

Paylaşacak Çok Şeyimiz Var

• **Nilcm** •

Paylaşacak Çok Şeyimiz Var

2

**UZLAŞABİLME -
DUYGUSAL DENGİ
VE İÇ HUZURU**



AİLE OKULU 2

UZLAŞABİLME - DUYGUSAL DENGE VE İÇ HUZURU

Derman arardım derdime, derdim bana derman imiş
Bürhan sorardım aslıma, aslım bana bürhan imiş.

Niyazi Mısrî (Ö. 1694)

Dert insana yol gösterir.

Mevlâna Celaleddin Rumî (Ö. 1273)

İnsan için meşguliyetten daha iyi bir tedavi yoktur.

Fahreddin Razi (Ö. 1210)

Öyleyse, bir işi bitirince hemen diğerine koyul.

İnşirah- (94/7)

DERS BİLGİ TABLOSU

Uzlaşabilme - Duygusal Denge ve İç Huzuru	Çatışma Çatışma Nedenleri/Çatışmada Doğrular ve Yanlışlar Çatışmanın Türleri/Aşamaları Uzlaşabilmek Stres Duygusal Denge ve İç Huzurunu Etkileyen Risk ve Koruyucu Faktörler Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık
Amaçlar	Çatışmaya neden olabilecek unsurlar hakkında bilgi sahibi olur. Stresli anlarında çatışmaya neden olabilecek tavır ve davranışlardan uzak durabilecek farkındalığa ulaşır. Duygusal dengesini ve iç huzurunu korumak için olumsuz duygu durumlarında güçlü olmanın öneminin farkında olur.
Eğitim Süresi	80+80
Akış / Süreç	1. Konunun Tanıtılması 2. Birinci Etkinlik: Çember Kapmaca 3. Çatışma Kavramının Açıklanması 4. Çatışma Nedenleri 5. Çatışma ile İlgili Yanlışlar ve Doğrular 6. İkinci Etkinlik: Hangimiz Haklı? 7. Çatışma Türleri 8. Yaşlara Göre Olası Çatışmalar 9. Çatışmanın Aşamaları 10. Çatışmada Uzlaşma/Çatışma Çözme Aşamaları (Özetleyerek Geçiş) 11. Uzlaşabilmede İlişki Stratejileri/Yöntemleri 12. Üçüncü Etkinlik-İlişki Stratejileri 13. Dördüncü Etkinlik-Esnek/Katı 14. Kısa Bir Ara 15. Stres ve Tepkileri 16. Duygusal Denge ve İç Huzurunu Etkileyen Risk Faktörleri 17. Duygusal Denge ve İç Huzuru Etkileyen Risklere Karşı Koruyucu Faktörler 18. Beşinci Etkinlik-Ne Dersin? 19. Uğraşı Terapisi 20. Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık 21. Altıncı Etkinlik-Nefes Egzersizi 22. Sözlü Geri Bildirim ve Değerlendirme Formu (Ek.2) 23. Kısa Bir Toparlama ile Kapanış
Materyaller	15-20 cm ince dikiş ipi (veli sayısının yarısı kadar) 15-20 cm ince lastik (veli sayısının yarısı kadar) 6-9 poster çıktısı A4 kâğıdına (veli sayısının yarısı kadar)
Değerlendirme	Sözlü Değerlendirme (Gönüllü Veliler) Değerlendirme Formu
Öneriler	Ders öncesinde, temel bilgiler ve akış kısmı ayrıntılı olarak okunup hazırlık yapılmalıdır. Süre sıkıntısı olması durumunda "Çatışma Aşamaları ve Çatışmada Uzlaşma Aşamaları" bölümleri için hızlı bir slayt gösterimiyle yetinilebilir.
Ekler	1. Hangimiz Haklı? Etkinliği için 6-9 Poster 2. Değerlendirme Formu
Kaynakça	Cüceloğlu, D. (2005). Yeniden insan insana (33. basım). İstanbul: Remzi Kitapevi. Çam, O., & Akgün, E. (2007). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma yönetimi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 23(2), 207-221. Çetin, C. N., & Bilir, Ş. (2019). Gelişen çocuk/sosyal bağlam akran ilişkileri empatik beceri. In O. Kılıç & Ş. Işık (Eds.), Özel yetenekli çocuğum var ebeveyn eğitim programı (1. baskı, pp. 52-61). Ankara: MEB ORGM. Doğan, T. (2018). Psikolojik iyi oluşun kaynakları. https://www.tayfundogan.net Gordon, T. (2000). Etikili anababa eğitimi (10. basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık. Karip, E. (2003). Çatışma yönetimi (3. baskı). Ankara: Pegama Yayıncılık. Kavalcı, Z. (2001). Çatışma çözme becerileri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin çatışma çözme biçimleri üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Kenç, M. F. (2004). Kişiler arası sorunların çözümünde kullanılan sistematik modeller. Milli Eğitim Dergisi, 161. MEB. (2008). 7-19 aile eğitimi. Ankara: MEB ORGM. Yazkac, P., & Özkan, Y. (2018). Fizik tedavi ve rehabilitasyon hastaları üzerinde sanatla terapi çalışmalarının olumlu etkisi üzerine deneysel bir çalışma. Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi, 4(6), 191-210. www.mku.edu.tr/files/4107-773640f5-0034-43e8-9fb0-e211ccad412f.pdf www.nevrezkoylan.com/2020/06/nefes-teknikleri/

DERS İŞLENİŞİ

1. Konunun Tanıtılması (1, 2 ve 3. Slaytlar)

Selamlama ile derse giriş yapınız. “Merhabalar, hepiniz hoş geldiniz. Umarım iyi bir hafta geçirmişsinizdir. Bu haftaki konumuz sunum başlığımızda da gördüğünüz gibi, Çatışma-Uzlaşabilme / Stres-Duygusal Denge ve İç Huzuru.” Konu ve alt başlıklardan kısaca bahsediniz ve kısa bir giriş yapınız. “Öncelikle çatışma ve uzlaşabilme konusuna eğileceğiz ve çeşitli etkinlikler yapacağız. Ardından stres ve duygusal denge ve iç huzuru konusuna değinecek ve yine çeşitli etkinlikler yapacağız.”

2. Birinci Etkinlik-Çember Kapmaca (4. Slayt)

Etkinliğin Adı	Çember Kapmaca
Etkinliğin Amacı	Velilerin derse ısınmasını sağlamak.
Yöntem ve Teknik	Oyun
Süre	10 dk
Etkinliğin Uygulanması	Veliler dörde ayrılır ve her gruba 4 farklı meyve ismi tek tek verilir: elma, çilek, üzüm, portakal, kayısı, kiraz vs. Tüm veliler karışık olarak çember olur, bir kişi ebe olarak ortaya geçer. Ebe, isim olarak verilmiş olan meyvelerden istediği meyvenin adını söyler. Söylenen meyvenin ismindeki kişiler yer değiştirir. O sırada ebe de boş bulabildiği bir yeri kapmaya çalışır. Eğer ebe “meyve sepeti” derse tüm veliler yer değiştirmek zorunda kalır. Birkaç tur oynandıktan sonra etkinlik sonlandırılır. Meyve ismi yerine ebe, velilerin herhangi bir özelliğini mesela siyah giyenler, gözleri mavi olanlar, etek sevenler, üç çocuğu olanlar, deniz kenarı bir şehirde doğanlar, pilav sevenler vs. gibi de söyleyerek oynatabilir. Etkinlik başlamadan önce lider, meyve mi yoksa özellik mi söyleneceği konusunda net bir yönerge vermelidir.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Oyunun sonuna doğru hiç ebe olmayan olursa o kişi özellikle ebe olarak ortaya davet edilir. Aynı kişi en fazla iki kez ebe olur.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

3. Çatışma Kavramının Açıklanması (5, 6 ve 7. Slaytlar)

Çatışma kavramı üzerinde dururken çatışmanın olumlu yönleri üzerinde de durunuz. Bu aşamada 5 ve 6. slaytı gösteriniz. 7. slaytı gösterirken velilerin bu konudaki görüşlerini alınız. Fikir alışverişinde bulunuz. Velilere aşağıdaki bilgilerden gerek gördüklerinizi paylaşınız.

“Çatışma: Kişiler arası yaşanan uyumsuzluk ve anlaşmazlık durumudur. Çatışma, aslında bir öğrenme aracıdır ve insan olmanın doğal sonucudur. İnsanların etkileşim

hâlinde olduğu her ortamda çatışma kaçınılmaz bir olgudur. Çatışma psikolojik bir süreç olarak ya bireyin kendi içinde ya da bireyler arasında en az iki temel farklılığın uyuşmazlığı şeklinde tanımlanabilir. Birinin davranışları diğer kişi veya kişilerin gereksinimlerine ters düşüyor, karşılanmasını engelliyor ya da değerleri birbirine uymuyorsa bu kişiler arasında ortaya çıkan anlaşmazlıktır (Karip 2003; Kavalcı 2001; Çam ve Akgün, 2007). Çatışmalar günlük hayatın bir parçasıdır. Ancak pek çok kişi tarafından çatışma, ayrılıklara, strese, sosyal kargaşaya ve şiddete sebep olduğu için olumsuz olarak görülmekte, hatta bir ilişkinin iyi olduğunun en önemli işaretinin çatışma içermemesi olduğu düşünülmektedir. Oysa çatışma içermeyen bir ilişkinin sağlıklı bir ilişki olduğu düşünülemez.

Çatışma “en az iki taraf arasında, değer, fikir, inanç, ilgi, algı, kültürel faktörler, sosyal roller, ihtiyaçlar, iletişim becerileri yönünden farklılıklar olduğu durumlarda yaşanabilen, gerilim, engellenme, rekabet, değişiklik ve müdahaleler yaşanan durumlardır” şeklinde tanımlanabilir (Cüceloğlu, 2005; Çam ve Akgün, 2007).

Çatışma olumlu yönetildiğinde kişinin kendini tanımasına, karşıdaki kişinin özellikleriyle ilgili farkındalığın arttırmasına, ilişkilerde çözülmesi gereken problemlerin farkına varılmasına, değişimi cesaretlendirmesine, problem çözme için enerji ve güdülemenin artmasına, büyük problemler olarak algılanan küçük sorunları ortaya çıkarmasına katkıda bulunur. Çatışma iyi yönetilemediğinde ise kişiler stres yaşar, ilişkileri bozulur, mutsuz olur, somatik (mide rahatsızlıkları, baş ağrıları) ve psikolojik (depresyon, anksiyete) belirtiler gösterebilir (Boggs, 1999; Balzer, 1999; Almost, 2006; Akt. Çam ve Akgün, 2007).”

4. Çatışma Nedenleri (8 ve 9. Slaytlar)

Çatışma nedenleri konusunu işlerken 8. slaytı gösteriniz. Slayttaki her neden ile ilgili aşağıdaki bilgi notlarından yararlanınız. Velilerin slayttaki olayların ve durumların etkileri ile ilgili cümleye dikkatlerini çekiniz.

Filtreleme: Kişinin belirli bir bütünü, bireyi, olayı, bir tek öğeye dayalı olarak diğer öğeleri ya saf dışı ederek ya da onlara seçici bir körlük geliştirerek değerlendirmesidir.

Aşırı Genelleme: Birey karşılaştığı olumsuz bir durumu ya da olayı aşırı derecede genellemeye yönelir. Aşırı derecede genelleme yapma eğilimi olan kişiler karşılarında bulunan kişilerle ilgili herhangi bir olumsuzluğu, bireye yönelik genel bir olumsuzluk yargısına dönüştürürler.

Kişiselleştirme: Kişinin, aslında hiçbir etkisi olmadığı halde, başkalarının uğradığı sıkıntılardan, ortaya çıkan sorunlardan kendisini sorumlu tutması, kişiselleştirmesidir.

Kutuplaşmış Düşünce (ya hep ya hiç yaklaşımı): Kişiler orta yolu düşünmezler.

Akıl Okuma: Birey karşısındaki kişiye önyargılarla yaklaşır ve karşısındaki kişiyi dinlemek ve söylediklerini onun ifade ettiği biçimde anlamak yerine onun davranışlarını varsayımlarla açıklar ve bu varsayımların doğruluğunu kontrol etmeden, bu doğrultuda hareket eder. Karşı tarafın davranışının nedeni bilmeden, davranış olumsuz bir düşünce ya da niyete dayandırılır.

Olumsuz Abartma (Facialaştırma): Kişi küçücük bir olayı abartarak bir felaket olacakmış gibi algılar.

Meli-malı'lık: Bu tarz düşünen kişi en doğru davranışları kendisinin gösterdiğine inanır, kişilerarası ilişkilerde neyin doğru neyin yanlış olduğunu çok iyi bilir. Diğer kişilerin davranışları, bireyin kendi doğrularına uymuyorsa onlara karşı öfke duyar, sürekli olarak görüşlerinin, dünya hakkındaki düşüncelerinin ve davranışlarının doğruluğunu ispatlamaya çalışır. Başkalarının görüşlerindeki farklılığa ilgisi yok denecek kadar düşüktür. Bu yüzden sık çatışma yaşarlar.

Değiştirme yanılgısı: Kişiler diğer kişilere kendi doğrularını kabul ettirerek, onların kendi istekleri doğrultusunda davranmalarını isterler.

Suçlama: Suçlama başkalarına ve kişinin kendisine yönelik olabilir. Kişi ilişkilerde ya sorumluluğu almaz karşısındaki kişiyi suçlar, ya da bütün sorumluluğu alarak kendisini suçlar. Kişinin karşısındaki bireyi suçlaması çatışmalara yol açarken, kendisini suçlaması çatışma yaşanmasını engeller (Çam ve Akgün, 2007)."

Yukarıdaki açıklamalardan sonra 9. slaytı gösterip velilere "Sizler ne dersiniz?" sorusunu yöneltip cevaplarını alınız. Daha sonra çatışma ile ilgili yanlışlar ve doğrular ile ilgili 10. slaytı gösterip aşağıdaki tablo üzerinden ders işlenişi yapınız.

5. Çatışma ile İlgili Yanlışlar ve Doğrular (10. Slayt)

YANLIŞLAR	DOĞRULAR
Anlaşmazlık ve tartışma her zaman kötüdür.	Çatışmalar sağlıklı bir şekilde ele alınırsa gelişmeyi ve iş birliğini sağlar.
İnsanlar anlaşmazlıklarda çok öfkelendikleri için kendilerini kontrol etmelerinin bir yolu yoktur.	Çatışma durumunda öfke duygusu oluşabilir ama öfkenin kontrolü mümkündür ve öğrenebilen bir beceridir.
Yakın arkadaşlıklar arasında anlaşmazlıklar ya da çatışmalar olmaz.	Yakın arkadaşların da ihtiyaçları, fikirleri ve değerleri zaman zaman çatışabilir. Önemli olan bu çatışmaları etkin bir biçimde çözebilmektir.
Çatışma kişilik problemlerinin sonucu olarak görülür.	Çatışma, yaşamımızın doğal bir parçasıdır.
İnsan sevdiği kişi ile çatışma yaşamaz.	İnsanlar sevdiği, saygı duyduğu kişiler ile de çatışma durumu yaşayabilirler, bu duyguları çatışma çözme yöntemlerinin yapıcı olmasını sağlayabilir.

6. İkinci Etkinlik: Hangimiz Haklı? (11. ve 12.Slayt)

Velilere farklı bir yerden bakmanın, farklı bir bakış açısının var olan bir durumun yorumlanmasını etkilediğini fark etmelerine katkı verecek bir etkinlik yapacağınızı söyleyip sadece 11. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Hangimiz Haklı?
Etkinliğin Amacı	Velilerin farklı bir yerden bakmanın, farklı bir bakış açısının var olan bir durumun yorumlanmasını etkilediğini fark etmeleri.
Yöntem ve Teknik	Oyun
Süre	10 dakika
Materyal	Ek.1. A4 kağıdında büyük 6 (veya 9) yazılı poster.
Etkinliğin Uygulanması	Tüm grup sahneye veya herkesin sığabileceği şekilde uygun bir köşeye çağırılır. Grubun yarısı bir tarafa, diğer yarısı karşı tarafa çizgi şeklinde karşılıklı birbirlerine bakar şekilde dururlar. * 6 (tersten bakınca 9) rakamının yazıldığı A4 poster veya kâğıt yere serilir. * Poster (kâğıt) her iki kişinin ortasına yere koyulur. * Önce sağdaki gruba, sonra soldaki gruba "Posterdeki sayı sizce kaç? diye sorulur. * Ardından yer değiştirmeleri istenir ve aynı soru tekrarlanır. * Aynı soruya neden farklı cevaplar verildiği konuşulur. * Durduğumuz yer, görüş ve bakış açımız değişince baktığımız posterdeki sayı da değişmiştir. * Etkinlik biterken en son karikatürler de sunuma yansıtılarak (slayt 12) farklı bakış açılarının ve bazen karşımızdakinin bakışı ile bakmanın, olayları empati ile değerlendirmenin çatışma çözmede faydalı olacağı dile getirilir.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Dersin yapıldığı ortamda uygun bir yer seçilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

10.Çatışmada Uzlaşma/Çatışma Çözme Aşamaları (16. Slayt)

Velilere 16. slaytı gösterip çatışmalarda uzlaşmak için farklı aşamalar olduğunu belirtiniz. Bunun için öncelikle “Karşımızda uzun süredir devam eden bir çatışma var ise muhatap olduğumuz kişi ile çatışma hakkında konuşmak üzere bir zaman kararlaştırılır. Eğer her iki taraf da söz konusu çatışmayı sona erdirmek istiyorsa sorun çözme aşamaları faydalı olacaktır.” şeklinde açıklama yapınız. Gerek duyarsanız “Uzlaşma/Çatışma Çözme Aşamaları”nın yer aldığı aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

*** Çatışmayı Tanımlama:** Taraflarca istek ve ihtiyaçların ifade edilmesi. Bu basamağın en temel amacı tarafların ihtiyaçlarının net olarak ortaya koymasıdır. Bu nedenle öncelikle siz, ben dilini kullanarak ihtiyaçlarınızı belirtin. Kendinizi verip dinleyerek karşınızdaki kişinin ihtiyaçlarını da belirlemesine yardımcı olun.

*** Çözüm Önerileri Oluşturma:** Karşılıklı ihtiyaçları dikkate alarak önerilerin oluşturulması karşılıklı ihtiyaçlara yönelik çözüm önerilerinin üretildiği basamaktır. İki taraf da kabul edilebilir seçenekler sunar. Bu seçenekleri iki tarafın da öncelikle kendi başına oluşturması önemlidir.

*** Listelenen Önerileri Değerlendirme:** Tarafların çıkan önerilerin kendi ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını tartmaları ve dürüst olarak kendilerine uymayan çözümleri söylemeli (Mesela “Ben bununla mutlu olmam. Şu bana adil değilmiş gibi geliyor. Bu tam olarak içime sinmedi.” vb. gibi). Sonuçta kişilere uymayan ve elenen çözümlerden sonra 1-2 tane çözüm kalır.

*** En Uygun Olan Çözümü Seçme:** İki taraf için de en uygun çözüm önerisinin seçilmesi. Tüm basamaklar izlendikten sonra en iyi çözüm zaten kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Buradaki önemli nokta tarafların bu çözüme ikna olmuş olmaları ve çözümün karşılıklı olarak ihtiyaçları en iyi karşılayan çözüm olmasıdır.

*** Çözümü Uygulama Şekline Karar Verme:** Karar verilen çözümde kimin ne yapacağını belirlenmesi, iş bölümü. Anlaşmaya varılan kararın nasıl uygulanacağına bu basamakta karar verilir. Mesela “Ne zaman başlıyoruz?”, “Kim neyi yapacak?”, “Ne kadar sürede uygulanacak?” vb. gibi. Uygulamada çıkabilecek sorunları önceden düşünmekte ve önlem almakta fayda vardır. Böylece birlikte karar verilen çözümün başarısızlığa uğrama şansı çok azalır.

*** Seçilen Çözümün İşleyişini Takip Etme:** Bir süre belirleyerek çözümün işleyip işlemediğinin test edilmesi. Varılan kararın uygulanmasının alacağı zaman da düşünülerek bir hafta, iki hafta veya bir ay sonrası için bir tarih belirlenir ve “Sorun çözülmüş mü? Taraflar çözümden memnun mu?” soruları birlikte cevaplanır.”

11. Uzlaşabilmede İlişki Stratejileri (17. ve 18. Slayt)

Çatışma çözmede ilişki stratejilerini aşağıdaki bilgilerin de yardımı ile açıklayınız. Aynı zamanda 17. slaytı gösteriniz. Bir ilişkide ya da iletişim sürecinde temelde iki boyutun yer aldığını belirtiniz. İnsanların amaç ya da ilişkiyi ön plana çıkartarak ilişkilerini

yönlendirdiğini, iletişim kurarken ve çatışma yaşarken birçok yöntemin kullanıldığını, bu yöntemlerin duruma, ilişkinin boyutuna göre değişebildiğini söyleyip kişiler arası ilişkilerde sıklıkla kullanılan bazı yöntemler olduğunu belirtiniz. Aşağıdaki yöntemleri paylaşp 18. slaytı gösteriniz.

*** Kaplumbağa Stratejisi:** İletişim kurarken ne ilişki ne de amaç önemlidir. Ama- ca ulaşmayı da ilişki kurmayı da tercih etmemek ya da bir süre ertelemektir. Örneğin; bir arkadaşınıza borç para vermişsiniz ama ödemiyor. Ama parayı isterseniz bir sürü tartışma olacak, canınız sıkılacak. “Ne senin yüzün ne de paran” diyerek parayı istemekten ve ilişki kurmaktan vazgeçiyorsunuz. Kaplumbağa stratejisini çocuklarımızla kullanabilir miyiz? Hangi durumlarda kullanabiliriz? Çocuklarınızla ilişkinizde düşündüğünüzde bu strateji beklemek, ertelemek anlamına gelir. Bazen sorunları hemen çözmek yerine beklemek iyi olabilir. Örneğin arkadaş seçiminde hoşlanmadığınız kişilerle arkadaşlık ediyorsa, bir süre beklemek ve gözlemlemek ve emin olduktan sonra harekete geçmek işe yarayabilir.

*** Ayıcık Stratejisi:** Amaçtan çok ilişkinin bozulmaması önemlidir. Örneğin borç verdiğiniz kişi sevdiğiniz bir kişi ise parayı istemek yerine istememeyi tercih edebilirsiniz. “Canın sağ olsun” dersiniz. Ayıcık stratejisini çocuklarımızla kullanabilir miyiz? Hangi durumlarda kullanabiliriz? Çocuklarınızla bu stratejiyi kullanmak “duygusal olarak desteğe ihtiyaç duydukları zamanlarda” uygun olabilir. Örneğin arkadaşıyla tartışmış, üzgün, yalnız kalmak istiyor. Böyle bir durumda o gün için yemek saatine uymasını beklememek, derslerini yapması için onu zorlamamak uygun olabilir.

*** Köpekbalığı Stratejisi:** Bu stratejide önemli olan amaca ulaşmaktır. İlişki ikinci plandadır ya da önemsizdir. Örneğin borç verdiğiniz parayı geri almak, ilişkiden daha önemli haldedir. Köpekbalığı stratejisini çocuklarımızla kullanabilir miyiz? Hangi durumlarda kullanabiliriz? Çocuğunuzla ilişkinizde bu stratejiyi kullanmak riskli olabilir. Ancak çocuğunuzun sağlığı ve hayatı için olmazsa olmaz konularda kullanılabilir. Örneğin çocuğunuzun madde kullanımı riski olan bir ortama girmesinin yasaklanması vb.

*** Tilki Stratejisi:** Hem ilişkinin hem de amacın dikkate alındığı stratejidir. İlişkinin dikkate alınarak, amaca ulaşılmasıdır. Örneğin borç verdiğiniz parayı hem geri almak hem de borç verdiğiniz kişiyle ilişkinizin bozulmamasına dikkat etmektir. Ödeme planı oluşturmak, yeni bir anlaşma yapmak gibi seçeneklerin üretilmesi söz konusudur. Tilki stratejisini çocuklarımızla kullanabilir miyiz? Hangi durumlarda kullanabiliriz? Çocuğunuzla ilişkinizde yaptığınız anlaşmalar bu stratejiye girer. Beklentilerin, isteklerin konuşulması ve yapılacakların belirlenmesi hem ilişkinin olumlu gelişmesine hem de amaca ulaşılmasına hizmet eder.

*** Bilge Baykuş Stratejisi:** İlişkiden üst düzeyde keyif alınması için amaçların kullanılmasıdır. Örneğin borç verdiğiniz kişiyle gecikmeyi konuşmak, soruna kalıcı çözümler üretmek için kafa yormaktır. Bir başka örnek herkesin en fazla keyif aldığı mutlu olduğu etkinlikleri planlamak ve uygulamaktır. Baykuş stratejisini çocuklarımızla kullanabilir miyiz? Hangi durumlarda kullanabiliriz? Çocuğunuzla birlikte geleceği planlamak, istekleri-

nizi nasıl gerçekleştirebileceğinizi konuşmaktır. Hangi okul, hangi üniversite, hangi meslek onu mutlu edebilir konusunda konuşmak, birlikte kafa yormak, düşünmek, planlar oluşturmak ve çabalamak bu stratejiyi kullanmaktır.”

DURUM	AMAÇ	İLİŞKİ	STRATEJİ (YÖNTEM)
Kabuğuma çekilirim, beklerim	– (Kaybeder)	– (Kaybeder)	KÖPEKBALIĞI
Karşı taraf için önemliyse fedakârlık yaparım.	– (Kaybeder)	+ (Kazanır)	AYICIK
Kesinlikle amacım için sonuna kadar savaşıyorum.	+ (Kazanır)	– (Kaybeder)	KAPLUMBAĞA
İkimiz de biraz fedakârlık yaparız, ortada buluşuruz.	+ (Kazanır)	+ (Kazanır)	TİLKİ
Karşılıklı iş birliği yaparak hallederiz; düşünür, planlı hareket eder, gayret gösterir	+ (Kazanır)	+ (Kazanır)	BİLGE BAYKUŞ

STRATEJİ (YÖNTEM)	ÖNEMLİ OLAN AMAÇ	ÖNEMLİ OLAN İLİŞKİ
KAPLUMBAĞA	–	–
AYICIK	–	+
KÖPEKBALIĞI	+	–
TİLKİ	+	+
BİLGE BAYKUŞ	+	+

12. Üçüncü Etkinlik: İlişki Stratejileri (18. ve 19. Slayt)

Yukarıdaki ilişki stratejileri adlı bilgileri şimdi de bir etkinlikle uygulayacağınızı velilere bildiriniz. 19. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	İlişki Stratejileri
Etkinliğin Amacı	Farklı ilişki stratejilerini fark etme
Yöntem ve Teknik	Rol Oynama
Süre	10 dk
Materyal	Yansıdaki ipuçları
Etkinliğin Uygulanması	Velilerden ikiyeşerli grup oluşturulur (anne/baba ve çocuk rolü). Anne veya baba rolünde olacak olan veliler ayrı bir yere alınır ve sessizce ilişki stratejilerinden birine uygun olan rol verilir (Kaplumbağa, Ayıcık, Köpekbalığı, Tilki, Baykuş). Anne/Baba ve çocuk rolünde olan veliler karşılıklı oturur. * Çocuk rolünde olan kişi, akşam dışarı çıkmak ve gece 01.00'de eve gelmek için izin almaya çalışır. Anne veya baba rolünde olan kişi (kendisine sessizce fısıltı ile söylenen ilişki stratejisine uygun) rolü oynar ve ona göre cevaplar verir. * Verilen rollere göre senaryoyu oynarlar. 3-5 dakika süre verilir. * Süre sonunda, çocuk rolündeki kişiye anne/baba rolündeki kişinin hangi stratejiyi (yöntemi) uyguladığı sorulur. * Çocuk rolündeki kişi hangi strateji olduğunu bulmaya çalışır. * Sonra gönüllüler tüm grupla duygularını paylaşır. (Bu etkinlik esnasında ilişki stratejileri başlıklı 18. slayt ipucu olarak yansıda durur.)
Etkinlikle ilgili İpuçları	Örnek durum, velilerin de durumu göz önüne alınarak eğitici tarafından farklı bir senaryoya göre verilebilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Veliler keyif aldılar mı? Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

13. Dördüncü Etkinlik-Esnek/Katı (20. Slayt)

Farklı tutumların ilişkiye etkisini fark etme amacıyla “Esnek/Katı” adlı etkinliğe geçiniz.

Etkinliğin Adı	Esnek / Katı
Etkinliğin Amacı	Farklı tutumların ilişkiye etkisini fark etme.
Yöntem ve Teknik	Rol Oynama / oyun
Süre	10 dk
Materyal	15-20 cm kadar ince dikiş ipi ve 15-20 cm kadar lastik
Etkinliğin Uygulanması	Tüm grup sahneye veya herkesin sığabileceği şekilde uygun bir köşeye çağırılır. Grubun yarısı bir tarafa, diğer yarısı karşı tarafa çizgi şeklinde karşılıklı birbirlerine bakar şekilde dururlar. * Karşılıklı duran veliler ikiye eş olur. Sağ taraf anne/baba rolünde, sol taraf çocuk rolünde olur. * Velilere 15-20 cm kadar ince dikiş ipi verilir. Şu yönerge verilir: “Anne ve baba rolündeki kişiler, “hafta sonu anneanne/babanne ve dedeyi ziyaret etmeye” gideceklerini söyler. Çocuk rolündeki veliler ise, “evde kalıp tablet veya bilgisayar oyunu oynamak” istediklerini söyler. Her iki eş de kendi fikirlerini savunsun ve geri adım atmasın. Bu süreçte de ipi çeksin.” denir. (Her iki taraf da ortada buluşamayınca ipi çekecek ve ip kopacak ya da parmaklarını acıtacaktır.). Aynı eşlere bu sefer, 15-20 cm kadar ince paket ya da normal lastik verilir. Ardından şu yönerge verilir: “Şimdi herkes aynı zıt fikirleri savunsun. Ama bu sefer karşı tarafın mantıklı gelen gerekçelerinde esnek olup gevşetsin, ortada buluşsun ve birbirlerine uyum sağlasın. Birlikte makul bir çözüm bulsun.” Denir (lastik esneyecek ama gerginlik ve kopma olmayacaktır.). * Oluşan bu iki farklı durum için velilere ne düşündükleri sorulur ve gönüllüler fikirlerini paylaşırlar. * “Esneklik her iki taraf için de olumlu sonuç doğurabilir.” mesajı verilerek etkinlik tamamlanır.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Örnek durum, velilerin de durumu göz önüne alınarak eğitimci tarafından farklı bir senaryoya göre verilebilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Veliler keyif aldılar mı? Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

14. Kısa Bir Ara (21. Slayt)

“Kısa Bir Ara” 21. slayt ara boyunca yansıda kalacaktır.

15. Stres ve Tepkileri (22. ve 23. Slayt)

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan, gerilimli duruma stres dendiğini, makul düzeyde stresin, motive edici ve harekete geçirici bir etkisi olduğunu söyleyip 22. slaytı gösteriniz. Daha sonra 23. slaytta yer alan stres ve tepkilerini aşağıdaki bilgilere göre açıklayınız.

Stres ve Tepkileri

* Stres bedenimizi veya ruhumuzu tehdit edeceğini düşündüğümüz anda ortaya çıkar Bu durumda savaş ya da kaç tepkisi veririz.

* Stres normal sınırlarda hissettiğimizde değerli bir duygudur. Stres motivasyon duygusunu tetikler.

* Stres duygusunu değil onu açığa çıkaran kaynakları yönettiğimizde stresle mücadele edebiliriz.

* Stres hem iç hem de kişiler arası çatışmayı tetikler.

* Stres durumlarında zihinsel, fiziksel ve davranışsal tepkiler veririz.

16. Duygusal Denge ve İç Huzurunu Etkileyen Riskler (24. Slaytlar)

Velilere riskin bir durumdan zararlı çıkma ihtimalini ifade ettiğini, bazı faktörlerin olması durumunda risk ihtimalinin arttığını, ancak bu durumun kişiye ve durumlara göre değiştiğini belirtiniz. Sırasıyla 23, 24 ve 25. slaytları gösteriniz.

Bireysel Risk Faktörleri:

- * Erken doğum
- * Olumsuz yaşam olayları
- * Kronik hastalıklar
- * Fetal/gebelikte alkol veya madde kullanımı

Ailesel risk faktörleri

- * Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- * Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- * Çok erken dönemde anne olma

Çevresel risk faktörleri

- * Ekonomik zorluklar
- * Çocuk ihmali veya istismarı
- * Savaşlar, doğal afetler, toplumsal travmalar
- * Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- * Evsizlik

17. Duygusal Denge ve İç Huzuru Etkileyen Risklere Karşı Koruyucu Faktörler (25. ve 26. Slaytlar)

Velilere duygusal ve denge ve iç huzurunu etkileyen risklere karşı koruyucu faktörlerin bireysel, ailesel ve çevresel olarak üçe ayrılabilceğini belirtiniz ve slaytları sırasıyla gösteriniz. Her bir faktör ile ilgili aşağıdaki bilgi notlarından yararlanınız.

Ailesel Koruyucu Faktörler:

- * Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- * İşlevsel ebeveynlik (destekleyici, yapıcı, dinleyici, birlikte olmaktan zevk alan, fikir alışverişi yapan, dinleyen...)
- * Kurallar, sınırlar, düzen
- * Çocuğa yönelik gerçekçi beklentiler

Çevresel Koruyucu Faktörler:

- * Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- * Akran/arkadaş desteği
- * Etkili toplumsal kaynaklar (okullar, gençlik merkezleri, dernek, vakıf, STK (sivil toplum kuruluşları), gençlik organizasyonları vb.)

Bireysel koruyucu faktörler

- * Zekâ, irade
- * Akademik başarı
- * Olumlu veya kolay mizaç
- * Benlik saygısı ve öz yeterlik
- * Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- * Özerklik
- * Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- * Etkili problem çözme becerileri
- * İyimserlik ve umut, ümitli olmak
- * Sosyal olmak
- * Mizah duygusuna sahip olma
- * Sağlık

18. Beşinci Etkinlik: Ne Dersin? (27. 28. ve 29. Slaytlar)

Olumlu telkin ve pozitif kelimelerinin önemini fark etme amacıyla “Ne Dersin?” adlı bir etkinlik yapacağınızı söyleyiniz. 27, 28 ve 29. slaytları sırasıyla aşamalı olarak gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Ne Dersin? “Sözün canı vardır. Seni gönlünden vurur. Bazen bir kelime, bazen bir sükût, bazen bir tebessüm, bazen hiçbir şey söylememek...” (Sadettin Ökten) «Kelimeler önemlidir, kelimeler çok etkilidir!»
Etkinliğin Amacı	Olumlu telkin ve pozitif kelimelerin önemini fark etme.
Yöntem ve Teknik	Rol Oynama
Süre	12 dk
Materyal	—
Etkinliğin Uygulanması	2’li grup oluşturup onlara aşağıdaki yönergeler sırasıyla veriniz (27. Slayt). * Birinci Yönerge (28. Slayt): “Sıkıntı yaşayan, üzgün ve stresli bir arkadaşınızla (çocuğunuzla, eşinizle...) birliktesiniz. Arkadaşınız (çocuğunuz, eşiniz...) çok stresli ve kendisini kötü hissediyor. Onun rahatlaması ve kendisini iyi hissetmesi için ona ne söylemek istersin? Şimdi ona olumlu telkinler verin.” (3-5 dk) * İkinci Yönerge (29. Slayt): “Arkadaşınızın yaşadığı aynı ya da benzer sıkıntıyı, stresi kendiniz yaşadığınızı hayal edin. Şimdi kendinize olumlu kelimelerle telkinde bulunun ve kendinizi rahatlatın. Cümleye kendi adınız ile başlayın ve ellerinizle omuzlarınıza veya kollarınıza dokunarak, sıvazlayarak kendinize olumlu telkinler verin.” (3-5 dk). * Kelimelerin önemli ve etkili olduğunun altı çizilerek etkinlik sonlandırılır.
Etkinlikle İlgili İpuçları	Her bir yönerge için sırasıyla 3-5 dakika süre verilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Veliler keyif aldılar mı? Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

19. Uğraşı Terapisi (30. ve 31. Slayt)

30. slaytı gösterip, duygusal denge ve iç huzuru için meşguliyetin de önemli olduğunu söyleyiniz uğraşı terapisi, kişinin zihinsel, duygusal ve fiziksel durumunu iyileştirmek için tavsiye edilen, aktivite içeren bir tedavi türüdür. Bu terapi, bir kişinin motivasyonunu artırarak depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Günlük aktivitelere katılım, yaşama katılımı geliştirir ve bir şeyler üretmek sağlığa iyi gelir. Kendini işe yarar ve iyi hissetmek için ve pozitif duyguların artması için, yerinden kalkmak ve harekete geçmek etkilidir. Ama koşmadan! Sakin, yavaş, huzurla... Uğraşı terapisinin, kişinin zihinsel, duygusal ve fiziksel durumunu iyileştirmek için tavsiye edilen, aktivite içeren bir tedavi türü olduğunu belirtiniz. Bu terapinin, bir kişinin motivasyonunu artırarak depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlarla başa

çıkmasına yardımcı olduğunu açıklayınız. Daha sonra 31. slaytta yer alan ayet ve sözleri paylaşarak değerlendiriniz.

- * Öyleyse, bir işi bitirince diğerine koyul (İnşirah, 7)
- * Akan su yosun tutmaz.
- * İşleyen demir ısıldar.
- * İnsan için meşguliyetten daha iyi bir tedavi yoktur (Fahreddin Razi).

20. Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık (32-37. Slaytlar)

Duygusal denge ve iç huzuru için psikolojik sağlamlık ile ilgili sunumlardan ilki olan slaytları sırasıyla gösteriniz. Slaytlarda yer alan bilgilerin aşağıdaki ayrıntılarından yararlanınız. Bu maddelere değinilirken velilere de söz hakkı veriniz ve onların da fikirlerini paylaşabileceğini belirtiniz.

1. Kontrolümde Olanlar: Hala neler benim kontrolümde?

2. Var Olana (Eldekine) Odaklanma: “Neler kayıp?” yerine “Elimde neler var?” durumuna odaklanmak.

3. Rutinlere Üzerime Düşene Devam Etmek: Mümkün olduğunca günlük hayatımıza uyabildiğimiz kadar uygun rutinlerimize devam etmek. Yapabileceklerimizi, günlük işlerimizi yapmaya devam etmek (ailevî, meslekî, sosyal sorumluluklarımız, görevlerimiz).

4. Dili Olumluya Alıştırma: Olumlu dil kullanma. Sözün canı vardır. Sözün ağırlığı var ve üzerimizdeki etkisi sandığımızdan fazla. Dilin nezaketini korumalı.

5. Cebimdeki Güzel Sözlerim: Bize iyi gelen, motive eden kısa özlü sözler, atasözleri, büyüklerimizden duyduğumuz güzel sözleri biriktirip hayatımızda aktif olarak kullanmak (Mesela: Beni öldürmeyen şey güçlendirir, Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır, Gecenin ardı sabahtır, Bu da geçer ya Hû!, Her işte bir hayr vardır, Kara gün kararır kalmaz, Karanlıktan sonra aydınlık gelir... vb.). Gönüllü veliler cümlelere ekleme yapabilirler.

6. Yazmak / Günlük Tutmak: Özellikle duygularımızı da paylaştığımız yazılar yazmak, yaşadıklarımızı yazıya dökmek rahatlatıcıdır.

7. İnsan Olmak Hali: “Sadece benim değil başkalarının da başına gelebilir, herkes benzer şeyler yaşayabilir.” cümlesini kendimize hatırlatmak.

8. Hislerimizi Paylaşmak: Yakınlarımızla bir araya gelmek, duygularımızı paylaşmak, sosyal hayattan tamamen kopmamak.

9. Maneviyat: Manevi ve ruhi olarak bizi rahatlatan, bize iyi gelen şeyleri yapmak (Ör. İbadet, dua, tefekkür, doğayı, gökyüzünü, denizi, akarsuyu izlemek, sakın bir müzik dinlemek...vb.)

10. Karşılıksız İyilik: Diğergamlık (alturizm), iyilikseverlik, ikram etmek, infak etmek, yardım etmek... Son yıllarda yapılan pozitif psikoloji araştırmalarına göre: Birine

yardım eden kişi, yardım alandan daha çok haz duyuyor, kendisini daha iyi hissediyor ve psikolojik iyi oluş hali pozitif oluyor.

11. Su ile Temas Etmek, Toprak ile Temas Etmek: Suyun ve toprağın vücuttaki elektriği dengeleyici özelliği vardır. Özellikle gergin, öfkeli ve üzgün iken el yüz yıkamak, abdest almak, duş almak kişiye iyi gelir.

12. Ortam Değişikliği: Ortam değişikliği de kişiye bulunduğu konumu değiştirmesi ile farklı bir bakış açısı sunar. Tebdili mekânda ferahlık vardır.

13. Mizah, Spor, Yürüyüş, Hobiler, Meşguliyet: Tüm bu maddeleri de hayatımıza alırsak, duruma ve kişiye göre çok rahatlatıcı etkisi vardır.

21. Altıncı Etkinlik: Doğru Nefes (38. Slayt)

Velilere bir başka rahatlama yöntemi olan doğru nefes alma ile ilgili etkinlik yapacağınızı söyleyip 38. slaytı gösteriniz. Slaytta farklı nefes alma sayıları ve yöntemleri olan seçenekler vardır. Kişi kendisine uygun gördüğü nefes egzersizini istediği zaman kullanabilir. Slaytta yer alan 4-7-8 Nefes Egzersizleri örnek olarak hep birlikte yapınız. Animasyonunu da oynatıp takip edebileceklerini söyleyiniz.

Etkinliğin Adı	Doğru Nefes
Etkinliğin Amacı	Doğru nefes almanın önemini fark etme.
Yöntem ve Teknik	Egzersiz
Süre	10 dk
Materyal	Yansısındaki Nefes Egzersiz Görsel Animasyon
Etkinliğin Uygulanması	"Doğru nefes almak, yeterli oksijeni almak ve oksijeni tüm vücudumuzda hissetmek çok faydalıdır. Şimdi hep birlikte nefes egzersizi yapacağız." açıklaması yapılarak etkinlik başlatılır. "Vereceğim yönergeyi hep birlik yapacağız." * Bir elimiz karnımızın üzerinde diğer elimiz göğsümüzün üzerinde olacak şekilde koyulur. * Tüm velilerin duyacağı şekilde saniyeler sayılır. 4 (veya 5 sn) saniyede nefes alınır, 4 saniye nefes içeride tutulur, 4 saniyede nefes verilir, 4 saniye beklenir ve tekrar başa dönlür. Bu döngü en az 3 kez yapılır. * Doğru nefes almanın yararlı olduğu, kişiye kendisini iyi hissettireceği, özellikle olumsuz hissettiklerinde bu ve benzeri şekilde nefes egzersizi yapmaları tavsiye edilerek etkinlik sonlandırılır.
Etkinlikle İlgili İpuçları	4-4-4-4 veya 4-7-8 nefes egzersizinden biri, eğiticinin seçimine göre uygulanır.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Veliler keyif aldılar mı? Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

Ek. 1. Hangimiz Haklı? Etkinliği 6-9 Posterı

Ek.2. Değerlendirme Formu

DEĞERLENDİRME FORMU				
1.	Ders ilginizi çekti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
2.	Ders süreci sizin için verimli geçti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
3.	Dersin sonunda herhangi bir tutum ve davranışınızı değiştirme ihtiyacı hissettiniz mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
4.	Eğitici, derse katkıda bulunmanızı destekledi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
5.	Eğitici, grubun beklentilerini karşılayabildi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
6.	Ders için ayrılan süre yeterli miydi?	Evet	Kararsızım	Hayır
7.	Dersi aldığınız ortam beklentilerinizi karşıladı mı?	Evet	Kararsızım	Hayır
8.	Derslerin güçlü ve zayıf yanlarını, geliştirilmesi ve eklenmesini istediğiniz konular hakkındaki önerilerinizi, yorumlarınızı, temennilerinizi yazınız. (Lütfen adınızı yazmayınız.)			