

KENDİNE YARDIM REHBERİ 3

DUYGULAR VE İLİŞKİLER



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
KOÇ OKULU, ORTAOKUL

Bu Kitapçıkta Sizi Neler Bekliyor?

Sevgili Ortaokul Öğrencilerimiz,

İnsan, biyolojik olarak bağ kurmaya programlanmış bir canlıdır. Ancak sağlıklı bağlar kurabilmek için önce kendi zeminimizin sağlam olması gerekir.

Birinci Kendine Yardım Rehberi kitapçığımızda “Kaygı” ile tanıştık; bizi hayatta tutmaya çalışan alarm sistemini anlamaya ve yönetmeye çalıştık. Çünkü fırtına varken yelken açmak zordur.

İkinci Kendine Yardım Rehberi'nde ise “İyi Oluş” dedik; kendi kaynaklarımızı fark etmenin, kendimize şefkat göstermenin ve dengede kalmanın yollarını aradık.

Şimdi ise o güvenli alandan çıkıp kendimizi başkalarına açmaya hazırız: “Duygular ve İlişkiler”.

İlişkilerde yaşadığımız zorluklar, çoğunlukla duygularımızı nasıl ifade edeceğimizi veya karşı tarafın duygusunu nasıl okuyacağımızı bilememekten kaynaklanır. Bu kitapçıkta, duyguların ilişkilerdeki sessiz dilini, koptuğumuz yerden tekrar nasıl bağlanabileceğimizi ve "onarım"ın sihirli gücünü konuşacağız.

**Sevgilerimizle,
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Koç Okulu, Ortaokul**

Kitapçıklarımız

Kendine Yardım Rehberi: Kaygı



Kendine Yardım Rehberi: İyi Oluş



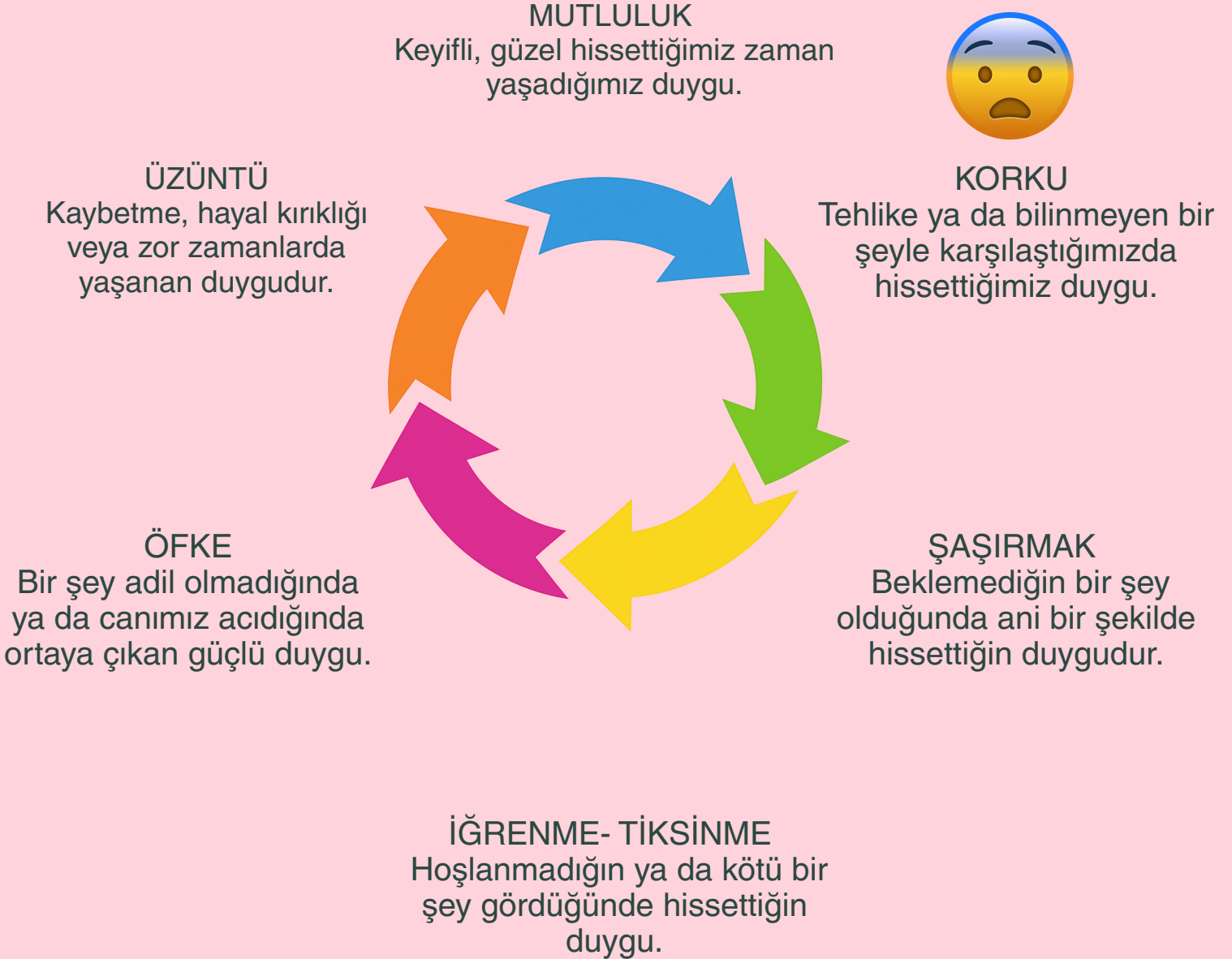
İÇİNDEKİLER

DUYGULARA KISA BİR BAKIŞ
DUYGULAR BULAŞICI MIDIR?
SESSİZ AYNA
BAĞ KURMAK VE ONARMAK
KENDİNE İLK YARDIM: SİSTEM TARAMASI
BAĞ KURMANIN 3 HALİ
İLİŞKİ ÇEMBERLERİM: KİM NEREDE?
İLİŞKİLERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM
DİJİTAL DÜNYADA HİSSETTİKLERİMİZ
DUYGU TAMİR ATÖLYESİ: ÖNCE İÇERİSİ!
MİKRO ONARIM KARTLARI
KENDİNE DÖNÜŞ GÜNLÜĞÜ
SINIR KALKANIM
S.O.D.A.S. KARAR MATİK
SEN, BEN VE BİZ: DUYGULAR VE İLİŞKİLER
İYİ OLUŞ GÜNLÜĞÜ
DUYGULARIN BEDEN HARİTASI
GERÇEK DUYGU GÜNLÜĞÜM
SÜPER GİZLİ SEVGİ RİTÜELİ
TEŞEKKÜR VE GURUR KAVANOZU
GÜÇ KAYNAKLARIM HARİTASI
İLETİŞİM VE KEŞİF KÜPÜ
ÖFKE FİLTRESİ
İKİ ŞEY YAPMAK
İLİŞKİ TERMOMETRESİ
YÖNETMEN KOLTUĞUNDA SEN VARSIN!
AİLE İLE BAĞLAR “SOHBET KARTLARI”
BUZKIRAN KARTI
HANGİ FREKANSTASIN?
SİHİRLİ EMPATİ GÖZLÜĞÜ
GİZLİ AJAN GÖREVDE
HAFTALIK ARKADAŞLIK CHECK-UP'I
DUYGU KAŞİFİ VE İLİŞKİ MİMARİ BELGESİ

DUYGULARA KISA BİR BAKIŞ

Duygular, her insanın günlük yaşantısında olan, bize ne hissettiğimizi söyleyen içsel tepkilerdir. Hayatımızı sürdürmemizde, karar vermemizde ve ilişkilerimizde çok önemlidir.

Psikolog Paul Ekman'a göre tüm insanlar tarafından evrensel şekilde tanınan 6 temel duygu vardır. Bunlar, duygu ifadelerimizi anlamamıza, başkalarının ne hissettiğini görmemize ve kendimizi ifade etmemize yardımcı olur.



Hiç fark ettiniz mi?

Hiçbir şey yapmamış olsak bile, çevremizdeki biri gerginken kendimizi gergin hissedebiliriz. Stresli bir günün ardından, sakin ve mutlu bir arkadaşımızın yanında omuzlarımız gevşer.

Bunun sebebi beynimizin tıpkı bir Wi-Fi ağı gibi çalışmasıdır. Sürekli olarak etrafımızdakilerin duygusal sinyallerini tararız. Buna psikolojide "**Birlikte Düzenleme**" (**Koregülasyon**) denir. Bazen tek başımıza sakinleşmekte zorlanırız. Birimizin "şarjı bittiğinde" veya "sinyali bozulduğunda", yanımızdakinin sakinliği ve dengesi bizi şarj eder.

Bazen odamıza kapanıp yalnız kalmak isteyebiliriz, bu çok normal. Ama bazen de sadece "yanımızda olan" sakin birine ihtiyaç duyabiliriz.

Konuşmasak bile, yanımızdakinin sakinliği bize geçer.

Duygular Bulaşıcı mıdır?

“Sessiz Ayna” Uygulaması

Bu uygulamada amaç karşıdaki kişiye tam odaklanmak, onun hızına uyum sağlamak ve sözsüz bir bağ (frekans) yakalamaktır.

Nasıl Yapılır?

1. Basamak: Aile üyesi ve genç, karşı karşıya (yaklaşık 1 metre mesafede) ayakta durur veya oturur.

2. Basamak Lider Seçimi: İlk turda biri "Lider", diğeri "Ayna" olur.

"Lider" olan kişi, ellerini, kollarını, başını veya yüz ifadelerini çok yavaşça hareket ettirmeye başlar.

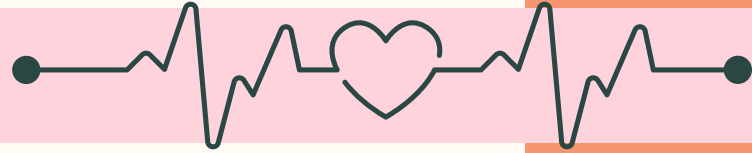
"Ayna" olan kişi, liderin hareketlerini anlık olarak, sanki gerçek bir aynaymış gibi taklit etmeye çalışır.

- *Önemli Kural: Lider, aynayı şaşırtmaya çalışmaz. Amaç kandırmak değil, birlikte akmaktır. Hareketler o kadar yavaş olmalı ki, dışarıdan bakan biri kimin lider kimin ayna olduğunu anlayamasın.*

3. Basamak Rol Değişimi: 1-2 dakika sonra roller değişir.

4. Basamak: Son aşamada lider yoktur. İki taraf da ellerini birbirine değdirmeden yaklaştırır ve hareket kendiliğinden gelişir. Kimin kimi yönettiği belli değildir, sadece bir "biz" hareketi vardır.

Anlaşılmak güzel bir his.



BAĞ KURMAK VE ONARMAK

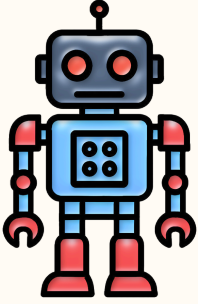
Bazen onarım, sadece kalbinde o duyguya yer açmakla başlar.

Her insanın içinde "bağ kurma" ihtiyacı vardır. Bazen bu bağlar bizi geliştirir, bazen gerilmemize , bazen ise kopmaya neden olabilir. Sistem hata verdiğinde ve bağlar koptuğunda ne yapacağını bilmek koruyucu olur.

PEKİ, KIRILDIĞINDA NE OLUR?

Bir tartışma anında kalbin kırıldığında veya anlaşılmadığında, beynin seni korumak için otomatik bir "kalkan" devreye sokar.

Senin koruma modun hangisi?



Robot Modu

"Hiçbir şey hissetmiyorum, umurumda değil" dersin ama içinde fırtınalar kopar. Hissizleşirsin.



Volkan Modu

İçindeki acı o kadar büyür ki, dışarıya öfke püskürtürsün. Bağırır, suçlarsın.



Uçak Modu

Sinyali kesersin. Odaya kapanır, iletişimi tamamen koparır, içine çekilirsin.

***Bu tepkilerin hiçbiri "yanlış" değildir.
Yalnızca o an seni korumaya çalışan bir parçan devrededir.
Ama tamir etmek için kalkanları indirmemiz gerekebilir.***

KENDİNE İLK YARDIM: SİSTEM TARAMASI

Duyguyu Fark Et

Son zamanlarda rahatsız olduğun bir olayı düşün.
O an bedeninde ne hissettin?



Duygunu Adlandır

Duyguyu bir kelimeyle etiketle.
Örneğin: Kırgınım, Utanıyorum,



Kabul Et

Kendine şunu söyle:
"Şu an böyle hissetmem çok normal.
Bu duygu bir misafir, birazdan gidecek."

BAĞ KURMANIN 3 HALİ



İlişkiler bir ev gibidir. Bazıları sadece kapıdan "Merhaba" der, bazıları salonda oturup çay içer, ama en özel odana (kalbine) sadece en güvendiğin kişilerin girmesine izin verirsin.

İşte hayatımızdaki 3 temel bağ türü:

YÜZEYSEL BAĞ (Kapı Önü) Kimler Buradadır?

Sadece tanıdıklar, kantindeki görevli, uzaktan akrabalar, koridorda gördüğün arkadaşlar.

Nasıl Hissettirir?

Neşelidir ama derin değildir. "Naber? İyidir" dersin geçer.

Burada "sırlarını" vermezsin, sadece nezaket gösterirsin.

ARKADAŞLIK BAĞI (Salon) Kimler Buradadır?

Sınıf arkadaşların, takım arkadaşların, birlikte güldüğün kuzenlerin.

Nasıl Hissettirir?

Birlikte bir şeyler yapmak (oyun, film, spor) eğlencelidir.

Ortak paylaşımlar vardır ama kalbinin en hassas yerlerini henüz açmamış olabilirsin.

GÜVENLİ/DERİN BAĞ (En Özel Oda)

Kimler Buradadır?

"Maskeni indirdiğinde" seni yargılamayanlar. (Bu bazen annen, bazen en yakın dostun, bazen deden olabilir).

Nasıl Hissettirir?

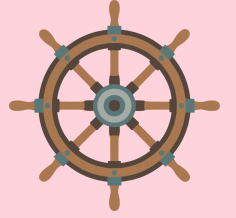
Yanlarında ağlayabilirsin, saçmalayabilirsin. Seni sen olduğun için severler.

Buraya girmek zordur, güven kazanıldıkça mümkün olur.

Şu an hayatındaki insanları düşündüğünde, kimler kapıda kimler salonda?

İLİŐKI EMBERLERİM: KİM NEREDE?

Kalemimi eline al ve hayatındaki insanları (aile, arkadaşlar, öğretmenler) aşağıdaki halkalara yerleŐtir.



Merkez (ben)

En Yakınlar/Sırlarını bilen, en güvendiğın kişiler.

Arkadaşlar/ Sevdiğın ama her Őeyini anlatmadığın kişiler.

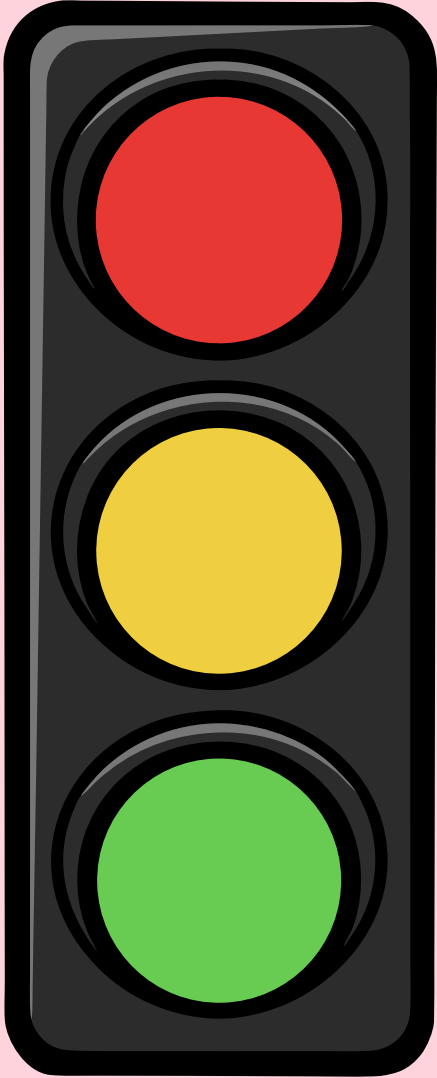
Tanıdıklar / Sadece selamlaŐtığın kişiler.



İLİŞKİLERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

Hayatımızdaki herkesle aynı yakınlıkta olmamız gerekmez. Kimiyle çok yakınsınız, kimiyle mesafeli.

Aşağıdaki üç renk, ilişkilerinin sana nasıl hissettirdiğini gösterir. Listedeki kişileri düşün ve uygun grubun altına yaz.



KIRMIZI ALAN (Zorlayıcı ve Yorucu)

Sözleriyle veya davranışlarıyla seni kıran, sürekli eleştiren veya yanında gergin hissettiğin kişiler.

Ne Yapmalı?

Kendini korumak için sınır koy ve araya mesafe koymaktan ya da "hayır" demekten çekinme.

.....
.....
.....

SARI ALAN (Mesafeli ve Değişken)

Bazen iyi anlaştığın ama bazen anlamadığın; çok samimi olmadığın veya henüz tam güvenmediğin kişiler.

Ne Yapmalı?

Nezaketini koru ama her sırrını paylaşmak zorunda hissetme. Dengede kal.

.....
.....
.....

YEŞİL ALAN (Güvenli ve Rahat)

Yanında tamamen kendin gibi olabildiğin, seni yargılamadan dinleyen ve sana iyi gelen kişiler.

Ne Yapmalı?

Bu kişilerle bağını güçlendir, onlara daha çok vakit ayır.

.....
.....
.....

DİJİTAL DÜNYADA HİSSETTİKLERİMİZ



"Hikayeme baktı mı?",
"Gruba yazdım kimse cevap vermedi.",
"Fotoğrafımı beğenmedi."

Sosyal medya gerçek hayatın sadece küçük bir vitrinidir. Gördüklerin her zaman gerçeği yansıtmaz. Bazen zihnimiz de olayları yanlış değerlendirir. Şimdi o düşünce hatalarına birlikte bakma zamanı!

"Story"mi görmedi, hızlıca geçti.

"Beni umursamıyor, benimle ilgilenmiyor."

YERİNE

"Belki çok meşgul, belki interneti kapalı ya da sadece dalgın."

"Bana kızgın, ben değersizim."

YERİNE

"Müsait olmayabilir. Cevap vermemesi bana değer vermediği anlamına gelmez."

Mesajıma cevap vermedi (Görüldü attı).

Fotoğrafım az like aldı.

"Çirkinim veya sevilmiyorum."

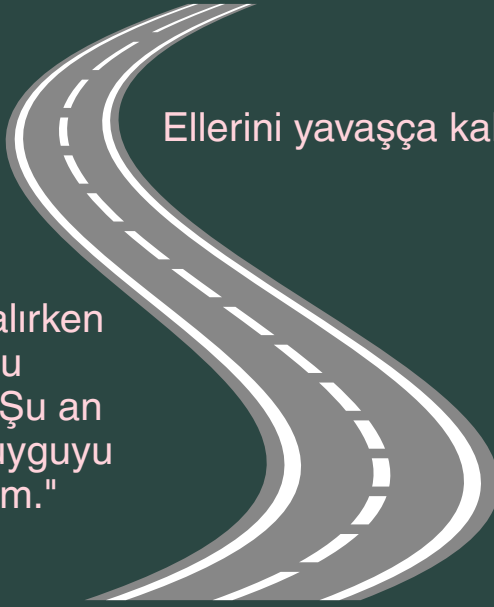
YERİNE

"Algoritma göstermemiş olabilir. İnsanlar görmemiş olabilir. Bu benim değerimi belirlemez."

DUYGU TAMİR ATÖLYESİ: ÖNCE İÇERİSİ!!

Bazen bir şeyi düzeltmek sadece "özür dilerim" demekle olmaz. Asıl tamirat, önce kendi içine dönüp "Ben şu an ne hissediyorum?" diye sormakla başlar. Hadi, içeriyi biraz toparlayalım!

Gözlerini kapat ve şu adımları takip et



Ellerini yavaşça kalbinin üzerine koy. Ritmini hisset.

Derin bir nefes alırken içinden şunu söyleyebilirsin: "Şu an hissettiğim bu duyguyu kabul ediyorum."

Nefesini yavaşça bırakırken şunu söyleyebilirsin: "Bu duygunun geçip gitmesine izin veriyorum." (Bunu 3 dakika boyunca, sessizce tekrarla. Acele etme.)

Aşağıdaki soruyu düşün ve cevabını boşluğa yaz (ya da çiz!)
"Son zamanlarda kırıldığın bir anı hatırla. O olay canını yaktı ama sana kendinle ya da hayatınla ilgili yeni bir şey öğretti mi? Fark ettiğin neydi?"

“

MİKRO ONARIM KARTLARI

Bazen doğru kelimeleri bulmak zordur. İşte sana yeniden bağlantı kurman için mikro onarım kartları!



Seni suçlamıyorum,
sadece nasıl hissettiğimi anlatmak istiyorum.



Kırıldım ama konuşmaya hazırım.



O anda sessiz kaldım,
ama şimdi paylaşmak istiyorum.

Senin onarım cümleleri ne olurdu?
Buraya kendi sihirli cümleleri yaz.



Bu sayfadaki balonları makasla kes.
İster kalem kutunda taşı, ister telefon kılıfının arkasına sıkıştır.
Zorlandığın bir anda birini seç ve kendine sor:
"Bugün hangisi benim kurtarıcım olur?"



KENDİNE DÖNÜŞ GÜNLÜĞÜ

Bu sayfa senin alanın! Olumsuz bir deneyimini ister kelimelerle anlat, ister çizimlerle göster. Aşağıdaki 3 adımı bir filmin kareleri gibi düşün. Başlıyoruz!

O anın bir fotoğrafını çek.
Kimler vardı?
Neredeydin?

Ne hissettirdi?
Gözlerini kapat ve içine dön. Bu hissin bir rengi, şekli veya dokusu olsa neye benzerdi?

Bu duyguyu fark et.
Bu duyguyla savaşmak yerine, onu kabul et sen ne olurdu? Kendine ne söylemek istersin?

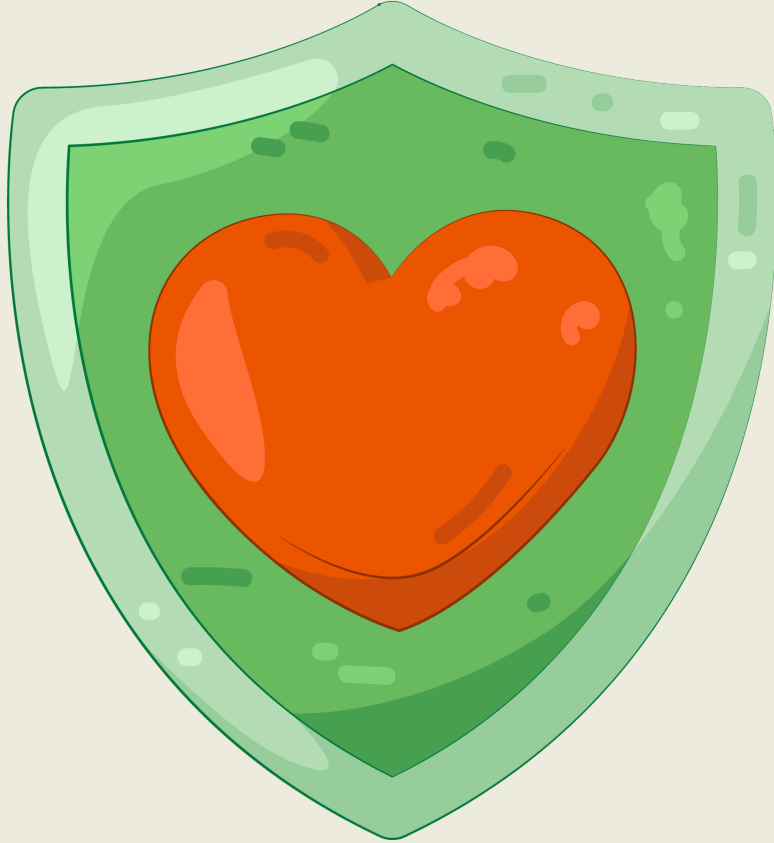
SINIR KALKANIM

Her insanın etrafında görünmez bir kişisel sınır kalkanı vardır. Bu kalkan başkalarının bize nasıl davranabileceğini, neleri kabul edip neleri etmeyeceğimizi belirler.

İyi ilişkiler kurmak, her şeye "evet" demek değil, gerektiğinde "hayır" diyebilmektir.

Aşağıdaki kalkanın İÇ KISMINA arkadaşlık ve aile ilişkilerinde sana kendini değerli ve güvende hissettiren davranışları yaz.
(Örn: Fikirlerime saygı duyulması, eşyalarımın izinsiz alınmaması, sırlarımın tutulması).

Kalkanın DIŞ KISMINA ise asla kabul etmeyeceğin, sana zarar verecek ve "Hayır" diyeceğin şeyleri yaz.
(Örn: Lakap takılması, zorla sana bir şey yaptırılması, dışlanmak).



En yakın arkadaşın, kalkanının dışına yazdığın ve istemediğin bir şeyi yaptı. Ona kalkanını hatırlatmak için suçlamadan nasıl bir cümle kurarsın?

"Senin bu davranışın bana hissettiriyor.
Bu yüzden bir daha yapmanı istemiyorum."

KARAR MATİK

Artık sakın kalmayı ve olumlu düşünmeyi öğrendiğine göre, şimdi yaşadığın olumsuz olayla bağlantılı olan problemi çözmeye hazırsın.

SODAS şu kelimelerin baş harflerinden oluşur:
Situation (Durum),
Options (Seçenekler),
Disadvantages (Dezavantajlar),
Advantages (Avantajlar),
Select (En iyi seçeneği seç)

Önce hayali (örnek) bir olayla pratik yap, sonra kendi yaşadığın bir problem için SODAS'ı kullanmaya başla!

**Durum :**

Bu problemle ilgili yaşadığın olayı açıkla. Tetikleyici ya da olumsuz olan olay nedir?

Seçenekler:

Bu problemi çözmek için en az iki seçenek yaz.

Seçenek A:

Seçenek B:

Seçenek C:

Avantajlar :

Her seçeneğin olumlu yönlerini düşün.

Seçenek A:

Seçenek B:

Seçenek C:

Dezavantajlar :

Her seçeneğin olumsuz yönlerini düşün.

Seçenek A:

Seçenek B:

Seçenek C:

En iyi seçeneği seç :

Seçenekleri, avantajlarını ve dezavantajlarını düşündükten sonra senin için en iyi olan seçeneğe karar ver.

Karar verdiğin seçeneği uygula ve nasıl işe yaradığını gözlemler. Eğer işe yaramazsa, SODAS yöntemini tekrar kullanarak başka bir seçeneği dene.

Sen, Ben ve Biz: Duygular ve İlişkiler

Kendi duygularımızı fark edip anlamlandırmak ("Ben" aşaması), sağlıklı bir ilişkinin ilk adımıdır. Ancak asıl mesele, bu duyguları karşı tarafı suçlamadan, ortak bir çözüm alanında ("Biz" aşaması) buluşarak ifade edebilmektir. Kriz anlarında otomatik olarak verdiğimiz tepkiler (bağırarak, küsmek, iğnelemek) genellikle anlık bir rahatlama sağlasa da, uzun vadede ilişkideki düğümleri sıkılaştırır.

Tepkilerini keşfetmeye hazır mısınız?

Otomatik Pilotu Fark Etmek ve Yüzleşmek

Geçmişte yaşadığın veya sık sık tekrarlanan bir tartışmayı düşünerek şu soruları yanıtla:

Tetikleyici ve Duygu: Olay neydi ve tam olarak ne hissettim? (Örneğin: Endişeli, öfkeli, üzgün veya hayal kırıklığına uğramış)

Davranış: O duygu yoğunluğu altındayken ne yaptım veya ne söyledim?

Duyumsama: Bu olay yaşandığı anda bedenimde ne oldu?

Farkındalık Sorusu: Verdiğim bu tepki, durumu nasıl etkiledi?



Otomatik (Eski) Tepki	"Biz" Odaklı (Yeni) Tepki
"Yine mesajıma geç döndün, beni hiç önemsemiyorsun!"	"Mesajlarım uzun süre cevap vermediğinde (Olay) kendimi endişeli ve değersiz (Duygu) hissediyorum. İletişimde olduğumuzu hissetmeye ihtiyacım var."
"Aman, ne halin varsa gör!" (Küsüp ortamı terk etmek)	"Şu an sesler yükseldiği için çok öfkeli (Duygum) hissediyorum. Konuyu birbirimizi kırarak değil, sakince konuşmaya ihtiyacım var. Biraz mola verip sakinleşince konuşalım mı? (Daha iyi bir alternatif)"
<i>sen de ekle!</i>	

iyi Oluş Günlüğü

İyi bir iletişim ve sağlıklı ilişkiler, duygularını fark etmekten ve kendini iyi hissetmekten geçer.

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			

Duyguların Beden Haritası

Bazen öfke, üzüntü veya endişe gibi duygular kocaman hissedilir. Bu duyguların bedeninin tam olarak neresinde saklandığını bulmak ister misin?

Gözlerini kapat ve son zamanlarda hissettiğin güçlü bir duyguyu düşün (örneğin kızgınlık, heyecan veya korku).

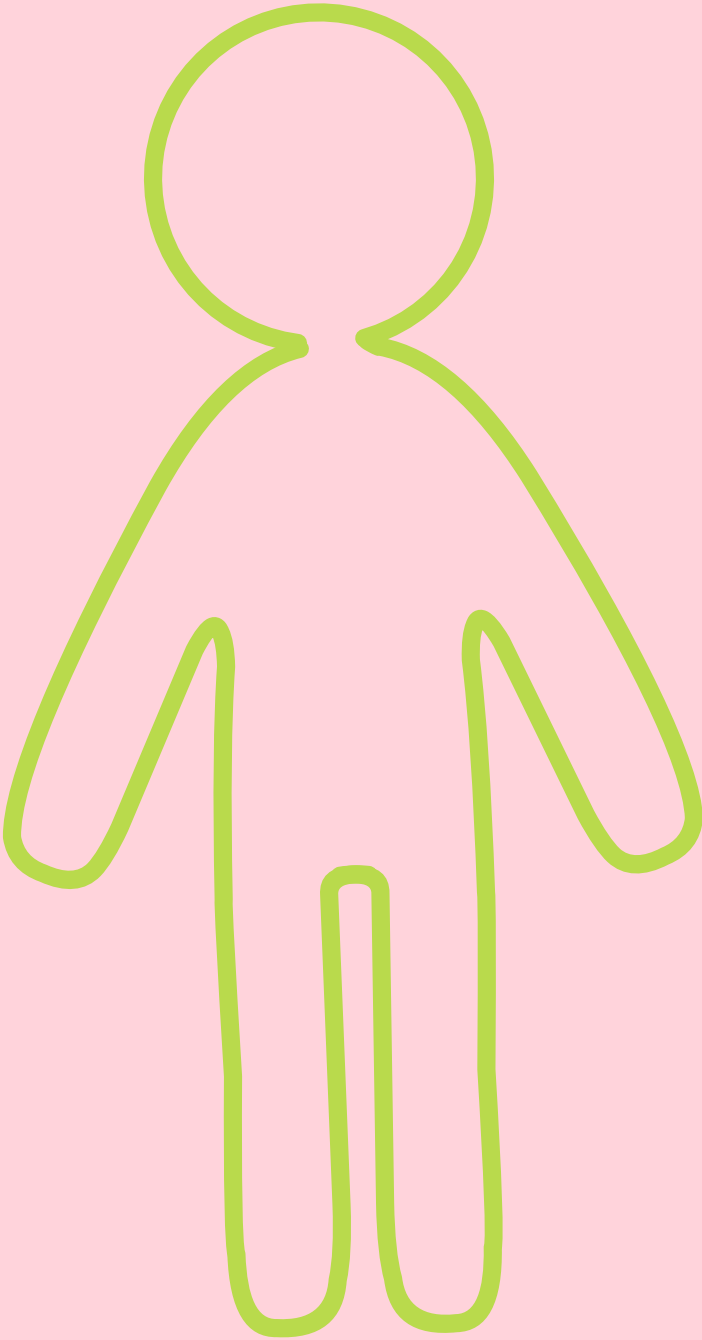


Bu duygu bedeninin tam neresinde? Karnında kelebekler mi uçuşuyor, göğsünde bir ağırlık mı var, yoksa boğazında bir düğüm mü hissediyorsun?

Bu duygunun bir rengi olsa ne renk olurdu? Şekli nasıl olurdu, dikenli mi yoksa bulut gibi yumuşak mı? Sıcak mı soğuk mu?

Boya kalemlerini al ve yandaki silüet üzerinde tam olarak bedeninde hissettiğin yerde işaretle, boya!

Unutma: Her duygunun bir amacı ve işlevi vardır. Bazen bedenimizde misafir olurlar ve sonra geçip giderler.



GERÇEK DUYGU GÜNLÜĞÜM

Biri sana "Nasılsın?" diye sorduğunda sadece "İyiyim" demek yerine, içindeki gerçek hisleri keşfetmeye hazır mısın?

- Gün içinde sadece iyi veya kötü hissetmeyiz. Bazen gururlu, bazen şaşırılmış, bazen heyecanlı, bazen de hayal kırıklığına uğramış olabiliriz.
- Bir defter seç veya panona boş bir kağıt as.
- Her akşam uyumadan önce günün nasıl geçtiğini düşün. O gün en çok hangi duyguyu hissettin?
- Bu duyguyu ifade eden kelimeyi günlüğüne yaz ve yanına o duyguyu anlatan bir yüz (emoji) çiz.



İstersen bunu ailenle de paylaşabilirsin!

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

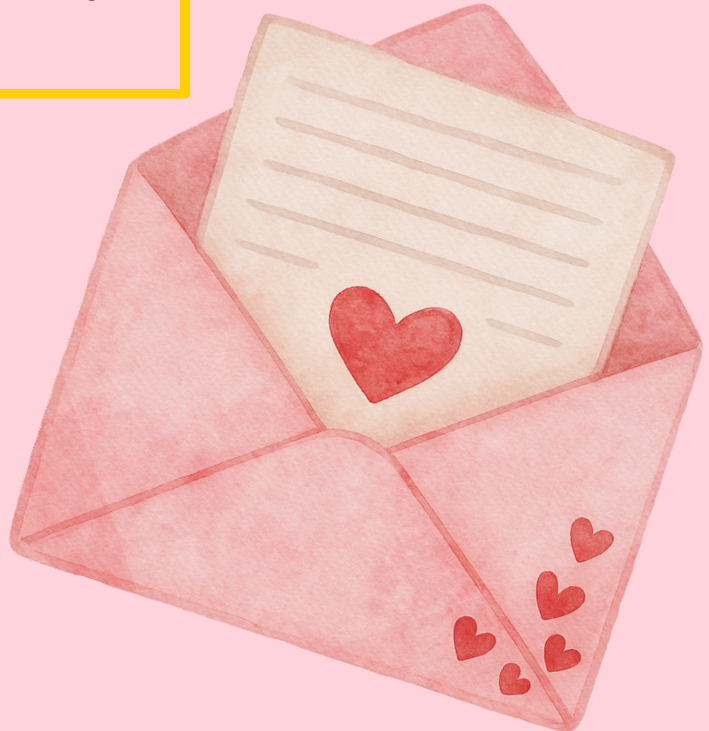
SÜPER GİZLİ SEVGİ RİTÜELİ

Aşağıda sevdiklerinle aranızdaki bağı güçlendirecek örnekler var.
Bu örnekler ilişkileri güçlendirir.
Denemeye ve kendi örneklerini oluşturmaya var mısın?

Evde aileden biriyle birlikte yapmaktan hoşlanacağınız kısa ve eğlenceli bir hareket bul.

Bu sadece ikinizin bildiği süper gizli bir el sıkışması, sabahları evden çıkarken yapılan komik bir sarılma, yatmadan önce birbirinize komik bir fıkra anlatmak veya pazar sabahları birlikte aynı şarkıda dans etmek olabilir.

Bunu her gün (veya belirlediğiniz günlerde) hep aynı zamanda yapmak için sözleşin.
Bu sizin aranızdaki bir şifre olacak!



TEŞEKKÜR VE GURUR KAVANOZU



- 1 Evde boş bir kavanoz bul ve üzerini çıkartmalarla veya boyalarla istediğin gibi süsle.
- 2 Yanına da küçük boş kağıtlar ve bir kalem koy.
- 3 Haftada bir gün bu kağıtlardan iki tane al.
- 4 Birinci kağıda: O hafta kendinle ilgili gurur duyduğun, kendini takdir ettiğin bir şey yaz.
(Örnek: "Bugün zor bir ödevi yardımsız bitirdim" veya "Korksam da denemekten vazgeçmedim".)
- 5 İkinci kağıda: Şükran duyduğun ve teşekkür etmek istediğin birini ya da bir davranışı yaz. (Örnek: "Benimle o oyunu oynadığın için teşekkür ederim".)
- 6 Kağıtları katla ve kavanoza at.



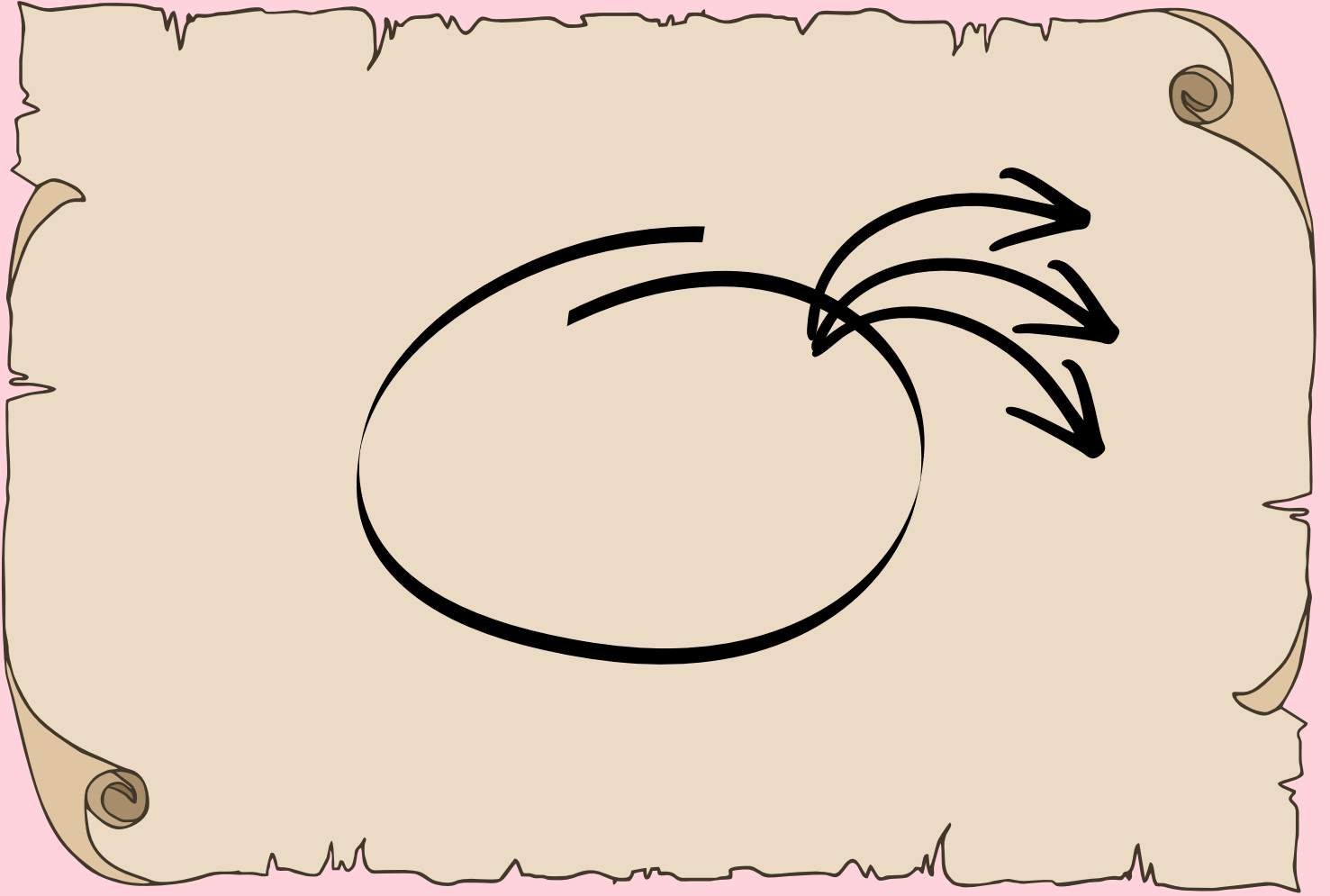
**Kavanoz dolduğunda ailenle birlikte
açıp içindeki anıları okuyabilirsiniz!**

Güç Kaynaklarım

Bazen sadece yapamadığımız şeylere odaklanıp, sahip olduğumuz olumlu özellikleri gözden kaçırabiliriz. Bu etkinlik, başkalarının senin hakkında düşündüğü pozitif şeyleri fark etmeni sağlayacak.

Nasıl Yapacaksın?

- Boş bir kağıdın tam ortasına ismini yaz ve etrafına bir çember çiz. Çemberden dışarıya doğru oklar çıkararak bir "zihin haritası" oluştur.
- Çıkardığın üç oka, kendinde en sevdiğin ve en güçlü bulduğun üç özelliği yaz (Örneğin: "İyi bir dinleyiciyim", "Pes etmem", "Mizah anlayışım iyidir").
- Şimdi bu haritayı güvendiğin arkadaşlarınla veya ailenle paylaş. Boş kalan alanlara seninle ilgili değer verdikleri ve takdir ettikleri özellikleri eklemelerini iste.
- *Bu haritayı, ihtiyaç duyduğun anlarda kullanmak üzere saklayabilirsin.*



İletişim ve Kesif Küpü

Kalın bir kağıttan veya kartondan altı yüzü olan bir küp (zar) oluşturun. Küpün her bir yüzüne aşağıdaki örnekler gibi cümleler yaz. İstersen kendi cümlelerini ekleyebilirsin!

Nasıl oynanır?

Oyunu oynamak istediğiniz arkadaşlarınızı veya aile üyelerinizi bir araya getirin.

Sırayla zarı atın, zarın üst yüzündeki cümleyi sesli okuyun. Cevaplarınızı grupta paylaşın.

Birbirinizi yargılamadan dinleyin ve anın tadını çıkarın!

Şu an hayatımda beni en çok zorlayan şey...			
Gelecekte başarmak istediğim en büyük hedef...	Arkadaşımda en çok değer verdiğim özellik...	Stresli olduğumda beni en çok rahatlatan şey...	Hayatımda en çok gurur duyduğum an...
Beni diğer insanlardan ayıran özelliğim...			

Öfke Filtresi

Öfke son derece doğal ve bazen gerekli bir duygudur. Asıl mesele öfkeyi hiç hissetmemek değil, onu dışarıya nasıl yansıttığımızdır. Bazen verdiğimiz tepkiler durumu çözer, bazen daha da zorlaştırır, bazen ise hiçbir işe yaramaz. Gelin, öfkelendiğimizde sıkça başvurduğumuz davranışları filtreleyelim ve onları ait oldukları kutulara yerleştirelim:

- Müzik dinlemek, yürüyüşe çıkmak, hislerini yazmak veya sorunu kişiyle sakince konuşmak, sence hangi kutuya girmeli?
- Küsmek, laf sokmak, saatlerce telefona/oyuna gömülüp sorunu görmezden gelmek
- Bağırmak, karşıdakini incitecek kelimeler kullanmak

Unutma! Amaç her zaman mükemmel olmak veya hiç öfkelenmemek değil. Bir dahaki sefere öfkelendiğinde, tepki vermeden önce sadece bir saniye durmak ve seçeceğin davranışı "Etkili Yollar" kutusundan çıkarmaya çalışmaktır.

İşe Yaramaz Yollar

Etkili Yollar

Yıkıcı Yollar

İki Şey Yapmak

Bu etkinlik, beynimizin aynı anda birden fazla işi yaparken nasıl zorlandığını fark etmemizi sağlar. Aynı zamanda dikkat, koordinasyon ve odaklanma becerilerimizi geliştirir. Zor zamanlarda kendimizi sakinleştirmek için bazı zihinsel ve bedensel egzersizler bize yardımcı olur.

Aşağıda yazanları aynı anda yapabilir misin?

Tek ayak üzerinde dur ve
10'a kadar say

Parmak uçlarında yüksel ve
ellerini yukarı uzat

Boyama yap ve
sevdiğin şarkıyı mırıldan

Ayak parmaklarını oynat ve
ıslık çal

Top at ve alfabeyi söyle

Göz kırp ve
ismini hecele

Komik bir surat yap ve
saçma bir ses çıkar

Aynı anda yapacağın
iki şeyi sen yarat!

Aynı anda yapacağın
iki şeyi sen yarat!

İlişki Termometresi

Biriyle tartışırken öfkenin aniden 100 dereceye çıktığını hissettiğin oldu mu? Bedenimiz öfkeliyken bize bazı sinyaller verir. Bu sinyalleri fark edersen, ilişkilerinde onarılması güç yaralar açmadan önce "Dur" tuşuna basabilirsin.

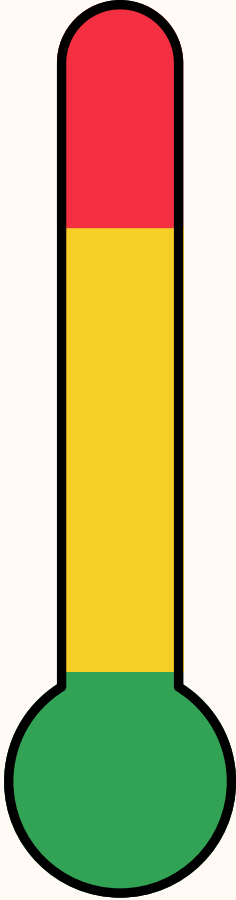


Aşağıdaki termometreye, öfkelendiğinde bedeninde neler olduğunu yaz.

Yeşil Bölge - 0-30 Derece: Sakinim.

Sarı Bölge - 30-70 Derece: Uyarı sinyalleri! Bedenimde şunlar oluyor: (Örn: Kalbim hızla atıyor, ellerim terliyor, sesim yükseliyor. Kendi sinyallerini yaz.

Kırmızı Bölge - 70-100 Derece: Patlama noktası! Mantıklı düşünemiyorum.



İlişkilerinde sarı bölgeye geldiğini fark ettiğinde, kırmızıya geçmemek için kullanacağın 3 taktiği fark et, kendine not al!

- 1
- 2
- 3

Yönetmen Koltuğunda Sen Varsın!

Hayatımız, başrolde bizim olduğumuz bir film gibidir. Karşımıza bazen zorlu sahneler çıkar. Bu sahnelerin nasıl biteceği, senin "yönetmen" olarak vereceğin kararlara bağlıdır. Aşağıdaki zorlu senaryoları oku. Öğrendiğin taktikleri kullanarak bu sahneleri çözüme ulaştıracak en iyi repliği/davranışı yaz.

SENARYO 1

Matematik ödevine saatlerce uğraştın ve bitirdin. Ertesi sabah sınıfa geldiğinde en yakın arkadaşın panik içinde yanına geldi: "Ödevi tamamen unuttum! Ne olur defterini ver de hızlıca kopyalayayım, yoksa DEKP notum düşecek!"
"Yakalanırsanız senin de düşük not alma ihtimalin var ve emeğinin kopyalanması seni rahatsız ediyor."

Kötü Sonlu Sahne: Defteri atıp "Hep aynısını yapıyorsun, tembel!" demek (Sen dili / Çatışma).
Veya istemeye istemeye defteri verip gün boyu stres olmak (Kalkanı indirmek / Sınır ihlali).

Senin Yönettiğin Sahne: Arkadaşını kırmadan ama "Kalkanını" da koruyarak ona nasıl "Hayır" dersin?

.....

SENARYO 2

Bir arkadaşın sana, en güvendiğin arkadaşının senin hakkında dedikodu yaptığını söyledi. Öfke termometren hızla 80 dereceye (Kırmızı Bölge) çıkıyor!

Kötü Sonlu Sahne: Hemen gidip en yakın arkadaşına bağırıp çağırmak ve onunla küsmek.

Senin Yönettiğin Sahne: Termometreni sarı bölgeye indirdikten sonra, durumu netleştirmek için en yakın arkadaşınla nasıl bir konuşma başlatırsın?

Benim Repliğim:

.....

Aile ile Bağlar

“Sohbet Kartları”

Sohbet Başlatıcı Kartlar: Nasıl Kullanılır?

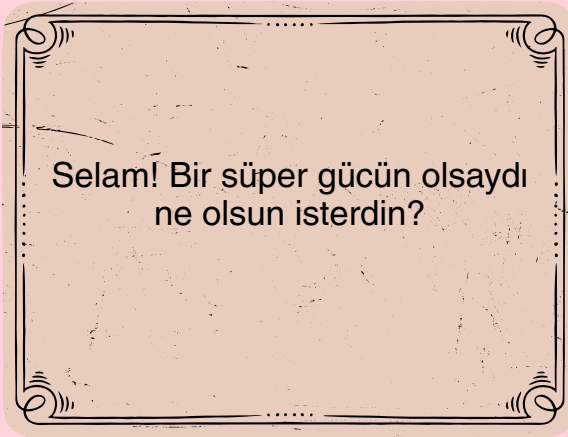
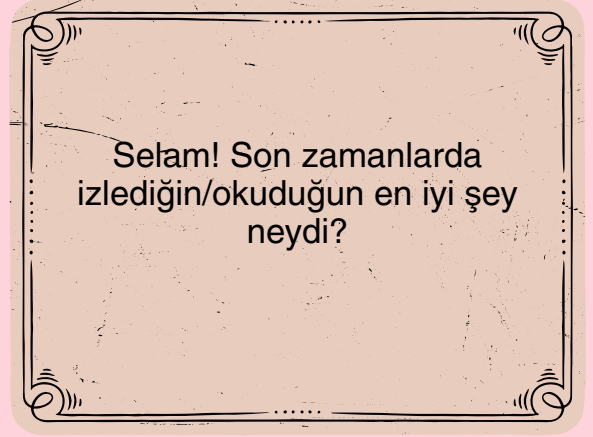
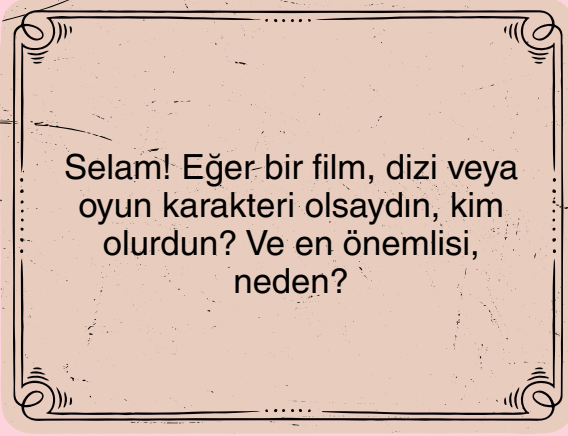
Aşağıdaki kartları çizgili yerlerden keserek bir kavanoza koyun. Haftada en az 2-3 kez, akşam yemeklerinde veya boş vakitlerinizde rastgele bir kart çekerek ailenizle sohbete başlayın!

Bir günlüğüne görünmez olsan, nereye gider ve ne yapardın?	"Gerçek bir dost" sence hangi 3 özelliğe sahip olmalıdır?
Kendinde en çok sevdiğin özellik nedir?	Bir arkadaşının zgn olduğunu gördüğünde ne yaparsın?
Bir hayvanla konuřabilsen, ona ilk ne sorardın?	Ailemizle ilgili en sevdiğin ortak anı/gelenek nedir?
Geçmiře mi gitmek isterdin, geleceęe mi? Neden?	(Ebeveyne): Ortaokuldayken en çok hangi derste zorlanırdın?

BUZKIRAN KARTI

Yanına oturmak istediğın ama lafa nasıl gireceğini bilemediğın biri mi var?
Hiç sorun değil!

Aşağıdaki "Buzkıran Kartı"nı hayalinde (veya gerçekten kopararak) ona uzat:



Kendi cevabını da önceden hazırla! Sohbetin ne kadar eğlenceli yerlere gidebileceğine inanamayacaksın.

HANGİ FREKANSTASIN?

Kankana veya bir arkadaşına kulak ver... Peki ama o konuşurken sen hangi radyo frekansındasın?



A

Parazitli Yayın: "Acaba yemekte ne var?
Öğle arası ne zaman gelecek?"
(Arkadaşın konuşuyor ama sen bambaşka yerdesin.)

Kanal Değişirme: "Ya o da bir şey mi,
bak dün benim başıma ne geldi!"
(Sözünü kesip hemen kendi hikayene atlıyorsun.)

B

C

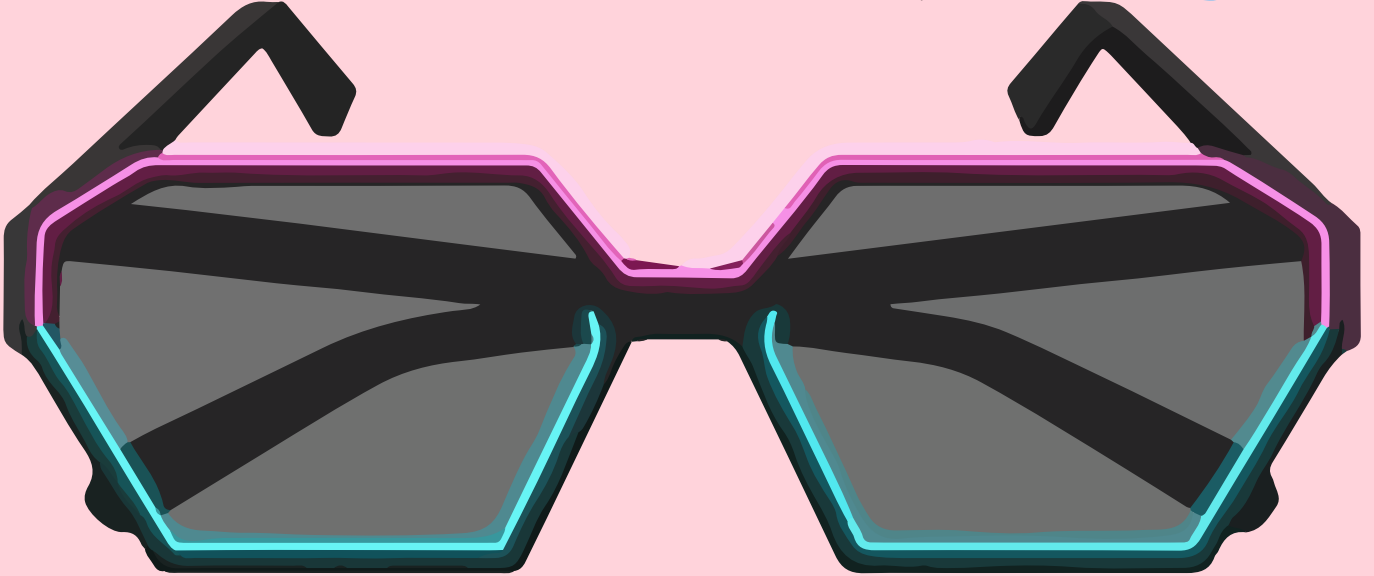
Net Yayın (Full Çekiyor): Gözlerine bakıyorsun, kafa sallıyorsun ve onu gerçekten anlamaya çalışıyorsun.

*Eğer C şikkındaysan efsane bir dinleyicisin!
Değilsen bugünkü hedefin şu: Bir arkadaşını 2 dakika boyunca hiç sözünü kesmeden, sadece dinlemek. Başarabilirsin!*

SİHİRLİ EMPATİ GÖZLÜĞÜ

Bugün okulda sessiz veya canı sıkın gibi görünen bir arkadaşını seç. Şimdi bu sihirli gözlüğü taktığını hayal et ve onun gözünden bakmaya çalış:

Acaba bugün okul onun için nasıl geçiyor?
Neye üzülmüş olabilir?



Yanına git ve sadece şunu söyle: "Nasılsın? Anlatmak istersen buradayım."

Bazen sadece birinin bunu sorması bile dünyaları değiştirir!

Gizli Ajan Görevde

Okulun iyilik ajanı olmaya ne dersin?
Kimseye görünmeden bir arkadaşının sırasına, kitabının arasına veya dolabına küçük bir not bırak. Bakalım başlattığın bu pozitif zincir nasıl bir fark yaratacak?



**BUGÜN SİLGİNİ
PAYLAŞTIĞIN İÇİN SAĞ OL,
HAYAT KURTARDIN! "**

**"DERSTEKİ CEVABIN ÇOK
İYİYDİ, TEBRİKLER! "**

**"BUGÜN ÇOK ŞIKSIN,
KIYAFETİN ÇOK
YAKIŞMIŞ "**



**Bu hafta sosyal becerilerini ne kadar kullandın?
Yaptıklarının yanına o havalı tik () işaretini at!
Bakalım haftayı kaç puanla kapatacaksın?**

Bugün sabah okula gelirken gördüğüm kişilere
“günaydın” dedim.

Bir arkadaşuma yardım teklif ettim (kalemini
paylaşmak, yemek sırasında yer vermek vb.).

Bir tartışmada 'Sen hep böyle yapıyorsun' demek
yerine 'Ben böyle hissediyorum' diyerek Ben Dili
kullandım.

Birinin başarısını veya iyi notunu içtenlikle tebrik
ettim.

Teneffüste yalnız kalan bir arkadaşımı oyuna/sohbete
davet ettim.

Hiç konuşmadığım bir arkadaşla sohbet başlattım.



DUYGU KAŞIFI VE İLİŞKİ MİMARİ BELGESİ

Bu özel belge, kendi iç dünyasına doğru cesur bir yolculuğa çıkan, duygularının dilini çözen ve sağlıklı ilişkiler kurmak için emek veren;

Sayın

.....
..... 'a / 'e takdim edilmiştir.

Bu kitapçıktaki çalışmalarını tamamlayarak kendi hayatın için çok önemli adımlar attın.

İlişkiler bir günde kusursuz hale gelmez; kendini tanıdıkça ve anladıkça daha keyifli bir hale gelir.

Kendine ve çevrene kattığın bu değer için seni tebrik ediyoruz!

Bundan sonraki hayatında da pusulanın "anlayış", kalkanının ise "saygı" olması dileğiyle...

Tarih: / / 202...

İmza:

Kaynaklar

Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

Elswick, S. (Ed.). (2019). *Expressive arts toolkit manual: Collection of toolkit interventions for teachers. University of Memphis School of Social Work.*

Hutsebaut, J., & Nijssens, L. (2021). Sınıfta zihinselleştirme: Başkasının önemini görmek, temas kurmak ve güven inşa etmek (S. Coşğun, S. Nuraltan, & B. Önel, Çev.). (Orijinal eser *De kracht van mentaliseren* adıyla yayımlanmıştır).

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.)*. Guilford Press.

Cloud, H., & Townsend, J. (1992). *Boundaries: When to say yes, how to say no to take control of your life*. Zondervan.

Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual (2nd ed.)*. Guilford Press.

Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent communication: A language of life (3rd ed.)*. PuddleDancer Press.

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.)*. Guilford Press.

Shaul, J. (t.y.). *Simple CBT worksheets. Teaching Strategies*

Chen, A. (2019). *The attachment theory workbook: Powerful tools to promote understanding, increase stability & build lasting relationships*. Althea Press.

Jones, A. (1998). *104 activities that build: Self-esteem, teamwork, communication, anger management, self-discovery, and coping skills*.

Morris, D. (Yıl). *Çocuklar için EMDR çalışma kitabı: Çocukların travma, stres, öfke, üzüntü ve daha fazlasını işlemesine yardımcı EMDR etkinlikleri ve çalışma kağıtları koleksiyonu*. (Çev. Deniz Ünal & Canan Genç). Hippo Yayınları.