



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

KENDİNE YARDIM REHBERİ 2 “iyi oluş”



KOÇ OKULU, ORTAOKUL
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

SİZİ NELER BEKLİYOR?

Sevgili Ortaokul Öğrencilerimiz,

Elinizde tuttuğunuz bu rehber, kendinizi daha iyi tanımanızı ve yaşam kalitenizi artıracak yollar keşfetmenizi sağlamak için hazırlandı. İçerisinde, hem kendinizi hem de çevrenizi daha bilinçli bir şekilde değerlendirmenize yardımcı olacak pratik öneriler bulacaksınız.

Sayfalar arasında ilerledikçe, bu becerileri nasıl geliştirebileceğinizi adım adım fark edeceksiniz. Kendinizi keşfetme yolculuğunuzun hem keyifli hem de ilham verici olmasını dileriz.

Bazı egzersizler çok keyifli ve basit gelebilir bazen ise zorlanabilirsiniz. Nasıl yapacağını tam olarak anlayamadığınızda yetişkinlere sorabilir veya psikolojik danışmanından yardım isteyebilirsiniz.

Daha önce oluşturduğumuz ve sizlerle paylaştığımız “Kendine Yardım Rehberi: Kaygı” kitapçığımıza [buradan](#) erişebilirsiniz.

Sevgilerimizle,

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Koç Okulu, Ortaokul



İÇİNDEKİLER



- PSİKOLOJİK OLARAK İYİ OLUŞ
- BENLİK SAYGISI
- ÖNCE KENDİMİZİ TANIYALIM!
- DEĞERLİYİM!
- MUTLULUK HORMONLARIMIZ
- RAHATLAMAK İÇİN DENEYİN!
- NE İYİ GELİR?
- DÜŞÜNCELER HER ZAMAN GERÇEK MİDİR?
- 3D HAREKETİ
- YOL HARİTASI
- DENGEME EGZERSİZİ
- BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
- BİLİŞSEL ÇARPITMALARI FARK EDİYORUM!
- KONTROL EDEBİLDİKLERİM
- HATIRLA : ZOR GÜNLER GEÇER
- İYİ OLUŞ GÜNLÜĞÜ
- GÜÇLÜ YÖNLERİM
- EMPATİK TEPKİ
- BENİ ÖZEL KILAN ŞEYLER
- KENDİM HAKKINDA DAHA ÇOK ŞEY
- BENİM DEĞERLERİM
- KARAKTER GÜCÜM
- UMUT ÇİÇEĞİM
- UMUT KİTABIM



Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, insanın hem kendisiyle hem de çevresiyle sağlıklı bir şekilde ilişki kurabilmesi, hayatından memnun olması ve zorluklarla başa çıkabilecek bir dayanıklılık geliştirebilmesi anlamına gelir. Kendini mutlu, huzurlu ve dengede hissetmek bu kavramın temelidir.

Ergenlik döneminde yaşanan değişimler bazen zorlayıcı olabilir; bedeniniz, duygularınız ve düşünceleriniz sürekli bir dönüşüm halindedir. Psikolojik iyi oluş, bu süreçte kendinizi tanımanızı, güçlü yanlarınızı keşfetmenizi ve stresle başa çıkma yolları geliştirmenizi sağlar.

Psikolojik iyi oluşun temelinde şu unsurlar yer alır:

Kendini Tanıma: Duygularınızı ve düşüncelerinizi fark etmek, kendinize karşı dürüst olmak.

Olumlu İlişkiler: Arkadaşlarınız ve ailenizle destekleyici, sağlıklı bağlar kurmak.

Kendine Güven: Zorluklarla baş edebileceğinize inanmak ve hata yapmaktan korkmamak.

Amaç Duygusu: Hayatta sizi motive eden hedefler belirlemek.

İyi Oluş



Benlik Saygısı Nedir?

Benlik saygısı, kendimize nasıl değer verdiğimiz ve kendimizi ne kadar sevdiğimizi anlatır. Örneğin, "Kendimi neden seviyorum?" sorusuna güzel cevaplar verebiliyorsan, bu senin kendine olan saygını gösterir. Kendini her durumda sevmek, değerli hissetmek, hayallerin için çabalamak ve hatalardan ders çıkarmak benlik saygısının önemli parçalarıdır.

Benlik Saygısı Neden Önemlidir?

- Hayatı daha mutlu ve keyifli yaşamayı sağlar.
- Zor zamanlarda pes etmeden devam etmeni kolaylaştırır.
- Hatalarını kabul edip bunlardan bir şeyler öğrenmene yardımcı olur.
- Değişikliklere daha kolay alışmanı sağlar.
- Arkadaşlarınla ve ailenle daha iyi anlaşmanı destekler.
- Dünyanın güzel yanlarını fark etmene yardımcı olur.
- Geçmiş bırakıp "şimdi"ye odaklanmanı sağlar.
- Karşılaştığın zorlukların üstesinden gelmeni kolaylaştırır.
- Kendine güvenmeni ve güçlü yanlarını fark etmeni sağlar.

Benlik Saygısını Güçlendirmek İçin Neler Yapabilirsin?

Kendine kötü sözler söylemek yerine kendini desteklemeyi dene.

**Kendini küçük başarıların için bile takdir et.
Bir hata yaptığında, bu hatanın sana ne öğrettiğini düşün.**

**Yeni şeyler denemekten korkma, bu sana cesaret verir.
Kendini başkalarıyla kıyaslama; herkesin farklı olduğunu unutma.**

Sana destek olan ve seni mutlu eden insanlarla daha çok vakit geçir.

Sana zarar veren kişilerden ve davranışlardan uzak dur.

Kendine değer verdiğinde ve saygı duyduğunda hayatın daha güzel hale gelir! 😊



BEN KİMİM?

Ben kimim?

Sevdiklerim kimler?

En önemli desteklerim nelerdir?

Nasıl biriyim?

Neler yapmaktan hoşlanırım?

Hayatımda neler var?

Yapmaktan en keyif aldığım
etkinlikler neler?

Sevdiğim renkler hangileri?



Aşağıdaki cümleleri kendinizi düşünerek tamamlayınız.



Eğer bir gezegen olsaydım.....

Eğer bir deniz olsaydım.....

Eğer bir çiçek olsaydım.....

Eğer bir yıldız olsaydım.....

Eğer bir gökkuşağı olsaydım.....

Eğer bir orman olsaydım.....

Eğer bir kuş olsaydım.....

Eğer bir balık olsaydım.....

Eğer ben olmak istediğim kişi olsaydım.....



BEN DEĞERLİYİM

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



MUTLULUK HORMONLARI

SEROTONİN

(Duygudurum Düzenleyici)
Kendini akranların arasında
önemli ve kendinden emin
hissetmeyi sağlar.
Uykuyu ve hafızayı düzenler.

Serotonin Salınımını Artırma Yöntemleri:

Egzersiz yapmak
Soğuk bir duş almak
Gün ışığından faydalanmak

OKSİTOSİN

(Sevgi Hormonu)
Güven hissi oluşturur.
İlişkiler kurmayı ve sürdürmeyi
destekler.

Oksitosin Salınımını Artırma Yöntemleri:

Fiziksel temas, sarılma
Sosyalleşmek
Müzik dinlemek
Egzersiz yapmak
Soğuk bir duş almak
Manevi olarak iyi gelecek şeyler
yapmak

DOPAMİN (Ödül Hormonu)

Motivasyon, öğrenme ve
memnuniyet duygularını artırır.
Hedefleri gerçekleştirmede
kararlılık sağlar.

Dopamin Salınımını Artırma Yöntemleri:

Manevi olarak iyi gelecek şeyler
yapmak
Günlük yapılacaklar listesi
hazırlamak ve uygulamak
Uzun süreli hedefler belirlemek
Düzenli egzersiz yapmak
Yazı, resim veya sanat eseri gibi
şeyler ortaya çıkarmak

ENDORFİN (Ağrı Kesici)

Kaygı ve depresyona karşı
bedende oluşan acı ve stres
tepkilerini yatıştırır.

Endorfin Salınımını Artırma Yöntemleri:

Gülmek veya ağlamak
Yazı, resim veya sanat eseri gibi
şeyler ortaya çıkarmak
Çikolata yemek
Baharatlı yiyecekler tüketmek
Manevi olarak iyi gelecek şeyler
yapmak



RAHATLAMAK İÇİN DENEYİN!

"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 omuzlarına 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.

Sakin hislerin tadını çıkarın. Rahatlamış ve huzur içindesiniz.

Daha fazlası için Mindfulness farkındalık egzersizleri ses kayıtlarımıza [buradan](#) ulaşabilirsiniz.



Yumuşak bir battaniyeye
sarılıp kıvrılmak



Dinlendirici tonda
bir müzik dinlemek



Ilık bir duş almak



Yürüyüş yapmak



Sevdiğiniz bir esansı
(çiçek, parfüm vb.) koklamak



Sevdiğiniz
atıştırmalığı hazırlamak

NE İYİ GELİR?



Düşünceler her zaman gerçek midir?

Düşüncelerim



"Kendime söylediklerim"

Duygularım



"Hissettiklerim"

Davranışlarım



"Yaptıklarım"



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

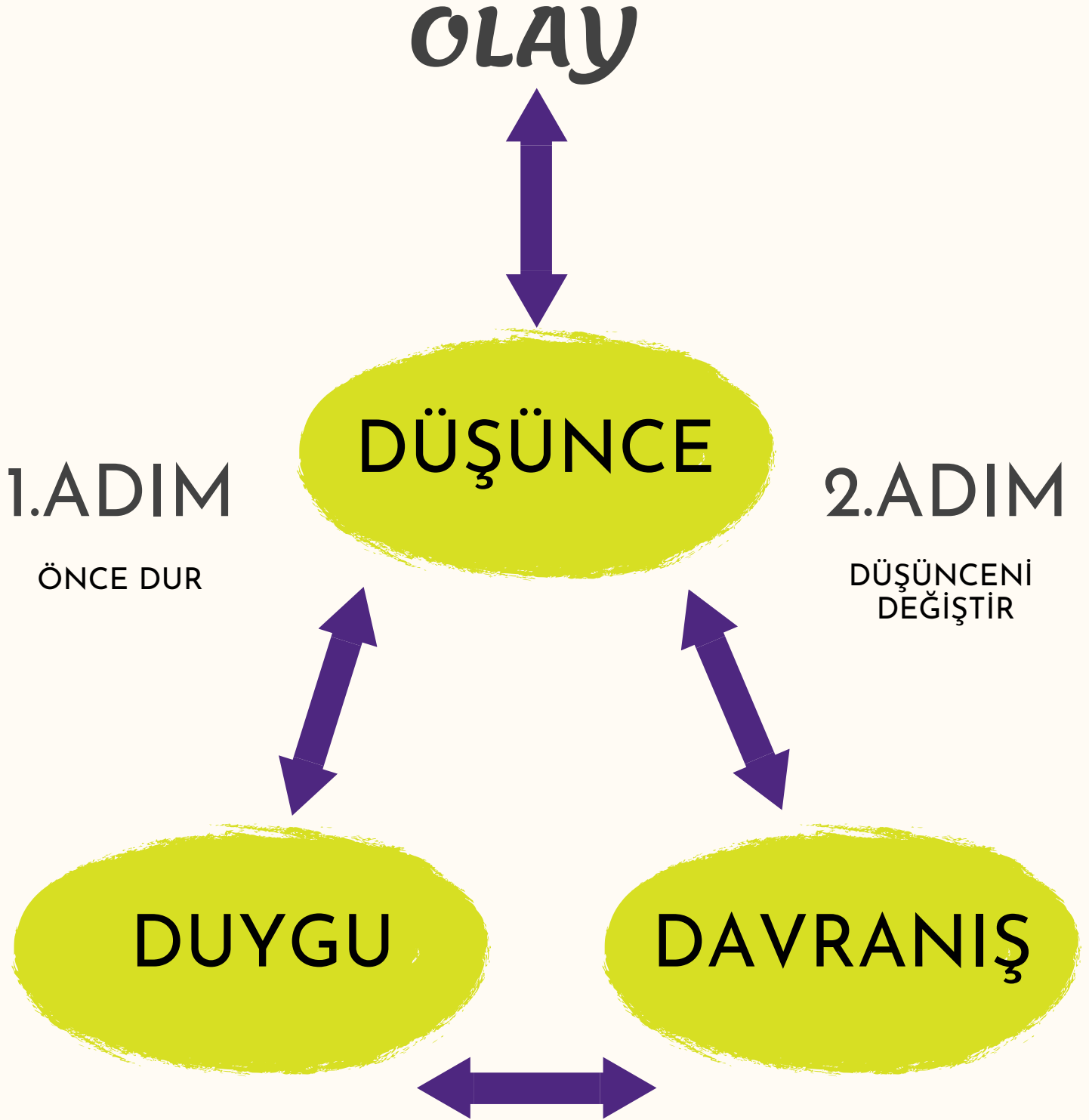
2. Düşüncelerim bana yardımcı oluyor mu? Oluyorsa nasıl anladım?

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

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



3D HAREKETİ





YOL HARİTASI

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?

5. 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.

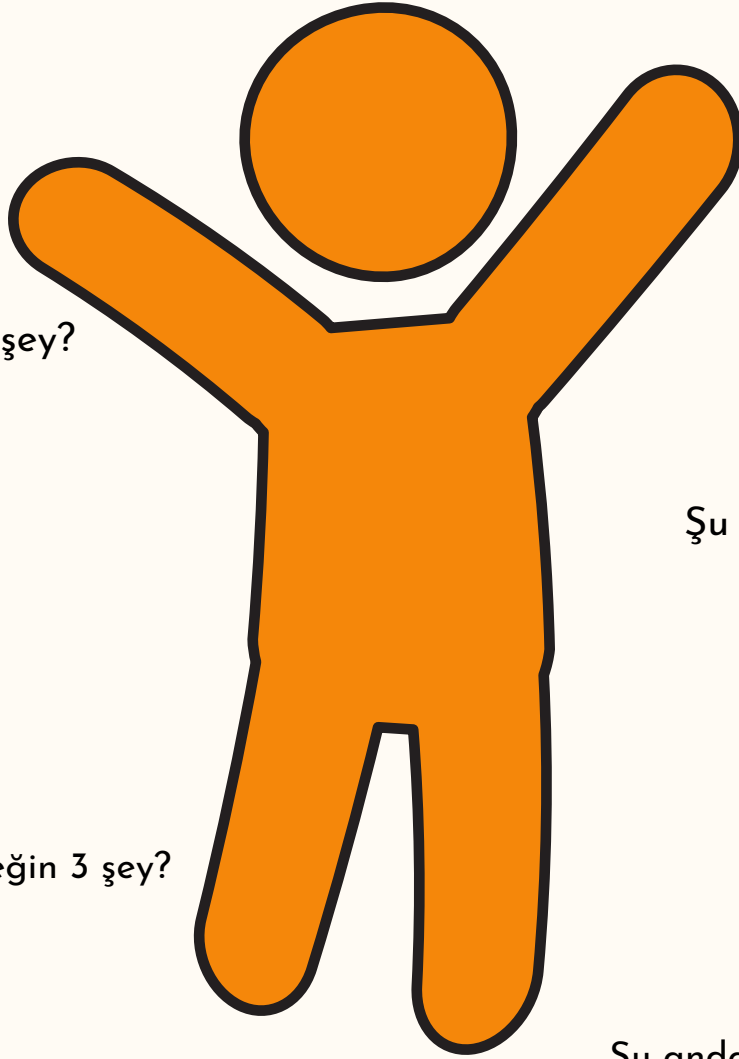
6. OLUMSUZLUKLARDAN KAÇIN
Çevrendeki olumsuz insan ve durumlardan uzak kalmak sakın ve
olumlu kalmanı sağlayacaktır.

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

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

DENGELEME EGZERSİZİ

Dengeleme egzersizleri, anda kalmaya yardımcı olan ve ÖNCE DUR ilkesi ile hareket etmenize yarar sağlayabilecek bir egzersizdir.



Şu anda gördüğün 5 şey?



Şu anda duyduğun 4 şey?



Şu anda dokunabileceğin 3 şey?



Şu anda koklayabileceğin 2 şey?



Şu anda tadabileceğin 1 şey?



BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Akıl Okuma

Başkalarının ne düşündüğünü bildiğimizi sanıp hep kötü düşündüklerini varsaymak.

"Herkes arkamdan konuşuyor. Beni hiç sevmemiş olmalılar."

Kehanette Bulunma

İşlerin kötü gideceğini daha olmadan kesinmiş gibi düşünmek.

"Zaten bu sınavı geçemeyeceğimi biliyordum."

Siyah-Beyaz Düşünme

Bir şeyi ya tamamen iyi ya da tamamen kötü görmek. Ortası yokmuş gibi davranmak.

"Bir dilim çikolata yedim, bütün sağlıklı beslenme planımı bozdum!"

"Sınavdan tam puan alamadım, demek ki başarısızım."

Felaketleştirme

En kötü şeyin olacak gibi düşünmek ve bununla asla baş edemeyeceğini sanmak.

"Bu oyunda kötü oynarsam takım beni kesin atar!"

Filtreleme

Olumlu şeyleri göz ardı edip sadece olumsuzlara odaklanmak.

"Arkadaşlarım sunumumu beğendi ama birkaç kişi bir şey demedi. Belki kimse beğenmedi..."

Aşırı Genelleme

Bir kötü olay yüzünden her şeyin hep kötü gideceğini düşünmek.

"En yakın arkadaşım küstü, demek ki kimseyle iyi arkadaş olamam."



BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Etiketleme

Bir hatayı ya da durumu kendimize yapışan bir etiket haline getirmek.

"Bu oyunda kaybettim, demek ki ben başarısızım."

Kişiselleştirme

Başkalarının davranışlarını hep kendimize bağlamak.

"Sıra arkadaşım bugün sinirli, kesin onu kızdıracak bir şey yaptım."

Duygusal Akıl Yürütme

O an nasıl hissediyorsak, her şeyin kesin doğru olduğuna inanmak.

"Kendimi işe yaramaz hissediyorum, demek ki gerçekten işe yaramaz biriyim."

Kader veya Kontrol Yanılgısı

Ya her şeyi kontrol edebileceğimizi ya da hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimizi düşünmek.

"Arkadaşım telefonuma cevap vermiyor, ödev kesin yetismeyecek!"
"Ne yaparsam yapayım hiçbir şey değişmez."

Her Zaman Haklı Olma Yanılgısı

Her konuda haklı olduğumuzu kanıtlama çabası.

"Beni anlamıyorsun, ben haklıyım ve bunu kabul etmek zorundasın!"

Değiştirebilirim Yanılgısı

Başkalarını değiştirebileceğimize inanmak.

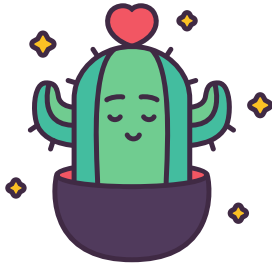
"Şu an anlamıyoruz ama arkadaşım değişirse her şey düzelecek."



Kendine sor: "Ne hissettim?" ve "Bu duyguyu hissetmeme hangi düşünce neden oldu?"



Kanıt Ara:Düşündüğün şeyin doğru olup olmadığını sorgula!
Örneğin "Gerçekten herkes arkamdan konuşuyor mu, yoksa ben mi öyle düşünüyorum?"



Günlük Olumlama Yap: Her gün kendin hakkında olumlu bir şey yaz.
Örneğin "Bugün derste güzel bir soru sordum ve cesaretimi topladım."

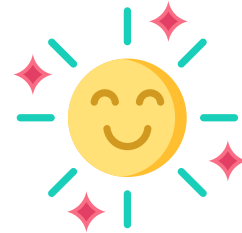
Don't GIVE UP

Alternatif Düşünceler:Daha olumlu ve mantıklı bir düşünce bulmaya çalış.

Örneğin "Belki sunumumdan hiç yorum yapmayanlar o an başka bir şeye odaklanmışlardır."



Günlük Tut: Her gün duygularını ve düşüncelerini yaz. Bu, olumsuz düşüncelerini fark etmene yardımcı olur.



Olumlu Yönlerini Not Et:Olumsuz bir durum yaşadığında bile güzel bir taraf bulabilirsin.

Örneğin "Sınav kötü geçti ama çok çalıştığım konulardan birkaçını doğru yaptım."

Bilişsel Çarpıtmaları Fark Ediyorum!



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

KONTROL EDEBİLDİKLERİM

Kendi hayatınızdan belirlediğiniz bir zorlayıcı yaşam olayını anlatınız.

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

KONTROL EDEMEDİKLERİM

ETKİ EDEBİLDİKLERİM

KONTROL EDEBİLDİKLERİM



REMINDER

HATIRLA: ZOR GÜNLER GEÇER

Tüm düşünceler her zaman doğru değildir.

Çıkış yolu her zaman vardır, ilerlemek gerekir.

Yalnız değilsin ve her zaman yardım isteyebilirsin.

Kötü bir gün yaşadığında bu kötü olduğun ya da kötü bir hayatın olduğu anlamına gelmez.

Koşullardan bağımsız olarak DEĞERLİ ve YETERLİSİN.

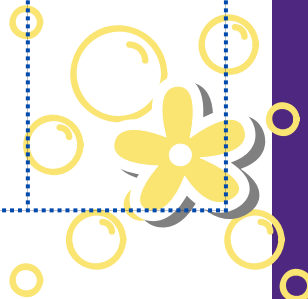
Her şey değişir ve gelişir.



İyi Olus Günlüğü

Günlüğü kendin doldurabilirsin, boş alanlara kendi başlıklarını yazabilirsin.

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			



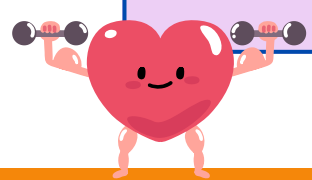


Aşağıdaki tabloda sende olduğunu düşündüğün güçlü yönleri daire içine al. Sağ tarafta bulunan alana ise kutuda olmayan ama sahip olduğun en az üç güçlü yönünü yaz.

- 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

**LİSTEDE OLMAYAN
BENİM GÜÇLÜ YÖNLERİM**

GÜÇLÜ YÖNLERİM





EMPATİK TEPKİ

Aşağıdaki senaryoları okuduğunda verilecek empatik tepki cevabı nasıl olmalı?

1. Bir arkadaşın ailesi hakkında konuşmakta:

"Sinirlenince gözüm hiçbir şey görmüyor. En çok da aileme, özellikle babama sinirleniyorum ve çoğu zaman kırıcı oluyorum. Sonra da keşke böyle davranmasaydım diyorum. Ben ne yapacağımı gerçekten bilmiyorum."

- a. Keski sirke küpüne zarar
- b. Bence rahatlamak için bir psikoloğa gitmelisin
- c. Kırıcı davranışların için pişmanlık duyuyorsun ve nasıl davranman gerektiğini bilmiyorsun
- d. Bu sorunu yaşayan sadece sen değilsin
- e. Sinirlenince çevrendekileri istemediğin halde incitiyorsun ama bunu kontrol etmek herkes için çok güç

2. Bir üniversite öğrencisi ders hakkında konuşmakta:

"Bu haftaki derste bütün sınıfın önünde sunum yapmam gerekiyor. Kendimi orada herkesin ortasında hayal ederken bile panik oluyorum, bunu düşünmek kalbimin daha hızlı atmasına neden oluyor. Bu nedenle içimden derse gitmemek ve hocaya hasta olduğumu söylemek geliyor."

- a. Her zaman kalabalık bir grup karşısında konuşmaktan kaygılanır mısın?
- b. Haklısın, topluluk önünde konuşmak herkesi gerçekten korkutur
- c. Neden bu kadar kaygılandığını anlamıyorum ama senin için üzıldüm
- d. Topluluk önünde konuşmaktan kaygılandığın için derse gitmemek senin için bir çözüm yolu
- e. Sadece bir sunum yapacaksın, bu kadar telaşlanarak kendini yıpratma

3. Ameliyattan yeni çıkmış bir hasta şikayetleri hakkında konuşmakta:

"Ağrılarım için hemşireler bir şey yapmıyor. Üç saatte bir sadece ağrı kesici iğne vuruyorlar ve bunun hiçbir yararı olmuyor. Şu acil düğmesine bastığımda kimse gelmiyor. Ne biçim bir hastane burası?"

- a. Ağrıların zamanla geçecek, biraz dayanıklı olmaya çalış
- b. Kimsenin sana yardımcı olmaması seni üzüyor
- c. Bu şekilde acı çekmene dayanamıyorum, hastane yönetimi ile konuşmamı ister misin?
- d. En çok ihtiyacın olduğu zamanda yeterince ilaç verilmemesine ve seninle ilgilenilmemesine kızgınsın
- e. Çok zor bir ameliyat geçirdin ve ağrıların olmasının çok normal



BENİ ÖZEL KILAN ŞEYLER

Beni Özel Kılan Şeyler...

En çok değer
verdiğim şeyler...

Başkalarına yardımcı olduğum
konular...

Başkalarından duyduğum
iltifatlar...

Zorlukların üstesinden
gelmemi sağlayan şeyler...





KENDİM HAKKINDA DAHA ÇOK ŞEY

1. Gerçekten mutlu olduğum bir an

.....

2. Arkadaşlarımdan 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

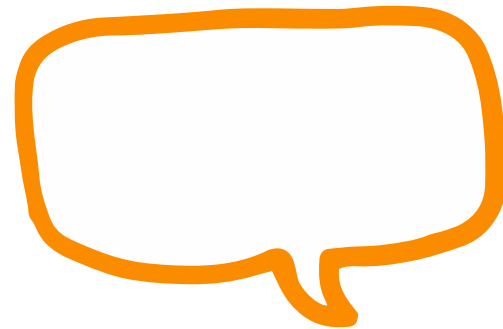
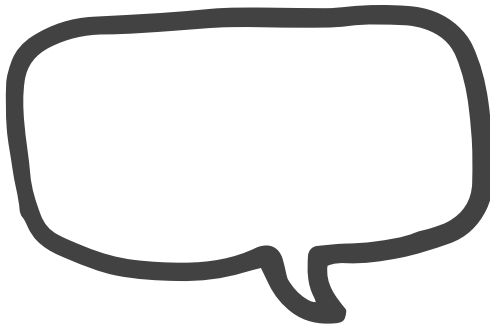
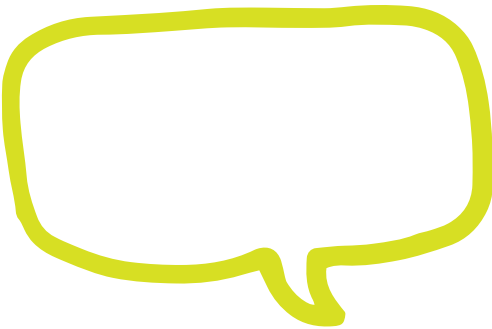
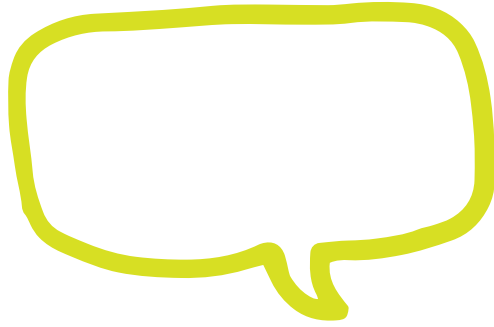
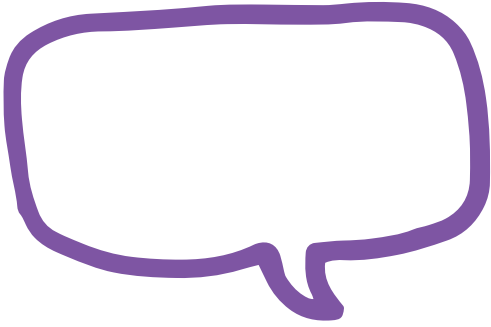
.....

..

Değerlerim

Sevgi, Zenginlik, Aile, Ahlak, Başarı, Bilgi, Güç, Arkadaşlar, Serbest zaman,
Macera, Çeşitlilik, Sakinlik, Özgürlük, Eğlence, Tanınırlık, Doğa, Popüler olmak,
Sorumluluk, Dürüstlük, Mizah, Sadakat, Mantık, Bağımsızlık, Güzellik, Maneviyat,
Saygı, Barış, İstikrar, Bilgelik, Adalet, Üretkenlik, Güvenlik, Titizlik, Demokrasi,
Değişim, Mükemmelliyetçilik, Eğitim, Kişisel gelişim, Affedicilik, Gelenekler,
Güven, Açık fikirlilik, Gizlilik, Pratiklik, Liyakat, Bağlılık, Liderlik, Düzen,
Merhamet, İç huzur, Girişkenlik, Yetenek, Refah, Kararlılık.

Bu bölümde yukarıdaki listeden sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz 5 değer seçiniz.





Karakter Gücüüm



Yukarıda olan karakter güçlerini tohum olarak düşün.

Bahçende her şeyin yetişebileceğini bilsen, bu tohumlardan ne/ler ekerdin?

Senin yaşamını bu ektiklerin büyüdüğünde nasıl değiştirirdi?





KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE



Umut Çiçeğim



Bu çiçek Nergistir. Nergis, yenilenmeyi, umudu ve yeni başlangıçları sembolize eder; sıklıkla baharın gelişini ve olumlu değişimin vaadini temsil eder. Dilediğin gibi boyayabilirsin...



UMUT KİTABI

Yaşamımız çeşitli bölümlerden oluşan bir kitaptır, bu kitabın bölümlerinde umutlarımız, hayal kırıklıklarımız, sevinçlerimiz, yenilgilerimiz, başarılarımız, yani bizi biz yapan deneyimlerimiz yer alır.

Şimdi bize umut veren bir kitap içeriği oluşturalım..

1	Size umudu hatırlatan şarkı listesi oluşturma	5	Umudunuzu canlı tutacak bir şiir yazma/varolan bir şiiri de ekleyebilirsiniz.
2	Size umudu hatırlatan kokular, nesneler, renkler listesi oluşturma	6	Daha fazla umutlu olmanıza yardım edecek bir eylem planı oluşturma
3	Hayatınızda olmasını istediğiniz iyi şeylerin listesini oluşturma	7	Oluşturacağımız kitabın kapak resmini tasarlama ve kitabın ismi bulma
4	Sizin için umudu anlatan bir motto/slogan oluşturma	8	Kitabın son sözünü yazma



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

Teşekkür



*Katkı ve desteklerinden dolayı
Prof. Dr. Şerife Işık'a sonsuz
teşekkürlerimizle...*

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
KOÇ OKULU, ORTAOKUL



Kaynaklar

Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007.

Işık, Ş. (2024). İyi Oluş Yolculuğu. Pegem Kültür Yayınları.

Kındıroğlu, Z. (2018). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Çocukların Sosyal Yetkinlik Ve Davranışları Arasındaki İlişki. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı Ve Eğitimi Anabilim Dalı, YI Tezi

Psikolojik Sağlamlık Psikoeğitim Programı Lise (PSPP-L) 1. Baskı: Ankara, 2021
MEB

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

Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*.

World Health Organization (WHO). Mental health: Strengthening our response.