

Özel Eğitim İhtiyacı olan  
Öğrencilerin Ailelerine Yönelik

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ  
YAŞAMDA DENGELİ  
AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

unicef   
her çocuk için





Özel Eğitim İhtiyacı Olan  
Öğrencilerin Ailelerine Yönelik

# ÖZELLEŞTİRİLMİŞ YAŞAMDA DENGE AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Ankara, 2024

## BAŞ EDITÖR

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

## YAYIN YÖNETMENİ

Serpil ALTUNCU VAROL

## EDİTÖRLER

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Prof. Dr. Serap NAZLI

## YAZAR

Doç. Dr. Tuğba SARI

## YAYINA HAZIRLAYANLAR

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

## KATKI SUNANLAR

Uzm.Psk. Dan. Songül ÇALIŞKAN

Uzm.Psk. Dan. Tuğba DEMİRBAĞ

Uzm.Psk. Dan. Gülçin Gökmen ÖZDEMİR

Uzm.Psk. Dan. Musa YILDIRIM

Psk. Dan. Nazlı İrem GÜLEÇ

## TASARIM

JANR MEDYA

## BASKI VE CİLT

JANR MEDYA

Genel Yayın No: 9710

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 3254

ISBN: 978-975-11-8236-4

Yayımda beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

# İÇİNDEKİLER

## Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrencilerin Ailelerine Destek:

Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı.....	07
Programın Temel Yaklaşım ve İlkeleri.....	08
Programın Uygulama Esasları.....	09
Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı.....	10
Kaynakça.....	13
EKLER.....	14
Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı Planı.....	14
1. Oturum: Yaşamda Denge Modeli 1.....	15
2. Oturum: Yaşamda Denge Modeli 2.....	24
3. Oturum: Beden Alanı.....	36
4. Oturum: İlişki Alanı.....	47
5. Oturum: Başarı ve Anlam/Maneviyat Alanı.....	57
6. Oturum: Bütüncül Denge.....	67





# Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrencilerin Ailelerine Destek: Yaşamda Denge Psikoeğitim Programı

Ebeveyn stresi, ebeveynlik görevleriyle ilişkili olarak hissedilen baskı ve gerilim olarak tanımlanabilir (Rao ve Beidel, 2009). Ebeveyn stresi, anne baba olmanın beraberinde getirdiği duygusal ve fiziksel zorluklar sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu stres, çocukların bakımı, yetiştirilmesi, eğitimi ve günlük yaşamla ilgili kararların verilmesi gibi sorumluluklarla ilişkilidir. Birincil sebep genellikle, ebeveynlerin ilk defa karşılaştığı bir durum ya da sorunun üstesinden gelme çabasıdır. Ebeveyn stresinin temelinde, anne veya babanın, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama, onları koruma ve yetiştirme gibi büyük sorumlulukları üstlenme kaygısı yatar. Bu süreçte, ebeveynlerin yaşadığı duygusal ve fiziksel zorluklar, stres seviyelerini artırabilir. Literatür incelendiğinde özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerin stres düzeyleri ve tükenmişlik seviyeleri daha yüksek görünmektedir. Özel eğitim ihtiyacı olan bir çocuğa ebeveynlik etmek, yoğun bir enerji ve zaman gerektirmektedir. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip anneler, sık sık yetersiz uyku, sürekli çocuğa dikkat etme gerekliliği, çocukla geçirilen tüm vaktin dinlenmeye yetmemesi, fiziksel güç eksikliği, diğerlerinin empati gösterme yetersizliği, sosyal izolasyon, mesleki gelişim sürecinin ihmal edilmesi, planların ve hayallerin gerçekleştirilememesi, kronik yorgunluk ve gelecek kaygısı gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Bu durumlar uzun bir süreçte tükenmişliğe neden olabilir.

Özel eğitim ihtiyacı olan bir bireyin bakımını üstlenen kişiler, karşılaştıkları zorluklar, endişeler ve belirsizlikler nedeniyle umutsuzluk ve depresif ruh hali gibi duygulara daha eğilimli olabilirler. Özel eğitime ihtiyacı olan çocuğu sahip annelerin tükenmişliği, genellikle çocukları için kişisel gereksinimlerinden ve isteklerinden feragat etmekten kaynaklanan yorgunluk, utanç, suçluluk, öfke, hayal kırıklığı ve diğer duygusal rahatsızlıkların birleşimiyle ortaya çıkar (Varghese ve Venkatesan, 2013). Bir anne üzerinde çok fazla rol talebinde bulunulması, kendi ihtiyaçlarına daha az zaman ayırmasına neden olabilir ve bu durum ebeveynlerin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak tükenmelerine neden olabilir (Lemkau vd., 1987).

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerin stres düzeyleri ve tükenmişlik seviyelerinin yüksek olması, bu ailelerin destek ihtiyacını vurgulamaktadır. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ailelerine yönelik hazırlanan yaşamda denge psikoeğitim programı tükenmişlik ve ebeveyn stresi yüksek aileler için özellikle önemlidir. Bu program, ailelere gerekli destek ve rehberlik sağlayarak, daha sağlıklı bir aile dinamiği oluşturmalarına yardımcı olabilir. Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programının, ebeveynlere çocuklarıyla olan ilişkilerinde yaşam dengesini yeniden kurmalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir. Program, ebeveynlerin günlük yaşamlarında enerji ve zamanlarını dengeli bir şekilde kullanmalarını teşvik ederek stresle baş etme becerilerini artırabilir ve ailelerin daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir.

## Programın Temel Yaklaşım ve İlkeleri

Programın geliştirilme sürecinde, pozitif psikoterapi yaklaşımı ve pozitif psikoloji müdahaleleri temel alınmıştır. Prof. Dr. Nossrat Peseschkian tarafından geliştirilen pozitif psikoterapi, insanların içsel kaynaklarını keşfetmelerine, yaşamlarında anlamı ve mutluluğu bulmalarına yardımcı olan eklektik bir terapi yaklaşımıdır (Peseschkian, 2002a). Pozitif psikoterapi, insanın güçlü yönlerine, yeteneklerine ve kaynaklarına odaklanır. Peseschkian'a göre, her insanın içinde potansiyel olarak bulunan "temel kapasiteler/iyilik kaynakları" vardır ve bu kaynaklar terapi sürecinde keşfedilip kullanılarak iyileşme ve kişisel gelişme sağlanabilir. Bu kaynaklar, insanın kişisel tarihinden, kültürel mirasından ve içsel değerlerinden gelir. Pozitif psikoterapi, bireye, zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini, içsel kaynaklarını nasıl kullanabileceğini ve daha anlamlı bir yaşamı nasıl inşa edebileceğini öğretir. Pozitif psikoterapinin bir kavramı olan denge modeli ise yaşamda enerji ve zamanın dengeli dağıtılmasını esas almaktadır. Bu süreçte pozitif psikoterapi, bireyin günlük yaşamında yaşam dengesini oluşturmasına, küçük adımlarla olumlu değişiklikler yapmasına odaklanır. Denge modeli stres ve tükenmişlik düzeyi yüksek ebeveynlerin beden, başarı, ilişki ve maneviyat boyutlarındaki ihtiyaçlarını fark etmeleri ve bunları karşılayacak becerileri geliştirmelerine, böylece dengeyi yeniden kurmalarına yardımcı olabilir. Pozitif psikoloji müdahaleleri benzer şekilde kişinin kendi güçlü yönlerini tanımaya, olumlu düşünceleri geliştirmesine ve kendini daha iyi anlamaya için odaklanır (Seligman, 2002). Olumlu düşünceleri güçlendirmek, minnettarlık ve şükran duygularını geliştirmek, anlamlı ilişkiler kurmak ve kişisel hedeflere odaklanmak gibi teknikler kullanılarak bireyin yaşam kalitesi artırılır (Sin ve Lyubomirsky, 2009)

## Pozitif Psikoterapi Denge Modeli

Pozitif Psikoterapi umut, konsültasyon ve denge olmak üzere üç temel prensip üzerine kuruludur. Denge ilkesine dayalı olarak bir tanılama ve düzenleme aracı olarak oluşturulan "Denge Modeli", Prof. Dr. Nossrat Peseschkian tarafından geliştirilmiş olan ve insanın yaşamındaki dengeyi sağlamaya odaklanan bir modeldir (Peseschkian, 2002b). Bu model, insanın içsel denge ve uyumu elde etmesini, yaşamındaki çeşitli alanlarda denge kurmasını ve bu dengeyi sürdürmesini hedefler. Pozitif psikoterapiye göre bireylerin iyilik hallerini korumaları ve üretken bir yaşam sürdürmeleri için yaşam enerjilerini ve zamanlarını denge modelinde ortaya konan dört yaşam alanında dengeli bir şekilde kullanmaları gerekir. Pozitif Psikoterapi Denge Modeli, insanın yaşamını dört temel alan etrafında düzenlediğini öne sürer:

**Bedensel/Fiziksel Alan:** Fiziksel sağlık ve zindelik bu alanın temel unsurlarıdır. Denge, bedenün ihtiyaçlarına uygun bir şekilde beslenme, uyku, egzersiz ve dinlenme gibi aktiviteleri dengeli bir şekilde yerine getirerek sağlanır. Fiziksel olarak sağlıklı olmak,

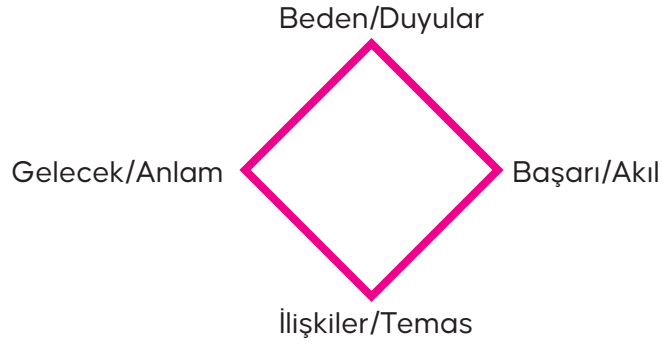


genel refahın temelini oluşturur.

**Başarı Alanı:** Zihinsel denge, bireyin düşünceleri, inançları ve bilişsel işlevleriyle ilgilidir. Pozitif düşünce kalıpları geliştirmek, stresle başa çıkmak, problem çözme becerilerini geliştirmek ve zihinsel olarak aktif kalmak bu alandaki dengeyi sağlar.

**İlişki Alanı:** Sosyal denge, bireyin ilişkileri, toplumsal bağları ve sosyal etkileşimleriyle ilgilidir. İlişki boyutu, sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurmayı, toplumla etkileşimde bulunmayı ve sosyal rolleri dengelemeyi içerir.

**Anlam/Maneviyat Alanı:** Ruhsal denge, bireyin içsel barışı, anlam arayışı ve ruhsal gelişimiyle ilgilidir. Bu boyut, kişinin hayatındaki anlamı bulması, değerlerine bağlı kalması ve içsel huzuru bulmasıyla sağlanır. Maneviyat ve içsel keşif gibi ruhsal uygulamalar bu dengeyi güçlendirir.



**Şekil 1.** Denge modeli

Pozitif Psikoterapi Denge Modeli, bu dört alan arasındaki dengeyi kurmanın ve sürdürmenin insanın genel iyilik hali ve mutluluğu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu öne sürer. Model, bireyin yaşamını bu alanlarda dengeli bir şekilde yönetmeye teşvik eder ve böylece içsel uyum, kişisel gelişim ve mutluluk elde etmesini destekler. Bu nedenle, Pozitif Psikoterapi Denge Modeli, insanın yaşam kalitesini artırmak ve bütünsel bir iyilik hali sağlamak için etkili bir rehberlik aracı olarak kullanılabilir (Şekil-1).

## Programın Uygulama Esasları

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ailelerine yönelik hazırlanan yaşamda denge psikoeğitim programının amacı, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadığı tükenmişliği ve stresi azaltarak, onların daha sağlıklı bir şekilde aile işlevlerini yerine getirmelerine yardımcı olmaktır.

**Psikoeğitim programının temel ilkeleri şunlardır:**

- ✓ Her bireyin benzersiz ve değerli olduğu kabul edilir ve program, bu özellikleri göz önünde bulundurarak kişiselleştirilir.

- ✓ Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin velilerine destek verilir ve potansiyellerini keşfetmeleri teşvik edilir.
- ✓ Gönüllülük esasına dayanarak, her veli programdan yararlanma hakkına sahiptir ve katılım teşvik edilir.
- ✓ Program esnek ve dinamiktir. Uygulayıcılar, bireyin ihtiyaçlarına en uygun desteği sağlamak için yetkinliklerine göre programı ayarlayabilirler.

#### **Psikoeğitim programının temel ilkeleri şunlardır:**

- ✓ Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturum boyunca uygulayacağı etkinlikler ve yapacağı açıklamalara ilişkin hazırlık yapar.
- ✓ Oturum sırasında kullanılacak olan kaynak materyallerini önceden hazırlar. Bunlar, sunum slaytları, el broşürleri, bilgilendirici dokümanlar veya destekleyici yazılı ve görsel materyaller olabilir.
- ✓ Oturum tarihinden önce katılımcılara bir hatırlatma mesajı gönderir. Oturumun yapılacağı yer, tarih ve saat gibi detayları içeren bilgileri paylaşarak katılımcıların programa hazırlıklı olmalarını sağlar.
- ✓ Oturumun gerçekleşeceği ortamı hazırlar. Eğer mümkünse, katılımcıların rahatça oturabileceği bir düzen oluşturulur. Gerekli materyalleri (kalem, kağıt, görseller vb.) ve programın yapısını gösteren bir şema veya gösterge panosu gibi yardımcı araçları hazır bulundurur.
- ✓ Katılımcıların rahatlıkla düşüncelerini paylaşabilecekleri ve duygusal olarak desteklenecekleri bir ortam oluşturur. Empati kurma, aktif dinleme ve olumlu geri bildirim verme becerilerini kullanarak güvenli bir ortam sağlar.
- ✓ Rehber öğretmen/psikolojik danışman eğer sınıf ortamında bir tahta varsa denge modelini çizebilir veya akıllı tahta varsa denge modelini yansıtabilir, hangi boyutu çalışacaksa o boyutu yuvarlak içine alarak grup üyelerinin hangi boyut üzerine çalıştıklarını görmelerini sağlayabilir.

#### **Programın Ölçme ve Değerlendirme Süreci**

Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programının ölçme ve değerlendirilmesi "süreç ve sonuç odaklı" yaklaşımlar ile yapılır.

Süreç odaklı değerlendirmede;

- ✓ Programı uygulayan rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı Gözlem Formu her oturum sonrası kaydedilir (FORM-1). Form-1 her katılımcı için ayrı ayrı doldurulur. Gözlem formu "1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok" olacak şekilde işlenir. Katılımcıların bireysel ve toplam puan ortalaması 2.5-3 puan ise, programın başarılı olduğu kabul edilir.

Sonuç odaklı değerlendirmede;

- ✓ Programın son oturumunda (6. Oturum) katılımcılara Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu (FORM-2) verilir. Değerlendirme formu "1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok" olacak şekilde işlenir. Değerlendirme formunun ortalaması 2.5-3 puan ise, programın başarılı olduğu kabul edilir.

## FORM-1:

# Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Gözlem Formu

### Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Gözlem Formu

Sayın rehber öğretmen/psikolojik danışman

Özel eğitim ihtiyacı olan aile ile yürüttüğünüz psikoeğitim programındaki izlenimlerinizi her oturum sonunda yapınız. Bu formu her bir katılımcı için doldurunuz. Eklemek istediğiniz görüşleriniz varsa yazınız.

**Katılımcının Adı-Soyadı:** .....

**Her oturumda;** katılımcının devamı, motivasyonu, aktif-pasif katılımı, süreçteki genel ruh hali, diğer katılımcılar ile etkileşimine ilişkin izlenimlerinizi yazınız.

1. Oturum	
2. Oturum	
3. Oturum	
4. Oturum	
5. Oturum	
6. Oturum	

Katılımcıya ilişkin 6 oturum sürecindeki gözlemlerinizi aşağıya işaretleyiniz.

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

• Katılımcı oturumlara isteyerek ve motive katıldı.	1	2	3	4
• Katılımcı verilen ödevleri yaparak oturuma geldi.	1	2	3	4
• Katılımcı oturumda dikkatle dinledi.	1	2	3	4
• Katılımcı kendi aile sistemlerine ilişkin farkındalık kazandı.	1	2	3	4
• Katılımcı programdan yararlandı.	1	2	3	4

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

Tarih/İmza

## FORM-2:

# Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

### Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

Sayın velimiz,

Katılmış olduğunuz bu programı değerlendirmeniz bizim için kıymetlidir.

Desteyiniz için teşekkür ediyoruz.

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

• Özelleştirilmiş yaşamda denge aile psikoeğitim programına katıldığım için memnunuz.	1	2	3	4
• Programda ele alınan konular ile kendi ailemi inceleme fırsatı buldum.	1	2	3	4
• Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğumun gelişimi ile ilgili stresim azaldı.	1	2	3	4
• Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğumun gelişimi ile ilgili hissettiğim tükenmişlik azaldı.	1	2	3	4
• Programdan elde ettiğim bilgileri ailemde uygulamaya başladım.	1	2	3	4
• Yaşamımda denge sağlamak için dört yaşam alanını dengelemenin önemini kavradım.	1	2	3	4
• Yaşamımda beden boyutu ile ilgili fiziksel ve biyolojik sağlığımla desteklemenin yollarını öğrendim.	1	2	3	4
• Yaşamımda ilişki boyutu ile ilgili sağlıklı ilişkiler kurma konusunda yeni beceriler kazandım.	1	2	3	4
• Yaşamımda başarı boyutu ile ilgili güçlü yanlarımı fark ettim.	1	2	3	4
• Yaşamımda anlam/maneviyat üzerine pratikleri dengeli bir şekilde kullanmaya başladım.	1	2	3	4
• Katılımcı arkadaşlardan sosyal destek aldım.	1	2	3	4
• Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine ihtiyaç duyduğumda gelebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
• Rehber öğretmen/psikolojik danışman her birimizle içten ilgilendi, özenle dinledi ve yardımcı oldu.	1	2	3	4
• Almış olduğum özelleştirilmiş yaşamda denge psikoeğitim hizmetini diğer ailelere önereceğim.	1	2	3	4

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Katılımcı Ad-Soyad

Tarih/İmza

## KAYNAKÇA

---

1. Işık, Ş. (2020). Karakter Güçleri ve Erdemler. Ankara: Pegem A Yayıncılık, pp.288
2. Kulbaş, E., & Özabacı, N. (2022). The effects of the positive psychology-based online group counselling program on mothers having children with intellectual disabilities. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 1817-1845.
3. Lemkau, J.P., Rafferty, J.P., Purdy, R.R. & Rudisill, J.R. (1987). Sex role stress and job burnout among family practice physicians. *Journal of Vocational Behaviour*, 31(1), 81-90.
4. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 3-9). Oxford: Oxford University Press
5. Peseschkian, N. (1998). Doğu hikâyeleriyle psikoterapi. (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
6. Peseschkian, N. (2002a). Günlük yaşamın psikoterapisi (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
7. Peseschkian, N. (2002b). Pozitif aile terapisi (Çev. M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınları
8. Rao, P. A., & Beidel, D. C. (2009). The impact of children with high-functioning autism on parental stress, sibling adjustment, and family functioning. *Behavior Modification*, 33(4), 437-451. <https://doi.org/10.1177/0145445509336427>
9. Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği [Positive psychotherapy: Its development, basic principles and methods, and applicability to Turkish culture]. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.
10. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
11. Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
12. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
13. Varghese, R. & Venkatesan, S. (2013). A Comparative study of maternal burnout in autism and hearing impairment. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 1(2), 101-108.

## EK/LER

<b>ÖZELLEŞTİRİLMİŞ YAŞAMDA DENGELİ AİLE PSİKOEĞİTİM PLANI</b> (İkincil Önleme Düzeyi)	
<b>Kuramsal Temeller</b>	Psikolojik danışma kuramları (pozitif psikoterapi, hümanistik yaklaşımlar, sistemik yaklaşım), öğrenme kuramları (sosyal öğrenme kuramları, klasik-edimsel koşullanma), gelişim kuramları
<b>Okul Kademesi</b>	Ortaokul ve lisede öğrenim gören özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilerin ebeveynleri
<b>Üye Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Oturum Sayısı ve Süresi</b>	6 oturum (90-120 dk)
<b>Programın Genel Amacı</b>	Bu programın amacı, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip olan ailelerin dengeli yaşam ihtiyaçlarını anlamalarına ve bu ihtiyaçlarını karşılamalarını öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Denge Modeli çerçevesinde, ailelere dört yaşam alanını dengeleme becerileri kazandırarak, yaşamlarında daha fazla memnuniyet sağlamayı hedefler.
<b>Kazanımlar</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aileler, yaşamlarında daha fazla memnuniyet ve denge sağlamak için dört yaşam alanını dengelemenin önemini kavrar.</li><li>2. Aileler, fiziksel ve biyolojik sağlıklarını desteklemenin yollarını öğrenerek bu konuda bilgi ve beceri kazanır.</li><li>3. Aileler, başarı boyutunda güçlü yanlarını fark eder.</li><li>4. Aileler, sosyal destek ağlarını oluşturma, iletişim becerilerini geliştirme ve sağlıklı ilişkiler kurma konusunda destek alır ve bu becerileri kazanır.</li><li>5. Aileler, anlam ve maneviyat üzerine pratikler öğrenir, uygulayarak ruhsal ve duygusal refahlarını artırır.</li></ol>
<b>İçerik</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturum/Atölye: Yaşamda Denge Modeli 1</li><li>2. Oturum/Atölye: Yaşamda Denge Modeli 2</li><li>3. Oturum/Atölye: Beden Alanı</li><li>4. Oturum/Atölye: İlişki Alanı</li><li>5. Oturum/Atölye: Başarı ve Anlam/Maneviyat Alanı</li><li>6. Oturum/Atölye: Bütüncül Denge</li></ol>
<b>Uygulama Süreci</b>	Oturumlar haftada bir gün; 90-120 dakika olarak yapılacaktır. Süreçte temel yardım becerileri ile katılımcıların kendilerini ifade etmeleri, rahatlamaları ve sosyal destek alıp vermeleri sağlanacaktır.
<b>Değerlendirme Süreci</b>	Süreç ve sonuç değerlendirmesi yaklaşımı benimsenecektir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri ve katılımcıların değerlendirmeleri ile programın kazanımlara ulaşma derecesi kontrol edilecektir.



# 1. OTURUM

<b>Oturumun Adı:</b> Yaşamda Denge Modeli 1	
<b>Oturumun Amacı</b>	Bu oturumda grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi ve denge modelinin tanıtılması amaçlanmaktadır.
<b>Kazanım</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üyeler, grup lideri ve diğer üyelerle tanışır.</li><li>• Üyeler grup kurallarını öğrenir.</li><li>• Üyeler denge modelini öğrenir.</li></ul>
<b>Süre</b>	90-120 dk.
<b>Araç-Gereç, Materyal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A4 Kâğıt</li><li>• Yapışkanlı Not Kâğıdı</li><li>• Ek 1 Grup Kuralları Formu</li><li>• Ek 2 Denge Modeli Bilgi Formu</li></ul>
<b>Uygulama Süreci</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerini karşılar. Grup üyeleri çember şeklinde oturur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerine şu açıklamayı yapar; <i>"Hoş geldiniz, ben rehber öğretmen/psikolojik danışman (grup liderinin adı-soyadı). Sizinle 'Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı'nı yürüteceğiz. Bu programın amacı özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ebeveynleri olarak sizlerin dengeli yaşam ihtiyaçlarınızı anlamanıza ve bu ihtiyaçlarınızı karşılama yollarını öğrenmenize yardımcı olmaktır. Katılımınız için teşekkür ederim. Bu program 6 oturumdan oluşmaktadır. Her oturum ortalama 90-120 dakika arasında sürecektir. Bu oturumlar sırasında yaptığımız çalışmalar kendinizi tanımanıza, anlamanıza ve becerilerinizi geliştirmenize yardım edecektir. Bu programda ele alacağımız konuların hem size hem de çocuklarınıza faydalı olmasını umut ediyorum."</i> der.</li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tanışma egzersizini uygular. Bunun için öncelikle üyelere birer tane A4 kâğıt dağıtır ve şu açıklamayı yapar: <i>"Öncelikle tanışarak başlayalım. Şimdi sizlere dağıttığım A4 kâğıtlara elinizi koymanızı ve 5 parmağınızın şeklini çizmenizi istiyorum. Daha sonra çizdiğiniz el şeklinde her parmağınızın içine olumlu bir özelliğinizi yazmanızı istiyorum. Bu özellikler kişilik özellikleriniz, fiziksel özellikleriniz, başarılarınız, iyi yaptığınız şeyler ya da yetenekleriniz olabilir."</i> Bu açıklamadan sonra grup üyelerine yönergeyi uygulamaları için zaman verir.</li></ol>

3. Grup üyeleri uygulamayı tamamladıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman, "*Kimler yazdıklarını paylaşmak ister?*" der ve gönüllülerden başlayarak bütün üyelere söz verir.
4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, "*Sevgili veliler, 6 oturum boyunca bir arada olacağız. Yapacağımız çalışmanın verimli geçmesi için birtakım kurallara ihtiyacımız olacak. Şimdi bu kuralları birlikte belirleyelim, sizce bu kurallar neler olabilir?*" der ve üyelere söz verir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, üyelere gelen cevapları ve Ek 1 Grup Kuralları Formu'nu kullanarak grup kurallarını belirler. Ek 1 Grup Kuralları Formu'nda yer almayan fakat grup üyelerinin eklenmesini istediği kuralları formun altında bulunan boş satırlara yazar. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman, "*Bu kurallar daha verimli bir süreç geçirmemiz için çok önemli, hepinizden bütün oturumlar boyunca bu kurallara uymak konusunda hassas davranmanızı bekliyorum.*" der.
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerinin programdan beklentilerini açıklamaları için Dilek Ağacı adlı uygulamayı gerçekleştirir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerine yeterli sayıda yapışkanlı not kâğıdı dağıtır ve şu açıklamayı yapar: "*Bu program boyunca yapacağımız çalışmalardan ne tür beklentileriniz var? Burada ne tür bilgiler öğrenmek istersiniz? Ne tür becerilerinizi geliştirmek istersiniz? Bu soruların cevabını düşünmenizi ve elinizde bulunan yapışkanlı not kâğıtlarına yazmanızı istiyorum.*" der. Grup üyeleri yapışkanlı not kâğıtlarına beklentilerini yazarken rehber öğretmen/psikolojik danışman tahtaya bir ağaç çizer. Grup üyeleri beklentilerini yazdıktan sonra yapışkanlı not kâğıtlarını Dilek Ağacı'nın dallarına yapıştırır.
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, "*Sevgili veliler, ebeveyn olmanın hayatın içerisinde pek çok mükâfatı ve hediyesi var. Bunu hepiniz deneyimliyorsunuz. Bununla birlikte ebeveynlik süreci kendi içinde zorlu aşamaları da barındırıyor. Genel olarak baktığımızda hayatın içerisinde tüm olgularda benzer bir şey olduğunu görebiliriz. Her türlü durum ve olgu kendi içerisinde kaynakları yani güçlü yanları ve artıları barındırır. Aynı zamanda eksileri, zorlukları ve güçlükleri de barındırıyor. Bizim bunların tamamının dengeli bir şekilde farkında olmamız bizi bu süreç içerisinde destekler. Gerçekçi bir bakış açısıyla durum ve olgulara yaklaşmamızı sağlar. Özel eğitim ihtiyacı olan bir çocuğun ebeveyni olarak sizlerin de yaşadığınız olumlu deneyimler ve bu deneyimlerin getirdiği çeşitli hediyeler vardır. Aynı zamanda bu güzelliklerin yanında deneyimlediğiniz birtakım zorluklar ve bu zorlukların getirdiği stresler doğal olarak bulunur. Şimdi sizlerden 3 kişilik gruplara ayrılmanızı ve özel eğitim ihtiyacı olan bir çocuğa sahip olmanın hem hediyelerini hem de zor yanlarını konuşmanızı istiyorum. Bunun için 5-7 dakika süreniz olacak.*" der.

Çember şeklinde oturan üyelere sırasıyla 1-2-3 şeklinde sayı verir. Daha sonra aynı rakamı alan üyeler aynı grupta toplanır. Küçük grup çalışmalarından sonra her gruptan bir sözcü ele alınan konuları özetler. Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.

7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerine *"Şimdi sizinle bir hikâye paylaşacağım."* diyerek aşağıdaki hikâyeyi okur/anlatır.
8. *"Gece, karanlık bir odaya gösteri için fil getirilmiş. Fili görmek isteyen halk akın akın içeri dolmuş. Karanlık yüzünden gelen ziyaretçiler fili görememiş, dolayısıyla dokunarak onun hakkında bilgi sahibi olmaya çalışmışlar. Çok büyük olduğu için her ziyaretçi ancak hayvanın bir parçasına dokunabiliyor ve hissettiği şeylere göre onu tarif ediyormuş. Bacağını tutan ziyaretçi onu güçlü bir sütun, uzun dişini tutan ziyaretçi onu sivri uçlu bir nesne olarak tanımlamış. Kulağını tutan ise onun bir yelpazedeki farksız olduğunu iddia etmiş. Elini sırtında dolaştıran da onun bir yatak kadar düz olduğunu söylemiş."*
9. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerine, *"Sizce bu hikâyede file dokunan kişiler fili ne oldu da farklı nesnelere benzettiler?"* der. Gönüllü olanlardan başlayarak üyelere söz hakkı verir.
10. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, *"Özel eğitim ihtiyacı olan bir çocuğun ebeveyni olarak bu hikâyeye size kendi deneyimlerinle ilişkilendirdiğinizde neler anlatıyor?"* der. Üyelere söz vererek duygu ve deneyimlerini paylaşmaları için üyeleri cesaretlendirir. Üyelerin paylaşımını aldıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar: *"Fil hikâyesinde görüldüğü üzere, hikâyedeki kişiler filin farklı bölümlerine dokunurlar ve kendi deneyimlerinden yola çıkarak dokundukları fili tarif ederler. Aslında hepsi aynı şeye, file dokunmaktadır. Ama dokundukları noktadan tanımlamalarını yapmaktadırlar. 'Bir file dokundum' farkındalığı yerine örneğin, 'Bir sütuna dokundum' deneyimi yaşamaktadırlar ve bu deneyimleri de aslında kendi içinde gerçekçidir. Fakat bütünü daha fazla görebilmek için duruma farklı açılardan bakmak ve temas etmek gerekir. Buradan da anlaşılabilen gibi, dengeli ve bütüncül bir bakış açısı için bir durumu tüm yönleriyle ele almak ve görebilmek önem arz eder. Örneğin, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip bir ebeveyn olmak öfke, hayal kırıklığı, haksızlık gibi olumsuz deneyimlerle beraber derin ruhsal yaşam doyumu gibi duyguları da içinde barındırabilir."*

*Hepsi gerçektir. Gördüğünüz gibi benzer bir olay sırasında çeşitli duygu ve düşüncelere sahip olabiliriz. Bütüncül bakış açısı için kısa bir yol; durum içerisindeki kaynakları ve zorlukları bir arada görmek olabilir. Tıpkı sizin küçük grup çalışmasındaki paylaşımlarınız gibi."*

11. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerine, "Sevgili veliler, bütüncül ve dengeli bakış açısından söz ettik. Şimdi size denge modelinden bahsedeceğim. Denge modeli hakkında vereceğim bilgiler yaşamınızı gözden geçirmeniz ve daha doyumlu hale getirmeniz için size yol gösterici olacaktır." der.
12. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Ek 2: Denge Modeli Bilgi Formu'nu üyelere dağıtır ve Denge Modeli hakkında bilgi verir: "Denge modeline göre yaşamımızda 4 önemli alan vardır. Biz insanlar bütün kaynaklarımızı (enerji, zaman, dikkat, para vb.) bu dört alanda kullanırız:

***Beden Alanı:*** Bu alan sağlıklı bir bedene sahip olmak ve bu sağlığı sürdürmekle ilgilidir. Örneğin ihtiyaç duyduğumuzda hastaneye gitmek, kaliteli uyku, egzersiz yapmak, sağlıklı yiyecekler tüketmek, yeterli beslenme alışkanlıkları geliştirmek, fiziksel öz bakım yapmak beden alanı ile ilgilidir.

***Başarı Alanı:*** Arzu edilen sonuçlar için performans-çaba göstererek kazanımlar elde etmekle ilgilidir. Örneğin; hobileri kullanarak bir şeyler üretmek, yemek yapmak, proje geliştirmek, bir iş yerinde çalışmak, etkili amaçlar oluşturmak ve amaçlara ulaşmak için planlar yapmak vb.

***İlişki Alanı:*** Diğerleriyle kurduğumuz ilişkileri içerir. İlişki alanı iyi ilişki kurmak için sınır oluşturma becerilerini, sevgi, saygı, destek ve yakınlık gibi duygusal kaynakları alıp verebilmeyi kapsar.

***Anlam/Maneviyat Alanı:*** Bu alan bireyin içsel huzuru, anlam arayışı ve ruhsal gelişimi ile ilişkilidir. Kişinin hayatında anlam bulması, değerlerini/hayat felsefesini oluşturması için içsel keşif ve dini ibadetler gibi uygulamaları kapsar.

*Denge modeline göre bütün insanlar bu dört alanda kaynaklarını (enerji, zaman, dikkat, para, ilgi vb.) kullanır. Yani başka bir ifade ile kişiler günlük yaşam enerjilerini sağlıklı bir bedene sahip olmak, iyi ilişkilere sahip olmak, başarılı olmak ve anlamlı bir yaşama sahip olmak amacıyla bu alanlarda kullanırlar. Eğer enerji, dikkat, zaman gibi günlük kaynaklarımızı bu dört alana mümkün olduğunca dengeli şekilde dağıtırsak sağlıklı ve doyumlu bir yaşam kurabiliriz.*

*Kaynaklarımızı bu dört alanda dengeli şekilde kullanmak yerine bazı alanlarda aşırı kullanarak diğer alanları ihmal edersek dengeden uzaklaşmış oluruz. Kaynaklarımızı aşırı kullandığımız alanlarda tükenmişlik hissederken ihmal ettiğimiz alanlarda yoksunlukla karşılaşabiliriz. Şimdi bunu daha net görebilmek için denge modeli ile ilgili bilgi notunda bulunan tabloyu birlikte inceleyelim.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve grup üyeleri tabloyu inceler.

ALAN	İHMAL EDİLDİĞİNDE	AŞIRI ENERJİ HARCANDIĞINDA	DENGEDE
BEDEN ALANI	Bedensel hastalıklar, hareketsiz yaşam	Aşırı diyet, aşırı makyaj, hastalıklara odaklanma, aşırı spor yapma,	Kendi bedenini tanıma, bedeninin ihtiyaçlarına göre aksiyona geçme
BAŞARI ALANI	Düşük performans, amaçsızlık, plansızlık, erteleme çabası	İşkolik olma, mükemmeliyetçi davranma, katı planlar yapma	Ulaşılabilir hedefler belirleme, hedeflere ulaşmak için çaba gösterme, sebat etme, çalışkanlık
İLİŞKİ ALANI	Yalnızlık, duygusal yoksunluk, izolasyon, kopukluk	Hayır diyememe, aşırı fedakârlık, aşırı talepkar olma, bağımlı ilişki	Sevgi, saygı, destek ve yakınlık gibi duygusal kaynakları karşılıklı alıp vermek
ANLAM MANEVİYAT ALANI	Anlamsızlık, yaşamı boş ve gereksiz görme, boşluk duygusu, umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık	Kadercilik, aşırı düşünme, dini ve manevi ritüellere aşırı odaklanma, günlük yaşamdan kopma	Yaşamda ve eylemlerinde anlam bulabilme, gerçekçi umutla hayata bakabilme, içsel huzuru sağlayabilme

**13.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, “*Şu ana kadar konuştuklarımızda kendi hayatınızla ilgili birtakım noktaları keşfediyor olabilirsiniz. Birazdan kendi denge modelinizle ilgili incelemeler yapacaksınız. Ancak şu anda bu tablo üzerinden kendi yaşamınızla ilgili fark ettikleriniz neler?*” der ve gönüllü olanlardan başlanarak üyelerden paylaşımları alınır.

**14.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman Ek 2: Denge Modeli Bilgi Formu’nda bulunan örnek olayı üyelerle paylaşır. “*Şimdi sizlere bir örnek olay okuyacağım. Ayşe Hanım 35 yaşında 2 çocuk annesi bir kadındır. Ayşe Hanım için diğer insanlarla iyi geçinmek çok önemlidir. Diğer insanlarla iyi geçinmek için çatışmadan uzak durmaya çalışır. Eşine, komşularına ve arkadaşlarına karşı fikirlerini ve ihtiyaçlarını açıkça söylemek istemez. Bu sebeple 15 yaşındaki bedensel yetersizliği olan oğlunu okula götürürken çok zorlanmasına rağmen diğer insanlardan yardım istemez. Ayşe Hanım uzun bir süredir bel ağrısı yaşamaktadır fakat doktor randevusu almamıştır.”* der ve ardından üyelere “*Ayşe Hanım yaşamında hangi alanı ihmal etmektedir?*” sorusunu sorar ve paylaşımları alır. Ayşe Hanım’ın beden boyutunu ihmal ettiği ve ilişki boyutuna aşırı yüklendiği rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından vurgulanır.

**15.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumun özetini yapmak için;

*"Bugün sizinle kendimiz ve ailemiz için güzel ve yararlı bir yolculuğa çıktık. Yolculuğumuzun ilk kısmı olan bu oturumda birbirimizi daha yakından tanıdık. 6 oturum süreceğiz olan bu yolculukta bize eşlik edecek olan grup kurallarımızı belirledik. Bu yolculuktan beklentilerimizi, isteklerimizi beklenti ağacımıza astık.*

*Küçük gruplara ayrılıp özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip olmanın hediyeleri ve zor yanları üzerine konuştuk. Fil hikâyesi ile birlikte dengeli ve bütüncül bir bakış açısı için bir durumu tüm yönleriyle ele alabilmenin ve görebilmenin önemine değindik. Daha sonra sizlere denge modelini tanıtarak beden, ilişki, başarı ve maneviyat olmak üzere dört boyut hakkında bilgi verdim. Sizler tablo üzerinden ihmal ettiğiniz, aşırı enerji harcadığınız ve dengede olan alanlarınızı gördünüz. Son olarak denge modeli üzerinden Ayşe Hanım örneğini ele alarak kişinin yaşamında beden, ilişki, başarı ve maneviyat boyutlarında kaynak kullanımı-nın önemini konuştuk."* der.

**16.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerine ev ödevi verir: *"Bir sonraki oturuma kadar denge modelini kullanarak yaşamınızı gözden geçirmenizi istiyorum. Konuştuğumuz dört alanda neler yapıyorsunuz, hangi alanlarda aşırı enerji kullanıyorsunuz, hangi alanları ihmal ediyorsunuz hangi alanlarda dengedesiniz? Gözlemlerinizi oturumda paylaşmak için hafta boyunca notlar alabilirsiniz"* der.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu sonlandırmak için aşağıdaki soruları sırasıyla sorar.

- *"Bugün oturumdan hangi bilgi ve becerileri yanınızda götürüyorsunuz?"*
- *"Bu bilgilerden aile hayatınıza taşıyabilecekleriniz ve uygulayabilecekleriniz neler olabilir?"*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman aldığı yanıtları toplar ve onlara geri bildirim verir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Sevgili veliler, haftaya 2. oturumumuzda görüşmek üzere"* diyerek oturumu sonlandırır.

**Rehber  
Öğretmen/Psikolojik  
Danışman'a Not**

Bütün ekler/formlar üyelere etkinlik sırasında dağıtılır. Grup kuralları formu tüm üyelerin görebileceği uygun bir yere asılmalıdır ve 6 oturum süresince hatırlatıcı olması için asılı kalmasına özen gösterilmelidir.



## Ek 1: Grup Kuralları Formu

### Grup Kuralları

- Oturumlar sırasında yapılan paylaşımlar grup üyeleri arasında sır olarak kalmalıdır.
- Oturumlara düzenli katılım sağlanmalıdır.
- Üyeler oturum başlamadan önce cep telefonlarını sessize almalıdır.
- Üyeler grupta yapılan çalışmalara aktif katılım göstermelidir.
- Grup üyeleri paylaşımlar sırasında birbirini nezaketle dinlemelidir.
- Grup üyeleri, diğer üyelere karşı yargılayıcı ya da suçlayıcı ifadelerde bulunmamalıdır.
- Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.
- Üyelerin oturumlara vaktinde gelmeleri beklenmektedir.
- Grup lideri tarafından verilen ev çalışmalarının yapılması beklenmektedir.

## Ek 2: Denge Modeli Bilgi Formu

Denge modeline göre yaşamımızda 4 önemli alan vardır. Biz insanlar bütün kaynaklarımızı (enerji, zaman, dikkat, para vb.) bu dört alanda kullanırız:

**Beden Alanı:** Bu alan sağlıklı bir bedene sahip olmak ve bu sağlığı sürdürmekle ilgilidir. Örneğin; ihtiyaç duyduğumuzda hastaneye gitmek, kaliteli uyku, egzersiz yapmak, sağlıklı yiyecekler tüketmek, yeterli beslenme alışkanlıkları geliştirmek, fiziksel öz bakım yapmak beden alanı ile ilgilidir.

**Başarı Alanı:** Arzu edilen sonuçlar için performans-çaba göstererek kazanımlar elde etmekle ilgilidir. Örneğin hobileri kullanarak bir şeyler üretmek, yemek yapmak, proje geliştirmek, bir iş yerinde çalışmak, etkili amaçlar oluşturmak ve amaçlara ulaşmak için planlar yapmak vb.

**İlişki Alanı:** Diğerleriyle kurduğumuz ilişkileri içerir. İlişki alanı iyi ilişki kurmak için sınır oluşturma becerilerini, sevgi, saygı, destek ve yakınlık gibi duygusal kaynakları alıp verebilmeyi kapsar.

**Anlam/Maneviyat Alanı:** Bu alan bireyin içsel huzuru, anlam arayışı ve ruhsal gelişimi ile ilişkilidir. Kişinin hayatında anlam bulması, değerlerini/hayat felsefesini oluşturması için içsel keşif ve dini ibadetler gibi uygulamaları kapsar.

Denge modeline göre bütün insanlar bu dört alanda kaynaklarını (enerji, zaman, dikkat, para, ilgi vb.) kullanır. Yani başka bir ifade ile kişiler günlük yaşam enerjilerini sağlıklı bir bedene sahip olmak, iyi ilişkilere sahip olmak, başarılı olmak ve anlamlı bir yaşama sahip olmak amacıyla bu alanlarda kullanırlar. Eğer enerji, dikkat, zaman gibi günlük kaynaklarımızı bu dört alana mümkün olduğunca dengeli şekilde dağıtırsak sağlıklı ve doyumlu bir yaşam kurabiliriz.

Kaynaklarımızı bu dört alanda dengeli şekilde kullanmak yerine bazı alanlarda aşırı kaynak kullanarak diğer alanları ihmal edersek dengeden uzaklaşmış oluruz. Kaynaklarımızı aşırı kullandığımız alanlarda tükenmişlik hissederken ihmal ettiğimiz alanlarda yoksunlukla karşılaşırız. Şimdi bunu daha net görebilmek için denge modeli ile ilgili bilgi notunda bulunan tabloyu birlikte inceleyelim.

ALAN	İHMAL EDİLDİĞİNDE	AŞIRI ENERJİ HARCANDIĞINDA	DENGEDE
BEDEN ALANI	Bedensel hastalıklar, hareketsiz yaşam	Aşırı diyet, aşırı makyaj, hastalıklara aşırı odaklanma, aşırı spor yapma,	Kendi bedenini tanıma, bedeninin ihtiyaçlarına göre aksiyona geçme
BAŞARI ALANI	Düşük performans, amaçsızlık, plansızlık, erteleme çabası	İşkolik olma, mükemmeliyetçi davranma, katı planlar yapma	Ulaşılabilir hedefler belirleme, hedeflere ulaşmak için çaba gösterme, sebat etme, çalışkanlık
İLİŞKİ ALANI	Yalnızlık, duygusal yoksunluk, izolasyon, kopukluk	Hayır diyememe, aşırı fedakârlık, aşırı talepkar olma, bağımlı ilişki	Sevgi, saygı, destek ve yakınlık gibi duygusal kaynakları karşılıklı alıp vermek
ANLAM MANEVİYAT ALANI	Anlamsızlık, yaşamı boş ve gereksiz görme, boşluk duygusu, umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık	Kadercilik, aşırı düşünme, dini ve manevi ritüellere aşırı odaklanma, günlük yaşamdan kopma	Yaşamda ve eylemlerinde anlam bulabilme, gerçekçi umutla hayata bakabilme, içsel huzuru sağlayabilme

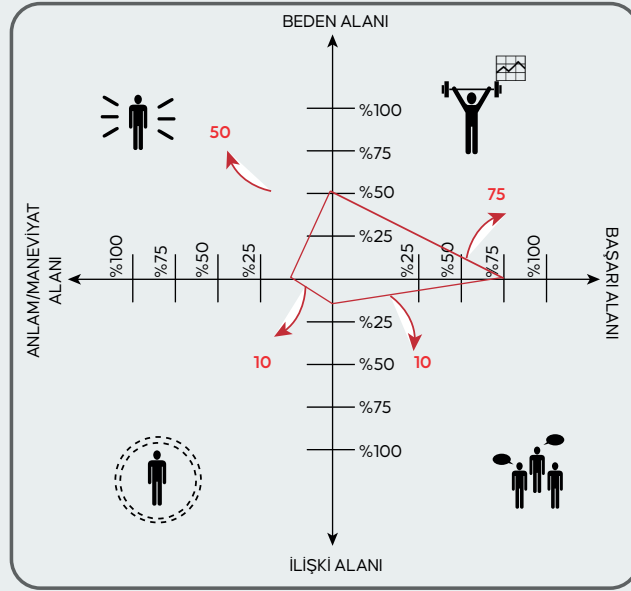
## 2. OTURUM

<b>Oturumun Adı:</b> Yaşamda Denge Modeli 2	
<b>Oturumun Amacı</b>	Bu oturumda üyelerin denge modellerini keşfetmeleri ve ihmal ettikleri alanlarla ilgili bakım sunmak için plan yapmaları amaçlanmaktadır.
<b>Kazanım</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üyeler denge modellerini çizer.</li><li>• Üyeler denge modellerinde dengede olan, ihmal edilen ve aşırı enerji harcanan alanları belirler.</li></ul>
<b>Süre</b>	90-120 dk.
<b>Araç-Gereç, Materyal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ek 1: Denge Modeli Formu</li><li>• Ek 2: Tek Bacağı Üzerinde Duran Adam Hikâyesi</li><li>• Ek 3: Öz Bakım Listesi</li><li>• Küçük Top</li></ul>
<b>Uygulama Süreci</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerini "<i>Hoş geldiniz Sevgili Veliler</i>" diyerek karşılar. Ardından "<i>Geçen hafta denge modelinin dört boyutu üzerinde durmuştuk.</i>" der ve birinci oturumu özetler. Ardından "<i>Oturum sonunda hafta boyunca yaşamınızı denge modelinin dört alanı üzerinden değerlendirerek kaynaklarınızı hangi alana yoğunlaştırdığınızı takip etmenizi istemiştik. Şimdi bu ev ödevi hakkında konuşacağız, neler deneyimlediniz, kimler paylaşmak ister?</i>" der ve gönüllü olanlardan paylaşım alır. Paylaşımları kısaca özetler, destekleyici geri bildirim verir.</li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ısınma egzersizine geçerken elindeki küçük topu göstererek şu açıklamayı yapar: "<i>Şimdi elimdeki topu aranızdan birine atacağım ve topu alan kişinin bu hafta içerisinde yaşadığı güzel 3 olayı paylaşmasını isteyeceğim. Ardından topu alan kişi, topu almamış bir başka kişiye atacaktır.</i>" Rehber öğretmen/psikolojik danışman süreci başlatır, herkesin cevabını alır ve destekleyici geri bildirimler verir.</li><li>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Ek 1 Denge Modeli Formu'nu dağıtır ve grup üyelerine, "<i>Bu oturumda daha önce konuştuğumuz denge modeli üzerinden kaynaklarımızı kullanım şeklimizi inceleyeceğiz. Bunun için şimdi sizlere iki tane örnek denge modeli göstermek istiyorum. Lütfen çalışma kâğıtlarınızı (Ek 1 Denge Modeli Formu) elinize alın</i>" der. Sonrasında şu açıklama ile devam eder:</li></ol>

"Gelin birlikte Ahmet Bey'in denge modelini inceleyelim. Ahmet Bey iyi bir bedene sahip olmak için 50 birim, iyi ilişkiler için 10 birim, başarılı olmak için 75 birim ve anlamlı bir hayat yaşamak için 10 birim kaynak (enerji, zaman, para, dikkat vb.) harcamaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak şunları söyleyebiliriz. Ahmet Bey başarıya aşırı zaman harcadığı için bu konuda tükenmiş ve yorgun hissediyor olabilir." der ve diğer örneği grup üyeleriyle paylaşır. "İlişki alanını ihmal ettiği için kendini yalnız ve anlaşılmamış hissedebilir. Duygusal yoksunluk yaşıyor olabilir. Maneviyata çok kaynak ayırmadığı için bir boşluk duygusu hissediyor olabilir."

Ahmet Bey'in denge modeli aşağıda görüldüğü gibidir:

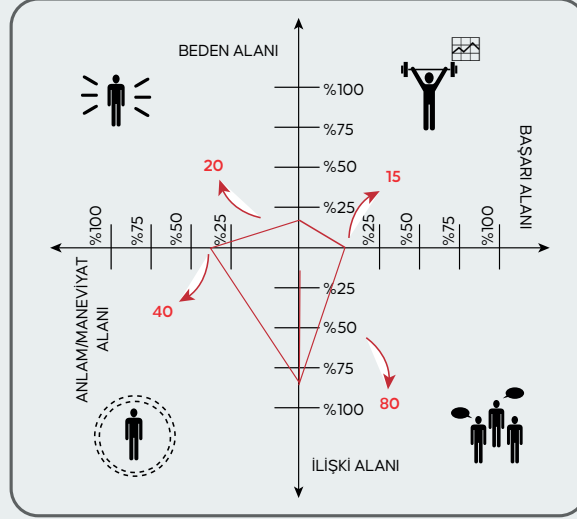
Örnek Denge Modeli: Ahmet Bey'in Profili



"Şimdi sizlerle bir tane daha denge modeli inceleyim. Bengül Hanım iyi bir bedene sahip olmak için 20 birim, iyi ilişkiler için 80 birim, başarılı olmak için 10 birim ve anlamlı bir hayat yaşamak için 40 birim kaynak (enerji, zaman, para, dikkat vb.) harcamaktadır. Bu modele göre Bengül Hanım ilişkilere aşırı kaynak harcarken başarı ve beden alanını ihmal etmektedir. İlişkilerde tükenmişlik yaşayabilir. İlişkilere aşırı kaynak harcadığı için bu alanda beklentileri gerçekleşmediğinde hayal kırıklığı yaşayabilir. Beden sağlığı ile ilgili sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Başarı alanında az kaynak harcadığı için başaracağına olan inancı azalmış olabilir."

Bengül Hanım'ın denge modeli aşağıda görüldüğü gibidir:

Örnek Denge Modeli: Bengül Hanım Profili



Rehber öğretmen/psikolojik danışman, örnek denge modellerini inceledikten sonra şu açıklamayı yapar: “Şimdi kendi denge modelinizi çizmenizi istiyorum. Lütfen elinizde bulunan Ek 3 Denge Modeli Formu’nda boş olan denge modelini kullanarak size yönelteceğim sorular üzerinden yaşamınızı gözden geçirmeye çalışın:”

- *Hayatınızı düşündüğünüzde bedeninize olan ilginiz nasıl? Örneğin; uykunuz, beslenmeniz, öz bakımınız, ihtiyacınız olduğunuzda sağlık hizmeti alıp almamanız vb. Siz kendinizi değerlendirdiğinizde beden alanınıza ne kadar kaynak ayırdığınızı görüyorsunuz. Lütfen buna 0-100 arasında bir değer verin ve bu değeri beden alanına işaretleyin (Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelerin kendilerini gözden geçirmeleri için zaman verir).*
- *Şimdi başarı alanınızı düşünün. Başarı hedefleri koymak, bu hedeflere ulaşmak için plan yapmak ve bu plan doğrultusunda çaba göstermek konusunda nasılsınız? Siz kendinizi değerlendirdiğinizde başarı alanınıza ne kadar kaynak ayırdığınızı görüyorsunuz. Lütfen buna 0-100 arasında bir değer verin ve bu değeri başarı alanına işaretleyin (Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelerin kendilerini gözden geçirmeleri için zaman verir).*



4. *Şimdi ilişki alanınızı düşünmenizi istiyorum. İnsanlarla etkileşim halinde olmak, iletişimi sürdürmek, sevgiyi sunmak/ almak gibi konularda kendinizi nasıl görüyorsunuz? Siz kendinizi değerlendirdiğinizde ilişki alanınıza ne kadar kaynak ayırdığınızı görüyorsunuz. Lütfen buna 0-100 arasında bir değer verin ve bu değeri ilişki alanına işaretleyin (Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelerin kendilerini gözden geçirmeleri için zaman verir.).*

- *Şimdi anlam/maneviyat alanı hakkında düşünmenizi istiyorum. Maneviyat konusunda kendiniz nasıl görüyorsunuz, içsel huzura ulaşmak, değerlere bağlı yaşamak, manevi ritüellere zaman ayırmak konusunda nasılsınız? Siz kendinizi değerlendirdiğinizde maneviyat alanınıza ne kadar kaynak ayırdığınızı görüyorsunuz. Lütfen buna 0-100 arasında bir değer verin ve bu değeri anlam/maneviyat alanına işaretleyin (Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelerin kendilerini gözden geçirmeleri için zaman verir).*

5. Bütün üyeler denge modellerini çıkardıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman, aşağıdaki sorulardan yararlanarak grup üyelerinin kendi denge modelleri üzerine düşünmelerini sağlar. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerinden gönüllü olanlardan aşağıdaki soruları düşünerek büyük grupla paylaşımları için cesaretlendirir.

- *Bu dört alan arasında kendi dengenizi nasıl görüyorsunuz?*
- *Sizce denge modelinde hangi alanlara aşırı yöneliyorsunuz hangi alanları ihmal ediyorsunuz?*
- *Denge modelinizin mevcut durumu aile içi ilişkilerinizi nasıl etkiliyor? Sorularını sorarak grup üyelerinden gelen yanıtlara geri bildirim verir.*

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Buraya kadar olan kısımda denge modelinin ne olduğunu öğrendiniz ve kendi denge modelinizi gördünüz. Denge modelinde ideal olan her alana dengeli bir şekilde enerji ayırmaktır.*

*Fakat bu herkes için her zaman mümkün olmayabilir. Bazen ihtiyaçlarımızı karşılamak için bazı alanlara fazla yönelebiliriz, o alanda daha yoğun enerji harcayabiliriz.*

*Bunu yaparken farkında olmadan diğer alanlara daha az enerjimiz kalır ve o alanları ihmal etmiş oluruz. Aslında burada her alandaki ihtiyaçlarımızı dengeli şekilde gidermeye çalışmamız iyilik halimiz için işlevsel olacaktır.”* der.

7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman denge modeli egzersizinin devamı olarak grup üyelerine “*Şimdi sizinle bir hikâye paylaşacağım.*” der ve Ek 2’de yer alan aşağıdaki hikâyeyi anlatır.

*“Tek bacağı üzerinde duran adamın bir süre sonra kasları kasılır ve ağırlığı çeken bacak ağrımaya başlar. Fakat ağrıyan sadece bacak değildir. Olağan dışı pozisyon, kişinin tüm kas sistemini gerginleştirir ve kasar. Sonunda ağrı dayanılmaz hale gelir ve adam yardım için bağıırır. Yardım çağrısı üzerine birçok kimse adamın yardımına gelir. Adam tek bacağı üzerinde durmaya devam ederken yardımcı olmak için gelenlerden birisi bacağa masaj yapmaya başlar. Bir başkası kasılan boyun kaslarını gevşetmeye çalışır. Üçüncü yardımsever ise adamın dengesini kaybetmek üzere olduğunu fark edip destek olsun diye kolunu uzatır. Olayı kalabalık içinde seyredenlerden birisi, adamın ayakta durabilmesi için iki eliyle tutması gerektiğini söyler. Bilge bir yaşlı, bacakları olmayan bir insana göre daha iyi durumda olduğunu söyler. Bir diğeri, adamın kendisini tüy olarak hayal etmesini ve ne kadar çok bu hayale yoğunlaşırsa acısının o kadar azalacağını dile getirir. Bir başka bilgili yaşlı adam ise ‘Zamanla çözüm bulunur.’ der. En sonunda ise izleyenlerden birisi adama yaklaşır ve sorar: ‘Neden bir bacağının üstünde duruyorsun? Diğeri de uzat ve üzerine bas. Biliyorsun, bir bacağın daha var.’ der.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâye sonrasında aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak grup üyelerinden gelen yanıtlara geri bildirim verir.

- *Sizce bu hikâyedeki tek bacağı üzerinde duran adam neler yaşadı?*
- *Denge modelini düşündüğünüzde bu hikâye size ne anlatıyor olabilir?*

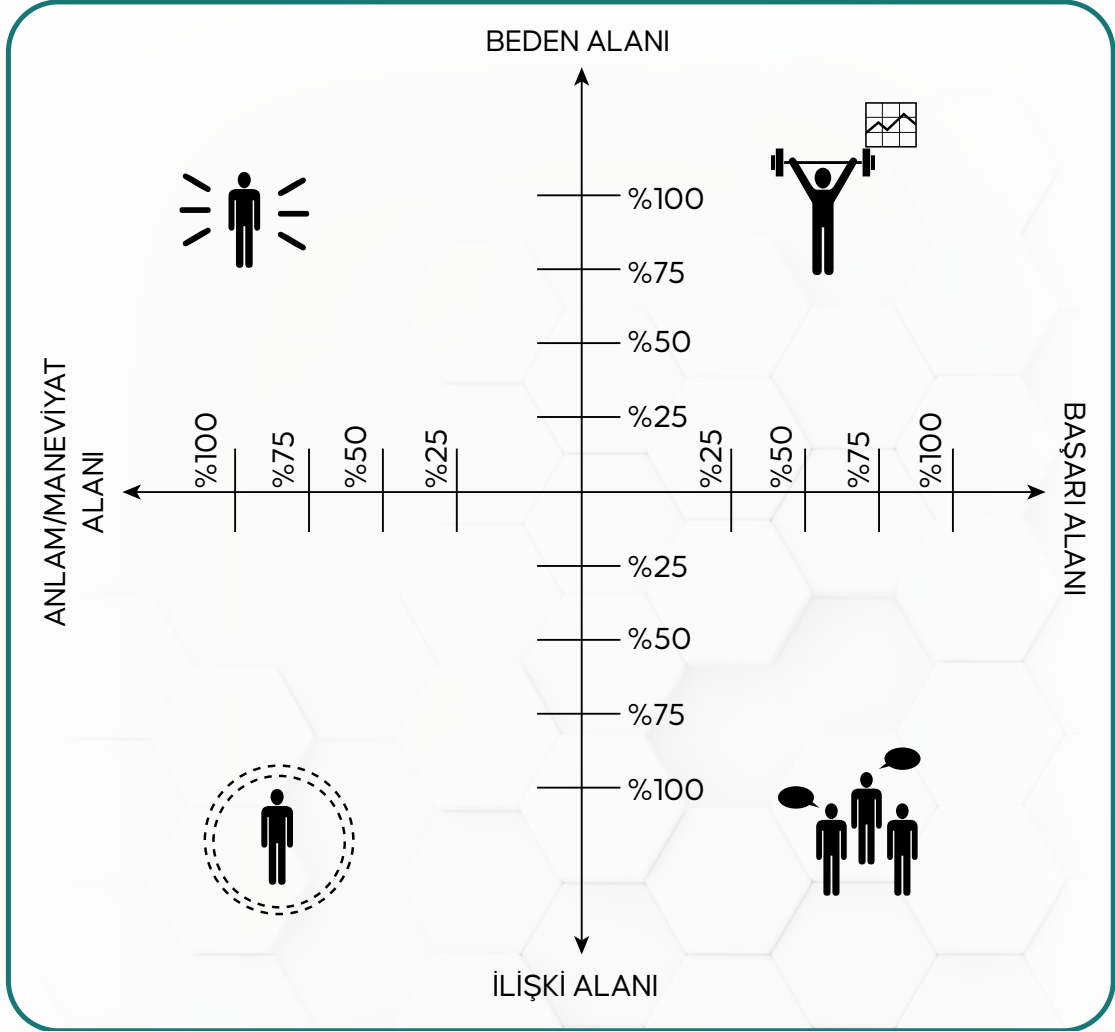
Rehber öğretmen/psikolojik danışman sorulara verilen cevapları toplarlar ve grup üyelerine “Hayatımızda karşılaştığımız zorluklarla baş etmeye çalışırken sahip olduğumuz yeteneklerimizi, kaynaklarımızı (enerji, zaman, dikkat, para vb.) kullanmalıyız. Hikâyede olduğu gibi tek ayağı üzerinde duran adamın sahip olduğu bir diğer ayağını kullanması etkili bir çözümdür. Bizler de hayatımızdaki doğal kaynaklarımızı tekrar gözden geçirmeli ve kullanmalıyız.” der ve denge modeline göre Öz Bakım Listesi Oluşturmak adlı uygulamaya geçer.

**8.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerine Ek 3’ü (Özbakım Listesi) dağıtır ve ardından “Biraz önce yaptığımız uygulamada denge modelinde ihmal ettiğiniz alanları gördünüz. Şimdi sizden bu alanlar hakkında düşünmenizi istiyorum. İhmal ettiğiniz alanlarda neye ihtiyacınız var? Bu ihtiyaçları karşılamak için neler yapabilirsiniz? Sizlerden somut ve net planlar yapmanızı bekliyorum. Bu planların içinde hem size hem de ailenize iyi gelecek şeyler olmalı. Örnek olması için sizlerle bir liste paylaşıyorum. Kendi ihtiyaçlarınıza uygun olan listeyi oluşturmanızı bekliyorum. Ek 3 Öz Bakım Listesi formunda boş olan bölümlere yazarak kendi ihtiyaç listenizi oluşturabilirsiniz.” der.

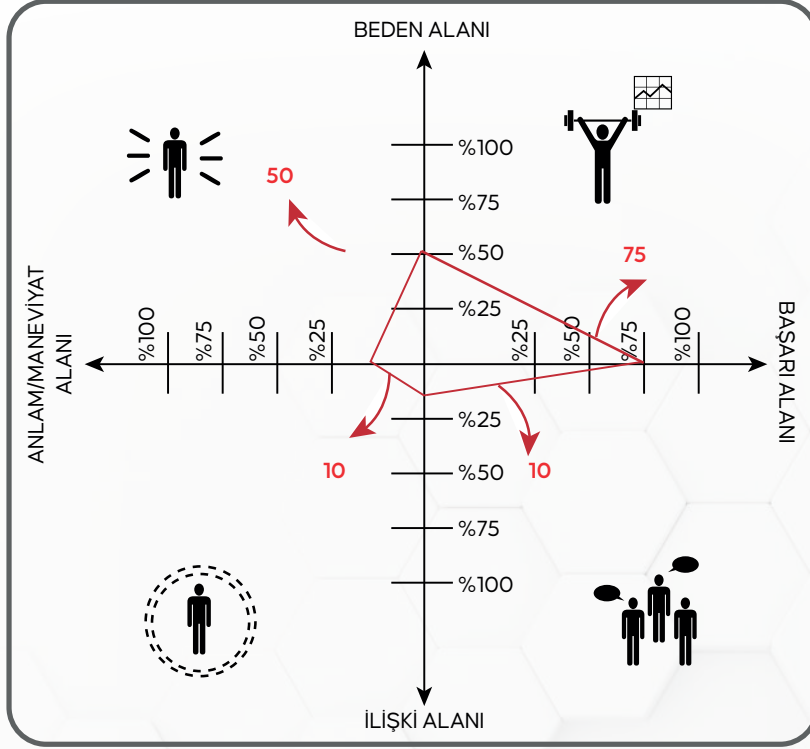
<p><b>BEDEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yeterince uyu</li><li>• Gevşeme alıştırmaları yap</li><li>• Sağlıklı beslen</li><li>• Dinlen</li><li>• Su iç</li><li>• Egzersiz yap</li></ul>	<p><b>İLİŞKİLER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sağlıklı sınırlar koy</li><li>• Yardım iste</li><li>• Birlikte zaman geçir, eğlen</li><li>• Paylaş</li><li>• İyilik yap</li><li>• Sevgini ifade et</li></ul>
<p><b>ANLAM/MANEVİYAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dua et</li><li>• Yardım et</li><li>• Dini ritüellere katıl</li><li>• Değerlerini keşfet</li><li>• Yalnız zaman geçir</li></ul>	<p><b>PERFORMANS/BAŞARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hedef koy</li><li>• Plan yap</li><li>• Çözüm yolları bul</li><li>• Yapabildiklerini fark et</li><li>• Küçük başarılarını takdir et</li><li>• Yeniden dene</li></ul>

	<p><b>9.</b> Grup üyeleri listelerini oluşturduktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü olan üyelere paylaşım yapmasını ister ve destekleyici geri bildirimler verir.</p> <p><b>10.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Sevgili veliler uygulamayı gerçekleştirdiğiniz için teşekkür ederim. Bu uygulamada neler yapmak istediğinizi gördünüz, bu programın amacı özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun ebeveyni olarak sizin yaşam dengenizi sağlamaktır. Bu dengeyi sağlamak yaşam kalitenizi artıracak gibi zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmanıza da yardım edecektir. Bu planları gerçekleştirmeniz sağlıklı bir yaşam için önemlidir.</i>" der.</p> <p><b>11.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Bugün oturumdan hangi bilgi ve becerileri çantanızda götürüyorsunuz? Aile hayatınıza taşıyabilecekleriniz ve uygulayabilecekleriniz neler olabilir?</i>" der. Üyelere gönüllülerden başlayarak söz hakkı verir.</p> <p><b>12.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu özetler. "<i>Bugün ikinci oturumumuzda kendi denge modelinizi gördünüz. Hayatınızda aşırı enerji ayırdığınız ve ihmal ettiğiniz alanı/alanları gördünüz. Bunları keşfetmek cesur bir girişim. Bu keşiflerden dolayı sizi kutluyorum. Bunları keşfetmek ilk adımımızdı. Siz bu adımdan sonra ikinci adımı da attınız ve kendi ihtiyaçlarınıza uygun bir plan geliştirdiniz.</i>" der.</p> <p><b>13.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman, üyelere ev ödevi verir. Bunun için, "<i>Bugün ihmal ettiğiniz yaşam alanlarınız hakkında öz bakım listelerinizi oluşturduunuz. Bir sonraki oturuma kadar ihmal ettiğiniz her alandan en az bir hedefinizi gerçekleştirmenizi sizlerden bekliyorum.</i>" der.</p> <p><b>14.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir sonraki oturumun gününü ve saatini üyelere paylaşır, iyi dilek ve temennilerle oturumu sonlandırır.</p>
<p><b>Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman'a Not</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bütün formlar/bilgi notları üyelere etkinlik sırasında dağıtılır. Etkinlik öncesinde grup üyelerine dağıtılacak formlar kişi sayısı kadar çoğaltılmalıdır.</li></ul>

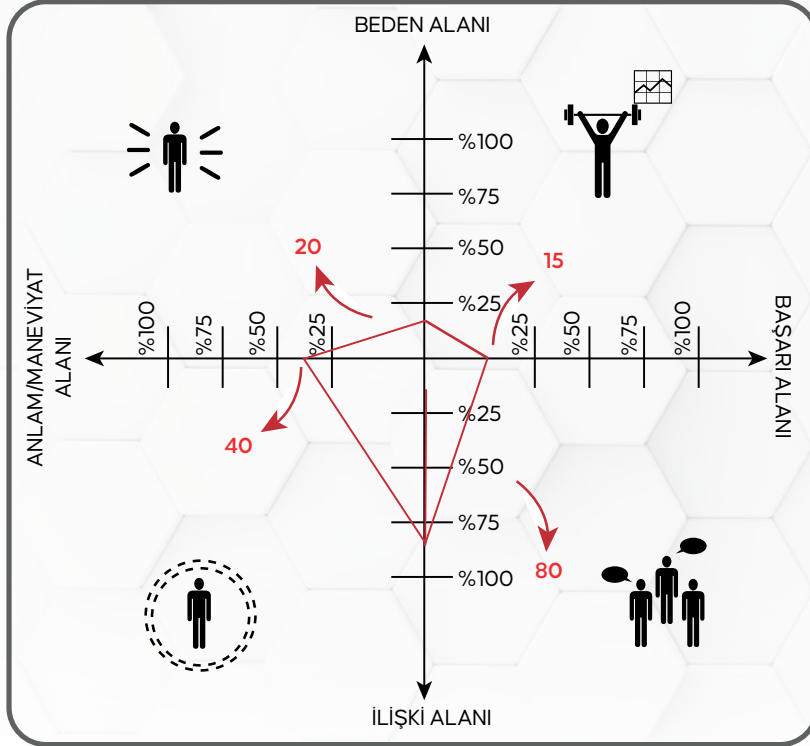
## Ek 1: Denge Modeli Formu



## Başarı Odaklı Model



## İlişki Odaklı Model



## Ek 2: Tek Bacağı Üzerinde Duran Adam Hikâyesi

“Tek bacağı üzerinde duran adamın bir süre sonra kasları kasılır ve ağırlığı çeken bacak ağrımaya başlar. Fakat ağrıyan sadece bacak değildir. Olağan dışı pozisyon, kişinin tüm kas sistemini gerginleştirir ve kasar. Sonunda ağrı dayanılmaz hale gelir ve adam yardım için bağıırır. Yardım çağırısı üzerine birçok kimse adamın yardımına gelir. Adam tek bacağı üzerinde durmaya devam ederken, yardımcı olmak için gelenlerden birisi bacağına masaj yapmaya başlar. Bir başkası kasılan boyun kaslarını gevşetmeye çalışır. Üçüncü yardımsever ise adamın dengesini kaybetmek üzere olduğunu fark edip destek olsun diye kolunu uzatır. Olayı kalabalık içinde seyredenlerden birisi, adamın ayakta durabilmesi için iki eliyle kavramasını önerir. Bilge bir yaşlı, bacakları olmayan bir insana göre daha iyi durumda olduğunu söyler. Bir diğeri, adamın kendisini tüy olarak hayal etmesini ve ne kadar çok bu hayale yoğunlaşırsa acısının o kadar azalacağını dile getirir. Bir başka bilgili yaşlı adam ise ‘Zamanla çözüm bulunur.’ der.

En sonunda ise izleyenlerden birisi adama yaklaşır ve sorar: ‘Neden bir bacağının üstünde duruyorsun? Diğeri de uzat ve üzerine bas. Biliyorsun, bir bacağın daha var.’ der.



## Ek 3: Öz Bakım Listesi

### BEDEN



- Yeterince uyu
- Gevşeme alıştırmaları yap
- Sağlıklı beslen
- Dinlen
- Su iç
- Egzersiz yap



### İLİŞKİLER



- Sağlıklı sınırlar koy
- Yardım iste
- Birlikte zaman geçir, eğlen
- Paylaş
- İyilik yap
- Sevgini ifade et



### ANLAM/MANEVİYAT



- Dua et
- Yardım et
- Dini ritüellere katıl
- Değerlerini keşfet
- Yalnız zaman geçir



### PERFORMANS/BAŞARI

- Hedef koy
- Plan yap
- Çözüm yolları bul
- Yapabildiklerini fark et
- Küçük başarılarını takdir et
- Yeniden dene



## DENGE MODELİNE GÖRE ÖZ BAKIM

BEDEN	İLİŞKİLER
ANLAM/MANEVİYAT	PERFORMANS/BAŞARI

1. İhmal ettiğiniz alanlarda neye ihtiyacınız var?
2. Bu ihtiyaçları karşılamak için neler yapabilirsiniz?

### 3. OTURUM

Oturumun Adı: Beden Alanı	
Oturumun Amacı	Bu oturumda üyelerin beden alanındaki ihtiyaçlarını fark etmeleri ve beden alanındaki ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçmelerini motive etmek amaçlanmaktadır.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üyeler beden alanındaki ihtiyaçlarını fark eder.</li><li>• Üyeler beden alanındaki ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarını fark eder.</li><li>• Üyeler duyguların bedenleri üzerindeki etkilerini fark eder.</li></ul>
Süre	90-120 dk.
Araç-Gereç, Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ek 1: Fiziksel Öz Bakım Listesi</li><li>• Ek 2: Duygular Hakkında Bilgi Formu</li><li>• Ek 3: Duygu Kartları</li><li>• Ek 4: Şefkatli Beden Taraması Formu</li></ul>
Uygulama Süreci	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grup üyeleri oturum için hazır olduğunda rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu başlatır ve <i>"Hoş geldiniz değerli veliler, bugün üçüncü oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Şimdi sizlerden duygu durumunuzu hava durumuna benzeterek nasıl olduğunuzu ifade etmenizi istiyorum. Bugün sizin hava durumunuz nasıl?"</i> der. Üyeler cevap vermekte zorlanırsa rehber öğretmen/psikolojik danışman örnek verir. Örneğin; <i>"Eğer kendinizi mutlu hissediyorsanız 'bugün güneşliyim', eğer üzgünseniz 'bugün kapalıyım', eğer öfkeli hissediyorsanız 'gök gürültülüyüm' gibi ifadeler kullanabilirsiniz."</i> der ve gönüllülerden başlayarak grup üyelerine söz hakkı verir.</li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman 2. oturumun özetini yapar. <i>"Şimdi geçen oturumu hatırlayalım. Geçen hafta örnek denge modellerini inceledik. Daha sonra kendi denge modellerinizi çizip kaynaklarınızı hangi alanlarda ve nasıl kullandığınızı konuştuk. Tek bacağı üzerinde duran adam hikâyesi ile de sahip olduğumuz yeteneklerimizi, kaynaklarımızı hatırlamanın önemine değindik. Denge modeline göre öz bakım kavramı üzerine konuşarak ihmal ettiğiniz alanlara yönelik kendi öz bakım listenizi oluşturduunuz. Geçen haftaki ev ödevimiz hafta içerisinde bu listenizde yer alan maddelerden en az bir tanesini gerçekleştirmenizdi."</i> diyerek ev ödevi ile ilgili soruları aşağıdaki sırayla sorar.</li></ol>

- "Öz bakım listenizde bulunan maddelerden hangisi/ hangilerini gerçekleştirebildiniz?"
- "Hafta içerisinde gerçekleştirdiğiniz bu deneyimler size nasıl geldi?"

Grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve grup üyelerine paylaşımları ile ilgili destekleyici geri bildirimler verir.

**3.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman "*Bildiğiniz üzere denge modelimizde 4 alan var. Bu hafta ve gelecek haftalarda her alan ile ilgili daha detaylı çalışmalar gerçekleştireceğiz. Bugün bu dört alandan beden alanına odaklanacağız. Şimdi sizlere benden alanı hakkında bilgi vereceğim*" der.

**4.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman beden alanı hakkında bilgi verir. "*Bedenimiz, kim olduğumuzun ve nasıl hissettiğimiz bir yansımasıdır. Hepimiz farklı bedenlere sahibiz ve bu bedenler bizim benzersizliğimizi temsil eder. Bedenimiz, duygularımızın ve düşüncelerimizin birer ifadesidir. Bedenimiz aracılığıyla dünyayla etkileşime geçeriz. Bir gülümseme, bir kucaklama veya bir el sıkışma ile duygularımızı ifade ederiz. Bedenimiz, çevremizle bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Ayrıca bedenimiz bize yaşamın tadını çıkarmak için bir araç sunar. Hareket etmek, dans etmek, doğada yürümek veya spor yapmak gibi aktiviteler, bedenimizi güçlendirir ve canlandırır. Bedenimizle etkileşim içinde olduğumuzda, ruhsal ve zihinsel sağlığımızı destekleriz. Bedenimizin sağlığı, genel yaşam kalitemizi doğrudan etkiler. Sağlıklı bir bedene sahip olmak, günlük yaşam aktivitelerini sürdürmemize ve hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olur. Hareketlerimiz, giysilerimiz ve tarzımız, iç dünyamızı dış dünyaya yansıtır. Bedenimizi sevmek ve kabul etmek, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmenin ilk adımıdır. Her beden, kendine ait benzersiz güzellik ve değerlere sahiptir. Bedenimiz bize yaşamı deneyimleme ve ifade etme fırsatı sunar. Ona iyi bakmak ve onu sevmek, sağlıklı bir yaşamın ve mutluluğun anahtarıdır. Şimdi, bedenimizi nasıl daha iyi tanıyabilir ve ona nasıl daha iyi bakabiliriz üzerine konuşmak için zaman ayıralım.*" der.

**5.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman Fiziksel Öz-Bakım Listesi adlı uygulamayı gerçekleştirmek için uygulama Ek T'i üyelere dağıtır.

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelere, “*Şimdi sizlerle bir uygulama yapacağız. Bu uygulamada elinizde bulunan formlardaki maddeleri dikkatle incelemenizi ve bu maddelere hayatınızda yer verip vermediğinizi belirlemenizi istiyorum. Bu maddeler hayatınızda üç farklı şekilde bulunuyor olabilir. Bununla ilgili kendinizi ihmal ediyor olabilirsiniz, kendinize yeterli ve dengeli öz bakım sunuyor olabilirsiniz ya da bedeninizin bakımına aşırı zaman ve enerji harcıyor olabilirsiniz. Siz kendinizi gözden geçirdiğinizde neler görüyorsunuz?*” der. Grup üyeleri Fiziksel Öz Bakım Listesi Formu’nda yer alan bütün maddeleri tek tek okur ve kendine uygun olan seçenekleri işaretler. Uygulamayı tamamladıktan sonra üyeler paylaşımda bulunur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelere, “*Biraz önce yaptığımız çalışmada neleri fark ettiniz?*” der ve paylaşımı başlatır. Grup üyeleri paylaşımda bulunurken rehber öğretmen/psikolojik danışmanın duygu yansıtma ve içerik yansıtma becerilerini etkin olarak kullanmasında yarar vardır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerinden gelen paylaşımları toparlayıp gruba:

*“Bedenimiz, kendimize bakım vermemizin en önemli adımlarından biridir. Fiziksel Özbakım Kontrol Listesi’ndeki maddelerde gördüğümüz gibi günlük hayatımızda yapabileceğimiz bazı ufak değişimler denge modelimizin dengeye ulaşmasında bize katkı sağlayacaktır. Hayatımızdaki yapabileceğimiz düzenlemelerle birlikte kaynaklarımızı bedensel alanımızda dengeli bir şekilde kullanabiliriz. Kaynaklarımızı kullanma şeklimiz değişebilir, şu anki mevcut kontrol listenizde ihmal edilen kısımlar doğru kaynak kullanımı ile birlikte yeterince/dengeli düzeye gelebilir.”* der.

7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman “*Buraya kadar olan kısımda bedenimizin önemini ele aldık. Daha sonra nelere ihtiyacınız olduğunu gördünüz. Her birimiz, bedenlerimizi bir yuvaya benzetebiliriz. İçinde bulunduğumuz bu yuvayı, nezaketle, sevgiyle ve özenle korumak bizim sorumluluğumuzdadır.*

*Bedenimiz, bize sağladığı yaşam ve deneyimlerle bizlere sığınak olurken, aynı zamanda ona iyi bakarak onun gücünü ve dayanıklılığını korumamız gerekir. Beden söz konusu olduğunda bilmemiz gereken önemli konulardan biri de duygulardır. Duygular bedenimizdeki birtakım tepkilerle ortaya çıkar. Duygular bedenimize gelir ve gider. Duygularımız hakkındaki bilgilerinizi artırabilmeniz için sizlere duygular hakkında bir bilgi formu hazırladım.*

*Bunu oturumun sonrasında incelemenizi istiyorum. Şimdi size kısaca bilgi vereceğim. Duygular, insanların yaşadığı olay ve durumlarla ilgili içsel tepkilerdir. Duyguları bedenimizde deneyimleriz. Her duygunun bir amacı ve işlevi vardır.*

- *Örneğin öfke, hakkımızı korumamıza ve sınırlarımızı netleştirmemize yardım eder.*
- *Üzüntü, zor yaşam olaylarını anlamlandırmamıza yardımcı olur ve zor zamanlarda sosyal destek kaynaklarından destek almamızı sağlar.*
- *Korku, tehlikeleri fark etmemize ve tedbir almamıza yardım eder.*
- *Sevinç ve mutluluk, yaşama bağlanmamıza ve yeni amaçlar geliştirmemize yardım eder.*
- *Tiksinme, bize zarar vereceğine inandığımız insanlara ve nesnelere sınır koymamıza yardım eder.*
- *Şaşkınlık, karşılaştığımız yeni durumlara uyum sağlamamız için dikkatimizi ve ilgilimizi odaklamamızı sağlar.”* der ve Ek 2 Duygular Hakkında Bilgi Formu’nu grup üyelerine dağıtarak incelemeleri için yeterli süre verir.

**8.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman daha sonra her bir duyguyu temsil eden duygu kartlarını (Ek 3) üyelere dağıtır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, her bir duyguyu sırasıyla okurken katılımcılardan o duygunun ne zaman veya hangi durumlarda hissedildiğini düşünmelerini isteyerek şu açıklamayı yapar: *“Sizden isteğim, her duyguyu temsil eden kartların yanına, o duygunun hangi işlevi yerine getirdiğini yazmanız. Örneğin, öfkenin hakkını savunmaya yardımcı olduğunu, mutluluğun yaşama bağlanmaya yardımcı olduğunu, üzüntünün ise kayıp ve ayrılıkla başa çıkmaya yardımcı olduğunu düşünebilirsiniz.*

*Bu, duyguların hayatımızda nasıl farklı roller üstlendiğini daha iyi anlamamıza yardımcı olacak.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman altı duygu adını sırayla okur ve üyeler her duygu kartının üzerine verilen yönergeye göre not alırlar. Yazma işlemi bittikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman *“Şimdi lütfen herkes kartların yanına yazdıklarını paylaşsın. Duyguların işlevleri hakkında ne düşündüğünüzü duymak benim için çok değerli. Bu etkinlik, duygularımızı daha iyi anlamamıza ve onları nasıl yönetebileceğimizi öğrenmemize yardımcı olacak. Herkesin katılımı için teşekkür ederim.”* Rehber öğretmen paylaşımları aldıktan sonra kısa bir geri bildirim verir.

9. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Bu duyguları yaşarken deneyimlerimizi şefkatle fark etmek ve duyguları anlamlandırmak çok önemlidir. Duygusal farkındalığı sağlamak bedensel öz bakımın önemli bir parçasıdır. Örneğin öfkeliyken bedeninizde nelerin olduğunu, üzgünken bedeninizde ne tür farklılıkların ortaya çıktığını görmek gibi. Şimdi duygularımıza şefkatle fark edebilmek için bir egzersiz yapacağız. Bu egzersizin adı 'Şefkatli Beden Taraması'. Bu egzersiz sırasında kendinizi rahat hissettiğiniz bir pozisyonda oturmanızı, gözlerinizi kapatmanızı ve sizinle paylaştığım yönergeyi takip etmenizi istiyorum. Gözlerini kapatmakta zorlananlar sabit bir noktaya bakarak egzersizi uygulayabilirler." der.

10. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyeleri hazır olduktan sonra Ek 4 Şefkatli Beden Taraması adlı egzersizi uygular. Bunun için yönergeyi üyelere aktarır.

#### **Şefkatli Beden Taraması**

Lütfen rahat bir oturma pozisyonunda, mümkünse sırtınızın düz olduğu ve ayaklarınızın yere sağlam bir şekilde yerleştirildiği bir ortamda gerçekleştirin.

**Gevşeme Pozisyonu:** Gözlerinizi kapatın ve derin-nefes alıp vererek vücudunuzu rahatlatın. Omuzlarınızı aşağı doğru gevşetin ve bedeninizin koltuk altından başlayarak aşağı doğru sakinleştiğini hissedin.

**Bedeni Tarayın:** Şimdi dikkatinizi bedeninizin üst kısmına odaklayın. Başınızın üstünden başlayarak alnınıza, yanaklarınıza, çenenize ve boynunuza doğru geçin. Lütfen yavaşça, her bir bölgeye odaklanarak ve o bölgede neler olduğunu fark edin. Bir gerginlik, ağrı vb. var mı? Her nefeste bedeninizin daha da gevşediğini fark edin.

**Omuzlar ve Sırt:** Omuzlarınızın ve sırtınızın arkasının ne kadar genişlediğini ve gevşediğini fark edin. Belinizi hafifçe kavrayın ve bu bölgedeki stresi serbest bırakın. Sırtınızın her bir parçasına şefkatle dokununuz.

**Göğüs ve Karın:** Göğsünüzü ve karın bölgenizi nazikçe hissedin. Yavaş ve derin nefes alarak, bu bölgede hissettiğiniz her türlü gerilimi serbest bırakın. Bedeninizin bu bölgesine şefkatle yaklaşın. Bu bölgede bir gerginlik ya da stres hissediyorsanız oraya şefkatli bir dokunuş gerçekleştirebilirsiniz.

**Kollar ve Eller:** Şimdi dikkatinizi kollarınıza ve ellerinize çevirin. Kol ve el kaslarınızı gevşetin, parmaklarınızı rahat bırakın. Ellerinize ve parmaklarınıza şefkatle dokununuz.



**Bacaklar ve Ayaklar:** Son olarak, dikkatinizi bacaklarınıza ve ayaklarınıza odaklayın. Bacaklarınızdaki ve ayaklarınızdaki her türlü gerilimi serbest bırakın. Yerdeki teması hissedin ve bu bölgedeki her nefeste daha fazla rahatlamanın tadını çıkarın.

**Genel İyilik Hali:** Tüm bedeninizi bir bütün olarak hissedin. Bedeninizin derin bir gevşeme ve huzur içinde olduğunu gözlemleyin. Şefkatle dolu bir duyguyla, bedeninize minnettarlıkla yaklaşın. Bedeninizde memnun olduğunuz şeyler fark edin, işlerini yerine getiren organlarınız var, hoşlandığınız beden bölgeleriniz var. İyi ki var, lütfen bu minnettarlığı ifade edin. Egzersizi tamamladığınızda, yavaşça gözlerinizi açın. Derin bir nefes alın ve bu anın huzurunu hissedin. Kendinizi iyileştirici ve besleyici bu deneyimin getirdiği duygularla doldurun.

Bu egzersizi düzenli olarak uygulamak, bedensel ve duygusal iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Her gün birkaç dakika ayırarak bedeninize şefkatle yaklaşmayı sürdürebilirsiniz.

11. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Bu uygulama size nasıl geldi, oturum sırasında duygu ve düşünceleriniz nasıldı?" der. Üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşırken duygu yansıtma ve içerik yansıtma becerilerini etkin olarak kullanır.
12. Bütün üyeler paylaşımında bulunduktan sonra "Bedenimizle ilişki kurma ve benimizde olan biteni fark etmek çok önemli. Ancak bedenimizle iyi bir ilişki kurduğumuzda kendimizi fark edebiliriz. Yaptığımız uygulama bir başlangıçtı. Bu becerinizi geliştirmek için bu uygulamayı sık sık deneyimlemeniz önemlidir." der.
13. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Bugün oturumdan hangi bilgi ve becerileri çantanızda götürüyorsunuz? Aile hayatınıza taşıyabilecekleriniz ve uygulayabilecekleriniz neler olabilir?" der. Üyelere söz verir.
14. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu özetlemek ve üyeleri cesaretlendirmek için "Bugün üçüncü oturumumuzu gerçekleştirdik. Bu oturumda beden alanı hakkında çalıştık. Bu çalışma sırasında bedeninizin ihtiyaçlarını gördünüz. Daha sonra duygular hakkında size bilgi verdim. Bu bilgilerde her duygunun bir işlevi olduğunu ele aldık.

	<p><i>Duygusal farkındalığı sağlamanın bedensel öz bakımı sağlamak için önemli olduğunu anladık. Bu farkındalığı artırabilmek için şefkatli beden taraması egzersizini yaptık. Burada öğrendiğiniz bilgi ve beceriler bedeninize yeterli ilgi ve özeni sağlamanız için çok önemlidir. Bu bilgi ve becerileri gerçek yaşama aktarmanızı sizlerden bekliyorum”</i> der.</p> <p><b>15.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelere ev ödevi verir. Bunun için <i>“Sizlere bir ev ödevi vermek istiyorum. Bir sonraki oturuma kadar diğer aile üyeleri ile beden alanınıza bakım sağlayabileceğiniz bir faaliyet yapmanızı istiyorum. Bu faaliyet sağlıklı yiyecekler hazırlamak, egzersiz yapmak vb. olabilir. Bu etkinlik sırasında oturumda öğrendiklerinizi diğer aile üyelerinizle paylaşabilirsiniz.”</i> der.</p> <p><b>16.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir sonraki oturumun gününü ve saatini üyelerle paylaşır, iyi dilek ve temennilerle oturumu sonlandırır.</p>
<p><b>Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman’a Not</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ek 1 Fiziksel Öz Bakım Listesi bir envanter değildir. Bir çalışma kâğıdı gibi kullanılır. Üyeler kendi durumlarını anlamak için seçenekleri doldururlar. Oturum öncesinde üye sayısı kadar çoğaltılarak hazır bulundurulmalıdır.</li><li>• Ek 2 Duygular Hakkında Bilgi Formu oturum öncesinde üye sayısı kadar çoğaltılarak hazır bulundurulmalıdır.</li><li>• Duygu Kartları üye sayısı kadar çoğaltılarak oturum öncesinde hazır bulundurulmalıdır.</li><li>• Ek 4 Şefkatli Beden Taraması Formu, üyelerin uygulamayı evde gerçekleştirebilmeleri için üye sayısı kadar çoğaltılarak üyelere oturum sonunda dağıtılabilir. Şefkatli Beden Taraması uygulaması yapılırken, gözlerini kapatmakta güçlük yaşayan grup üyeleri için sabit bir noktaya bakarak uygulamaya katılabileceği bilgisi verilmelidir.</li></ul>

## Ek 1: Fiziksel Öz Bakım Listesi

No		İhmal ederim	Yeterince Dengede kullanırım	Aşırı kullanırım
1	Her gün düzenli olarak dişlerin fırçalanması ve ağız temizliği			
2	Duş almak ve yıkanmak			
3	Saç temizliği ve bakımı			
4	El yıkama alışkanlığı			
5	Tırnak bakımı			
6	Dengeli bir diyet uygulamak			
7	Yeterli miktarda su içmek			
8	Fast food ve işlenmiş gıdaları sınırlamak			
9	Gerekli vitamin ve mineralleri almak için çeşitli meyve sebzeler tüketmek			
10	Haftada en az birkaç kez egzersiz yapmak			
11	Koşu, yürüyüş, yüzme ve kuvvet antrenmanları gibi çeşitli aktiviteler yapmak			
12	Esnekleme ve esneklik egzersizleri yapmak			
13	Yeterli miktarda uyumak (genellikle 7-9 saat)			
14	Uyku düzenini korumak			
15	Stres yönetimi ve rahatlama teknikleri uygulamak			
16	Periyodik doktor kontrollerine gitmek			
17	Reçete edilen ilaçları düzenli olarak almak			
18	Sağlık durumunu izlemek ve gerektiğinde profesyonel yardım almak			

## Ek 2: Duygular Hakkında Bilgi Formu



Öfke-nefret, kızgınlık, hiddet, hinç, somurtkanlık ve intikam hissi gereksinimlerinizin karşılanmasını önleyen engellerin üstesinden gelinmesi veya elenmesi açısından etkilidir.

- Bu duygu durumu değiştirmenizi, gerçek veya potansiyel saldırıya zarar vermenizi ya da diğer insanlara sözünüzü geçirmeyi sağlar.

### NEŞELİ



Neşe, ve tüm türleri (mutluluk, sevgi, duygusal zevk, eğlence, heyecan, rahatlama, ilham, büyülenme, kutlama, gurur, minnettarlık) kendini bir gülümsemeyle belli eder ve beynin özel zevk bölümündeki heyecanlanma da ona eşlik eder.

- Neşenin ana amacı bizi başarımdan dolayı ödüllendirmek ve faydalandığımız bu aktiviteden uzun süre keyif almamızı sağlamaktır.
- Böylece gelecekteki gereksinimlerimizi karşılayabileceğimiz gelişimi elde edebiliriz.

### KORKMUŞ



Korkunun amacı hayatta kalmanıza, tehlikeden veya acıdan kaçmanıza yardımcı olmaktır:sizi saklamak (vücut hareketlerinizi minimuma indirmek), bu mümkün olmadığında ise kaçmanızı sağlamaktır.

- Olası bir tehlikeli durumu önlemek adına ihtiyatlı, temkinli davrandığınız durumlarda da korku motive edicidir. Böylece gelecekteki ihtiyaçlarımızı karşılamak için gelişim gösteririz.

### ŞAŞIRMİŞ



Beklenmedik yeni durumlarla karşılaştığınızda ilgi ve dikkatimizi bu duruma yönlendirip uyum sağlamamıza yardım eder.

- Şaşırma, en kısa süreli duygudur.
- Beklenmeyen durumlar, yaratıcı düşüncenin ve problem çözme yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Kişi, alışılmadık bir durumla karşılaştığında yeni ve yaratıcı çözümler bulma eğiliminde olabilir.

### İĞRENİMİŞ



İğrenme, çoğu zaman potansiyel zararlı veya tehlikeli maddeleri, durumları ve insanları tanımak için bir işlev görür. Bu duygu, insanların kendilerini veya çevrelerini korumalarına yardımcı olabilir.

- İğrenme duygusu, bazı davranışların toplum içinde kabul edilemez olduğunu belirlemeye yardımcı olabilir.
- İğrenme, kişinin kendine ait sınırları belirlemesine ve kişisel alanını korumasına yardımcı olabilir.

### ÜZGÜNÜZ



Üzüntü, kişinin bir kayıp veya olumsuz bir durumla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Bu duygu, kişinin kaybı kabullenmesine ve yaşamına devam etmesine yardımcı olabilir.

- Üzüntü, kişiler arasındaki sosyal bağların güçlenmesine yardımcı olabilir. Zor zamanlarda birlikte üzülmek, ilişkileri daha derinleştirebilir ve güven duygusunu artırabilir.
- Zorluklarla başa çıkmak için kişinin iç dünyasına yönelmesini sağlayabilir, bu da duygusal büyümeyi teşvik edebilir.

### Ek 3: Duygu Kartları

ÖFKELİ



\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NEŞELİ



\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KORKMUŞ



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ŞAŞIRMIŞ



\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

İĞRENMİŞ



\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ÜZGÜNÜZ



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ek 4: Şefkatli Beden Taraması

Lütfen rahat bir oturma pozisyonunda, mümkünse sırtınızın düz olduğu ve ayaklarınızın yere sağlam bir şekilde yerleştirildiği bir ortamda gerçekleştirin.

**Gevşeme Pozisyonu:** Gözlerinizi kapatın ve derin-nefes alıp vererek vücudunuzu rahatlatın. Omuzlarınızı aşağı doğru gevşetin ve bedeninizin koltuk altından başlayarak aşağı doğru sakinleştiğini hissedin.

**Bedeni Tarayın:** Şimdi dikkatinizi bedeninizin üst kısmına odaklayın. Başınızın üstünden başlayarak alınınıza, yanaklarınıza, çenenize ve boynunuza doğru geçin. Lütfen yavaşça, her bir bölgeye odaklanarak ve o bölgedeki neler olduğunu fark edin. Bir gerginlik, ağrı vb. var mı? Her nefeste bedeninizin daha da gevşediğini fark edin.

**Omuzlar ve Sırt:** Omuzlarınızın ve sırtınızın arkasının ne kadar genişlediğini ve gevşediğini fark edin. Belinizi hafifçe kavrayın ve bu bölgedeki stresi serbest bırakın. Sırtınızın her bir parçasına şefkatle dokununuz.

**Göğüs ve Karın:** Göğsünüzü ve karın bölgenizi nazikçe hissedin. Yavaş ve derin nefes alarak, bu bölgede hissettiğiniz her türlü gerilimi serbest bırakın. Bedeninizin bu bölgesine şefkatle yaklaşın. Bu bölgede bir gerginlik ya da stres hissediyorsanız oraya şefkatli bir dokunuş gerçekleştirebilirsiniz.

**Kollar ve Eller:** Şimdi dikkatinizi kollarınıza ve ellerinize çevirin. Kol ve el kaslarınızı gevşetin, parmaklarınızı rahat bırakın. Ellerinize ve parmaklarınıza şefkatle dokununuz.

**Bacaklar ve Ayaklar:** Son olarak, dikkatinizi bacaklarınıza ve ayaklarınıza odaklayın. Bacaklarındaki ve ayaklarındaki her türlü gerilimi serbest bırakın. Yerdeki teması hissedin ve bu bölgedeki her nefeste daha fazla rahatlamanın tadını çıkarın.

**Genel İyilik Hali:** Tüm bedeninizi bir bütün olarak hissedin. Bedeninizin derin bir gevşeme ve huzur içinde olduğunu gözlemleyin. Şefkatle dolu bir duyguyla, bedeninize minnettarlıkla yaklaşın. Bedeninizde memnun olduğunuz şeyler fark edin, işlerini yerine getiren organlarınız var, hoşlandığınız beden bölgeleriniz var. İyi ki var, lütfen bu minnettarlığı ifade edin.

Egzersiz tamamladığınızda, yavaşça gözlerinizi açın. Derin bir nefes alın ve bu anın huzurunu hissedin. Kendinizi iyileştirici ve besleyici bu deneyimin getirdiği duygularla doldurun.

## 4. OTURUM

Oturumun Adı: İlişki Alanı	
Oturumun Amacı	Aile üyelerinin denge modelinde ilişki alanını öğrenmeleri ve yaşamlarına aktarmaları
Kazanım	<ul style="list-style-type: none"><li>• Denge modelinin ilişki alanını günlük yaşamda nasıl kullanacağını açıklar.</li><li>• İlişki türlerini açıklar.</li><li>• İlişkinin yaşam dengesi için önemli bir kaynak olduğunu fark eder.</li><li>• İlişkilerde yaşadığı çatışmaları çözerken etkili bir dil kullanmanın önemini bilir.</li><li>• Kendisi için güçlü bir kaynak olan kişileri fark eder.</li></ul>
Süre	90-120 dk.
Araç-Gereç, Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ek 1 İlişki Türleri</li><li>• Ek 2 Psikoserum</li><li>• Ek 3 Dört Alanda Psikoserum</li><li>• Üç farklı boyutta üye sayısı kadar çubuk</li><li>• 1 adet kutu</li></ul>
Uygulama Süreci	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerini <i>"Hoş geldiniz değerli veliler"</i> diyerek karşılar. Ardından <i>"Geçen hafta denge modelinde beden alanı üzerinde durmuştuk."</i> der ve üçüncü oturumu özetler. Ardından <i>"Oturum sonunda beden alanıyla ilgili ailecek bir aktivite planlamanız ve gerçekleştirmeniz konusunda ödeviniz vardı. Şimdi bu ev çalışmaları üzerinde konuşacağız, neler deneyimlediniz, kimler paylaşmak ister"</i> der ve gönüllü olanlardan paylaşım alır. Paylaşımları kısaca özetler, geri bildirim verir.</li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ısınma egzersizine geçer ve üyelere şu açıklamayı yapar: <i>"Şimdi sizinle bir egzersiz yapacağız, sizlerden yaşamınızda en iyi anlaştığınız kişiyi düşünmenizi isteyeceğim, bu kişide en sevdiğiniz üç özellik nedir?"</i> der ve bir örnek verir. <i>"Örneğin en sevdiğiniz kişi halanız olabilir ve onun neşeli, kibar, çalışkan olmasını seviyor olabilirsiniz"</i> der. Gönüllü olanlardan paylaşım alır. Daha sonra <i>"Yaşamımızda sevdiğimiz kişilerde bulunan bazı özellikler bizlere iyi gelir ve bunlar için şükran duyarız. Bu kişilerle ilişkimizin devam etmesini isteriz. Çünkü ilişki bizlerin temel ihtiyaçlarındandır ve dengede kalabilmemiz için önemli alanlardan biridir"</i> der.</li><li>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>"Bu hafta denge modelinde ilişki alanını ele alacağız"</i> der ve ilişki alanını detaylandırır: <i>"Yaşamda olmazsa olmazlarımızdan biri de kurduğumuz ilişkilere dir. İlişki kurma hepimizin ihtiyacıdır."</i></li></ol>



*Kurduğumuz ilişkilerle ilgi ve sevgi alır, aynı şekilde ilgimizi ve sevgimizi ilişki kurduğumuz kişilere sunmak isteriz'* der. Daha sonra üyelere bazı olumlu kişilik özelliklerinden bahseder: *"Yaşamımızda kurduğumuz ilişkilerde bazı özellikler olumlu kişilik özellikleridir ve bu özellikler önemlidir. Örneğin destekleyici, cesaretlendirici, sevgi dolu, güvenilir, neşeli, nezaketli, dakik, tutumlu olunması bize iyi gelen kişilik özellikleridir ve çevremizde bu özelliklere sahip kişiler iyi oluşumuz üzerinde olumlu etkiler bırakır"* açıklamasını yapar.

4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ilişki alanıyla ilgili açıklama yaptıktan sonra bir diğer çalışmaya geçer. "Ek-1 İlişki Türlerini" üyelere dağıtılarak üyelerin incelemesini ister ve şu şekilde anlatır: *"Şimdi sizlerle ilişki türlerini inceleyeceğiz. Size dağıttığım çalışma kâğıdını incelemenizi istiyorum. Burada gördüğünüz gibi üç ilişki türü vardır. Gördüğünüz ilk ilişki türünün adı 'Bağımlı İlişki' türüdür. Burada çiftler veya aile üyeleri birbirleriyle iç içe geçmiş gibidir yani kendilerinde olan farklılıklar pek görülmez, tüm yaşam ortak deneyimler üzerine kuruludur, her şeyi birlikte yapmak isterler, ailede ortak değerler ve kurallar ön plandadır. Bu ilişki türünde bireysel olarak istekler, arzular, aktiviteler ihmal edilir ve farklı fikirler ifade etmek aile üyeleri için zordur. Örneğin kişiler kendi başına karar alırken, kendi hayalleri doğrultusunda planlar yaparken zorlanır çünkü diğer aile üyelerine bağımlı hisseder ve onlardan ayrı bir şey yapmak güçtür. Burada birlikte ve ortak bir yaşam sürdürme gibi bir inanç hâkimdir.*

İkinci ilişki türü 'Farklılaşmış İlişki' türüdür. Bu ilişki türü en işlevsel ilişki türüdür, çünkü aile üyeleri burada kendi alanlarını yaratabilir, kendi kararlarını alabilir, farklı fikirlerini ifade edebilir, bu aile sistemlerinde farklılıklara saygı hâkimdir. Aynı zamanda aile üyeleri ortak değerlerde, ortak kararlarda ve planlarda buluşabilir, birlikte vakit geçirmek için çaba sarf eder, aileye bağlı hisseder ancak herkes birbirinin bireysel yaşam alanına da saygı duyar.

Üçüncü ilişki türü ise 'Kopuk İlişki' türüdür. Burada aile üyeleri farklılaşmanın ötesinde pek çok alanda birbirinden kopmuştur. Yani kişiler ortak değerler, ortak planlar etrafında toplanamaz. Birbirlerine vakit ayıramaz, birbirleri için sorumluluk alamaz, ilgi ve sevgi konusunda da birbirlerinden uzaktırlar, sıcaklık yoktur, örneğin aile üyeleri birlikte yemek yemek için, yeni yerler görmek için, hayal kurmak, film izlemek gibi etkinlikler için bir araya gelmezler. Yaşamlarını birbirlerine anlatmazlar. Burada üyeler arasında bir kopuş söz konusudur. Kopuk ilişki türünde aile üyeleri birbirlerine duygusal destek de sunamazlar çünkü bu konuda birbirlerini anlayacakları ortak paydada buluşamazlar.'

Rehber öğretmen/psikolojik danışman açıklamasına devam eder. *“Şimdi sizlerle üç ilişki türünü inceledik. Bu ilişki türleri eşleriniz ile aranızdaki ilişki için de aile üyelerinin arasındaki ilişki için de değerlendirilebilmektedir. Sizler bu üç ilişki türüne baktığınızda:*

- *Eşiniz ile kendiniz arasında hangi ilişki türünün hâkim olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?*
- *Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuz ve kendiniz arasında hangi ilişki türünün hâkim olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?*
- *Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuz ve eşiniz arasında hangi ilişki türünün hâkim olduğunu görüyorsunuz? Neden? Çalışma kağıdınızın altına yazar mısınız?”* der.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman, üyelerin kendilerini ifade etmeleri için onlara fırsat sunar. Daha sonra *“Paylaşımınızdan anlaşılacağı üzere, bazı ilişkilerde bağımlı, bazı ilişkilerde farklılaşmış ve bazı ilişkilerde de kopuk ilişki türü olduğunu gördük. Bu ilişki türleri ile ilgili farkındalık kazanmak ve bir değişim içerisine girebilmek mümkündür. Hem kendi ihtiyaçlarımızı hem de ailemizdeki diğer üyelerin ihtiyaçlarını fark etmek ve onlara duyarlı bir şekilde yaklaşabilmek dengede olmamıza, aile üyeleri arasında güven ve sağlıklı ilişkinin güçlenmesine yol açar. Bu anlamda sizler de kendi aile üyelerinizle bu bilgileri paylaşabilir ve bunlarla ilgili neler yapabileceğinizi konuşabilirsiniz.”* açıklamasını yapar.

**5.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman *“Elli Yıllık Kibarlık Hikâyesini”* okuyacağını ifade eder ve okumaya başlar.

*“Yaşlı bir çift, uzun yıllar sonra evliliklerinin altın yılını kutluyorlarmış. Kahvaltı yaparken kadın şöyle düşünmüş: “Elli yıl boyunca hep kocamı düşündüm ve ekmeğin kabuklu kısmını sever diye ona verdim.*

*Sonunda bugün, bu tadı ben tatmak istiyorum.” Ve ekmeğin kabuklu kısmına yağ sürmüş ve diğer kısmını kocasına vermiş. Kocasını çok mutlu olmuş, karısının elini öpmüş ve ona: “Sevgilim! Bana günün en büyük mutluluğunu verdin. Elli yıl boyunca ekmeğin en sevdiğim yumuşak kısmını yiyemedim. Hep çok sevdiğin için o kısmın senin olmasını istedim.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman “Bu hikâye sizin için ne anlama geliyor, yaşamınızda bir karşılığı var mı?” der. Ardından gönüllü üyelerden paylaşım alır ve devam eder. “Gördüğünüz gibi çiftlerin ikisi de birbirlerine açık davranmamışlar, kibar yaklaşmak ve birbirlerinin ihtiyaçlarına odaklanmak için kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmişlerdir. Fakat bu durum ikisinin de ihtiyacını karşılamamıştır. İlişkilerde de iki tür çatışma anahtarı vardır: Bir tanesi Nezaket ve diğeri Açıklık Çatışma Anahtarı olarak adlandırılır. Nezaket Çatışma Anahtarında kişiler yaşadığı olumsuz durumlarda ve çatışmalarda daha çok kendisinin değil de karşısındaki kişinin ihtiyaçlarını, isteklerini gözetir ve uyumlu olmaya çalışır. İlişkide dengeyi böyle sağlayacağını düşünür ve kendi fikirlerini, ihtiyaçlarını, istek ve arzularını ifade etmekten kaçınır. Uyumlu olmak temel hedefidir. Ancak kişi kendi ihtiyaçları hep arka planda kaldığında ve kendisini ifade edemediğinde içten içe bir huzursuzluk ve rahatsızlık hisseder. Kibarlık/nezaket sonunda ilişkilerde ani patlamalara sebep olabilir veya kişiye değer görmüyormuş gibi hissettirebilir.

İkinci çatışma anahtarı ise ‘Açıklık/Dürüstlük Çatışma Anahtarıdır.’ Kişi ilişkilerinde açık olmayı seçmiştir ve genel olarak düşüncelerini çok açık bir şekilde ifade etmektedir. İstek ve ihtiyaçlarını gözetmekte ancak bunları doğrudan bir süzgeçten geçirmeden karşı tarafa iletmekte, böyle yaptığında genelde suçlayıcı bir dil kullanmaktadır. Açıklığı fazla kullanan kişiler genel olarak karşısındaki kişinin kırıldığını fark edemez, kendisine çok odaklanmıştır ve ani tepkiler verebilir, bu durum ilişkilerinde çatışmaların devam etmesine ve çözümlenmemesine neden olabilir. İlişki içinde olduğu kişi ise kendisini görülmemiş ve anlaşılmamış hisseder. Aslında yaşamda dengeye erişebileceğimiz gibi ilişkilerde kurduğumuz iletişimde de bu iki anahtar çatışmayı dengelemek mümkündür. Kişi hem kendi ihtiyaçlarını gözetebilir hem de karşısındaki kişinin ihtiyaçlarına empati gösterebilir.” açıklamasını yapar ve devam eder: “Şimdi sizlerle çatışma anahtarlarıyla ilgili bir senaryo inceleyeceğiz. Önce sizlere bir senaryo okuyup bazı sorular yönelteceğim sonrasında ise sizleri üç farklı gruba ayıracağım.” der ve aşağıdaki senaryoyu okumaya başlar.

**Senaryo:** *Çocuğunuz 6. sınıfa gidiyor. Her gün okula siz götürüp getiriyorsunuz. Okul için beslenmesini siz hazırlıyorsunuz. Ödevlerini yaparken ona destek oluyorsunuz. Hafta içi özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine yine siz götürüp getiriyor ve öğretmenleri ile iletişim halinde oluyorsunuz. Cuma günü geldiğinde çok yorgun hissediyor ve hafta sonu biraz daha fazla uyumak ve dinlenmek istiyorsunuz. Ancak bu hafta sonu bir okul gezisi olduğunu öğreniyorsunuz ve çocuğunuz geziye katılmak istiyor. Bu konuda eşinizin yardımına ihtiyacınız var. Fakat eşiniz 'Sen halledersin, çocuğu okul gezisine götürüp getirirsin' dedi. Böyle bir durumda;*

- *Nezaketi kullanan kişi ne yapar? Nasıl tepki verir?*
- *Açıklığı kullanan kişi ne yapar? Nasıl tepki verir?*
- *Açıklığı ve nezaketi dengeleyen kişi ne yapar? Nasıl tepki verir?*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu senaryoyu verdikten sonra grubu üçe ayırır. Gruba ayırma işleminde, üç farklı boyutta üye sayısı kadar çubuk hazırlar ve bir kutuya koyar. Üyelerden birer çubuk almalarını ister ve çubukların boylarına göre üyeleri gruplara ayırır.

Her bir grup yukarıdaki 3 soruyu 5 dakika boyunca tartışır. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman her küçük gruptan bir sözcünün büyük grupta paylaşım yapmasını sağlar.

Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman her küçük gruptan bir sözcünün büyük grupta paylaşım yapmasını sağlar. Ardından şu açıklamayı yapar: *"Bu senaryoyu düşündüğümüzde nezaketi kullanan kişi 'Tamam, olur, peki sen bilirsin, doğru senin de işlerin var...' gibi cevaplar verebilir. Açıklığı kullanan kişi 'Ne demek gidemem, bir işi de sen hallet, bir kez de bir işten kaçma, ne kadar düşüncesizsin, sana çok yoruldum diyorum beni anlamıyor musun?' gibi cevaplar verebilir. Açıklık ve nezaketi dengeleyen bir kişi ise 'Hafta içi çocuğumuzun okuluyla ilgili tüm görevler bende olduğu için dinlenmeye vakit bulmam çok zor oluyor, hafta sonu biraz daha uyumaya ihtiyaç duyuyorum ve senin de hafta sonu dinlenme ihtiyacın olabileceğini anlayabiliyorum, bu konuda ikimize de iyi gelen ortak bir çözüm sence nasıl bulabiliriz?... gibi cevaplar verebilir. Gördüğünüz gibi dengeli bir yaklaşımda kişi hem kendi ihtiyaçlarını fark eder hem de diğerinin ihtiyacını fark ederek bunu nezaketli bir şekilde dile getirir.*

*Burada karşı tarafı suçlamadan ortak bir çözüm bulma çabası hakimdir. Bizler de günlük yaşamımızda özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuzla ilgili görevleri ve sorumlulukları yürütürken aile içinde karşılaştığınız çatışmalarınızı etkili şekilde çözebilmek adına hem nezaketi hem dürüstlüğü dengelemek durumundasınız.” der. Sorusu olanlar veya kendini ifade etmek isteyen bir üye varsa buna fırsat sağlar ve destekleyici geri bildirimler verir.*

**6.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman sonrasında:  
*“Değerli veliler, şimdi sizinle başka bir kavram üzerine çalışacağız, kavramımızın ismi ‘psikoserum’. Yaşamımızda psikoserumlar adeta bir vitamin serumu taktırmışız ve vücudumuz için gerekli olan vitaminleri almışız gibi iyi hissettiren şeylerdir. Hepimizi hafifleten, bizlere iyi gelen insanlar, uğraşlar, aktiviteler, nesnelere veya durumlar vardır. İşte bunların tamamına psikoserum diyebiliriz. Örneğin, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuza doğada vakit geçirmek çok iyi gelebiliyorken sizin için gün içinde bir kahve molası vermek psikoserum olabilir. Şimdi sizlerden dağıttığım “Ek 2 Psikoserum” çalışma kağıdını doldurmanızı, denge modelindeki dört alanla (beden, ilişki, başarı, anlam-maneviyat) ilgili ikişer psikoserum yazmanızı isteyeceğim” der. Gönüllü üyelerden paylaşım alır ve geribildirim verir.*

**7.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumun sonuna doğru yaklaşırken bir sonlandırma etkinliği yapacaklarını açıklar. Üyeleri üçerli gruplara ayırır. Gruba ayırma işleminde üç farklı boyutta üye sayısı kadar çubuk hazırlar ve bir kutuya koyar. Üyelerden birer çubuk almalarını ister ve çubukların boylarına göre üyeleri gruplara ayırır. Ardından üçlü gruptaki üyelerden bir üyenin sırtını dönerek oturması diğer iki üyenin de sırtını dönen üye ile ilgili pozitif özelliklerini söyleyerek onun hakkında konuşmasını ister. Bu uygulamanın küçük grupta her bir üye için ayrı ayrı yapılacağını belirtir ve örnek verir: “Ayşe Hanım çok güler yüzlü ve kibar. Gruba olumlu bir enerjisi var ve yardımsever özelliği ile dikkat çekiyor.” Tüm üyeler ile ilgili olumlu özellikler dile getirildikten sonra, rehber öğretmen/psikolojik danışman büyük grupta aşağıdaki soruları sorarak paylaşımları alır:

- *Olumlu özellikleri dile getirmek sizin için nasıl bir deneyimdi?*
- *Etkinlikle ilgili neler düşündünüz?*
- *Etkinlikle ilgili neler hissettiniz?*

8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü olan üyelerden paylaşım aldıktan sonra, ev ödevinden bahseder, "Bu hafta sizlere üzerinde çalışmanız için iki tane ev ödevi vereceğim" der ve anlatır:

- "Bunlardan ilki 'Ek 3 Dört Alanda Psikoserum.' Burada bir hafta boyunca denge modelinin her alanında iki tane psikoserumu kendinize vermenizi ve bunlara teşekkür etmenizi istiyorum" diyerek Ek 3'ü grup üyelerine dağıtır.
- İkinci ödeviniz ise geçmişte çekildiğiniz aile fotoğraflarını seçmek, çekildiğiniz zamanlara dair sohbet etmek ve fotoğraflardan bir aile kolajı yapmak (Kolaj pek çok fotoğrafın veya resmin bir araya getirilip bir A-4 kağıdına yapıştırılmasıdır). Eğer aile fotoğraflarınız yoksa yine anılarla ilgili sohbet edebilir, bir dergiden bu konuştuğunuz anılara benzer görselleri kesebilir ve çalışma kağıdınıza yapıştırabilirsiniz. Bu kolajı yaparken tüm aile üyelerinin uygun olduğu bir saat belirleyerek bir araya gelmek, ve seçtiğiniz her fotoğraf/anı üzerine o fotoğrafa dair geçmiş anılarla ilgili sohbet etmek etkinliği işlevsel hale getirecektir. Aile üyeleri bu sohbeti yaparken birbirlerini destekleyici bir dil kullanmalı ve birbirlerinin sözünü kesmemelidir. Kolaj yapımı boyunca aile üyeleri bir arada kalmalıdır. Dilerseniz bu etkinliği çay saati gibi zamanlarda planlayabilirsiniz." der.

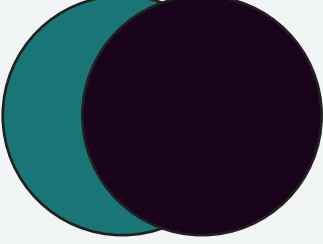
9. Rehber öğretmen/psikolojik danışman son olarak oturumun özetini yapar, tüm katılımcılara teşekkür ederek şu açıklamayı yapar: "Değerli veliler, bugün sizlerle denge modelinde ilişki alanı ile ilgili çalıştık. Yaşamımızda ilişkilerle sarılıp sarmalandığımızı, olumlu ilişkilerin yaşamımız için güzel bir kaynak olduğunu fark ettik. Daha sonra aile üyelerimizle hangi tür ilişki kurduğumuzu sorguladık. Bazen bir aile üyesiyle farklılaşmış, bir diğer aile üyesiyle bağımlı bir ilişki kurabildiğimizi ancak en işlevsel ilişki türünün farklılaşmış ilişki türü olduğunu gördük. Daha sonra 'Elli Yıllık Kibarlık' hikâyesini okuduk ve nezaket ile açıklık/dürüstlük anahtar çatışmalarını işledik, iki anahtar çatışmayı dengelemenin yaşamda da dengeye erişmemize katkısının olduğunu vurguladık. Psikoserum kavramını öğrendik. Özellikle zorlayıcı yaşam olaylarının içinden geçerken hayatımızdaki psikoserumları fark etmenin, dayanıklılığımız için çok önemli olacağını öğrendik. Sonrasında olumlu özelliklerimizi dile getirdik ve bunun yaşamımızdaki ilişkilerde olumlu özellikleri görme ve ifade etmede ne kadar kıymetli olduğunu vurguladık. Son olarak iki tane ev ödevini sizlere dağıttım ve oturumumuzun sonuna geldik." der ve aşağıdaki soruları sorar.

- Bugün oturumdan hangi bilgi ve becerileri çantanızda götürüyorsunuz?
- Bu bilgilerden aile hayatınıza taşıyabilecekleriniz ve uygulayabilecekleriniz neler olabilir?

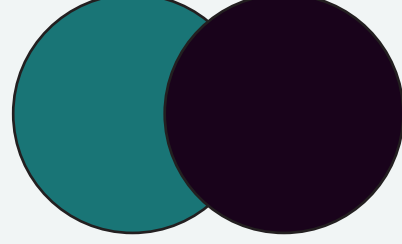
Rehber öğretmen/psikolojik danışman sorularla ilgili velilerin kendilerini ifade etmelerini sağlar ve onlara geri bildirim verir.

## Ek 1: İlişki Türleri Çalışma Kağıdı

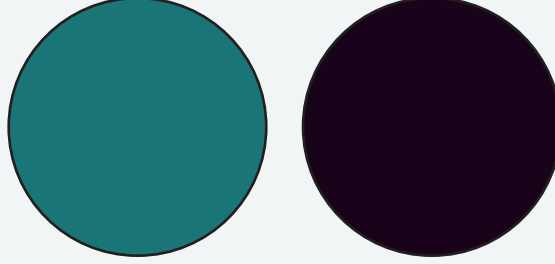
1. Bağımlı İlişki



2. Farklılaşmış İlişki



3. Kopuk İlişki



1. Eşiniz ile aranızda hangi ilişki türü hakimdir? Neden?

.....

2. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuzla aranızda hangi ilişki türü hakimdir? Neden?

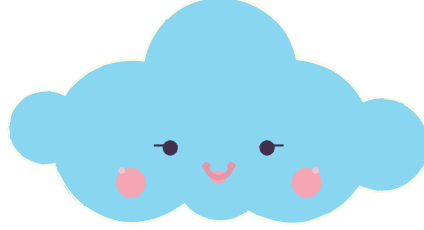
.....

3. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuz ve eşiniz arasında hangi ilişki tipinin hâkim olduğunu görüyorsunuz? Neden?

.....



## Ek 2: Psikoserum



Sizi bir bulut gibi hafifleten psikoserumlarınız nelerdir?

- Sıcak bir kahve içmek
- Hafif tempoda bir yürüyüş
- Güzel bir müzik dinlemek
- Sanatla uğraşmak
- Güvenilir bir dostla sohbet etmek
- Sevdiğiniz bir insana sarılmak
- Evcil hayvan sevmek
- .....
- .....
- .....
- .....

## EK 3: Dört Alanda Psikoserum Çalışma Kâğıdı



### BEDEN ALANINDA PSİKOSERUMLARIM

1. Sağlıklı bir öğün yemek
2. ....
3. ....



### BAŞARI ALANINDA PSİKOSERUMLARIM

1. Zamanımı planlamak
2. ....
3. ....



### İLİŞKİ ALANINDA PSİKOSERUMLARIM

1. Sevdiğim bir arkadaşım ile sohbet etmek
2. ....
3. ....



### ANLAM/MANEVİYAT ALANINDA PSİKOSERUMLARIM

1. Dua etmek
2. ....
3. ....

## 5. OTURUM

Oturumun Adı: Başarı ve Anlam/Maneviyat Alanları	
Oturumun Amacı	Aile üyelerinin denge modelinde başarı, anlam/maneviyat alanlarını öğrenmeleri ve yaşamlarına aktarmaları
Kazanım	<ul style="list-style-type: none"><li>• Denge modelinin başarı alanını günlük yaşamda nasıl kullanacağını açıklar.</li><li>• Kendisinin günlük yaşamda iyi olduğu alanları açıklar.</li><li>• Karakter güçlerini tanır.</li><li>• Denge modelinin maneviyat-anlam alanını günlük yaşamda nasıl kullanacağını açıklar.</li><li>• Yaşamında minnettarlığın önemini kavrar.</li></ul>
Süre	90-120 dk.
Araç-Gereç, Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ek 1 İyi Olduğum Alanlar</li><li>• Ek 2 Karakter Güçleri</li><li>• Ek 3 Maneviyat-Anlam Çalışma Kâğıdı</li><li>• Ek 4 Minnettarlık Günlüğü</li><li>• 2 farklı renkte boncukların olduğu bir kutu</li></ul>
Uygulama Süreci	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>"Sevgili veliler, hepiniz hoş geldiniz. Geçen oturumda yaşamda denge kavramının ilişki alanını konuşmuş, pek çok uygulama gerçekleştirmiştik. Bu uygulamalarla ilgili ev ödevleriniz vardı, bunlardan biri yaşamınızdaki psikoserumları kendinize vermek ve bunlara teşekkür etmek, bir diğeri de aile ile aile fotoğrafları kolajı yapmak ve bunu yaparken anılarınız üzerine konuşmaktı. Ev ödevlerinizle ilgili neler deneyimlediğinizi duymak isterim"</i> der ve gönüllü üyelerden paylaşımlarını alır.</li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşımlar bittiğinde, <i>"Hepinize paylaşımlarınız için teşekkür ederim, bugün sizlerle yaşamda denge kavramının başarı ve anlam/maneviyat alanını çalışacağız. Şimdi sizlere dört tane senaryo okuyacağım"</i> der ve okumaya başlar:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Senaryo: <i>Ayşe Hanım sabah uyandı, kahvaltısını yaparken gününü planladı. İlk olarak çocuğunun beslenmesini hazırlayacak sonra okula bırakacak, döndüğünde yarın gelecek olan misafirleri için sarma saracak, ardından bir saatlik yürüyüşe çıkacak, komşusuyla bir kahve içecek, çocuğunu okuldan alacak ve akşam yemeğini çocuklarıyla birlikte hazırlayacaktı. Planlarını yapan Ayşe Hanım rahatlamıştı. Eşiyle şakalaşarak kahvaltısına devam etti.</i></li></ol></li></ol>

2. Senaryo: *Tuncay çiçekleri çok seviyordu. Annesine kendisi için birkaç çiçek saksısı alıp alamayacağını sordu. Annesi çiçek saksılarını getirdiğinde mutlulukla bahçeye koştı ve saksılar için toprak almaya başladı. Çiçeklerini saksılara ekti, her hafta düzenli olarak suladı, bakımlarını yaptı ve çiçeklerin büyümeye başladığını görünce kendisini kutladı.*

3. Senaryo: *Ali Bey eşine bu hafta işlerinin çok yoğun olacağını söyledi. Pek çok iş birikmişti, yetiştirmesi için çok çalışması gerekiyordu. Ali Bey bir kâğıt kalem aldı ve haftasını gün gün planlamaya başladı. Eşit şekilde işleri dağıttığında bir haftada yetiştirebileceğini fark etti, zamanını çok iyi yöneten Ali bey bir hafta sonunda işlerin tamamını bitirmiş, aynı zamanda ailesine de vakit ayırabilmişti. Eşi onu kutladı ve akşam yemeği için dışarı çıktılar.*

4. Senaryo: *Meltem Hanım uzun zamandır boş zamanlarını değerlendirebilmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek için spor kursu araştırıyordu. Pek çok kursu araştırmış, evine uzaklığını değerlendirmiş ancak bir türlü karar verip başlayamamıştı. Bir sabah uyandı ve harekete geçmenin büyük bir adım olacağını düşündü, en çok beğendiği salona giderek kaydını yaptırdı. Eve dönerken "Aferin bana, bu başarıyı gösterdiğim için kendimi kutluyorum" dedi.*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki dört senaryoyu okuduktan sonra "Sevgili veliler sizlerle dört tane senaryo paylaştım, bu senaryolarda ortak bir şeyler gördünüz mü?" der ve birkaç gönüllü üyeden paylaşımlarını alır. Daha sonra devam eder: "Senaryolarda gördüğünüz gibi başarı öznel bir durumdur, bir konuda performans göstermek, çabalamak, bir şeyi gerçekleştirmek, takip etmek, bazen emek vermektir. Senaryolardan sırasıyla gidecek olursak Ayşe Hanım gününü planladı, Tuncay çiçeklerini ekti ve onlara bakım sundu, Ali Bey zamanını iyi yönetti, Meltem hanım ise spor kursu için bir adım attı yani harekete geçti. Bunların hepsine başarı diyebiliriz. Bunların dışında sizler çocuklarınızla özveriyle ilgileniyorsunuz, onların bakımına yardımcı oluyor, okul hayatları ve duygusal yaşantıları için destek oluyorsunuz. Bunların tamamı başarıdır."

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman daha sonra "Ek 1 İyi Olduğum Alanlar" çalışma kâğıdını üyelere dağıtır ve çalışmayı anlatır: "Şimdi sizlere dağıttığım çalışma kâğıdını incelemenizi istiyorum. Bu etkinliği iki aşamalı olarak gerçekleştireceksiniz, ilk aşamada yakınlarınızın, sevdiklerinizin sizin neleri iyi yaptığınızı belirttiklerini düşünecek ve bunları yazacaksınız."

Örneğin, kardeşim benim çok iyi yemek yaptığımı söyler. Eşim benim düzenli olduğumu söyler... gibi'. İkinci aşamada ise siz yaşamda neleri iyi yaptığınızı düşünecek ve yazacaksınız, bunlar duyduğunuz şeyler de olabilir kendi düşündüğünüz şeyler de olabilir. 'Örneğin ben iyi yemek yaparım, ben zamanı iyi yönetirim, ben çocuğum için güzel bir hırka örerim... gibi der ve üyelerin formu doldurmaları için zaman verir. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllülerden başlayarak yazılanları paylaşmalarını ister ve destekleyici geri bildirim verir. Ardından grup üyelerine aşağıdaki soruları yönlendirir:

- *Bu uygulama size nasıl hissettirdi?*
- *Yeni keşfettiğiniz bir yönünüz başarınız oldu mu?*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Bazı zamanlar kendimizde olan iyi yönleri, başarıları fark edemez, bunlarla temas kuramayız. Aslında herkesin yaşamında iyi yaptığı, önem verdiği, özen gösterdiği şeyler vardır. Başarıyı yalnızca bir şeye bağlamak örneğin iş başarısına bağlamak, yaşamımızın diğer alanlarında başarı sağladığımız yönleri görmemizi engeller. Başarı; planladığımız, zamanı yönettiğimiz, önem verdiğimiz, performans gösterdiğimiz, takip ettiğimiz, hedeflediğimiz pek çok şey için kullanabileceğimiz bir kavramdır. Yukarıdaki senaryolarda da gördüğümüz gibi başarı öznel bir durumdur ve kişinin bir şeyleri gerçekleştirdiğinde iyi hissetmesini sağlar" der.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ev ödeviyle ilgili "Bu hafta içinde ailenizle birlikte deneyimleyeceğiniz bir ev ödevinden bahsetmek istiyorum. Burada verdiğimiz örneklere benzer bir şekilde, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuzun göstermiş olduğu bir çaba/emek/başarıdan ötürü bir yemek düzenlemenizi istiyorum. Tüm aile üyeleri bu yemeğe kutlama yemeği adıyla davet edilecektir. Yemekte tüm aile üyeleri teker teker çocuğun başarısıyla ilgili geribildirim verecek ve çocuğu tebrik edecektir. Haftaya bununla ilgili deneyimlerinizi paylaşacağız." şeklinde açıklama yapar.

4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Ek 2 Karakter Güçleri" çalışma kağıdını üyelere dağıtır ve ardından "Biraz önce de bahsettiğim gibi sahip olduğumuz güçlü yönleri bazen fark edemeyiz. Sizlere dağıtmış olduğum çalışma kağıdında pek çok karakter gücü göreceksiniz. Bunlar bizlerin yaşamda sahip olduğu güçlü yönlerden bazıları olabilir. Şimdi sizlerden bu karakter güçlerinden hangilerine sahip olduğunuzu işaretlemenizi istiyorum.

*Eğer burada olmayan başka güçlü yanlarınız varsa, sayfanın altındaki boşluğa bu özelliklerinizi de yazabilirsiniz”* der. Üyeler işaretlemelerini yaptıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorar:

- Kimler güçlü yanlarını paylaşmak ister?
- Burada yeni fark ettiğiniz güçlü yanlarınız oldu mu?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki sorularla ilgili paylaşımları aldıktan sonra: *“Hepimiz yaşamımızda zorlu dönemler yaşamışızdır (örneğin beklenmedik bir trafik kazası, deprem, hastalıklar gibi...). Bu zorlu dönemleri atlama için bazı yöntemler geliştirmiş, kararlar almış, çaba sarf etmişizdir. Öğrendiğimiz bu karakter güçlerimiz de bu zorlu zamanların üstesinden gelmede yararlandığımız özelliklerimizdir. Mutlaka bazı özelliklerimiz yaşadığımız zorlukları kolaylaştırmada bize kaynak olmuştur. Şimdi sizlere sormak istiyorum: Geçmişinizde zorlandığınız bazı zamanları düşündüğünüzde hangi karakter güçleriniz sizin bu dönemleri aşabilmenize yardım etmiştir ve nasıl yardım etmiştir?”* diye sorar. Üyeleri ikiye ayırır. Gruplara ayırma işleminde içi görünmeyen bir kutuya iki farklı renkte ve yakın sayılarda boncuklar atılır. Üyelerin içlerine bakmadan birer boncuk çekmeleri istenir. Aynı renkte boncuk çeken üyeler aynı grupta olacak şekilde gruplara ayrılır. Üyelere 5 dakika vererek bunları birbirleriyle paylaşımlarını ister. Süre bittikten sonra üyelere paylaşım yapmak isteyenlerin kendilerini ifade etmesini sağlar. Daha sonra bir hatırlatma yapar: *“Bu çalışma yaprağını yaşamınızdaki güçlü yanları görebilmek ve zor zamanlarda faydalanabilmek için bazı zamanlar tekrardan açıp inceleyebilirsiniz”* der.

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman yaşamın denge modelinde bir başka alan olan ‘maneviyat-anlam’ alanına geçer ve üyelere bu alanı anlatır: *“Sevgili veliler, yaşamda dengede olabilmemiz için son alan ‘maneviyat-anlam’ alanıdır. Bu alan adından da anlaşılacağı üzere yaşamımızın anlamı, maneviyatı ile ilgilidir. Yaşamda bizi sakinleştiren, ruhumuzu dinlendiren, bizim için anlamlı faaliyetler yapabilmek de yaşamımızın önemli bir alanını oluşturmaktadır. Şimdi bu alanı daha iyi anlayabilmek için sizlere bir kontrol listesi dağıtacak ve doldurmanızı isteyeceğim”* der. “Ek 3 Maneviyat-Anlam” çalışma kâğıdını üyelere paylaşır. Üyelerin yaşamında uyguladığı etkinlikleri işaretlemelerini ister. Ardından, *“Bu listeden hangilerini işaretlediniz? Hangilerini yaşamınıza dâhil etmek istersiniz? Bunların dışında eklemek istedikleriniz var mı?”* sorularını sorar, gönüllü üyelere paylaşım alır.

	<p>Sonra açıklamasına devam eder, <i>“Tıpkı diğer alanlarda olduğu gibi maneviyat-anlam alanına da gerekli zaman ayırmamız ve onunla ilgilenmemiz gerekir. Böylece ruhumuzu beslemiş ve yaşamda dengeyi sağlamış oluruz. Bu anlamda ruhumuzu besleyecek aktivitelerin gün içinde farkında olmak da çok önemlidir. Şimdi sizlere “Ek 4 Minnettarlık Günlüğü” çalışma kâğıdını dağıtacağım ve bugün kendinizle ilgili, çocuğunuzla ilgili ve ailenizle ilgili müteşekkir olduğunuz (minnettar hissettiğiniz) bir şeyi yazmanızı isteyeceğim. Ardından günlüğünüzü evinize götürmenizi ve bir sonraki oturuma kadar doldurmanızı isteyeceğim. Bir sonraki oturumda ise günlüğünüzle ilgili deneyimlerinizi paylaşacağız”</i> der. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ardından çalışma kâğıdını dağıtır, tüm üyeler doldurduktan sonra gönüllü üyelerden paylaşım alır ve geri bildirimde bulunur.</p> <p><b>6.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman tüm oturumun özetini yapar: <i>“Sevgili veliler, bugün sizlerle hayatta dengede kalabilmeniz için başarı ve maneviyat-anlam alanını çalışmış olduk. Başarı ile ilgili örnek senaryoları inceledik, karakter güçlerinizin neler olduğu üzerine düşündük, zor zamanlarda hangi güçlü yanlarınızın size destek sağladığına baktık. Daha sonra maneviyat-anlam ile ilgili bir çalışma yaptık ve yaşamınızda maneviyatınızı güçlendirecek ne gibi faaliyetler yapabileceğinizi görmüş olduk. Minnettarlık ile ilgili bir örnek üzerinde çalıştık. Minnettarlık günlüğü ve kutlama yemeği olmak üzere iki ev ödeviniz oldu. Tüm bu çalışmalara katılarak emek verdiğiniz için bu başarınızı kutlamak isterim”</i> der ve iki soru sorar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bugün oturumdan hangi bilgi ve becerileri çantanızda götürüyorsunuz?</i></li> <li>• <i>Bu bilgilerden aile hayatınıza taşıyabilecekleriniz ve uygulayabilecekleriniz neler olabilir?</i></li> </ul> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>sorularla ilgili velilerin kendilerini ifade etmelerini sağlar ve onlara geri bildirim verir.</i></p> <p><b>7.</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>“Sevgili veliler, haftaya son oturumumuzda görüşmek üzere”</i> diyerek oturumu sonlandırır.</p>
<p><b>Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman’a Not</b></p>	<p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ek 1 İyi Olduğum Alanlar”</li> <li>• “EK 2 Karakter Güçleri”</li> <li>• “Ek 3 Maneviyat-Anlam Çalışma Kâğıdı”</li> <li>• “Ek 4 Minnettarlık Günlüğü” çalışma kâğıtlarını oturum öncesinde grupta bulunan üye sayısı kadar çoğaltır.</li> </ul>

## Ek 1: İyi Olduğum Alanlar

Yakınlarım Benim .....'yı İyi  
Yaptığımı Söyler.

Yakınlarım benim çiçek bakımını çok iyi  
yaptığımı söyler.

Yakınlarım Benim .....

Yakınlarım Benim .....

Yakınlarım Benim .....

•

•

•

•

•

•

•

•

Ben ..... 'yı İyi Yaparım.

Ben çok iyi börek yaparım

Ben .....

Ben .....

Ben .....

•

•

•

•

•

•

•

•



## Ek 2: Karakter Güçleri Çalışma Kâğıdı



### Ek 3: Maneviyat - Anlam Çalışma Kâğıdı



## Ek 4: Minnettarlık Günlüğü



# MİNNETTARLIK GÜNLÜĞÜ

İsim-Soy İsim

---



## MİNNETTARLIK ZAMANI

1. Bugün kendinizle ilgili müteşekkir olduğunuz şey nedir?  
Minnettarlık cümleleriyle ifade edin.  
Örneğin, "Bugün sağlıklı beslendiğim için müteşekkirim."

---

---

---

2. Bugün çocuğunuzla ilgili müteşekkir olduğunuz şey nedir?  
Minnettarlık cümleleriyle ifade edin.  
Örneğin, "Bugün çocuğum zamanında uyuduğu için müteşekkirim."

---

---

---

3. Bugün ailenizle ilgili müteşekkir olduğunuz şey nedir?  
Minnettarlık cümleleriyle ifade edin.  
Örneğin, "Bugün ailece çay saati yapıp, sohbet ettiğimiz için müteşekkirim."

---

---

---

Yukarıdaki soruları cevaplarken hissettiğiniz duygular nelerdir?

---

---

---

## 6. OTURUM

Oturumun Adı: Bütüncül Denge	
Oturumun Amacı	Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ailelerinin kendi yaşamlarında ve ailelerinde denge modelini kalıcı ve koruyucu olarak kullanmalarını sağlamak.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none"><li>• Denge modelinin hayatında kalıcı ve koruyucu etkisini fark eder.</li><li>• Yaşamda denge bozulduğunda yeniden dengeyi sağlayabileceğini fark eder.</li><li>• Ailede denge modelinin yerini anlar.</li><li>• Geleceğe ilişkin dengeli bir bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.</li></ul>
Süre	90-120 dk.
Araç-Gereç, Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boya kalemleri</li><li>• Bant</li><li>• Renkli kartonlar</li><li>• Ek 1 Denge Modeli Çalışma Kâğıdı Formu</li><li>• Ek 2 Aynı Gemideyiz Formu</li><li>• Ek 3 İyi Oluş Planım Formu</li></ul>
Uygulama Süreci	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>"Sevgili veliler, geçen oturumda hayatta denge kavramının başarı ve anlam/maneviyat alanlarını tartışmıştık. Önceki oturumda yaptığımız çalışmalar hakkında neler hatırlıyorsunuz? Bu çalışmalar sonrasında yaşadığınız deneyimler neler oldu?"</i> şeklinde sorar. Grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve geri bildirimlerde bulunur. Daha sonra şöyle devam eder: <i>"Bugün son çalışmamızı gerçekleştireceğiz. Bu oturumda programla ilgili deneyimlerimizi değerlendirecek ve bütüncül denge için gelecek adımları planlayacağız."</i> der ve geçen hafta uygulanması planlanmış olan ev ödevlerini incelemeye geçer.</li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>"Bir önceki oturumda iki ödeviniz vardı. Sırasıyla şimdi onlarla ilgili deneyim paylaşımı yapabiliriz. Başarı kutlama yemeğiniz nasıl geçti?"</i> sorusunu gruba yöneltir ve paylaşımları alır. Daha sonra <i>"Kendinizle, çocuğunuzla ve ailenizle ilgili müteşekkir olduğunuz (minnettar hissettiğiniz) bir şeyi yazacağınız minnettarlık günlüğü dolduracaktınız"</i> diye hatırlatarak grup üyelerinin bu ödevle ilgili deneyimlerini paylaşmalarını sağlar.</li></ol>

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerini ilkbahar, yaz, sonbahar, kış şeklinde mevsimlere göre 4 küçük gruba ayırır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Şimdi küçük gruplarda beyin fırtınası yaparak *Yaşamda Denge'yle ilgili bir slogan bulmanızı ve sizlere dağıtacağım renkli kartonlara bu sloganı yazarak pankart oluşturmanızı istiyorum*" der. Gruplara 5 dakika süre verir. Daha sonra tüm gruplar büyük gruba sloganını göstererek sunar ve pankartlarını herkesin görebileceği bir yere asar. Herkesin cevabı alındıktan ve özetlendikten sonra "Kendinin Doktoru" uygulamasına geçilir.
4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Kendinin Doktoru" uygulamasında "Ek 1 Denge Modeli Çalışma Kâğıdı Formu"nu dağıtır ve grup üyelerinden son bir ay içinde kendi denge modellerinde ne gibi değişimler olduğunu genel bir değerlendirme yaparak yazmalarını ister. Tüm grup üyelerinin kendilerini ifade etmelerini sağladıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar: *"Yaşamda dengeniz zaman zaman bozulabilir ve yeni sorunlarınız ortaya çıkabilir ancak denge modeli sizin için bir sağlık kontrolü görevi sağlayabilir. Oturumlarımız bugün bitiyor ancak sizler artık kendi doktorunuz olabilirsiniz. Yaşamda zaman ve enerjinizi dengeli dağıtmadığınız ve akabinde sorunlarınız ortaya çıktığında bu sorunu çözmek için denge modeli, hangi alanı ihmal ettiyseniz oraya yönelmenizi sağlayabilir. Aynı zamanda hangi alana çok yöneldiyseniz buradan biraz uzaklaşmanızı sağlayabilir. Örneğin ailenizdeki bireylerin ev işleri, bakım vs. tüm ihtiyaçlarını siz karşılamaya başladıysanız ilişki alanına çok yönelmiş olursunuz ve kendi beden, başarı, maneviyat alanlarınıza az zaman kalabilir ve zamanla kendinizi tükenmiş hissetmeye başlayabilirsiniz. Çünkü kendi ihtiyaçlarınızı fark etmeyi ve karşılamayı unutmuş, görmezden gelmiş olursunuz. Aslında hissettiğiniz tükenmişlik, halsizlik, fiziksel yorgunluk, ağrılarınız sizin için bir kendinize yardım çağrısı oluşturur. Böylece günlük hayatınızda beden, ilişki, başarı ve maneviyat alanlarına birbirine yakın zaman ve enerji harcamaya başlayabilirsiniz. Bu sayede sorunlarınızın çözülmeye ve azalmaya başlayacağını deneyimleyebilirsiniz. Denge modelinde her alana dengeli yöneldiğinizde yaşam enerjinizde de artış oluştuğunu görebilirsiniz."*

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman sonrasında grup üyelerinin yanındaki kişiyle ikili gruplara ayrılmalarını isteyerek "Aynı Gemideyiz" etkinliğini uygulamak üzere ekte yer alan "Ek 2 Aynı Gemideyiz Formu"nu paylaşır. Grup üyelerine çalışma kâğıdında da yer alan aşağıdaki soruları bireysel olarak cevaplayıp ardından ikili gruptaki arkadaşıyla kendi aralarında konuşmaları için 10 dakika süre verir.

1. *Aile birlikteliğinizi görselde yer alan gemi olarak düşünün.*
2. *Bu yaşam geminizde nelerin olduğunu sembollerle çizerek veya yazarak ifade edin.*
3. *Geminizi denge modeli açısından değerlendirin.*
4. *Geminizin güçlü yanları nelerdir?*
5. *Daha gelişimsel ve keyifli bir yolculuk yapmak için geminize eklemek istedikleriniz var mı? Varsa ekleyiniz.*

*İkili paylaşımlar bittikten sonra büyük grupta paylaşımda bulunmak isteyen kişilerin görüşleri dinlenir ve ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıda yer alan açıklamayı yapar.*

*"Ailenizin hayat denizinde bir gemi gibi dengede durabilmesi ve yol alabilmesi için her aile üyesinin üzerine düşen görevler bulunmaktadır. Kendi hayatınızda dengenin önemli olması gibi aile hayatınızda da bu denge çok önemlidir. Ailenizin de tıpkı bir birey gibi farklı alanlarda ihtiyaçları bulunmaktadır. Aile üyelerinin birbirlerinin farklı alanlarda ihtiyaçlarını fark edip karşılaması ailede dengeyi sağlamaktadır. Örneğin beden alanına yönelik ailecek hep birlikte sağlıklı beslenme düzeninizin oluşması adına alışverişlerin bu yönde yapılması, pişirilen yemeklere özen gösterilmesi için herkesin üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmesi aile üyelerinin beden alanını destekleyebilir. Bunun yanı sıra aile üyelerinin bireysel beden alanlarına zaman ayırmaları gibi ailecek bedensel etkinlikler planlayıp uygulamaları ailede dengeyi sağlamaya katkı sağlayabilir. Başka bir alan olan ilişki alanı için ise ailedeki her bireyin zamanını planlarken kendileriyle, iki aile üyesinin birbiriyle ve ailecek toplu etkinliklerin planlanması ve yaşanması çok kıymetlidir. Ailede dengenin sağlanması için başarı alanında aile üyelerinin hedeflerine adım adım ulaştıkça çabalarına erişmesinin başarısı ailecek bir kutlama yemeği ile kutlanabilir. Ailecek hayatın anlamı, yaşamda değerlerimiz üzerine yapılan sohbetler ise ailenin maneviyat alanını destekleyebilir."*

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, denge modelinin uzun vadede düzenlenebilmesi ve grup üyelerinin denge modelini bir yaşam tarzına dönüştürebilmesi için "İyi Oluş Planım" uygulamasına geçer. Bunun için ekte yer alan "Ek 3 İyi Oluş Planım Formu"nu dağıtarak grup üyelerinin 6 hafta sonrası, gelecek sene, 5 yıl içinde, 10 yıl içinde ve 30 yıl içinde; denge modelinin beden, ilişki, başarı ve maneviyat şeklinde her alanında kendilerine hedefler yazarak iyi oluşlarını koruyacak gelecek planları oluşturmalarını ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerini oluşturdukları planı günlük hayatlarında sürdürmeleri için cesaretlendirir. Ardından Rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar: "Bu plan canlı bir plan yani üzerine zaman zaman eklemeler yaparak güncelleyebilirsiniz. Görünür bir yere asarak da ilginizi ve dikkatinizi bu plana yöneltebilirsiniz."

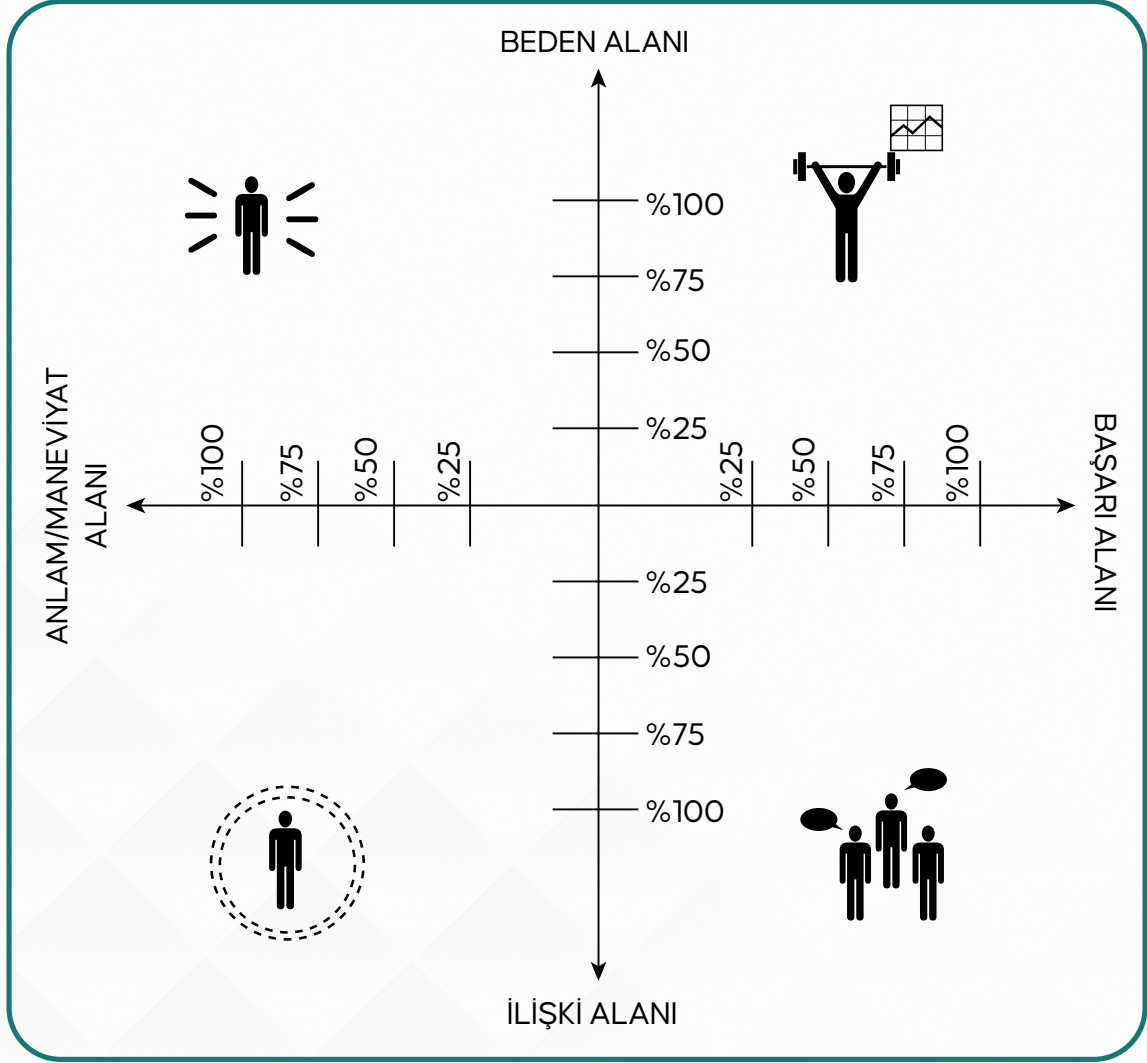
7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerinden ilk oturumda yazıp "Beklenti Ağacı"na astıkları yapışkanlı not kâğıtlarını geri almalarını ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorularla her bir üyenin beklentilerini ne ölçüde gerçekleştirdiklerini, süreç boyunca elde ettikleri farkındalık ve kazanımları ifade etmelerini ve altı oturum süren birlikteliklerini değerlendirmelerini ister.

- *İlk oturumda yazmış olduğunuz beklentilerinizi ne ölçüde gerçekleştirdiniz?*
- *Tüm süreç boyunca nelerin farkına vardınız ve hayatınıza neleri kattınız?*
- *Altı oturum boyunca burada paylaştığımız zaman sizler için nasıl geçti?*

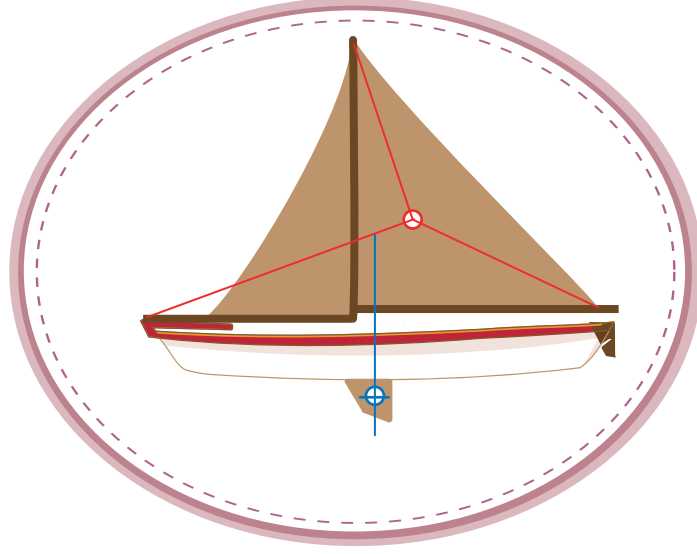


	<p>8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklama ile genel olarak tüm sürecin özetini yapar ve grup üyelerine teşekkür ederek programı sonlandırır. <i>“Sizlerle altı oturumdan oluşan ‘Özelleştirilmiş Yaşamda Denge Aile Psikoeğitim Programı’ni gerçekleştirdik. Birinci oturumda tanıştınız, denge modelini tanıdınız ikinci oturumda denge modeline daha yakından bakarak denge modelini kendi yaşamınıza katmaya başladınız, üçüncü oturumda bedeninizin ihtiyaçlarını duyumsadınız, ailenizde ve hayatınızda bedensel sağlıkla ilgili pratikler yapmaya başladınız, dördüncü oturumda ise denge modelinin ilişki alanıyla ilgilendiniz, ilişkilerinizi gözden geçirdiniz, beşinci oturumda başarının anlamını, başarı alanının ne olduğunu ve bu alanla nasıl ilgileneceğinizi konuştuk. Ardından anlam ve maneviyat alanınıza yöneldiniz. Bugün gerçekleştirdiğimiz son oturumda ise yaşamınızda ve ailenizde denge modelinin hayatınızdaki koruyuculuğunun önemi üzerinde durduk. Yaşamda dengeniz bozulduğunda yeniden dengeyi sağlayabileceğinizi konuştuk ve yaşamınızda dengeyi koruyabilmek için iyi oluş planlarınızı yaptınız. Bu süreçte göstermiş olduğunuz gelişime tanıklık etmek çok keyifli bir yolculuktu. Çabalarınız için hepinizi kutluyorum.”</i></p>
<p><b>Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman’a Not</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rehber öğretmen/psikolojik danışman, oturum öncesinde yapılacak çalışmalara ilişkin yönergeleri okuyarak hazırlık yapar.</li><li>• Rehber öğretmen/psikolojik danışman, grup üyelerinin “Yaşamda Denge”yle ilgili buldukları sloganları yazdıkları pankartları asacakları bir alan belirler.</li><li>• Rehber öğretmen/psikolojik danışman, “Ek 1 Denge Modeli Çalışma Kâğıdı Formu”nu grupta bulunan üye sayısı kadar çoğaltır.</li><li>• Rehber öğretmen/psikolojik danışman, “Ek 2 Aynı Gemideyiz Formu”nu grupta bulunan üye sayısı kadar çoğaltır.</li><li>• Rehber öğretmen/psikolojik danışman, “Ek 3 İyi Oluş Planım Formu”nu grupta bulunan üye sayısı kadar çoğaltır.</li></ul>

## Ek 1: Denge Modeli Çalışma Kâğıdı



## Ek 2: Aynı Gemideyiz Çalışma Kâğıdı



1. Aile birlikteliğinizi görselde yer alan gemi olarak düşünün. Bu yaşam geminizde nelerin olduğunu sembollerle çizerek veya yazarak ifade edin.

.....

.....

2. Geminizi denge modeli açısından değerlendirin.

.....

.....

3. Geminizin güçlü yanları nelerdir?

.....

.....

4. Daha gelişimsel ve keyifli bir yolculuk yapmak için geminize eklemek istedikleriniz var mı? Varsa ekleyiniz.

.....

.....







Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.  
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.



**Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü**

**unicef**   
her çocuk için