



HAYALİM OLSUN PROJESİ

HAYALİMİ DESTEKLE PROGRAMI

İLKOKULLAR İÇİN ÖĞRETMEN-VELİ KILAVUZU

Serkan GÜR

İl Milli Eğitim Müdürü

Mahmut KARAKAYA

İl Milli Eğitim Şube Müdürü

Proje Ekibi

Dr. Halime GÜNGÖR

Dr. İlkay GÜNER EŞERLER

Uzm. Psk. Dan. Şenay HAYTA

Pilot Uygulamalar

Dobruca İlkokulu

BTSO Kamil Tolon Bilim ve Sanat Merkezi

Halil İnalcık Bilim ve Sanat Merkezi

Yayına Hazırlayan: Dr. Halime GÜNGÖR

Etkinlik Görselleri ve Logo Tasarımı: Melis AKTAŞ

Nisan, 2022

Bu proje, Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından 2018 yılı I. Elektronik Proje Ağı Sistemi (e-PAS) Öğretmenler Arası 1 Fikir Proje Yarışması kapsamında ödüllendirilmiştir. Proje Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü AR-GE Birimi koordinatörlüğünde yürütülmektedir.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım çehreni, ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl...
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl!

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın afakını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
“Medeniyet!” dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş! Yurduma alçakları uğratma, sakın.
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın...
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri “toprak!” diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da, bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Canı, cananı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden, İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne namahrem eli.
Bu ezanlar ki şahadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder-varsa-taşım,
Her cerihamdan, ilâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden naşım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl:
Hakkıdır, hür yaşamış, bayrağımın hürriyet;
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl

Mehmet Akif ERSOY

İçindekiler

Hayalim Olsun Proje Bilgileri.....	5
Giriş.....	7

Okuma Parçaları

— Hayal-Umut.....	10
— Cesaret.....	11
— Seninle Başlamadı.....	14
— Kuvvetle Ayağa Kalkmak.....	17
— Hayal Gücü ve Yaratıcılığı Sınırlayan Etmenlerden Bazıları.....	18
— Mükemmeliyetçilik ve Narsisizm Arasındaki İlişki.....	20
— Aile Tutumlarının Etki ve Sonuçları.....	21
— Stres-Hafıza- Hayal Etme İlişkisi.....	23
— Yaratıcılık ve Hayal Gücü Üzerine Mini Notlar.....	24
— Yaratıcılık.....	25
— Yaratıcılık Testi.....	26
— Amaç Belirleme.....	28
— Mesleki Gelişim.....	29
— Bazı Filmler İki Kez İzlenmeli, Bazı Kitaplar İki Kez Okunmalı, Bazı Cümleler Defalarca Kurulmalı.....	30
— Bir Kartal Masalı.....	36
— Bir Küçücük Çocuk Varmış.....	38

Etkinlikler ve Bulmacalar

— Çocukluk Hayallerim.....	43
— Umudumu Kıran Sözler Oyunu.....	45
— Dağlarda.....	46
— Kontrol Edebildiklerim-Edemediklerim.....	48
— İnkaya Çınarım Değerlerimle Ayaktayım.....	52
— Mavi Kuş.....	54
— Cesaretlenme.....	56
— Grup Şiiri.....	58
— Zavallı Mağdur Kurt.....	61
— Bulmacalar.....	64

Öneriler.....	66
----------------------	-----------

Sınıf ve Ev Posterleri.....	80
------------------------------------	-----------

Kaynakça.....	91
----------------------	-----------

Hayalim Olsun Proje Bilgileri

Projenin Amacı

2018 yılı I. Elektronik Proje Ağı Sistemi (e-PAS) Öğretmenler Arası 1 Fikir Proje Yarışması ilkokul kategorisinde ödül alan, Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü AR-GE Birimi koordinatörlüğünde yürütülen Hayalim Olsun Projesi'nin genel amacı; Bursa ilinde, ilkokul düzeyinde öğrencilere umut etme, hayal kurma, farkındalık, hayallerine yönelik hedef belirleme, hedeflerini davranışa dönüştürme gayreti ve becerisi kazandırmaktır.

7-11 yaş grubu çocuklarının yıkıcı şekilde eleştirilme, suçlanma, mükemmeliyetçi tutum ve üst düzey beklentiler ile utandırılma gibi olumsuz tutumlarla yaratıcılığı besleyen, hayal gücünü artıran kanalların zedelenerek hayal dünyalarının zarar görmesi muhtemeldir. Bu bağlamda, 7-11 yaş grubu çocukların davranışlarını şekillendiren öncelikli etken veli ve öğretmen olduğu için, öğrencilere uygulanacak olan beceri kazandırma programının yetişkin eğitimi ile desteklenmesi projenin özel amacını oluşturmaktadır. Bu becerilerin öğrencilere "Hayallerimle Büyüyorum Programı", veli ve öğretmenlere ise "Hayalimi Destekle Programı" ile kazandırılması hedeflenmiştir.

Projenin Dayanağı

Hayalim Olsun Projesi'nde hedeflenen hayallerini gerçekleştirme gayreti ve becerisinin kendisinde olduğu özgüveniyle davranan çocuk profili 11. Kalkınma Planı'nda eğitim amaçlarında hedeflenen "Tüm bireylerin kapsayıcı ve nitelikli bir eğitime ve hayat boyu öğrenme imkânlarına erişimi sağlanarak düşünme, algılama ve problem çözme yeteneği gelişmiş, özgüven ve sorumluluk duygusu ile girişimcilik ve yenilikçilik özelliklerine sahip, demokratik değerleri ve milli kültürü özümsemiş, paylaşma ve iletişime açık, sanat ve estetik duyguları güçlü, teknoloji kullanımına yatkın, üretken ve mutlu birey yetiştirmek temel amaçtır." ve Millî Eğitim Bakanlığı 2019-2023 Stratejik Planı misyonunda belirtilen "Düşünme, anlama, araştırma ve sorun çözme yetkinliği gelişmiş, millî kültür ve demokrasinin bilincinde, iletişime ve paylaşma açık, sanat duyarlılığı, öz güveni, öz saygısı, hak, adalet ve sorumluluk bilinci yüksek, öğrenmeyi bir yaşam tarzı haline getiren, sağlıklı ve mutlu bireylerin yetişmesine ortam ve imkân sağlamaktır." amaçlarına hizmet etmektedir. İlkokul düzeyinde öğrencilere hayallerine yönelik hedef belirleme, hedeflerine yönelik davranışlar sergileyebilme becerisi kazandıran program TR41Bursa Eskişehir Bilecik Bölge Planı 2014-2023 "eğitim öğretimin her kademesinde bireylerin ilgi ve yeteneklerini ölçerek yönlendirebilen bir sistem geliştirilmesi" amacına ve Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü 2019-

2023 Stratejik Planı “Bütün öğrencilerimize, medeniyetimizin ve insanlığın ortak değerleri ile çağın gereklerine uygun bilgi, beceri, tutum ve davranışların kazandırılması sağlanacaktır.” amacına hizmet etmektedir.

Projenin Hedef Kitlesi

Projenin hedef kitlesi Bursa ilinde öğrenim gören ilkokul öğrencileri, velileri ve ilkokulda görev yapan öğretmenlerdir.

Proje Faaliyetleri

Öncelikle proje ekibi oluşturulmuş, proje ekibinin çalışma ortamı düzenlenmiştir. Hayallerimle Büyüyorum ve Hayalimi Destekle Programlarının kuramsal temelleri oluşturulduktan sonra program içerikleri hazırlanmış ve Osmangazi/Dobruca İlkokulu, Osmangazi/BTSO Kamil Tolon Bilim ve Sanat Merkezi ve Nilüfer/Halil İnalçık Bilim ve Sanat Merkezi’nde pilot uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamaların değerlendirilmesi sonrasında programa son hali verilerek öğrenciler için Hayallerimle Büyüyorum Program kitabı, veliler ve öğretmenler için Hayalimi Destekle Program kılavuzu, Hayallerimle Büyüyorum sunu materyali, sözleri Dr. İlkay GÜNER EŞERLER ve Dr. Halime GÜNGÖR’e, bestesi BTSO Kamil Tolon Bilim ve Sanat Merkezi Müzik Öğretmeni Okay DÜVENÇİ’ye ait olan Hayallerinle Büyü şarkısı ve klibi hazırlanmıştır.

Giriş

Dünyamızda ve ülkemizde eğitim, yapılandırmacı ve bütüncül bakış açısıyla ele alınmakta, öğrenciler okul öncesi dönemden itibaren yükseköğretimi tamamlayıncaya kadar edindikleri becerileri ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yaş dönemi ve sınıf düzeyine uygun kazanımlar edinmeleri amaçlanarak geliştirmeleri sağlanmaktadır. Mesleki rehberlik yoğun olarak içinde bulunduğumuz yüzyılda bilimsel bir anlayışla küçük yaşlardan itibaren ele alınması gereken bir süreç olarak işlenmeye başlanmıştır. Buna rağmen, 8. sınıf ve 12. sınıf öğrencileri gözlemlendiğinde, özellikle lise ve üniversite tercih danışmanlığı sürecinde görülmektedir ki meslek seçiminde öğrencilerin hangi mesleğe yönelmek istediği, yönelmek istediği mesleğin ilgi ve yeteneklerine uygun olup olmadığı konularından ziyade ailelerin ve öğrencilerin dikkate aldığı “bir işi olsun” düşüncesidir. Bu durum çok boyutlu olarak tartışıldığında sosyolojik, kültürel, ekonomik, siyasi, eğitimsel pek çok alt yapısı olmasına rağmen hayattaki başarı ve mutluluğun sırrı nedir diye sorgulandığında pek çok teorisyen, yazar, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanın aynı noktada birleştiğini görebiliriz “yaşam becerisi kazanmak”. “Yaşam becerisi kazanmak” kavramı sorgulandığında, hangi gözlükle bakıldığına dayalı olarak çözümü değişkenlik gösterir. Projede bu kavrama rehberlik ve psikolojik danışma açısından yaklaşmıştır.

Projede hayal etme, umut etme, hayallerini amaçlara, amaçlarını hedeflere dönüştürerek, hedeflerine ulaşabilmek için planlama yaparak hedeflerine yönelik tutarlı davranışlar sergileyebilme, karşılaştığı sorunları çözebilme, pes etmeme gayreti ve becerisini içselleştirme yaşam becerisi kazanmakla mümkündür. Hayallerin gerçekleşebilmesinin bilinçli bir gayret gerektirdiğini, gereken gayreti gösteren bireylerin hayallerini gerçekleştirmiş mutlu bireyler olduğunu deneyimlemedir. “Gereken gayreti gösterirsem hayallerimi gerçekleştirebilirim” özgüveni ve becerisi gelişmiş bireyler hayatlarında kaotik ve beklenmedik durumlar karşısında, değişimi arzuladıklarında veya değişimin kaçınılmaz olduğu durumlarda öğrenilmiş çaresizlik tutumları sergilemek yerine umutlarını kaybetmemeyi, gelecek beklentilerini umutlu ve bilinçli bir gayret ile yönetmeyi seçerler. “Hayatımı ben yönetiyorum, hayatımla ilgili hayallerimi gerçekleştirme gücü ve motivasyonuna sahibim” bilincini kazanmış bireylerdir. Bu bilinç gerek ailede gerekse okul yaşamında ileriki yaşlarda kazandırılmaya çalışılırsa kayıp zamanlar olarak geri dönerek hayatların kaybolmasına ve ertelenmesine yol açabilmektedir. Öğrenciler bu bilinç düzeyinde olmadığında, hedeflerine yönelik tutarlı davranışlar sergileyememektedir. Özetle, Hayallerimle Büyüyorum ve Hayalimi Destekle Programı ilkokul 1. sınıf düzeyinden itibaren

çocuklara hayallerini gerçekleştirme özgüven ve bilincini kazandırmak önceliği ile hazırlanmıştır.

Hayalimi Destekle Programı okuma parçaları, etkinlikler ve bulmacalar, öneriler, sınıf ve ev posterleri olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Yapılandırılmış ve esnek bir içeriğe sahip olan Hayallerimle Büyüyorum Programını desteklemek için hazırlanmış olan Hayalimi Destekle Programının içeriğinde okuma parçaları bölümünde çocukların hayal etme, umut etme, gayret etme, yaratıcılık, amaç belirleme becerilerine, yetişkin tutumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Etkinlikler ve bulmacalar bölümünde çocukların yaratıcılığı besleyen, hayal gücünü artıran kanalların zedelenerek hayal dünyalarının zarar görmesine sebebiyet veren tutumlara yönelik yetişkinlerin, farkındalıklarını artıracak etkinlik uygulamaları ve bulmacalar sunulmuştur. Etkinlikler veli eğitimlerinde ya da öğretmen eğitimlerinde de kazanımlarına göre seçilerek kullanılabilir. Etkinliklerin uygulaması sınıf öğretmeni ya da okul rehber öğretmeni tarafından yapılabilir. Öneriler bölümünde yetişkinlerin çocuklara yönelik tutum ve davranışlarına ilişkin öneriler, evde ya da sınıfta yapılabilecek eğlenceli etkinliklerden örnekler yer almaktadır. Hayallerimle Büyüyorum Programı'nın pekiştirilmesi açısından içeriğe ilişkin günlük kullanılabilecek sınıf ve ev posterleri sunulmuştur. Bu materyallerin sınıf panosunda, evde öğrencilerin odalarında ya da görebilecekleri yerlerde sergilenmesi bilgilerin kalıcı hale gelmesi açısından destekleyici olacaktır. Sorularınız ve katkılarınız için Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü AR-GE Birimi e-PAS Hayalim Olsun Projesi Ekibi olarak her zaman açık olduğumuzu belirtirken, öncelikle ülkemizin yarınları olan kıymetli öğrencilerimizi ve daha mutlu, daha umutlu bireylerin yetişmesine katkıda bulunan tüm öğretmenlerimizi ve velilerimizi sevgi ve saygıyla kucaklıyoruz.

Çalışmamız sırasında bizden desteğini esirgemeyen İl Milli Eğitim Müdürümüz Sayın Serkan GÜR'e, Şube Müdürümüz Sayın Mahmut KARAKAYA'ya, e-PAS Koordinatörü Sayın Caner ZENGİN'e, Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdür Vekili Sayın Muammer KURNAZ'a, pilot uygulama okullarımızın kıymetli yöneticileri Dobruca İlkokulu Müdürü Sayın Fatma ÖZDEMİR'e, BTO Kamil Tolon Bilim ve Sanat Merkezi Müdürü Sayın Mustafa AKYOL'a, Halil İnalçık Bilim ve Sanat Merkezi Müdürü Sayın Erol ERTÜRK'e teşekkür ederiz. Kapak, etkinlik görselleri ve logo tasarımında güler yüzü ve tüm gayretiyle çalışan Sayın Melis AKTAŞ'a teşekkür ederiz. Projemize inanan, tüm gayretiyle bize destek olan öğrencilerimize, öğretmenlerimize ve velilerimize teşekkür ederiz.

Proje Ekibi

OKUMA PARÇALARI

HAYAL-UMUT

Bütün kalbimizle yaşamak bir kerelik bir yolculuk değildir/olmamalıdır. Ömür boyu süren bir süreçtir. Zorlandığımız ve engellerle karşılaştığımız zamanlarda çocuklarımızın ve bizim “*Evet, mükemmel değilim, savunmasızım, bazen de korkağım ama bu aynı zamanda cesur olduğum, sevgiyi ve aidiyeti hak ettiğim gerçeğini değiştirmez*” diye düşünmektir. Bütün kalbimizle yaşamak hayal edebilen, umut edebilen, esnek düşünebilen, yaratıcı fikirler geliştirebilen, sağlıklı ve yapıcı değerlerle yaşayan insan olmaktır. Daha çok hayal kurabilen, yaratıcı düşünceler ortaya koyabilen, hayatı olduğu gibi farkındalık ve mutlulukla yaşayabilen olma yolculuğu hepimizin yaşamında olan kusurlu yanlarımızı kucaklayabilmekten, utanma ve suçlanmayla örülmüş öykülerimizle ve travmalarımızla baş edebilmekten geçer.

Yaşadığımız travmalar, kaygılar, korkular, stres bilinçli veya bilinçsiz şekilde kısmen yakınımızdakilere, çocuklarımıza, öğrencilerimize geçebiliyor. Çocukların hayal kurma kapasitelerini, umutlarını, hayata dair gayretlerini destekleyerek, yeni deneyimleri yaşama fırsatı sunarak aktarmış olduklarımızı yeniden yapılandırma fırsatı sunabiliriz. Hayal kurma kapasitelerini geliştirelim demekteki amacımız; hayal kurmanın çocuklarımızın daha mutlu, daha üretken, iyi insan olma özelliklerini destekleyici yönüdür. Hayal gücünü, umut etmeyi geliştirmek çocukların, öğrencilerin cesaret, şefkat ve merhamet duygularını geliştirmektir.

Umut, hedefler belirlemek, bu hedeflerin peşinden gitme kararlılık ve azmine sahip olmak ve kendi yeteneklerimize inanmanın bir bileşimidir. Umut hayal kurmakla başlar. Umut öğrenilir. Umutlu hedefe yönelik düşünmeyi öğreniriz. Çocuklar bunu çok sık şekilde ebeveynlerinden öğrenir. Çocukların umutlu olmayı öğrenmek için sınırlara, tutarlılığa ve desteklenmeye ve bunlarla harmanlanmış ilişkilere ihtiyacı vardır. Aynı zamanda hayal kırıklığına dayanma, kararlılık ve kendine inanç umudun özüdür.

“Bir hayal uğruna bazen bir ömür verilse de, yolların ve yolculukların hiç bitmediğini biliyoruz. Umudumuz da hayallerimiz de bitmiyor ve hiç bitmeyecek. Çünkü yaşam varsa umut da var... Ve umut en çok çocuklarda var (Yılmaz, 2016)”

CESARET¹

Deneyime Açık Olmak: Deneyime açık olmak hem farklı düşünebilme hem de yaratıcılıkla yakından ilişkilidir. Cesur olmak, seçenekleri görebilmek anlamına da gelir ve yaratıcılık bu seçenekleri çoğaltabilme kapasitesi olarak ortaya çıkar. Beyin fırtınası yapmak, günlük tutmak, bilinç geliştirici sorgulamalar yapmak bu niteliğin gelişmesine yardım eder.

Öz Yeterlik İnancı: Öz yeterlik inancı kendine güvenle ve hayalleri gerçekleştirme becerisiyle ilişkilidir. Öz yeterlik inancı olan yani istenen sonucu alabilme yeteneği gelişkin insanların cesareti de gelişkindir. Öz yeterliğin iki önemli tayin edicisinden biri, bir beceri sahibi olmaktır, ikincisi de mevcut durumu bilinçli bir şekilde yeniden yorumlayabilmektir. Yani belirli bir işte, görevde, sanatta pratik yapmak ve ustalaşmak bu niteliğin güçlenmesine yardım eder. Ayrıca uygun araç, gereç ve donanımla her türlü işin kotarılabileceğine duyulan inançtır.

Umutlu Olmak: Cesaretle ilişkili olduğunda umut, başlanılan şeyin yapılabilir olduğuna inanmak ve yapılması gereken süre içinde de üstesinden gelinebileceğini görmektir. Kendini tanımak üzerine verilen bireysel gelişim eğitimleri, içimizdeki bu niteliğin gelişip serpilmesine yardım eder. Her şeyin özünde değişim vardır; umut bunu bilmekten, içindeki zengin potansiyelin gücüne güvenmekten doğar.

Cesaret Bir Erdemdir: Sevgi, güvenilirlik, cesaret, yıkılmaz inanç, değer bilmek, şükran duymak, şefkat, neşeli olmak, sadelik, umut, cömertlik, saygılı davranmak, açık yüreklilik, esneklik, sadakat, adil olmak, olgunluk, saygı, dinginlik, esprili olmak, affedici olmak, dürüstlük, uyumlu olabilmek, duygularını yönetebilmek, doğallık, kendiliğindenlik... Tüm bu özellikler erdemli bir insanın özellikleridir.

Cesaret, erdemliliğin diğer öğeleriyle birleştiğinde ilham vericidir. Aslında tüm diğer özelliklerin gelişmesi için önce cesaret gerekiyor. Sevmek bile cesaret isteyen bir olgu. Cesur insanlara güveniriz, korkaklara değil.

¹ Gün, N. (2009). Küçük Sarı Cesaret Kitabı. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık

Cesareti Yitirmenin On Nedeni

1. Yaşam amacını bilmemek: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan ilk neden yaşam amacımızı bilmemektir. Ne için yaşıyorum? Yaşam amacım ne? Niçin varım? Neden buradayım? Ne için yaşıyorum sorusuna yanıt bulamayan nice insan cesaretini yitirmiştir. Her amaç umut; her umut da cesaret verir.

2. Engelleme komitesi iş başında: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan ikinci neden birilerinin bizi sevgi adına engellemeye çalışmasıdır. Kendi amacımıza doğru bir adım attığımızda anneler, babalar, eşler, arkadaşlar iyi niyetle cesaretimizi kırabilirler. Sizin yaşam seçimlerinizi onaylamadıklarında, onların istediğini yapmanız için “sevgi adına” gizli tehditlerde bulunurlar, aba altından değişik sopalar gösterirler. Sizi manipüle ederek, cesaretinizi kırmaya çalışırlar. Hepimiz bu dünyaya kendi hayatımızı yaşamak için geldik. Sonuçlarının sorumluluğunu üstlendiğimiz sürece her türlü hatayı yapmakta özgürüz. Sonuçlarıyla yüzleşme riskini üstlendiğiniz sürece istediğinizi yapmakta özgürsünüz. Etrafınızdakiler ki bunlar en yakınlarınız da olabilir, cesaretinizi kırmaya çalışıyorsa, engelleme komitesinin iş başında olduğunu hatırlayın ve kendi yolunuzda yürümeye devam edin.

3. Korkuların esareti: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan üçüncü neden korkularımız. İnsanın genlerinde iki gerçek korku vardır, yüksekten düşme korkusu ve yüksek ses korkusu. Diğer korkularımız bize çocukluğumuzdan itibaren öğretilen sahte korkulardır. Korkularınızı siz yarattınız, onları aşma gücü de sizde.

4. Yapmaya çalışmak: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan dördüncü neden bir şeyleri yapmaya çalıştığımızı söylemektir. Bir şeyi yapmaya çalışacağınızı söylemek kendine cesaretsizliği telkin etmektir. Cesurca söylediğimiz şeyleri yaparız, yapmaya çalışmayız.

5. Yeterince zeki değilim: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan beşinci neden bazı konuları çabucak kavrayamamaktır. İhtiyacınız olan beynin tümüne sahipsiniz, onu etkin kullanmayı öğrenin. İnsanların beyni aynı ama herkes farklı kapasitede kullanıyor.

6. Mükemmel olmak: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan altıncı neden eleştirilme korkusudur. Eleştirilme korkusu, kabul görmeme korkusudur. İçtenlik ve mükemmel görünme yarışında kazanan daima içtenlik olur. İçtenlik ile dürüstlük huzurun yapışık kardeşleridir. Anneleri ise özsaygıdır.

7. Ciddiyet sığılığın sığınağıdır: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan yedinci neden yaşamı fazla ciddiye almamızdır. Her şeye ciddiyetle yaklaştığımızda yaşam zevkini yitiririz. Hayat basittir. Onu karmaşık hale getiren insanın düşünceleridir.

8. Düşüncene katılmıyorum: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan sekizinci neden, bizden önemli olduğunu düşündüğümüz insanların fikirlerimizi beğenmemesi korkusudur.

9. Çabuk pes etmek: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan dokuzuncu neden çabuk pes etmektir. Başarı ve başarısızlık arasında ince bir çizgi vardır, bu çizgi pes etme çizgisidir.

10. Yapabilecek bir şey yok: Bizi yaşamda cesaretsiz kılan onuncu neden herhangi bir durumda başka hiçbir çözüm kalmadığına inanmaktır. Her şeyin henüz düşünmemiş olsanız da bir çözümü vardır. Çözümsüz bir sorun yoktur; ölümden başka. Soruna değil çözüme odaklandığınızda muhakkak çözüm size gelecektir.

Ne kadar az insan yaşamın sırrına bedel ödemeye yanaşıyor. Emek, çaba, okumak, öğrenmek, paylaşmak, sevgi, yaratmak, üretmek.

“Güç ve cesaret her zaman zaferlerle ve madalyalarla ölçülmez. Üstesinden gelinen zorluklarla ölçülür. En güçlü insanlar, galip gelenler değildir her zaman, mağlup olduklarında da vazgeçmeyenlerdir.” Ashley Hodgeson

SENİNLE BAŞLAMADI²

Son yapılan bilimsel araştırmalar travmaların etkilerinin bir nesilden diğer nesle aktarılabileceğini gösterdi. Bu “miras”, bilinen adıyla kalıtsal aile travmalarının konusunu oluşturuyor. Ortaya çıkan kanıtlar sistemin gerçekliğini doğruluyor. Kalıtımsal zincirde yer alan acı, her zaman kendi kendine sona ermeyebilir ya da zamanla azalmayabilir. Asıl travmayı yaşayan kişi ölmüş, hikâyesinin üstü örtülmüş ve yıllar içinde saklı kalmış olsa bile, hayat tecrübesine ilişkin parçalar, anılar ve hisler yaşamaya devam edebilir. Âdeta şu an yaşayan kişilerin zihinlerinde ve bedenlerinde çözüm bulmak için geçmişten günümüze uzanır. “Seninle Başlamadı” geleneksel psikoterapinin, ilaçların ve diğer müdahale yöntemlerinin de uzun süredir üzerinde çalıştığı zorlukların ortadan kaldırılmasında farklı ve dönüştürücü bir yaklaşım sunmaktadır. ***Bizi durduran ve engelleyen şeyleri nasıl tespit edip durdurabiliriz?***

Son epigenetik araştırmalarda da belirtildiği gibi; bize miras kalan ancak açıklanamayan belirtileri, korkularımızı, kaygılarımızı, saplantılı düşüncelerimizi biyolojik olarak ailemizden, büyükanne ve büyükbabalarımızdan miras alırız ve bu semptomların bize ait olduğunu düşünürüz. Travma gerçekleştiğinde DNA’ımızda kimyasal bir değişiklik olur. Bu ise genlerimizin çalışma biçimini değiştirebilir. Bazen bu değişiklik nesiller boyunca devam edebilir. Teknik olarak bir kimya işareti, bir kimya etiketi, bir epigenetik etiket vardır. Bu DNA’ımızda bir tepkiye neden olur. DNA hücresiyle iletişime geçerek “Bu geni kullan, diğerini göz ardı et.” diyebilir. Böylece genlerimizin etkilenme şekli davranış biçimimizi ya da hislerimizi değiştirebilir. Orijinal travma ile benzer durumlara duyarlı ve reaktif olabiliriz. Örneğin dedelerimiz savaştan zarar görmüş bir ülkede doğduysa, yaşadıkları travmayla baş edebilmek için daha keskin reflekslerle daha hızlı tepki verebilirler. Sorun şu ki; hiç gerçekleşmeyecek bir travmayı bekleyerek skalayı 10’a kadar çıkaran bir stres tepkisini miras bırakabiliriz. Bu gen değişiklikleri ve kesintisiz stres bedenimize zarar verir. Bunun çocuklarımıza hatta çocuklarımızın çocuklarına aktarılabildiğini öğreniyoruz. Bilim insanları uzun süredir böyle bir şeyin var olduğundan şüpheleniyorlardı ancak bu 10 yıl öncesinde bilinmiyordu. Farelerle yapılan çalışmalar bu kalıbın üç veya daha fazla nesilde görülebileceğini gösteriyor. Farelerle çalışma yapılmasının sebebi farelerin insanlarla %99 benzer bir genetik yapıya sahip olması. Diyelim ki bizde 30.000 gen varsa farelerde yaklaşık 29.700 benzer gen var. Farelerde bir nesil 12 ila 20 haftadır. İnsanlarda ise 20 yıldır. Böylece

² Wolynn, M. (2016). *Seninle Başlamadı*. 12. Baskı. İstanbul: Sola Unitas

hızlı sonuçlara ulaşılabilir. Atlanta Emory Medical Hastanesi'nde yapılan bir araştırmada erkek bir fareyi kiraz çiçeği kokusu ile korkuttular. Erkek fare kiraz çiçeğini her kokladığında fareye elektrik şoku verdiler. Beyinlerini incelediklerinde ise bu epigenetik başkalaşmayı buldular. Bu kokuyu daha düşük konsantrasyonlarda daha fazla miktarda koku tespit edebilmek için beyinlerinin büyüdüğünü buldular. Ayrıca hem kanda hem spermdedeğişiklikler kaydettiler. Bu spermi alarak şoklanmamış dişi fareyi dölediler. Bir sonraki nesilde, yine erkek olan yavruyu aldılar. Sonraki iki nesilde keşfettikleri şey çok ilginçti. Yavrular ve büyük yavrular aynı kiraz çiçeği kokusu deneyimini yaşadılar. Korktular, sinirlendiler, gerginleştiler. Sanki şoklanmış gibi davrandılar ama aslında şoklanmamışlardı. Travma tepkisini miras almışlardı ama travmayı yaşamamışlardı. Ayrıca fareleri annelerinden ayırmışlar ve üç kuşak boyunca etkilerini gözlemlemişlerdi. Böyle bir araştırmada araştırmacılar dişilerin hayatlarının ilk iki haftasında yavrularını günde üç saat kadar beslemelerini engelledi. Yapılan sadece buydu. İlerleyen hayatlarında yavrular, insanlarda depresyona benzer davranışlar sergilediler. Semptomların fare yaşlandıkça daha da kötüleştiği gözlemlendi. Şaşırtıcı bir şekilde bazı erkekler bu davranışları kendilerinde açığa çıkarmamalarına karşın epigenetik olarak dişi yavrularına aktarmış oldukları gözlemlendi.

Çoğumuzun aile geçmişinde yaşanmış travmalar vardır ama herkesin kalıtsal aile travması ortaya çıkmaz. Peki neden? Neden bazı insanlar bunu tekrar yaşarken bazıları yaşamaz? Bu travmaların tekrar etmesini sağlayan şey ne? Epigenetik bu yapbozun sadece bir parçası. Bulduğum şey, bu travmalara cevap veren şey, bu tekrarlamaları yaşıtan şey travmalar hakkında konuşulmadığında, iyileşme tamamlanmadığında, insanlar dışlandığında veya reddedildiğinde ortaya çıkan acı, keder, utanç, mahcubiyet, öfke çok büyük olacaktır ve ne iyileşme ne de çözüm olacaktır. Bu gerçekleştiğinde bu boyuttaki travmalar sonraki nesillerde kendini gösterebilir. Bilinçdışı olarak bu yapı tekrarlanabilir veya aynı mutsuzluklar paylaşılabılır. Sonuç olarak bu travmanın iyileşmek için bir şansı daha var. İnanıyorum ki travmadaki daralma nihai olarak genişlemek ister. Tekrar ve tekrar bu büyüme ortaya çıkar. Bu nedenle sizinle üç görüş paylaşmak istiyorum.

Birincisi; aile bireylerimizden biri açıklanamayan bir depresyon, kaygı, fobi, obsesif kompulsif bozukluk veya açıklayamadığımız herhangi bir şeyle mücadele ederse soy ağacımızı sallayıp neyin düştüğünü, hangi aile sırlarının gizlendiğini, hangi hikayelerin anlatılmadığını, hangi travmaların asla iyileşmediğini görmemiz gerekiyor. Özellikle çocuklarımızdan biri açıklanamayan semptomlardan biriyle mücadele ediyorsa, bu tür şeyleri bilmek önemlidir. Geçmiş görmezden gelirsek bizi kapana kıştırabileceğini anladım. Ama bunu keşfedersek tekrar tekrar yaşamak zorunda değiliz. Bu yıkıcı kalıbı bozabiliriz.

İkincisi; aile geçmişinizdeki travmalardan bahsedin, üzerinde kafa yorun. Böylece nesilden nesile geçmesini engelleyin. Bu travmalarla ilgili ne kadar çok şey bilirse ve bu travmalarla ilgili ne kadar çok konuşursak bu semptomlarla mücadele eden çocuklarımıza o kadar rahatlama ve neler olduğuna dair ipuçları sağlarız. Bu travma dilini tanımlamamız ve olaylarla bağlantısını kurmamız gerekir ve tedavi edebiliriz.

Üçüncüsü; beyinlerimizin yoğun travma tepkisini düzeltmemiz gerekir. Bu bizi çıkmazda ve acı içinde bırakan şeydir. Sonuç olarak yeni deneyimlere ihtiyacımız vardır. İçimizde yaşanan travma tepkilerine yeterince güçlü bir biçimde karşı çıkacak deneyimler. Sonrasında bu yeni tecrübenin yeni duygularını ve hislerini uygulamamız gerekir. Böylece içinizde kök salabilirler ve beyin yapımız değişebilir. Bir kere iyileştığımızde bunlar atalarımızdan ailemizden gelen rahatlığın veya desteğin deneyimleri olabilir. Ailemiz ve çocuklarımız için, bizim için bir şefkat tecrübesi olabilir. Şükür, cömertlik, sevecenlik, kibarlık gibi duyguları hissetmek ya da hissettirmek için bir deneyim olabilir. Biyolojik olarak miras kalanlar gerçekli olabilir ama kaderimiz olmak zorunda değildir.

KUVVETLE AYAĞA KALKMAK³

Çocuklar için ihtiyacımız olan; başarısızlığı, hayal kırıklığını ve pişmanlığı göze alıp bunlara katlanmanın nasıl bir şey olduğunu göstermeye istekli insanlardır. Hınçlarını başka insanlardan almak yerine kendi acılarını hissetmeye razı olan, kendi acılarına sahip çıkmaya, kendi değerlerine göre yaşamaya ve kendilerini ortaya atmaya ve devam etmeye istekli insanlar

Duyguları tanımadan ve onlara karşı merak duymadan kendimiz, ilişkilerimiz ya da dünya hakkında pek bir şey öğrenebileceğimizi düşünmüyorum. Tek yapmamız gereken meraklı ve dürüst olmak. Meraklı olmayı seçmek, kırılgan olmayı seçmektir. Meraklı doğanız ama zamanla merakın da kırılganlık gibi incinmeye yol açabileceğini öğreniriz.

Bütün olmak konforun karşısında cesareti seçmektir. Eğlenceli, çabuk ya da kolay olanın karşısında doğru olanı seçmektir ve değerlerimizi yalnızca dile getirmek yerine onları uygulamayı seçmektir.

Kuvvetle ayağa kalkmak; önce kendimizi sonra iletişim kurduğumuz kişileri insani değerleri temel alarak anlamakla başlar.

³ Brown, B. (2016). *Kuvvetle Ayağa Kalkmak*. İstanbul: Butik Yayıncılık

HAYAL GÜCÜ VE YARATICILIĞI SINIRLAYAN ETMENLERDEN BAZILARI

Hayal gücü ve yaratıcılığı sınırlayan etmenlerden bazıları başarısızlık kavramına bakış açımız ve mükemmeliyetçi yaklaşımdır. Çocuklarımızın yaptığı işlere mükemmeliyetçi şekilde yaklaşır, başarısız olduğunu sürekli vurgular ve bunun altını çizerek çocuklarımız başarısızlığı tolere etmeyi öğrenemez ve kabul etmezse hayal kurmayı bırakır. Başarısızlıklar bizi güçlendirir. Bize süreçteki aksayan noktaları göstererek hatalarımızdan ders çıkarma fırsatı sunar. Zorluklar karşısında yılmamayı öğretir. Problem çözme becerimizi geliştirir. Başarısızlıklar başarıya giden süreçte yaşadığımız deneyimlerdir. Başarılı olabileceği alanlara yönlendirebilir, başarısızlığın altını çizmek yerine başarılı olduğu alanlara vurgu yapabiliriz. Başarısızlığın sürekli altını çizerek çocuğumuz bahane üretmeyi öğrenir. Bahane üretme ise Gün (2018) Yaşam Cesurları Sever kitabında zamanım yok bahanesinin özdisiplinim yok, koşullarım uygun değil cümlesinin armudun pişip ağzıma düşmesini bekliyorum anlamına geldiğini rüyalarını gerçekleştiren insanların, zaman bulmaya çalışmadığını zaman ayırdığını, koşullara yenilmediğini, koşulları yarattığını dile getirmektedir. Brene Brown, Mükemmel Olmamanın Hediyeleri⁴ kitabında konuyu aşağıdaki şekilde ele almıştır.

Mükemmel Olmamanın Hediyeleri⁵

Araştırmalar mükemmeliyetçiliğin başarıyı, hayal gücünü ve yaratıcılığı engellediğini gösteriyor. Mükemmeliyetçilik özünde onay ve kabul kazanmaya çalışmakla ilgilidir. Kişisel gelişimle ilgili değildir. Çoğu mükemmeliyetçi başarı ve performansa göre övülerek yetiştirilmiştir (Notlar, tavırlar, kurallara uyma, insanları memnun etme, görüntü, spor). Bize memnun et, performans göster, mükemmel ol mesajı verildiğinden yol üzerinde bir yerde bu tehlikeli ve kuvvetten düşüren inanç sistemini benimseriz. Ben ne başardıysam ve ne kadar iyi başardıysam oyum.

- Sağlıklı çaba, kendine odaklıdır; nasıl geliştirebilirim?
- Mükemmeliyetçilik, başkasına odaklıdır; ne düşünecekler?

Böyle bir tavırla nasıl sağlıklı tavırlar gelişir ve yaratıcı olunur? Mükemmeliyetçiliğin var olduğu yerde utanç daima pusudadır. Aslında utanç mükemmeliyetçiliğin doğum yeridir. Utanç insani ve olması gerek bir duygudur. Ayırt edici olan bununla yüzleşebilmek, bunun normal ve konuşulabilir olduğunu fark etmektir.

⁴ Brown, B. (2010). *Mükemmel Olmamanın Hediyeleri*. İstanbul: Butik Yayınevi

Hayatımızda bizimle oturup utanç öykülerimize zaman ayırabilen, bizi güçlü-güçsüz yanlarımız ve mücadelelerimizle seven bir veya iki kişi varsa çok şanslıyızdır. Utançla sağlıklı baş edebiliyorsak yüzleşebiliyorsak o zaman yaratıcılığımızı hayal gücümüzü serbest bırakırız. Utanç ve suçluluk arasındaki fark utanç olduğumuz kişi, suçluluk davranışımızla ilgilidir.

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE NARSİZİZM ARASINDAKİ İLİŞKİ

Narsisizmi ortaya koyan en temel duygu utanç duygusu ve mükemmeliyetçi yetişkin tavrıyla yetiştirilmiş bireylerdir. Narsistlerin dünyasında “kazananlar” ve “kaybedenler” vardır. Narsistlerin empatiden yoksun duygu dünyasında duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönlendiren en temel duygu utançtır. Ruh dünyalarındaki en büyük çaba kaybedenlerden olmama çabasıdır. Dışarıya yansıttıkları üstünlük çabasının altına yatan aşağılık kompleksi ve mükemmel olma çabasının sancılılarıyla boğuşur dururlar. Çocuklarımızdan mükemmel olmalarını bekleyerek, mükemmel olmaları için onları zorlayıp suçluluk duygusu ile baş başa bırakarak yaratıcı, hayal edebilen, umut edebilen bireyler yetiştiremeyiz. Ancak mükemmel narsistler yetiştirebiliriz. Halbuki tüm çocuklar doğumdan itibaren sevginin yanı sıra tutarlılık, sağlıklı sınırlar, empati ve yetişkin gibi davranan bir yetişkine ihtiyaç duyarlar. Narsisizme yol açan ebeveyn tavırlarından bazıları şöyledir (Hotchkiss, 2014)

1. Çocuğum özel biri ve bu yüzden olabilecek tüm deneyimleri ve üstünlükleri hak ediyor. Eğer bunu karşılayamıyorsam o zaman toplum karşılamalı.
2. Çocuğum asla acı çekmemeli, eğer çocuğum mutsuz ise ben kötü bir ebeveynim.
3. Benim için iyi olan çocuğum için de iyidir.
4. Çocukların kendilerini özgürce ifade etmeye ihtiyaçları vardır. Onların ruhları saf olur bu yüzden bir ebeveyn müdahalesi olmaksızın onlar kendiliklerinden üstün varlıklara dönüşeceklerdir. Otoriter davranarak bir sorunu çözmeye çalışmanın hiçbir manası yoktur. Bu olsa olsa çocuğa gereksiz yere bir utanç yaşatarak onun yabancılaşmasını sağlar.
5. Bir çocuğa empati göstermek demek, ona sanki arkadaşınmış gibi davranmakla aynıdır. Onunla duygularını paylaşır ve yakın olmanın ne demek olduğunu göstermiş olurum. Dürüst olmak ise ona neler düşündüğümü ya da neler hissettiğimi anlatmak ve geçmişteki hatalarımı veya şimdiki sorunlarımı açıkça söylemektir.
6. Çocukta öz saygı oluşturabilmenin yolu ona devamlı olarak ne kadar özel olduğunu söylemek ve kendilerini onaylamalarını tembihlemekten geçer. Çocukları kendilerine inanması için bir şey başarmalarına gerek yoktur. Ayrıca rekabetin zararlı etkilerinden korunmaları gerekir.

AİLE TUTUMLARININ ETKİ VE SONUÇLARI⁶

Baskıcı Tutum: Baskıcı tutum anne-babanın fiziksel, maddi ya da duygusal gücünü çocuğun üzerinde olumsuz olarak kullanmasıdır.

Tavizkar Tutum: Tavizkar tutum baskıcı tutumun tersine çocukların gücünü anne-baba üzerinde olumsuz olarak kullanmasıdır.

Baskıcı ve tavizkar tutumda anne-baba disiplin adına ya güç kullanmakta ya da çocuğa teslim olmaktadır. Baskıcı ve tavizkar tutumla yetişen çocuklar içinde bulundukları durumlarda doğruyu, yanlış ayırt etmekte zorlanırlar. Başka bir deyişle, içdenetim geliştirmekte zorlanırlar.

Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Tutum: Aşırı koruyuculuk, özellikle çocuğun sorumluluk ve haklarını öğrenmesi ve gerekli becerileri kazanmasını engeller. Çünkü aşırı koruyuculuk çocuğun kendi başına yapabileceklerini onun yerine yaparak veya yapmasını engelleyerek, çocuğun gelişimini olumsuz etkileyen bir yaklaşımdır. Aşırı koruyucu ve müdahaleci tutumla yetişen çocuklar kişisel sorumluluklarını almayı bilemezler, özgüven geliştirmekte zorlanabilirler.

Mükemmeliyetçi Tutum: Mükemmeliyetçi anne baba çocuğun kapasitesini dikkate almadan yüksek bir beklenti içine girer. Çocuklarının sürekli kusursuz olmasını isterler. Çocuklarıyla onların yapabildikleri yerine yapamadıkları hakkında konuşurlar. Bir başka deyişle çok az takdir edip, bolca eleştirirler. Ayrıca mükemmeliyetçi tutumda çocuğun ilgileri ve istekleri yerine anne babanın ilgi ve istekleri ön plandadır. Mükemmeliyetçi tutumla yetişen çocuklar kendi yetenek ve başarılarıyla anne babanın beklentileri arasında büyük bir fark olduğunu görerek hayal kırıklığına uğrayabilirler, kendisini önemsiz ve güvensiz hissedebilirler.

İlgisiz Anne-Baba Tutumu: Çocuğun olumlu ve olumsuz her türlü davranışına kayıtsız kalmak ilgisiz anne baba tutumudur. Çocuğun çevresine verdiği zararları görmemek ya da çocuğun başarılarını takdir etmemek ilgisiz tutuma örneklerdir. İlgisiz anne babalar çocuklarının yeteneklerini, başarılarını, ilgilerini, isteklerini, desteğe ihtiyaç duydukları konuları bilmezler. İlgisiz tutumla yetişen çocuklar neyin ne zaman uygun olduğunu bilemeyebilir, kendileri için gerekli olan, örnek alabilecekleri yetişkin modellerinden mahrum kalırlar. Kendi değerleri ve önemleri hakkında çelişkiye düşerler ve özgüvenleri olumsuz etkilenir. İhtiyaçlarını, isteklerini karşılamak için gerekli yöntemleri öğrenemezler ve ilişkilerinde çeşitli sorunlar yaşayabilirler.

⁶ Polat, Ö. ve Kahyaoğlu, S. (2009). 0-18 Yaş Aile Eğitimi Kurs Programı. 7-11 Yaş Aile Eğitim Programı. Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara

Demokratik Tutum: Çocuğun ve anne babanın birbirleri üzerinde güç kullanmadıkları anne baba tutumudur. Demokratik tutumda anne babayla çocuk ilişkisi; anne-babanın baskı kurmadan ve taviz vermeden çocukla sağlıklı ilişki kurması ve onun gelişimi için gerekli desteği vermesini içerir. Demokratik tutum güvenli bir ortamın oluşturulmasını, çocuğun gerektiğinde desteklenmesini, korunmasını, hem anne babanın hem de çocuğun isteklerini rahatça birbirlerine ifade etmelerini ve anne babanın bilgi ve tecrübelerini çocuğa anlayabileceği şekilde aktarmasını içerir.

STRES-HAFIZA- HAYAL ETME İLİŞKİSİ

İnsanlar hayal edip yazdıklarının %42'sini, yazıp paylaştıklarının %72'sini gerçekleştirirler. Stres hayal etme ve umut etmeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Stres altında çalışan herkes zaman zaman unutkanlık sorunu yaşayabilmektedir. Unutkanlık sorunuyla karşılaşan kişi ise hiçbir zaman bunun nedenini stresli yaşamında aramaz, hemen hafızasında arar. Mc Gill Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olan Prof. Dr. Sonia Lupien bu konuda şunları söylüyor; *“Kortizon adı verilen stres hormonunun üst sınırında seyretmesi, zaman içinde beynin bellek merkezi hippocampusün büzülmesine yol açabiliyor.”* Dharma Khalsa hippocampusün büzülmesinin hafıza sisteminin bozulmasına, beyin hücrelerinin erken yaşlanmasına, nöronlar arasında kurulan iletişim ağının zayıflamasına ve/ya kurulamamasına neden olduğunu belirtmektedir.

Bilgilerin uzun süreli hafızaya alınmasında önemli olan tekniklerden bir tanesi görselleştirmedir. Görülen her şey, duyulandan daha etkili bir şekilde hafızaya işlenir. Özellikle hafıza tekniklerinde bilgilerin görselleştirilmesi yani sağ beynin aktif olarak kullanılması önemli bir yere sahiptir. Beyinde görselleştirilen bilgiler, hafızada daha kalıcı hale gelmektedir. Bunun nedeni; **“beynin hayalde olanları gerçek olarak algılamasıdır”**. Beynin bu özelliği ise bu yöntemin kullanılmasını daha da önemli hale getirmektedir. Hafızayı geliştiren diğer tekniklerden bazıları ise spordan sonraki öğrenmeler, uyumadan önce ve uyandıktan sonra öğrenilenlerdir ki adeta duvara çiviyle yazı yazmak gibidir. Herkesin kendine özel, iyi gelen stresle başa çıkma etkinlikleri vardır ancak birkaç öneri de bizden;

- ▶ 6 sn yanındakiyle tokalaşma (oksitosin)
- ▶ Sarılma-masaj
- ▶ Yavru hayvan/bebek/manzara resimleri imgeleme
- ▶ Parmak şıklatma
- ▶ Özgüven hareketi (alan genişletme, ayağa kalkarak ayakları iki yana açabildiğimiz kadar açıp, kollarımızı yukarıya doğru kaldırarak ayaklarımızın hizasında açarak uzanabildiğimiz kadar yukarı uzanmak, bedenimiz X şeklinde)
- ▶ Mizah geliştirme
- ▶ Oyun
- ▶ Olumsuz bir durum karşısında iki tane güzel deneyimimizi düşünme ya da hayal etme

YARATICILIK VE HAYAL GÜCÜ ÜZERİNE MİNİ NOTLAR

Hayal gücünüz, yani yeni bir şeyler üretebilme-imgeleyebilme yeteneğiniz önemli bir güçtür. Tüm yenilikçi fikirlerin kaynağı ondan gelir. Ona sahip olmadan, yeni fikirler üretebilmek imkansız olurdu. Hayal gücünüzün önündeki engelleri yıkmak için kullanabileceğiniz yöntemler de var. Farklı fikirler arasındaki ilişkileri görerek, onlardan yeni sonuçlara ulaşmak, sorunları farklı açılardan ele alarak varsayımlara karşı çıkmak gibi yöntemler bilgi birikiminiz sayesinde yeni fikirler üretmenize katkıda bulunur.

Karl Szpunar ve Kathleen McDermott hayal gücünün hafızayla olan derin ilişkisini ele alan metinleri araştırdılar. Psikoloji ve Nöroloji ile ilgili birçok metnin gösterdiğine göre; **bir şey hatırladığımız veya hayal ettiğimiz zaman beynimizin aynı bölgesi çalışıyor.** Ayrıca geçmişini hatırlayamayanlar, gelecekle ilgili net bir görüşe sahip olamıyor. Hayal gücümüz bildiklerimizi (hafızamızdakileri) yeni fikirlere dönüştürür. Mesela bir araba ve kuşu hatırlıyorsak, kafamızda bu ikisi birleşerek, uçan araba veya mekanik kuş olarak tekrar şekillenir.”

YARATICILIK⁷

Anne-baba ve öğretmen tutumları yaratıcılığı destekleyebilmekte aynı zamanda da engelleyebilmektedir. Selçuk ve Güner'e (2000:126-128) göre;

- Yaratıcılığın ilk uyarıları ailede verilir, yaratıcılık için en iyi ortam demokratik olandır. Baskıcı aileler çocuğun düşünmesi için fırsat vermemektedir. Tek bir doğru cevap olması gerektiği anlayışı geleneksel ailelerde çok yaygındır. Çocuklara kalıplaşmış, hazır bilgiler vermek yerine, o bilgilere kendisinin ulaşması sağlanmalıdır. Çocuğun farklı görüşleri pekiştirilmelidir. Birden fazla cevabı olan sorular sormak yararlı olacaktır. Zıtlıklardan yararlanılabilir. Esnek düşünce desteklenmelidir.

- Öğretmenler olduğunca fazla bilgiyi olduğu gibi yüklemeyi amaçlamaktadır. Hangi bilginin nerede nasıl kullanılacağı, bu bilgilerle nasıl düşünüleceği dikkate alınmaz. Öğrencilerin yaratıcı olması, öğretmenlerinin yaratıcı model olmasına bağlıdır. Zira, çocuklar öğretmenlerinin söylediklerini değil, yaptıklarını izler. Öğretmenler, öğrencilerin farklı düşüncelerini destekleyerek, çevrelerinde olup bitenleri merak etmelerini güdüleyerek, işlenen konuları öğrencilerin kendi cümleleriyle ifade etmelerini cesaretlendirerek, öğrencilerin soru sormasını teşvik ederek, öğrencileri olayların oluşumu hakkında hayal kurmaya, senaryo oluşturmaya ve sıra dışı bağlantılar kurmaya özendirerek, araştırmaya yönelterek yaratıcılığı destekleyebilirler.

- Öğretmenler, her problemin tek bir doğru çözümü olabileceği fikrini uyandırarak, öğrencilerin olayların oluşumu hakkındaki meraklarını anlamsız bularak, değişik fikirler öne süren öğrenciyi suçlayarak, hayalci öğrencileri gerçeğe davet ederek, öğrencilerin soru sormasını kısıtlayarak, öğrencilerin özgün oluşlarını garip karşılayarak, belirsizliğe karşı tolerans göstermeyerek çocukların yaratıcılıklarını engelleyebilmektedir.

⁷ Selçuk, Z. ve Güner, N. (2000). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: PegemA Yayıncılık

Yaratıcılık Testi

Bu test, Gestalt ve Jackson'ın Ayrık Yetenek Testi'ne dayanmaktadır. Uygulanan kişinin gündelik bir nesneye yeni kullanımlar atfetmesi gerekmektedir.

Burada 10 Dakika içinde "kova" için 12 yeni kullanım alanı adlandırmamız istenmektedir. Zaman sınırına tam uyarak çalışmamız önemlidir.



- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____
- 9- _____
- 10- _____
- 11- _____
- 12- _____

YARATICILIK TESTİ⁸

Puanlama

Kendi çabalarınızı kendiniz puanlayabilirsiniz, ancak ailenizden ya da arkadaşlarınızdan birinin yapması daha iyi olur.

- Her iyi ve özgün cevap için 2 puan
- Her iyi deneme için 1 puan
- Tamamen kullanışsız fikirler için 0 puan

Analiz

- 18-24 puan: Çok yaratıcı
- 13-17 puan: Ortalamanın üstü
- 7-12 puan: Ortalama

⁸ Carter, P. & Russell, K. (2006). *Kendini Keşfet, Çöz Eğlen*. İstanbul: Sistem Yayıncılık A.Ş.

AMAÇ BELİRLEME⁹

Amaç belirleme insan doğasının bir parçasıdır. İnsanlar sürekli olarak neden istedikleri şeyi elde edemediklerini, neden daha başarılı olamadıklarını merak eder dururlar. Neden o arabayı ben alamadım? Neden terfi edemedim? Neden o kız/oğlan benimle değil de arkadaşımınla daha iyi anlaşıyor?

Amaç belirlemek, zihni toplamaya ve seçimler için ölçütler belirlemeye yardım eder, gidilecek yönü gösterir. Ancak, gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirlemek sanıldığı kadar kolay değildir. Çünkü, amaç belirlemek, karar verme becerisiyle yakından ilgilidir.

Öğretmene Öz: Amaçlarına ulaşan öğrencileri pekiştirin ve yeni bir amaç için güdüleyin. Küçük çocuklara uygulanacak etkinliklerde, “bunu yapamazsın” ya da “bu mümkün değil” gibi sözleri, düşüncelerindeki gerçekçilik boyutu henüz gelişmediği için söylemek uygun değildir.

Anne-Babaya Öz: Amaç belirleyemeyen çocukları suçlamayın. Bu yaşantı eksikliği olduğunu gösterir. Deneyim kazanması için basit amaç oluşturma fırsatları hazırlayın.

⁹ Selçuk, Z. ve Güner, N. (2000). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: PegemA Yayıncılık

MESLEKİ GELİŞİM¹⁰

Hayal dönemi 7-12 yaş dönemine rastlar. Çocuklar küçük yaşlardan itibaren belirgin olarak meslek tercihlerini ifade ederler. Ancak bu tercihlerde zevk ilkesi hakimdir. Hoşlandıkları meslekleri seçmek istediklerini söylerler. Bunun sonucunda yetişkinlerin onayını ya da başka bir ödülü beklemezler. O işin özüne duyduğu yakınlık ve beğeni nedeniyle işe yönelirler. Gerçek koşullar onları pek ilgilendirmez. Yetenekleri olup olmadığını, ekonomik koşullarının uygun olup olmadığını dikkate almazlar. Daha çok oyunlar yoluyla çeşitli meslekleri temsil ederler. Yakın çevrelerindeki yetişkinlerin mesleklerini taklit ederek özdeşim de kurabilirler. İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin mesleki gelişimleri için benlik algılarını, otonomi duygularını, beklenti düzeylerini yükseltmeleri ve ne olmak istediklerine ilişkin inançlarını geliştirmeleri açısından yardıma ihtiyaçları vardır.

Öğretmene Öz: Öğrencilerinizden bir şeyler beklerken kendi beklentilerinizi yansıtmayın. Çocukların ben kavramının gerçek dışı, katı ve olumsuz oluşmasına yol açmayın. Çocuklar öğretmenlerinin görüşlerinden çok etkilenir. Bu nedenle uygun modeller sunmaya çalışın.

Anne-Babaya Öz: Anne-baba tutumları çocuğun mesleki gelişimini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir. Örneğin, otoriter aileler, çocuğun bağımsız karar verme davranışını pekiştirmezler. Anne-baba belli mesleklere ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarını çocuklarına aşılayabilirler.

¹⁰ Selçuk, Z. ve Güner, N. (2000). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: PegemA Yayıncılık

BAZI FİLMLER İKİ KEZ İZLENMELİ, BAZI KİTAPLAR İKİ KEZ OKUNMALI, BAZI CÜMLELER DEFALARCA KURULMALI...¹¹

Hani deriz ya bazen bir kapıdan girmekle, bir cümleyi kurmakla başlar her şey, bazen de bir filmi izlemek, bir kitabı okumakla. Bu yazımın konusu kurduğumuz cümlelerin, sinema ve kitabın bizim üzerimizdeki etkileri ve bana göre yararlanabileceğimiz örnekleri sizinle paylaşmak.

Sinema her zaman misyonu açısından sadece eğlenme aracı olmanın ötesinde bir anlam taşımıştır. Gerçek yaşamın tamamının damıtılarak sinemada sunulması, insana dair her şeyin var olması mümkündür. Bu zenginlik görsel ve işitsel yönü ile insan üzerinde derin etkiler ve duygusal dalgalanmalar yaratmaktadır (Gençöz 2007; Sharp ve ark. 2002). Derin etkileri seçimlerimize bağlı olarak rol değiştirir. İyileşmeye, farkındalıklarımızı artırmaya, ya da sadece bir miktar eğlenmeye, zamanı unutmaya yol açabildiği gibi bazen de saldırganlığı, olumsuz davranış ve duyguları artırmayı da teşvik edebilir. Kesin olan şudur ki; İzlediğimiz sahnelerde kullanılan ve tekrarlanan metaforlar, mesajlar içgörümüzün farkındalığını geliştirmede, aydınlanmamızda önemli rol oynamaktadır.

Mesleğimin ilk yıllarında daha öncede bahsettim babaannem ve anneannemlerin olduğu şehirde çalışıyordum. Aile apartmanının da anneannemle yaşıyorduk. Kış akşamlarında en büyük keyiflerimden biri onunla film seyretmekti, yorumlarını ve eleştirilerini, tespitlerini izlerken inanılmaz eğleniyor aynı zaman da hayatı öğreniyordum. Onun filmlere getirdiği yorum bazen en akıllı sayabileceğim insanların bile göremeyeceği, sezemeyeceği boyuttaydı, bazen de ‘yok artık’ dedirtecek kadar inanılmaz bir eğlence kaynağıydı... Filmin en yoğun duygusallıkta dibi boyladığınız bir anında yemek masasının üzerindeki çatal kaşığın markasını tahmin etmeye çalışabilirdi...Ya da klasik bir Türk filminde içeceğine/yemeğine ilaç katılarak kandırılan genç kızı gördüğü an gözlerinden alevler saçarak kırkıbininci kez dışarda yemek yemememi sıkı sıkı tembihleyebilirdi. En öğretici yanı benim açımdan kötüyle cahili ayırt etmemi, aradaki farkı görebilmemi sağlamasıydı. ‘Kızım derdi cahile kurban olsunlar, eğer ki cahilin yüreği varsa(vicdanı) korkma ondan yürek akla doğruyu buldurur. Asıl akıllı olup, çok okumuş olanın yüreksizinden kork, onun yapabileceklerinin sınırı olmaz. Bunun da adı kötülüktür’ derdi. Zaman içinde ne demek istediğini çok daha iyi anladım ve en ürkütüğüm insanlar çok zeki ama değerleri sıkıntılı olanlar oldu...

¹¹ Güner Eşerler, İ. (2021, 22.05). Bazı Filmler İki Kez İzlenmeli, Bazı Kitaplar İki Kez Okunmalı, Bazı Cümleler Defalarca Kurulmalı. <https://danismaningucu.com/bazi-filmler-iki-kez-izlenmeli-bazi-kitaplar-iki-kez-okunmali-bazi-cumleler-defalarca-kurulmali/>

Şimdi geriye dönüp baktığım da muhteşem bir tat bırakıyor hafızam da, çocuklarınızla birlikte filmler izleyin, gülün, bazen ağlayın hiç utanmadan, onlar da hatırlayacak bu sıcacık anıları emin olun... Ağlamak deyince hemen bir tespitte bulunmak istiyorum Maalesef biz toplum olarak özellikle erkek çocuklarına ağlama iznini vermiyoruz, söyledikleri gibi erkeklerin çoğunluğu sadece annelerinin vefatında, bir de tuttıkları takım maç kaybedince ağlayabiliyorlar... Oysa ki ağlamak da gülmek kadar kalp ve ruh sağlığımız için ihtiyaç ve filmler, kitaplar bu rahatlamayı da sağlayacak bize.

Filmlerde ya da kitaplarda tanıdığımız karakterler, başlarına gelen olaylar, kendi sorunlarımıza, yaşamlarımıza çözüm bulmamıza, suçluluk, utanç gibi duygularla yüzleşebilmemize, kim bilir belki sınıfımızdaki, belki işyerimizdeki bir zorbayla baş etmemize yardımcı olacaktır.

Önce biraz özel yetenekli çocukları (şu anda kendi çalışma alanım da bu olduğu için) anlamakla ilgili faydalanabileceğinizi düşündüğüm birkaç film ve kitap önerisinde bulunmak istiyorum; Gifted, Ekim Düşü, Koro, Sözcüklerin gücü, Küçük Adam Tate, Üç idiot, Her çocuk özeldir, Temple Grandin, Can Dostum.

Özel yetenekliler ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamak adına kitaplara baktığımızda öne çıkanlardan birkaç tanesini sizinle paylaşmak isterim. Eminim bir kısmını zaten okumuşsunuzdur.

Özel Yetenekli Çocukların Psikolojisi Teoriden Uygulamaya; Dr. Marileanne TAŞCILAR

Üstün zekalılar-özellikleri; Uğur Sak

Üstün Yetenekliler Eğitiminde Modeller-Stratejiler; Uğur Sak

Üstün Zekalı Çocuğa Yardım: Jeanne Siaud Facchin

Üstün Zekalı Olarak Büyümek; Barbara Clark

Martı; Jonathan Livingston

Biraz da insan olarak içimizdeki çocuğa, yuva ihtiyacımıza yönelik paylaşacaklarım olacak. Çünkü biliyorum ki anlama-anlaşılma ihtiyacı sevme- sevilme ihtiyacımız kadar elzemdir. Birçok davranışın kaynağını ve etkilerini, çocukluğun insanın yaşam örüntüsündeki

yerini, iyi niyetle bile olsa yapılan ebeveynlik hatalarının kalıcı izlerini ve nasıl telafi edilebileceğini anlamak, ebeveynlerin tutumlarındaki yanlışlıklara isim koymak için burada ki kitap önerilerim.

Mod Terapi Diğer Yollardan Gitmek; Gitta Jacob ve ark.

Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları; Lindsay C. Gibson

Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları: Franz Ruppert

Az Seçilen Yol; Scott Peck

Küçük Ağacın Eğitimi; Forrest CARTER

Günlük yaşamdaki, iş; çevre ve hatta aile ilişkilerinde zor insanlarla yaşıyorum/çalışıyorum, baş etmekte zorlanıyorum. Etrafta neden kötü davrandıklarını anlamadığım bir sürü insanla boğuşuyorum diyorsanız da önereceklerim var;

Zor Kişiliklerle Yaşamak; Cristophe Andre, François Leord

Zor insanlarla Başa Çıkmak; Ursula Markham

Yanı Başınızdaki Sosyapat; Martha Stout

Kötülüğün Psikolojisi; Scott Peck

Narsistik Dünyada Hayatta Kalma Rehberi; Sandy Hotchkiss

Tanıdığımız Narsist; Joseph Burgo

Kendi zor yanlarımız, mükemmeliyetçilik gibi, utanma ve suçluluk duygularıyla baş etmek, mutluluk kaynaklarımızı irdelemek, kişisel gelişim açısından destek almak istersek de okurken keyif alabileceğinizi düşündüklerimse şunlar:

Mükemmel olmamanın hediyeleri-Dr. Brene BROWN

Kuvvetle Ayağa Kalkmak- Dr. Brene BROWN

Akış- Mutluluk Bilimi Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi

Yankı YAZGAN, Doğan CÜCELOĞLU; Üstün DÖKMEN, Nevzat TARHAN vb. yazarlarımızı da anmadan geçemeyeceğim...

Okumak, izlemek, sorular sormak neler getirecek bize? İstiyorum ki tüm bu yaşantıların yardımıyla duygusal farkındalıklarımızı, kabullerimizi artıralım. Varsa yaralarımız, içgörülerimizi artırarak iyileşme yoluna girelim. Özellikle akış yolumuzu bulalım, tutkuyla yapmaktan keyif aldığımız, yeteneklerimizin izin verdiği maksimum etkinliği. Böylece Acar BALTAŞ hocanın da söylediği gibi yatkınlığınız olan şey size başarıyı getirir noktasını yaşayabiliriz. Hatta **‘Akış-Mutluluk Bilimi’ ‘kitabında Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi** bilinçli bir adanmışlıkla yatkınlığımız olan, tutkuyla yaptığımız şeye devam ettikçe (Bir bilim adamının defalarca denediği bir teorisi, bir kemancının yıllarca süren çabası, bir maraton koşucusunun sınırsız antrenmanları vb..gibi) başarı bir yan etkidir der. Asıl amaç olmanın dışında, kendiliğinden gelir...

Filmler, kitaplar kadar hatta günlük hayatta çok sık kullanıldığı için çok daha derin etkisi olan kelimelerin gücünü çok yazdım, söyledim. Sanırım buna devam edeceğim, iyileşmemizin, akış yolumuzun anahtarı olduğu için elbette.

İnsanlar, ağızından çıkan cümlelerin,
beyninden çıkan düşüncelerin,
bütün evreni dolaşıp
tekrar kendine geri döndüğünü bilse,
eminim çok daha dikkatli olurdu.

Albert Einstein

Eleştirel düşünmeyi, bilimsel düşünmeyi besleyen, olumlu ruhsal değişimlere kapı açan, beynimizi sabit kalmaya değil de gelişmeye yönlendiren iç/dış sesimizden yararlanalım (Ayrıca ebeveynler olarak da dış ses olan biz..). Örneklendirelim mi kurabilecekleri/kurabileceğimiz cümleleri:

- Matematikte kötüyüm YERİNE **HENÜZ integral konusunu kavrayamadım. Çaba ve gayretle daha iyi yapabileceğime inanıyorum.**
- Başarısız olmam kaybeden olduğumu gösterir YERİNE **Hatalarım ve başarısızlıklarım bana neleri geliştirmem gerektiğini gösterir**
- Daha önce denediğim, yaptığım şeyleri seviyorum (başarısız olma korkusuyla konfor alanından çıkmama, yeni deneyimlerden kaçınma çabası) YERİNE **Yeni şeyler denemeyi ve yeteneklerimi geliştirmeyi seviyorum.**
- Bir şey zorsa bu o işte yeterince akıllı ve iyi değilim demektir YERİNE **Bir şey yapmakta zorlanıyorsam, büyüyorum ve potansiyelimi geliştirmeye çabalıyorum demektir.**
- Çok iyi yaptın YERİNE **Çok çabaladığın ve bitirene kadar odaklandığını görüyorum**
- Olsun boşver bir dahakine başarisın YERİNE **Yanlışlar-hatalar olur. Burada neyi farklı yapabilirsin sence? Başka nasıl yapmak istersin?**
- Babandan/annenden yardım iste YERİNE **Denemeye devam mı etmek istersin ya da yardım mı?**
- Neden sadece kendin yapmıyorsun? YERİNE **Zorlandığını görüyorum müsait olur olmaz istersen sana yardım edebilirim.**
- Ne kadar akıllısın YERİNE **Bunun için ne kadar sıkı çalıştın. Fizik problemini çözmeyi bırakmak yerine devam ettiğini, bırakmadığını görüyorum. Yaratıcı ve ilginç çözümler üretiyorsun vb.**
- Ya da bir şeyi yapmakta zorlandığında: Hallolur dert etme vb. YERİNE **Bunun seni üzdüğünü/kızdırdığını/sinirlendirdiğini (duygusu her neyse) görüyorum...** önceden yazmıştım hatırlayın, duygularını kabul etmek kendi başına inanılmaz etkili bir yöntemdir, değişimin kapısının kilididir ve gerçek empati bunu gerektirir. Diğer türlü sadece sempati göstermeye girer ki bu işlevsel olmayacak, karşıdakine anlaşıldığını hissettirmeyecektir.

Unutmamamız gereken şey hayatta bir miktar zorlanmak, çabalamak, konfor alanınızdan çıkmak size yaşamı anlamlı kılacaktır. Diğer türlü yani kolay ve basit olanı seçmek,

abalamaktan kaçınmak yatkınlığınız olan akış yolunuzu bulmanıza, yeteneklerinizi yeterince ortaya koyabilmenize engeldir.

Çocuklarımızın akış yollarını buldukları bir hayatları olmasını dileyerek, sağlıkla ve sevgiyle kalın diyorum. Bir daha ki yazı da buluşmak üzere...

BİR KARTAL MASALI¹²

Bir zamanlar, büyük bir dağın tepesinde bir kartal yuva yapmış. Bir süre sonra kartalın, dört adet de yumurtası olmuş. Yumurtalar henüz kuluçka dönemlerindeyken dağda bir deprem olmuş. Kartalın yuvasındaki dört yumurtadan biri, depremin şiddetiyle yuvadan düşüp, dağın tepesinden yuvarlana yuvarlana, vadideki bir çiftliğe dek ulaşmış. Bu çiftlik, bir tavuk çiftliğiymiş. Çiftlikteki tavuklar, kendi yumurtalarına pek benzemeyen bu değişik ve biraz da büyük yumurtayı sahiplenmek istememişler. Yaşlı bir tavuk, yumurtayı koruması altına almış ve öteki yumurtalardan çıkacak yavrulardan ayırmaksızın büyötmeye karar vermiş. Günü dolup, zamanı geldiğinde yumurtanın içindeki kartal yavrusu kabuğunu kırmış ve dünyaya gelmiş. Bir tavuk çiftliğinde bulunduğunu ve kendisinin de çevresindeki yüzlerce tavuğun arasında olduğunu görünce, kendini de tavuk sanmış ve çiftlikteki tavuklarla birlikte, o da bir tavuk gibi büyömeye başlamış. Yalnızca o, kendisini tavuk gibi görmekle kalmıyor, çiftlikteki tüm tavuklar da onu bir tavuk olarak görüyorlar ve ona bir tavukmuş gibi davranıyorlarmış.

Zaman zaman, içinden, "Ben çevremdeki tavuklara pek benzemiyorum; Acaba ben kimim?" diye geçiriyormuş ama, bu kuşkusunu bir türlü dile getiremiyormuş. Ne de olsa o da bir tavukmuş ve tavuk olduğunu da bilmeli, kabul etmeliymiş.

Bir gün çiftlikte öteki tavuklarla birlikte oyun oynarken, yukarılardan birkaç kartalın özgürce uçtuklarını görmüş. Kendini tutamamış, yüreğinde bir anda oluşuveren coşkuyla haykırmış:

"Aman Allah'ım, ne kadar güzel uçuyorlar" demiş. "Ben de onlar gibi uçmak istiyorum;"

Tavuklar, onun bu sözlerine hep birlikte gülmüşler.

"Sen bir tavuksun" demişler. "Ve şunu asla aklından çıkarma: Tavuklar, kartallar gibi uçamaz."

Küçük kartal, o günden sonra hemen her gün gökyüzüne bakıyor ve yukarılarda uçan kartal arıyormuş gözleriyle; Bir kartal gördüğünde ise çiftlikteki öteki tavukları unutuyor,

¹² Yavuz, K. (2002). 7-12 Yaş Dönemi Çocuklarda Duygusal Zeka Gelişimi. Anne Babalar ve Öğretmenler İçin Duygusal Zeka Rehberi. Ankara: Özel Ceceli Okulları

gökteki kartal gözden kayboluncaya dek büyük bir hayranlık ve özlemle, onu izliyormuş. Sonra da tüm hayranlığını ve özlemini, kartal gördüğü her zaman olduğu gibi, hep aynı sözlerle dile getiriyormuş:

"Ah Tanrım, ne olur, ben de onlar gibi uçabilsem; Ben de onlar gibi özgürce kanat açabilsem göklerde;" O böyle konuştuğça, bu kez çevresindeki tüm tavuklar da her zaman söyledikleri sözleri bir kez daha, bir kez daha yineliyorlarmış: "Vazgeç bu düşlerinden; Sen bir tavuksun ve hep tavuk olarak kalacaksın;"

Küçük kartal, çevresindeki tavukların her gün birkaç kez yineledikleri bu sözlerinden öylesine etkilenmiş ki; Sonunda bir kartal gibi göklerde özgürce kanat açmak düşünden vazgeçmiş ve yaşamını bir tavuk gibi sürdürmeyi kabul etmiş. Ve bir tavuk gibi sürdürdüğü yaşamının sonunda da, bir tavuk gibi ölmüş.

BİR KÜÇÜCÜK ÇOCUK VARMIŞ¹³

Bir küçücük çocuk bir gün okula başlamış

Pek mi pek akıllıymış.

Okulu da pek büyükmüş.

Ama akıllı çocuk sınıfına dışarıdan kestirme bir yol bulmuş.

Buna çok sevinmiş.

Artık okul ona kocaman görünmüyormuş.

Bir zaman sonra bir sabah öğretmen demiş ki:

“Bugün resim yapacağız”.

Resim yapmasını çok severmiş.

Her türlüünü de yaparmış:

Aslanlar, kaplanlar, tavuklar, inekler, trenler, gemiler.

Mum boyalarını çıkarmış ve çizmeye başlamış.

Ama öğretmen “Durun” demiş.

“Henüz başlamayın!”

Ve herkes hazır olana kadar beklemiş.

“Şimdi” demiş öğretmen,

“Çiçek çizmesini öğreneceğiz”.

“İyi” demiş çocuk.

Çiçek çizmeyi çok severmiş.

Ve pek güzellerini yapmaya başlamış

Pembe, mavi, portakal mum boylarıyla.

Ama öğretmen “Durun” demiş.

“Size nasıl yapılacağını göstereceğim”.

Yeşil saplı kırmızı bir çiçek çizmiş.

¹³ Polat, Ö. Ve Kahyaoğlu, S. (2009). 0-18 Yaş Aile Eğitimi Kurs Programı. 7-11 Yaş Aile Eğitim Programı. Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara

“İşte” demiş öğretmen.
“Şimdi başlayabilirsiniz”.
Küçük çocuk bir öğretmenin resmine bakmış
Bir de kendininkine.
Kendininkini daha bir sevmiş.
Ama bunu söyleyememiş.
Kağıdını çevirip öğretmeninki gibi
Yeşil saplı kırmızı bir çiçek çizmiş.
Bir başka gün
Küçük çocuk dışarıdan sınıfa açılan kapıyı
Becerdiğinde tam bir başına açmayı
Şöyle demiş öğretmen:
“Bugün çamurdan bir şey yapacağız”.
“Ne iyi” demiş çocuk.
Çamurla oynamayı severmiş.
Her şeyi yapabilirmiş onunla:
Yılanlar, kardan adamlar, filler,
Fareler, arabalar, kamyonlar.
Başlamış çamuru yoğurup sıkıştırmaya.
Ama öğretmen demiş:
“Durun! Daha başlamayın!”
Ve beklemiş hazır olmasını herkesin.
“Şimdi” demiş öğretmen.
“Bir çanak yapacağız”.
“Güzel” demiş çocuk.
Çanak yapmasını çok severmiş.
Ve başlamış yapmaya

Boy boy, şekil şekil çanakları.
Ama öğretmen “Durun” demiş:
“Size nasıl yapılacağını göstereceğim”.
Ve de göstermiş herkese bir büyük çanağın nasıl yapılacağını.
“İşte” demiş öğretmen
“Artık başlayabilirsiniz .
Küçük çocuk bir öğretmenin çanağına bakmış.
Bir de kendininkine
Kendininkini daha bir sevmiş.
Ama bunu söyleyememiş.
Topağını yuvarlayıp yeniden
Yapmış öğretmeninki gibi
Derin bir çanak.
Ve çok geçmeden
Küçük çocuk öğrenmiş beklemeyi, izlemeyi,
Ve her şeyi öğretmen gibi yapmayı.
Ve çok geçmeden
Başlamış kendiliğinden hiçbir şey yapmamaya
Ama birdenbire
Taşınmışlar başka bir eve,
Başka bir şehirde,
Ve çocuk gitmiş başka bir okula.
Bu okul daha da büyükmüş
Öbüründen.
Kestirme yolu da yokmuş dışarıdan
Büyük basamakları çıkmak
Ve uzun koridorlardan geçmek gerekirmiş sınıfa kadar.

Ve daha ilk gün
Demiş ki öğretmen:
“Şimdi resim yapacağız”.
“Güzel” demiş çocuk.
Ve beklemiş öğretmenin
Ne yapacağını söylemesini
Ancak öğretmen bir şey söylemeden başlamış dolaşmaya.
Küçük çocuğa gelince durmuş.
Sormuş: “Resim yapmak istemiyor musun?”
“İstiyorum” demiş çocuk.
“Ne yapacağız?”
“Ne istersen” demiş öğretmen
“İstedğim renk mi?” demiş çocuk.
“İstedğin renk” demiş öğretmen.
“Herkes aynı resmi yaparsa ve aynı renkleri kullanırsa
kimin ne yaptığını ve neyin ne olduğunu nasıl anlarım ben?”
“Bilmem”, demiş çocuk.
Ve başlamış çizmeye.
Yeşil saplı kırmızı bir çiçeği.

Helen Buckley (Çeviri: Jale Onur)

ETKİNLİKLER-BULMACALAR

Etkinliğin Adı:	Çocukluk Hayallerim
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Çocukluk hayalleri üzerinden çocukların hayallerinin öneminin farkına varır
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Özel bir materyal gerekmiyor
Hazırlayanlar:	Halime GÜNGÖR, İlkay GÜNER EŞERLER, Şenay HAYTA

Süreç:

1. Grup lideri “*Merhaba değerli anne, babalar ve kıymetli öğretmenler. Bir zamanlar hepimiz çocuktuk, geleceğe yönelik hayallerimiz vardı. Bugün, hep birlikte çocukluk hayallerimizden konuşacağız. Öncelikle çocukluk hayallerimiz nasıldı, neler hayal ettik, hayatımızda neler oldu, hayallerimiz gerçekleşti mi? Ne kadar gerçekleşti? Hayallerimizi gerçekleştirirken zorluklarla karşılaştık mı? Bu zorlukları nasıl aştık? Kimlerden yardım aldık?*” yönergesi ile grup etkileşimini başlatır. Katılımcılara çocukluk hayallerini yazmaları için 10 dakika süre tanınır.
2. Paylaşım yapmak isteyen katılımcılar paylaşımlarını yapar. Grup lideri “*Yaşamımızda 5 yaşına kadar içinde bulunduğumuz dünyayı ve çevreyi tanımaya ve anlamaya çalıştığımız süreç olduğu için neden sorusunu daha fazla sorarız. 5 yaşından 12 yaşına kadar ise dünyayı tanımaya ve anlamaya başladığımız yıllardır, neden olmasın sorusunu daha fazla sorarız. Bu yaşlardaki cesaretimiz ve umudumuz büyükler tarafından desteklendiğinde ve beslendiğinde daha özgüvenli, daha cesaretli, daha mutlu ve daha umutlu bireyler olarak yaşama adım atarız. 12 yaş sonrası ise yaptıklarımız ve yapamadıklarımız için mazeret ürettiğimiz yıllardır. Yaptıklarımız, yapamadıklarımız, cesaret edemediklerimiz karşısında daha önceki yıllarda suçlanma, utandırılma durumunu sıklıkla yaşamışsak 12 yaş sonrası mazeret üretmeyi daha sıklıkla kullanıp sorumluluk almaktan kaçan bir yapıya bürünebiliriz.*” der ve “*Bu doğrultuda, bizim çocukluk hayallerimize anne babamız destek oldu mu? Nasıl destek oldu? Biz çocuklarımızın hayalini biliyor muyuz? Çocuğumuz ne istiyor? Biz ona destek olabiliyor muyuz?*” sorularını sorarak grup etkileşimini devam ettirir.
3. Grup lideri “*Evde çocuklarımızla, okulda öğrencilerimizle hayallerini konuşup, onların hayallerinin resmini yapmasını ya da hayallerinin hikayesini yazmasını isteyebiliriz. Sonrasında evde ya da okulda birlikte seçeceğimiz bir yere onu asabiliriz. Önemli olan bir çocuğun hayallerinin ne kadar gerçekçi olup olmadığı değildir, onların hayalinin olmasıdır.*

Bize gerçekçi gelmese de onları dinleyelim, önemseyelim. Eğer hayal edebiliyorsak, eğer hayal edebilen nesiller yetiştirebiliyorsak umudumuz yeşermeye devam edecektir ve başarmaya adım adım yaklaşıyoruz demektir” der ve etkinlik sonlandırılır.

Etkinliğin Adı:	Umudumu Kıran Sözler Oyunu
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Çocukların umudunu kıran sözlerini fark eder
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Suyun Gücü Deneyi (https://www.youtube.com/watch?v=6UozR2mq_9Y)
Hazırlayanlar:	İlkay GÜNER EŞERLER, Şenay HAYTA, Halime GÜNGÖR
Süreç: - Grup lideri etkinliği velilere ve öğretmenlere konuya hazırlığı sağlayacak açımlayıcı sorarak başlatır. - Umut Kırıcı Sözler deyince aklınıza neler geliyor? - Bu sözleri duydunuz mu/duyuyor musunuz? Ne sıklıkta duydunuz/duyuyorsunuz? - Size bu sözler söylendiğinde ne hissediyorsunuz/ne hissedilir? - Bu sözler davranışlarınızı nasıl etkiliyor/etkiler? - Siz çocuğunuza böyle bir şey söylediğinizde ne hissediyorsunuz/ hissedilir? - Grup lideri “<i>Şimdi aklımıza gelen (kendimize sıkça söylediğimiz) Umut Kırıcı Sözleri düşünelim. Aklımıza gelen her Umut Kırıcı cümlemin yerine iki tane olumlu ve bizi motive edecek (başardığımız bir şey, sevgi ya da şükran cümlesi olabilir) cümle/kelime düşünelim</i>” der. İsteyen katılımcıların olumlu cümlelerini paylaşmalarına izin verilir. - Gruba “<i>Dilimizi ve düşüncemizi değiştirirsek bedenimizi ve ruhumuzu değiştiririz. Bununla ilgili bir video izleyelim</i>” diyerek Suyun Gücü Deneyi izletilir. - Çocuklarıyla/öğrencileriyle “Kelimelerin Gücü” etkinlik kartını paylaşabilecekleri söylenir.	

Kelimelerin Gücü



Başaramıyorum YERİNE Henüz Başaramıyorum

Çok zor YERİNE Gayret Gösterirsem Yaparım

Hata Yaptıktan Korkuyorum YERİNE Hatalarımdan Öğreneceklerim Beni Geliştirir

Bu Konuda Çok İyiyim YERİNE Bu Konuda Kendimi Daha Fazla Geliştirebilirim





Etkinliğin Adı:	Dağlarda
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Hayal kurma becerisini geliştirir Kendini tanıma becerisini geliştirir Ebeveyn (baba) ile kurduğu bağı tanımlar
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Kalem, Kağıt, Cevap Anahtarı
Hazırlayanlar:	Saito, İ. ve Nagao, T. (2006). <i>Kokoloji</i> . Okuyan Us Yayınları

Süreç:

1. Grup lideri aşağıdaki metni okuyarak aşağıdaki soruları sorar ve cevapları not almalarını ister.

“Doğanın bizi kendisine çeken bir gücü vardır. Hepimiz doğanın çocuklarıyız, onun kollarına doğduk ve bizlere cömertçe sundukları ile yaşıyoruz. Teknolojide ne harikalar yaratılırsa yaratılsın ancak doğaya döndüğümüzde gerçekten yaşamla dolarız. Tıp bilimi istediği kadar ilerlesin en iyi ilaç doğanın kendi iyileştirme gücü olarak kalacaktır.

Bir sonraki yolculuğunuz o yeşil dünyaya geri dönmek olacak. Hangi dekor kendi doğal halinizi keşfetmek için daha uygundur?

- Çok nadir bir taşı bulmak için bir dağa tırmanmak üzere yola çıkıyorsunuz. Dağın eteklerinde durduğunuzda dağ hakkında neler düşünüyorsunuz?
- Zorlu bir arayıştan sonra taşı hala bulamadınız ve şimdi de güneş battı. Ne yapacaksınız?
- Sonunda aradığınız taşı buldunuz. Ne tür bir taş? Boyunu, ağırlığını ve değerini tanımlayın.
- Artık dağdan inme ve evinize dönme zamanı. Dağla vedalaşmak için ona neler söylersiniz ve dağın cevabı ne olur?”

2. Grup lideri katılımcılardan gönüllü olanların grup ile cevaplarını paylaşmalarını ister.

3. Dağlarda etkinliğinin cevap anahtarı okunarak etkinlik sonlandırılır.

Dağlarda için anahtar;

Önümüzde yükselen dağ babanızı ya da hayatınızdaki bir baba figürünü temsil eder. Psikoloji terminolojisinde “bilge yaşlı adam” örneğinin tezahürüdür. Aramakta olduğunuz taş, yetişkin bağımsızlığınızı kazanmak için yaptığınız yolculukta kendinizde keşfetmeniz gereken yetenek ve güçleri sembolize eder.

1. Dağ hakkındaki düşünceniz babanızın gözünüzde nasıl biri olduğunu gösterir. Zor ve bağışlamaz mıydı? Yumuşak başlı ve kolayca fethedilebilir miydi? Yoksa vardığınızda size karşılayacak ve arayışınızda size cesaretlendirecek olağanüstü bir zirve mi hayal ettiniz?

2. Aramakta olduğunuz taş henüz ortaya çıkmamış bir yeteneğinizi ya da gücünüzü temsil eder. Bu soruya verdiğiniz cevap, bu ortaya çıkmamış potansiyelin farkına varıp varamayacağınızı gösterir.

Her ne pahasına olursa olsun taşı aramaya devam edeceklerini söyleyenler aynı kararlılık ve inatçılığı, çabaları meyve vermediği zamanlarda da sürdürürler.

O günlük araştırmaya son vereceklerini ama tekrar geleceklerini söyleyenler, hızlarını ayarlayıp çabalarını uzun bir zaman dilimine yayanlardır. Bu grupta geç açılacak bir çok kişi vardır.

Taşı aramaktan tamamen vazgeçenler, hiçbir zaman potansiyellerini sonuna kadar kullanamayacak olanlardır.

3. Taşı tanımlayan sözcükleriniz kendi değeriniz hakkında hissettiklerinizdir. Ne büyüklükte ve ne ağırlıktaydı ve değerinin ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?

4. Dağ ile vedalaşırken söyledikleriniz babanıza daima söylemek istediğiniz ama söyleyemediğiniz şeylerdir. Dağın verdiği cevap babanızın size karşı olan duygularıdır.

5. Etkinlik sonlandırılırken geri dönüşler ve paylaşımlar dinlenir, kısa ve öz değerlendirilir.

Etkinliğin Adı:	Kontrol Edebildiklerim-Edemediklerim
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Hayatındaki kontrol edebildiği ve edemediği durumları fark eder. Stres ve kaygıyla baş etme becerisini geliştirir
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Etkinlik Kartı 1- 2- 3
Hazırlayanlar:	İlkay GÜNER EŞERLER, Halime GÜNGÖR, Şenay HAYTA
Süreç: 1. Grup lideri katılımcılara “<i>Hayatımızda amaçlarımıza ulaşmada bizi engelleyen ya da destekleyen durumlar oluşabilir. Oluşan bu durumların bazılarını kontrol edebilir ve düzeltebiliriz bazılarını ise kontrol etmemiz ve düzeltmemiz mümkün olmayabilir.</i>” açıklamasını yapar. Katılımcılara hayatımızda kontrol edebildiğimiz ve kontrol edemediğimiz durumlar olup olmadığını sorarak grup etkileşimini başlatır. 2. Kontrol edebildiklerim-edemediklerim karışık liste tahtaya yansıtılır. Grup lideri katılımcılara “<i>Yaşamınızda kontrol edebildiğiniz ve kontrol edemediğiniz durumlar üzerinde düşünerek yazalım</i>” yönergesini vererek boş formu dağıtır. Katılımcılardan karışık listedeki durumları kontrol edebildiklerim ve edemediklerim kısmına yerleştirmelerini, sonrasında kendi kontrol edebildikleri ve edemedikleri durumlarını da eklemelerini ister. Katılımcıların çalışması için 10 dakika süre tanınır. Grup paylaşımı yapılır. 3. Kontrol edebildiklerim-edemediklerim dolu formu yansıtılır, katılımcıların cevapları da eklenir. 4. Tüm liste tahtada oluştuktan ve grubun durumların nereye ait olduğunu anladığından emin olduktan sonra grup lideri “<i>kontrol edemediğimiz değişkenler üzerinde üzülüp, endişelenip, kaygılanıp mutsuz olmanın bir yararı yok, çünkü bunları değiştirme gücümüz yok, bu yüzden enerjimizi ve çabamızı kontrol edebileceğimiz değişkenlere harcamayı, bunları ve yaşamımızı güzelleştirmeyi seçelim. Bu etkinliği çocuklarınızla da yaptık. Değiştiremeyeceğimiz bir durum karşısında kendinizi ya da çocuklarınızı kaygı yaşarken üzülürken bulursanız, bunun kontrol edemeyeceğimiz bir durum olduğunu kendimize ve çocuğumuza hatırlatmak etkili bir baş etme becerisidir. Değiştiremeyeceğimiz durumlar için üzülüp endişelenip enerji harcamamızın da önüne geçer</i>” diyerek etkinliği sonlandırır.	



HATALARIMDAN ÖĞRENDİKLERİM



BAŞKALARININ SÖYLEDİKLERİ

DAVRANIŞLARIM

AMAÇLARIM

GEÇMİŞ HATALARIM

BAŞKALARININ DAVRANIŞLARI

ALİŞKANLIKLARIM

BAŞKALARININ DUYGULARI

ARKADAŞ SEÇİMİM

HAVA

TERCİHLERİM



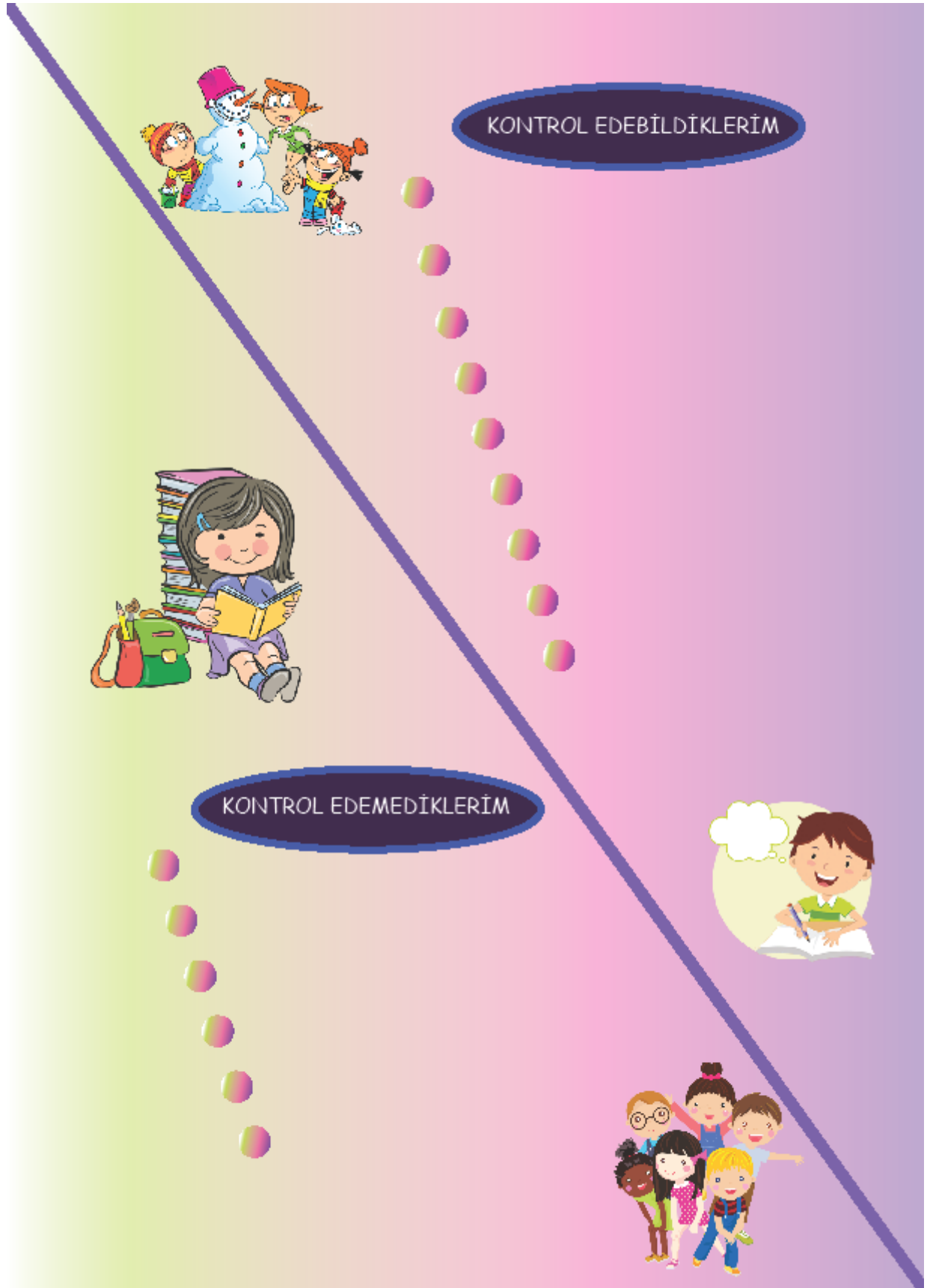
İSTEKLERİM



DUYGULARIM

BAŞKALARININ DÜŞÜNCELERİ

DÜŞÜNCELERİM





KONTROL EDEBİLDİKLERİM

HATALARIMDAN ÖĞRENDİKLERİM

DAVRANIŞLARIM

DÜŞÜNCELERİM

DUYGULARIM

AMAÇLARIM

ALİŞKANLIKLARIM

ARKADAŞ SEÇİMİM

İSTEKLERİM

TERCİHLERİM



KONTROL EDEMEDİKLERİM

BAŞKALARININ SÖYLEDİKLERİ

BAŞKALARININ DAVRANIŞLARI

BAŞKALARININ DÜŞÜNCELERİ

BAŞKALARININ DUYGULARI

GEÇMİŞ HATALARIM

HAVA



Etkinliğin Adı:	İnkaya Çınarıym Değerlerimle Ayaktayım
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Hayallerini, umutlarını, hedeflerini gerçekleştirirken onu güçlü kılan, destekleyen faktörleri fark eder.
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Kağıt, Kalem, Etkinlik Kartı
Hazırlayanlar:	İlkay GÜNER EŞERLER, Halime GÜNGÖR, Şenay HAYTA
Süreç: 1. Grup lideri “Çınar ağacı 1000 yıla kadar yaşayabilen, 40-50 metre boya ulaşabilen birçok faydası bulunan bir ağaç türüdür. Bursa şeftalisi kadar çınar ağaçları ile de ünlü bir şehir, ilimizde en ünlü çınar ağacı nerede biliyor musunuz?” der, gelen cevaplar alınır. 2. “İnkaya çınarı Çekirge’de Uludağ yolu üzerindeki İnkaya köyünde, 598 yaşındaki dünyaca ünlü bir çınar ağacıdır. Adını, Osmanlı Devleti’nin ilk köylerinden biri olan Uludağ Yolu üzerindeki İnkaya Köyü’nden alan çınar ağacı 13 ana kola sahiptir. İnkaya Çınarı’nın boyu 35 metredir. Dallarının kalınlığı 3-4 metreyi bulan çınar 9.2 metrelik çevresiyle Türkiye’nin en yaşlı ağaçlarından biridir.” bilgisi verilir. 3. Grup lideri “Şimdi gelin bir kendi çınarımızı çizelim ama bu ağacımızın kökleri de olsun. Hayallerimizi, umutlarımızı konuşmuştuk. Bizi hayallerimize, umutlarımıza giderken destekleyen, güçlü kılan bazı sahip olduklarımız vardır. Sizin hayalinizde, umutlarınızda hayatınızda siz güçlü kılan, destekleyen nelere sahipsiniz, neleriniz var, hangi özellikleriniz, hangi davranışlarınız var, çınarımızın köklerine bunları yazalım. Beni güçlü kılan özellerimden bazıları “cesaretliyim, arkadaşlarımla ilişkilerim iyi, sağlıklı beslenirim”. Sizi neler güçlü kılıyor” diyerek etkinlik kartını verir, çalışmaları için süre verilir. Paylaşım yapılır. 4. Grup lideri “Bizi güçlü kılan özelliklerimizi, köklerimizi konuştuk. Bu köklerle hayatta neleri besliyorsunuz, hangi hedeflerinizi ve hayat amaçlarınızı canlandırıyorsunuz” bunları dallara yazın diyerek çalışmaları için süre verir, sonrasında paylaşım yapılır. 5. Grup lideri “Bugün bizi güçlü kılan yanlarımızı ve hedeflerimizi konuştuk. İsterseniz evinizde size özel bir yere asabilir, aile toplantınızda paylaşabilirsiniz, fark ettiğiniz özelliklerinizi ve hedeflerinizi çınarınıza ekleyebilirsiniz” diyerek etkinliği sonlandırır.	



Etkinliğin Adı:	Mavi Kuş
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Konusu:	Düşünce Sistemim
Kazanım:	Hayal kurma becerisini geliştirir Problemler karşısındaki tutumlarını fark eder
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Cevap Anahtarı
Hazırlayanlar:	“Saito, İ. ve Nagao, T. (2006). <i>Kokoloji</i> . Okuyan Us Yayınları” kaynağından uyarlanmıştır.
Süreç: 1. Grup lideri aşağıdaki metni okuyarak aşağıdaki soruları sorar ve cevapları not almalarını ister <i>Bir gün bir mavi kuş aniden camınızdan içeriye giriyor ve dışarıya çıkamıyor. Bu yolunu şaşırmış kuşta sizi çeken bir şey var ve onu beslemeye karar veriyorsunuz. Ama ertesi gün kuşun rengi sizi şaşkınlığa düşürerek maviden sarıya dönüşüyor! Bu özel kuş ertesi gün yine renk değiştiriyor. Üçüncü günün sabahında parlak bir kırmızı ve dördüncü gün tamamen siyah oluyor. Beşinci gün uyandığınızda kuşun rengi nedir?</i> a) Renk değiştirmiyor, siyah kalıyor b) İlk rengi olan maviye dönüyor c) Beyaz oluyor d) Altın rengi oluyor 2. Grup lideri katılımcılardan gönüllü olanların grup ile cevaplarını paylaşmalarını ister. Cevap anahtarı okunarak etkinlik sonlandırılır.	

Mavi Kuş için cevap anahtarı

Uçup odanıza giren kuş, iyi bir şans sembolü gibi görünmektedir. Ama aniden renk değiştirerek bu mutluluğun uzun sürmeyeceği konusunda endişelenmenize neden olur. Bu duruma verdiğiniz tepki gerçek hayattaki zorluklara ve belirsizliklere vereceğiniz tepkileri gösterir.

- a) Kuşun renk değiştirmediyiğini, siyah kaldığını söyleyenler karamsarlardır: Durum bir kez kötüye gidince bir daha asla düzelmeyeceğini mi düşünüyorsunuz? Belki de şöyle düşünmeye çalışmalısınız. Eğer bu en kötü durumsa o zaman işler daha kötüye gidemez. Unutmayın, hiç dinmeyen yağmur yoktur ve en karanlık gecenin sabahında bile mutlaka güneş doğar.
- b) Kuşun yeniden maviye döndüğünü söyleyenler iyimserlerdir: Hayatın iyi ve kötünün bir karışımı olduğuna inanıyorsunuz ve gerçekle savaşmakla bir şey elde edilemeyeceğini biliyorsunuz. Şanssızlığı soğukkanlılıkla kabulleniyorsunuz ve olayları strese ya da endişeye kapılmadan kendi akışına bırakıyorsunuz. Bu da size şanssızlığın dalgalarında sürüklenmek yerine olanlarla birlikte yol almayı sağlıyor.
- c) Kuşun beyaza döndüğünü söyleyenler baskı altında sakin ve kararlı davranabilenlerdir: En kötü zamanlarda bile kaygılanmakla ve kararsızlıkla zaman kaybetmiyorsunuz. Eğer durum çok kötüleşirse o zaman gereksiz bir üzüntünün bataklığına gömülmeden kayıplarınızı bir kenara atıp amacınız için kendinize yeni bir yol seçiyorsunuz. Bu iradeli tutumunuz, işlerin hep yolunda gitmesini sağlıyor.
- d) Kuşun altın rengine döndüğünü söyleyenler korkusuzlardır: Siz baskının anlamını bilmiyorsunuz. Size göre her kötü durum bir fırsattır. Napolyon ile kıyaslanabilirsiniz. Napolyon der ki “İmkansız; bu sözcük Fransızca değildir.” Ancak sonsuz güveninizin sizi gafil avlmasına izin vermeyin. Korkusuz ile çılgın arasındaki çizgi çok belirgin değildir.

3. Grup lideri kendine yönelik farkındalık yaşayan ve paylaşmak isteyen katılımcıların paylaşımlarını dinler.

4. Grup lideri “Hayatımızdaki yaşadığımız durumlara, olaylara süreçlere göre kuşun rengi değişkenlik gösteriyor mu?” “Sosyal ilişkiler, iş hayatı, aile hayatı, duygusal ilişkiler, sağlık durumlarında ve yaşa göre kuşun rengi değişkenlik gösteriyor mu?” sorularını sorarak grup dinamiği oluşturarak tartışma yapılır.

Etkinliğin Adı:	Cesaretlenme
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Maruz kalınan cesaret kırıcı sözleri ve davranışları fark eder
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Ona Hiçbir İşe Yaramaz Diyorlardı
Hazırlayanlar:	İlkay GÜNER EŞERLER, Halime GÜNGÖR, Şenay HAYTA
Süreç: 1. Grup lideri “Aileniz yeni bir şey denemek istediğinizde ya da hayal ettiğiniz bir şeyi gerçekleştirmek istediğinizde nasıl davrandı? Neler söyledi? Sözleri ve davranışları umut kırıcı mı yoksa cesaret verici miydi?” sorularıyla grup etkileşimini başlatır. Paylaşım yapmak isteyen grup üyeleri paylaşımlarını yapar ve konu tartışılır. 2. Grup lideri “Cesaret kavramının daha iyi oturması için çocuklarda da kullanılabilen bir öykü paylaşmak istediğini söyler”. Ek 1’deki öyküyü okur ve aşağıdaki sorularla süreci devam ettirir. 3. Grup lideri “Aileniz umut ve cesaretinizi kıran sözler söylediğinde veya davranışlar sergilediğinde neler hissettiniz? Denemek istediğiniz şeye ya da gerçekleştirmek istediğiniz hayalinize devam edebildiniz mi? Deneyimleyebildiniz mi? Siz nasıl cesaretlendirdiniz? Sizi sizin istediğiniz gibi cesaretlendirselerdi hayatınızda neler değişirdi? Siz çocuklarınızı nasıl cesaretlendiriyorsunuz? Önemli olan sizin isteklerinizi ve hayallerinizi yaşamaları mı, yoksa onların kendi istek ve hayallerini kurgulamaları mı önemli? Çocuklarınızın kendi istek ve hayallerini gerçekleştirmek için attıkları adımlara destek oluyor musunuz? Ne kadar destek oluyorsunuz?” soruları ile grup etkileşimi ve paylaşım devam eder. 4. Etkinliğin sonunda grup lideri konuşulan ve tartışılanları toparlayarak “Cesaret verilerek desteklenen çocukların kendilerini gerçekleştirme, yetenekleri doğrultusunda başarı gösterme fırsatları olmaktadır. Bu fırsatları cesaretlerini kırarak ellerinden almayalım” diyerek süreci sonlandırır.	

Ona Hiçbir İşe Yaramaz Diyorlardı

Bir zamanlar yedi çocuklu bir aile varmış, her çocuğun şaşkınlık uyandırıcı birer gücü varmış. İlki odun kesmeyi biliyormuş, ikincisi iyi bir avcıymış, üçüncüsü toprağı ekıyor, dördüncüsü muhteşem yemek yapıyormuş, beşincisi taşları yontuyor, altıncısı ise çok güzel şarkı söylüyormuş. Sadece yedincisi hiçbir şey yapmayı bilmiyormuş, bu yüzden onu Hiçbir İşe Yaramaz diye çağırıyorlarmış. Hiçbir İşe Yaramaz bir şey yapamadığı için çok mutsuzmuş ve kendine inanmadığı için bir şey denemeye cesaret edemiyormuş.

Hayatında hiçbir şey yapamayan bir çocukla karşılaşmamış olan bendeniz kurbağa, onunla ilgilenmeye karar verdim. Ve ona bir resim defteri ile boya kalemleri getirdim. O ise bana hemen, “Ben resim yapmayı bilmem ki!” dedi. Ben ise “Bir dene bakalım, bir çizgi ya da noktayla başla,” diye cevap verdim.

Hiçbir İşe Yaramaz bir köşede saklanıp çizgiler, noktalar ve yuvarlaklar çizdi. Sonra yavaş yavaş kendine güveni yerine geldi ve sürekli çizdiği için iyi resim çizer hale geldi.

Bir süre sonra köyü haydutlar bastı. Hiçbir İşe Yaramaz'ı ve ailesini hapsettiler. Kız ve erkek kardeşleri bir zindanda kolları bağlı halde ağlıyorlardı. Hiçbir İşe Yaramaz ise resim çiziyordu. Fareler çiziyordu, bu fareler o kadar iyi çizilmişti ki defterden çıkıp tutsakların iplerini kemirmeye başladılar. Kurtulan kardeşleri Hiçbir İşe Yaramaz'a sarıldılar ve ortak bir kararla ona yeni bir isim bulmaya karar verdiler. Artık ona Her Şeye Gücü Yeten diyorlardı.

Kaynak: Snel, E. (2007). *Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli*. Çev. D. Dalgakıran. İstanbul: Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti

Etkinliğin Adı:	Grup Şiiri
Çalışma Grubu:	(X) Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Hayal etme, umut etme ve yaratıcılık kavramlarını tanı
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Kağıt, Kalem
Hazırlayanlar:	İlkay GÜNER EŞERLER, Halime GÜNGÖR, Şenay HAYTA
Süreç: 1. Grup lideri grup şiiri yazacağımızı söyler. Grubu 4 küçük gruba ayırır. 2. Her grubun bir sözcü ve bir yazman seçmesini ve gruplarına isim vermelerini ister. 3. Gruplara ekli listedeki formlar verilir. Gruplardan bu seslerle başlayan dizeleri yazmaları istenir. Gruplara çalışmaları için süre verilir. 4. Tüm gruplar çalışmasını bitirdikten sonra grup lideri tahtaya yukarıdan aşağı büyük harflerle HAYAL, UMUT, YARATICILIK kelimelerini yazar. Ekte verilen anahtar ile grup sözcülerinin paylaştığı dizeler yazılır. 5. Grup lideri baş harfleri hayal, umut, yaratıcılık olan grup şiirinin tamamını okuyarak grup ile paylaşır. 6. Grup lideri “Hayal, umut ve yaratıcılık kavramları yaşamımıza yön veren, problemler karşısında bizi güçlü kılan, problemleri çözmemizi kolaylaştıran bizi güçlü kılan becerilerdir. Umut etmek, hayal etmek ve yaratıcılık becerileri öğrenilebilir ve geliştirilebilir.” Açıklamasını yaptıktan sonra katılımcılara ev ödevlerinin yaşamlarında olmasını arzu ettikleri bir konu ya da durumla ilgili hayal kurmak olduğunu, paylaşmak isteyenlerin kurduğu hayalleri yazarak bir sonraki oturumda grup lideriyle ve katılımcılarla paylaşabileceğini söyleyerek oturumu sonlandırır.	

<u>1. Grup</u> H Y L M T	<u>2. Grup</u> Y R T C L
<u>3. Grup</u> A A U U A	<u>4. Grup</u> A I I I K

H 1. Grup 1. Ses

A 3. Grup 1. Ses

Y 1. Grup 2. Ses

A 3. Grup 2. Ses

L 1. Grup 3. Ses

U 3. Grup 3. Ses

M 1. Grup 4. Ses

U 3. Grup 4. Ses

T 1. Grup 5. Ses

Y 2. Grup 1. Ses

A 3. Grup 5. Ses

R 2. Grup 2. Ses

A 4. Grup 1. Ses

T 2. Grup 3. Ses

I 4. Grup 2. Ses

C 2. Grup 4. Ses

I 4. Grup 3. Ses

L 2. Grup 5. Ses

I 4. Grup 4. Ses

K 4. Grup 5. Ses

Etkinliğin Adı:	Zavallı Mağdur Kurt
Çalışma Grubu:	() Öğrenciler (X) Veliler (X) Öğretmenler
Kazanım:	Empati becerisinin önemi ile ilgili farkındalık kazanır
Süre:	40 Dk.
Ortam:	Grup Ortamı
Oturma Düzeni:	Grup Düzeni
Kullanılacak Materyal ve Ekler:	Zavallı Mağdur Kurt Hikayesi
Hazırlayanlar:	İlkay GÜNER EŞERLER, Halime GÜNGÖR, Şenay HAYTA
Süreç: 1. Grup lideri Zavallı Mağdur Kurt hikayesini okur. 2. Grup lideri aşağıdaki soruları sorarak grup etkileşimi başlatır. - Hikayeyi okumadan önce kurt hakkında ne düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? - Şimdi kurt hakkında ne düşünüyorsunuz? - Hikaye bize ne anlatmaya çalışıyordu? - Kendi yaşantınızdan sonradan karşıdaki kişinin hissettiklerini ve yaşadıklarını fark ettiğiniz bir örneğiniz var mı? 3. Paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımları dinlenir. 4. Grup lideri olayların ve durumların iç yüzünün bizim gördüğümüz ve düşündüğümüz gibi olmayabileceği, bu nedenle dinlemenin ve empati kurmanın önemli olduğunu vurgulayarak etkinliği sonlandırır.	

Zavalı Mağdur Kurt

‘Orman benim evimdi. Orada yaşıyordum ve ormanı çok önemsiyordum. Onu temiz ve tertipli tutmaya çalışıyordum. Güneşli bir günde ormanda bazı piknikçilerin bıraktığı çöpleri temizlerken, ayak sesleri işittim. Hemen bir ağacın arkasına saklandım ve elinde sepet taşıyan küçük bir kızın geldiğini gördüm. Bu küçük kızdan hemen pek şüphelendim çünkü çok garip bir şekilde giyinmişti. Baştan başağı kırmızılar içindeydi; kırmızı bir palto, başında sanki kendini başkalarından saklamaya çalışan kırmızı bir başlık. Doğal olarak onu durdurup sorguya çekmeye karar verdim. Kim olduğunu, nereye gittiğini, sepetinde ne taşıdığını sordum. Bana cevabını şarkı ve etrafımda dans ederek verdi. Büyükannesine yemek götürdüğünü söyledi. Aslında dürüst bir kıza benziyordu ama bu orman da benim ormanımdı ve gerçekten kıyafetiyle şüpheli birine benziyordu. Ayrıca küçük bir kızın ormanda bir başına dolaşması da bana pek doğru gelmedi. Bu nedenle ona ormanın tehlikeli bir yer olabileceğini, böyle kimseye haber vermeden tek başına ormanda komik bir kılıkta dolaşmasının doğru olmadığını öğretmek üzere bir ders vermenin gerekli olduğunu düşündüm. Yoluna devam etmesine izin verdim ama kısa yollardan koşarak ondan önce büyükannesinin evine vardım.

Büyükannesi pek hoş, pek kibar bir hanımdır. Çok uzun zamandan beri de tanışır dostluk ederiz. Büyükanneye vardığımda ona durumu anlattım ve o da bu küçük torununa bir ders verilmesi gerektiğine karar verdi. Büyükanne, ben ona seslenene kadar saklanmaya karar verdi. Yatağın altına girerek beklemeye başladı. Ben de büyükannenin giysisilerinden birini giydim, yatak başlığını kafama geçirdim. Küçük kız eve ulaştığında, yatağa girdim ve kız yanıma çağırdım. Kız yanakları al al olmuş bir şekilde geldi ve kulaklarımla ilgili alaycı şeyler söyledi. Daha önce de büyük kulaklarımla alay edenler olmuştu. O nedenle bunu hafife aldım ve kulaklarımla onu daha iyi duymak için büyük olduğunu söyledim. Yani ondan hoşlandığımı, onu umursadığımı ve söylediklerini ilgiyle dinlemek istediğimi anlatmak istedim. Benim bu iyi niyetli yaklaşımına karşılık alaycı bir şekilde gözlerimin niye böyle patlak patlak olduğunu sordu. Artık bu terbiyesiz küçük kıza karşı neler hissetmeye başladığımı tahmin edebilirsiniz ama yine de kontrolümü kaybetmedim. Yüzüme bir gülümseme yapıştırdım ve iyi davranmaya devam ettim. Gözlerimin onu daha iyi görebilmek için büyük yaratıldığını söyledim. Ondan sonraki hareketi beni gerçekten kıldı. Laf aramızda benim bir sorunum var, dişlerim çok kocaman. Bu beni her zaman üzmüştür. Hatta bir diş hekimine gidip dişlerimi biraz daha kısalttırmayı bile düşündüm bir aralar. Anlayacağınız bu küçük kız benim en kompleksli olduğum özelliğimle alay etti. Biliyorum kendimi daha iyi kontrol etmeliydim ama dayanamadım, yataktan fırlayıp, homurdandım ve dişlerimin onu

daha iyi yemek için büyük olduğunu söyledim. Şimdi şunu kabul edelim ki hiç bir kurt küçük bir kızı yiyemez -bunu herkes bilir- ama bu küçük deli kız evin içinde çılgınlık atarak koşmaya başladı. Ben de arkasından koşup onu yatıştırmaya ve şaka yaptığımı anlatmaya çalıştım ama nafile! Bir ara büyükannesinin giyisilerini üzerimden çıkardım ama bu durumu daha da kötüye götürdü. Birden kapı açıldı ve içeriye elinde kocaman bir balta olan bir avcı girdi. Ona bakar bakmaz başımın dertte olduğunu anladım. Neyse ki açık bir pencere buldum ve kaçtım. İşte hikaye aynen böyle geçti efendim ama büyükanne nedense hikayeyi benim açımdan hiç anlatmadı. Kısa sürede tüm dünyada benim ne kadar gaddar ve kötü biri olduğum söylentileri dolaşmaya başladı. Herkes benden uzaklaştı. Kırmızı başlıklı kızın yaşantısını nasıl sürdürdüğünü bilmiyorum ama benim yaşamım bu olaydan sonra hep mutsuzluk ve yalnızlıkla geçti. Bu nedenle biz kurtların nesli hemen hemen tükenmek üzere. Eminim bunda o garip kırmızı başlıklı şımarık kızın hikayesinin etkisi büyüktür.

Aşağıdaki cümlelerin sesleri karışık şekilde verilmiştir. Anlamalı cümle haline getirelim.



- 1- Nyaalih vrass nlyaz dğsilen
- 2- Yhaal te, yretga te, çkleşrregti
- 3- Dneeyeme vmade dneeler hyaaneli lşaurı
- 4- Keelcge muut dendleerriin



1-

2-

3-

4-





İlk gördüğünüz 3 kelime nedir?

O	S	R	İ	T	F	H	U	J	K	Ş	Y	O	M	I
O	N	N	I	Z	P	A	Y	L	A	Ş	I	M	U	G
L	S	U	K	D	E	Ğ	İ	Ş	İ	M	I	M	C	İ
İ	E	G	R	U	A	M	E	V	O	G	A	U	İ	L
D	V	S	D	U	M	F	P	T	F	L	R	Ç	Z	Y
E	G	Ü	Ç	L	K	R	A	G	A	İ	L	E	E	T
R	İ	Ş	L	A	H	G	R	G	R	T	Ğ	O	L	T
N	İ	Ş	T	İ	Ş	K	A	H	K	K	İ	İ	E	Ş
A	Ş	İ	Ü	H	G	D	Y	E	I	A	K	L	R	U
L	K	I	H	K	A	N	S	L	N	R	D	Ö	T	U
Ç	A	I	F	R	R	T	Ğ	F	D	Y	S	E	L	L
D	R	T	Ş	J	A	A	N	V	A	J	E	D	R	J
T	R	A	Y	I	S	S	N	G	L	G	K	H	D	S
L	D	A	Y	A	N	I	K	L	I	L	I	K	I	R
İ	L	E	T	İ	Ş	İ	M	C	K	F	K	I	R	Y
H	İ	Ş	Y	O	E	G	Ü	V	F	T	Z	J	O	F



Öneriler

Çocuklarımız ve Hayallerimiz

1- Çocuklara iyi davranmayı kendilerini kötü hissettirerek başaramazsınız. Kendilerini iyi hissettiklerinde daha iyi davranırlar.

" Duygu - Düşünce - Davranış Zinciri "

2- Beklentiler

Neden çocuklar üzerinde aşırı baskı kuruyoruz ?

Bizim yetişkinler olarak, üzgün, kötü hissettiğimiz günler, mutlu olduğumuz günler, sakin olduğumuz günler, sinirli olduğumuz günler var, bazen sadece şekerleme yapmak ve kek yemek istediğimiz günler var. Neden çocuklardan çok fazla beklentimiz var ? Onlar daha büyümедiler, hala büyüyorlar, hala öğreniyorlar, hala gelişiyorlar. Çocuklarınıza kötü, hayal kırıklığına uğramış, sinirli hissettikleri zamanlarda daha fazla sevgi dolu davranın, çünkü bu zamanlar onların sevgiye daha fazla ihtiyacı olduğu anlardır.

3- Ebeveynlik çocuğunuzu yetiştirmektir, çocuğa sahip olmak değil. Bu durumda anlamamız gereken, çocuklarımız kendi istedikleri gibi bir yetişkin olacağıdır. Eğer şanslıysak bizim istediğimiz ve hayal ettiğimiz gibi olurlar.

4- Çocuklarımızın düşmesine ve başarısızlığa uğramasına izin vermek çok zordur. Ancak bu nasıl başarıya ulaşacaklarını onlara öğreten çok kıymetli bir yoldur.

5- Tarihi ile birlikte yazdığımız hayaller bir hedef olur. Basamaklara böldüğümüz hedefler bir plan olur. Eyleme dönüşen plan ise gerçek olur.

6- Çocukların oturup hayatla ilgili her şeyden şikayet eden ebeveynlere değil, ayaklarının üzerinde durup onlara örnek olacak ebeveynlere ihtiyacı var.



AMAÇLARIMIZ VE HAYALLERİMİZ

Bizim Ailemiz

Benim Adım

Annem

Babam

Kardeşlerim

Ailemizin Amaçları

.....

.....

Ailece Hayallerimiz

.....

.....

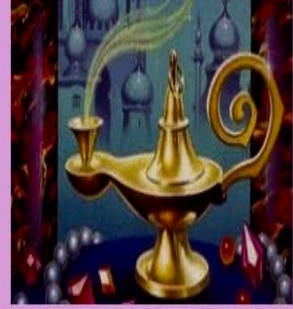


Çocuklara hayal kurmalarını teşvik edecek ve hayallerle ilgili sohbet başlatacak eğlenceli sorular sorun...

Alaaddin'in sihrli lambasını bulsan ondan ne isterdin?

Milli Piyangodan büyük ikramiye sana çıksa ne yapardın?

Süper güçlerin olsa bunu nasıl kullanırdın?



Aile ve Öğretmenler için

Amaç belirlemelerine yardımcı olalım.

Amacına yönelik faaliyet belirlemelerini sağlayalım.

Faaliyetleri sıralayarak önceliklendirmelerini sağlayalım.

Amacına doğru ilerlerken karşılaşılabilecekleri olası engelleri ve problemleri konuşalım.

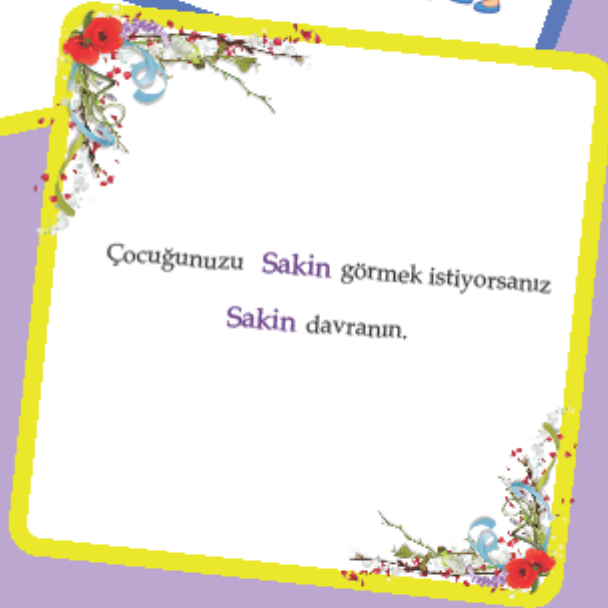
Karşılaştıkları problemleri nasıl çözeceklerini konuşalım.



Çocuğunuzun olumsuz duygu durumunu sağıaltmak için kullanabileceğiniz yöntemler

- ★ Çocuğunuzun hissettiğı duyguyu tanımlamasına ve ifade etmesine yardımcı olun, hissettiğı duygu ile ilgili konuşun.
- ★ Zamanlamasına dikkat edilerek söylediklerinizi alay ya da duygularını hafife almak olarak algılamayacağı bir anda durumu farklı bir açıdan görmesini sağılamak için espri yapın.
- ★ Problemini çözmek için çaba gösterdiğinde onu ödüllendirin .
- ★ Ona yaşadığı duruma benzer yaşantılarınızdan örnekler verin.
- ★ Ona şefkatli ve kucaklayıcı bir ev ortamı sunun.





Çocuklarınıza motive edici cümleler söyleyin ya da notlar yazıp görebilecekleri bir yere asın.



Seni seviyorum

Sana güveniyorum

Yardımseversin

Özelsin

Çabanı takdir ediyorum

Kendine güvenmen hoşuma gidiyor

Yanımdayım

Benim için önemlisin

Henüz başaramıyor olabilirsin ama gayret edersen yaparsın

Hayallerinin peşinden git

Hatalarını öğrenmeye çevir

Sana inanıyorum



Ailece Yapılabilecek Etkinlikler

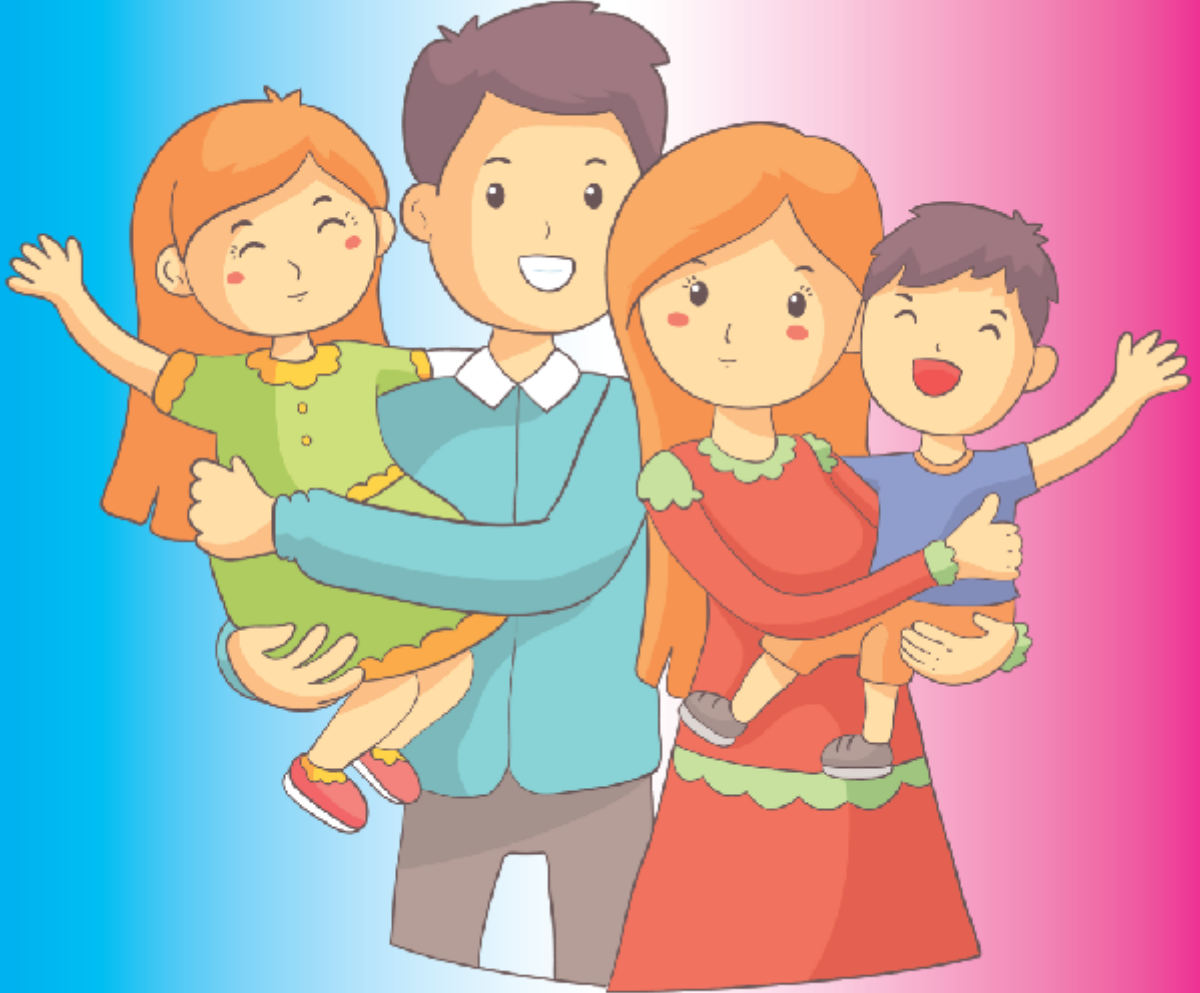
- ★ **Yür- kon** ; çocuğunuzla yürüyüşe çıkın, yürüyüş yaparken onunla sohbet edin.
- ★ Her gün yarım saat kitap okuma saatiniz olsun.
- ★ Telefon ve bilgisayardan uzak onunla özel zaman geçirin (kurabiye yapmak, resim çizmek vb.)
- ★ Birlikte yeni bir şey öğrenin (origami, resim, voleybol vb.)
- ★ Birlikte kütüphaneye, tiyatroya, resim sergisine, konsere gidin.
- ★ Onunla oyun oynayın. (reversi, skippity, monopoly, satranç, dama, sudoku, evcilik, taş boyama, saklambaç, parmak kukla gibi)
- ★ Aynı kitabı okuyup üzerinde konuşun.



Minnettarlık ve Teşekkür Alfabe Oyunu



Ailece ya da arkadaşlarımızla oynayabiliriz. Grup şeklinde oynanan ve eğlenceli bir oyundur. Oyuna ilk başlayan eline bir nesne alır, yumuşak bir top veya başka bir nesne olabilir. Nesneyi elinde tutarak minnettarlık hissettiği "A" sesi ile başlayan bir kelime söyler, sonra elindeki nesneyi gruptan birini seçerek ona atar. Nesneyi alan kişi "B" sesi ile başlayan minnettarlık hissettiği bir kelime söyler ve elindeki nesneyi gruptan başka bir kişiye atar. Oyun Alfabadeki tüm sesler bitinceye kadar devam eder.



YARATICI DÜŞÜNME VE HAYAL GÜCÜNÜ GELİŞTİREN TEKNİKLERDEN ÖRNEKLER

ORİGAMİ

Origami nedir? Çoğunluk origaminin ne olduğunu bildiğini düşünür, kanat çırpan kuşlar, oyuncaklar, kağıt tuzluk ve bu tür şeyler. Bu origaminin olageldiği şeydir ancak günümüzde origami başka bir şeye bir sanat şekline, bir çeşit heykeltıraşlığa dönüştü. Bunu origami yapan şey katlamaktır, şekli bu sayede oluştururuz. Origami yüzyıllardır var olan çok eski bir sanat olduğu için uzun süredir var olan bir alanda yapılabilecek her şeyin çoktan yapılmış olduğunu düşünürüz. Fakat 20. Yüzyılda Yoshizawa isimli bir Japon katlayıcı binlerce yeni tasarım daha da önemlisi bir dil bir iletişim yöntemi, nokta ve çizgilerden oluşan bir kod oluşturdu. Susan Blackmore'un bahsettiği kalıtım ve seleksiyona dayalı yeni bir bilgi aktarma aracına sahibiz ve bunun nereye origamide vardıgı nokta şekiller. Değişen şey ise bir sanat türünde beklemediğiniz bir şey, matematik. İnsanlar matematik prensiplerini temelindeki kanunları keşfetmek için sanata uyguladı ve bu durum bizi çok kuvvetli bir araca götürüyor. Çünkü yapabileceğiniz şu; probleminizi alıp başkasının çözdüğü bir probleme dönüştürebilir ve başkalarının bulduğı çözümleri kullanabilirsiniz. Bu origamide nasıl yapılır? Origami kat şablonları etrafında döner, kat şablonu origami figürünün temelindeki mavi kopyadır ve rastgele çizemezsiniz. Bunların 4 basit yasaya uyması gerekir. Birincisi iki renk yasası, her kat şablonu sadece iki renk kullanarak ve aynı renkler çakışmayacak şekilde renklendirebilirsiniz. İkincisi, her köşede kesişen tepe katlarının sayısı ile vadi katlarının sayısı arasındaki fark her zaman ikidir, iki fazla veya iki az. Üçüncüsü; bir katın çevresindeki dairenin üzerindeki açıları numaralandırırsanız çift numaralı açıların toplam 180 derece, tek numaralı açıların toplam 180 derece olduğunu görürsünüz. Dördüncüsü; yüzeylerin dizilişine bakarsanız kenar ve yüzeyleri nasıl düzenlerseniz düzenleyin bir yüzey hiçbir zaman bir kenarı geçemez. Bu dört basit yasa, origamide ihtiyacınız olan yasalardır. Origaminin tamamı bunlardan türemektedir. Dört basit yasa, bu karmaşıklığı ortaya çıkarabilir mi diye düşünürsünüz fakat gerçekte kuantum mekaniğinin yasaları bir peçeteye yazılabilir, buna rağmen kimyanın bütünü, hayatın ve tarihin tamamını yönetirler. Bu yasalara uyarsak harika ürünler yaratabiliriz. Origaminin yasalarına uyarsak, bu şablonları kendisi de çok basit olan başka bir şablonun içerisine koyabiliriz. Fakat hepsini bir araya getirince biraz farklı bir şey elde ederiz.

Origami sadece görselleştirmek için kullanılmıyor, gerçek hayatta da faydalı olduğu ortaya çıktı. Şaşırtıcı bir şekilde origamide geliştirilen yapıların tıpta, bilimde, uzayda, insan

vücudunda, elektronikte ve daha birçok alanda uygulamalarının olduğu ortaya çıkıyor. En eski origami örneklerden birisi bir Japon mühendis olan Koryo Miura tarafından incelendi. Şablonun çok basit bir açma kapama yapısına sahip olduğunu ve son derece kompakt bir paket halinde katlanabildiğini gördü ve bunu solar diziyi tasarlamak için kullandı.

Lawrence Livermore Ulusal Laboratuvarı'nda mühendislerin gözlük camı dedikleri daha büyük bir teleskop fikirleri vardı. Yeryüzüyle eş zamanlı bir yörüngede 25000 mil yükseklikte 100 metre çapındaki bir lens. Futbol sahası büyüklüğünde bir lens düşünün. Uzaya bir roketin içinde çıkmak zorundasınız ve roketler küçük, dolayısıyla cam levhayı daha da küçük yapmalısınız. Bunu yapmanın tek yolu katlamaktır. Katlanmış lens, panelleri bölüyorsunuz, dirsek ekliyorsunuz fakat bu şablon 100 metreyi birkaç metreye küçültmede işe yaramayacak. Bu nedenle Livermore mühendisleri origamiden faydalanmayı düşündüler. İstenilen ölçeğe uyabilecek bir şablonu origamiyle geliştirdik.

Uzayda başka origamiler de var. Japon Uzay Ajansı bir solar yelkenli uçurdu. Hedefine vardığında büyük ve çarşaf gibi fakat yolculuk sırasında küçük olan bir şey oluşturmaliydılar. Bu problem uzaya da gitseniz vücudun içerisine de girseniz geçerli. Başka bir örnek, Oxford Üniversite'sinde Zhong You tarafından geliştirilen bir kalp protezi. Hedefine varınca tıkanmış damarı açık tutuyor fakat oraya yolculuğu esnasında damarlardan geçebilmek için çok daha küçük olmak zorunda. Bu protez bir origami şablonunu kullanarak katlanıyor, su bombası adı verilen bir temele dayanıyor.

Hava yastığı tasarımcıları da yassı yüzeyleri küçük bir alana sığdırma problemini çözmek zorunda ve tasarımlarını simülasyon yoluyla yapmak istiyor. Dolayısıyla bilgisayarda bir hava yastığını nasıl yassılaştıracaklarını hesaplamak zorundalar. Bizim böcek yapmak için geliştirdiğimiz algoritmalar hava yastığı simülasyonlarında çözüm oldu. Bunlar nereden geldi? Hava yastığı küçük, şişirilen bir kutudan gelmişti. Hava yastığı yassılaştırıcı organizma daire yerleştirmedeki gelişmelerden ve sadece böcek ve bacaklı şeyler yapabilmek için geliştirilen matematiksel teorilerden geliyor. Matematiği işin içine kattığımızda sadece estetik sebeplerle ya da sadece güzel bir şey üretmek için çözdüğünüz problemler dönüp dolaşır ve gerçek hayatta bir uygulamaya sahip oldukları ortaya çıkar. Tuhaf ve şaşırtıcı gelse de origami bir gün bir hayat bile kurtarabilir.

Kaynak: Robert Lang, Ted Konuşmaları

https://www.ted.com/talks/robert_laing_folds_way_new_origami?language=tr#t-937404

YARATICI DÜŞÜNME VE HAYAL GÜCÜNÜ GELİŞTİREN TEKNİKLERDEN ÖRNEKLER

SCAMPER

SCAMPER okulöncesinden başlayarak her düzeyde eğlenceli bir şekilde uygulanabilir. İlk olarak Osborn tarafından geliştirilmiş daha sonra Eberle tarafından da hatırlanması kolay bir şekilde yeniden düzenlenmiştir. İngilizce yedi kelimenin baş harfinden oluşan bir akrostişdir yani hatırlanması istenen kelimelerin ilk harflerinin birleşmesinden oluşan yeni bir kelimedir.

S Substitude-Yer değiştirme

C Combine-Birleştirme

A Adapt- Uyarlama

M Modify, Minify, Magnify- Değiştirme, küçültme, büyültme

P Put to other uses- Diğer kullanışlarının yerine koyma

E Eliminate-Yok etme, çıkarma

R Reverse, Rearrange- Tersine çevirme ya da yeniden düzenleme

AKIL VE ZEKA OYUNLARI

ÖĞRETMENLERE VE VELİLERE ÖNERİLER

Oyun çocuğun hayal gücünü, yaratıcılığını geliştirir, insan ilişkilerini, yardımlaşma etkileşimini artırır.

1. Bireysel Oyunlar

- İbon
- Sorti
- Renkli Küpler
- Mimari Bloklar

2. Strateji Oyunları

- Barikat
- Tarihi Taş Oyunları 2 (6 oyun)
- Tarihi Taş Oyunları 3 (6 oyun)
- Hedef 4 (Dikkat Oyunu)

3. Grup Oyunları

- Bilgin Türkiye
- Hid IQ
- Twin Gen 1
- Kota Big

Sınıf ve Ev Posterleri

Gelecek Hayalim



Bir konuşma hazırlayalım ve sınıf arkadaşlarımıza sunum yapalım. Sunumda aşağıdaki başlıklardan yararlanabilirsiniz.



Önce kendimizi tanıtalım

- Ben kimim
- Yeteneklerim neler
- İlgilerim neler
- Neleri yapmayı severim
- Neleri öğrenmek istiyorum
- Neleri başarmak istiyorum



Gelecekte nasıl bir yaşamım olsun

- Hangi işi yapacağım
- Nerede ve nasıl yaşayacağım



Gelecek Hayalimi Gerçekleştirmek için neler yapmam gerek

Hayalimi gerçekleştirmek için kimler yardım edebilir

Sorun yaşadığımda nasıl çözeceğim





Hepimiz zaman zaman hata yaparız, kendimizi kötü hissederiz.
Gülümseyin, cesaretinizi toplayın ve devam edin.
Hatalarımızdan öğreneceğimiz dersler var.
Eğer öğrenmek istemiyorsak, kimse bize yardımcı olamaz,
eğer öğrenmek istersek bizi kimse durduramaz.

Hata yapma korkusundan
Kendimizden şüphe etmekten
Başkalarının beklentileri ile yaşamaktan
Uzak Duralım

Hayal etmekten
Umut etmekten
Gayret etmekten
Vazgeçmeyelim

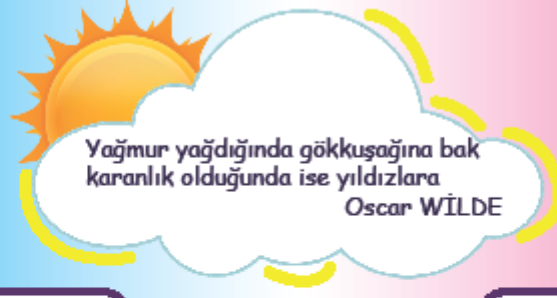


UNUTMA



Üzgün, endişeli ve mutsuz olduğunda
yapabileceklerim





- Bugün hatalarımdan bir ders çıkaracağım

- Bugün yeni bir şey deneyeceğim ve bunu denerken cesaretli olacağım

- Bugün yeni bir hedef belirleyeceğim

- Bugün muhteşem bir gün yaşamayı seziyorum.

- Bugün birine benim için ne kadar anlamlı olduğunu söyleyeceğim

- Bugün kendimde sevdiğim 3 şeyi listeleyeceğim

-
-
-

- Bugün öğrendiğim bir şeyi uygulayacağım

- Bugün kendime güveneceğim

- Bugün bir problemime çözüm arayacağım



1.

- Beynimizde 100 milyardan fazla nöron adı verilen hücre vardır. Beynimiz fiziksel gelişimini 18 yaşında tamamlar ancak hayatımız boyunca gelişmeye ve öğrenmeye devam eder. Beynimiz küçük bir ampulü yakabilecek kadar elektrik üretir.



- Sağlıklı beslenmek beyin fonksiyonlarımızın, hafızamızın ve dikkatimizin gelişmesine yardım eder.

2.

3.

- Düzenli uyku hafızamızın ve problem çözme becerimizin gelişmesine yardım eder.



- Gülmek hafızamızı geliştirir.

4.

5.

- Beynimiz yeni bir şeyler öğrendiğimizde gelişir, yaptığımız hatalardan dersler çıkardığımızda da beynimiz gelişir.



Güçlüyüm

Zorlukları Aşabilirim

Cesaretliyim

Hayallerimi Gerçekleştirebilirim

Kendime İnaniyorum

Önceliklerimi Belirleyebilirim

Umutluyum

Daha da İyisini Yapabilirim

Kendime Güveniyorum

Onay Bilekikleri - Kitap Ayraçları

Hayallerime inanıyorum

Hatalarımdan dersler çıkarırım

Hedeflerime ulaşabilirim

Davranışlarımı seçebilirim

Başarabilirim

Özgün düşüncelerim var

Yardımseverim

Cesaretliyim

Onay Cümleleri

Hayallerime inanıyorum

Hatalarımdan dersler çıkarırım

Hedeflerime ulaşabilirim

Davranışlarımı seçebilirim

Başarabilirim

Özgün düşüncelerim var

Yardımseverim

Cesaretliyim

Kaynakça

- Brown, B. (2016). *Kuvvetle Ayağa Kalkmak*. İstanbul: Butik Yayıncılık
- Brown, B. (2010). *Mükemmel Olmamanın Hediyeleyeri*. İstanbul: Butik Yayınevi
- Carter, P. & Russell, K. (2006). *Kendini Keşfet, Çöz Eğlen*. İstanbul: Sistem Yayıncılık A.Ş.
- Gün, N. (2018). *Yaşam Cesurları Sever*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık
- Gün, N. (2009). *Küçük Sarı Cesaret Kitabı*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık
- Güner Eşerler, İ. (2021, 22.05). Bazı Filmler İki Kez İzlenmeli, Bazı Kitaplar İki Kez Okunmalı, Bazı Cümleler Defalarca Kurulmalı. <https://danismaningucu.com/bazi-filmler-iki-kez-izlenmeli-bazi-kitaplar-iki-kez-okunmali-bazi-cumleler-defalarca-kurulmali/>
- Hotchkiss, S. (2014). *Narsistik Bir Dünyada Hayatta Kalma Rehberi*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık
- Polat, Ö. ve Kahyaoğlu, S. (2009). 0-18 Yaş Aile Eğitimi Kurs Programı. 7-11 Yaş Aile Eğitim Programı. Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara
- Selçuk, Z. ve Güner, N. (2000). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: PegemA Yayıncılık
- Saito, İ. ve Nagao, T. (2006). *Kokoloji*. Okuyan Us Yayınları
- Snel, E. (2007). *Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli*. Çev. D. Dalgakıran. İstanbul: Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti
- Yılmaz, N. (2016). *Kırılmayan Hayaller*. İstanbul: Altın Kitaplar
- Wolynn, M. (2016). *Seninle Başlamadı*. 12. Baskı. İstanbul: Sola Unitas
- https://www.youtube.com/watch?v=6UozR2mq_9Y