

# 3-6 YAŞ VELİ BECERİ EĞİTİMİ

2.OTURUM:KENDİMİ TANIYORUM

# OYUN ZAMANI

Söylenen özelliğe göre grup oluřtur!



Herkes Çembere

# SUNUM AKIŞI

**YETERİNCE İYİ  
EBEVEYN  
OLMAK**

**DENGE MODELİ**

**İHTİYAÇLAR**

**DUYGU  
DÜZENLEME**



# DOĞRU MU? YANLIŞ MI?

İyi bir ebeveyn çocuđuna  
karşı hep olumlu duygular  
hissetmelidir.



# DOĞRUSU NE?

Hem çocuklarınızı sevebilir hem de bazı günler şikayetçi olabilirsiniz.

Toplumda ebeveyn olmanın genellikle olumlu yönleri vurgulansa da birçok zorluğu da beraberinde getiriyor. Ebeveyn olmanın bazı yönlerini sevip bazı yönlerinden hoşlanamayabiliriz.





# DOĞRU MU? YANLIŞ MI?

İyi bir ebeveyn çocuĐunun  
gelişimi ile ilgili konularda  
hep doğru kararlar  
almalıdır.

# DOĞRUSU NE?

Her ebeveyn hata yapar.

Önemli olan hata yapmamak değil hata yaptığımızı fark ettiğimizde ne yaptığımızdır. Farkında olmak her zaman değişimi beraberinde getirmeyebiliyor. Bu noktada kendimize zaman tanıyıp davranış provaları yapmak önemlidir.



DOĞRU MU?  
YANLIŞ MI?



Ebeveynlik deneyimi  
herkes için aynıdır.



# DOĞRUSU NE?

Herkes farklı ve farklı yollardan geçerek ebeveyn oluyor.

Bu inanış üstü kapalı bir şekilde ebeveyn olmanın sadece tek bir yolu olduğunu söylüyor ve bu yola uymayan kişilerin üzerinde bir baskı oluşturuyor. İyi bir ebeveyn olmanın binbir çeşit yolu vardır.

# ETKİNLİK ZAMANI

Sizi iyi ebeveyn yapan  
özelliklerinizden birini yazıp  
kutuya atın!





# YETERİNCE İYİ

## EBEVEYN OLMAK

Ebeveynin çocuğa ilişkin davranışları hem kendi psikolojik dünyasında hem de toplumun ebeveynler üzerindeki beklentilerinden etkilenmektedir.

**Yeterince iyi ebeveyn** çocuğun tüm istediklerini değil, ihtiyaçlarını karşılayan ebeveyni ifade etmektedir.

**Yeterince iyi**, ebeveynin omzuna yüklenen ağır sorumluluğa nefes aldırان bir kavramdır.

Ebeveynlikte mükemmeliyetçilik ebeveynlik yolculuğunun bir yarışa dönüşmesine yol açmaktadır.

You  
Are  
Enough



# DENGE MODELİ

Pozitif psikoterapiye göre insan, yaşamı dört boyut içerisinde yaşamaktadır.

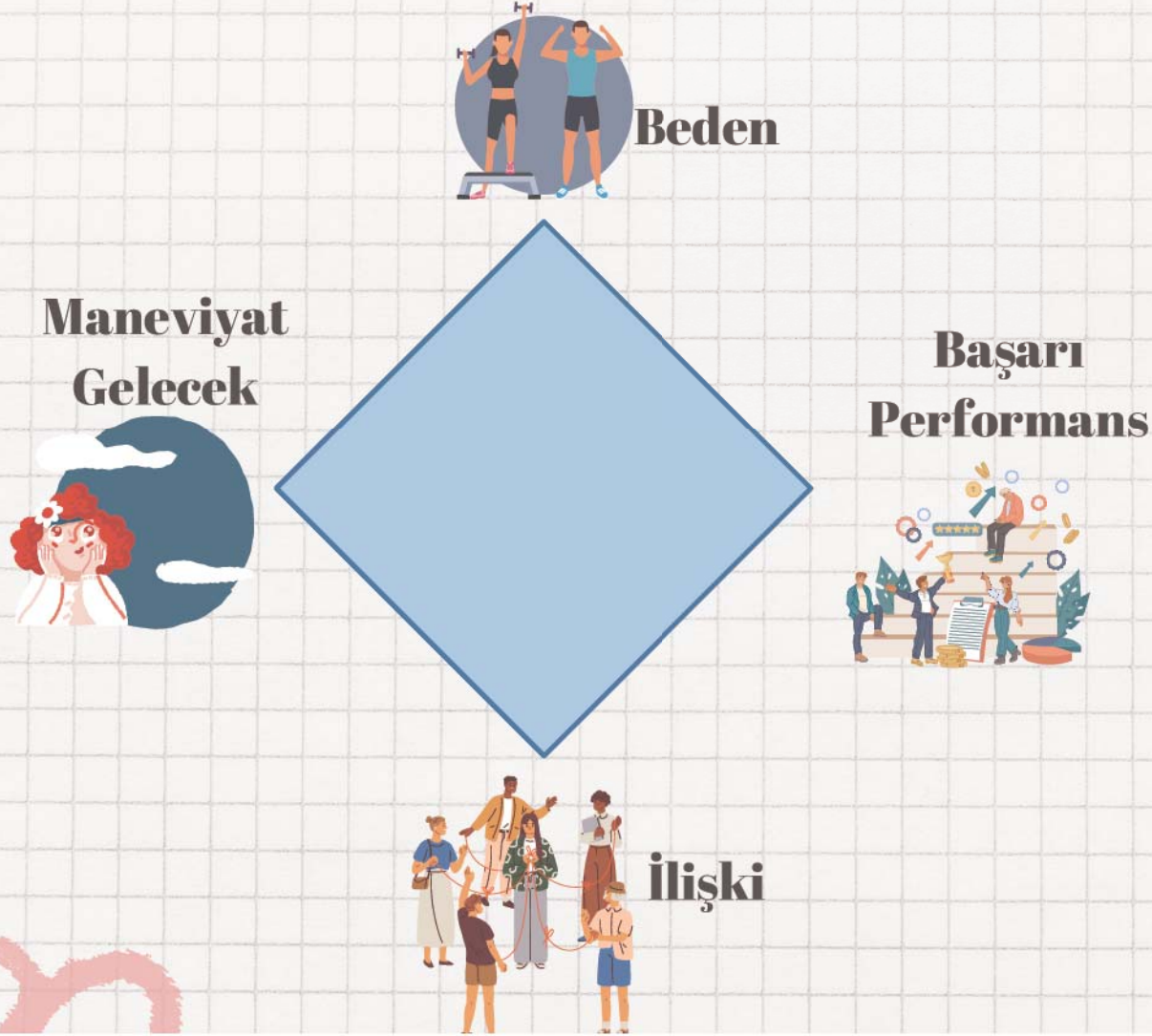
Bu boyutlar beden, başarı, ilişki ve maneviyattır.

Bireylerin yaşam enerjilerini bu dört boyutta dengeli bir şekilde paylaştırarak daha anlamlı ve doyumlu bir yaşam sürdürmelerini hedefler.





# DENGE MODELİ



# DENGE MODELİ

## BOYUTLAR

### BAŞARI/PERFORMANS:

Günlük yaşamdaki sorumluluklarımız  
Yetenek ve ilgilerimiz  
Başarı araçlarımız(Para,iş,ödül vs.)

### GELECEK/MANEVİYAT:

Manevi Değerler  
İnançlar  
Hayal Gücü  
Rüya/Sezgi



### BEDEN:

Fiziksel Sağlık  
Spor  
Uyku  
Hastalıklar  
Öz Bakım

### İLİŞKİ

Aile ilişkileri  
Arkadaşlık ilişkileri  
Sosyalleşme



# UYGULAMA ZAMANI

## DENGE MODELİ

Son bir ayınızı gözden geçirin. Her bir boyut için 100 birimlik enerjiniz olduğunu varsayalım. Her bir boyut için enerjinizin ne kadarını kullanıyorsunuz?



# DUYGU DÜZENLEME

İnsanı bir tekne gibi düşünürsek, tekne denizin ortasında fırtınaya kapıldığında ne yapmalı? Dalgalarla savaşmak belki teknemizi parçalarlar. Dalgaları görmezden gelmek beklenmedik bir anda alabora olmasına yol açabilir. Öyleyse bu tekne ne yapmalı? Öncelikle içine düştüğü fırtınayı anlamalı. Rüzgarın nereden estiğine, kuvvetine, dalgaların yüksekliğine bakmalı. Sonra da yelkenleri, dümeni, rotayı şartlara göre nasıl düzenleyebileceğini bulmalı.





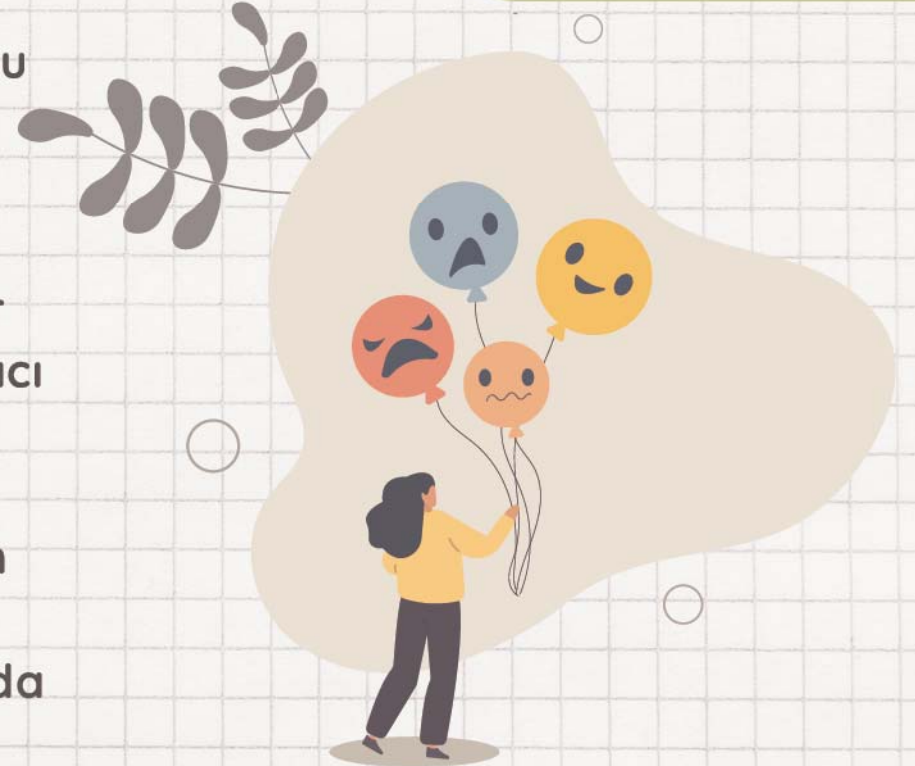
# DUYGU DÜZENLEME

Her duygunun günlük hayatımızda bir işlevi vardır. Öfke sınırlarımızı korumamızı, kaygı geleceğe dair planlar yapabilmemizi, mutluluk diğer insanlarla bir arada yaşayabilmemizi, korku tehlikelerden korunmamızı sağlar.

Duygularımızın kendisi yapıcı ya da yıkıcı değildir ancak nasıl düzenlendiğine göre yapıcı ya da yıkıcı sonuçları olabilmektedir.

Bir duyguyu çok yoğun yaşadığımızda beynimizin duyguları işleyen kısmı alarm vermeye başlar. Duygularımız olumsuz bile olsa yoğun olmadığında daha rahat düzenleyebiliyoruz.

**Kendinizde olmayan  
bir şeyi başkasına  
veremezsiniz.**

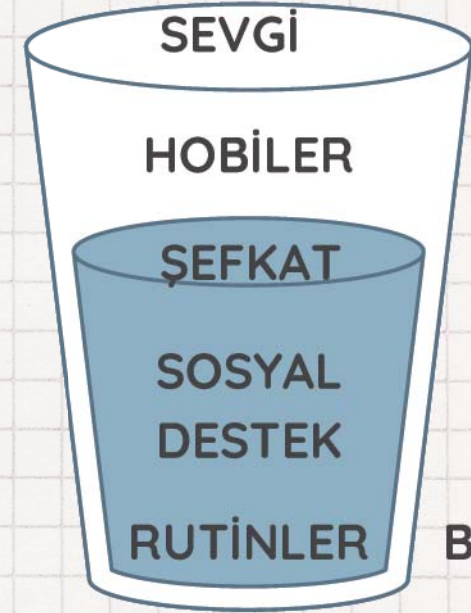


# ZOR DUYGULARI DÜZENLEMEK İÇİN NOTLAR

## DUYGUSAL BARDAK

Her insanın şefkat, güvenlik, dikkat, sevgi ile doldurulması gereken bir bardağı olduğunu hayal edelim. Ailemizle çocuğumuzla kaliteli zaman geçirmek, severek yaptığımız basit rutinler, açık iletişim bu bardağı doldururken stres, yalnızlık, cezalandırılma, başarısızlık, tükenmişlik bu bardağı boşaltır.

Elbette bardak hep ağzına kadar dolu olmayacak ama bardağın seviyesini takip etmek ve kritik seviyeye düşmeden onu doldurmayı öğrenmek zor duygularla başa çıkma konusunda önemli bir kaynak olabilir.



BAŞARISIZLIK  
TÜKENMİŞLİK  
STRES  
YOĞUNLUK



# ZOR DUYGULARI DÜZENLEMEK İÇİN NOTLAR

## NEFES EGZERSİZİ

Özellikle kaygılı hissettiğimiz anlarda uygulayabileceğimiz bir pratiktir.

Kaygı sinir sistemimizi alarma geçirdiğinde aldığımız derin nefeslerle güvende olduğunu söylemek bedeni rahatlatıyor ve duygu düzenlemeyi kolaylaştırıyor.

Nefes egzersizlerini sadece acil durumlarda değil; günlük yaşamımızın bir parçası haline getirmek önemlidir.



# ZOR DUYGULARI DÜZENLEMEK İÇİN NOTLAR

## DOĞRU İFADE ETMEK

### Yetişkinler için

**Ben dili** duygularımızın sorumluluğunu alarak durum ya da davranışa ilişkin hislerimizi ifade etmektir. Karşıdaki kişiye davranışını değiştirme şansı sunar.

**Geç kaldığında bana önem vermediğini düşünüp kızıyorum.**

**Telefonumu açmayınca seni merak edip endişelendim.**

### Çocuklar için

Çocukların duygularını düzenleyebilmeleri için **aynalamak** oldukça önemlidir.

**Aynalamak** duyguyu basit haliyle kabul etmek ve karşıdakine bunu iletmektir.

Çocuğun duygularını ifade etmesini, kendini tanımasını ve yatışmasını sağlar.

**Babanla oynamak istemiştin, işten gelip uyuyunca kızdın.**

**Düştün bacağın acıdı.**

**Dışarı çıktık diye mutlu oldun.**



# ETKİNLİK ZAMANI

Bu eğitimden size kalanları  
buzdolabınıza asacak olsanız  
kağıda neler yazarsınız?



TEŞEKKÜRLER