUTOLYPEA

Huysuz bir şekilde uyanma, sabah hüznü.

MALU

Endonezya

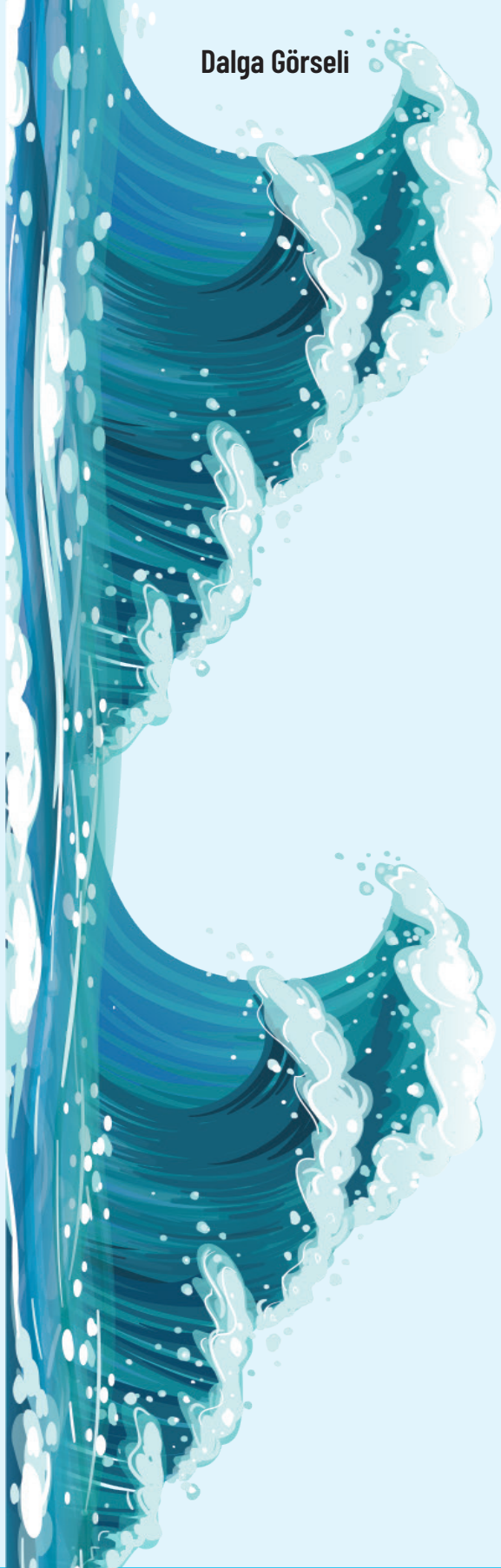
Kişinin kendisinden üst seviyedeki bir insanın yanında küçük ve beceriksiz hissetmekle gelen ani bir sıkışmışlık hissi.

*Yukarıda belirtilen duygu ifadeleri Tiffany Watt Smith'in Duygular Sözlüğü kitabından alıntılanmıştır.



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1

Dalga Görseli



4. OTURUM

TEMA

Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme

AMAÇ

Duyguların bedende oluşturduğu değişimi tanımlaması ve ifade etmesini sağlamak.



KAZANIMLAR

- ★ Duyguların bedeninde oluşturduğu değişimi tanımlar.
- ★ Duyguları ifade etmenin gücüne inanır.

MATERYAL

- ★ Renkli kalemler
- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Bilgi Notu-1
- ★ Üye sayısı kadar A4 kâğıt

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı-1 Duygu Listesi ısınma etkinliği için oturma getirilmiş olmalıdır.
- ★ Çalışma Yaprığı-2 her üyeye üç adet verilecek şekilde çıktı alınmalıdır.
- ★ Çalışma Yaprığı-3 üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ★ Sonlandırma etkinliğinde bilinçli farkındalık temelli etkinliğin tercih edilmesi durumunda Bilgi Notu-1 incelenmelidir.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Sonlandırma etkinliği için iki alternatif paylaşılmıştır. Bilinçli farkındalık beden taraması etkinliği uygulanması durumunda oturum öncesinde Bilgi Notu-1 incelenmelidir.
- ★ Pekiştirme etkinliği aynı zamanda kapanış etkinliği olarak kullanılabilir.

SÜREÇ

1. Bir önceki haftanın özetiyle oturuma başlanır.
2. Pekiştirme etkinliğini yapan üyelere paylaşım yapmaları için fırsat verilir.

Isınma Etkinliği: Duygu Heykelleri

1. Grup üye sayısına göre üç ya da dört kişilik küçük gruplara bölünür.
2. Her gruba bir duygu ifadesi verilir. (Çalışma Yaprakı-1 Duygu Listesinden faydalanılır.)
3. Sırayla tüm gruplar verilen duygu ifadesini çağrıştıran bir heykel görünümü alırlar ve diğer üyeler heykellerin hangi duyguyu tahmin etmelerini sağlarlar.
4. Heykel yapmak istemeyen gruplar duyguyu anlatmaya yönelik bir şiir yazabilir veya bir resim çizebilirler.

Ana Etkinlik: Duygularım Bedenimde

1. Bir önceki oturum üyeler tarafından oluşturulan çalışma yaprakları bu oturuma getirilmiş olmalıdır.
2. Üyelerin geçen oturumda hazırladıkları üç duruma ilişkin duyguları incelemeleri için üç dakikalık süre verilir.
3. Bu esnada Çalışma Yaprakı-2 tüm üyelere üç adet dağıtılır.
4. Üyelerle renkli kalem paylaşılır.
5. Üyelerden seçtikleri durumlara ilişkin duyguların bedenlerindeki yansımalarını hangi bölgede hissettiklerini bulmaları için zaman verilir ve yeni çalışma yaprağında duygunun bedene yansıdığı bölgeleri işaretlemeleri istenir. Örneğin kaygı duygusunu midesinde veya karın bölgesinde hisseden bir üye turuncu renk ile çalışma yaprağındaki vücut üzerinde mide bölgesini işaretleyebilir/boyayabilir.

“Seçtiğiniz durumu gözünüzde canlandırın. Olayın içinde kendinizi hayal edin. Olayın sizi etkileyen detaylarını fark edin. Bütün bunlar olurken bedeniniz nasıl tepki veriyor. Olayı gözünüzde canlandırarak dikkatinizi bedenizdeki değişimlere verin. Hangi duygular bu değişimlere neden oluyor olabilir? Fark ettiğiniz değişimleri duyumsayın ve elinizdeki kağıda işaretleyin. Her bir duyumsama için farklı bir renk kullanın.

6. Üyeler her duyguyu farklı renkle işaretlenmesi istenir.
7. Çalışma yaprağının doldurulması sonrası üyeler aşağıdaki sorulara yanıt verir:
 - ★ Bu durumda nasıl tepki vermiştiniz?
 - ★ Duygularınız tepkilerinizi nasıl etkilemiş olabilir?
 - ★ Şimdi bir tepki/yanıt verme şansınız olsa nasıl verirdiniz?
8. Soruların yanıtlanmasıyla ana etkinlik tamamlanır.
9. Duygunun bedene yansması ve duygu-beden ilişkisini anlatan psikoeğitimsel bilgi verilir:

“Duygularımız ve bedenimiz arasında güçlü bir ilişki vardır. Duygularımız sözel ifadelerimizin yanında çoğu zaman yüzümüzde ve bedenimizin diğer kısımlarında kendini gösterir. Bu durum beynimiz ve kaslarımız arasındaki bağın bir göstergesidir. Hatta bu bağ yalnızca beyinden kaslarımıza değil kaslarımızdan da beynimize uzanan çift yönlü bir bağlıdır. Bu sayede duygularımızın bedenimizdeki kasları etkilediğini söyleyebilirken kaslarımızın hareketlerinin de duygularımızı etkileyebileceğini söyleyebiliriz.

Bir sınav öncesi mide bulantısı veya baş ağrısı sık duyduğumuz bazı belirtilerdir. Özellikle kaygı ve

stres hissettiğimizde bedenimizin bazı bölgelerinde ağrı veya gerginlik hissedebiliriz. Bu belirtilere kulak vermek, bedenimizi dinleyerek hissettiğimiz duyguları tanımak onları ifade edebilmemiz için ilk adımlardan biridir. Bu yolla ifade edilen zorlayıcı duygular yoğunluğunu kaybeder ve kişi tarafından kontrol edilebilir hâle gelir.

Diğer yönüyle kendimizi depresif hissettiğimiz anlarda hareket etmemiz ve egzersiz yapmamız gerektiği önerilerini sık duyarız. Bedenimiz ve kaslarımızın hareketiyle depresif duygularımız yerini daha olumlu duygulara bırakır.”

Sonlandırma Etkinliği

1. Duyguların bedene yansımaları sonucu zaman zaman gergin, huzursuz ya da sıkışmış hissetmenin mümkün olduğu grupla paylaşılır. Nefes ve gevşeme egzersizlerinin bedeni zorlu duyguların yansımalarından arındırabileceği ifade edilir. Bedensel olarak sıkışmış hissettiklerinde nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabilecekleri grupla paylaşılır.

2. Grup lideri yumuşak bir ses tonuyla üyelere aşağıdaki yönergeleri verir:

“Sandalyenizde rahat bir şekilde oturun ve yavaşça nefes alıp vermeye başlayın.

Gözlerinizi yavaşça kapatın...

Yumuşacık, kabarık ve beyaz bir bulutun üzerinde süzüldüğünüzü hayal edin.

Bulut o kadar yumuşak ki içine gömülüyorsunuz.

Sanki bir hamakta hafif hafif sallanır gibisiniz.

Kendinizi çok rahat ve güvende hissediyorsunuz.

Şimdi dikkatinizi dizlerinize verin.

Dizleriniz de çok rahatlamış.

Kabarık ve yumuşak bulutunuzun içine gömülmüş gibiler.

Bu hoş, sıcak ve rahatlamış duygu bütün bedeninizi geziyor.

Bedeninizin her bölgesine sırayla uğruyor ve huzurla dolduruyor.

Karın bölgenize odaklanın. Oldukça sakin ve huzur dolu.

Şimdi göğüs kafesinize doğru çıkın.

Nefes alıp verişlerinize dikkat edin.

Nefesinizle birlikte göğsünüzün inip kalktığını fark edin.

Boynunuza ve omuzlarınıza doğru gelin.

Çok sakin ve ağırlaşmışlar.

Omuzlarınızla yumuşacık bulutunuza temas ettiğinizi fark edin.

Şimdi başınızı ve yüzünüzü hissedin.

Rahatlamış yüz kaslarınızı fark edin.

Kaslarınızda hissettiğiniz rahatlık bulutunuza iyice sokulmanıza ve kendinizi daha da rahat bırakmanıza neden oluyor.

Herhangi bir şey için endişe duymadan düşünceleriniz gelip gidiyorlar.

Çok sakinleşmiş hissediyorsunuz.

Bütün bedeninizi dolaşan sıcak ve sakin hislerin tadını çıkarın.

Rahatlamış ve huzur içindesiniz.

Şimdi yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz.”

3. Yönergeler sonrası üyelerin gözlerini açmaları beklenir ve oturum sonlandırılır

Alternatif Sonlandırma Etkinliği

1. Grup üyelerine aşağıdaki yönergeler verilir:

“Başlamak için rahat bir şekilde oturun.

Yavaşça gözlerinizi kapatın.

Gözlerinizi kapatmak istemiyorsanız sabit bir nokta seçerek oraya odaklanın.

Başlamak için birkaç yavaş, uzun nefes alın ve rahatlayın.

Bir elinizi karnınıza koyun.

Şimdi burnunuzdan yavaşça nefes alın ve ardından ağzınızdan yavaşça nefes verin.

Nefes alırken midenizin yükselip alçaldığını hissedin.

Nefes alırken karnınızın bir balon gibi havayla dolduğunu hayal edin ve nefes verirken söndüğünü hissedin.

Nefesin burun deliklerinizden içeri girdiğini hissedin ve ardından nefesinizin dudaklarınıza üflediğini hissedin.

Nefes alırken, bedeninizdeki hisleri fark edin.

Akciğerlerinizin havayla dolduğunu hissedin.

Oturduğunuz yerin üzerinde duran vücudunuzun ağırlığına dikkat edin.

Her nefeste vücudunuzun nasıl daha rahatlamış olduğunu fark edin.

Nefes almaya devam ederken her nefes verdiğinizde nefeslerinizi saymaya başlayın.

Kendi kendinize sessizce veya sesli olarak sayabilirsiniz.

Başlamak için burnunuzdan yavaşça nefes alın ve ardından ağzınızdan yavaşça nefes verin. (Dört kere tekrar edilir)

Nefes alıp vermeye devam edin ancak bu sefer saymaya devam ederken, ara sıra odağınızı nasıl nefes aldığınıza çevirin.

Nefes alırken ve nefes verirken göğsünüzün ve midenizin yükselip alçaldığını fark edin.

Tekrar, nefesin burnunuzdan girdiğini ve yavaşça ağzınızdan çıktığını hissedin.

İsterseniz bir elinizi karnınızın üzerine koyun ve nefesinizin yükselip alçaldığını hissedin.

Yavaş, uzun nefesler alırken saymaya devam edin. Nefes alırken midenizin bir balon gibi genişlediğini ve nefes verirken söndüğünü hissedin.

Odağınızı sayma ve nefes almanın fiziksel deneyimi arasında ileri geri kaydırmaya devam edin.

Şimdi, son olarak, odağınızı nefesinizden uzaklaştıran herhangi bir düşünceyi veya diğer dikkat dağınıcı şeyleri fark etmeye başlayın.

Bu dikkat dağınıcı şeyler anılar, sesler, fiziksel duyular veya duygular olabilir.

Zihninizi dağılmaya başladığında ve kendinizi başka bir şey düşünürken yakaladığınızda, tekrar nefesinizi saymaya odaklanın veya odağınızı nefes almanın fiziksel hissine çevirin.

Dikkatiniz dağıldığı için kendinizi eleştirmemeye çalışın.

Karnınıza, içeri ve dışarı yavaş, uzun nefesler almaya devam edin.

Karnınızı bir balon gibi havayla doldurduğunuzu hayal edin.

Her nefes alışınızda yükseldiğini ve her nefes alışınızda düştüğünü hissedin.

Her nefesi saymaya devam edin ve her nefes alışverişinizde vücudunuzun giderek daha derinden gevşediğini hissedin.

Alarm çalana kadar nefes almaya devam edin.

Nefesinizi saymaya devam edin, nefesinizin fiziksel hissini fark edin ve dikkat dağıtan düşüncelerden veya diğer uyaranlardan kurtulun.

Ardından alarm çaldığında gözlerinizi yavaşça açın ve odağınızı tekrar çevrenize verin.”

2. Üyelerin gözlerini açmaları beklenir ve psikolojik sağlamlık vurgusuyla oturum sonlandırılır.

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

“Stresli ve gergin hissettiğimiz anlarda kendi kendimizi sakinleştirme becerisine sahip olmak ve bedenimizdeki sıkışmışlık halinden arınmak yaşadığımız olumsuzluklardan daha kolay sıyrılmamızı sağlar Psikolojik dengemizi korumamıza yardım eder.”

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Grup üyelerine Çalışma Yapağı-3 dağıtılır ve bir sonraki oturuma kadar bu egzersizi nefes alıp verişlerine dikkat ederek yapmaları istenir.
- ★ Üyelerden kendilerini sakinleştirmek için alternatif yolları içeren bir liste hazırlamaları istenir.
 - ★ Yumuşak bir battaniyeye sarılıp kıvrılmak
 - ★ Dinlendirici tonda bir müzik dinlemek
 - ★ Yürüyüş yapmak
 - ★ Bir çay demlemek
 - ★ Ilık bir duş almak
 - ★ Sevdiğiniz bir atıştırma hazırlamak
 - ★ Sevdiğiniz bir esansı (lavanta, turuncgiller, nane, kahve vb.) koklamak



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Duygu Listesi



Mutlu



Şaşkın



Korkmuş



Rahatsız



Gururlu



Meraklı



Eğlenceli



Sessiz



Heyecanlı



Sıkılmış



Şok olmuş



Kafası karışık



Güvenli



Neşeli



Sinirli



Utanmış



Üzgün



Hüsrana uğramış



Kıskanç



Yorgun



Hasta



Gergin



Stresli



Endişeli



Utangaç



Hayal kırıklığına uğramış

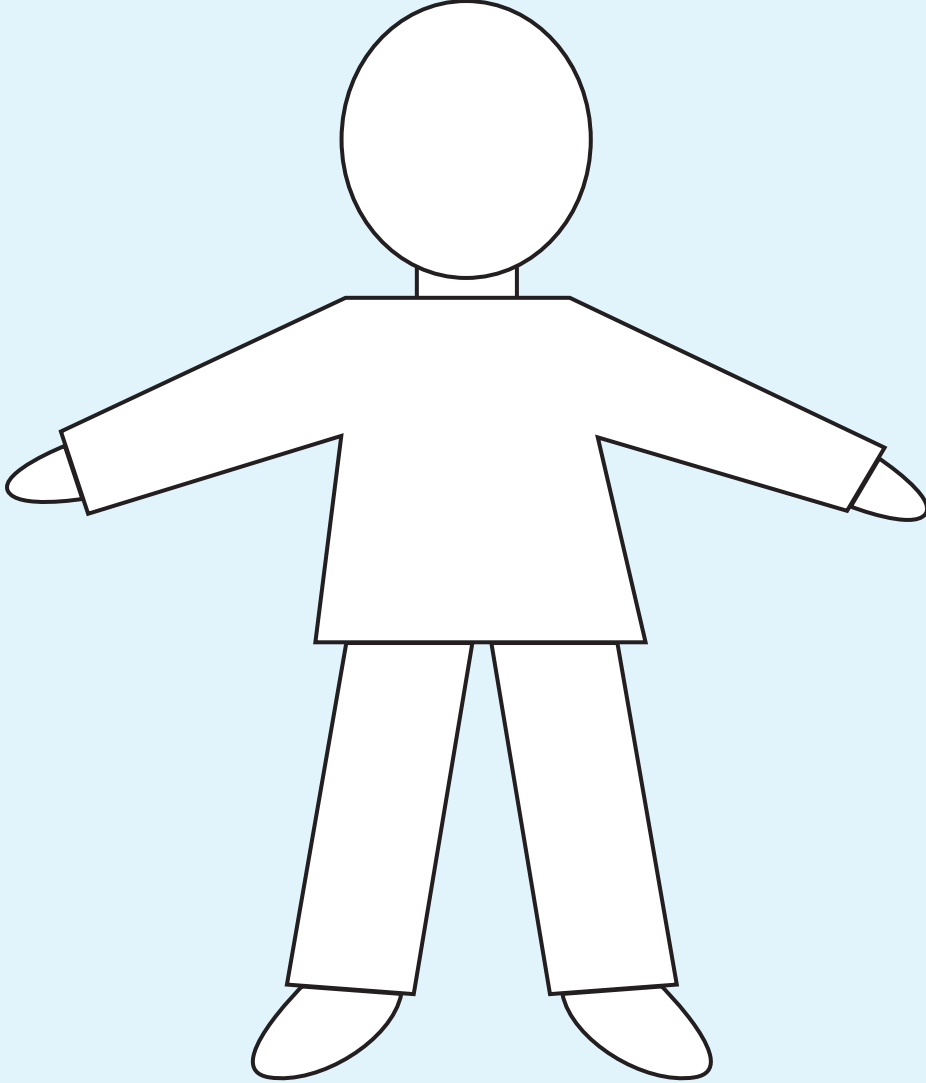
Duygu Listesi-2

Mutluluk	Suçluluk	Sabır
Sevinç	Şefkat	Ferahlama
Yalnızlık	Utanç	İlgili
Keyif	Hoşnut olma	Coşku
Huzur	Kaygı	İyimserlik
Umut	Endişe	Sevgi dolu
Merak	Nefret	Duyarlı
Heyecan	Sıkıntı	Enerjik
Heves	Çaresizlik	Yürekli
Duyarsız	Pişmanlık	Zinde
Dehşet	Bıkkınlık	Özgür
Hayal kırıklığı	Kıskançlık	İstekli
Şüphe	Rahatsızlık	Sevecen
Şaşkınlık	Gerginlik	Dingin
Kızgınlık	Korku	Hassas
Üzüntü	Gurur	Müteşekkik
Öfke	Acıma	Hayran
Özlem	Hoşnutsuz	Cesur



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Hissettiğiniz duruma yönelik duygularınızı bedeninizde işaretleyin.



1. Bu durumda nasıl tepki vermiştiniz?

2. Şimdi bir tepki verme şansınız olsa nasıl tepki verirdiniz?



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

Pekiştirme Etkinliği

İki Adımlı Kendi Kendini Tutma Egzersizi

Bu egzersizin amacı sinir sistemini sakinleştirmek, beden farkındalığı geliştirmek ve kişinin kendi sinir sistemini eğitmesini sağlamaktır. Ayrıca bu alıştırmalar öz düzenlemeyi geliştirmek için kullanılabilir. Böylelikle bireyin içinde bulunduğu fizyolojik ve duygusal durumları değiştirmek için yeterli hissetmeye başlayabilir.

Yönerge:

*Bu egzersiz Peter Levine'in İki Adımlı Kendi Kendini Tutma Egzersizi'nden alıntılanmıştır.

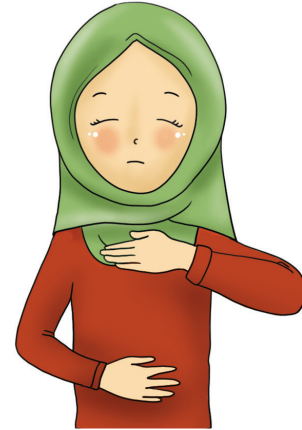
1. AŞAMA

- ✓ Sizin için rahat olan hangisiyse gözlerinizi açık bırakabilir veya kapatabilirsiniz; bir yere uzanabilir veya oturabilirsiniz.
- ✓ Rahat bir pozisyon alın.
- ✓ Bir elinizi alnınıza koyun.
- ✓ Diğer elinizi kalbinizin üzerine koyun.
- ✓ Bedeninizde neler olup bittiğine dikkat edin.
- ✓ Dikkatinizi nazıkçe ellerinizin ve vücudunuzun birleştiği yere odaklayın.
- ✓ Bir elinizin altındaki içinizdeki alana dikkat edin. Şimdi ona dokunan bir el varken nasıl hissettiriyor?
- ✓ Ardından ele dikkat edin. Şimdi vücuduna dokunmak nasıl hissettiriyor? Diğer el için de aynısını yapın. Hangi ele çekildiğini hissediyorsanız, ihtiyaç duyduğunuz süre boyunca kendi hızınızda ona odaklanın.
- ✓ Bir değişiklik hissedene kadar bu şekilde kalın.
- ✓ Uzun süre beklemeniz gerekebilir, bu yüzden sabırlı olun.



2. AŞAMA

- ✓ 1. aşamadaki alnında duran elini karnına koy.
- ✓ 1. aşamayı tekrar et.
- ✓ Ellerinizin içinde olup biten her türlü duyguya dikkat edin.
- ✓ Sonra dikkatinizi bedeninizin içine yöneltin ve bedeninizdeki hislere odaklanın.
- ✓ İsterseniz bir el bölgesine, sonra diğerine odaklanarak hislerinize odaklanabilirsiniz.
- ✓ İhtiyaç duyduğunuz süre boyunca kendi hızınızda ona odaklanın.
- ✓ Ellerinizin altında bir değişiklik hissedene kadar bekleyin.





BİLGİ NOTU 1

Farkındalık Nedir?

Farkındalık, kendinizi ve deneyiminizi yargılamadan şu anda düşüncelerinizin, duygularınızın, fiziksel duyularınızın ve eylemlerinizin farkında olma yeteneğidir. Çoğu insan günlük hayatı anın farkında olmadan otomatik pilota geçirir. Bu anlara örnek olarak;

- ✓ Otobüste yolculuk yaparken bir anda ineceğiniz durağı çoktan geçmiş olduğunuzu fark etmek,
- ✓ Sohbet ederken bir anda karşınızdakini dinlemediğimizi fark etmek,
- ✓ Biriyle sohbet ederken konuşması esnasında kendi ne diyeceğimize odaklanmak,
- ✓ Kitap okurken bir anda o satıra kadar ne okuduğunun farkında olmadığını anlamak,
- ✓ Buzdolabını açtığınızda bir an ne için açtığınızı hatırlayamamak,
- ✓ Markete gidip döndüğünüzde asıl almak için çıktığınız şeyi almadığınızı fark etmek durumları gösterilebilir.

Farkındalık Becerileri Neden Önemlidir?

- ✓ Farkındalık temelli beceriler odaklanmaya yardımcı olur ve bu sayede baskın duyguları daha kontrol edebilir kılar.
- ✓ Yargılayıcı düşünceleri tanımlamayı ve bu düşünceleri deneyimlerimizden ayırmayı öğrenmeye yardımcı olur.
- ✓ Mantık ve duygularımıza dayanarak sağlıklı karar verebilme yeteneğimizi geliştirmeye yardım eder.

Bu beceriler çeşitli farkındalık egzersizleri ile geliştirilebilir.

Kaynakça:

McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications.

5. OTURUM

TEMA

Düşünceleri Temiz Tutma

AMAÇ

Duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağı fark edilmesi ve bilişsel çarpıtma türlerinin bilinmesi.



KAZANIMLAR

- ★ Duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağı fark eder.
- ★ Bilişsel çarpıtma türlerini bilir.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı 1
- ★ Çalışma Yaprığı 2
- ★ Çalışma Yaprığı 3
- ★ Çalışma Yaprığı 4
- ★ Çalışma Yaprığı 5
- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ Destekleyici Görsel 2
- ★ Kalınca bir ip veya alternatif olarak üçgen çizimi için tebeşir
- ★ DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ yazılı kartonlar

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı 1 bir adet çıktı alınır.
- ★ Çalışma Yaprığı 2-3-4-5 ve Destekleyici Görsel 1 üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ★ Destekleyici Görsel 2-3 mümkünse A3 kağıda çıktı alınır.
- ★ Isınma etkinliği için ip ile yere üçgen şekli hazırlanır. Üçgenin köşelerine DÜŞÜNCE, DUYGU ve DAVRANIŞ yazılı kartlar yerleştirilir.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Üyelerden Çalışma Yaprığı 4 formunu bir sonraki oturuma da getirmeleri istenir.

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun özetiyle başlanır ve pekiştirme etkinliğine yönelik paylaşımlar alınır. Bir önceki oturumun pekiştirme etkinliği (İki Adımlı Kendi Kendini Tutma) ile uygulanarak oturum başlatılabilir.

Isınma Etkinliği: Bilişsel Üçgenim

2. Üçgenin köşelerine daha önce hazırlanmış üzerinde DÜŞÜNCE, DUYGU ve DAVRANIŞ yazılı kartlar yerleştirilir.
3. Gönüllü üç üye belirlenir ve her birine Çalışma Yaprığı-1'de bulunan üç senaryodan biri okunur. Eğer senaryolar grubun sosyokültürel yapısına uygun değilse ya da gruba uygun görünmüyorsa alterna-

tif senaryolarla değiştirilmelidir.

4. Gönüllü üyelerden ilki yerdeki üçgenin düşünce köşesine gelir ve ona verilen senaryoya yönelik aşağıdaki soruları yanıtlar:
 - ★ Böyle bir durumda olumlu düşüncelerin neler olur?
 - ★ Olumsuz düşüncelerin neler olur?
5. Bu adımda grup lideri düşüncelerin olumlu/olumsuz olmasına dikkat çeker ve olumsuz otomatik düşüncelerin ana fikrini grupla paylaşır. Özellikle olumsuz otomatik düşüncelerin hızla etkin olmasından dolayı ayırt etmenin kolay olmadığına vurgu yapılır.
6. İlk sorunun yanıtlanması sonrasında üye bir olumlu bir olumsuz düşünce seçerek üçgenin DUYGU köşesine adım atar. İlk adımda senaryoyu olumlu ve olumsuz düşüncelere göre ele alırlar. Grup lideri duruma ilişkin olumlu ve olumsuz düşünce alternatiflerinde ortaya çıkması muhtemel olan duyguların belirlenmesine yardımcı olur. Düşünce ve duygu arasındaki bağlantı vurgulanır. Aşağıdaki sorulara benzer sorular üyeye yöneltilir:
 - ★ Olumsuz düşünce hakim olduğunda nasıl hissediyorsun?
 - ★ Olumlu düşünce hakim olduğunda nasıl hissediyorum?
 - ★ Aynı durumda iki farklı düşünceyle duygularım nasıl değişti?
7. Bu adımda olumlu düşüncenin ardından gelen kontrol kazanma ya da kontrolde olma ayrıntısı gözden kaçırılmamalıdır.
8. Üye olumlu ve olumsuz düşünce ayırımına bağlı olarak duygularını ayırt ettikten sonra duygunun davranış üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çekilir. Önceki oturumlarla bağlantı kurularak duyguların eyleme yöneltici özelliği üzerinde durulur. Olumlu ve olumsuz düşünce bağlamında ortaya çıkan duygulara bağlı olarak olası davranışlarını belirlerler ve davranış köşesine doğru adım atar. Aşağıdaki sorulara benzer sorular yöneltilir:
 - ★ Aynı durumdaki farklı duygular davranışlarını nasıl etkiledi?
 - ★ Düşünce, duygu ve davranışlarımız arasında nasıl bir bağ var?
 - ★ Bir olaya karşı düşüncelerimiz duygu ve davranışlarımızı nasıl etkiliyor?
 - ★ Grup üyelerinin verdiği farklı yanıtları düşündüğünüzde en çok ilginizi çeken cümleler hangileriydi? Sizin yanıtlarınızdan nasıl farklılaşıyor?
9. Bu adımlar diğer iki üye için de tekrarlanır ve diğer üyelerden de gönüllü olanlardan paylaşımlar alınır.
10. Önceki oturumlardaki duygu kelimeleri ve duyguyu ayırt etmenin önemi gruba hatırlatılır. Seçilen davranışın ardındaki duygu ve düşünce bağlamı grup lideri tarafından açıkça ortaya koyulmalıdır. Duygu düşünce ve davranış arasındaki bağlantılar vurgulanır. Düşüncenin değişimi ile duygulardaki ve davranışlardaki değişikliğe dikkat çekilir.
11. Üyelerin bu aşamadaki paylaşımları dikkatli bir şekilde takip edilir. Bilişsel çarpıtma varsa not alınır ve ilerleyen adımlarda bilişsel çarpıtmaların duygu ve davranış üzerindeki etkisi vurgulanır.

Ana Etkinlik

1. Üyelere bilişsel üçgen görseli (Destekleyici Görsel-1 ve 2) dağıtılır ve incelemeleri için iki dakika süre verilir.
2. Ardından aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi verilir:

“Bilişsel üçgen düşüncelerin, duyguların ve davranışların birbirini nasıl etkilediğini gösteriyor. Bu üçgene baktığımızda düşüncelerimizi değiştirmenin hissettiğimiz duyguları ve nasıl davrandığınızı değiştirebileceğini görebiliriz. Görsele bakıldığında durum/olay, düşünce, duygu ve davranış maddelerini görüyoruz. Burada bahsedilen durum ya da olay duygu, düşünce ve davranışlarımıza (bilişsel üçgenimizi) zemin hazırlar.

Düşünceler, bir durum veya olaya ilişkin aklımızdan geçen yorumları içerir. Örneğin bir sınavdan beklediğimizden düşük bir not aldığımızda “Ne yaparsam yapayım başaramıyorum” veya “Bir sonraki sınava kadar eksiklerimi bulmalıyım” gibi düşünceler aklımızda belirebilir.

Duygular, durum ve olayların bize hissettirdikleridir. Duygularımız kendini bir önceki oturumda bahsettiğimiz gibi fiziksel belirtilerle (mide bulantısı, kas ağrısı, gerginlik vb.) gösterebilir.

Davranışlarsa bir durum veya olaya verdiğimiz tepkileri içerir. Bir şeyler söylemek, bir şeyler yapmak veya hiçbir şey yapmamak verdiğimiz tepkilerden bazılarıdır.

Bu haliyle düşünce, duygu ve davranış arasındaki bağ üç tekerlekli bir bisiklete benzer. Ön tekerleği düşünce olan bu bisikleti arkasındaki duygu ve davranış tekerleri izler. Bisiklet ilerledikçe olayları düşünceler karşılar ve arkadaki duygu ve düşünce tekerlerinin gideceği yönü belirler.

Öndeki düşünce tekerine yön veren bisikleti sürendir. Gidonu (Gidon: Bisiklet ve motosiklette, ön tekerleğe yön vermeye yarayan ve iki ucunda tutacak yeri bulunan enlemesine çubuk.) istediği yöne çevirerek ön tekere yön belirler. Gidona yön veren ve bisikleti süren kontrolü elinde tutar. Düşüncelerin kontrolünü sağlamak aslında mümkün.

Aynı zamanda bu üç teker bisikleti dengede tutar. Bisikletin güvenli ilerleyişi için herhangi bir tekerin eksikliği düşünülemez. Bunun yanında zedelenmiş zarar görmüş herhangi bir teker dengenin bozulmasına neden olur ve bisikleti tümüyle olumsuz etkiler. Düşünce tekeri dengeli ilerleyemezse duygu ve davranış tekerleri etkilenir; duygu veya davranış tekerlerinden biri veya ikisi zarar görürse düşünce tekeri de güçlük çeker. Bisikletin ilerlemesi için pedal çevirmek gerekir. Pedal çevirirken bisikletin ilerlemesi aslında yaşamın içinde yol almamıza benzer.

Hayatta karşımıza çıkan olaylar yolculuk esnasında başımıza gelenlerdir. Bazen taşlı ve bozuk bazen de pürüzsüz yollardan geçeriz. Bu yolda düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız hep bizimledir.

Pedal çeviren ve gidona yön veren biz olduğumuz müddetçe kontrolü sağlamak mümkündür. Peki sizin kendi yolunuzda bir taşla/engelle karşılaştığınızda düşünceleriniz nasıl yanıt veriyor? Yönünüzü nasıl belirliyor? Duygu ve davranışlarınız düşünceleriniz nasıl izliyor? Duygunuzu tanıyabiliyor ve davranışlara dökebiliyor musunuz? Bunu nasıl yapıyorsunuz şimdi daha iyi anlamak için bir etkinlik yapacağız...”

3. Tüm üyelere Çalışma Yaprakı 2 verilir. Kendi bilişsel üçgenlerini düşünerek hayatlarındaki üç olaya yönelik çalışma kağıdını doldurmaları istenir.
4. Bu adımda üyelerin düşünce, duygu ve davranışa yönelik cevaplarının olayla eşleşiyor olmasına dikkat edilmelidir. Seçilen düşünce, duygu ve davranışın aynı duruma özgü olması gerekir. Üyelerin zihni hızla olumsuz çekirdek inançlara gidebilir. Etkinlikte, belirgin bir durum ya da seçilen bir olaya bağlı kalmak gereklidir.
5. Çalışma kağıdındaki sorulara yönelik üyelere paylaşımlar istenir.
6. Üyelere Destekleyici Görsel 3 dağıtılır ve aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi ile devam edilir:

“Yaşadığımız zorlayıcı olaylar karşısında düşüncelerimiz her zaman bize yardımcı olacak şekilde işlemez. Üç tekerlekli bisikletimizin önünde bulunan düşünce tekeri olayları farklı yorumlayabilir; duygu ve davranışlarımızı etkileyebilir. Bu anlarda zihnimizi hızla dönen bir çamaşır makinesinin

hazinesine benzetebiliriz. Tıpkı içindeki olumsuz düşünceleri temizlemek isteyen hararetli bir çamaşır makinesi gibi çalışırken zihnimizin içindeki her bir düşüncüyü ayırt etmek zordur. Hangi düşünce bizim için faydalı? Hangisi bilişsel bir çarpıtma? Düşüncelerimiz daha çok negatif mi? Zihnimiz yaşadığımız olayın verdiği kaygı ve stresle hızla çalışırken bunu anlamak oldukça zordur.

Çamaşır makinesi hızla dönerken hangi çamaşırları yıkadığını göremeyiz. Hangi çamaşırların yıkandığını görmenin yolu makinenin durması ve kapağın açılmasıdır. Zaman zaman olumsuz düşüncelerimiz de zihnimizin içinde hızla dönerler ve biz onları ayırt edemeyiz. Çamaşır makinesini durdurur gibi zihnimizdeki olumsuz düşüncelerin döngüsünü de durdurabiliriz. Çamaşır makinesinden çıkan yıkanmış temiz çamaşırlar gibi düşüncelerimizi temiz tutmak mümkün. Düşüncelerimizi temiz tutmanın ilk adımı zihnimizdeki dur düşüncesine basabilmektir. Ardından bilinçli olarak olumsuz düşüncüyü tespit etmek ve alternatif düşüncüyü üretmek mümkündür. Olumsuz otomatik düşünceleri bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırırız. Bilişsel çarpıtmalarımızın farkına vararak düşüncelerimizi temiz tutabiliriz!

Tüm üyelere Çalışma Yaprağı 3 verilir ve incelemeleri istenir. Bu formdaki maddeler kısaca özetlendikten sonra aşağıdaki soru sorulur:

★ “Sizler hangi bilişsel çarpıtmaları kullanıyorsunuz?”

7. Gönüllü üyelere paylaşım yapmaları istenir.

Sonlandırma Etkinliği: Mutluluk Spirali

1. Çalışma Yaprağı 4 üyelere dağıtılır.

2. Üyelerden şeklin merkezinden başlayarak kendilerini mutlu eden şeyleri yazmaları istenir.

“Sizi mutlu eden şeyler şarkı söylemek, güzel bir manzarayı izlemek, arkadaşlarınızla buluşmak gibi şeyler olabilir. Mutsuz hissettiğinizde bu listeyi hatırlayın. Bu listeye baktığınızda neler hissediyorsunuz?”

3. Üyelerden paylaşımlar alındıktan sonra oturum sonlandırılır.

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

Düşünceleri kontrol etmek ve bilişsel çarpıtmaların farkına varmak olumsuz duyguları ve istemediğimiz davranışları da engelleyeceği için psikolojik dengemizi korumamızı kolaylaştırır. Zorlayıcı durumlarda düşüncelerim temiz mi? diye sormak ve ardından olumsuzluklardan arınmış gerçekçi düşüncelere sahip olmak rahat bir nefes almanızı ve yola devam etmenizi sağlar.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

★ Grup üyeleriyle Çalışma Yaprağı 5 dosyası paylaşılır.

★ Bir sonraki oturuma kadar olumsuz bir durum karşısında listede bulunan becerilerden birini kullanmaları ve deneyimlerini not almaları istenir.

VEYA

★ Olumsuz bir durumda gösterdikleri tepkileri ve tutumları düşünerek Çalışma Yaprağı 4 ‘teki adımlarla karşılaştırmaları istenir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

BİLİŞSEL ÜÇGEN SENARYOLARI

Aşağıda belirtilen senaryolara göre üçgenin düşünce-duygu-davranış köşelerine giderek yanıtlar veriniz.

Senaryo-1

Uzun süre çalıştığın dersin sınavından beklediğinden çok düşük bir puan aldın.

Senaryo-2

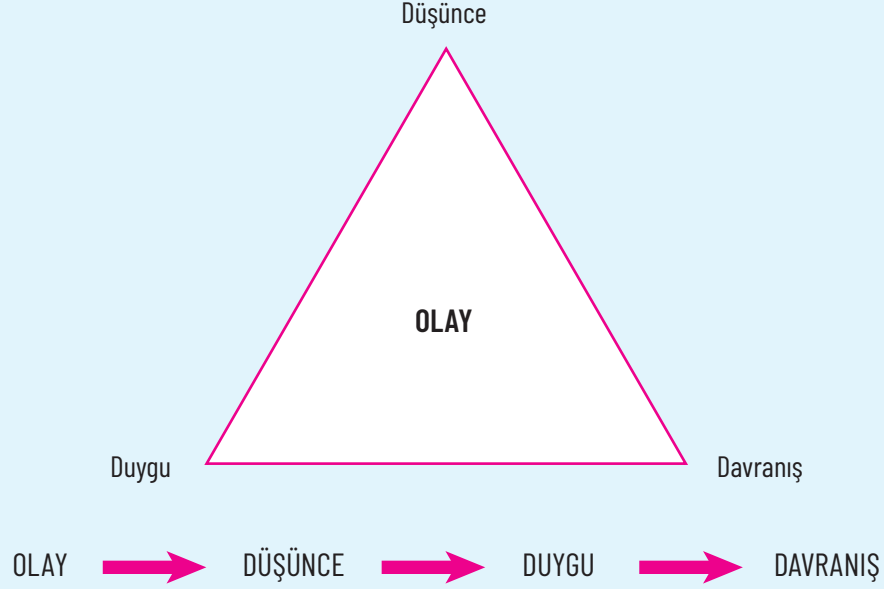
Birkaç yakın arkadaşının senin olmadığın bir buluşmadan fotoğraf paylaştığını gördün.

Senaryo-3

Gitmeyi çok istediğin okul gezisine ailen izin vermiyor.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2



Olay	"Kendime söylediklerim" (Düşüncelerim)	"Hissettiklerim" (Duygularım)	"Yaptıklarım" (Davranışlarım)

Yukarıdaki olaylardan birini seçiniz ve aşağıdaki sorulara yanıt veriniz.

1. Düşüncelerim gerçek mi yoksa varsayım mı? Bunu nasıl anlarım?

2. Düşüncelerim bana yardımcı oluyor mu? Oluyorsa nasıl anladım?

3. Hangi düşünceler daha gerçekçi, olumlu ve bana yardımcı olurdu?

4. Bu yeni düşünceler hissettiklerimi nasıl etkilerdi? Farklı olarak neler hissederdim?

5. Farklı olarak nasıl davranırdım?



ÇALIŞMA YAPRAĞI 4

Bilişsel Çarpıtmalar



Bilişsel Çarpıtma Türleri	Örnekler
Akıl Okuma Başkalarının ne düşündüğünü bildiğimize inandığımız ve bizim hakkımızda en kötüsünü düşündüklerini varsaydığımız durumdur.	Herkes arkamdan konuşuyor. Benden hoşlanmamış olmalı.
Kehanette Bulunma İşlerin kötüye gideceğine inandığımız anlarda ortaya çıkar.	Sınavı geçemeyeceğimi biliyordum zaten.
Siyah-Beyaz Düşünme Bu bilişsel çarpıtmaya göre bir durum ya iyidir ya da kötü, ortası yoktur. Beklenin altında bir durumla karşılaşıldığında zihin tam bir başarısızlık görür.	Sadece sağlıklı yiyecekler tüketecektim ama bir parça çikolata yiyerek her şeyi bozdum! Sınavdan tam puan alamadığım için başarısızım!
Felaketleştirme Bu durum olabilecek en kötü şeyin olmak üzere olduğunu hayal ettiğimiz ve sonuçla başa çıkamayacağımızı düşündüğümüz zamandır. Ancak genellikle sanılan en kötü durum senaryosu olmaz ve olsa bile büyük olasılıkla kişi tarafından başa çıkılabilir.	Bu oyunda iyi bir performans gösteremeyeceğim ve takımdan atılacağım.
Filtreleme Bir durumun olumlu yönlerini görmezden gelerek yalnızca olumsuz duruma odaklanmayı içerir. Durumu tüm yönleriyle değerlendirmek ve dengeli bakmak güçtür.	Birçok arkadaşım sunumumu beğendiğini söyledi ancak hiç yorum yapmayanlar da oldu. Belki de kimse sunumumu beğenmedi...
Aşırı Genelleme Olumsuz bir durum olduğunda bunu her zaman her konuda tekrarlayacak bir durum olarak değerlendirilmesini kapsar.	En yakın arkadaşım bana küstü ve bu konuda o kadar kötüyüm ki bir daha hiç yakın arkadaşım olmayacak.
Etiketleme Tek bir olayı değerlendirmek yerine genelleme ile yapılan çarpıtmadır.	“Bu oyunda başarısız oldum” yerine “ben başarısızım”.
Kişiselleştirme Kişiselleştirme, başkalarının yaptığı veya söylediği her şeyin, söylediğiniz veya yaptığınız bir şeye bir tür doğrudan, kişisel tepki olduğuna inandığınız bir çarpıtmadır.	Sıra arkadaşım bugün çok sinirli, onu kızdıracak bir şey yapmış olmalıyım.

Duygusal Akıl Yürütme Duygusal akıl yürütmeyi kullandığınızda o anda hissettiğiniz her şeyin otomatik ve koşulsuz olarak doğru olduğuna inanırız. Bu durum bir döngü yaratır: olumsuz bir şey düşünürsünüz, bu sizi kötü hissettirir, bu yüzden olumsuz bir şey düşünürsünüz, bu da sizi daha da kötü hissettirir.	Kendimi işe yaramaz biri olarak görüyorum. Bu beni üzüyor ve daha da işe yaramaz oluyorum.
Kader veya Kontrol Yanılgısı Hayattaki her şeyin kontrolünün kendinde olduğuna ya da hiçbir şeyin kontrolünün kendisinde olmadığına inanmayı içerir.	Arkadaşım telefonuma cevap vermiyor, ödevimiz yetişmeyecek! Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek.
Her Zaman Haklı Olma Yanılgısı Kendi görüş ve eylemlerinin mutlak doğru olduğunu kanıtlamak için başkalarını yargılama eğiliminde olma durumu.	Ne olursa olsun ben haklıyım, kabul etmelisin!
Değiştirebilirim Yanılgısı Bu yanılgı bireyin başkalarını değiştirebileceğine yönelik inancından kaynaklanır.	Şu an anlaşıyoruz ama arkadaşım bazı davranışlarını değiştirdiğinde aramız düzelecek.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

Mutluluk Spirali





ÇALIŞMA YAPRAĞI 5

Pekiştirme Etkinliği

OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERLE BAŞ ETMEK İÇİN YOLLAR

1. OLAYI BELİRLE!

2. ÖNCE DUR!

Hemen harekete geçme.

3. DİNLE!

Bedenini dinle ve bedenindeki değişimleri fark et.

4. GÖZLEMLE

Ne düşünüyorum? Kendime neler söylüyorum?



DÜŞÜNCELERİN GERÇEK OLUP OLMADIĞINI TEST ET.

Düşüncelerine odaklandığında olumsuz düşünceleri ayırt edebilirsin. Bu sana olumsuz düşüncelerini akılcı düşüncelerle değiştirmek için fırsat sunacak. Varsayımlarla hareket etme.

5. OLUMSUZLUKLARDAN KAÇIN

Çevrendeki olumsuz insan ve durumlardan uzak kalmak sakın ve olumlu kalmanı sağlayacaktır.

6. DİNLEN

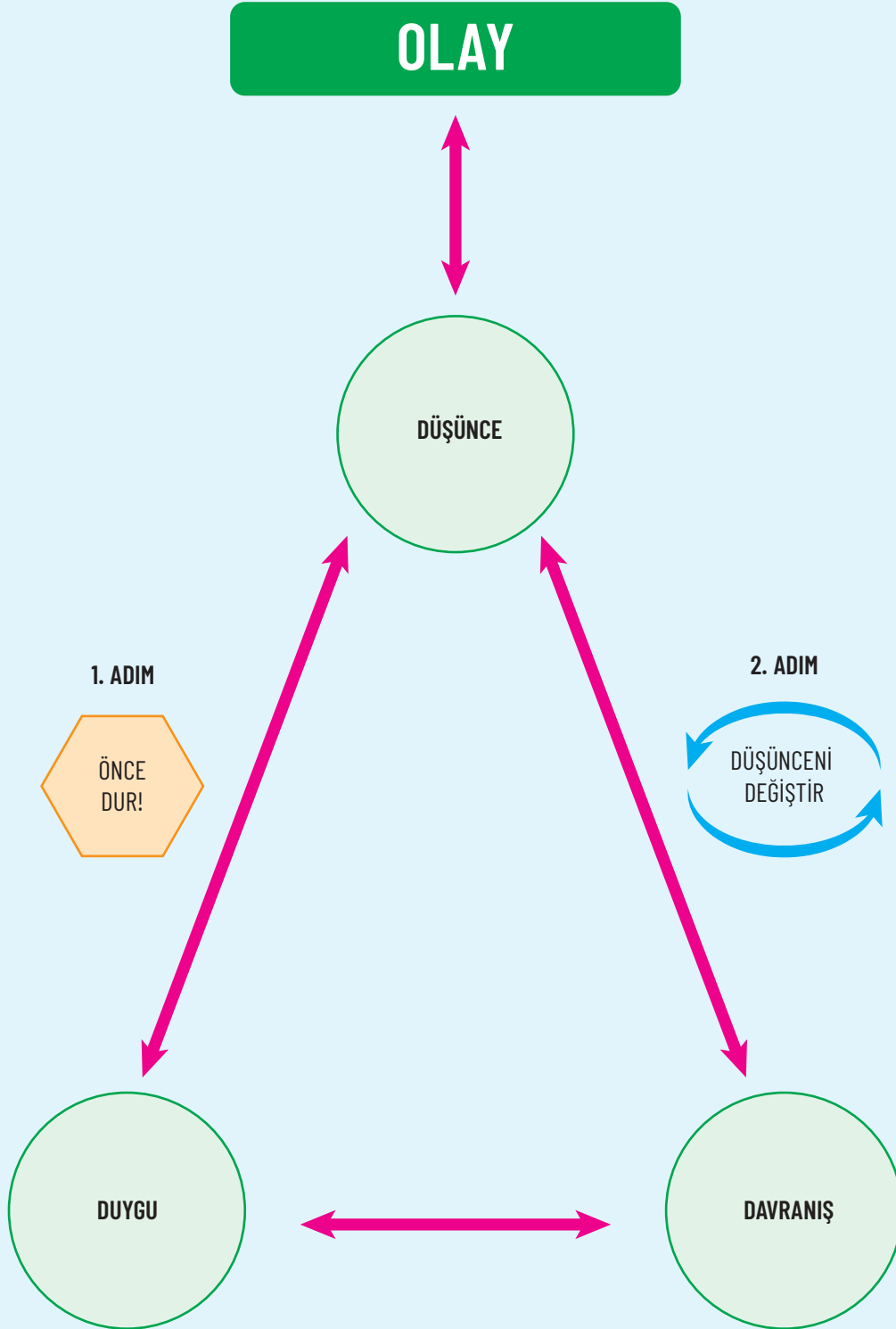
Yetersiz uyku duygu ve düşüncelerini olumsuz etkileyecek önemli bir faktördür. Uyku düzenine dikkat ederek olumsuz duygu ve düşüncelerin oluşmasına engel olabilirsin.

7. HOBİLERİNE ZAMAN AYIR

Günde 20-25 dakika da olsa sevdiğin şeylere zaman ayırmak gününün enerjik ve olumlu geçmesini sağlayacaktır.

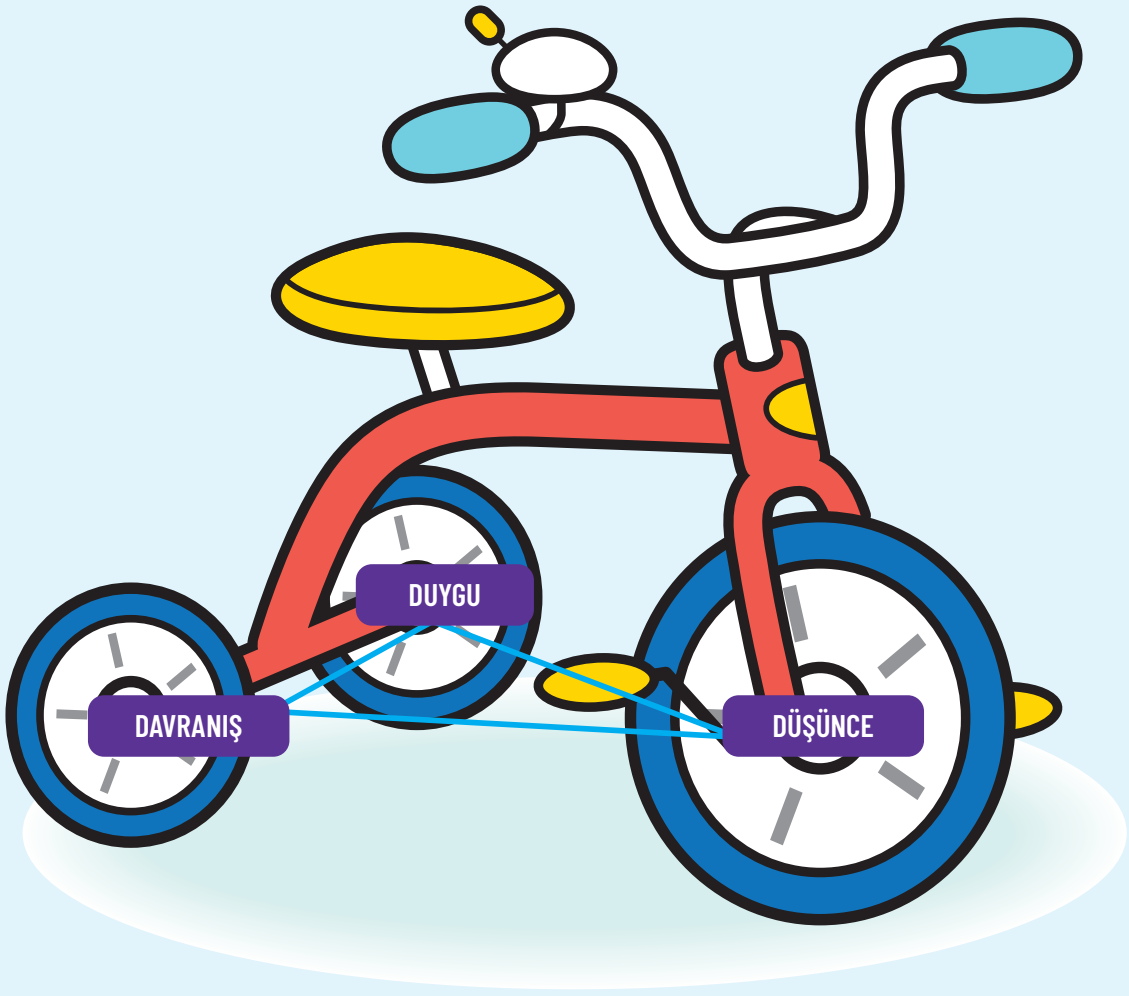


DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2



6. OTURUM

TEMA

Düşünceleri Temiz Tutma

AMAÇ

Sahip olunan akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin ayırt edilmesi ile benlik değerine dönük olumsuz inançların ayırt edilmesi amaçlanmıştır.



KAZANIMLAR

- ★ Sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri ayırt eder.
- ★ Benlik değerine dönük olumsuz inançları ayırt eder.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı 1-2-3-4-5-6-7 üye sayısı kadar
- ★ çoğaltılır

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Çalışma Yaprığı-4
- ★ Çalışma Yaprığı-5
- ★ Çalışma Yaprığı-6
- ★ Çalışma Yaprığı-7
- ★ Üye sayısı kadar kurşun kalem

UYGULATICIYA NOT

- ★ Oturumun süresine göre oturum ikiye bölünebilir ya da ana etkinliklerden biri grubun ihtiyacına göre seçilebilir.
- ★ Bingo etkinliğinde kutucuklar içindeki ifadeler sosyokültürel yapıya uygun ifadelerle değiştirilebilir.
- ★ Çekirdek İnançlarının Yönü etkinliği öncesinde grup dinamiği gözetilmeli. Çoğunluğun çekirdek inançlarının yönü eksi (-) yönde çıkacağı düşünülüyorsa etkinlik yapılmamalıdır.

SÜREÇ

1. Bir önceki oturum özeti ile oturum başlatılır.
2. Üyelerden pekiştirme etkinliğine yönelik deneyimleri paylaşımları istenir.

Isınma Etkinliği: Bildin

1. Çalışma Yaprığı-1 tüm üyelere dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir.
“Gördüğünüz etkinlik kağıdında sizi tanımladığını/size uygun olduğunu düşündüğünüz kutucukları işaretleyin.”
2. Sıra ile etkinlik maddeleri okunur ve kimin daha çok kutucuğu işaretlediğine bakılır. Amaç üyelerin eğlenceli zaman geçirmeleri ve gruba aktif başlamalarıdır.

3. **ALTERNATİF UYGULAMA:** Isınma etkinliği için “Bildin” Çalışma Yapağı-1 tüm üyelere dağıtılır. Gruba belli bir süre verilir. O süre içinde grup üyeleri etkinlikteki tüm koşulları sağlayan en az bir kişiyi bulmaya çalışır. Bulduğu zaman ilgili kutucuğa bulduğu kişinin ismini yazar. Örneğin etkinlikteki kutucuğa göre grupta tek çocuk olan üyeyi bulmak zorundadır. Üyeler arası etkileşimi ve enerjiyi artırmak için kullanılır.
 4. Bildin etkinliğindeki ifadelerin grubun sosyokültürel yapısına uygun olarak yeniden ifade edilmesi önerilmektedir.
 5. Aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi ile devam edilir:

“Bir önceki oturumda bilişsel çarpıtmalardan bahsetmiştik. Yaşadığımız olay karşısında bize mantıklı görünen ancak aşırı genelleme ve katı düşünceleri temel alan akılcı olmayan düşünceler bilişsel çarpıtmalara eşlik eder. Akılcı olmayan düşüncelerimize karşı yapılacak ilk iş durmak ve fark etmektir. Kendi kendimize ne söylediğimizi dinlemekle başlayabiliriz. Bu sayede akılcı olmayan düşünce ve bilişsel çarpıtmalarımızı fark edebilir, yerine yeni ve akılcı düşünceler üretebiliriz. Değişen düşüncelerimizle duygularımız da değişir ve bu sayede kendimizi daha yetkin, daha güçlü ve kontrol sahibi hissederiz.”
 6. Bir önceki oturumda üyelere verilen bilişsel çarpıtma örneklerinin olduğu form hatırlatılır ve aşağıdaki yönerge verilir:

“Bir önceki oturumda bahsettiğimiz bilişsel çarpıtmaları hatırlayalım. Listede gördüğümüz bilişsel çarpıtmalara karşı akılcı düşünceler geliştirmek mümkün. Bilişsel çarpıtmaları ayırt etmek ve yerine akılcı düşünceler geliştirmek için kendimize aşağıdaki bilişsel kontrol sorularını sorabiliriz:

 - ★ Bu düşüncenin doğru olduğunu nereden biliyorum?
 - ★ Bu düşünceyi daha önce kullandım mı?
 - ★ Hangi durumlarda kullandım?
 - ★ Başka türlü düşünme imkanı olabilir mi?
 - ★ Eğer bu düşüncem doğruysa en kötü ne olabilir?
 - ★ Eğer bu düşüncem doğruysa en iyi ne olabilir?

Bu sorular düşüncelerimizin bilişsel çarpıtma olup olmadığını ayırt etmemize yardımcı olarak ve karşılık olarak akılcı düşünceler geliştirebilmemize zemin hazırlayacaktır.”
 7. Bilişsel çarpıtmalara karşılık akılcı düşüncelerin bulunduğu ana etkinliğe geçilir.
- Ana Etkinlik**
1. Üyelere Çalışma Yapağı-2 ve Çalışma Yapağı-3 dağıtılır ve incelemeleri için süre verilir.

“Bu çalışma yapağında A bölümünde bilişsel çarpıtmalara karşılık akılcı düşüncelerin bulunduğu örnekler görüyorsunuz. Sol taraftaki bilişsel çarpıtmalar kendimizi kaygılı hissettiğimizde daha sık veya daha hızlı ortaya çıkabilir. Bu anlarda kaygıyı tanımak ve belirtilerini ayırt etmek kontrolümüzü kolaylaştırır. Kaygıyı en kolay bedendeki yansımalarını izleyerek tanıyabiliriz. Böylelikle bilişsel çarpıtmalara karşın akılcı düşünceler üretebiliriz.”
 2. Çalışma kağıdındaki örnek anlatılır ve üyelerin boş alanları kendi hayatlarından örneklerle doldurmaları için süre verilir.
 3. Üyelerin paylaşımları sonrasında üyelere Çalışma Yapağı-4 dağıtılır.
 4. Çekirdek inançlara yönelik psikoeğitimsel bilgiyle devam edilir.

“Akılcı olmayan düşüncelerimizin kaynağına indiğimizde çekirdek inançlarımızın önemli bir etkisi olduğunu görürüz. Çekirdek inançlar bireyin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki en temel inançları olarak tanımlayabiliriz. Yaşanan her durum kişinin bu çekirdek inançlarının merceğinden geçerek yorumlanır ve bu haliyle akılcı olmayan düşüncelere kaynak olur. Kişilerin çekirdek inançları olumlu inançlar olabileceği gibi olumsuz ve zarar verici inançlar da olabilir. Bu nedenle aynı zamanda aynı durumları yaşayan kişiler farklı düşünebilir, hissedebilir ve davranabilir.”

5. Çalışma Yaprığı 4 dosyası ve örnekler üyelerle birlikte incelenir.
6. Sonrasında üyelere çekirdek inançlarının ne kadar sağlıklı olduğunun ölçülebilir olduğu ifade edilerek Çalışma Yaprığı 5 dağıtılır.
7. Üyelerin yönergeler göre formu doldurmaları istenir.
8. Hesaplanan puanlar sonrası gönüllü üyelerin paylaşım yapmaları istenir.
NOT: Uygulanan test sonucunda düşük puana sahip üyeler gözlenir ve paylaşımları zorunlu kılınmaz. Gruptaki katılımı dikkate alınarak olumlu yönde desteklenmesi gerekir. Olumsuz çekirdek inançları güçlü olan grup üyeleri için grup lideri destekleyici grup ortamını hazırlamalıdır ve olumlu geribildirimlerle üye desteklenir. Bu üyeler gerekli görülmesi durumunda okul psikolojik danışmanı ile bireysel görüşmelere yönlendirilmelidir.
9. Paylaşımlar sonrası üyelerden ayağa kalkmaları ve rastgele gezinmeleri istenir.
10. Grup lideri üyeler yürümeye devam ederken ellerini çırpıp ve o anda herkes durur.
11. Üyelerden durdukları yerde kendilerine en yakın üyeyle çift olmaları istenir.
12. Oluşan çiftler birbirlerinde gördükleri olumlu özellikleri ifade ederler. Örneğin “Yardımsever birisin.”
13. Paylaşımlar sonrası grup liderinin yönergesi ile üyeler gezinmeye tekrar başlar ve süreç tekrar edilir.
14. Etkinliğin sonunda gruba “Diğer üyelerden duyduğunuz cümleler size nasıl geldi? Neler hissettirdi?” soruları sorularak yanıtlar alınır.

Sonlandırma Etkinliği

1. Aşağıdaki psikoeğitimsel bilgiyle sonlandırma aşamasına geçilir.

Psikolojik Sağlık Vurgusu:

“Olumlu çekirdek inançlar geliştirmek ve bu inançları kuvvetlendirmek kendimizi güçlü yönlerimizle birlikte tanımaktan geçiyor. Güçlü yönler hayatta farklı alanlarda kullandığımız ve bizi başarılı kılan özelliklerimizdir. Güçlü yönlerinin farkında olan kişiler daha mutlu, özgüvenli ve hedeflerine ulaşmada daha başarılıdır. Kolay vazgeçmezler. Sahip olduğumuz güçlü yönlerimizi kullanmak için onları tanımak ve nasıl kullanacağımızı bilmek önemlidir. Bazı güçlü yönlerimizi tanımak kolay olabilirken; kimisi fark edilmeyebilir ve özel olmasına rağmen sıradan görünebilir. Fark etmediğimiz güçlü yönlerimiz olumsuzluklar karşısında sihirli bir etki oluşturur.

Şimdi yapacağımız bu çalışmada güçlü yönlerinizi hatırlayacak, yenilerini keşfedeceksiniz.”

2. Üyelere Çalışma Yaprığı 6 dağıtılır ve ilgili kısımlar üyeler tarafından doldurulur.
3. Etkinlik sonrasında B bölümündeki sorulara yönelik üyelerden paylaşımlar alınır ve aşağıdaki örnek sorular sorulur:
 - ★ Bu değer/değerler hayatını nasıl etkiliyor/kolaylaştırıyor?
 - ★ Senin için en vazgeçilmez olanlar hangileri?
4. Üyelerin ortak güçlü yönlerine vurgu yapılarak süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Üyelerden bir sonraki oturuma kadar yakın çevrelerine kendilerine ait güçlü yönlerini sormaları istenir. Örneğin “Güçlü yönlerim neler olabilir?”

VEYA

- ★ Çalışma Yaprığı 7 verilir ve doldurarak bir sonraki oturuma gelmeleri istenir.
- ★ Pekleştirici etkinlik alternatif kapanış etkinliği olarak kullanılabilir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Bildin Etkinliği

B İ L D İ N

Evcil hayvan
besleyen

Müzik aleti çalan

Aşık olan

İlk kez bir
psikoeğitim
grubuna katılan

Kebap sevmeyen

Korku filmlerinden
hoşlanan

Yabancı dil
konuşan

Kahve seven

Kuş dili bilen

En büyük çocuk

Tek çocuk

Satranç oynamayı
bilen

Ailesi ile
anlaşamadığını
düşünen

Islık çalabilen

Lise boyunca en
az bir kere okul
değiştiren

Sol elini kullanan

Eylül ayında
doğmuş

Dili ile burnunun
ucuna değebilen

Aksiyon filmlerini
seven

Bugün mutlu
hisseden



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

1

Olumsuz Düşünceleri Gerçekçi Düşüncelere Çevirme

A. Aşağıdaki olumsuz düşüncelere karşılık verilen örnekleri inceleyiniz.

Bilişsel Çarpıtmalar	Akılcı İfadeler
Arkadaşıma onu kıracak şeyler söyledim. Bir daha benimle görüşmeyecek.	Arkadaşıma karşı bir hata yaptım ve herkes zaman zaman hata yapabilir. Arkadaşımla iyi bir dostluğumuz var ve hatamı telafi ederek tekrar etmemeye dikkat edeceğim.
Tüm derslerim iyi olmasına rağmen Geometri dersinde başarılı olamıyorum. Bu ders yüzünden sınıfı geçemeyeceğim.	Herkesin daha iyi olduğu ve daha başarısız olduğu konular var. Ben de Geometri dersi için daha fazla çalışarak geçer bir not alabilirim.
Öğretmenim bu sabah beni gördüğünde her zamanki gibi gülümsemedi. Ödevimi yeterince iyi yapamamış olmalıyım.	Öğretmenimin bu sabah canı bir şeye sıkın olmalı.

Bilişsel çarpıtmalara karşılık akılcı düşünceler geliştirirken kendimize sorabileceğimiz sorular:

- ✓ Bu düşüncenin doğru olduğunu nereden biliyorum?
- ✓ Bu düşünceyi daha önce kullandım mı?
- ✓ Hangi durumlarda kullandım?
- ✓ Başka türlü düşünme imkanı olabilir mi?
- ✓ Eğer bu düşüncem doğruysa en kötü ne olabilir?
- ✓ Eğer bu düşüncem doğruysa en iyi ne olabilir?

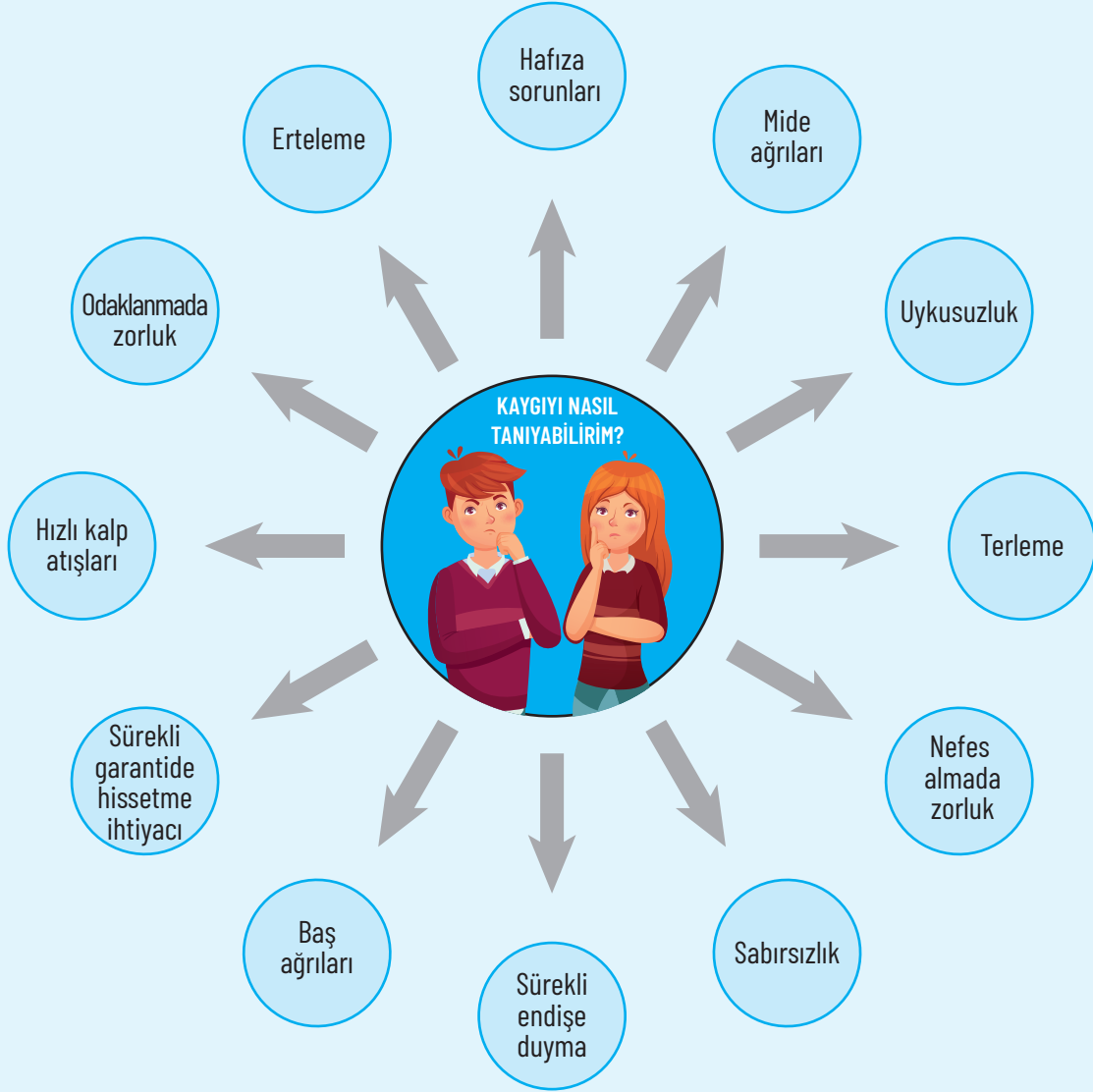
B. Kendi hayatınızdan üç olumsuz düşünceye göre aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

Bilişsel Çarpıtmalar**Akılcı İfadeler**



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

KAYGI BELİRTİLERİ





ÇALIŞMA YAPRAĞI 4

Çekirdek İnançlar Bilgi Formu

Aşağıda farklı iki kişinin aynı olay karşısında çekirdek inançlarına bağlı olarak verdikleri tepkiler verilmiştir.

Kişi	Çekirdek İnanç	Tepki
A	Başarısızım	Düşünce: Tabi ki yine başarısız oldum.
		Duygu: Üzgün
		Davranış: Hiçbir değişiklik yapmaz
B	Başarılıyım	Düşünce: Başaramadım çünkü yeterince hazırlanmadım.
		Duygu: Hayal kırıklığı
		Davranış: Bir sonraki sınava daha iyi hazırlanmak için plan yapmak

Sık Karşılaşılan Olumsuz Çekirdek İnançlar

Çekirdek inançlar genellikle yüzeysel inançların altında gizlidir. Örneğin, "kimse beni sevmiyor" çekirdek inancı, "arkadaşlarım benimle sadece acıdikları için zaman harcıyor" şeklindeki yüzeysel inancın altında yatıyor olabilir.

Çaresizlik	Değersiz Hissetme
"Zayıfım"	"Kötüyüm"
"Hep kaybederim"	"İyi yaşamayı hak etmiyorum"
"Kapana kısıldım"	"Değersizim"
Sevilmediğini Düşünme	Dış Tehlikeler
"Sevimsizim"	"Dünya tehlikeli"
"Yalnız kalacağım"	"Babana bile güvenmeyeceksin"
"Kimse beni sevmiyor"	"Hiçbir şey yolunda gitmez"

Olumsuz Çekirdek İnançların Sonuçları

- Kişilerarası sorunlar
- Başkalarına güvenmede zorluk
- İlişkilerde yetersizlik duyguları, aşırı kıskançlık, aşırı çatışmacı ve agresif tutumlar
- Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymak

Çekirdek İnançlarla İlgili Gerçekler

- İnsanlar çekirdek inançlarla doğmazlar, sonradan öğrenilirler.
- Çekirdek inançlar genellikle çocuklukta veya yetişkinlikte stresli veya travmatik dönemlerde gelişir.
- Çekirdek inançlar kişinin sıkı sıkıya bağlı olduğu inançlardır ancak değiştirilebilirler.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 5

ÇEKİRDEK İNANÇLARIMIN YÖNÜ

Aşağıda olumlu ve olumsuz çekirdek inançların sık görülen örnekleri bulunmaktadır. Listede çekirdek inançlarını en iyi tanımlayan ifadelerin yanına "1" yaz ve toplam puanları hesapla.

Olumsuz Çekirdek İnançlar

- Seilmeyen biriyim
- Değer verilmeyecek biriyim
- Kötü bir insanım
- Yeterince zeki değilim
- Beceriksizim
- Güzel biri değilim
- Başarısızım
- Olduğum kişiden utanıyorum
- Diğerlerinden daha aşağıdayım
- Yeterli biri değilim

Olumsuz Çekirdek İnançlar

Toplam Puan

Olumlu Çekirdek İnançlar

- Sevilen biriyim
- Değer verilen biriyim
- İyi bir insanım
- Zekiyim
- Becerikli biriyim
- Güzel ve dikkat çekici biriyim
- Başarılıyım
- Olduğum kişiyle gurur duyuyorum
- Herkes kadar üstünüm
- Yeterli biriyim

Olumlu Çekirdek İnançlar

Toplam Puan

Şimdi toplam puanlarına bak ve olumsuz çekirdek inanç toplam puanının başına bir eksi (-) ekle. Olumlu çekirdek inancınla topla çıkan rakamı aşağıdaki doğru üzerinde işaretle.



.....

.....

.....

.....

*Bu çalışma kağıdı Judith Belmont'ın "How Healthy My Core Beliefs?" kaynağından uyarlanmıştır.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 6

Güçlü Yönlerim

A. Aşağıdaki tabloda sende olduğunu düşündüğün güçlü yönleri daire içine al. En alttaki boş satıra yukarıdaki kutularda olmayan sahip olduğun en az üç güçlü yönünü yaz.

Bilgelik	Merak	Liderlik	Empati	Dürüstlük	Açık fikirlilik
Sebat	Coşku	Kibarlık	Sevgi dolu olmak	Sosyal farkındalık	Adaletli olmak
Cesur olmak	Affedicilik	Yardımlaşma	Alçak gönüllülük	Sağduyu	İrade
Sabır	Minnettarlık	Mizah	Girişimcilik	Azim	Üretkenlik
Özgüven	Atletik olma	Disiplinli olma	Zekâ	Kararlılık	İyimserlik
Bağımsızlık	Esneklik	Maceraya açıklık	Mantıklı olma	Duygularının farkında olma	Duyarlılık

B. Yukarıdaki listeyi inceleyerek aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

- İlişkilerinde sana en yardımcı olan güçlü yönlerinin yanında listede ▲ işareti ekle. Bu yönlerin ilişkilerine nasıl yardımcı oluyor?
- Okul hayatında sana yardımcı olan güçlü yönlerine listede ■ işareti ekle. Bu yönlerin okul hayatında sana nasıl yardımcı oluyor?
- Kişisel hayal ve hedeflerine ulaşmanı destekleyen güçlü yönlerin neler? Listede bu özelliklerine ● işareti ekle. Bu yönlerin sana nasıl fayda sağlıyor?



ÇALIŞMA YAPRAĞI 7

Pekiştirme Etkinliği

Aşağıdaki yarım cümleleri tamamla.

1. Gerçekten mutlu olduğum bir an
2. Arkadaşlarımın benim hakkımda sevdiği bir şey
3. Kendimle ilgili gurur duyduğum bir şey
4. Yaptığımda ailemin mutlu olduğu bir şey
5. Okulda iyi olduğum bir şey
6. Beni benzersiz kılan bir özelliğim
7. Geleceğimle ilgili düşündüğümde beni umutlandıran şeyler

7. OTURUM

TEMA

Düşünceleri Temiz Tutma

AMAÇ

Olumsuz durumlarda yeniden bilişsel çerçeveleme yapabilme ve olumlu değerlendirmeler yapabilmesi.



KAZANIMLAR

- ★ Olumsuz durumlarda yeniden bilişsel çerçeveleme yapar.
- ★ Meydan okuyucu durumlarda olumlu değerlendirmeler yapar.

MATERYAL

- ★ Üye sayısı kadar A4 kâğıt
- ★ Kurşun kalem
- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Destekleyici Görsel 1

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı 1-2-3 ve Destekleyici Görsel 1 üye sayısı kadar çıktı alınır.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Üyeler kendi hayatlarından bir olay ve durum bulmakta zorlanabilirler. Bu durumda üyeler grup lideri tarafından desteklenmelidir.

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun özetiyle başlanır ve pekiştirme etkinliği için üyelerden paylaşım yapmaları istenir.

Isınma Etkinliği: İki Doğru Bir Yanlış

1. Üyelerden kendileriyle ilgili ilginç buldukları yönlerini düşünmeleri istenir.
2. Üyelere boş bir A4 kâğıt dağıtılır.
3. Ardından bu kağıda ilginç ve az bilinen yönleri hakkında iki doğru cümle ve bir yanlış bir cümle yazmaları istenir.

4. Gönüllülerden başlayarak sırayla tüm üyeler yazdıkları cümleleri okurlar ve diğer üyeler yanlış cümleyi tahmin etmeye çalışırlar.
5. Belirlenen yönlerin olumlu ve eğlenceli olmasına dikkat çekilir. Bu etkinlikle grubun enerjik bir şekilde oturuma başlanması amaçlanır.

Ana Etkinlik

1. Destekleyici Görsel 1 üyelerle paylaşılır ve aşağıdaki psikoeğitimsel bilgiyle sürece başlanır:
“Hayatımız boyunca yaşadığımız olaylarda çoğunlukla tüm durumlar kontrolümüzde değildir. Kontrolümüzde olmayan şeyler bizi karamsarlığa iter ve kaygılarımızı tetikler. Oysaki her durumda kontrol edebileceğimiz şeyler de vardır. Fikirlerimiz, söylediklerimiz, hareketlerimiz, hedeflerimiz, gösterdiğimiz çaba ve seçimlerimiz bizim kontrolümüzdedir. Başkalarının davranışları, duyguları ve verdikleri tepkiler, pandemi ve doğal afet gibi felaketler, günlük hayatta içinde kaldığımız trafik ve karşılaştığımız kazalar bizim kontrolümüzde değildir. Kontrol edemedikçe yaşadığımız stres artar. Ancak kontrolümüz dışındaki durumlar için “Neleri kontrol edebilirim?” sorusunu kendimize sorabilir ve bir tutum belirleyebiliriz. Bu soruya yönelik belirleyeceğimiz tutum ve vereceğimiz tepkiler etki alanımızı oluşturur. Örneğin pandemi sürecinde maske kullanımı bizim kendi kontrolümüzdedir. Başkasının maske takmasını ise kontrol edemeyiz ancak bu kişiye yapacağımız bilgilendirme bizim etki alanımızı oluşturur. Kişi karşılaştığı yeni bilgi ile maske takabilir, tutumunu değiştirebilir. Böylelikle maske takmasını kontrol edemesek de etki edebiliriz.

Ya da başka bir örnekte doğal afetlerin oluşumunu kontrol edemesek de öncesinde önlemler alarak deprem, yangın gibi felaketlerin sonucuna etki edebiliriz. Daha sağlam binaların yapılması bizim etki alanımızdadır. Etki alanımız ile kontrol alanımızı ayıran nokta verdiğimiz tepkiler ve gösterdiğimiz tutumlar ile başkalarının düşüncelerine ve olayların sonuçlarına etki edebilirken kontrol edemeyecek olmamızdır.

Kontrol edebildiğimiz noktalara yönelmek bizi daha iyimser, umutlu ve güçlü kılar. Örneğin yine pandemi döneminde virüsün ortaya çıkması bizim kontrolümüz dışında bir durumken virüsün yayılımını engellemek ve kendimizi korumak için alabileceğimiz önlemler bizim kontrolümüzdedir.

Şimdi kendi hayatınızdan sizi zorlayan bir olay veya durum düşünün... Bu durum veya olay beklediğiniz bir başarısızlık, arkadaşlarınızla ve ailenizle ilgili yaşadığınız bir sorun olabilir.”

2. Yönerge sonrasında üyelerin belirledikleri olay ve durumları beyin fırtınası yoluyla belirlemeleri ve paylaşımları desteklenir.
3. Üyelere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır.
4. Etkinlik sonunda üyelerin paylaşım yapmaları sağlanır ve aşağıdaki psikoeğitimsel bilgiyle devam edilir.

“Zorlandığımız anlarda kontrol edebildiklerini görebilmek için durmak ve hızlı hareket etmekten kaçınmak ilk adımdır. İkinci adımda derin bir nefes alabilir, bedenindeki işaretleri dinleyebilirsiniz. Sonrasında ne düşünüyorum ve kendi kendime neler söylüyorum sorularını kendine sorabilir, zihnini gözlemleyebilirsiniz. Sonraki adımda geri çekilmek ve farklı bir açıdan bakmak içinde bulunduğunuz durumu daha iyi anlamayı sağlayabilir. Bu adımı kendine ve içinde bulunduğunuz duruma uçan bir balondan/uçan bir halıdan (yaşadığınız resmin dışına çıkarak) bakıyormuş gibi düşünebilirsiniz. Bu sayede daha geniş bir açıdan gördüğünüz duruma yönelik en çok işine yarayan kontrol edebildiğin becerilerini kullanabilirsin. “Bu davranışımın sonucu ne olabilir?” sorunu atacağın adıma karar vermeni kolaylaştırabilir.”

Sonlandırma Etkinliği

1. Üyeler daire şeklinde otururlar ve ortaya karamsarlığı ve iyimserliği temsil eden iki sandalye koyulur.
2. Gönüllü iki kişi seçilerek bu sandalyelere oturmaları istenir.
3. Gönüllü üyelere aşağıdaki örnek durumlardan biri verilir.

★ Babanın tayini çıktı ve şehir değiştirmeniz gerekiyor. Yakın zamanda taşınacaksınız.

Örneğin;

Kötümser Bakış: Arkadaşlarımdan ve sevdiklerimden ayrılacağım, yeni bir okulda hiç tanımadığım kişilerle olacağım.

İyimser Bakış: Yeni insanlarla tanışacağım ve farklı bir şehirde yaşamayı deneyimleyeceğim.

4. Sandalyedeki üyeler oturdukları sandalyenin temsil ettiği bakış açısına göre örnek duruma yönelik iyimser ve kötümser bakış açısıyla diyalog kurarlar.
5. Sandalyedeki üyeler diyalogu yürütmekte zorlandıklarında grup lideri diğer katılımcılardan destek ister ve örnekler çoğaltılır.
6. Uygulama grubun iyimser ve kötümser olarak ikiye ayrılması ile de yürütülebilir.
7. Sonunda tüm üyelerle diyaloga yönelik tartışma ortamı hazırlanır ve aşağıdaki sorulara benzer sorular sorulur:

★ Hangi sandalyeden duyduğunuz yanıtlar size daha yakındı?

★ Gerçek hayatta karşılaştığınız durumlarda daha çok hangi sandalyeden yanıt veriyorsunuz?

8. Yanıtlar alındıktan sonra aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi paylaşılır:

“İyimser ve kötümser bakış açısına sahip kişiler karşılaştıkları olaylara ilişkin farklı düşünürler. Kötümser bakış açısına sahip kişi olumsuz durumu kişisel algılamaya, hayatındaki her alana yaymaya ve kalıcı bir durum olarak yorumlamaya yatkındır. Zaten hiçbir zaman hiçbir şeyi başaramam, yine hata yaptım, bundan sonra ne yapsam değişmeyecek gibi düşüncelere kapılabilirler. Tam tersine iyimser bakış açısına sahip kişilerse karşılaştıkları olumsuz durumları dışsal, tek seferlik veya kalıcı olmayan bir durum olarak yorumlarlar. Genelde tepkileri kendilerini değil duruma özgü performanslarını değerlendirerek verirler. Ortaya çıkan sonucu geçici ve düzeltilebilir görerek tek seferlik bir durum olabileceğinin farkındadırlar.”

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

Gerçekçi bir iyimserlik içinde olmak olayları, diğer insanları ve kendimizi daha tarafsız değerlendirmemizi sağlar. Ayrıca iyimser akış açısının düşünce sistemimiz üzerinde olumlu etkisi olacağından bizi psikolojik olarak daha dayanıklı kılar. Zorluklar karşısında yeniden toparlanmamıza yardım eder. İyimser bir bakış açısına sahip olmak elimizde. Sadece baktığımız yeri değiştirmek gerekir.

9. Psikoeğitimsel bilgi sonrasında üyelere Çalışma Yapağı-2 dağıtılır.
10. Formu yalnızca Karamsar Bakış veya İyimser Bakış sütununu görecektir şekilde ikiye katlamaları istenir.
11. Üyelerden kendi hayatlarından bir önceki örnekteki benzer bir olayı/durumu düşünmeleri ve bu olaya göre boş alanları doldurmaları istenir.
12. Katılı olan formun ilk olarak Karamsar sonrasında İyimser Bakış alanlarını dolduran üyeler katılı formu açar ve iki sütunu birlikte incelerler.
13. Aşağıdaki sorulara benzer sorularla paylaşım desteklenir.
 - ★ Forma bir bütün olarak baktığınızda ilk dikkatinizi çeken ne oldu?
 - ★ Davranış kutularına baktığınızda nasıl bir fark görüyorsunuz?
14. Paylaşımlar sonrasında ortak noktalar vurgulanarak süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Üyelere Çalışma Yapağı 3 dağıtılır ve bir sonraki oturuma kadar doldurmaları istenir.

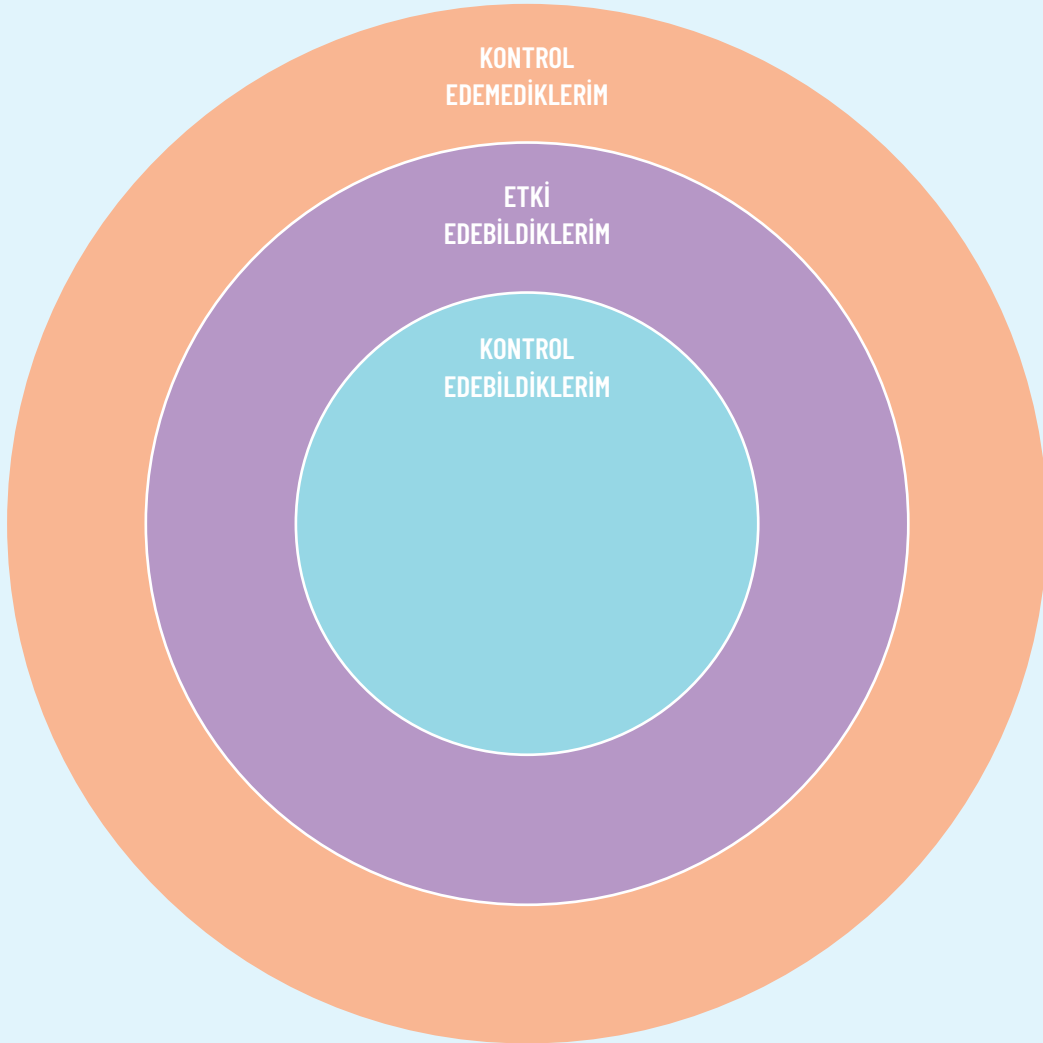


ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

KONTROL EDEBİLDİKLERİM

Kendi hayatınızdan belirlediğiniz bir zorlayıcı yaşam olayı:

Seçtiğiniz olayı düşünerek aşağıdaki dairedeki boş alanlara kontrol edebildiğiniz ve edemediğiniz noktaları yazınız.





ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

FARKLI BAKIŞ AÇILARIM

Kendi hayatınızdan belirlediğiniz bir duruma yönelik karamsar ve iyimser bakış açılarıyla düşünce, duygu ve davranış kutucuklarını doldurunuz.

KARAMSAR BAKIŞ

Düşünce

Ör. Her şey daha da kötüye gidecek.

Duygu

Davranış

İYİMSER BAKIŞ

Düşünce

Ör. Yeterince çabalarsam durumu daha da iyileştirebilirim.

Duygu

Davranış



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

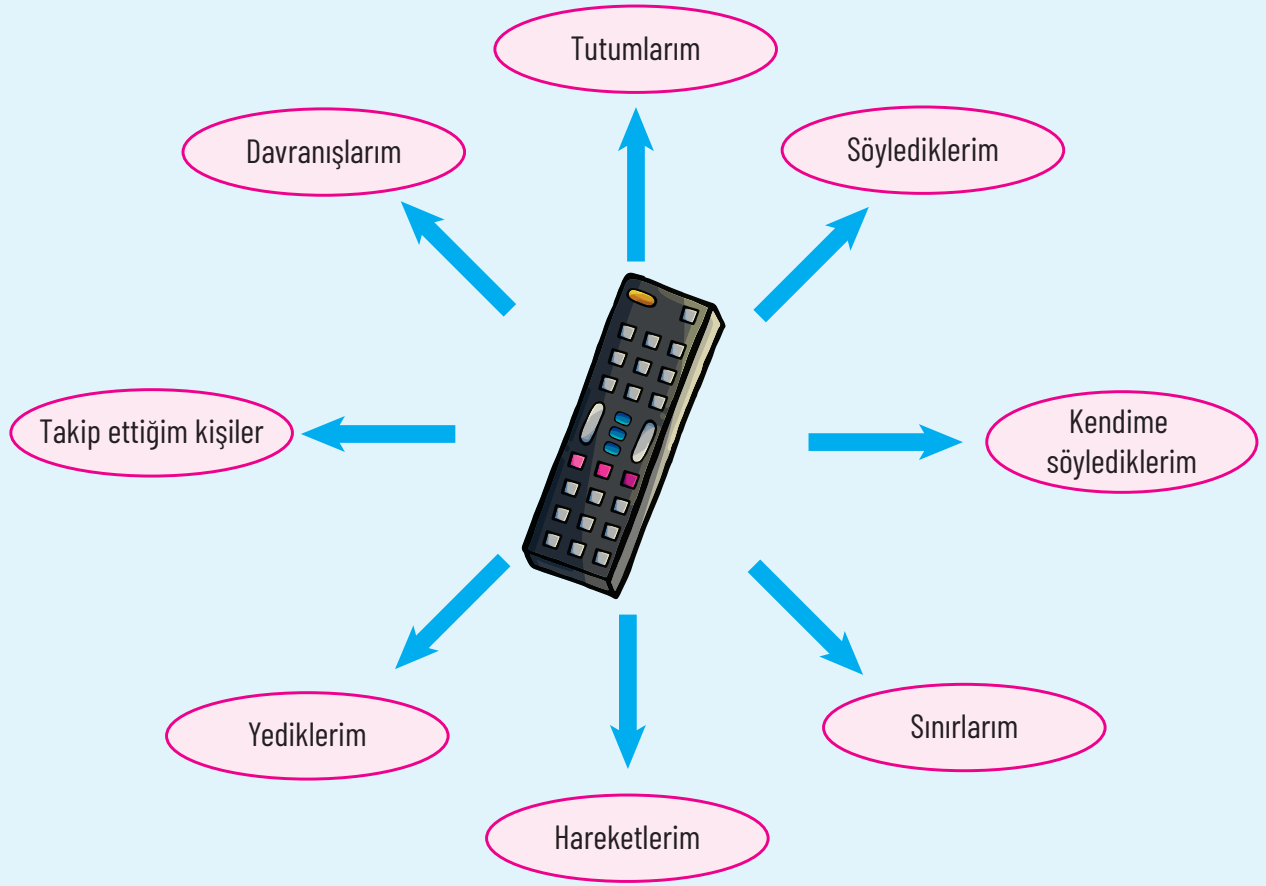
Aşağıdaki tabloyu belirtilen günlerinizi düşünerek doldurunuz.

Pazartesi	Bugün iyi yaptığım bir şey...	
	Bugün eğlendiğim bir an...	
	Kendimle gurur duyduğum an...	
Salı	Bugün başardığım bir şey...	
	Olumlu bir deneyim...	
	Biri için yaptığım bir şey...	
Çarşamba	Kendimle ilgili iyi hissettiğim bir an...	
	Başkasıyla gurur duyduğum bir an...	
	Bugün şaşırdım çünkü...	
Perşembe	Kendimle gurur duyduğum an...	
	Yaşadığım olumlu bir olay...	
	Bugün başardığım bir şey...	
Cuma	Bugün iyi yaptığım bir şey...	
	Olumlu bir deneyim...	
	Başkasıyla gurur duyduğum bir an...	
Cumartesi	Bugün eğlendiğim bir an...	
	Biri için yaptığım bir şey...	
	Kendimle ilgili iyi hissettiğim bir an...	
Pazar	Yaşadığım olumlu bir olay...	
	Bugün şaşırdım çünkü...	
	Kendimle gurur duyduğum an...	



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1

KONTROL EDEBİLDİKLERİM



8. OTURUM

TEMA

Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma

AMAÇ

Zorlayıcı yaşam olaylarını tanıması, kendi hayatındaki zorlayıcı olayların bir listesini yapması amaçlanır. Bunun yanında zorlayıcı yaşam olaylarının getirdiği stres ve tepkilerini bilmesi amaçlanır.



KAZANIMLAR

- ★ Zorlayıcı yaşam olaylarını tanıır.
- ★ Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilir.
- ★ Stres tanımını ve stres tepkilerini bilir.
- ★ Yaşamındaki zorlayıcı olayları listeler.

MATERYAL

- ★ Üye sayısı kadar paket lastiği
- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Çalışma Yaprığı-4
- ★ Çalışma Yaprığı-5
- ★ Çalışma Yaprığı-6
- ★ Çalışma Yaprığı-7
- ★ Üye sayısı kadar A3 boyutunda kâğıt veya karton

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma yaprakları ve bilgi notu sayfaları üye sayısı kadar çıktı alınır.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Oturum öncesinde 4. Oturumdaki Aşamalı Rahatlama Egzersizi basamakları bu oturumda üyelere hatırlatılmak üzere kontrol edilir.
- ★ Kuramsal bilginin yoğunluğu dikkate alındığında grubun özellikleri dikkate alınarak oturum ikiye bölünebilir.
- ★ Oturumla ilgili kuramsal kısımla ilgili ek okumalar yapılması önerilir.

SÜREÇ

1. Bir önceki haftanın özeti ile oturum başlatılır.
2. Pekiştirme etkinliği ile ilgili paylaşımlar yapmaları için üyelere zaman verilir.

Isınma Etkinliği: Güvende Hissediyorum

1. Her soru sonrası düşünceleri için yönergenin yavaş ve sakin bir ses tonuyla verilmesi önemlidir.
“Şimdi arkanıza yaslanın ve rahat olduğunuzdan emin olun. Bu esnada gözlerinizi kapatabilirsiniz. Gözlerinizi kapatmak istemeyenler sabit bir noktaya bakabilir. Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın. Aldığınız bu nefesi verirken içinizden beşe kadar sayın. Tekrar derin bir nefes alın ve bu nefesi alırken yine içinizden beşe kadar sayın. Bu şekilde birkaç kere burnunuzdan derin bir nefes alın ve verin... Bunu rahatlamış hissedene kadar tekrar edin. Şimdi kendinizi güvende hissettiğiniz yerleri düşünün... Aklınıza ilk neresi geliyor? Başka yerler var mı? Bu yerde/yerlerde size kimler eşlik ediyor? Kimlerin varlığı sizin güvende hissetmenizi sağlıyor? Size kendinizi güvende hissettiren eşyalar hangileri? Güvende hissettiğiniz anlarda hangi duygular size eşlik ediyor?”

2. Yönerge sonrasında Çalışma Yaprağı 1 dağıtılır ve üyelerin formu doldurmaları istenir.
3. Paylaşım yapmak isteyen üyelere söz hakkı verilir. Bu etkinlikte gözlem yapmak önemlidir. Eğer üyelere biri hiç güvende hissetmediğini söylerse etkinliğe devam etmek güçleşir. Şimdi ve burada odağında grupta güvende hissetmesi için neye ihtiyacı olduğuna dikkat çekilir.

4. Ardından tüm üyelere bir adet paket lastiği verilerek aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi paylaşılır:

“Zaman zaman hayat yolumuzda bizi yoldan çıkarmaya çalışan, yürümemizi zorlaştıran durumlarla karşılaşabiliriz. Bunlar pandemi ya da deprem gibi büyük ölçekli toplumsal olaylar olabilir ya da arkadaşınızla yaşadığınız çatışma gibi size özel zorlayıcı durumlar olabilir. Küçük ya da büyük bu tür olaylar hayatımızda önemli değişikliklere neden olur. Her gün konuştuğunuz arkadaşınızla konuşmadığınızda büyük bir boşluk hissederseniz ya da deprem gibi doğal afetler sonrasında yaşam eskisi gibi olmayabilir. Bu olaylar aynı bir paket lastiği gibi gerilmemize neden olur.

Lastiğin esnekliği onu ne kadar korusa da uzun süre gergin kalmak ona zarar verir. Paket lastiği gerildikçe inceler ve kopmaya yüz tutar. Günlük hayatımızın ve ilişkilerimizin içindeki bazı olaylar bazen aniden ve yoğun bazen küçük miktarlarda birikimli olarak gerilmemize yol açar. Oluşan bu gerginlik sonucu yaşadığımız stres bizi yıpratır. Genellikle beynimiz bu tür durumları tehdit olarak algılar ve savunma sistemimizi aktif eder. Beynimiz ne pahasına olursa olsun bizi güvende tutmaya çalışır. Aynı yaralı bir hayvan gibi sonuna kadar savaşmayı ya da gücü yettiğinde kaçmayı seçeriz. Mesela, çatışma yaşadığımız arkadaşımızla yüz yüze gelmekten kaçırız. Kaybettiğimiz kişinin mezarına gitmek istemeyiz. Ondan bahsetmek bize zor gelir. Stresin sinir sistemi üzerinde biyolojik bir ritmi vardır. Kolay öfkelenmek, sürekli alarmda olmak, karamsar düşüncelere sahip olmak, nedsiz ağrılar çekmek, içe kapanma, olumsuz çekirdekler inançların güçlenmesi, kaygıdan kurtulamamak gibi belirtiler gösteririz. Stres kaynağı karşısında çaresiz ve kontrolü kaybetmiş gibi hissetmek taşıdığımız gerginliğin duygusal yükünü artırır. Stresin beden, duygu, düşünce ve davranışlar üzerinde önemli etkileri olur. Stres kaynağının zarar verme olasılığı olan bir tehdit olarak ya da kazanım sağlayacak bir fırsat olarak değerlendirilmesi biyolojik dengeyi sağlayan hormonal değişimlere de yol açmaktadır. Beyindeki mutlu ve güvende olmayı sağlayan hormonlar salgılanmaz.

Zorlayıcı yaşam olaylarının oluşturduğu stres karşısında önemli olan paket lastiğinin kopmadan eski haline dönebilmesidir. Paket lastiğinin yeterince kalın, sağlam ve esnek olması kopmasını na-

sıl engelliyorsa psikolojik sağamlık kapasitemiz de tıpkı bir paket lastiği gibi eski formumuza dönmemizi sağlayarak bizi korur. Paket lastiğinin doğasında nasıl esnemek varsa bizim doğamızda da psikolojik sağamlık bulunur. Psikolojik sağamlık paket lastiği gibi herkeste ve her yerde bulunan sıradan bir özelliktir. Ancak oluşturduğu koruyucu etkiyle sihirli sonuçlar meydana getirir. Yaşam olayları karşısında esnek kalabilmemizi sağlayan paket lastiğimizdir. Çok uzun süre gergin kalan ve taşıyabileceğinden fazla yük taşıyan bir lastik esnekliğini koruyamaz. Ayrıca çok sıcak ya da çok soğuk hava gibi dış faktörler nedeniyle lastik kendini bırakır ya da daha da sertleşir. İşlevini yapamaz hâle gelme ihtimali olur. Bizler de zaman zaman esnek kalmakta zorlanırız. Yaşadığımız olaylara ilişkin kişisel detaylar öfke ya da kayđı gibi tepkilerimizi tetikleyerek duygusal yükümüzü artırır. Örneğin, depremin olduğu gün bir tetikleyicidir. Arkadaşımızla birlikte gittiğimiz ve çok eğlendiğimiz bir yer tetikleyici olabilir. Haydi şimdi kendi yaşam yolumuzdaki zorlayıcı olaylara bir bakalım.”

Ana Etkinlik: Yaşam Yolumdaki Ayak İzlerim

1. Ardından grup lideri ikinci oturumdaki “Yaşam Yolumdaki Ayak İzlerim” etkinliğini hatırlatır. Eğer ikinci oturumda alternatif olarak sunulan bu etkinlik kullanılmamışsa aşağıdaki yönerge ile devam edilir.
2. Üyelere boş bir A3 kâğıt verilir ve aşağıdaki yönerge verilir:

“Yaşamınızda şimdiye kadar karşılaştığınız zorlayıcı yaşam olaylarını ve hayatınızı da bir yol olarak düşünün. Bu yolda düşmüş olabilir, zorlayıcı duygular hissetmiş olabilirsiniz. O anları düşünün. Neler yaşamıştınız? Hissettikleriniz nelerdi? Bu yolda karşılaştığınız zorlu yaşam olaylarını yazı resim veya sembollerle ifade edin. Bu semboller yola çiziceğiniz bir taş, dik bir yokuş veya herhangi bir engel olabilir. Tüm bunları kâğıda aktarın.”
3. Çizimler sonrasında üyeler paylaşım yaparlar.

“Zorlayıcı yaşam olayları bize aynen paket lastiğinde olduğu gibi gerginlik ve stres oluşturur. Yaşadığımız stres ve gerginlik sonucu özellikle fizyolojik olarak birçok belirti yaşarız. Sizler de şimdi en yakın zamanda yaşadığınız stresli bir durumu düşünün. O durumda nasıl tepkiler göstermiştiniz?”
4. Üyelerden yanıtlar alındıktan sonra 5. oturum duyđu-düşünce-davranış üçgenine gönderme yapılır ve üç tekerlekli bisiklet metaforu kullanılabilir.
5. Üyelere stres tepkilerinin anlatıldığı Çalışma Yapradı-2 dağıtılır. Stres belirtileri ek kaynaktan üyelerle birlikte incelenir.

“Hayatın normal bir parçası olan stresle sağlıklı bir şekilde baş etmenin yolları vardır. Öncelikle stres kaynaklarınızı tanımakla başlayabilirsiniz. Kendinize “Bana stres veren şeyler neler?” sorusunu sorabilir ve maddeleri sıralayabilirsiniz. Belirttiğiniz olay ya da durumların meydana getirdiği stresi sağlıklı bir şekilde yönetebilmek için neler yapabileceğinize dair bir planla başlayabilirsiniz. Stresli ve gergin olduğumuzda kayđılı hissederiz. Kayđılı hissetmek bilişsel üçgenden hatırlayacağınız gibi karamsar ve olumsuz düşünmemize yol açar. Stresli durumlarda her ne kadar çaresiz ve kontrolsüz hissetsek de bu bilişsel bir yanılsama olabilir. Stresli durumlar karşısında stresi yönetebilmenin ilk adımı olarak “kontrolümde ne var?” sorusunu sormak güçlü ve kontrolde hissetmemizi sağlar. Bunun dışında stresin zarar verici etkisinin önüne geçen bazı yollar mümkündür. Sizi strese sokan olayın ne olduğundan bağımsız olarak kendinizi rahatlatabilir ve daha kontrolde hissedebilirsiniz. Kısa süreli olarak dikkatini stres veren durumdan uzaklaştırmak zihnini yeniden toparlamana yardım edecektir. Stresli durumlarda fiziksel olarak kendini sağlıklı tutmak (yeterince uyumak, iyi beslenmek, dinlenmek, egzersiz yapmak vb.) önemlidir. Stresin bizi bilişsel çarpıtmalara da sürükleyeceğini düşünürsek bilinçli olarak olumlu zihin yapısını korumak gerekir.

Stresli anlarda rahatlamak kolay olmayabilir. Savaş kaç durumunda bedenimizdeki büyük kas gruplarını gerilir ve katılaşır. Nefes alışverişimiz hızlanır ve derin nefesler alamayız. Kasların katılaşmasından

dolayı sırt karın boyun ağrıları yaşayabiliriz. Bu yüzden stresli durumlarda nefes egzersizleri önerilir. Derin ve rahat nefes almak beyne tehlikenin geçtiğini haber verip bedeni sakinleştirir. Ancak bu anlarda seni rahatlatacak ve sakinleşmeni sağlayacak bazı egzersizler var. Gevşeme ve nefes egzersizlerini içinde barındıran farkındalık egzersizleri seni sakinleştirecek egzersizlerden bazıları. (4. Oturumdaki Aşamalı Gevşeme Egzersizi hatırlatılır.) Bu egzersizleri kullanarak beynine güvende olduğun mesajını verip kendini sakinleştirebilirsin.

Stresli anlarımızda içe kapanabilir ve yalnız kalmak isteyebiliriz. Ancak seni stresli hissettiren durum hakkında konuşmak ve duygularını güvendiğin biriyle paylaşmak yardımcı olacaktır. Stresli anlarında kendine ve bedenine bakmak, yeterli uyku ve dengeli beslenme yine stresle baş etmene yardımcı olacak önemli faktörlerdendir. Günlük hayat akışımızda yaşadığımız stresi alevlendiren bazı tetikleyiciler vardır. Duyduğumuz bir cümle, burnumuza gelen bir koku, stres veren zorlayıcı yaşam olayı anında duyduğumuz seslere benzer sesler, anılar ve bazı deneyimler bizim için tetikleyici olabilir. Tetikleyiciler nedeniyle geçmişte yaşadığımız zorlayıcı yaşam olayını hatırlayabilir ve stres tepkilerini tekrar, bazen de daha yoğun yaşayabiliriz.”

Şimdi stres karşısında beynimizin işleyiş ve tepkilerini daha yakından tanıyabilmek için beynimizin bölümlerine bakalım.”

6. Üyelere Çalışma Yaprakı-3 dağıtılır ve birlikte incelenir.

“Aslında elimizle beynimizin ve beynimizdeki önemli bölümlerinin bir örneğini hemen görebiliriz.

Şimdi herkes bir elindeki tüm parmaklarını görecektir şekilde açsın.

Elinizi bir beyin olarak düşündüğünüzde bileğiniz beynin tabanına uzanan beyin sapını temsil eder. Beynimizin bu parçası nefes almamız ve kalbinizin pompalanmasını sağlamak gibi temel görevlerden sorumludur.

Şimdi başparmağınızı elinizin içine doğru katlayın. Başparmağınız içe katlanmış halde ortada durur ve bu haliyle tıpkı beyindeki amigdala gibidir. Amigdala bir tehlike sezdiğinde beynimize ve bedenimize haber vermekle sorumludur.

Şimdiki adımda geri kalan tüm parmaklarınızı kapatın. Üstte başparmağınızı saran parmaklarınız beynimizin duyguları yöneten ve karar vermemizi sağlayan prefrontal korteksi temsil eder.

Bir tehlikeyle karşılaştığımızda, korku ve endişe gibi yoğun duygular hissedip amigdalamız baskın geldiğinde prefrontal korteksimiz devre dışı kalır. (Elimizde prefrontal korteksi temsil eden parmakları açarak başparmak vurgulanır.) Bu nedenle üzgün olduğumuz bu anlarda karar vermekte zorlanırız. Beynimizin ihtiyacı güvende olduğumuza ikna olmak ve tüm bölümlerinde bağı tekrar kurmaktır.

Şimdi beynimizin stresli durumlarda algıladığı tehdit karşısında nasıl tepki verdiğine bir bakalım.”

7. Üyelere Çalışma Yaprakı-4 dosyası verilir.

“Bahsedeceğimiz süreç tamamen fizyolojiktir ve herkeste aynı şekilde işler. Amigdala beynin korku merkezidir. Karşılaştığı tehlikeyle beynin diğer bölümlerini uyarır ve bedeni eyleme hazırlar. Elbette ki yapmak istediği güvende olduğumuzdan emin olmaktır. Tehdit karşısında bedenin vereceği tepkiler savaş, kaç ya da donma tepkileridir.

Bu tepkileri daha iyi anlayabilmek için ormanda sakin bir yürüyüş yaparken yola uzanmış bir yılan gördüğünüzü hayal edin... Nasıl tepkiler verirdiniz?”

8. Üyelerden yanıtlar alınır ve verilen tepkiler savaş-kaç-don tepkilerine göre sınıflandırılır.

9. Sonrasında Çalışma Yaprakı-5 dağıtılır.

10. Yaşam olaylarındaki tepkilerini dikkate alarak savaş ya da kaç tepkilerinden hangisini seçtiğini ayırt etmesi istenir.

Sonlandırma Etkinliği

1. Formu dolduran üyelere yanıt alınır ve aşağıdaki yönerge ile devam edilir:
“Stresli bir beyin kadar daha mutlu bir beyinle yaşamamızı sağlayan hormonları tanıyabiliriz.”
2. Çalışma Yaprığı-6 dosyası paylaşılır. Hormonlar ve işlevleri anlatılır.
“Bu hormonların vücutta az salgılanmasının özgüven düşüklüğü, hassasiyet, kaygı ve panik atak, umutsuzluk, yalnız hissetme, motivasyon kaybı, enerjisiz hissetme ve uykusuzluk gibi etkileri olur.”
3. Grup daire şeklinde dizilir ve gruptan bir üye seçilir.
4. Seçilen üyenin dışındaki tüm üyeler seçilen kişinin beyni-nöronları olur.
5. Nöron görevi gören üyelere sırasıyla aşağıdaki sorular sorulur:
 - ★ “Geceleri uyuyamıyor ve duygu durumu sık sık değişiyor. Serotonine ihtiyaç duyuyor. Bu hormonun salınımı için neler yapar?”
 - ★ Derslerine odaklanamıyor, kaçırdığı konular oluyor ve bilmedikleri nedeniyle özgüveni git gide düşüyor. Dopamine ihtiyacı var. Bunun için neler yapabilir?”
 - ★ Kendini yalnız ve kimsesiz hissediyor. Arkadaşlarından uzaklaşıyor. Oksitosine ihtiyacı var. Bunun için neler yapabilir?”
 - ★ Aniden öfkeleniyor ve çevresine zarar verebiliyor. Endorfine ihtiyacı var. Bunun için neler yapabilir?”
6. Her soru sonrasında üyelerin ilgili hormonun salınımını artırmaya yönelik eylemde bulunmaları istenir. Örneğin dopamin eksikse üyeler düzenli egzersiz yapmaya başlayabilir veya bir günlük yapılacaklar listesi hazırlıyor gibi davranabilir.
7. Üyeler üretici bir şekilde eylemde bulunmaları için cesaretlendirilir.
8. Eğlenceli bir şekilde oturum sonlandırılır.

Psikolojik Sağlık Vurgusu:

“Bedenimiz ve beynimiz üzerinde etkili olan stres tepkilerini bilmek stresin meydana getirdiği yükü yönetmeyi kolaylaştırır. Stres karşısında esnek kalabilmek beden ve ruh sağlığını korur. Zorlu olaylar karşısında esnek kalmak aslında virüslere karşı bağışıklık sistemimizin güçlenmesine benzer. Yönetebileceğimiz kadar strese maruz kalmak psikolojik bağışıklığımızın güçlenmesini sağlar.”

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Üyelere Çalışma Yaprığı 7 formu verilir ve bir sonraki oturuma kadar inceleyerek gelmeleri istenir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1



Güvende Hissediyorum

1. Güvende hissettiğim yerler

2. Yanındayken güvende hissettiğim kişiler

3. Bana güven veren eşyalar

4. Güvende olduğumda hissettiklerim

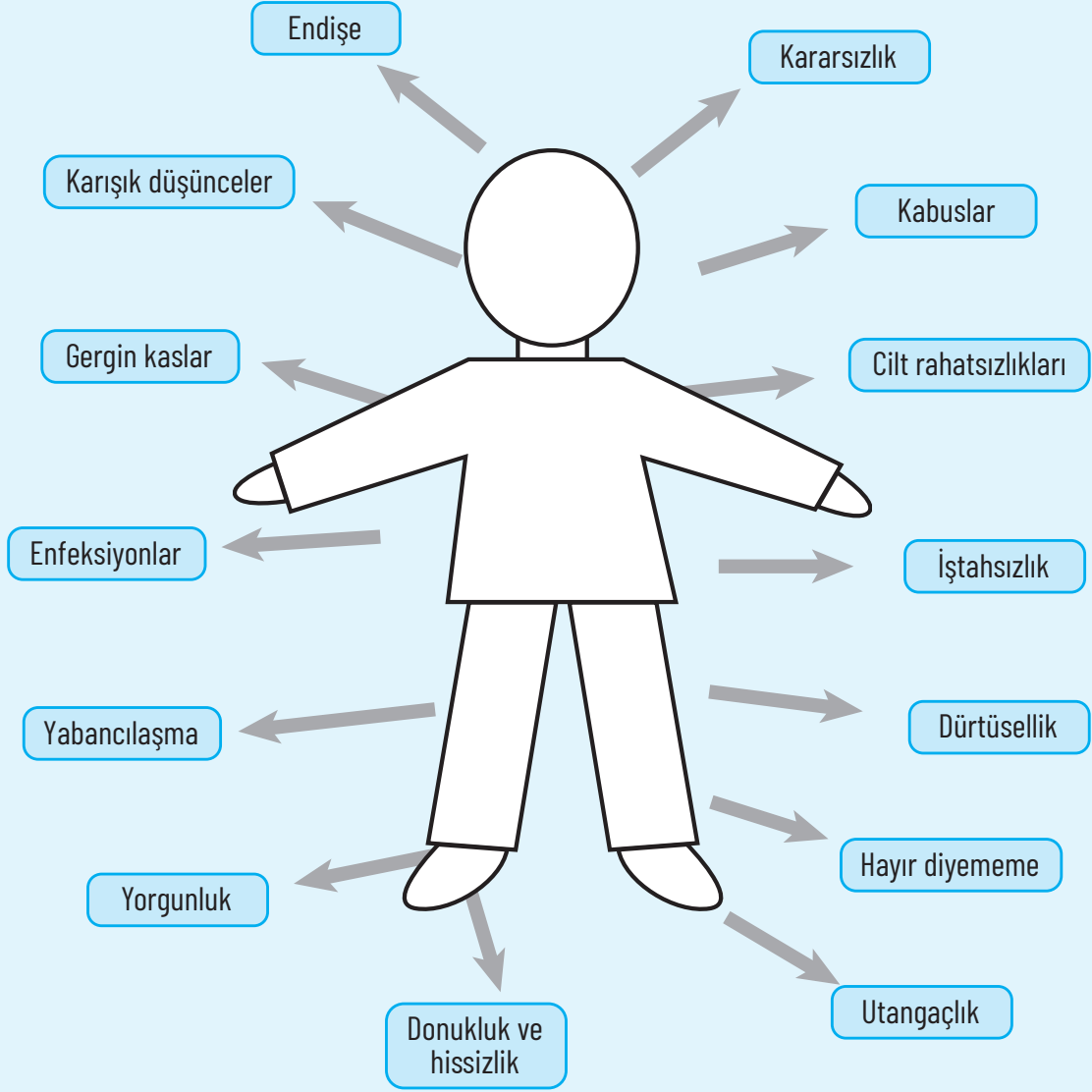
Kaynakça:

Owen, K. F., Karairmak, Ö., & Owen, D. W. (2013). Okul psikolojik danışmanları için el kitabı. Ankara: Anı.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

STRES BELİRTİLERİ

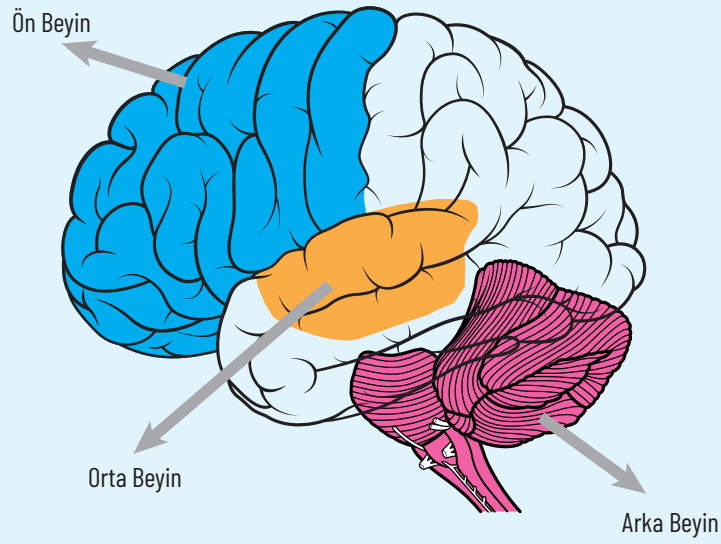




ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

BEYNİMİZİN YAPISI

Ön, orta ve arka bölümlerden oluşan beynimizin ön bölümünde *prefrontal korteks*; orta bölümünde *limbik sistem* ve arka bölümünde *amigdala* bulunur.



Prefrontal Korteks

Beynimizin düşünen bölümü olarak tarif edilebilecek bu parçası problem çözme, duyguları yönetme ve karar verme becerilerimizden sorumludur.

Limbik Sistem

Beyinde duyguların ve davranışların düzenlenmesi, bellek ve dikkat gibi becerilerden sorumlu alandır.

Amigdala

Beynin duygusal hafıza ve duygusal tepkilerinden sorumlu alanıdır. Bu sayede savaş-kaç-don tepkileri kontrol edilir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 4

SAVAŞ-KAÇ-DON TEPKİLERİ

Beynimiz bir tehdit algıladığında savaş kaç veya don tepkilerini gösterir.



SAVAŞ

Yanıt : Saldırı, yüzleşme, hakimiyet

Duygu : Öfke, rahatsızlık

Sonuç : Hakaret etme, suçlama, olumsuz davranış



KAÇ

Yanıt : Kaçma, saklanma

Duygu : Endişe, inkar

Sonuç : İhmal, kaçınma, sabote etme



DON

Yanıt : Boyun eğme, teslim olma

Duygu : Boşluk, kapanıklık, uyuşukluk

Sonuç : kendini haklı çıkarma, kılıf uydurma

Bu tepkiler esnasında bedenimiz terleme, mide kasılmaları, titreme, tuvalet ihtiyacı, yanakların kızarması, kalp atışlarının hızlanması, kasların gerilmesi, ağız kuruması gibi stres tepkileri gösterir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 5

Aşağıya kendi hayatınızdan zorlayıcı yaşam olayı olarak değerlendirebileceğiniz üç olayı ve verdiğiniz tepkileri yazınız. Bu olaya tepkinizi düşünerek savaş-kaç-don tepkilerinden uygun olanı işaretleyiniz.

Zorlayıcı Yaşam Olayı / Tehdit İçeren Durum	TEPKİ (Nasıl tepki verdim?)	SAVAŞ	KAÇ	DON



ÇALIŞMA YAPRAĞI 6

MUTLULUK HORMONLARIMIZ

SEROTONİN

Duygudurum Düzenleyici

Akranlar arasında kendinden emin veya önemli hissetmeyi sağlar.

Uykuyu ve hafızayı düzenler.



Serotonin hormonunun salınımını nasıl artırabiliriz?

- ✓ Egzersiz yapma
- ✓ Soğuk bir duş alma
- ✓ Gün ışığı

DOPAMİN

Ödül Hormonu

Motivasyon, öğrenme ve memnuniyeti sağlar.

Hedefleri gerçekleştirmede kararlılık sağlar.



Dopamin hormonunun salınımını nasıl artırabiliriz?

- ✓ Manevi olarak iyi gelecek şeyler yapmak
- ✓ Günlük yapılacaklar listesi
- ✓ Uzun süreli hedefler
- ✓ Düzenli egzersiz
- ✓ Bir yazı, resim veya sanat eseri gibi şeyler ortaya çıkararak

OKSİTOSİN

Sevgi Hormonu

Güven hissi verir.

İlişki kurmayı ve sürdürmeyi destekler.



Oksitosin hormonunun salınımını nasıl artırabiliriz?

- ✓ Fiziksel temas, sarılma
- ✓ Sosyalleşme
- ✓ Müzik dinleme
- ✓ Egzersiz yapma
- ✓ Soğuk bir duş alma
- ✓ Manevi olarak iyi gelecek şeyler yapmak

ENDORFİN

Ağrı Kesici

Kaygı ve depresyona karşı bedende oluşan acı ve stres tepkilerine yanıt verir.



Endorfin hormonunun salınımını nasıl artırabiliriz?

- ✓ Gülmek/ağlamak
- ✓ Bir yazı, resim veya sanat eseri gibi şeyler ortaya çıkararak
- ✓ Çikolata yemek
- ✓ Baharatlı yiyecekler yemek
- ✓ Manevi olarak iyi gelecek şeyler yapmak



ÇALIŞMA YAPRAĞI 7

Pekiştirme Etkinliği

Stresli Olduğunda;

ÖNCELİKLE STRESİN HAYATIN DOĞAL BİR PARÇASI OLDUĞUNU UNUTMA!

Önemli olan bu anlarda stresle sağlıklı bir şekilde nasıl baş ettiğin. Stresli olduğunda aşağıdaki adımları izleyebilirsin:

1. Plan Oluştur

Stresli hissetmene neden olan faktörleri listeleyerek başlayabilirsin. Sonrasında bu maddelerin senin için bir stres kaynağı olmaması için yapabileceklerini yazabilirsin. Son olarak bir eylem planı oluşturarak uygulamaya başla.



2. Olumlu Tarafa Kal

Kendini stresli hissettiğinde olumsuz düşünceler zihnine hücum edebilir ve daha çok onlara odaklanabilirsin. Bu anlarda olumlu noktalara odaklanmak ise stresle başa çıkmaya yardımcı olacaktır. Kendine bu stresli durumla baş etmek için bir psikolojik sağlık kapasiten olduğunu hatırlatabilirsin.



3. Eğlenceli Bir Şeyler Yap

Stresli anlarda bir ara vermek zor gelebilir ancak küçük eğlenceli molalar stres kaynağından seni uzaklaştırabilir. Daha temiz bir zihinle durumu değerlendirebilir ve harekete geçebilirsin. Küçük molaları arkadaşlarınla buluşarak, dışarı çıkarak veya sevdiğin dizi/film/kitaplara zaman ayırarak verebilirsin.



4. Sakinleşmeyi Öğren

Stres tepkileriyle kendini gergin ve rahatsız hissedebilirsin. Bu anlarda otururken esnasında öğrendiğin gevşeme ve nefes egzersizlerini deneyebilirsin. Bu egzersizler kaslarının gevşemesini ve sakinleşmeni sağlayacak.



5. Biriyle Konuş

Stresli olduğun anlarda güvendiğin biriyle konuşmak ve kendini anlatmak yardımcı olacaktır.



6. Sağlıklı Kal

Bedenine ve sağlığına dikkat ettiğine emin ol. Sağlıklı besinler tüketmek ve yeterli uyku stresli zamanlarda baş etmeni kolaylaştıracak.

9. OTURUM

TEMA

Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma

AMAÇ

Stres kaynaklarının iyi oluşu üzerindeki etkilerini ve psikolojik sağlık kapasitesini artıran faktörlerin etkilerini değerlendirmesi amaçlanır.



KAZANIMLAR

- ★ Yaşamındaki stres kaynaklarının iyi oluşu üzerindeki etkilerini değerlendirir.
- ★ Psikolojik sağlık kapasitesini artıran faktörlerinin etkisini değerlendirir.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Sonlandırma etkinliği için oturum öncesinde Bilgi Notu-3'teki sorular küçük kâğıtlar şeklinde kesilir ve katlanır.
- ★ Çalışma Yaprağı 1-2-3-4-5-6 ile Bilgi Notu 1-2 üye sayısı kadar çıktı alınır.

UYGULATICIYA NOT

- ★ Sonlandırma Etkinliği "Bir Soru Bir Yanıt" etkinliği için sorular ve yanıtlar için Bilgi Notu 1 formu kullanılmalıdır.

MATERYAL

- ★ Her üyeye iki adet düşecek kadar A4 kâğıt
- ★ Kalem
- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Çalışma Yaprağı-3
- ★ Çalışma Yaprağı-4
- ★ Çalışma Yaprağı-5
- ★ Çalışma Yaprağı-6
- ★ Bilgi Notu-1
- ★ Bilgi Notu-2

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun özeti ile grup başlatılır.
2. Pekiştirme etkinliği hakkındaki paylaşımlar alınır.
Isınma Etkinliği: Uçak Etkinliği
3. Tüm üyelere boş bir A4 kâğıt verilir ve ısınma için "Uçak Etkinliği"ne geçilir.

4. Her üye kendi kağıdının içine grubun kendisinde oluşturduğu olumlu duygu ve düşünceleri yazar.
5. Üyeler ifadeleri yazdıktan sonra kağıdı uçak şeklinde katlarlar. Katlanan kâğıtlarda içine yazılan yazıların görünmemesine dikkat edilir. Bu aşamada uçakların farklı şekillerde olmaması için Bilgi Notu 1'deki uçak yapma adımları üyelerle paylaşılabilir.
6. Uçak şeklinde hazırlanan kâğıtları aynı anda herkes havaya doğru atar ve yere düşen uçaklardan farklı bir uçağı alır.
7. Sırayla üyeler uçak şeklindeki kâğıtları açarak grupla ilgili olumlu ifadeleri sesli okurlar.
8. Üyelere "Okuduklarınız ve duyduklarınız size nasıl hissettirdi" sorusu sorulur ve yanıtlar alındıktan sonra aşağıdaki psikoeğitimsel bilgiyle devam edilir:

"Yaşamımızdaki stres kaynaklarının iyi oluşumuz üzerinde büyük bir etkisi vardır. Bir stres kaynağıyla karşılaştığımızda hissettiğimiz kaygı tetikleyicilerle daha da artabilir ve zirve noktasına ulaşabilir. Tetikleyiciler yaşadığımız olaylar esnasında belleğimize kaydettiğimiz detaylarla ilişkilidir. Kişiler ve olaylar özelinde farklılaşabilirler. Bir kişiyi tetikleyen bir unsur diğer kişiler için sıradan bir durum olabilir. Bu anlarda kullanacağımız baş etme becerileri kaygımızın azalmasını ve tekrar kontrol duygumuzu kazanmamıza yardımcı olur."

Ana Etkinlik

1. Çalışma Yaprağı 1 üyelere dağıtılır ve tetikleyiciler anlatılır.
2. Üyelere Çalışma Yaprağı-2 ve 3 dağıtılır.

"Şimdi hayatınızdaki güncel bir stres kaynağını ya da durumu düşünerek çalışma yaprağındaki boş alanları doldurunuz."
3. Çalışma yaprağı doldurulduktan sonra üyelerin paylaşım yapmaları sağlanır.
 - ★ Sizi en çok tetikleyen şeyler neler?
 - ★ Stresinizin zirve noktaya ulaştığını nasıl anlarsınız? Bu anlarda neler yaşıyorsunuz?
 - ★ Bu anlarda stresinizi azaltmaya yardımcı olan kaynaklarınız neler?
 - ★ Stresinizi kontrol altına aldığınızı hissetmenizi sağlayan şeyler neler?
 - ★ Bir stres kaynağıyla karşılaştığınızda kimlerden yardım istersiniz?
4. Yanıtlar alındıktan sonra aşağıdaki psikolojik sağlamlık kapasitesini anlatan psikoeğitimsel bilgiyle devam edilir:

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

"Karşılaştığımız stres verici olaylar karşısında her birimizde uyum ve aynı bir paket lastiği gibi esnekliği sağlayan psikolojik sağlamlık kapasitemiz vardır. Stres tepkilerimize karşı doğuştan gelen psikolojik sağlamlık kendiliğinden harekete geçen bir yapıdır. Psikolojik sağlamlık kapasitemizi genişletmek mümkündür."

5. Üyelere psikolojik sağlamlık görseli olan Çalışma Yaprağı-4 dağıtılır.

"Görsele baktığımızda orta kısımda kalan bölüm psikolojik sağlamlık kapasitesini göstermektedir. Bu alan sinir sisteminin doğal ritminde olduğu alandır. Stres verici bir durum yaşadığımızda ise sinir sistemimiz doğal ritminden uzaklaşır ve stres tepkileri verir. Bunun etkisiyle psikolojik sağlamlık kapasitemizin üstüne çıkıp yüksek alanda veya alt kısmına düşerek düşük alanda sıkışabiliriz. Çabuk sinirlenmek, gergin ve huzursuz hissetmek, kaygı ve panik hissetmek, aşırı tetikte olmak veya çok hassas ve alıngan olmak yüksek alanda sıkışmış olmanın ortaya çıkardığı belirtilerdir. Düşük alanda sıkışmış bireyler ise kendini hissiz ve donuk hissedebilir; sosyal etkileşimlerden uzak kalma eğilimi, yabancılaşma hissi, sürekli üzüntü hissetme ve aşırı yorgunluk hissedebilirler. Bazı insan-

larda psikolojik sağlamlık kapasitesi daha geniş olabilirken kimisinde bu alan daha dardır. Bu alanın dar olması yaşanan stresin boyutu kúçük dahi olsa kişinin kolaylıkla psikolojik sağlamlık kapasitesini aşıp yüksek veya dúřuk alanda sıkışmasına veya bu iki alan arasında gidip gelmesine neden olur.”

6. Üyelere boş birer A4 kâğıt dağıtılır ve kendi psikolojik sağlamlık kapasitelerini çizerek değerlendirmeleri istenir.
7. Çizim sonrası aşağıdaki sorulara benzer sorular sorularak üyelerin paylaşım yapmaları sağlanır:
 - ★ Forma baktığınızda kendi psikolojik sağlamlık kapasitenizi nasıl değerlendirirsiniz?
 - ★ Yüksek veya dúřuk alanda sıkıştığınız olur mu?
 - ★ Hangi durumlarda yüksek alanda sıkıştığınızı hissedersiniz?
 - ★ Hangi durumlarda dúřuk alanda sıkıştığınızı hissedersiniz?
 - ★ Yüksek ve dúřuk alanda nasıl tepkiler verirsiniz?
 - ★ Yüksek ve dúřuk alanlarda neler hissedersiniz?
1. Doğru eşleşen üyeler grup lideri tarafından yönlendirilir ve soru tüm üyeler tarafından tartışılır.
2. Bu süreç tüm sorular için tekrar edilir.
3. Tartışmanın sonunda sorunun yanıtı mutlaka vurgulanır.

Alternatif Sonlandırma Etkinliği: Gevşeme egzersizi

1. Üyelere sakın ve yavaş bir ses tonuyla aşağıdaki yönerge verilir ve oturum sonlandırılır:

“Nefesime odaklanmaya başlıyorum. Tüm dikkatim nefesimde...

Yavaş ve derinden nefes alıyorum.

Yavaş ve derinden nefes veriyorum.

Nefes alıp veriyorum.

Yavaş ve derinden nefesle beraber rahat ve hoş hissediyorum.

Zihnim sakın ve sessiz.

Bedenimdeki rahatlamayı fark ediyorum.

Tüm dikkatim ellerimde. Ellerimi ve kollarımı hissediyorum.

Sağ elimi hissediyorum. Sağ elim rahat ve hafif...

Sol elimi hissediyorum. Sol elim rahat ve hafif...

Dikkatim sağ kolumda. Sağ kolum rahat ve hafif...

Dikkatim sol kolumda. Sol kolum rahat ve hafif...

Ellerim, kollarım, omuzlarım ve boynumdaki rahatlamayı fark ediyorum.

Nefes alıp veriyorum.

Boynum, çenem ve alnım rahat ve hafif.

Boynum, çenem ve alnımdaki rahatlamayı fark ediyorum.

Kaslarım rahat ve sakın.

Tüm dikkatim ayaklarımda. Ayaklarımı, bacaklarımı hissediyorum.

Sağ ayağımı hissediyorum. Sağ ayağım rahat ve hafif.

Sol ayağımı hissediyorum. Sol ayağım rahat ve hafif.

Dikkatim sağ baldırımda. Sağ baldırım rahat ve hafif.

Dikkatim sol baldırımıda. Sol baldırım rahat ve hafif.

Nefes alıp veriyorum.

Ayaklarım, baldırlarım ve bacaklarımdaki rahatlamayı fark ediyorum.

Tüm dikkatim sırtımda. Temas ettiğim yüzeyi hissediyorum.

Dayandığım yeri fark ediyorum.

Yaslandığım yerden güç alıyorum.

Yaslandığım yer beni destekliyor.

Nefes alıyorum.

Bedenim tamamen serbest.

Nefesim derin ve yavaş.

Sakin ve rahat hissediyorum.

Zihnim yavaş ve sakin.

Bedenimin iyice serbest kaldığını hissediyorum.

Kalp atışlarım sakin ve düzenli.

Omuzlarımdan ellerime akan bir sıcaklık hissediyorum.

Kalçalarımdan ayaklarıma akan bir sıcaklık hissediyorum.

Rahat ve huzurluyum.

Zihnim hâlâ durgun ve sakin.

Nefesim daha yavaş ve daha derinden.

Güvende ve rahat hissediyorum

Kendimle barış halindeyim.

İçimdeki huzuru ve rahatlamayı fark ediyorum.

İçimden güç alıyorum.

Nefesimden güç alıyorum

Nefesim daha yavaş ve daha derinden.

Rahatlamanın keyfini sürüyorum. Yüzüme bir gülümseme yayılıyor.

Nefes alıp veriyorum.

Şimdi yavaşça dikkatini buraya geri getir. Parmaklarını, bileklerini bacaklarını ve kollarını yavaş yavaş hareket ettir.”

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Çalışma Yaprağı-5 üyelere dağıtılır ve bir sonraki oturuma doldurarak gelmeleri istenir.
- ★ Çalışma Yaprağı-6 üyelere dağıtılır.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

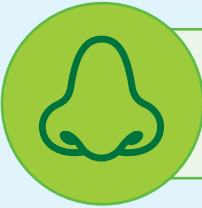
TETİKLEYİCİLER

SES



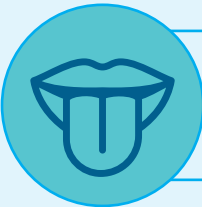
Örneğin yıkıcı bir deprem yaşamış bir kişiyi düşünün. Bu kişi aradan yıllar geçmesine rağmen ona yıkılmayı anımsatacak ani bir sesle karşılaştığında tetiklenebilir. Kişi panikler, terler ve titreme belirtileri gösterebilir.

KOKU



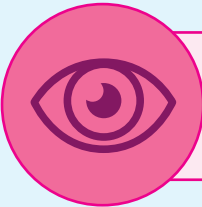
Örneğin bir gül bahçesi yakınında yürüyüş yaparken kapkaça uğrayan bir kişi farklı bir zamanda gül kokusu duyduğunda bu anı hatırlayabilir. Her an bir tehlikeyle karşılaşacakmışçasına kalp atışları hızlanır ve stres tepkileri tetiklenebilir.

TAT



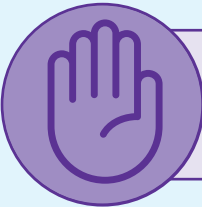
Örneğin uzun bir araba yolculuğunda yanına aldığı atıştırmalıklardan bir çikolata yiyen birini düşünün. Tam da bu esnada bir kaza oluyor. Kişi kazadan uzun bir süre sonra dahi çikolata yediğinde bu anı hatırlayabilir ve stres tepkileri gösterebilir.

GÖRSEL



Örneğin bir yangın felaketi yaşayan bir kişi farklı bir zamanda bir sobanın veya şöminenin ateşini gördüğünde tetiklenebilir, stres belirtileri gösterebilir.

DOKUNMA

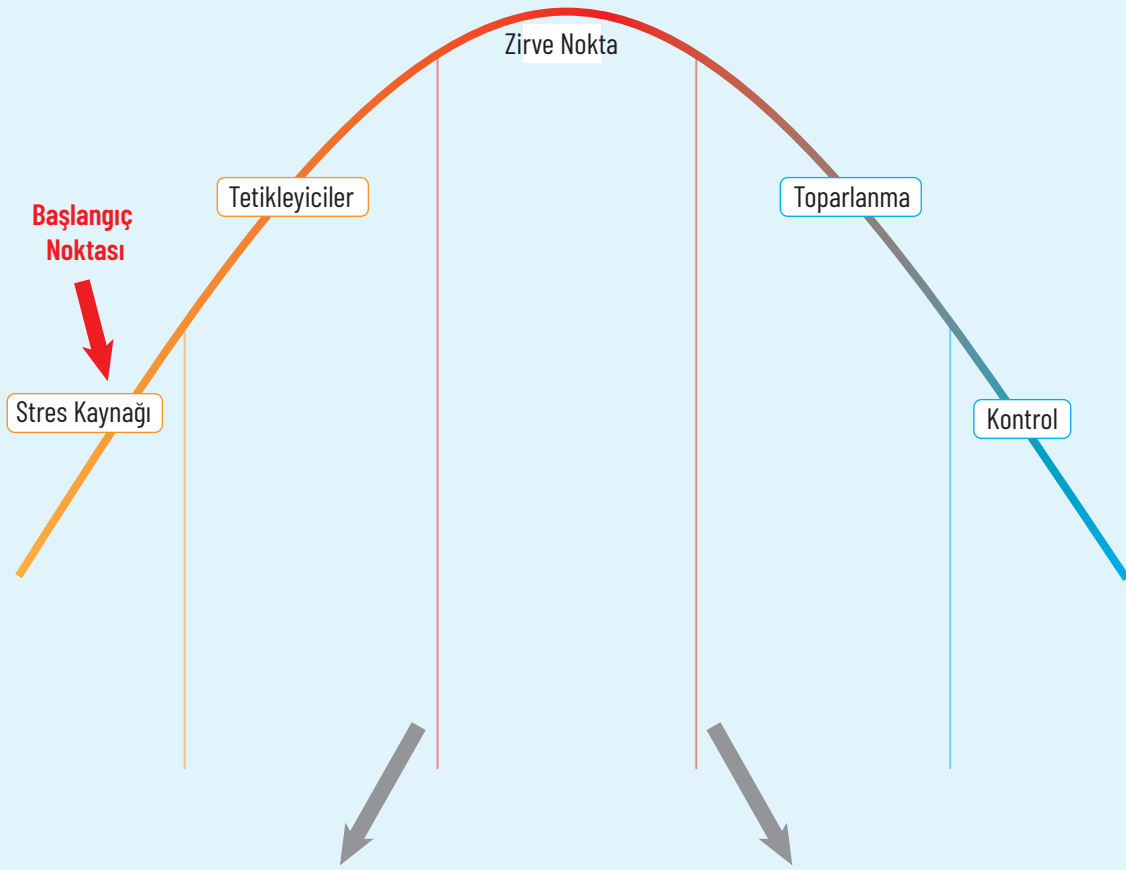


Örneğin çocukluğunda korkmuş bir köpeğin ısırığı bir kişi tüylü yapıdaki hem canlı hem cansızlara dokunmakta zorlanabilir. Bir kedinin ona temas etmesi çocukluğundaki anıyı ona hatırlatarak stres tepkileri göstermesine neden olabilir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Stres Virajı



Bir stres kaynağıyla karşılaştığında kimlerden yardım istersin?

Hangi beceriler sakinleşmene ve iyileşme aşamasına geçmene yardımcı oluyor?



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

Güvenlik Planım

Tetikleyicilerim

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bu anlarda destek alabileceğim kişiler

.....

.....

.....

.....

Baş etme becerilerim

.....

.....

.....

.....

Kendimi meşgul tutma yollarım

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Güçlü yönlerim

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bana yardımcı olacak diğer kaynaklarım

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÇALIŞMA YAPRAĞI 4

Psikolojik Sağlamlık Kapasitesi

Savaş-kaç tepkisi ve panik
Duygusal tepkiler
Terleme, kalp atışlarının hızlanması
Dikkat sorunları

**Yüksek Alanda
Sıkışma**

Anda, sakin ve güvenli
Temiz düşünebilir ve tepki verebilir
Dikkatli

**Psikolojik
Sağlamlık
Kapasitesi**

Donma tepkisi
Enerjinin düşmesi
Boşluk ve hissizlik

**Düşük Alanda
Sıkışma**



ÇALIŞMA YAPRAĞI 5

Pekiştirme Etkinliği

BEN KİMİM?

Ör. Merhametli biriyim...

NELERE SAHİBİM?

Ör. Beni destekleyen bir ailem var...

NELER YAPABİLİRİM?

Ör. İhtiyacı olanlara yardım edebilirim.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 6

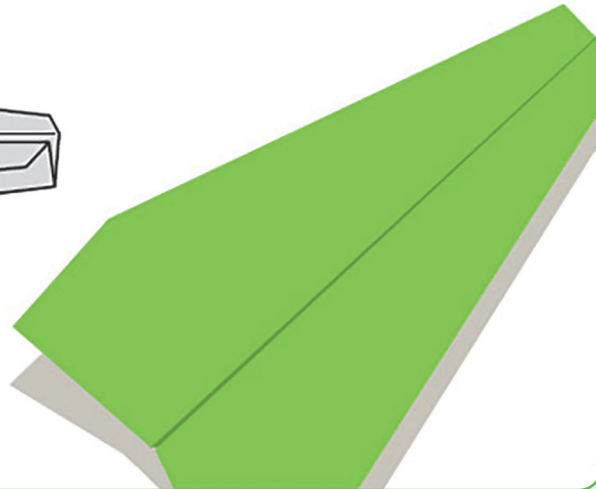
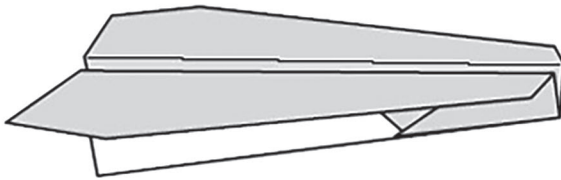
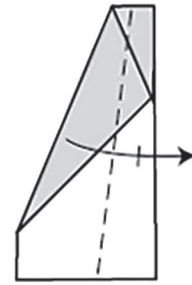
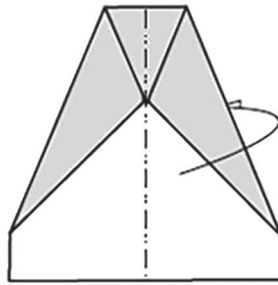
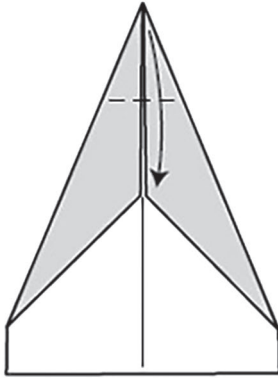
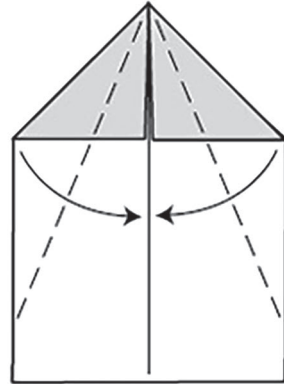
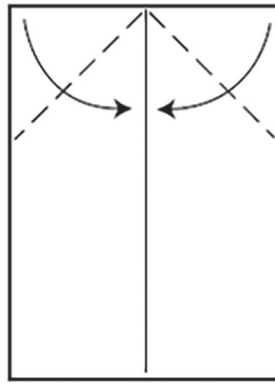
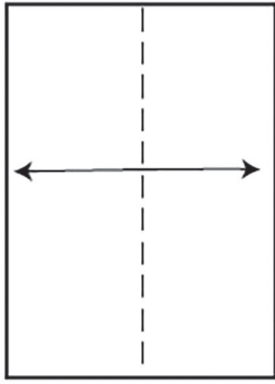
Psikolojik Olarak Sağlam Olmak İçin Neye İhtiyacım Var?





BİLGİ NOTU 1

Kâğıttan Uçak Yapım Adımları





BİLGİ NOTU 2

Uygulayıcı Materyalleri

1

Bir Soru Bir Yanıt Etkinliği

Aşağıdaki sorular kare şeklinde kesilerek üyelerin seçmesi için katlanmalıdır.

SORULAR

1.

Hayatta acı verici olaylar sonsuza kadar sürer mi?

2.

Olumsuz durumlarda yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşır mısın?

3.

Mükemmel insan var mıdır?
Varsa eğer sence kimler olabilir?

4.

Hayatta mutluluk veren küçük detayların ne kadar önemi vardır?

5.

Hayatta acı çekmeyen ve hep mutlu olan insan var mıdır?

6.

Kontrol edemediklerimize odaklanmak bizi nasıl etkiler?

1. Kötü zamanlar hiçbir zaman sonsuza kadar sürmez ve durumlar iyileşir.
2. Çevrendeki kişiler ancak kötü zamanlarını sen onlarla paylaştığında yardımcı olabilirler.
3. Sen, arkadaşların, ailen ya da başkaları kimse mükemmel ve hatasız değildir.
4. Ne kadar küçük olduğunun bir önemi yok, hayatta olumlu şeylere odaklan.
5. Herkes acı çeker, bu hayatın normal bir parçasıdır.
6. Değiştiremeyeceklerine değil değiştirebileceklerine odaklan. Başkalarının tepkileri ve davranışlarını değiştirmek de olaylara karşı kendi tepki ve davranışlarımızı değiştirebiliriz.

YANITLAR

1.

Kötü zamanlar hiçbir zaman sonsuza kadar sürmez ve durumlar iyileşir.

2.

Çevrendeki kişiler yalnızca sen kötü zamanlarını onlarla paylaştığında sana yardımcı olabilirler.

3.

Sen, arkadaşların, ailen ya da başkaları kimse mükemmel değildir.

4.

Ne kadar küçük olduğunun bir önemi yok, hayatta olumlu şeylere odaklan.

5.

Herkes acı çeker, bu hayatın normal bir parçasıdır.

6.

Değiştiremeyeceklerine değil değiştirebileceklerine odaklan. Başkalarının tepkileri ve davranışlarını değiştirmesek de olaylara karşı kendi tepki ve davranışlarımızı değiştirebiliriz.

10. OTURUM

TEMA

Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Üstlenme

AMAÇ

Yaşam amacına uygun hedef belirleyerek bu hedefler için aktif rol almasını sağlamak. Bunun yanında hedeflerine ilerlerken kullanacağı kaynakları tanıması, karşılaşılabileceği riskleri değerlendirmesi ve önleyici eylemlerde bulunması amaçlanmaktadır.



KAZANIMLAR

- ★ Yaşam amacına uygun hedef belirler.
- ★ Yaşamında aktif rol alabilmesi için ne yapması gerektiğini bilir.
- ★ Geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmak için sahip olduğu seçenekleri/kaynakları kullanır.
- ★ Kriz durumlarında risk değerlendirmesi yapar.
- ★ Olumsuz sonuçları azaltacak önleyici çalışmalarda bulunur.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Çalışma Yaprığı-4
- ★ Çalışma Yaprığı-5
- ★ Çalışma Yaprığı-6
- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Üye sayısı kadar A4 kâğıt
- ★ Üye sayısı kadar kalem

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma yaprağı 1-2-3-4-5-6 üye sayısı kadar çıktı alınmalıdır.

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun özeti ilk süreç başlatılır.
2. Pekiştirme etkinliği hakkında paylaşım yapmaları için üyelere söz hakkı verilir.

Isınma Etkinliği

1. Üyelere aşağıdaki yönerge verilir:
“Şimdi bir dilek hakkınız olduğunu düşünün ve gerçekleşmesini istediğiniz bir hayal kurun. Bu hayal olmasını çok istediğiniz, dışarıdan komik duran her şey olabilir.”
2. Düşünceleri için üyelere üç dakika süre verilir.
3. Sürenin sonunda üyelerin hayallerini paylaşımları istenir. Bu aşamada üyelere gerçekçi olabileceği gibi gerçeküstü hayaller de gelebilir. Etkinliğin bu aşamadaki amacı eğlenceli bir şekilde gruba ısınmak-

tır.

4. Paylaşılan örnekler üzerinden gerçekçi hayaller ve gerçeküstü hayallerin ayrımı vurgulanır ve ikinci aşamaya geçilir.
5. Bu aşamada üyelerden gerçekçi istekler ve hayallerin düşünülerek Çalışma Yapağı-1'in doldurulması istenir.
6. Formun doldurulması sonrasında paylaşım yapmaları sağlanır.

Ana Etkinlik

1. Çalışma Yapağı-2 üyelerle paylaşılır ve aşağıdaki psikoeğitimsel bilgiyle devam edilir:

"Hedef belirleme geleceğiniz hakkında düşünmek ve hayalini kurduklarınızı gerçekleştirmek için sizi motive eden güçlü bir süreçtir. Koyduğunuz hedefler ve tam olarak neyi başarmak istediğinizi bilmek çabalarınızı hangi yönde yoğunlaştıracağınızı anlamanızı sağlar.

Aynı zamanda hedefler kendinizi daha iyi tanımanızı ve geleceğinizi kurmada aktif rol almanızı sağlar. Hedefler ilişkisel, özbakım, yetenekler, eğitim, sağlık ve sadece eğlence gibi hayatın pek çok alanından olabilir. Hedefleriniz sayesinde geleceğe umutla bakabilir ve bir amaç duygusu edinebilirsiniz. Bu yönleriyle hedeflerimiz yaşam yolunda yönümüzü belirleyen bir pusula gibidir. Pusulanın yön göstermesi gibi hedefler de yaşam yolunda kaybolmamızı engeller. Yaşamda varmak istediğimiz noktaya doğru yol almamızı sağlar. Pusulanın gösterdiği yönde gidebilmek için amaçlarımızın belirgin, ölçülebilir, ulaşılabilir, anlamlı ve belli bir zamanla sınırlı olması gerekir. Hedefimizin belirgin olması için kendimize "Tam olarak ne istiyorum?" sorusuyla birlikte kiminle, nerede, ne zaman ve neden sorularını sorabiliriz. Bu sorulara verdiğimiz yanıtlar net bir hedef belirlememizi sağlar. Ölçülebilir bir hedef belirlemek ise hedefinize yönelik ilerlemenizi ölçebilmeyi gerektirir. Ulaşılabilir hedefler ise amaçladığımız şeyin gerçekleşmesinde ne kadar kontrolümüz olduğuyla ilişkilidir. Bu anlamda gerçekçi hedefler ulaşılabilir hedefler olarak değerlendirilir. Bir hedefin anlamlı olması ise hayattaki diğer hedeflerimizle uyumlu olmasıyla yakından ilgilidir. "Bu hedef benim uzun vadedeki planlarımla, değerlerimle uyumlu mu?" sorusu anlamlı hedefler belirlemeye yardımcı olabilir. Belirli bir zamanla sınırlı hedefler ise gerçekleştirilmesi planlanan sürenin net olduğu, düzenli olarak gözden geçirilen ve gerekli noktalarda güncellenen hedeflerdir. Bunun yanında hedeflerimize ilerlerken mutlu olmak gibi kocaman bir yaşam hedefi yerine küçük adımlarla mutluluğa doğru ilerlemek büyük hedefe ulaşmayı kolaylaştırır. Yaşamda amaçsız kalmak hiç bilmediğiniz bir yerde kaybolmak gibidir."

2. Üyelere Çalışma Yapağı-3 dağıtılır ve formun A Bölümünü kendi hedeflerine göre doldurmaları istenir.
3. Üyelerin formu doldurmasıyla yanıtlar paylaşılır.
4. Aşağıdaki yönerge ile formun B Bölümüne geçilir:
"Hedeflerimize ilerlerken rüzgar her zaman bizim tarafımızdan esmeyebilir. Önümüze bazı engeller, meydan okuyucu durumlar çıkabilir. Şimdi A bölümünde belirlediğiniz hedefleri tekrar bir düşünün. Bu hedeflerinize ilerlerken karşınıza çıkabilecek kriz durumları neler olabilir? Bu kriz durumlarına karşı nasıl eyleme geçersin?"
5. Formun doldurulmasıyla üyelerden yanıtlar alınır ve sonlandırma aşamasına geçilir.
6. Verilen yanıtlarda hata yapma teması ortaya çıkabileceğinden bu örnekler takip edilir (Destekleyici Görsel-1 kullanılabilir) ve aşağıdaki bilgi verilir:

"Hedeflerimize ilerlerken kriz durumuna neden olabilecek durumlardan biri de hatalarımız olabilir. İşler her zaman planladığımız gibi gitmez. Ani ve beklenmedik durumlar bizi zora sokabilir. Amaç-

larımız doğrutusunda yaptığımız seçimler her zaman beklediğimiz sonuçları vermeyebilir, yanlış seçimler yapmış olabiliriz. Bu anlarda unutma herkes hata yapar! Hatalar hayatın normal bir parçasıdır. Önemli olan hata yaptıktan sonra eyleme geçmek ve hedef doğrutusunda daha çok çalışmaktır. Böylece hataların seni geliştirir. Hataların sana neyin senin için işe yaramaz, neyin işe yarar olduğunu gösterir. Hataların sayesinde problem çözme öğrenir, baş etme becerilerini geliştirebilirsin. Bu haliyle hatalar iyi şeylerin öncüsüdür diyebiliriz. Geriye dönüp baktığımızda pek çok icadın öncesinde hatalar yapıldığını ve bu hatalar sayesinde doğru ve işlevsel sonuçlara ulaşıldığını görebiliriz. Hatalar seni tanımlamaz ve sen hatalarından daha fazlasısın. Yaptığın hata senin iyi bir insan olduğunu göstermez. Yalnızca hedefine ilerlerken hangi yolun uygun olmadığını görmeni sağlar.”

Sonlandırma Etkinliği

1. Sonraki aşamada üyelere ana etkinlik esnasında belirledikleri hedeflerden gerçekleşmesini en çok istedikleri bir hedefi seçmeleri istenir.
2. Üyelere Çalışma Yaprağı-4 dağıtılır.
3. Büyük hedeflere ulaşmak için küçük adımların önemi vurgulanarak seçtikleri hedefe ulaşma yolunda atabilecekleri küçük adımları oluşturmaları istenir.
4. Etkinliğin sonunda paylaşım yapmaları desteklenir ve aşağıdaki sorulara benzer sorular sorulur:
 - ★ Hedefine ulaşmak için atabileceğin adımları yazmak sana nasıl geldi?
 - ★ Adımları oluştururken seni en çok zorlayan neydi?
 - ★ Adımlarını atmaktan seni alıkoyacak hangi durumlarla karşılaşabilirsin?
 - ★ Yaşamda karşılaşacağın hangi ani olaylar hedeflerine ulaşırken seni engeller?
 - ★ Adımları yazarken neler fark ettin?
5. Cevaplar alındıktan sonra oturum özeti yapılır ve süreç sonlandırılır.

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

Yaşamda gideceğiniz yönü bilmek ve o yöne doğru giden yolları belirlemek size ilerleyeceğiniz bir rota sağlar. Zaman zaman rotadan çıksanız da gideceğiniz yönü bilmek size güven verir ve kontrolde hissetmenizi sağlar. Böylece yaşamda krizler olsa da sizin gideceğiniz yönü belirlemiş olmanız dengeyi kaybetmeden devam etmenizi kolaylaştırır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Çalışma Yaprağı-5 ve Çalışma Yaprağı 6 tüm üyelere dağıtılır.
- ★ Üyelerin bir sonraki oturuma kadar kendi hedeflerine ulaşma yolunda karşılaşabilecekleri meydan okuyucu durumlarda kişisel kriz planlarını oluşturmaları ve Çalışma Yaprağı-6 kaynağını okuyarak gelmeleri istenir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Umutlarım ve Hayallerim

HAREKETE GEÇMEMİ ENGELLEYEN DÜŞÜNCE VE İNANÇLARIM	HAREKETE GEÇMEMİ DESTEKLEYEN DÜŞÜNCE VE İNANÇLARIM



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Hedef belirlerken aşağıdaki soruları kendine sorabilir; hedefinin ne kadar belirgin, ölçülebilir, ulaşılabilir, anlamlı ve belirli bir zamanla sınırlılığını değerlendirebilirsin.

Hedef Rehberim	
BELİRGİN	Başarmak için neye ihtiyacım var?
	Bu sürece kimler dâhil?
	Nerede gerçekleşecek?
	Neden bu hedefi gerçekleştirmek istiyorum?
ÖLÇÜLEBİLİR	Hedefime ulaştığımı nasıl anlayacağım?
	Ne kadar değişiklik olması gerekiyor?
	Kaç küçük adıma ihtiyacım var?
ULAŞILABİLİR	Hedeflerime ulaşmak için kaynaklara sahip miyim veya bu kaynaklara erişebilir miyim?
	Atmayı hedeflediğim adımların bana başarı getirmesi mümkün mü?
ANLAMLI	Benim için şu anda değerli bir hedef mi?
	Benim için anlamlı bir hedef mi yoksa başkaları yapmamı düşündüğü için mi yapıyorum?
	Bu hedef benim için daha önemli bir hedefime ulaşmamda engelleyici mi?
BELLİ BİR ZAMANLA SINIRLI OLMASI	Hedefimi gerçekleştirmek için hedeflediğim son zaman dilimi ne zaman?
	Ne zaman harekete geçmeliyim?
	Bugün hedefim için ne yapabilirim?



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

A. Hedeflerim

-
-
-
-
-

Yukarıdaki listeden bir hedef seçin ve aşağıdaki soruları bu hedefinizi düşünerek yanıtlayın.

Hedeflerime ulaşmamda bana yardımcı olacak güçlü yönlerim:

Hedeflerime ulaşabilmek için neye ihtiyacım var?

Hedeflerime ulaşmak için yapabileceklerim neler

Neden bunu istiyorum?

Hedeflerime ulaştığı mı nasıl anlarım?

B. Meydan Okuyucu Durumlar / Kriz Durumları

HEDEFİM

.....

.....

.....

.....

Bu hedefime ulaşmamı engelleyecek meydan okuyucu durumlar neler olabilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bu meydan okuyucu durumları nasıl aşabilirim?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÇALIŞMA YAPRAĞI 4



Hedefim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Kriz: Krizler ani ve beklenmedik olaylardır. Bildiklerimizin ve yaptıklarımızın yetmediği durumlardır. Krizler yaşamdaki rutini bozarlar ve psikolojik dengemizi zora sokarlar. Hedeflerinize ulaşmanızda sizi zora sokan durumları kriz olarak değerlendirebilirsiniz. Kriz anlarında umutsuz ve çaresiz hissedersiniz. Düşüncelerimizi temiz tutmakta zorlanırsınız. Kriz durumlarına önceden hazırlıklı olmak işleri kolaylaştırır. Yaşamınızda krize dönüşebilecek durumlardan birini düşünerek bir kriz planı oluşturabilirsiniz.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 6

Pekiştirici Etkinlik





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1



11. OTURUM

TEMA

Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma

AMAÇ

Kendini sosyal çevresinin bir parçası olarak görmesi ve bir gruba ait olmanın önemini bilerek grupların kimliği üzerindeki etkisini bilmesi amaçlanmaktadır.



KAZANIMLAR

- ★ Kendini sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olarak tanımlar.
- ★ Bir gruba (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) ait olmanın önemini bilir.
- ★ Ait olduğu grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) kimliği üzerindeki etkisini bilir.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı 1
- ★ Çalışma Yaprığı 2
- ★ Destekleyici Görsel-1

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı 1-2 öğrenci sayısı kadar çıktı alınmalıdır.
- ★ Destekleyici Görsel-1 bir adet çıktı alınır. (Mümkünse A3 kağıda)

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun özeti ile sürece başlanır.
2. Pekiştirme etkinliği hatırlatılarak paylaşım yapmak isteyenlere fırsat verilir.
3. Destekleyici Görsel-1 üyelerin görebileceği bir yere asılır ve aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi ile devam edilir:

Isınma Etkinliği: Bir Ağaç Gibi Güçlüyüm ve Bağlantıdayım

1. Aşağıdaki yönerge ile sürece başlanır:

"Ağaçlar gücünü ve besinini köklerinden alır. Toprak altındaki kökleri ve göğe uzanan dalları ile diğer ağaçlarla bağlantı halinde sosyal bir ağ içinde yaşarlar. Ağaçların köklerinin ucundaki sinir hücrelerine benzer yollarla elektrik sinyalleri ilettikleri kanıtlanmıştır. Ağaçlar arasında gidip gelen elektrik sinyalleri bir iletişim yoludur. Toprak altındaki mikroorganizmalar aracılığıyla karşılıklı besin alışverişinde bulunurlar. Kuruyan bir ağaç gövdesi genç ağaçlara besin kaynağıdır. Uzmanlar

ölü ağaçların orman yaşam alanından çıkarılmaması gerektiğini söylerler. Uzun yıllardır gövdesinde biriktirdiği kıymetli besinleri kabuğunda depolamıştır. Aynı bizler gibi kaybettikleri atalarından, köklerinden ve birbirlerinden güç alırlar. Hatta birbirlerine tehlikeyi bile haber verdikleri iddia edilir. Ağaçların aralarındaki dayanışma ile diğer canlılara ev sahipliği yapan ve yaşayan kocaman bir ormanı oluştururlar. Aynı bizler gibi ağaçlar sosyal birer varlıktır.”

2. Üyelere boş bir A4 kâğıt, renkli kalem ve boyalar verilir.
3. Yavaş ve sakin bir ses tonuyla üyelere aşağıdaki yönerge verilir:

“Haydi şimdi kendinizi bir ağaç olarak hayal edin.

Güç aldığınız, toprağa sıkı sıkı tutunduğunuz köklerinizi neler temsil ediyor olabilir?

Etrafınızdaki diğer ağaçlarla iletişiminizi nasıl sağlıyorsunuz?

Kimleri besliyor, kimlerden besleniyorsunuz?

Kimlere karşı sorumlusunuz?

Kimler tarafından korunuyorsunuz?

Etrafınızdaki neleri koruyorsunuz?

Nasıl bir ağaçsınız?

Kocaman bir ormandaki tek bir ağaç mısınız?

Yoksa şehirde tek başına bir ağaç mı?”

4. Üyelere yönergedeki soruları düşünerek kendi ağaçlarını çizmeleri istenir. Her sorunun yanıtını ve üyelerin düşündüklerini temsil eden bir sembol, yazı veya çizimi çizdikleri ağacın etrafına ekleme-leri istenir.
5. Gönüllü üyelere başlatarak üyelerin kendi ağaçlarını sorulan soruların yanıtlarıyla paylaşmaları istenir.

Ana Etkinlik

1. Ardından aşağıdaki psikoeğitimsel bilgiyle devam edilir:
“Ait olduğumuz gruplar kim olduğumuzu belirler. En yakın ailemizden başlayan bağlarla dünyaya kök salıyoruz. Eğer etrafınızda sizi çevreleyen bu bağlar olmasaydı olduğunuzdan farklı biri olurdu.”
2. Üyelere Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır ve formdaki boşlukları doldurmaları istenir.
3. Formun doldurulması sonrasında üyeler yanıtlarını grupla paylaşır.

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu:

İnsan olarak diğer insanlarla bir arada olduğumuzda ve bağlantılar kurduğumuzda güçleniriz. Yaşamı birlikte keyif alarak sürdürmek, birlikten güç almak ve imece usulü yaşamak insan doğasında olduğundan bizi psikolojik olarak dengede tutar. Başkalarıyla, diğer canlılarla, doğayla bağlarımızın güçlü olması bizim o sosyal ağın parçası olarak hissetmemizi sağlar. Aslında bu grup yaşantısı da bunun bir örneği olabilir.

Sonlandırma Etkinliği

1. Grup üyeleriyle Çalışma yaprağı-2 paylaşılır ve üyelerin kendilerini değerlendirmeleri istenir.
2. Gönüllü üyelerle paylaşım yapılır.

3. Grup süresine bağlı olarak aşağıdaki yönerge grupla paylaşılır.

Şimdi oturum başında çizdiğin ağaç resimlerine tekrar bak. Etkinlikteki sorulara verdiğin yanıtları düşün. Güç aldığın, hayata sıkı sıkı tutunduğun köklerini neler temsil ediyor olabilir? Etrafındaki diğer kişilerle iletişimini nasıl sağlıyorsun? Kimleri besliyor, kimlerden besleniyorsun? Kimlere karşı sorumlusun? Kimler tarafından korunuyorsun? Etrafındaki neleri koruyorsun? Her bir cevabını tekrar düşün ve yavaşça gözlerini kapat. Hayal et... Sosyal bir varlık olarak senin çevrende kimler var? Kalabalık bir çevren mi var yoksa daha mı sakin? Peki çevrendeki bu kişilerden kimlerin her zaman yanında olduğunu hissediyorsun? Kimlere güveniyorsun? Kimlerin yanında kendini güvende hissediyorsun? Bu kişileri düşün... Bu kişiler arasından üç kişi seçseydin kimler olurdu? Seçtiğin her birinin seni sarıp sarmaladığını hayal et. Her biri çevrende... Sen tam ortadasın ve güvendesin. Bu kişiler sana nasıl güven veriyor? Bu üç kişiyle aranda nasıl bir bağ var? Bu bağ neye benziyor? Bu kişilerle olan bağının sana kazandırdıkları neler? Bu ilişki seni nasıl biri yapıyor? Bu kişiler hayatında olmasaydı sen nasıl biri olurdun? Onların varlığı ve aranızdaki bağ için hissettiğin minnettarlığı fark et?

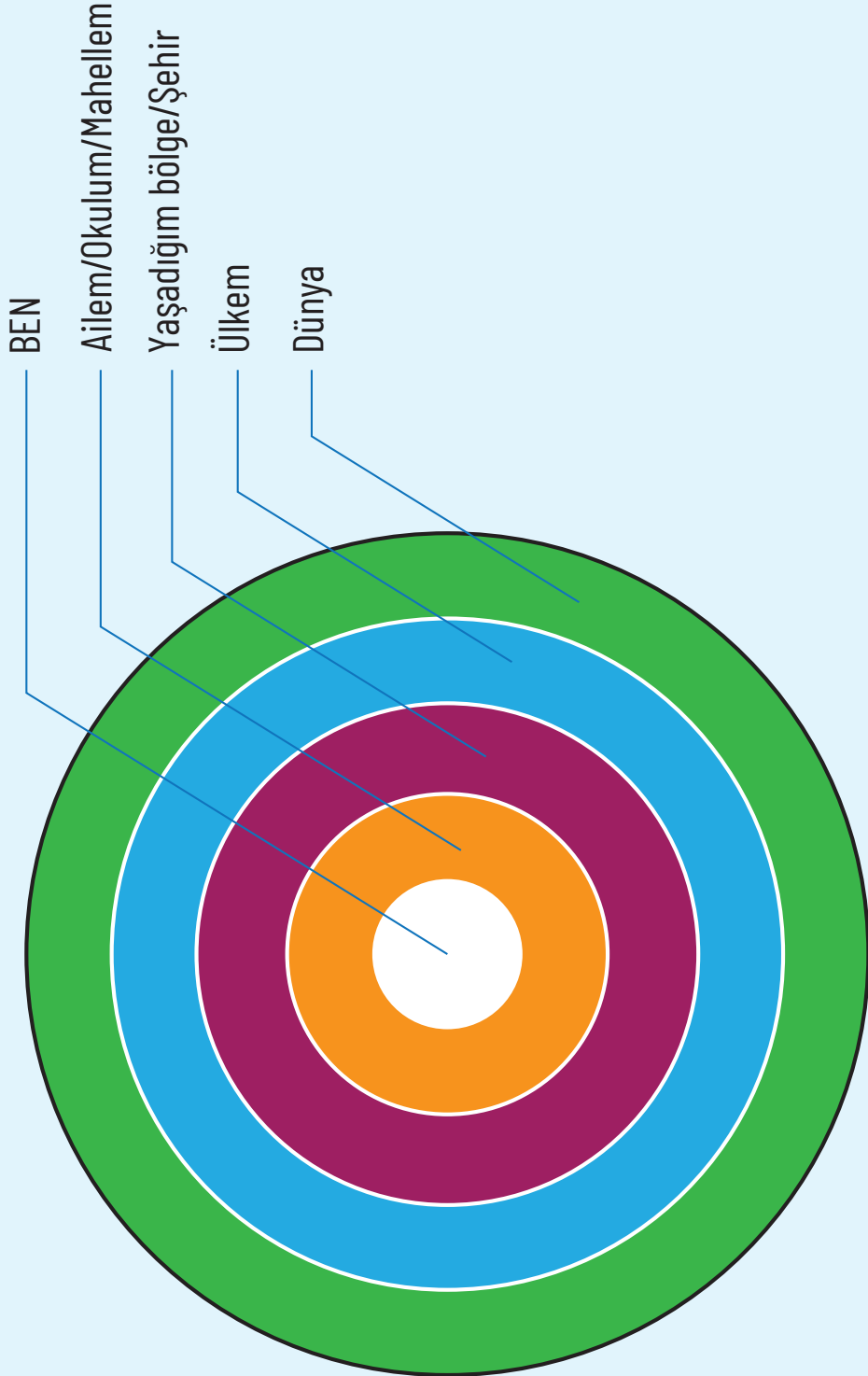
4. Gönüllü üyeler sorulara yanıtlar verebilir ve ardından oturum sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

1



Yukarıdaki şekli inceleyin. En içteki halkadan başlayarak sosyal bağlarınızın nasıl biri olduğunuz üzerine etkilerini ayırtmaya çalışın.

1. Bu ailede doğduğum için biriyim.
2. Bu okulda okuduğum için biriyim.
3. Bu şehir de yaşadığım için biriyim.
4. Bu ülkenin bir vatandaşı olduğum için biriyim.
5. Bu dünyanın bir parçası olduğum için biriyim.

Sorumluluklarım

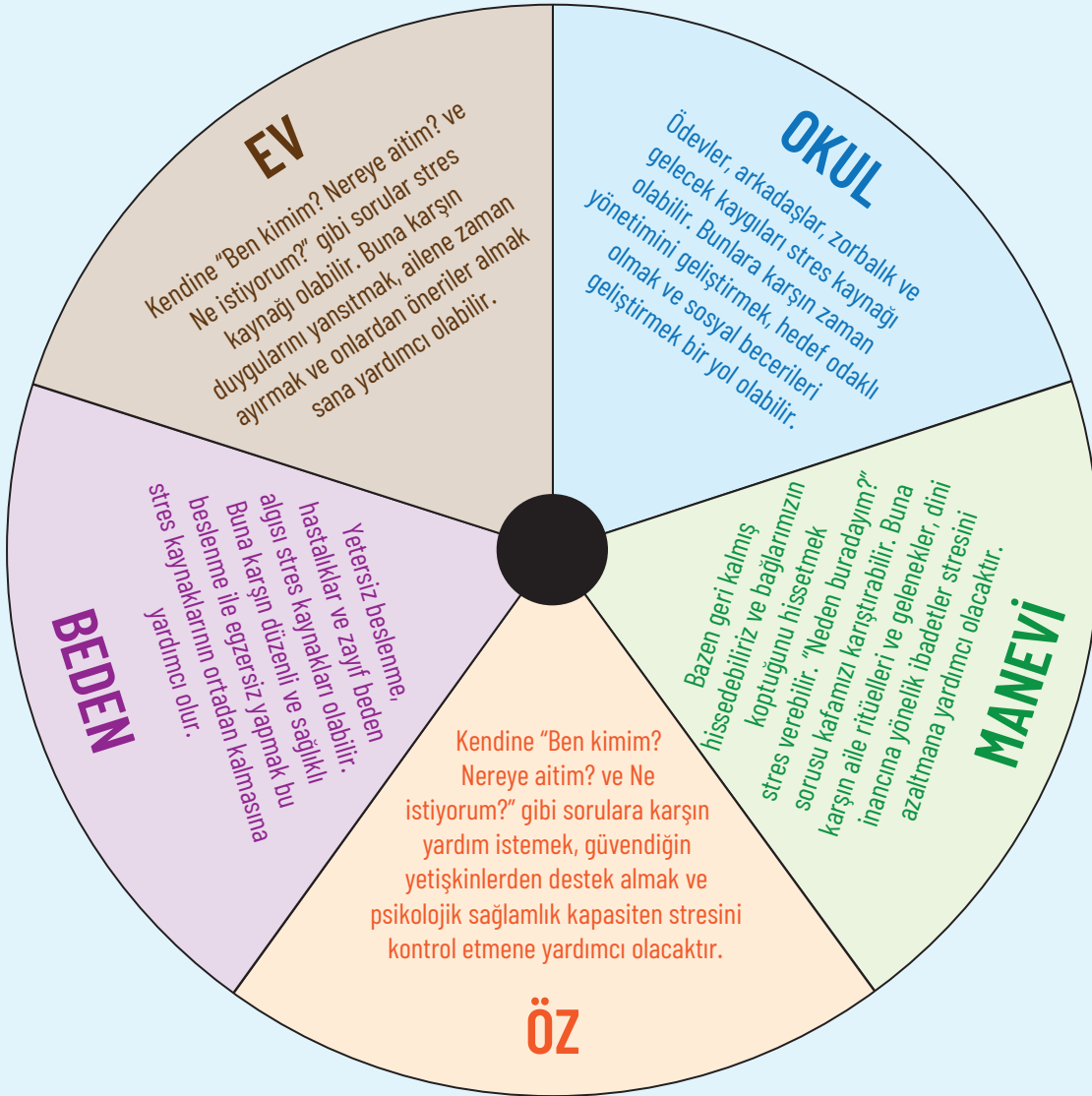
1. Bu ailede doğduğum için sorumluyum.
2. Bu okulda okuduğum için sorumluyum.
3. Bu şehirde yaşadığım için sorumluyum.
4. Bu ülkenin bir vatandaşı olduğum için sorumluyum.
5. Bu dünyanın bir parçası olduğum için sorumluyum.



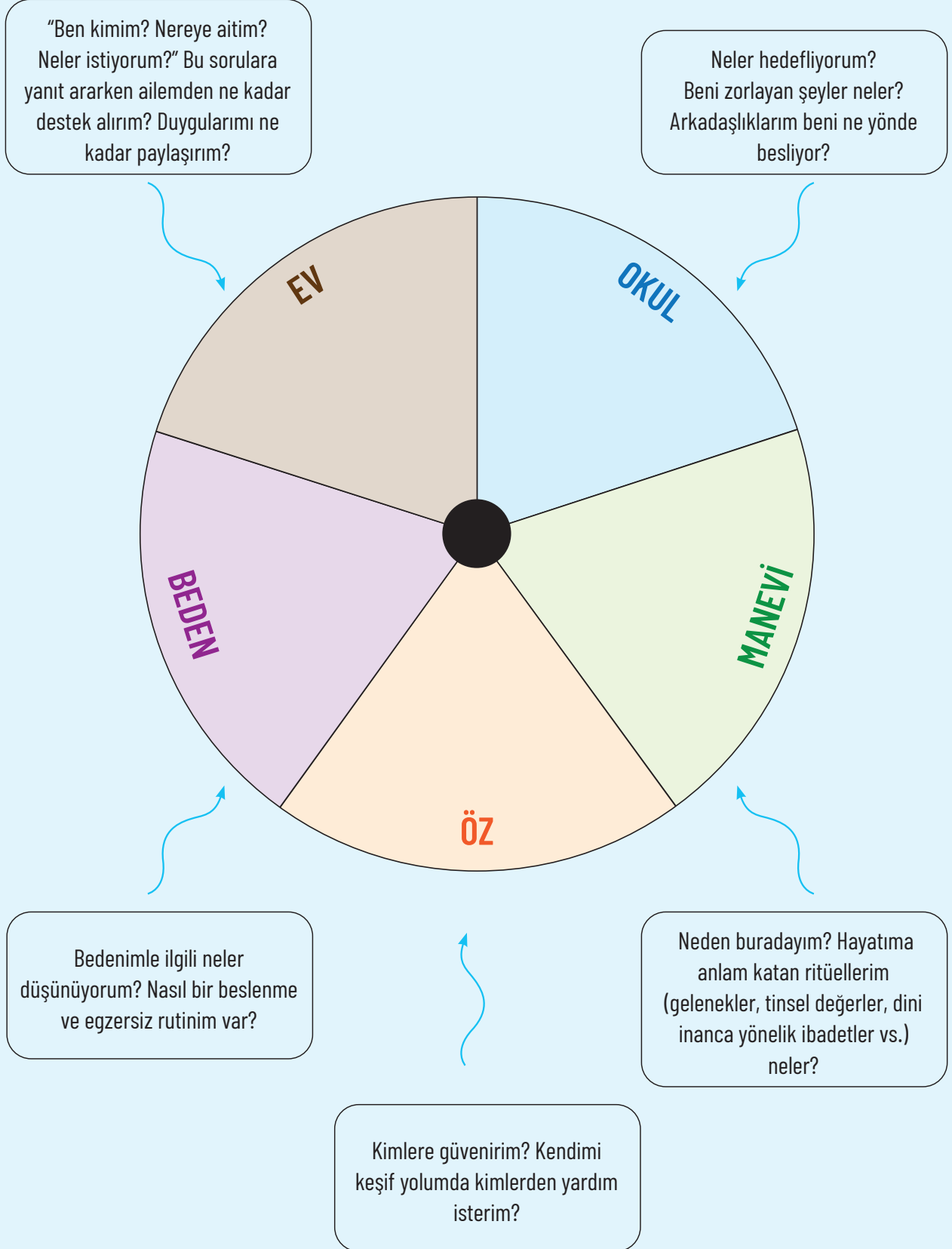
ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Yaşam Tarzı Yönetimi

Aşağıdaki yaşam tarzı yönetimine ait alanları ve bilgilendirmeleri inceleyin. Bir sonraki sayfada ilgili alanlara ait soruları yanıtlayınız.

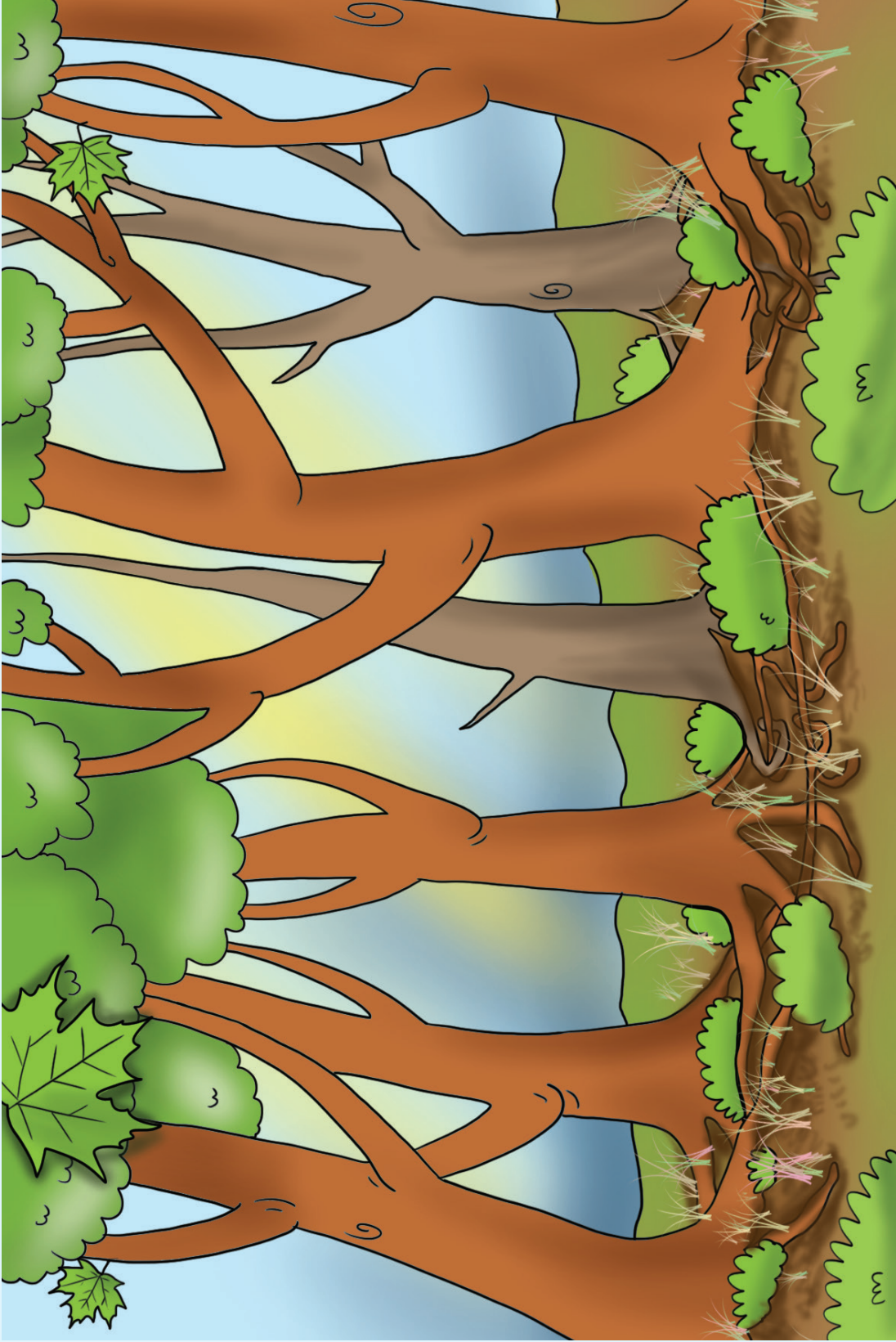


Yaşam Tarzı Yönetimi





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1



12. OTURUM

TEMA

Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma

AMAÇ

Ait olduğu grupların bir parçası olarak sorumluluk alması ve hak savunuculuğu gerektiren durumlarda harekete geçmesi amaçlanmaktadır.



KAZANIMLAR

- ★ Ait olduğu grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) bir parçası olarak toplumsal sorumluluk alır.
- ★ Hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt eder.
- ★ Hak savunuculuğu gerektiren durumlarda birey ve toplum yararına harekete geçer.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprağı-1 ve 2 üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ★ Destekleyici Görsel 1 ve 2 bir adet çıktı alınır.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Destekleyici Görsel-2
- ★ Bilgi Notu-1
- ★ Renkli kalemler
- ★ Üye sayısı kadar A4 kâğıt

UYGULAYICIYA NOT

SÜREÇ

1. Bir önceki oturumun özetiyle başlanır ve tüm üyelere kapanıştan bir önceki oturum olduğu hatırlatılır.
2. Bir önceki oturumun pekiştirme etkinliği hakkında paylaşım yapmak isteyen üyelere söz hakkı verilir ve ısınma etkinliğine geçilir.

Isınma Etkinliği: Değerlerim

1. Üyelere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve ilk adımda kendileri için önemli ilk 10 değeri belirlemeleri istenir.
2. Ardından belirledikleri 10 değeri beşe düşürmeleri istenir.
3. Son olarak bu beş değeri üçe düşürmeleri istenir.
4. Sonrasında neden bu değerleri seçtikleri üzerine düşünceleri için süre verilir ve bu değerlere göre bir yaşam hayal etmeleri istenir.
5. Beş dakikalık bir süre sonrasında üyelerin gerçekten bu değerlerle yaşayıp yaşamadıklarını sorgulamalarına yardımcı olacak aşağıdakilere benzer sorular sorulur:
 - ★ Bu değerlerin hayatınızın hangi alanlarında işlevi olabilir?
 - ★ Seçtiğiniz bu değerleri düşünerek her biri için somut bir örnek verecek olsanız bu örnekler neler olurdu?
 - ★ Seçtiğiniz değerleri düşünerek aileniz, arkadaşlarınız veya toplumun diğer üyeleriyle ilişkilerinizi gözden geçirin. Neler fark ediyorsunuz?
 - ★ Seçtiğiniz değerler ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?

Ana Etkinlik

1. Sorulara yanıtlar alındıktan sonra Destekleyici Görsel-1 tüm üyelerin görebileceği şekilde bir yere asılır ve aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi ile devam edilir:

“Toplumun diğer üyeleriyle ilişkilerimizi adalet, eşitlik, sosyal adalet ve sosyal savunuculuk gibi kavramlar önemli bir yer tutar. Eşitlik toplumda bireylerin aynı haklara sahip olmasıdır. Adalet kavramı içinde haklılık, hakka uygunluk ve eşitlik ilkelerini barındırır. Bu yönüyle toplumsal eşitlik yasalar çerçevesinde bir toplumdaki bireylerin eşit haklara sahip olmasını gerektirir. Toplumsal eşitlik ve adaletin sağlanamadığı durumlarda ise sosyal hak savunuculuğu kavramı ortaya çıkmaktadır. Bu kavram bireylerin toplumda dezavantajlı olan veya ayrımcılığa uğrayan kişilerin haklarını savunmayı içerir. Aynı zamanda sosyal hak savunuculuğu ile amaçlanan kişilerin haklarını kullanmaları ve refahlarını artırmaları için güçlenmelerini sağlamaktır.”
2. Ardından Destekleyici Görseller-2 dosyası sırayla tüm üyelere gösterilir ve aşağıdaki sorular sorulur:
 - ★ Fotoğraflarda ne görüyorsunuz?
 - ★ Fotoğraflar sizce neyi yansıtıyor?
 - ★ Gördüğümüz kadar görmediğimiz neler anlatıyor?
 - ★ Fotoğraflarda gördüğünüz ortaklıklar neler?
 - ★ Fotoğraflarda gördüğünüz farklılıklar neler?
 - ★ Fotoğrafa baktığınızda ne hissediyorsunuz?
 - ★ Dünyada adaletten söz etmek mümkün mü?
 - ★ Başkalarının hakkını savunmak için neler yapabilirsiniz?
 - ★ Eşitsizlik yaşayanlara destek olmak için neler yapabilirsiniz?
3. Üyelerden Destekleyici Görsel-2’den bir fotoğrafı seçmeleri istenir.
4. Üyelere boş birer A4 kâğıt dağıtılarak ve aşağıdaki yönerge verilir:

“Seçtiğiniz fotoğrafta gördüğünüz ve yüklediğiniz anlam için başkalarına destek olan bir görsel hazırlayın.”
5. Hazırlanan görseller sonrasında üyeler görsellerini paylaşırlar ve aşağıdaki soru üzerinden bir tartışma ortamı oluşturulur:
 - ★ Seçtiğiniz fotoğraf ve öncelik verdiğiniz değerler arasında nasıl bir bağlantı var?

Sonlandırma Etkinliği

1. Aşağıdaki psikoeğitimsel bilgi verilir:

“Her zaman savaş, göç ya da yoksulluk gibi derin etki oluşturan olaylar ve durumlar olmasa da bireysel olarak bizler de farklı bağlamlarda eşitsizliğe maruz kalmış olabiliriz ya da yardıma ihtiyaç duyduğumuz anlarda yardım istemekte zorlanmış olabiliriz. Kendimizi savunmaya ihtiyaç duymuş ancak ne yapacağımızı bilememiş olabiliriz. Bu anlarda kendimiz için konuşmak, bilgiye nasıl ulaşacağımızı bilmek, kendi değer ve sorumluluklarımızı bilmek, bizi destekleyecek kişiler bulmak, sorunları çözmek, yardıma ihtiyaç duyduğunuzda yardım istemek ve kendi hayatımızın kontrolünü almak kendimizi savunmamızı sağlayan adımlardandır.”

2. Ardından Çalışma Yaprağı-2 tüm üyelerle paylaşılır ve incelemeleri için iki dakikalık bir süre verilir.

3. Üyelerden hak savunuculuğu için gerekli gördükleri karakter güçlerini seçmeleri ve bilgi notu üzerinde işaretlemeleri istenir.

4. Ardından bilgi notunun arkasına hak savunuculuğu gerektiğini düşündükleri durumu listelemeleri istenir.

5. Gönüllü öğrencilerin paylaşım yapmaları için söz hakkı verilir ve oturum özetiyle süreç sonlandırılır.

Psikolojik Sağlamlık Vurgusu

Diğerleriyle birlikte yaşadığımız dünyada herkesin refah düzeyinin yükselmesi ve eşitlik için diğerlerinin hakkını savunmak bizim bir başkası adına yaptığımız karşılıksız katkı ile bütünün refahını artırmaktır. Böylece daha anlamlı bir yaşam yolu çizeriz ve kendimizi daha güçlü hissederiz.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Değerlerim

A. Sevgi

Zenginlik

Aile

Ahlak

Başarı

Bilgi

Güç

Arkadaşlar

Serbest zaman

Macera

Çeşitlilik

Sakinlik

Özgürlük

Eğlence

Tanınırlık

Doğa

Popüler olma

Sorumluluk

Dürüstlük

Mizah

Sadakat

Mantık

Bağımsızlık

Güzellik

Maneviyat

Saygı

Barış

İstikrar

Bilgelik

Adalet

Üretkenlik

Güvenlik

Titizlik

Demokrasi

Değişim

Mükemmeliyetçilik

Eğitim

Kişisel gelişim

Affedicilik

Gelenekler

Güven

Açık fikirlilik

Gizlilik

Pratiklik

Liyakat

Bağlılık

Liderlik

Düzen

Merhamet

İç huzur

Girişkenlik

Yetenek

Refah

Kararlılık

B. Bu bölümde yukarıdaki listeden sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz 10 değer seçiniz.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Yukarıda seçtiğiniz 10 değerden sizin için önemli olan ilk beşini seçiniz.

1.
2.
3.
4.
5.

Kalan 5 değerden sizin için önemli olan ilk üçünü seçiniz.

1.
2.
3.

C. Aşağıdaki tabloyu yönergelerle göre doldurunuz.

Hangi değerlerle yaşamak istediğim

Gerçekte hangi değerlerle yaşadığım



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

24 Karakter Gücü

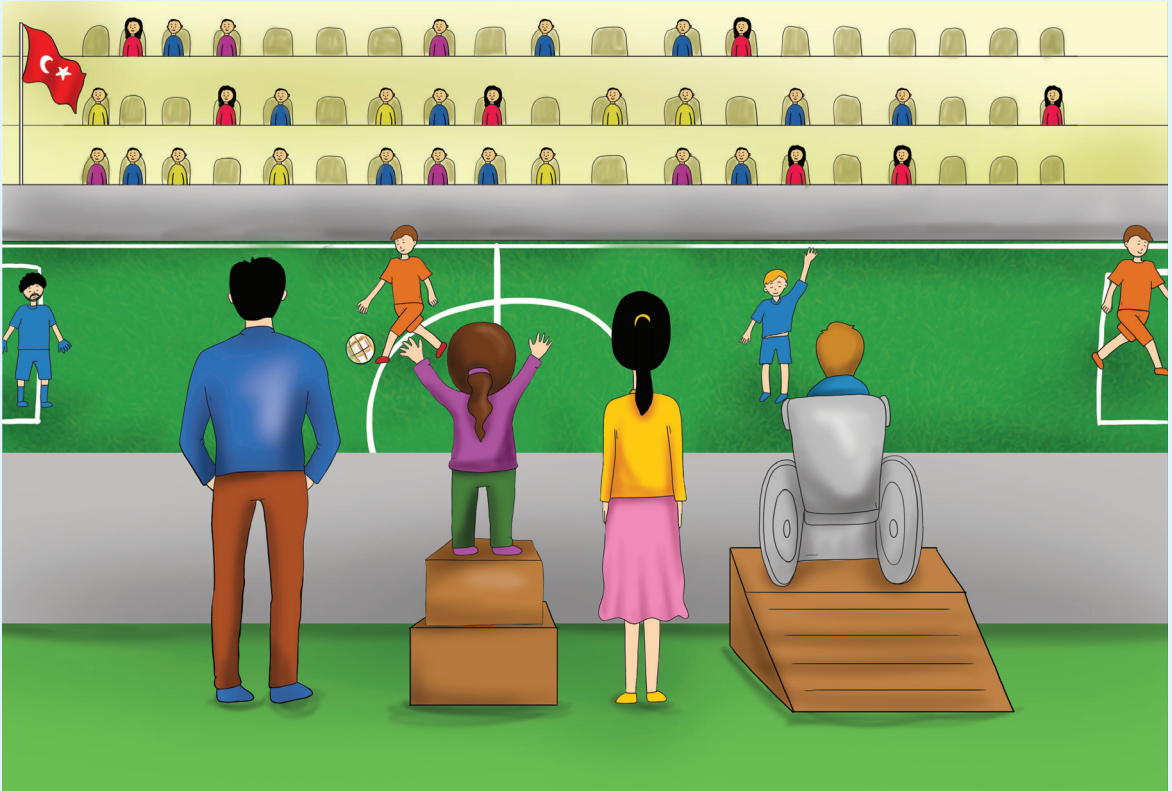
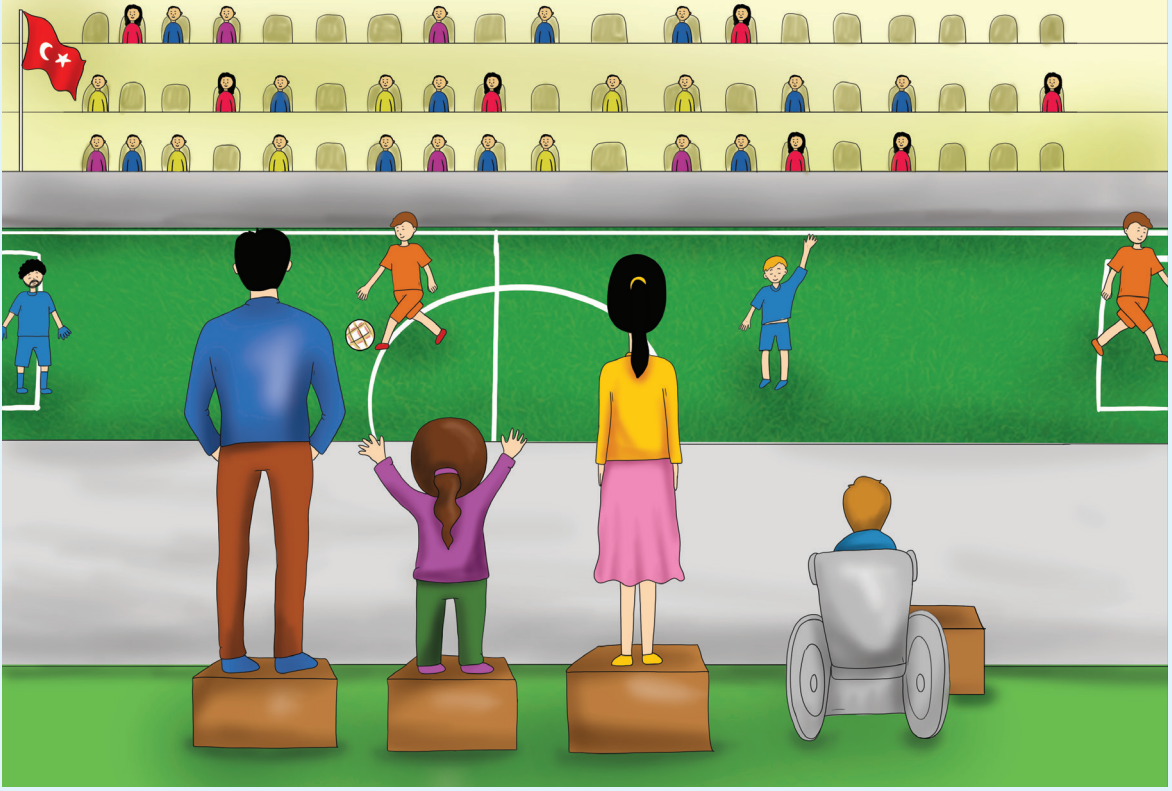
Aşkınlık		Ölçülülük		Bilgelik	
Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri Hayatın farklı alanlarındaki güzellikleri, deneyimleri ve performansları takdir etmek.				Yaratıcılık Bir şeyleri kavramsallaştırmanın ve yapmanın yeni ve üretken yollarını düşünmek	
Maneviyat Yaşamın ve evrenin anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olmak.		Affetme Hata ve eksiklikleri affetmek, kişilere ikinci bir şans vermek		Cesaret Cesur Olma Tehdit, acı veya zorluktan dolayı geri çekilmemek	
				Merak Kendisi için süregelen deneyimlerle ilgilenmek ve keşfetmek.	
		Adalet		İnsaniyet	
Şükran Hayattaki güzel şeylerin farkında olmak ve şükran için zaman ayırmak		Alçakgönüllülük Kendini olduğundan daha özel görmemek.		Takım Çalışması Bir grup üyesi olarak yeterince çalışmak ve gruba bağlı olmak.	
				Sevgi Yakın ilişkilere değer vermek.	
				Sebatkârlık Başladığı işi bitirmek ve zorluklara karşı eylemde olmak	
				Açık Fikirlilik Bir durumu tüm açılarıyla değerlendirmek	
Umut Gelecek için en iyisini istemek ve bunun için çalışmak.		Tedbirlilik Kişinin kararlarında dikkatli olması ve gereksiz riskler almaması.		Adil Olma Tüm insanlara adalet ve eşitlik kavramlarına göre yaklaşmak.	
				İyilik Başkaları için iyi şeyler yapmak	
				Dürüstlük Kendini gerçek bir şekilde ortaya koymak; duyguları ve eylemlerinin sorumluluğunu almak	
				Öğrenme Aşkı İster kendi başına ister görev gereği yeni becerilere, konulara ve bilgi yapılarına hakim olmak.	
Mizah Gülmeyi ve başkalarını güldürmeyi sevmek.		Öz-düzenleme Kişinin duygu ve davranışlarını düzenleyebilmesi.		Liderlik Amaçlar doğrultusunda grubu cesaretlendirmek ve grupla iyi ilişkiler kurmak	
				Sosyal Zeka Kendisinin ve başkalarının duygusunun farkında olmak	
				Yaşama Coşkusu Hayatı heyecanlı ve enerjik karşılamak; canlı ve hareketli hissetmek	
				Çok Yönlü Bakış Açısı Kendine ve başkalarına anlamlı gelen dünyaya tüm yönleriyle bakma yollarına sahip olmak.	

Kaynakça

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL2

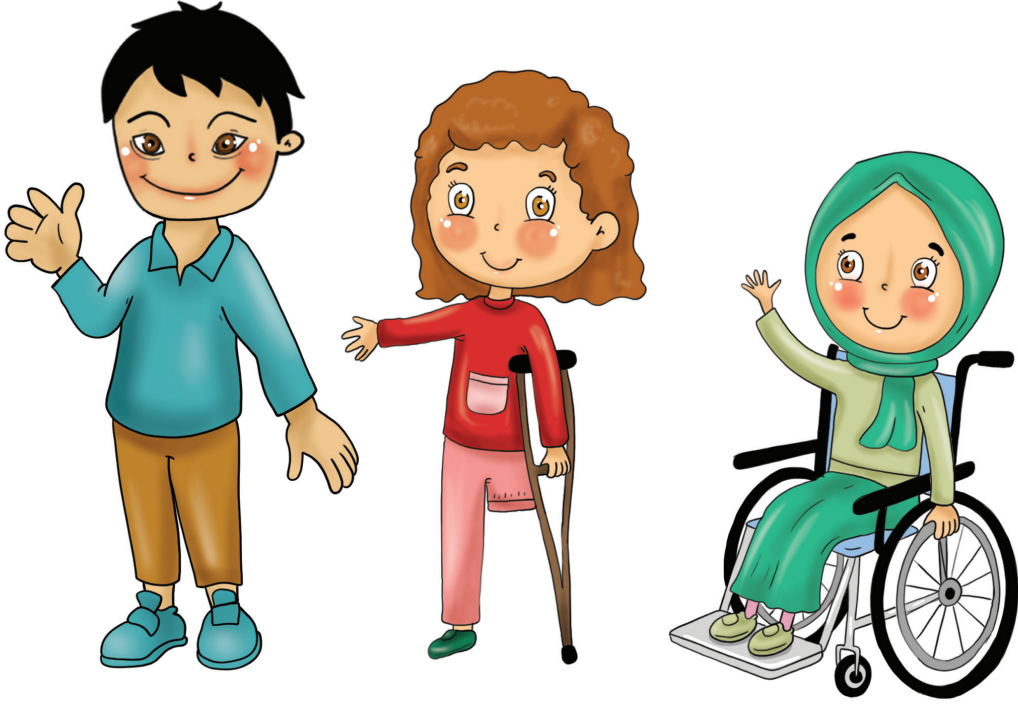


SOKAK HAYVANLARI

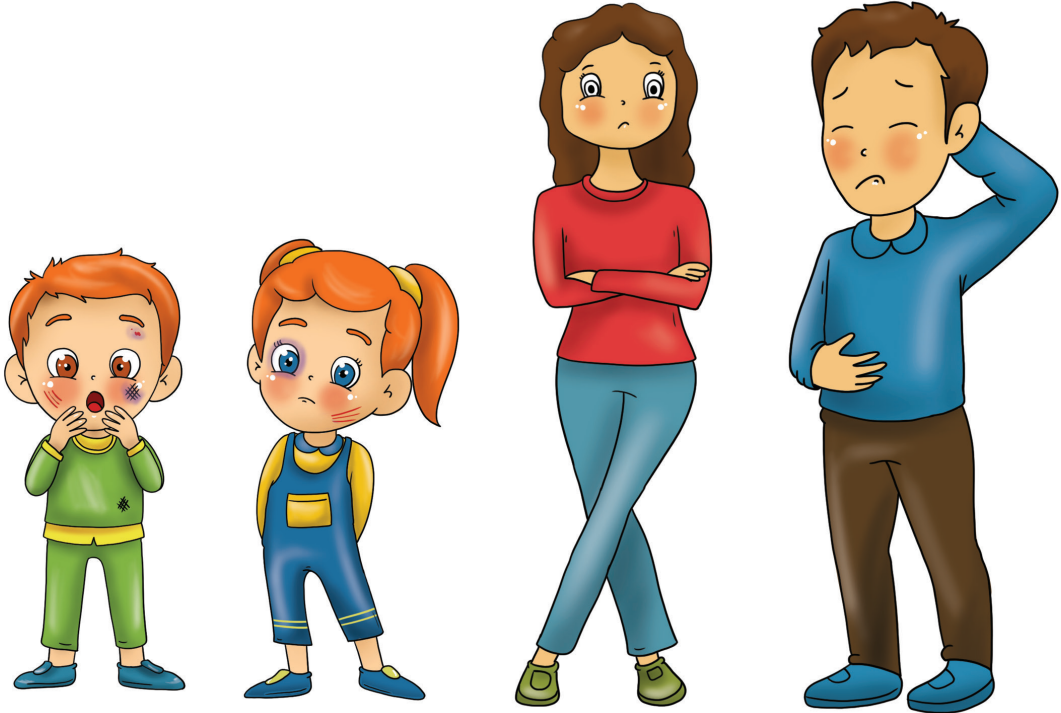


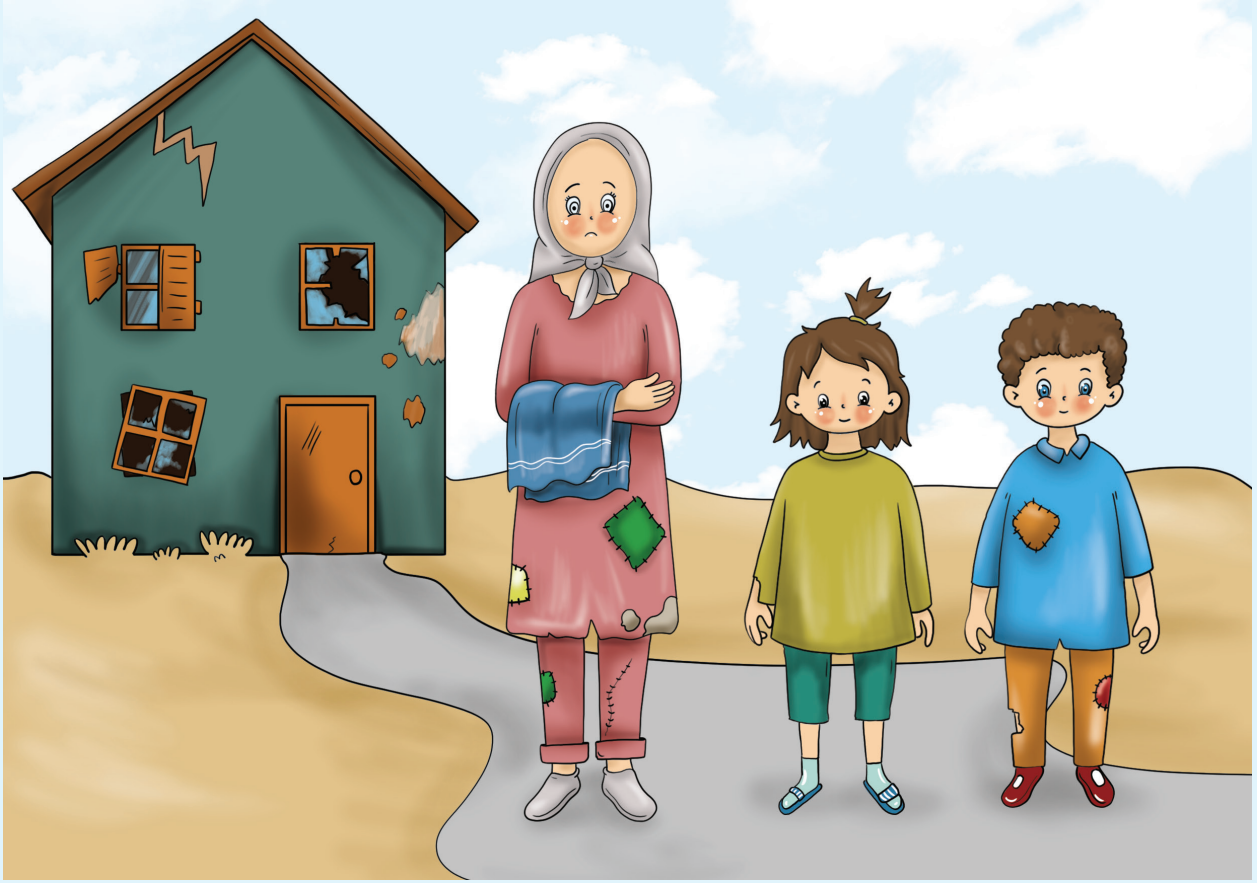
DOĞADA ZARAR GÖREN UNSURLAR

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER



ŞİDDET MAĞDURU BİREYLER

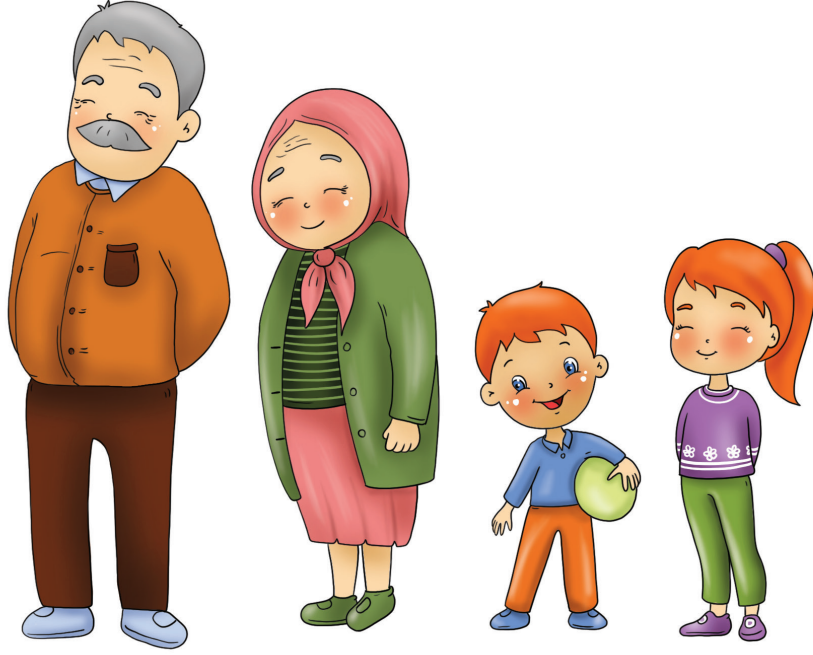




YOKSUL BİREYLER



GÖÇMENLER





BİLGİ NOTU 1

Psikolojik Danışma Alanında Sosyal Adalet ve Hak Savunuculuğu

Sosyal adalet vurgusunun öne çıktığı psikolojik danışma anlayışında insanoğlunun saygınlığı, her bireyin yaşam amaçlarına ulaşmak için seçim ve çalışma hakkı, sağlıklı insan gelişimi, bireylerin kendi kaderleri için taşıdıkları sorumluluk ve yaşam kalitesi gibi boyutlar önem kazanır (Lewis, 2011). İyi bir yaşam sürdürmek bireysel bir sorumluluğun yanı sıra aynı zamanda etkin olarak korunması gereken bir haktır. Toplumsal kısıtlamaların sağlıklı insan gelişimini engellediği zamanlarda sosyal adalet ve eşitlik kavramını önemseyen psikolojik danışmanların mesleki odakları genişlemektedir ve sosyal değişime katkıda bulunmak mesleki bir sorumluluk olarak görülmektedir. Bireylerin, ailelerin ve toplumların gelişimini engelleyen sosyal, politik ve ekonomik eşitsizlikleri ele alan psikolojik danışma alanındaki bu yeni anlayış bir paradigma değişimi olarak görülmektedir (Ratts, 2011). Önyargılar ve ayrımcılık gibi sosyal faktörler psikolojik sorunların ortaya çıkmasında rol oynarlar (Chang, Hays, ve Milliken, 2009).

Psikolojik danışma alanında dördüncü güç olan çok kültürlülük akımından sonra alana yön veren hak savunuculuğunu benimsemiş yeni paradigma sosyal sistem içindeki baskı ve ayrımcılığın karşısındadır, hizmet ve fırsatlara eşit ulaşım hakkını savunmaktadır (Glossoff ve Durham, 2010). Aynı zamanda, optimal iyilik haline ulaşılmasının önündeki engellerin ortadan kaldırılması için uğraşmak sosyal hak savunuculuğuna uygun düşer. Dezavantajlı grupların sonuçlarından etkilendikleri politikalara ve hukuki düzenlemelere katkıda bulunmaları önemlidir çünkü sonuçta, bireyin ihtiyaçları ile çoğunluğun ihtiyaçlarının giderek birbirine yaklaştığı toplumsal bir uyum yakalanacaktır (Cretthar, Torres Rivera, ve Nash, 2008). Özetle, fırsat eşitliğini oluşturmak, kaynaklara ulaşım kolaylığını sağlamak, yaşam stilini etkileyen kararlara katılım hakkı vermek ve toplumun işleyişi ile ilgili eylemlerin bireylerin ve azınlıkların haklarını dikkate aldığı uyumlu ve dengeli bir sosyal yapıya ulaşmak yeni paradigmanın odaklandığı başlıklardır (Cretthar ve Winterowd, 2012).

Hak savunuculuğu yeterliklerinin altında yatan temel varsayım danışan problemleri içinde olduğu çevrenin şartlarında kavramsallaştırılmaya dayanmaktadır. Hak savunuculuğu yeterlikleri için mikro, mezo ve makro düzey olmak üzere üçlü bir sınıflandırma yapılmıştır (Bronfenbrenner, 1981). Mikro düzeyde hak savunuculuğu danışan adına yapılır. Mikro düzeyde hak savunuculuğu danışanın önündeki çevresel faktörlere bağlı engellerin ortadan kaldırılmasını ve danışanın içinde bulunduğu çevresel şartları anlamasına yardım ederek güçlendirilmesini kapsar. Bu düzeyde, çevresel faktörlerin danışanın akademik, mesleki, kişisel ve sosyal iyilik oluşu üzerindeki etkilerini fark edebilmek kritik bir önem taşır. Mezo düzeyde hak savunuculuğu toplumsal işbirliğini ve sistemsel hak savunuculuğunu kapsar. Toplumsal işbirliği boyutunda, psikolojik danışmanlar sosyal eşitliğin sağlanması için gerekli değişimleri sağlayabilmek adına çeşitli kurum ve kuruluşlarla işbirliği içinde çalışırlar. Sistem hak savunuculuğu boyutunda, psikolojik danışmanlar araştırma bilgisi, liderlik becerileri gibi uzmanlıklarını kullanarak sistemsel engellerin ortadan kaldırılmasına çalışırlar.

Psikolojik danışmanların hak savunuculuğu yapabilmeleri için Kiselica ve Robinson (2001) belli özellik ve becerilerden söz etmişlerdir.

- İhmal edilmiş grubun ihtiyaçlarına yönelik farkındalığın artması ve bu grubun sahip olması gereken insani haklar için savaşmak: Psikolojik danışmanların insanlığın çektiği acı karşısında şefkat duyguları beslemesi, duyarlı olması ve şartların iyileştirilmesi için uğraş vermesi öngörülmektedir.
- Sözel ve sözel olmayan iletişim becerilerine hakim olmak: Sosyal adalet bekleyen danışanları dinlemek ve anlamının yanı sıra psikolojik danışmanlar danışanların içinde bulunduğu koşulları düzeltmek için kanun koyucularla etkili bir iletişim ağı başlatabilirler.

- Çoklu sistem bakış açısına sahip olmak: Çocuk işçiliği ve aile içi şiddet gibi sosyal problemler danışanın yaşam stilini etkileyen farklı sistemlerdir. Danışanlar farklı sistemlerin parçası halindedir ve danışanın ait olduğu sistemler ayrı ayrı soruna katkıda bulunur. Psikolojik danışmanların etkili bir değişim başlatabilmeleri farklı sistemlerin danışanın sorununa katkısını değerlendirebilmelidir.
- Bireysel, grup ve organizasyonel müdahalelerde bulunmak: Sosyal değişim için grup ve organizasyonel müdahaleler hedefte olsa da psikolojik danışmanların danışanlarını bireysel olarak desteklemeye devam etmeleri gerekir. Yaşanan sorunun sosyal boyutunun yanı sıra danışanın bireysel olarak yaşadığı sıkıntıların psikolojik danışma sürecinde ele alınması önemlidir. Hak savunuculuğunu benimsemiş psikolojik danışmanların zaman zaman danışanın hayatına olumlu etki yapabilecek gruplarla biraraya gelmesi kaçınılmaz olduğundan grup değişim süreci, grup müdahaleleri, grup liderlik becerileri ve psikoeğitim gibi konulara hakim olması beklenir. Ayrıca hak savunucusu psikolojik danışmanların danışanın gelişimini engelleyen kurumların uygulama ve politikalarını değiştirmek için çaba sarf etmesi gerekir.
- Medya, teknoloji ve interneti kullanmak: Hak savunuculuğu gerektiren konuların genellikle sosyal sorunlarla ilgili olmasından dolayı kamuoyu duyarlılığı oluşturmak önemli bir aşamadır. Bu bağlamda, etkinliklerin bilinirliğini sağlamak ve geniş gruplara ulaşmak için psikolojik danışmanların günümüz kitle iletişim araçlarını etkin bir şekilde kullanabilmelidir.
- Değerlendirme ve araştırma becerilerine sahip olmak: Psikolojik danışmanlar hak savunuculuğu girişimlerinin başarıya ulaşip ulaşmadığını sınamak için araştırma becerilerini kullanabilirler. Etkili ve işe yarayan stratejilere karar vermek ve sürdürülebilirliğini sağlamak için değerlendirme ve raporlama aşaması önem arz etmektedir. Hangi grup için nasıl bir çevrede ne tür etkinliklerin işe yarar olduğu bilgisi araştırma sonuçlarına dayanmalıdır.

Sonuç olarak, sosyal hak savunuculuğu aracılığıyla güç ve kaynakların eşit dağıtılmasını ilke edinerek her bireyin iyi bir yaşama sahip olması için gerekli kaynaklara ulaşmasını sağlamak psikolojik danışmanların sorumluluklarındandır (Lee,2007).

Kaynakça:

- Bronfenbrenner, U. (1981). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Chang, C. Y., Hays, D. G., & Milliken, T. F. (2009). Addressing Social Justice Issues in Supervision: A Call for Client and Professional Advocacy. *Clinical Supervisor*, 28(1), 20-35. doi:10.1080/07325220902855144.
- Crethar, H. C., Torres Rivera, E. & Nash, S. (2008). In search of common threads: Linking multicultural, feminist, and social justice, counseling paradigms. *Journal of Counseling & Development*, 86(3), 269-278.
- Crethar, H. C., & Winterowd, C. L. (2012). Values and social justice in counseling. *Counseling and Values*, 57, 3-9.
- Glosoff, H. L. & Durham, J. C. (2010). Using supervision to prepare social justice counseling advocates. *Counselor Education and Supervision*, 50, 116-129.
- Kiselica, M. S., & Robinson, M. (2001). Bringing Advocacy Counseling to Life: The History, Issues, and Human Dramas of Social Justice Work in Counseling. *Journal Of Counseling & Development*, 79(4), 387.
- Lee, C. C. (2007). *Counseling for social justice* (2nd ed.) Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Lewis, J. A. (2011). Operationalizing Social Justice Counseling: Paradigm to Practice. *Journal Of Humanistic Counseling*, 50(2), 183-191.
- Ratts, M. J. (2011). Multiculturalism and social justice: Two sides of the same coin. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 39, 24-37.
- Glosoff, H. L. & Durham, J. C. (2010). Using supervision to prepare social justice counseling advocates. *Counselor Education and Supervision*, 50, 116-129.

13. OTURUM

TEMA

Kapanış

AMAÇ

Süreçten öğrendiklerini değerlendirerek günlük yaşama nasıl aktaracağını bilmesi amaçlanmıştır. Bu oturumla birlikte üyelerin psikolojik sağlık kapasitelerini değerlendirmiş olmaları amaçlanmaktadır.



KAZANIMLAR

- ★ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak özdeğerlendirme yapar.
- ★ Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir.
- ★ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak kendi psikolojik sağlık kapasitesini metaforlarla ifade eder.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Destekleyici Görsel-1 bir adet çıktı alınır. (Mümkünse A3 kağıda)
- ★ Destekleyici Görsel-2 bir adet çıktı alınır.
- ★ Yedi adet kutu bulunur ve birine destekleyici görsel-1 yapıştırılır.
- ★ Çalışma Yaprığı-1 bir adet çıktı alınır ve sorular kesilerek katlı küçük kâğıtlar oluşturulur.
- ★ Çalışma Yaprığı-2 üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ★ Çalışma Yaprığı-3 kullanılacaksa bir adet çıktı alınır.

MATERYAL

- ★ Bir adet ip yumağı (tercihen kalın ve renkli)
- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Destekleyici Görsel-2
- ★ Destekleyici Görsel-3
- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Çalışma Yaprığı-3
- ★ Yedi adet kutu
- ★ Yapışkanlı kâğıt

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Öncesinde hazırlık gerektiren bir oturum olduğundan süreç öncesinde mutlaka okunmuş olmalıdır. Oturumun planlanmasında Destekleyici Görsel 3'ten faydalanılabilir.

SÜREÇ



1. Bir önceki oturumun özetiyle başlanır ve kapanış oturumu olduğu vurgulanır.
2. Pekiştirme etkinliği ile ilgili paylaşım yapmak isteyen üyelere söz hakkı verilir ve ısınma etkinliğine geçilir.

Isınma Etkinliği: Yumak Etkinliği

1. Tüm üyeler ayakta bir daire oluşturur.
2. Grup lideri yumacı eline alır ve ipin ucundan tutarak yumacı üyelere birine atar.
3. Yumacı tutan üye aşağıdaki sorulara cevap vererek yumacın açıkta kalan ucunu tutarak yumacı farklı bir arkadaşına atar.
 - ★ Grupta unutamadığım bir an.....
 - ★ Bugün grubun son oturumu olmasından dolayı hissediyorum.
 - ★ Gruba yeniden katılacak olsam 'yı farklı yapardım.
4. Üyeler sorulara yanıt verdikçe ipin ucunu bırakmadan gruptan farklı bir üyeye yumacı atar ve grubun arasında yumacın iplerinden bağlar oluşur.
5. Etkinliğin sonunda üyelerin tümü sorulara yanıt vermiş olur.

Ana Etkinlik

1. Ardından Destekleyici Görsel-1 tüm üyelerin görebileceği bir konuma asılır.
2. Görselle birlikte ortadaki Sihirli Şapka Kutusu gösterilerek bunun psikolojik sağlık kavramıyla ilişkisi ve bu kutuya giden altı yolun şimdiye kadar üzerinde durulan altı ana temayla ilişkisi vurgulanır.
3. Daha önceden hazırlanan yedi kutudan biri (Sihirli Şapka Kutusu) sınıfta uzak bir yere yerleştirilir. Diğer altı kutu ise bu kutudan on adım uzakta ve yarım daire olacak şekilde bir konuma yerleştirilir. Sonlandırma şeması Destekleyici Görsel-3'te görülebilir. Bu kutular sırasıyla Kendini Tanıma ve Kendini Değerli Hissetme; Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme; Düşünceleri Temiz Tutma; Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma; Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Üstlenme; Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma ana temalarını temsil etmektedir. (Kutuların önüne temsil ettikleri ana temalar yazılabilir veya yazılmayarak etkinliğin seviyesi zorlaştırılabilir.)
4. Üyeler altı kutuya eşit uzaklıkta olacak şekilde yan yana dizilir.
5. Grup lideri daha önceden hazırladığı Çalışma Yaprığı-1'deki ana temalara uygun cümleleri katlanmış bir şekilde havaya atar.
6. Üye sayısına göre her üye eşit sayıda kâğıdı yerden alır ve altı ana temadan hangisine ait olduğunu tahmin eder.
7. Üyeler doğru tahmin ettikleri her cümlede kutulara bir adım yaklaşır ve ilgili kutuya kâğıdı atar. Kazanımlar ait oldukları temalara yerleştirilmelidir.
8. Yerdeki kâğıtlar bittiğinde grup lideri psikolojik sağlamlığın temsil edildiği ve içinde sihirli şapka görseli olan kutuya ulaşmada bu altı ana temanın önemini vurgular. Bu süreçle birlikte bu ana temalara uygun kazanımların işlendiği vurgulanır ve özdeğerlendirme aşamasına geçilir.
9. Bu aşamada grup lideri tüm üyelere Çalışma Yaprığı-3'ten de faydalanarak seçtiği kazanımları yüksek sesle okur ve üyelere bu kazanımı düşünerek kendilerini değerlendirmelerini bekler.

10. Liderin okuduğu her kazanımda üyeler kendilerini en düşük sıfır ile en yüksek on aralığında değerlendirir. Kazanımı ne kadar güçlü elde ettiğine inanıyorsa Sihirli Şapka Kutusuna o kadar yakınlashır. En yüksek değer olan on Sihirli Şapka Kutusunun bulunduğu nokta olarak temsil edilir. En düşük değer sıfır ise ana tema kutularının bulunduğu nokta olabilir.

Sonlandırma Etkinliği

1. Özdeğerlendirme sonrasında grup lideri üyelere tek renkten oluşan yapışkanlı kâğıt verir ve “Grup biterken kime ne söylemek istersin?” der.
2. Üyeler bu sorunun cevabını herhangi bir isim eklemeden yapışkanlı kâğıtlara yazar. (Olumlu ifadeler olmasına özen gösterilir.)
3. Grup lideri bu yapışkanlı kâğıtları üyelere toplar ve üyelerin bir dakikalığına gözlerini kapamalarını ister.
4. Bu esnada grup lideri üyelere aldığı üzerinde cümleler yazılı olan yapışkanlı kâğıtları sınıfın farklı yerlerine asar.
5. Üyeler gözlerini açar ve duvardaki cümleleri okuyarak düşüncelerini paylaşırlar. Örneğin “bu cümlenin bana söylenmiş olmasını isterdim...” gibi.
6. Bu etkinlik sonrasında pekiştirme etkinliğine yönelik Çalışma Yaprağı-2 üyelere dağıtılır ve süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Çalışma Yaprağı-2 üyelere dağıtılır.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

KENDİNİ TANIMA VE KENDİNİ DEĞERLİ HİSSETME	Sahip olduklarımdan dolayı mutluyum.	Resim yapmayı çok seviyorum ve bu yeteneğimle gurur duyuyorum.	Toplum önünde konuşma becerimi geliştirmeliyim, bunun için çalışacağım!	Deneyene kadar koşu yapmanın bu kadar keyifli olduğunu bilmiyordum!
DUYGUYU TANIMA VE SAHİPLENME	Arkadaşımdan beklediğim yanıtı alamadığım için üzüldüğümün farkındayım.	Heyecanlandığımda kalbim hızla çarpmaya başlar!	Öfkelendiğimde bunu mutlaka ifade ederim.	Her zaman duygularıma döner bana ne söylediğini dinlerim.
DÜŞÜNCELERİ TEMİZ TUTMA	Zaman zaman siyah-beyaz düşündüğümün farkındayım.	Kaygılı anlarımda akılcı düşünemediğim oluyor.	Olumsuz düşüncelerim zorlayıcı duygular hissetmeme neden oluyor.	Meydan okuyucu durumlarda olumsuz düşüncelerimden uzaklaşabiliyorum.
ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINI TANIMA	Stresli anlarda nefes alışverişim hızlanıyor ve terliyorum.	Hayatta karşılaştığım zorlayıcı olayların farkındayım.	Stresli anlarda gevşeme egzersizleri çok işime yarıyor.	Stresli hissetmek bütün motivasyonumu kırıyor!
AMAÇ YÖNELİMLİ OLMA VE YAŞAMDA PRO/AKTİF ROL ÜSTLENME	Renkleri ve dekorasyonu çok seviyorum, ileride iç mimar olacağım!	İyi bir yüzücü olmak için haftada en az iki kere antrenman yapacağım.	Hedefime ilerlerken kimse desteklemiyor olsa da kendine güvenirim!	Hedeflerime ilerlerken önüme engel çıkmaması için titiz çalışırım.
GÜVENLİ SOSYAL BAĞLAR OLUŞTURMA	Bu sınıfta olduğum için çok şanslıyım!	Sokakta ne zaman sahipsiz bir hayvan görsem su ve yiyecek vermek isterim.	Arkadaşlarımla vakit geçirmek beni daha enerjik bir insan yapıyor.	Çevremde gerçekten güvendiğim insanları tutarım.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Psikolojik Sağlamlık Eylem Planım

	Süreçten Öğrendiklerim	Eylem Planım (Bu konuda neler yapabilirim?)
KENDİNİ TANIMA VE KENDİNİ DEĞERLİ HİSSETME		
DUYGUYU TANIMA VE SAHİPLENME		
DÜŞÜNCELERİ TEMİZ TUTMA		
ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINI TANIMA		
AMAÇ YÖNELİMLİ OLMA VE YAŞAMDA PRO/AKTİF ROL ÜSTLENME		
GÜVENLİ SOSYAL BAĞLAR OLUŞTURMA		



ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

(Bu sayfa üyelerin kazanımlara yönelik kendilerini değerlendirmesinde kaynak olarak kullanılabilir.)
Aşağıdaki cümleleri kendinizi düşünerek oturumlar öncesi ve sonrası için 1 ve 10 arasında değerlendiriniz.

1. ADIM

1. Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerimi fark ettim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. Hoşlandığım ve yapabildiğim etkinlikleri fark ettim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

3. Sahip olduklarımdan ve yapabildiklerimden dolayı kendimi takdir ederim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. ADIM

1. Duyguların yaşamdaki önemini bilirim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. Zorlayıcı duygularımı yaşadığım durumlarla eşleştiririm.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

3. Duygularımın bedenimde oluşturduğu değişimi tanımlarım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

4. Duyguları ifade etmenin gücüne inanırım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

3. ADIM

1. Duygularım, düşüncelerim ve davranışlarım arasındaki bağı fark ettim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. Bilişsel çarpıtma türlerini bilirim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

3. Sahip olduğum akılcı ve akılcı olmayan düşüncüyü ayırt ederim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. Benlik değerime dönük olumsuz inançları ayırt ederim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

4. Olumsuz durumlarda yeniden bilişsel çerçeveleme yaparım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

5. Meydan okuyucu durumlarda olumlu değerlendirmeler yaparım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

4. ADIM

1. Zorlayıcı yaşam olaylarını tanırım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilirim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

3. Stres tanımını ve stres tepkilerini bilirim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

4. Yaşamımdaki zorlayıcı olayları listelerim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

5. Yaşamımdaki stres kaynaklarımın iyi-oluşum üzerindeki etkilerini değerlendiririm.

Oturum Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

6. Psikolojik sağlamlık kapasitemi artıran faktörlerin etkisini değerlendiririm.

Oturum Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

5. ADIM

1. Yaşam amacıma uygun hedef belirlerim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. Yaşamımda aktif rol alabilmek için ne yapmam gerektiğini bilirim.

Oturum Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

3. Geleceğe yönelik hedeflerime ulaşmak için sahip olduğum seçenekleri / kaynakları kullanırım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

4. Kriz durumlarında risk değerlendirmesi yaparım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

5. Olumsuz sonuçları azaltacak önleyici çalışmalarda bulunurum.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

6. ADIM

1. Kendimi sınıfımın, okulumun, ailemin ve sosyal çevrem bir parçası olarak tanımlarım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

2. Bir gruba (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) ait olmanın önemini bilirim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

3. Ait olduğum grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) kimliğim üzerindeki etkisini bilirim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

4. Ait olduğum grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) bir parçası olarak toplumsal sorumluluk alırım.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

5. Hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt ederim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

6. Hak savunuculuğu gerektiren durumlarda birey ve toplum yararına harekete geçerim.

Oturumlar Öncesinde:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)

Oturumlar Sonrasında:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(1) (10)



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





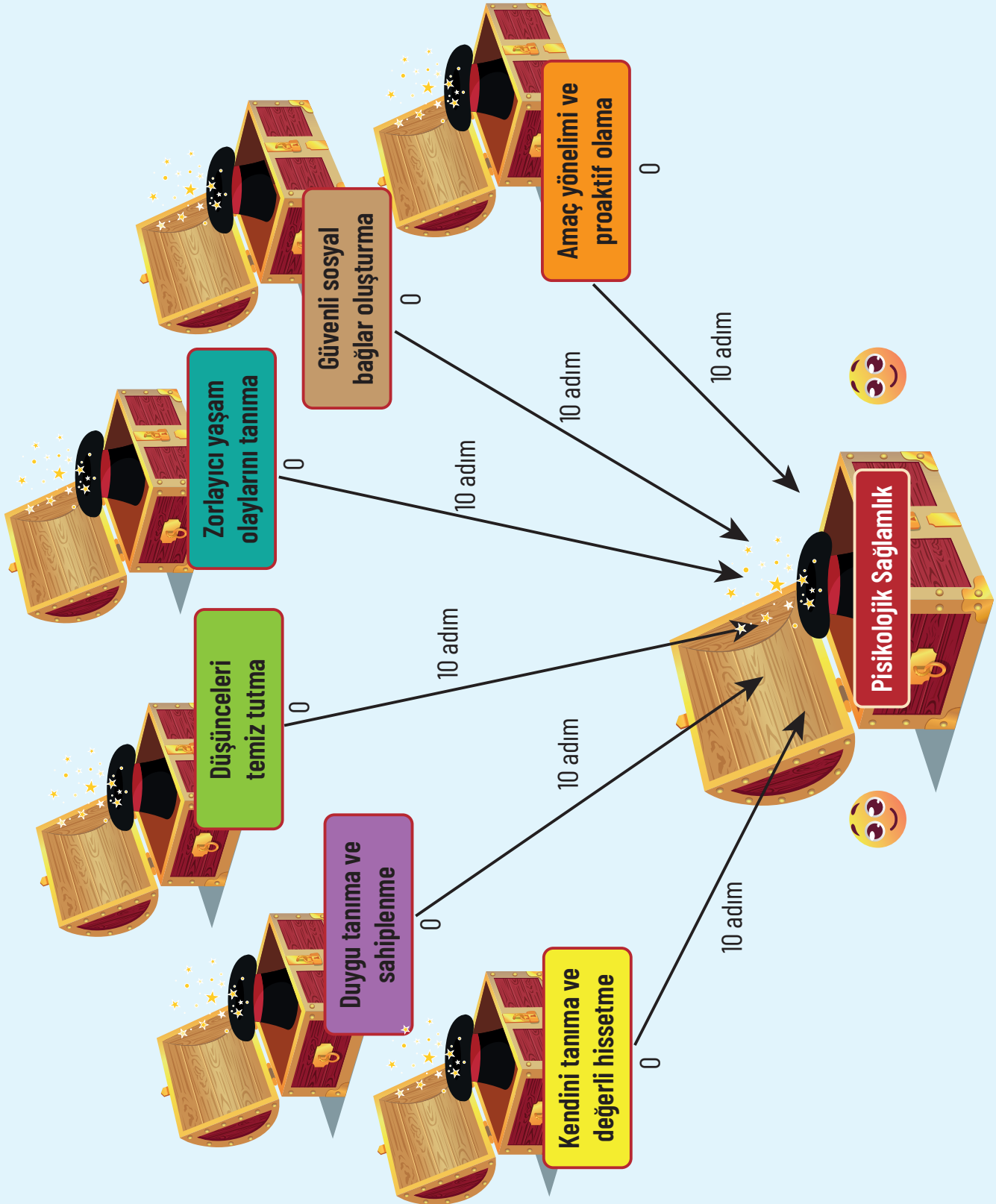
DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 3

Sonlandırma Şeması





Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



KfW

