



HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE OKULU 2

Uzlaşabilme, Duygusal Denge
ve İç Huzuru



Başlarken

Çatışma

Çatışma Nedenleri / Çatışmada Doğrular ve Yanlışılar

Çatışmanın Türleri / Aşamaları

Uzlaşabilmek

Strese Karşı Duygusal Denge ve İç Huzur

Duygusal Denge ve İç Huzuru Etkileyen Risk ve Koruyucu Faktörler

Duygusal Denge ve İç Huzur İçin Psikolojik Sağlamlık

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Başlarken

*Çatışmak doğal,
uzlaşmak kolay.*



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



1.Etkinlik: Çember Kapmaca



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Çatışma

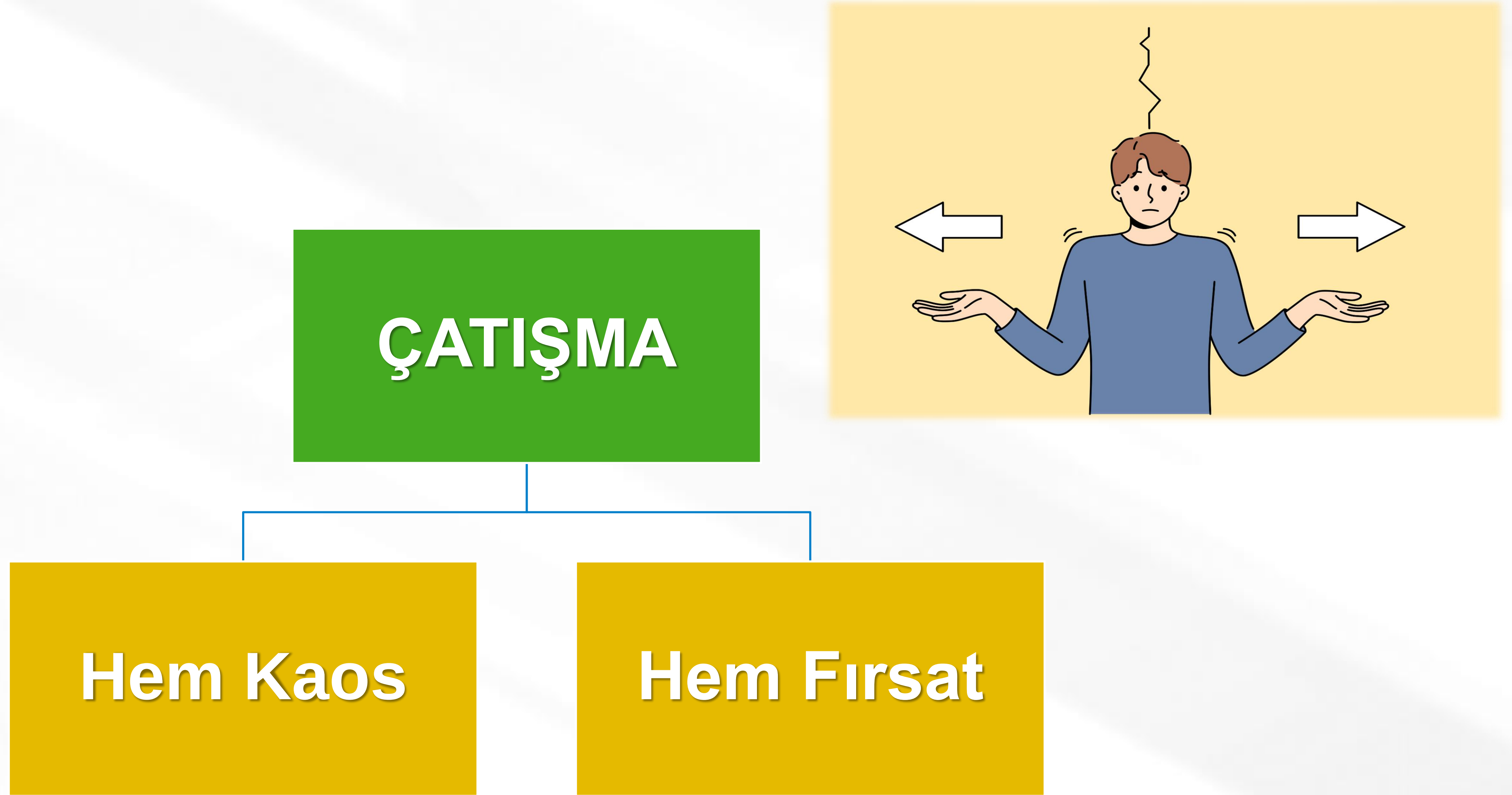
Çatışma, kişiler arası yaşanan uyumsuzluk ve anlaşmazlık durumudur.

Çatışma da aslında bir öğrenme aracıdır ve insan olmanın doğal sonucudur.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Çatışma Hep mi Kötü?



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Farklılıklarımız Kaynaşma Fırsatlarımız

***Farklılıklar ve ayrılıklar her zaman çatışma sebebi değil;
tanıma, bilme, anlama, farkına varma ve kaynaşma fırsatıdır.***

***...Birbirinizle tanışmanız için sizi kavimlere ve kabilelere ayırdık...
(Hucurat, 13)***

İnsan, benzerini ancak aynada görür.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Çatışma Nedenleri



Bizi Olaylar ve Durumlardan Çok, Bizim Onu Nasıl Anlamlandırdığımız ve Yorumladığımız Etkiler.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Çatışma Nedenleri

*Kendi içimize iyi bakmalı, kendimizi ve
içimizi (hislerimizi, niyetlerimizi)
iyi okumalıyız.*



Sizler ne
dersiniz?

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Çatışma ile İlgili Yanlışlar ve Doğrular

YANLIŞLAR

İnsan sevdiği kişi ile çatışma yaşamaz.

Anlaşmazlık ve tartışma her zaman kötüdür.

İnsanlar anlaşmazlıklarda çok öfkelendikleri için kendilerini kontrol etmelerinin bir yolu yoktur.

Yakın ilişkiler arasında anlaşmazlıklar ya da çatışmalar olmaz.

Çatışma kişilik problemlerinin sonucu olarak görülür.



DOĞRULAR

Çatışmalar sağlıklı bir şekilde ele alınırsa gelişmeyi ve iş birliğini sağlar.

Çatışma durumunda öfke duygusu oluşabilir ama öfkenin kontrolü mümkündür ve öğrenilebilen bir beceridir.

Yakın ilişkide de ihtiyaçlar, fikirler ve değerler zaman zaman çatışabilir. Önemli olan bu çatışmaları etkin bir biçimde çözebilme.

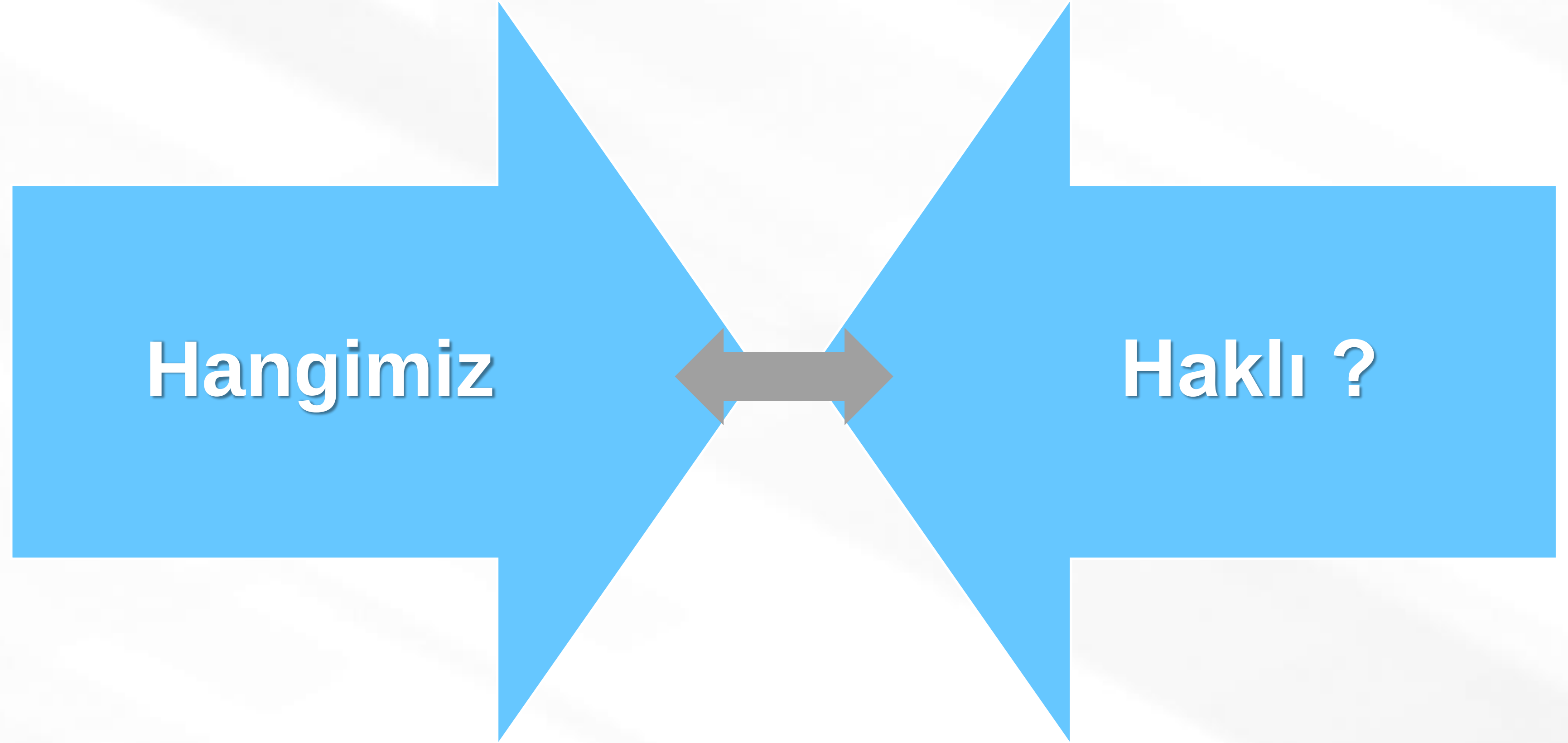
Çatışma yaşamımızın doğal bir parçasıdır.

İnsanlar sevdiği, saygı duyduğu kişiler ile de çatışma yaşayabilirler, yapıcı çatışma çözme yöntemleri ile çözebilirler.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



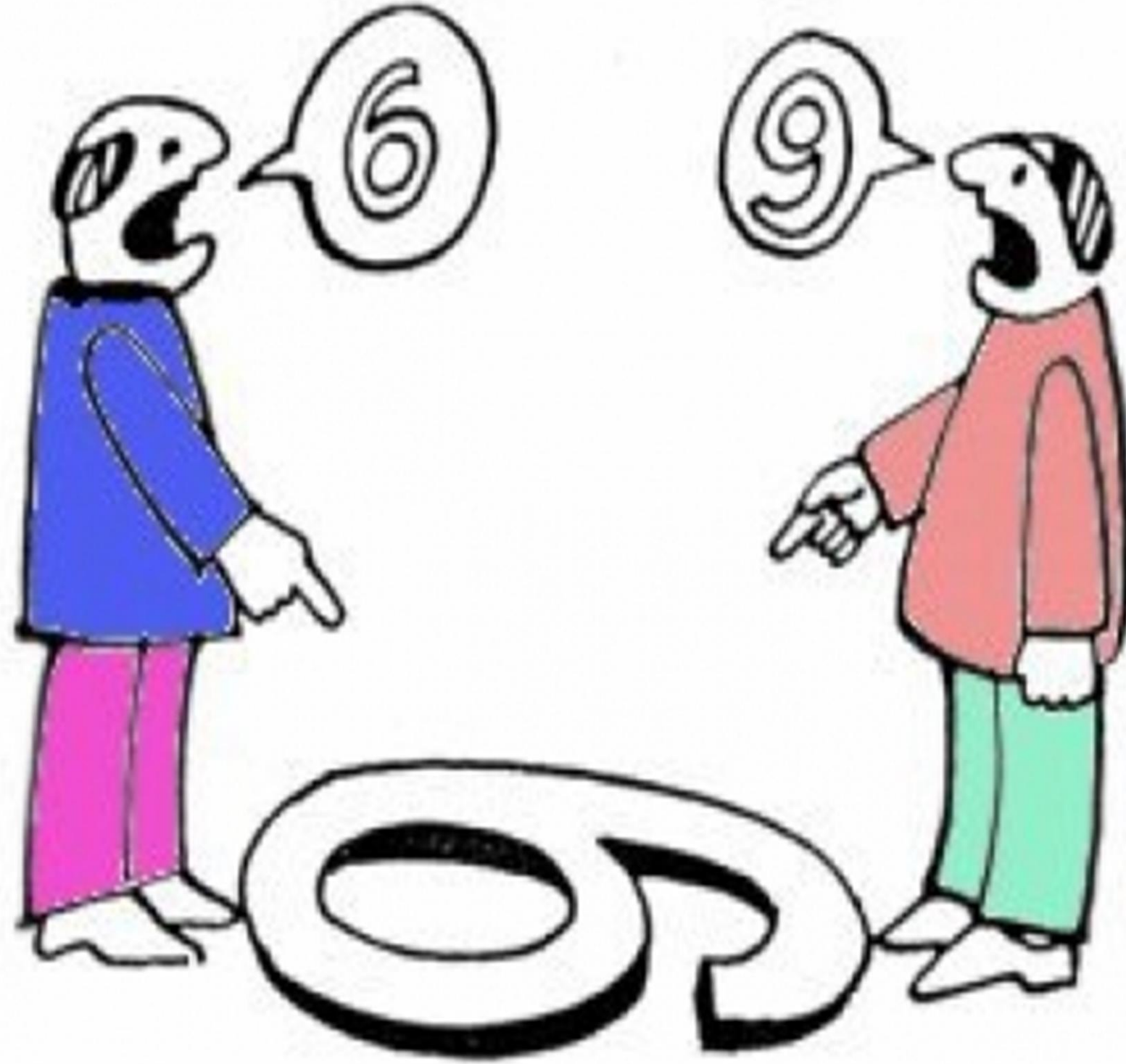
2.Etkinlik: Hangimiz Haklı?



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



2.Etkinlik: Hangimiz Haklı?





Çatışma Türleri



İHTİYAÇ ÇATIŞMASI

**İstek ve
ihtiyaçların
uyuşmazlığı**



DEĞER ÇATIŞMASI

**Fikir ve
değerlerin
uyuşmazlığı.**

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Yaşlara Göre Olası Çatışmalar



7-11 Yaş:

Çoğunlukla ihtiyaç çatışması yaşanır.

11-15 Yaş:

Hem değer hem ihtiyaç çatışması yaşanır.

15-19 Yaş:

Çoğunlukla değer çatışması yaşanır.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru

Çatışma durumunun nasıl yönetileceğine dair iyi örnek olmak çok önemlidir.

İlk ve en önemli öğrenmelerimiz ailede gerçekleşir.

“Çocuk, gördüğünü yapar.”



Çatışmanın Aşamaları

1. Aşama (*Gelişmemiş*)

- Çatışma, çatışma için gerekli koşulların var olmasıyla başlar. Ör. Ergenlik dönemine geçiş, taşınma, mevsim değişikliği v.s.

2. Aşama (*Algılanan*)

- Çatışmanın bu aşamasında kişiler çatışmanın var olduğunu anlarlar. Ör. Çocuk devamsızlık yapmaya, geç gelmeye başlamıştır v.s.

3. Aşama (*Hissedilen*)

- Anlaşmazlıklar veya yanlış anlamalar sonucunda gerginlik veya kaygı ile birlikte çatışma, algılanan çatışmadan hissedilen çatışmaya dönüşür.

4. Aşama (*Açık*)

- Karşılıklı tartışma, birbirini uyarma vs. Ör. Karşılıklı sözlü yada fiziksel sataşmalar, şikayetlenmeler.

5. Aşama (*Sonuç*)

- Bazen kırılganlıklarla çözülür. Bazen de olumlu çözülür ve ilişkiyi güçlendirir.



Çatışmada Uzlaşma Aşamaları

1. Çatışmanın Tanımlanması

- Taraflar ihtiyaçlarını net olarak ortaya koymalıdır. Açıklıkla ve nazıkçe konuşmalıdır.

2. Çözüm Önerileri Oluşturma

- İki taraf da kabul edilebilecek veya ortada buluşulabilecek seçenekler sunar.

3. Değerlendirme

- Kişiler mutlu olmayacakları seçenekleri dile getirir ve genel olarak elenen çözümlerden sonra 1-2 tane çözüm önerisi kalır.

4. Uygun Çözümü Seçme

- En uygun çözüm önerisi seçenek olarak ortaya çıkar ve birlikte seçilir.

5. Karar Verme

- Uygulama basamaklarına karar verilir. "Ne zaman başlanıyor?", "Kim hangi görevleri alıyor?" netleştirilir.

6. Takip Etme

- Bir-iki hafta veya bir ay sonrası için bir tarih belirlenir. "Sorun çözülmüş mü? Taraflar çözümden memnun mu?" soruları ile durum takip edilir.



Uzlaşabilme / İlişki Stratejileri (Yöntemleri)



İnsanlar amaç ya da ilişkiyi ön plana çıkartarak ilişkilerini yönlendirirler.
İletişim kurarken veya çatışma yaşarken birçok yöntem kullanılır. Bu yöntemler
duruma ve ilişkinin boyutuna göre değişebilir.



Uzlaşabilme / İlişki Stratejileri (Yöntemleri)

DURUM	AMAÇ	İLİŞKİ	YÖNTEM
Kabuğuma çekilirim ve beklerim.	— (Kaybeder)	— (Kaybeder)	Kaplumbağa
Karşı taraf için fedakârlık yaparım.	— (Kaybeder)	+ (Kazanır)	Ayıcık
Kesinlikle sonuna kadar savaşırim.	+ (Kazanır)	— (Kaybeder)	Köpekbalığı
İkimiz de biraz fedakârlık yaparız, ortada buluşuruz.	+ (Kazanır)	+ (Kazanır)	Tilki
Karşılıklı iş birliği yaparak hallederiz, düşünür, planlı hareket eder, gayret gösterir.	+ (Kazanır)	+ (Kazanır)	Bilge Baykuş

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



3.Etkinlik: İlişki Stratejileri



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



4.Etkinlik: Esnek - Katı

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Kısa Bir Ara

Derman arardım derdime, derdim bana derman imiş

Bürhan sorardım aslıma, aslım bana bürhan imiş.

(Niyazi Mısırî Ö. 1694).



Dert insana yol gösterir.

(Mevlana Hz. Ö. 1273)

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Stres Nedir?

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan, gerilimli duruma **stres** denir.

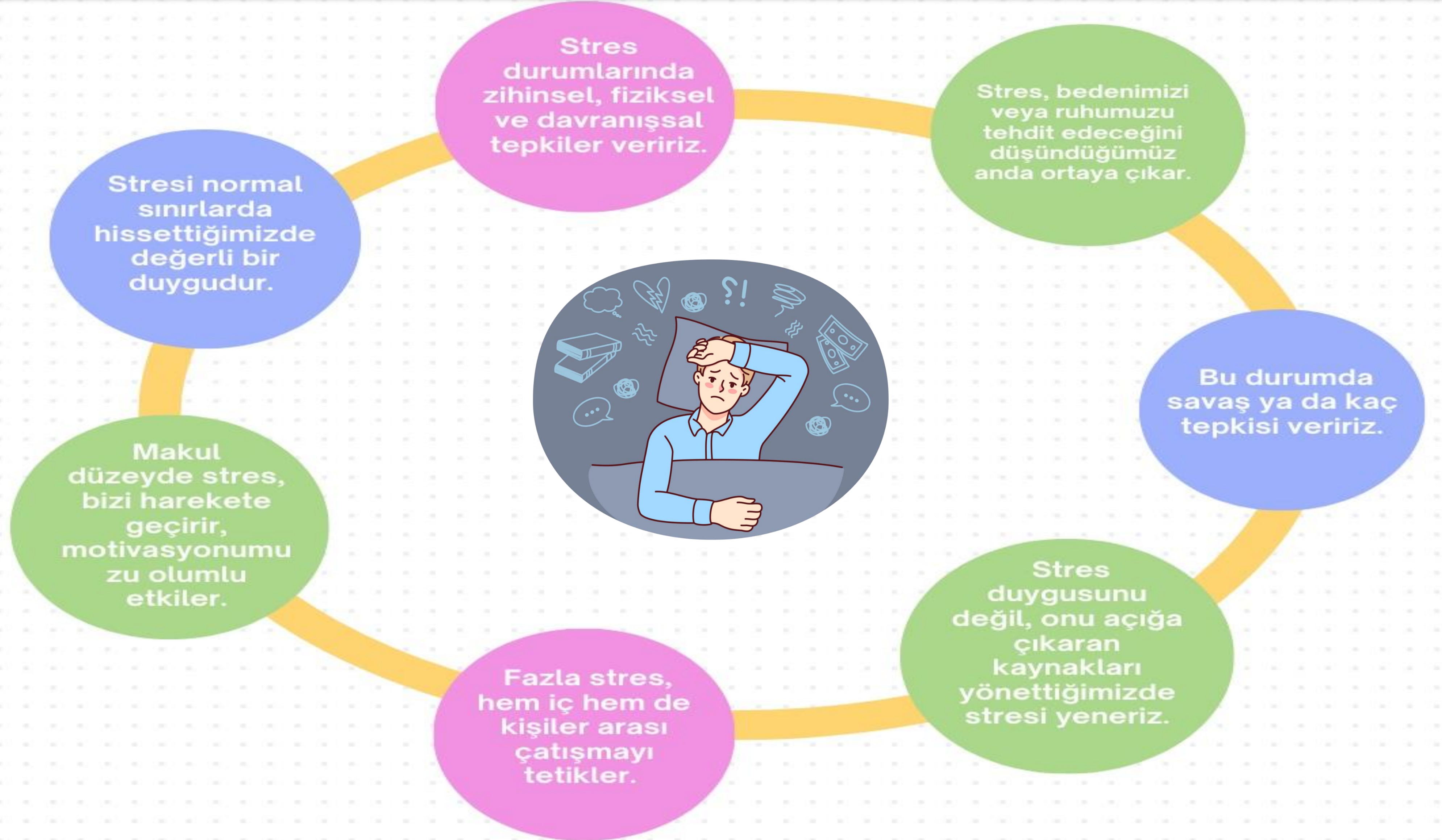
Strese karşı, **duygusal denge ve iç huzurumuzu** dengede tutmalıyız.



Makul düzeyde stres, motive edici ve harekete geçirici bir etki eder.



Stres ve Tepkileri



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Duygusal Denge ve İç Huzuru Etkileyen Risk Faktörleri

BİREYSEL RİSK FAKTÖRLERİ

Gebelikte
alkol/madde
kullanımı

Erken
Doğum

Olumsuz
Yaşam
Olayları

Kronik
Hastalıklar

AİLESEL RİSK FAKTÖRLERİ

Ebeveynlerin
boşanması, ölümü
ya da tek ebeveyn
ile yaşamak

Ebeveynlerin
hastalığı
ya da
psikopatolojisi

Çok erken
dönemde anne
olmak

ÇEVRESEL RİSK FAKTÖRLERİ

Savaş ve doğal
afetler, toplumsal
travmalar

Savaş ve doğal
afetler, toplumsal
travmalar

Çocuk ihmali
ve istismarı

Evsizlik

Ekonomik
Zorluklar

***RİSK:** Bir durumdan
zararlı çıkma **ihtimalidir**.

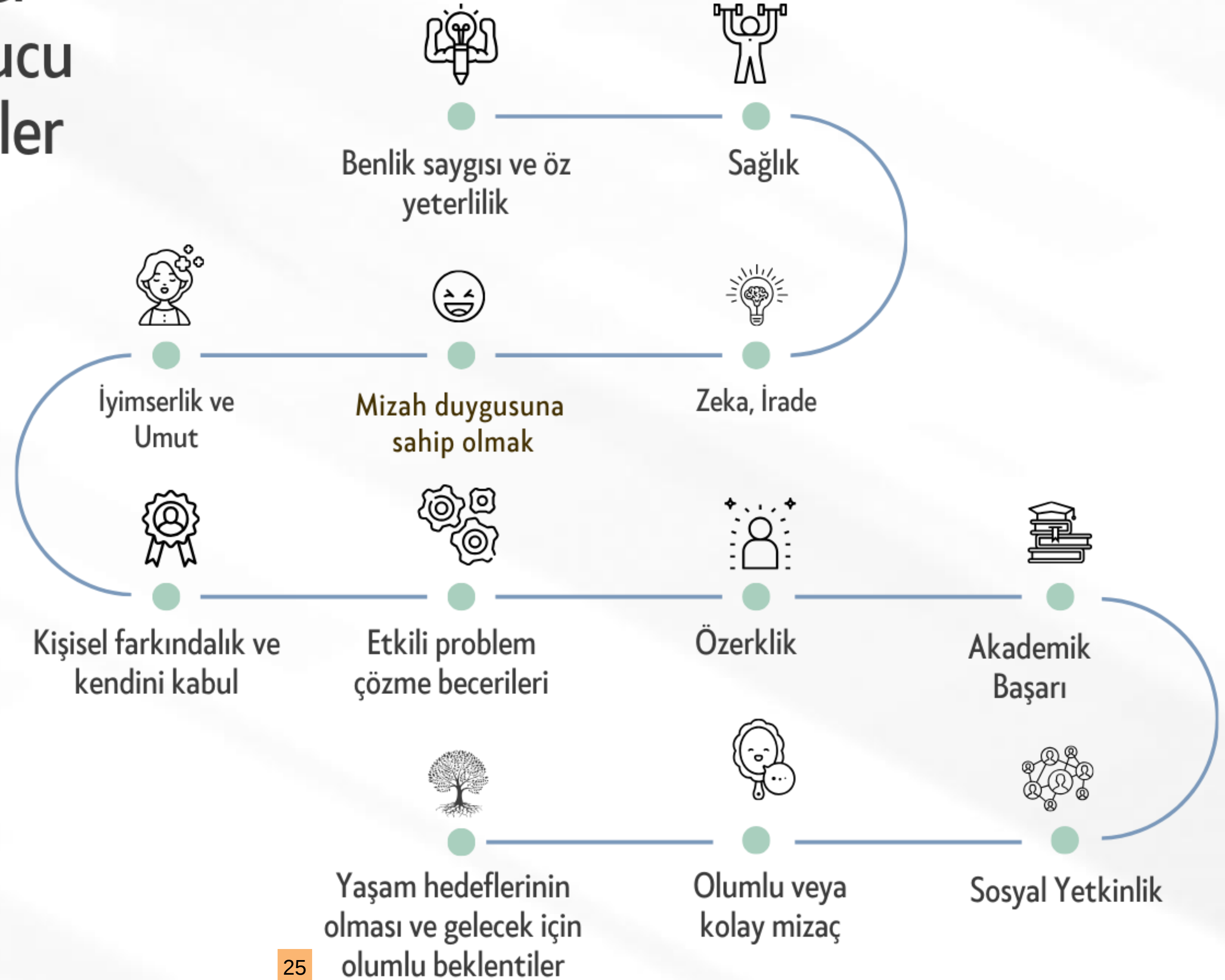
***Buradaki faktörlerin olması,
ihtimali arttırır, kesinlik
yoktur. Kişiyi ve duruma
göre değişir.**

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



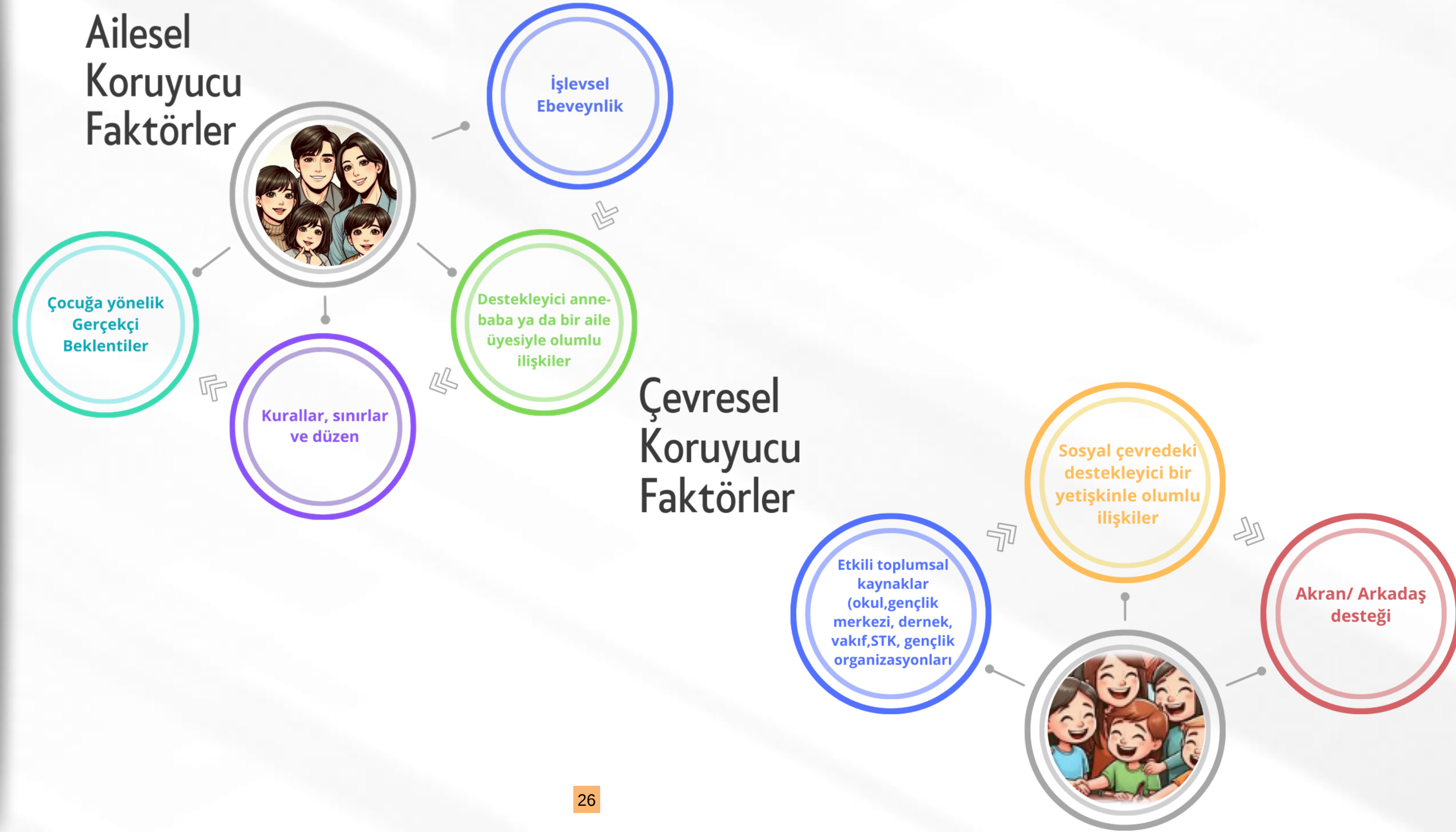
Duygusal Denge ve İç Huzuru Etkileyen Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler





Duygusal Denge ve İç Huzuru Etkileyen Koruyucu Faktörler



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



5.Etkinlik: 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!





5.Etkinlik: Ne Dersin? (1.Bölüm)

Sıkıntı yaşayan, üzgün ve stresli bir arkadaşınızla (çocuğunuzla, eşinizle, iş arkadaşınızla, yakınınızla...) birliktesiniz. Arkadaşınız (çocuğunuz, eşiniz, iş arkadaşınız, bir yakınınız...) çok stresli ve kendisini kötü hissediyor.

Onun rahatlaması ve iyi hissetmesi için ona ne söylemek istersin?
Şimdi ona olumlu telkinler verin, pozitif sözler söyleyin.

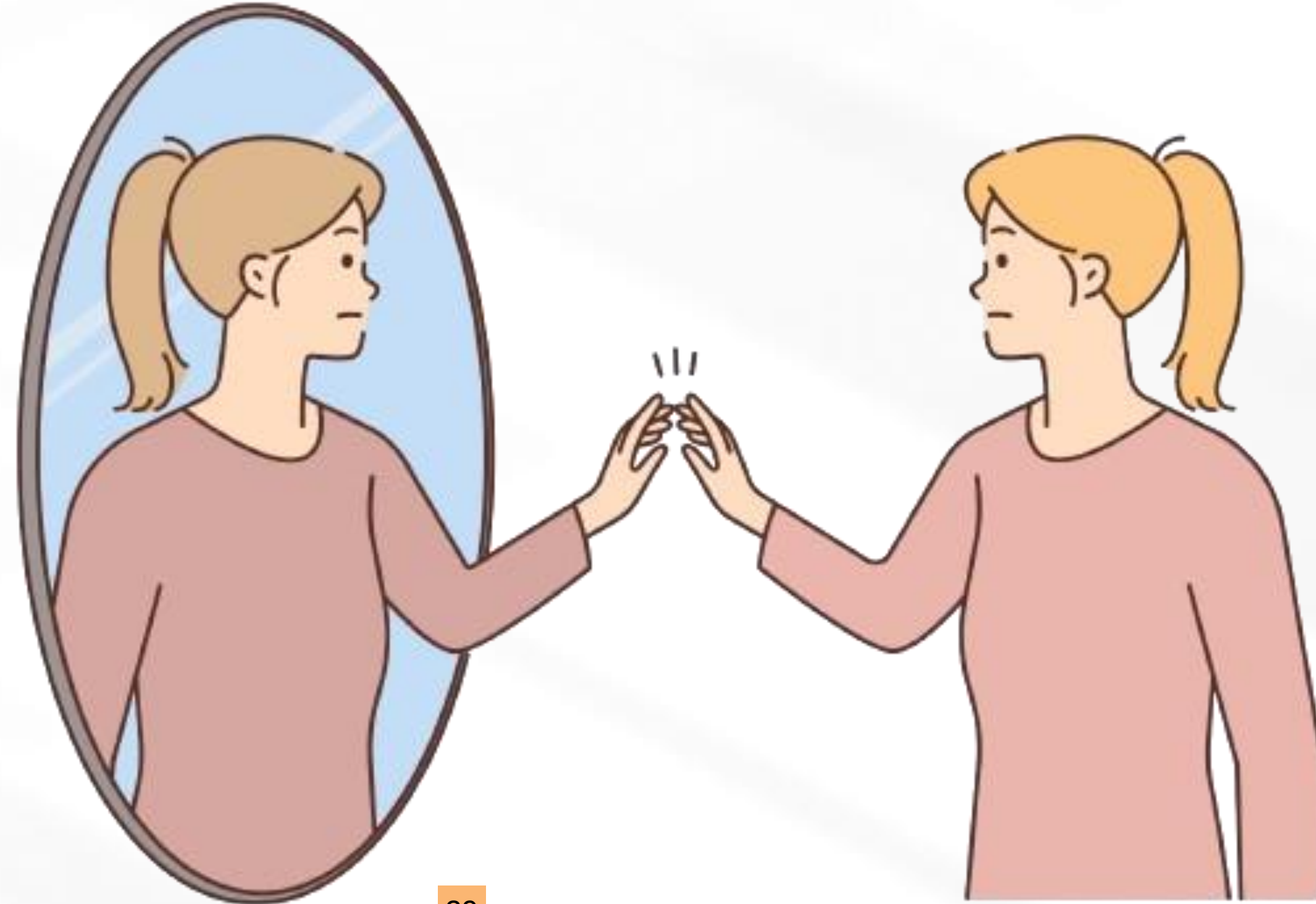




5.Etkinlik: Ne Dersin? (2.Bölüm)

Kendinizin stres veya sıkıntı yaşadığınızı düşünün. 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, pozitif sözler söyleyin.





Uğraşı Terapisi

Meşguliyet 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 acele etmeden, koşturmadan! Sakin, yavaş, huzurla...

İnsan için meşguliyetten daha iyi bir tedavi yoktur.

(Fahreddin Razi Ö.1210)

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru

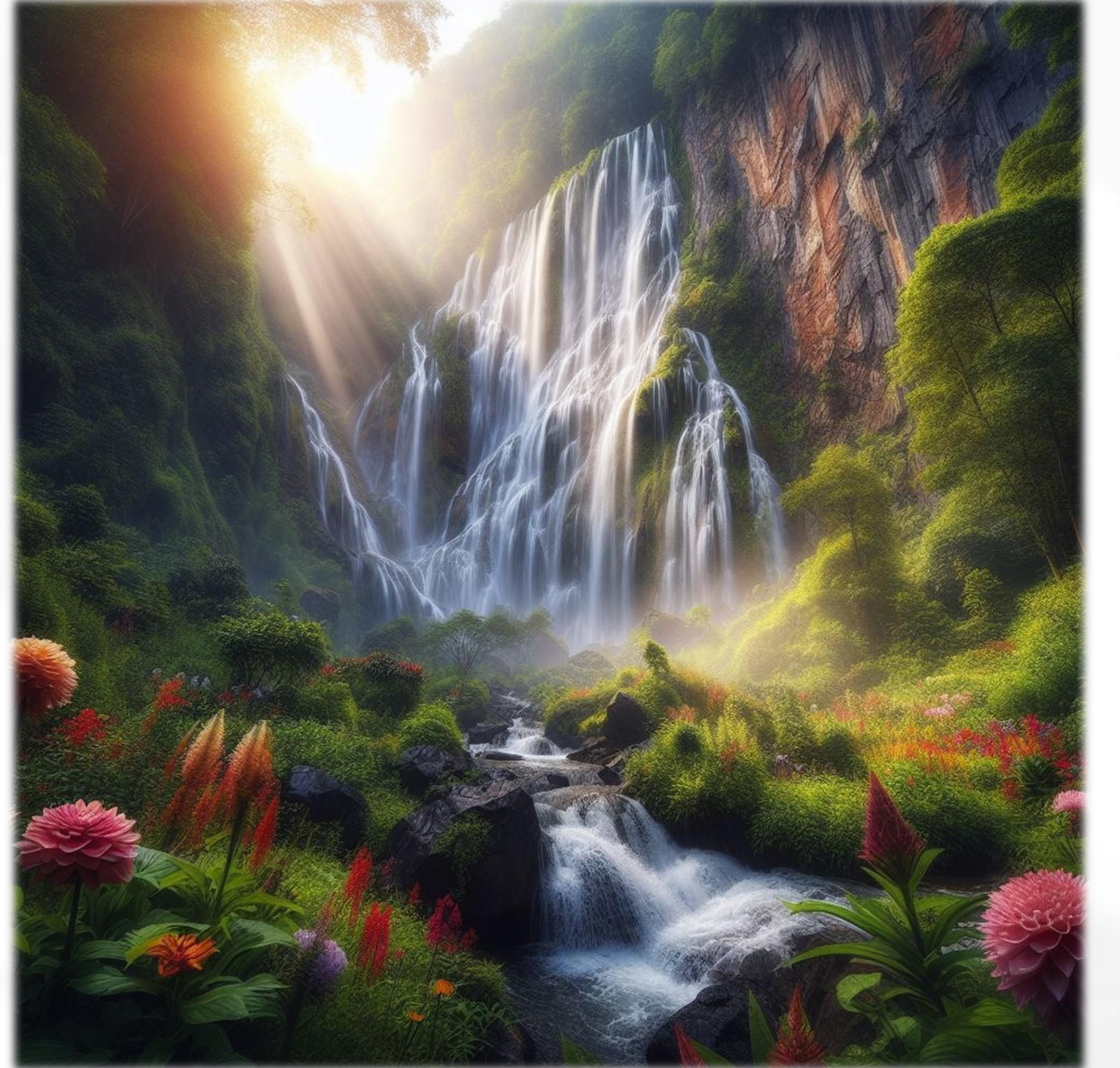


Uğraşı Terapisi

**Öyleyse, bir işi bitirince
hemen diğerine koyul.**
(İnşirah, 7)

Akan su yosun tutmaz.
(Atasözü)

İşleyen demir ışıldar.
(Atasözü)





Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık İpuçları

- 1.Kontrolümde olanlar
- 2.Var olana (eldekine) odaklanma
- 3.Rutinlere ve üzerime düşene devam etmek
- 4.Dili olumluya alıştırma
- 5.Cebimdeki güzel sözlerim
- 6.Yazmak / günlük tutmak
- 7.İnsan olmak hali
- 8.Hislerimizi paylaşmak
- 9.Maneviyat
- 10.Karşılıksız iyilik
- 11.Su ile temas etmek, toprak ile temas etmek, ortam değiştirmek
- 12.MİZAH, SPOR, YÜRÜYÜŞ, HOBİLER, MEŞGULİYET, NEFES EGZERSİZLERİ
(4-4-4-4 / 4-7-8...) ...vb.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık İpuçları



1. KONTROLÜMDE OLANLAR:

Hâlâ neler benim kontrolümde?



2. VAR OLANA, ELDEKİNE ODAKLANMA:

"Neler kayıp" yerine,
"elimde neler var"a odaklanmak.



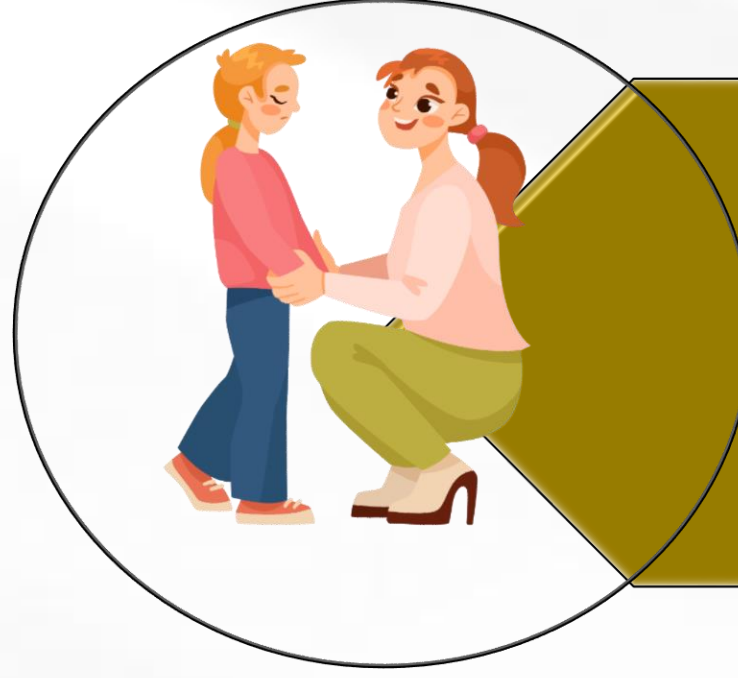
3. RUTİNLERE, ÜZERİME DÜŞENE DEVAM ETMEK:

Mümkün olduğunca günlük hayatımıza uyabildiğimiz kadar uygun
rutinlerimize devam etmek.

Yapabileceklerimizi, günlük işlerimizi yapmaya devam etmek (ailevi, mesleki, sosyal sorumluluklarımız, görevlerimiz).



Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık İpuçları



4. DİLİ OLUMLUYA ALIŞTIRMA: Olumlu dil kullanma. Sözün canı vardır. Sözün ağırlığı var ve üzerimizdeki etkisi sandığımızdan fazla. Dilin nezaketini korumalı.



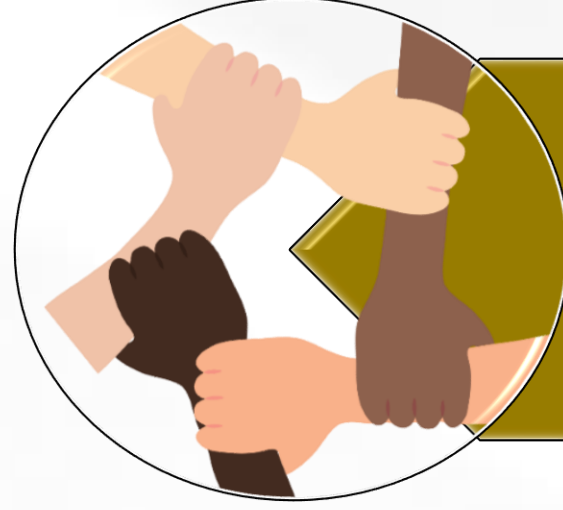
5. CEBİMDEKİ GÜZEL SÖZLERİM: Bize iyi gelen, motive eden kısa özlü sözler, atasözleri, büyüklerimizden duyduğumuz güzel sözleri biriktirip hayatımızda aktif olarak kullanmak. (Ör. Beni öldürmeyen şey, güçlendirir. / Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır. / Gecenin ardı sabahtır. / Bu da geçer ya HU! / Her işte bir hayır vardır. Kara gün kararıp kalmaz. Karanlıktan sonra aydınlık gelir... vb.)



6. YAZMAK / GÜNLÜK TUTMAK: Özellikle duygularımızı da paylaştığımız yazılar yazmak, yaşadıklarımızı yazıya dökmek rahatlatıcıdır.



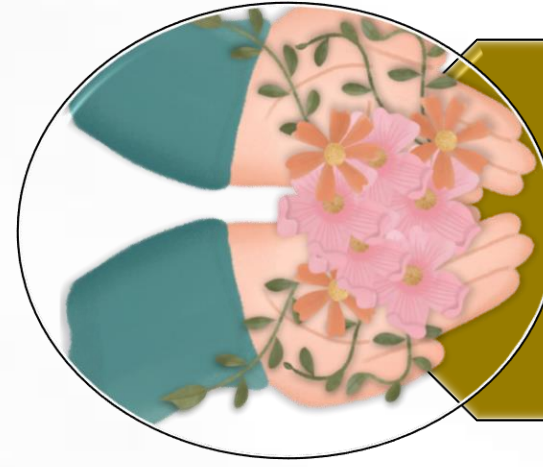
Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık İpuçları



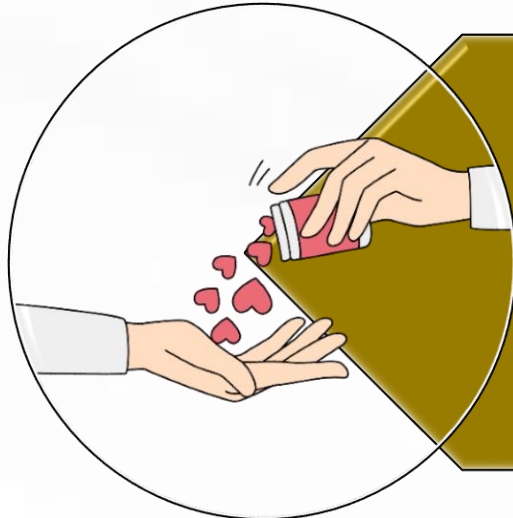
7. İNSAN OLMAK HALİ: "Sadece benim değil başkalarının da başına gelebilir, herkes benzer şeyler yaşayabilir." cümlesini kendimize hatırlatmak.



8. HİSLERİMİZİ PAYLAŞMAK: Yakınlarımızla bir araya gelmek, duygularımızı paylaşmak, sosyal hayattan tamamen kopmamak.



9. MANEVİYAT: Manevi/ruhi olarak rahatlatan, bize iyi gelen şeyleri yapmak.



10. KARŞILIKSIZ İYİLİK: 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.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlık İpuçları



11. SU İLE TEMAS ETMEK, TOPRAK İLE TEMAS ETMEK, ORTAM DEĞİŞTİRMEK: Suyun ve toprağın vücuttaki elektriği dengeleyici özelliği vardır. Özellikle gergin, öfkeli ve üzgün iken el yüz yıkamak, abdest almak, duş almak kişiye iyi gelir. Ortam değişikliği de kişiye bulunduğu konumu değiştirmesi ile farklı bir bakış açısı sunar. Tebdil-i mekânda ferahlık vardır.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık İpuçları



12. MİZAH, SPOR, YÜRÜYÜŞ, HOBİLER, MEŞGULİYET, NEFES EGZERSİZLERİ...

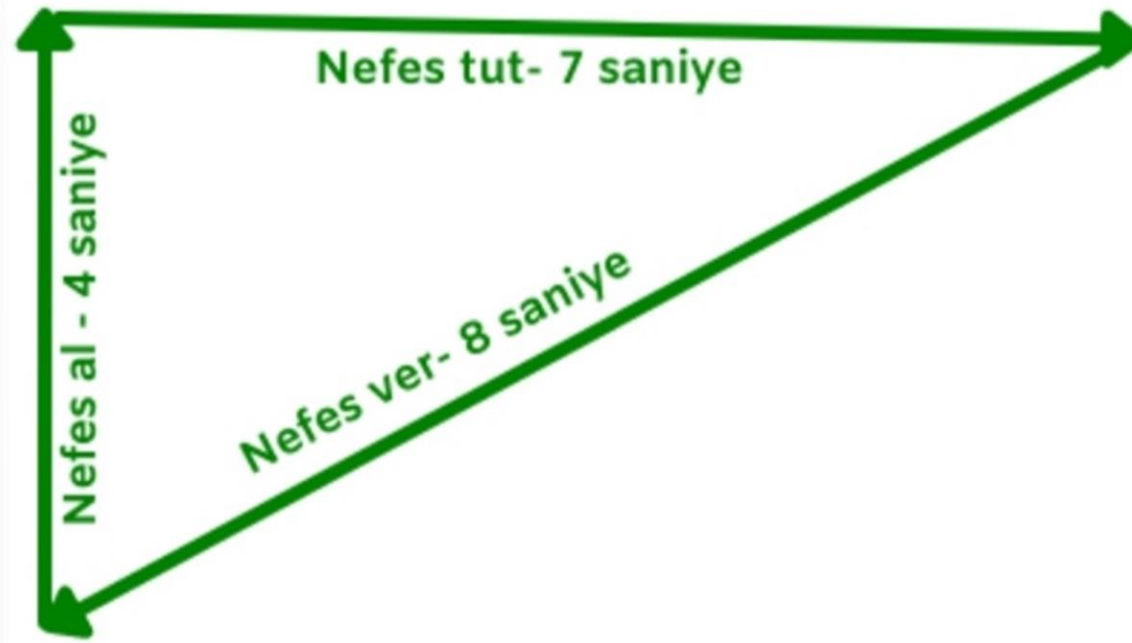
Tüm bunlar da hayatımızda yer alırsa, yaşam kalitemize pozitif etki eder.

Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



6.Etkinlik: Doğru Nefes

4 - 7 - 8 solunumu



Uzlaşabilme,
Duygusal Denge
ve
İç Huzuru



Biterken

"Zorlu yaşantılar, travma ve stres büyümeyi (yani olgunlaşmayı) sağlar,."

Zorlu yaşantılar, kişiye çok şey öğretir; kitaplardan öğrenilemeyecek şeyleri. Çünkü, kitaplar kişiye direnmez; oysa hayat direnir...

Ta ki biz öğrenelim, büyüyelim ve güçlenelim!





Teşekkür Ederiz