

# GELECEK NASIL GELECEK?

*Hayat ileriye doğru yaşanır ancak geriye doğru anlaşılır.*

*Soren Kierkegaard*



## 21. YY nasıl bireyler istiyor?

### YAŞAM BECERİLERİ

- Çocuklarımıza dünyadaki akranlarıyla daha iyi rekabet edecek becerileri kazandırabiliyor muyuz?
- İnsan hayatının sadece daha uzun olmasını değil daha anlamlı ve tatminkar yaşanabilmesini nasıl sağlayabiliriz veya kolaylaştırabiliriz?
- Çocuğumuza bilgi, tutum ve değerleri davranışa dönüştürmesinde nasıl yardımcı olabiliriz?
- Bireyleri üretken ve tatmin edici bir yaşam yaşayabilmelerine, başarılı olmalarına nasıl yardımcı olunabilir ve önemli neler öğretilbilir?
- Uygun davranış için çocukta gerekli olan yeni ve daha iyi bir kapasiteyi nasıl kazandırabiliriz?

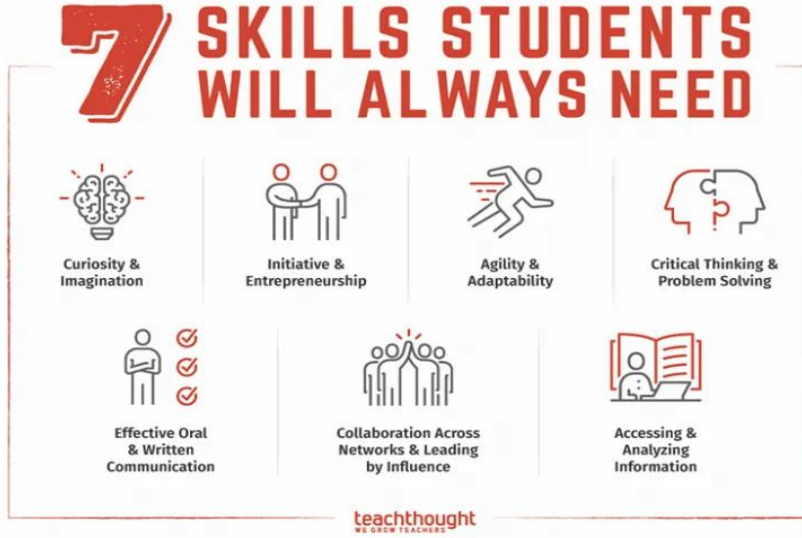
### Yaşam Becerilerinin Önemi ve Amacı:

- bireyi gerçek yaşamda karşılaştığı isteklerle, engellerle ve zorluklarla sağlıklı ve etkin bir şekilde baş etmesini sağlamak,
- bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını korumak ve fiziksel ve psikolojik sağlığını riske atan etmenleri engellemek
- aile, okul, sosyal ve iş alanlarında şimdiki ve gelecekte başarılı olmasını sağlamaktır.

Yaşam becerileri kapsamında çocukların sağlıklı bir sosyal ve duygusal gelişimi için gerekli olan temel on beceri şu şekilde sıralanabilir:

- Problem çözme,
- Eleştirel düşünme,
- Etkili iletişim becerileri,
- Karar verme,
- Yaratıcı düşünme,
- Kişilerarası ilişki becerileri,
- Bilinçlendirme becerisi,
- Empati,
- Stresle baş etme,
- Duygularla baş etme.

## Gelecek bu becerileri inşa etmek üzerine gelecek



1. Merak ve hayal gücü
2. İnisiyatif alma ve girişimcilik
3. Çeviklik ve uyum sağlayabilirlilik
4. Eleştirel düşünme ve problem çözmeye
5. Etkili sözlü ve yazılı iletişim
6. Sosyal ağlar arasında işbirliği ve etkili liderlik
7. Bilgiye erişme ve analiz etme

## GELECEĞİ PLANLAMAK



Keşif, sosyal-duygusal gelişim ve deneyim kazanma dönemi olan **Okul öncesi çocuklardan başlayacak olursak ...**

İletişim becerileri güçlü,  
(sosyal duygusal öğrenme, EQ )  
duygularını düzenleme becerilerine (regülasyon) sahip,  
sorumluluk duygusu güçlü,  
(öz-disiplin& öz-denetim becerileri)  
zengin , esnek ve yaratıcı düşünme becerilerine sahip,  
kendilik değeri gelişmiş olan,  
girişimci, üretken, işbirliğine açık çocuklar...  
Yaşamının ileriki yıllarına altyapı hazırlamaktadır.

## Sosyal Duygusal Beceriler

### İletişim becerileri güçlü

- Etkili Şekilde İletişim Kurmak,
- Diğerleriyle İşbirliği İçinde Çalışabilmek,
- Duyguları Yönetebilmek Ve Uygun Şekilde İfade Edebilmek,
- Empati Kurabilmek Ve Başkalarının Görüş Açısını Anlayabilmek,
- İyimsellik,
- Mizah Ve Güçlü Yanları İçeren Öz Farkındalığı Geliştirmek,
- Plan Yapabilmek Ve Amaç Oluşturabilmek,
- Problem Çözebilmek Ve Düşünceli Bir Şekilde Ve Şiddet İçermeden Çatışmalarla Baş Edebilmek,
- Yaşamın Tüm Alanlarında Öğrenme Yaklaşımına Sahip Olabilmek Olarak Sıralanabilir.

### Duygu Düzenleme



Duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duyguları nasıl deneyimleyecekleri ya da nasıl dışa vuracaklarına ilişkin bilinçli ya da otomatik olarak duygularını etkileme girişimleridir.(Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme becerisi ise belirli bir durumun sosyal, duygusal, bilişsel gereklerinin farkında olmayı gerektirmekte ve aynı zamanda hem negatif hem pozitif duyguları değiştirmeyi içermektedir.

- duyguların farkındalığı,
- duyguların anlaşılması, kabulü,
- dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi
- olumsuz duygular yaşandığında hedefler doğrultusunda davranabilme,
- durumsal olarak uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilmeyi kapsayan bütünsel bir beceridir.

**Çocukların zaman içinde kazanabilecekleri tipik duygu düzenleme stratejileri şunlardır:**

Belirli duyguları bastırmak

Kendini kendini yatıştırmak

Rahatlık aramak

Duyguları uyaran olaylardan kaçınmak veya görmezden gelmek sonuca götürmeyen hedefleri değiştirmek

Duyguları tetikleyen olayları alternatif tarzlarda yorumlamak

Okul öncesi dönem, çocukların dış dünya ile daha çok etkileşime girdiği bir dönem olması itibariyle sosyal bağlamların genişlediği bir zaman dilimi olarak görülmektedir. Bu dönemde çocuklar, çevresinde bulunan duygusal olarak dikkat çekebilecek özellik ve durumlara yaklaşma, uzaklaşma ya da değiştirme olanakları olduğunu fark ettikçe duygu düzenleme açısından daha becerikli hale gelmektedirler.

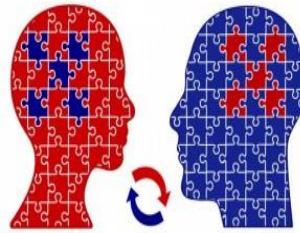
Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerisi oyunlar sırasındaki duygusal ifade üretimlerinde ve gerçek durumlardaki ifadelerini düzenlemelerinde de belirgin olarak görülebilmektedir. Aynı zamanda çocuğun genişleyen sosyal ağları (akranlar, okul, komşuların çocukları, öğretmen vb.), çocuğa duygular ve duyguların düzenleyiciliğine ilişkin yeni bilgi edinme fırsatları sunmaktadır.



## Duygusal aktarım nasıl işler ?

- 2 yolu var
- 1. Bilinçsiz taklit
- 2. Duygusal uyarana yanıt/tepki vermek

Etrafımızdakiler daima duygularımızı bilinçsizce ve çabucak kapar.  
Bu durum karşımızdakilerin davranışlarını etkiler.



*Duygular bizi ihtiyaçlarımızı götüren yollara rehberlik eder. Hayatın akışı içinde kalabilmek, canlılığımızı koruyup geliştirebilmek için duygularımızla temas etmek, duygularımızı ifade etmek önemlidir.*

## **z disiplin - özdenetim becerileri**

*Sorumluluk duygusu güçlü çocuklar yetiştirmek için:*

*“bireyin kendi kendisini bilinçli ve istemli olarak kontrol etmesi”* Duckworth (2011)

Ulaşmak istediğimiz bir hedef uğruna geri kalan tüm dikkat dağıtıcı unsurları, isteklerimizi ya da sorumluluklarımızı geri plana alarak, **otomatik davranışlarla değil bilinçli bir çabayla o hedef doğrultusunda ilerleyebilme** becerimizi temsil ediyor.

Çocukların z denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır;

1. kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular,
2. doğru ve yanlışı anlama
3. problemleri ozmek için alternatiflerin olması.

Bu stratejiler çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir pln geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler ebeveyn-ocuk ilişkisini geliştirmekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.

## **zdenetimin 3 alanı**

**DÜRTÜ KONTROLÜ:** Bir davranışta bulunmadan önce durup düşünme becerisidir.

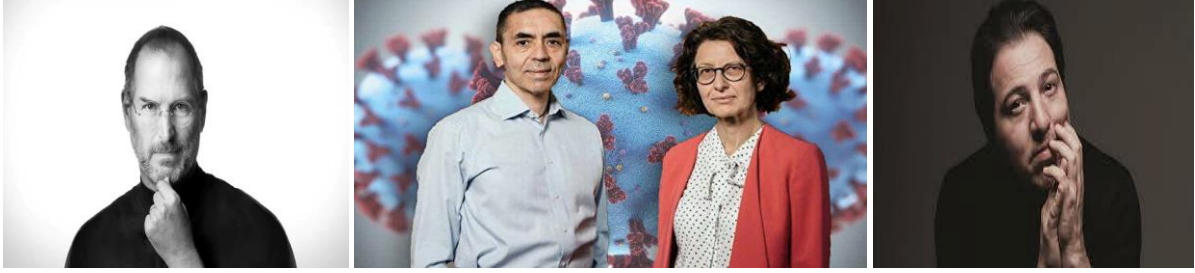
Davranışımızın olası sonuçlarını düşünmemize yardımcı olur.

**DUYGU KONTROLÜ:** Bizi zen veya kızdıran, beklenmedik olaylar karşısında bile günümüze devam edebilmemize ve başa ıkabilmemize yardımcı olur.

**FİZİKSEL HAREKET KONTROLÜ:** Bedenimizi nasıl hareket ettirdiğimizi kontrol edebilmemizi sağlar. Fiziksel hareketlerimizi uygun bir şekilde düzene sokmamıza yardımcı olur.



**Hayatta başarılı olan insanları diğerlerinden ayıran faktörler nelerdir?**



**hayatı 3 farklı boyuttan yaşama şansımız vardır;**

- ★ HAZ ODAKLI HAYAT
- ★ NORMATİF HAYAT
- ★ ANLAMLI HAYAT

Öz disiplin; ulaşmak istediğimiz bir hedef uğruna geri kalan tüm dikkat dağıtıcı unsurları, isteklerimizi ya da sorumluluklarımızı geri plana alarak, otomatik davranışlarla değil bilinçli bir çabayla o hedef doğrultusunda ilerleyebilme becerimizi temsil ediyor. Öz disiplini güçlü olan kişiler,

- Kararlılıklarını etkileyebilecek dürtüsel tepkilerini bastırma becerisine sahip,
- Uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmek için kısa vadeli hazlara karşı direnme, yani hazzı erteleme kapasitesi yüksek,
- Duygusal tepkilerinde kontrollü ve soğukkanlı kalmayı başarabilen insanlar.

**Kendilik değeri (öz değer)**

“Özdeğer, kişinin kendi değerini bilmesi, kendine saygıyla sevgiyle ve dürüst bir şekilde davranabilme yeteneğidir”

Çocuk anlam verme sistemini geliştirirken bir yandan özdeğerini de geliştirmeye başlar. 2 nedenden dolayı insan yaşamında çok önemli

- 1) kişinin kendine ve dünyaya nasıl bir anlam vereceğini temelden etkiler.
- 2) yaptığımız seçimleri büyük ölçüde belirler.

## **Kendilik değerinin 2 boyutu**

1- kişinin kendisini yaşama uygun görmesi

2- mutlu bir yaşam için kendi aklına ve becerilerinin yeterli olduğuna güvenmesi

kişinin kendi özelliklerini bütüncül bir şekilde değerlendirmesi, bireylerin, önem verdikleri yeterlik alanlarında kendilerini başarılı olarak algılamalarında **olumlu sosyal destek ve onayın** büyük etkisi vardır.

**Kendilik değeri sosyal hayatın içinde, alınan geri bildirimlerle gelişmektedir.** Kendilik değerinin gelişiminde etkili dört potansiyel destek kaynağı var.

ebeveynler,

ogretmenler,

sınıf arkadaşları

yakın arkadaşlar

## **Kendilik değeri nasıl geliştirilir?**

Kendilik değeri, psikolojik olarak sağlıklı olma, başarılı olma, etkili yaşama ve iyi bir yaşamla ilişkilidir. Aynı zamanda kendilik değeri, çocukların iyi oluş düzeyleri ve ruh sağlıklarının en önemli göstergesi olarak görülmekle (Harter,1993) birlikte abartılmış, gerekeci temellere dayanmayan kendilik değerinin de sağlıklı olmadığı kabul edilmektedir.

Sağlıklı kendilik değeri, okulda başarılı olma, başarısızlık durumunda işlevsel davranma kendini tanıma, güçlü ve güçsüz yönlerinin farkında olma, sosyal ve duygusal olarak işlevsel davranarak ilişkilerinden ve yaşamından doyum alma ve kişisel alanda mutlu olmayı sağlamaktadır.

Kendilik değeri ya da özdeğer deneyimler yoluyla ogrenilen bir durumdur . Bebeğin özdeğerinin negatif ya da pozitif yönde gelişeceğini başka insanların ona karşı nasıl davrandığı, nasıl bir tutum içinde oldukları çevreden aldığı olumlu-olumsuz geri bildirimler belirler. Ozdeğerimiz yaşamımızın ilk altı yılında şekillenir. Eğitim yaşamımızla bu ogretiler eşitlense de aile ogretileri her zaman yaşamımızın önemli bir bolumunu oluşturmaya devam eder.

Aldığı ogretiler her ne kadar farklılıkların kabul edildiği, sevginin net ifadelerle gösterildiği, iletişim yollarının açık ifadelerle gerçekleştiği, kuralların katı olmadığı ve değişebilir olduğu, sorumluluk almanın ebeveynler tarafından modellendiği ve yureklendirildiği ogretiler olursa çocuğun kendilik değeri de o kadar gelişir.

## Ne Yapmalı ?

### NASIL ?



1. Huzurlu, güvenli bir aile ortamı sunulmalıdır
2. Çocuğun güçlü ve geliştirilmeye açık alanlarını tanımak ve takip etmek gerekir
3. Yetenek ve ilgi alanlarını keşfetmek gerekir
4. Sınır ve kurallar konusunda pedagojik çerçeveye uygun hareket etmek gerekir
5. Çocukla düzenli ve etkili iletişim kurmak gerekir
6. Çocuğa deneyim ve yaşantı fırsatları sunulmalıdır.
7. Çocuklarla çeşitli konularda fikir alışverişi yapılmalıdır. (gelişimine ve yaşına uygun)

### **ÇOCUK YETİŞTİRME, ÜZERİNE AHKAM KESİLECEK BİR ALAN DEĞİLDİR !**

1. Her ebeveynin amacı çocuğunun gelecekte başarılı ve mutlu olmasıdır
2. Mutlu olmak da başarılı olmak da göreceli iki kavramdır. Bu kavramlarla ilgili ebeveynler kendi kişisel tanımlamalarının farkında olmalıdır. Kendi tanımlamaları ile ilgili riskli durumları görmelidir
3. Çocukların temel kişilik yapısı ile ilgili kritik becerileri kazandırmalıdır. Özgüven, sorumluluk, öz düzenleme becerileri vb. Bu beceriler çocuğun bütün hayatını etkileme gücüne sahiptir.
4. Çocukların yetenek ve ilgi alanları desteklenmeli ve çocuklara bununla ilgili fırsatlar sunulmalıdır. Bunun için iyi bir gözlem ve takip gerekli
5. Çocukların olası risk alanları ( Dikkat sorunları, dürtüsellik, hiperaktivite, öğrenme güçlüğü, sosyal duygusal uyum durumu, davranış sorunları vb.) önceden gözlemlenmeli ve bu risk alanları ile ilgili önleyici tedbirler alınmalı.



## Çocuğun tabiatını anlamak ve tanımak



- gelişim özellikleri
- mizacı
- kişilik yapısı
- ilgi ve yetenekleri
- akademik performansı
- potansiyel risk alanları (Dikkat sorunları, öğrenme sorunları, davranış ve uyum sorunları, nörogelişimsel sorunlar vb.)

## *Geçmişten günümüze ebeveynlik hikayemiz*

Kendi çocukluğunuzda ailenizin temel değerleri nelerdi?

Biz nasıl bir aileydik? Nasıl bir annem, babam vardı?

Kendi çocukluğunuzda ailenizin yardımcı değerleri nelerdi?

Ailemizden çıkan ortak duygu neydi?

Bizi nasıl bir aile olarak bilirlerdi?

Aile olarak temel değerleriniz neler?

Nasıl ebeveynleriz? Anne,baba olarak zaaflarımız neler? beklentiler...

Çocuklarımızda en beğendiğiniz kişilik ve mizaç özellikleri nelerdir?

Ailenizin ortak bağı ne üzerinedir?

Sizi nasıl bir aile olarak bilirler?Aile olarak dışarıya verdiğimiz temel mesajımız ne/nelerdir?

# Gelecek Kaygısı



## Kaygı varsa yaşam var.

Kaygı, canlı ve hayatta olduğumuzun bir işareti, hayatta olmanın beraberinde gelen bir his.

İnsanlar nasıl birincil ihtiyaçlarına karşı güçlü bir ihtiyaç duyuyorsa, geleceğe dair bilgilere de duyarlar. Beynimiz belirsizliği tehdit olarak algılar ve kesinlik yaratan şeyler dışındaki her şeye odaklanmamızı engelleyerek kendini korumaya çalışır.

Gelecek kaygısı gelecek hakkında düşünüldüğünde hissedilen olumsuz duygulardır. Gelecek kaygısı dediğimiz şey, geleceğimizi hayal ettiğimizde işlerin istediğimiz gibi gitmemesinden yaşama ihtimalimiz olan hayal kırıklıklarından korkmaktır.

## GELECEK KAYGISININ KAYNAKLARI

1. Belirsizlik
2. Hedef belirleyememe
3. Beklenmedik olaylar
4. Yetersizlik hissi
5. Motivasyon eksikliği
6. Sosyal izolasyon

Gelecek kaygısını güçlü bir şekilde tetikleyen durumlardan bazıları şunlardır:

- Belirsizlik – farklı yorumlara açık olması.
- Yeni ve alışılmamışlık – Sırtımızı dayayacağımız deneyimlerimizin olmaması.
- Tahmin edilemezlik – durumun nasıl ilerleyeceğini bilememek.

## GELECEK KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Gelecekte bizi nelerin beklediğini bilemeyiz ama gelecekte neler istediğimize karar vermek ve gelecekteki belirsizliği azaltmak bizim elimizdedir.
- Gelecekte duyulan kaygıyı azaltmak için Hayaller kurmak, kendimize hedefler koymak gelecek zamanla haşır neşir olmamızı sağlar.
- Koyulan büyük hedeflerle ilgili bir hareket planı oluşturmak, küçük basamaklara bölmek ve adım adım ilerlemek bize geleceğin daha kontrol altında olduğunu hissettirebilir.
- Kaygılanmaya sebep olabilecek ihtimaller gözden geçirilebilir. Bu ihtimaller adlandırıldıktan sonra şimdi bu kaygıyı azaltmak için neler yapılabileceği üzerinde durulmalıdır. Örneğin içsel kaynaklarımızı değerlendirebiliriz.
- Bu kaynakların içinde zorlu yaşam olaylarıyla nasıl baş edeceğimizin yollarını arayabilir, önceki tecrübelerimizden yararlanarak yeni çözümler üretme yolunda adımlar atabiliriz.
- Bunun yanı sıra kendi ihtiyaçlarımızı gözetmek ve kendimize özen göstermek geleceğimizi inşa ederken kendimizden emin adımlarla ilerlememize adına bize motivasyon sağlayacaktır.
- Geleceğimize verimli (dilediğimiz) yatırımlar yapıp elimizden geldiğince emek verirsek kendimizi daha hazırlıklı ve yetkin hissedebiliriz. Bu, geleceğe daha umutlu bakmamıza yardımcı olup yetersizlik hissimizi azaltacaktır.
- Gelecek için duyduğumuz kaygıyı çevremizde güvendiğimiz insanlarla paylaşmak bu yolda yalnız olmadığımızı anlamamıza yardım edebilir.

## Belirsizlik

### Belirsizliğin psikolojik etkileri

Çocuklar kendileri için özdeşim kaynağı ve rol model olan anne ve babanın belirsizlik ile baş etme yöntemlerini içselleştirirler. Belirsizlik hali ortaya çıkınca onlar gibi davranma eğiliminde olurlar.

Belirsizliğe tahammülsüzlük; emin olma ihtiyacının yüksek olması, belirsiz durumlarda işlevi korumakta zorlanma, öngörülemeyen değişimlerle baş etme kapasitesinin düşük olmasıdır. Buhr ve Dugas'a (2002) göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün dört alt boyutu bulunmaktadır.

Bunlar,

- (1) belirsizliğin stresli ve üzüntü verici olduğu,
- (2) eyleme geçme ve davranış oluşturmada kişiye yetersizlik hissettirdiği,
- (3) belirsiz durumların olumsuz olduğu ve kaçınılması gerektiği ve
- (4) belirsizliğin adaletsiz olduğudur.

## Belirsizlik ile başa çıkmak

### belirsizlik ile barışmak, belirsizliğin yarattığı kaygı ve endişeyi yönetmek

1. Direnç göstermeyin
2. Kendinize yatırım yapın
3. Sağlıklı konfor alanları bulun
4. Düşündüğünüz her şeye inanmayın
5. Dikkatinizi kendinize verin
6. Sizi kurtaracak kişilerin arayışına girmeyin
7. Karmaşada anlam bulun

Ne kadar kabullenmek istemesek de her şeyi kontrol edemeyeceğimiz gerçeğini görmemiz gerek. Bu gerçeği kabullenir ve biraz da olsa kontrolünüz dışındakileri akışına bırakırsanız her şey çok daha kolay olacaktır.

## Psikolojik dayanıklılık nasıl anlaşılır?

### NE KADAR DAYANIKLIYIM?

Soruları “Genelde Doğru” (GD) veya “Genelde Yanlış” (GY) olarak cevaplamaya çalışın. Soruların çoğuna ‘GD’ şeklinde cevap verdiyseniz, kendinizi dayanıklı bir birey olarak düşünebilirsiniz.

1. Değişiklikler meydana geldiğinde uyum sağlayabiliyorum.
2. Yoluma çıkan şeyler ile başa çıkabilirim.
3. Sorunlarla karşılaştığımda durumun mizahi yanını görmeye çalışıyorum.
4. Stresle başa çıkmak zorunda kalmak beni daha güçlü yapabilir.
5. Hastalık, yaralanma veya diğer zorluklardan sonra hayata devam etme eğilimindeyim.
6. Engeller olsa bile hedeflerime ulaşabileceğime inanıyorum.
7. Baskı altındayken, odaklanabiliyorum ve net düşünebiliyorum.
8. Başarısızlık yüzünden kolayca hevesim kırılmaz.
9. Hayatın zorluklarıyla uğraşırken kendimi güçlü bir insan gibi hissediyorum.
10. Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan veya acı verici duygularla başa çıkabiliyorum.

# PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖĞRENİLEBİLİR

## DAYANIKLI KİŞİLER NELER YAPAR? ONLAR ZORLUKLARIN NASIL ÜSTESİNDEN GELİYOR?



Dayanıklığımızı artıran bizim kontrolümüzde olan bazı yöntemler de vardır.

Böylesine stresli zamanlarda psikolojik dayanıklılığımızı arttırmak için yapılabilecek en faydalı olan önerilerden bazıları şunlardır:

1. İzole olmak yerine sosyal ilişkilerinizi (samimi, ailesel, toplumsal) beslemek ve bu ilişkilere yatırım yapmak; başkalarına faydalı olmak.
2. Öz bakımınızı artırmak; size anlam, neşe, teselli hissi veren aktiviteleri rutininize dahil etmek.
3. Duygularınızı kabul etmek ve karar verirken değerlerinize ve hedeflerinize danışmak; durumu geniş bir perspektiften değerlendirmek ve aklınıza gelen ilk düşünceyi satın almayıp gerçekleri sorgulamak.
4. Durumunuzun kontrolünüz altında olan yönlerine odaklanmak, olmayana değil.

### Geleceğe dair umutlarımız ve beklentilerimiz üzerine

Beklentilerimiz çok büyük olduğunda hayal kırıklığı kaçınılmaz oluyor.

Özdenetim becerimiz gelişmemişse hayal kırıklıkları karşısında olumsuz duyguları daha yoğun yaşarız.

Elimizdeki gerçekle neler yapabiliriz? İçimizdeki çocuk ile temas etmek için ne yapabiliriz?

- Elimizdeki verilere bir çocuk merakı ile yaklaşarak.
- Gerçekçi beklentilere devam ederek ama hayallerimizden de vazgeçmeyerek
- Katılık yerine esneklik göstererek, (Mükemmeliyetçiliği ve kusursuzluğu bir kenara bırakarak)
- Direnç göstermek yerine kabullenerek
- - meli, - malı kalıplarından uzaklaşarak, “dedim, olabilir :)” diyerek
- ya hep ya hiç tarzı düşünmek yerine alternatif düşüncelere yönelerek
- Umudumuzdan ve hayallerimizden vazgeçmeyerek

## Hayal gücü ve umudun iyileştirici gücü



- Hayaller kendiliğinden bir şekilde aklımıza düşen görüntüler, düşüncelerdir. kimilerini takip edip geliştiririz, kimileri ise bir kare olarak kalır. Ancak bütün hayallerimiz bize yönelmek istediğimiz bir hedefi gösterir.
- Hayal olmadan gelişme olmaz. Hayaller, dış koşullardan bağımsızlığımızın ilk ve en önemli adımıdır.
- Hayal ve umut eleledir. Hayal umudu yeşertir. Hayal etmek en önemli canlılık belirtilerinden biri.
- Hayaller bizim gelecekle bağlantımızdır. Bir sonraki yönümüzü bize en saf şekliyle gösteren rehberlerdir. Hayatta bulduğumuz anlamları yitirmeye başladığımızda, bizlere yeni anlam potansiyellerini işaret ederler.
- Hayal gücü ve yaratıcılık içimizdeki çocuğun canlanması için önemlidir.



Sağlıklı bir zihin beklenti geliştirir. Bir ucunda hayal , diğer ucunda beklenti olan bir doğrusal zemindeyiz. Hayal, çocuk yanımıza, beklenti ise yetişkin yanımıza ait. İçimizdeki çocuk hüsrana uğrarsa ona şefkatli ebeveyn yanımızla temas etmek bizi yeniden canlandırır ve duygusal/ psikolojik sağlamlığımızı artırır.

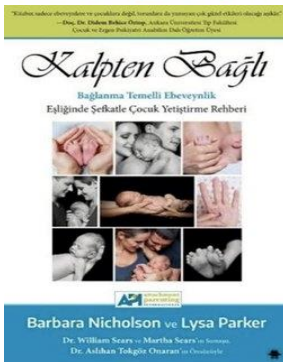
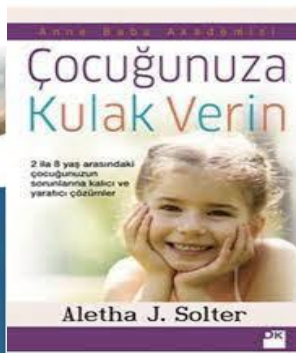
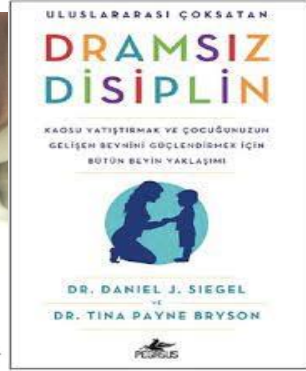
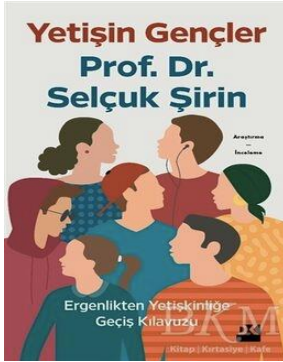
Hayalin gerçeğe uyumlanabilir olması işlevsel olur. Hedefimiz hayatta kalmaktan ziyade canlı olmaya; umudumuzu, yaşama sevincimizi ve iyimser motivasyonumuzu diri tutmaya çalışmak olmalı.



## Sağlıklı dönüşüm ve bütünleşme için 5 aşama

1. Farketmek
2. İhtiyacı anlamak
3. Şefkatli ebeveyni davet etmek
4. Yetişkin yanı aktive etmek
5. Kendini kabul

## ÖNERDİĞİM KİTAPLAR



# KAYNAKÇA

The **global achievement gap**: Why even our best schools don't teach the new survival skills our children need-and what we can do about it

<https://cdn->

[acikogretim.istanbul.edu.tr/auzecontent/20\\_21\\_Bahar/yasam\\_becerileri\\_au/1/index.htm](https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzecontent/20_21_Bahar/yasam_becerileri_au/1/index.htm)

Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu (UNICEF). (2003). *Life skills - definition of terms*. [https://www.unicef.org/lifeskills/index\\_7308.html](https://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html)

[https://copes.tedu.edu.tr/sites/default/files/content\\_files/gelecek\\_kaygisi.pdf](https://copes.tedu.edu.tr/sites/default/files/content_files/gelecek_kaygisi.pdf)

<https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/belirsizlikle-basa-cikmak-icin-7-yontem>

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/411046>

[https://www.researchgate.net/publication/343634064\\_YASAM\\_BECERILERI](https://www.researchgate.net/publication/343634064_YASAM_BECERILERI)

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/59626/919611>

Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B. ve Tyler, C. (2015). *Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life*. London: Institute of Education.

<https://kortopsikoloji.com/dergi/belirsizlik-durumlarinda-psikolojik-dayaniklilik/>

Korucu, I., Selçuk, B., & Harma, M. (2017). Self-regulation: Relations with theory of mind and social behaviour. *Infant and Child Development*, 26 (3).

First online published: 27 May 2017. doi:10.1002/icd.1988

<http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/661/ozdeger/>