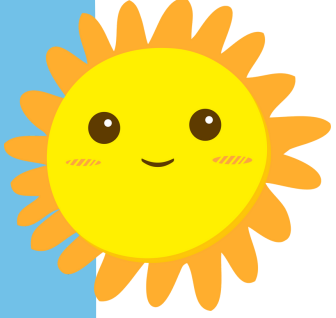




TEKİRDAĞ RAM

MAYIS 2022

REHBERLİK BÜLTENİ



**N024-DUYGULAR:
ÜZGÜN HİSSETMEK**

DİĞER REHBERLİK BÜLTENLERİMİZ İÇİN;

https://tekirdagram.meb.k12.tr/icerikler/rehberlik-bultenlerimiz_11394143.html



ÜZGÜN HİSSETMEK



Bazen üzgün hissetmek normaldir. Bu duygudan korkmamalı ve bu duyguyu gizlemeye çalışmamalıyız.

Daha iyi hissetmek için bizi rahatlatacak şeyler aramalıyız. İşte denemen için birkaç fikir:

- Biriyle konuş.
- Bir hayvan besle.
- En sevdiğin şarkıyı dinle.
- Yazı yaz.
- Resim yap.
- Yürüyüş yap.
- Birini kucakla.
- Ağla.
- Kendi fikrini ekle:



ÜZGÜN HİSSETMEK



**SORUNLAR PAYLAŞTIKÇA
AZALIR.**



Sorunlarımızı kendimize sakladığımızda gittikçe büyürler. Paylaştığımızda ise küçülürler.

ÜZGÜN HİSSETMEK



ENDİŞELERİNİ KAĞIDA DÖK

Bir şey seni endişelendiriyorsa aklında dolanıp durmasındansa bunu kağıda dökmek gerçekten sana yardımcı olabilir.

Seni endişelendiren şeyin ne olduğunu yaz veya çiz, mükemmel olmasına gerek yok. Sadece ortaya çıkar.

Bunun için aşağıdakileri yapabilirsin:

PAYLAŞ: Güvendiğin birilerine yazdıklarını ya da çizdiklerini göster. Senin nasıl hissettiğini anlamalarını sağla.

YOK ET: Onu yırt. Bunu yapmak üzgün ya da kızgın hissettiğinde duygularını açığa vurmana yardımcı olabilir.

SAKLA: Güvenli bir yerde sakla ve ihtiyacın olduğunda onu çıkar ve duygularını yazmaya devam et.

ÜZGÜN HİSSETMEK



TARİH:

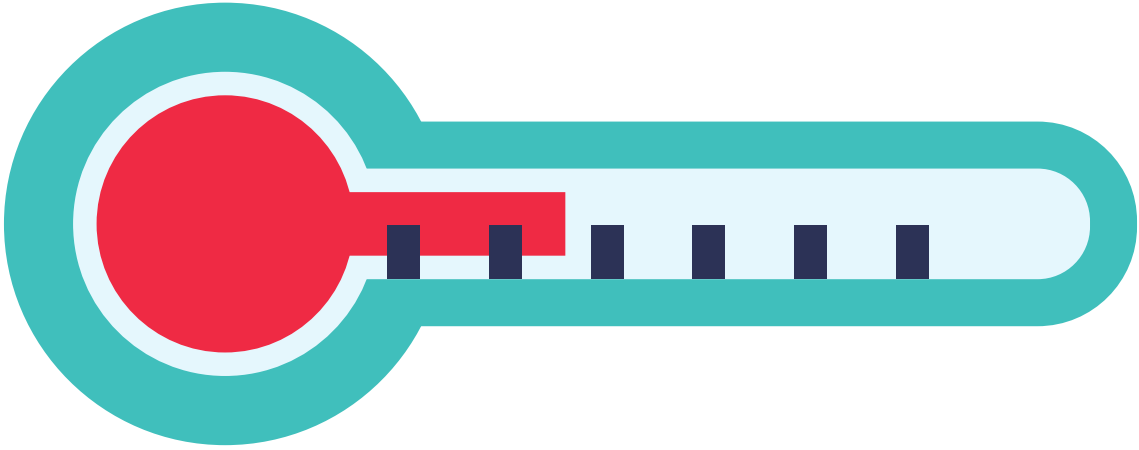
Bugün hissettiğim duygu:

ÜZGÜN HİSSETMEK



DUYGU ÖLÇER:

1- ÜZGÜN 4-HEYECANLI 5- MUTLU



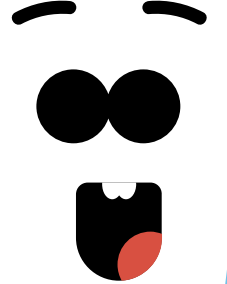
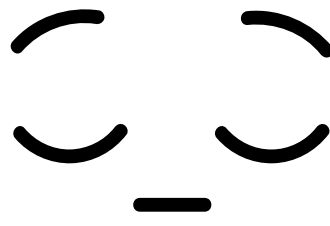
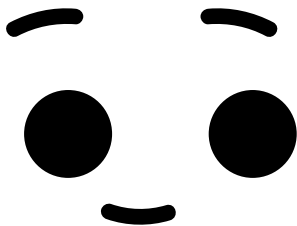
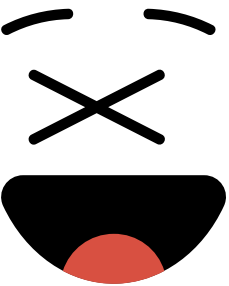
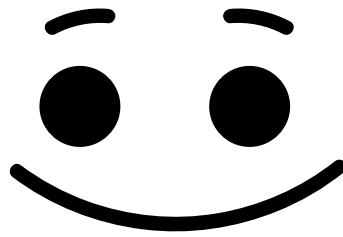
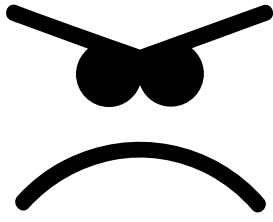
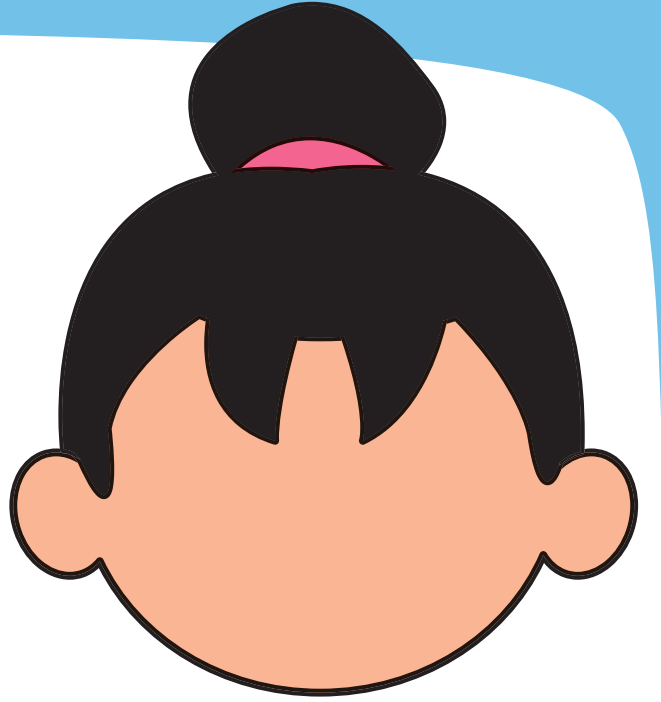
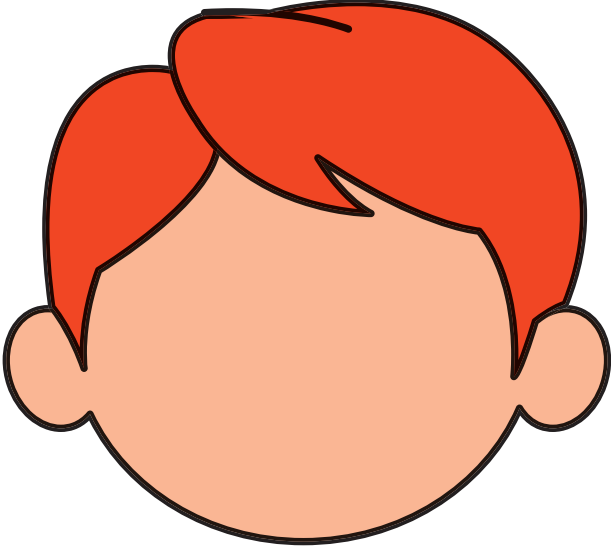
2- KORKMUŞ

3- ŞAŞKIN

ÜZGÜN HİSSETMEK



Yüzüm bugünlerde şöyle görünüyor:
(Yüz ifadesini tamamla.)



ÜZGÜN HİSSETMEK



GİZLİ BAHÇE EGZERSİZİ

Gizli bahçe yaratıcı yolculuğumuz çocuklar kadar yetişkinler tarafından da sevilen bir çocuk kitabı olan Gizli Bahçe(Hodgson Burnett, 1911)'den esinlenmiştir. Çoğu insan için sadece sadece sihirle içerisine girilebilen gizli saklı kalmış bir bahçe fikri oldukça tanıdıktır.

Tıpkı kayıp şehir Atlantis'le ya da Peru'nun ve Güneydoğu Asya'nın kayıp dünyaları ile ilgili öykülerde olduğu gibi. Daha önce hiç kimsenin ayak basmadığı topraklar her zaman ilgimizi çeker: kaşiflere, seyyahlara ve hatta antropologlara bile ilham veren bir şeydir bu. Daha önce hiç kimsenin görmediği bir halkı, bitkiyi ya da hayvanı keşfetme fikri hepimizi cezbeder.

ÜZGÜN HİSSETMEK



GİZLİ BAHÇE EGZERSİZİ

Bu etkinliğe çocuğun rahatlamış ve dikkatini toplamış bir şekilde oturmasını sağladıktan sonra ona bir kalenin alabildiğine geniş bahçelerinde gezintiye çıkma fikrini sunun ve meditasyonunuza buradan devam edin...

" Karşımızda devasa kayaların ardına saklanmış çok çok eski bir taş duvar var. Duvar, peri masallarındaki gibi kuleleri olan kocaman bir kaleyi ve onun geniş arazisini çepeçevre sarıyor. Bu arazide birbirinden güzel ağaçlar, bir havuz, bir sürü çiçek ve çalılar var.

ÜZGÜN HİSSETMEK



GİZLİ BAHÇE EGZERSİZİ

Kayaların tepesinden kaleye giden yola tırmandığını hayal et. İşte, kalenin bahçelerine açılan kapı tam da karşında. Açık olan kapıyı itip içeri girebilirsin. Ah, ne kadar güzel bir görüntü. Rengarenk çiçekler, rengarenk kuşlar... Çimlerin üzerinde kuyruğunu bir yelpaze gibi açıp gezinen tavus kuşları... Hepsi muhteşem! Sen de çimlerde yürümeye başlıyorsun ve bu esnada öbek öbek sıralanmış çiçekleri çiçekleri fark ediyorsun. Havaya karışan muhteşem çiçek kokularını doya doya içine çekiyorsun.

Tavus kuşlarının kenarından sessizce geçip ilerliyorsun. Bir şeyler seni kalenin diğer tarafına doğru çekiyor. Köşeyi dönünce çok farklı bir bahçe çıkıyor karşına. Biraz önce içinden geçtiğin bahçenin aksine buradaki bitkilerin hiçbiri düzen içinde sıralanmıyor

ÜZGÜN HİSSETMEK



GİZLİ BAHÇE EGZERSİZİ

Hepsi gelişigüzel ve karışık bir biçimde toprakta kendiliğinden yetişmiş. Otların boyu çok yüksek. Otların içinde seni bahçenin sonundaki ormanlığa götüren gizli yollar var. Burası adeta büyümlü bir yer. Ağaçlarda ise kuşlar ve sincaplar var.

Yabani çiçeklerin içinden yürüyüp geçtikçe, otların arasında biten menekşeleri ve çuhaçiçeklerini gördükçe ağaçların sıklaştığını ve ormanın daha da karardığını fark ediyorsun. Görünürde hiç yol yok. Bütün görebildiğin sık ağaçlar ve ağaç gövdelerinden uzayıp yükselen sarmaşıklar.

Yaklaşınca aslında ağaçların içinde bir duvar olduğunu görüyorsun.

ÜZGÜN HİSSETMEK



GİZLİ BAHÇE EGZERSİZİ

Ormanın derinliklerine doğru ilerleyen bir duvar... Kapısı yokmuş gibi görünen bir duvar. Meraklanıyorsun ve tabii biraz da heyecanlanıyorsun. Bu duvarın ardında ne olabilir ki? Şöyle bir çevresinde dolanınca yere yakın dalların arasına gizlenmiş bir kapı görüyorsun, ağaç bir kapı bu. Kapıya yaklaşıyorsun ve kapının üstünde bir çıkıntı, çıkıntının üstünde ise bir anahtar olduğunu fark ediyorsun. Oldukça eski bir anahtar bu. Anahtarı kilide heyecanla geçirip çeviriyorsun ve kapı açılıyor.

Kapının ardında yeni bir bahçe çıkıyor karşına. Diğer bahçelere hiç benzemiyor. Bahçenin kenarında taş duvarlar ve duvarların kenarlarında bitmiş minik minik çiçekler var.

ÜZGÜN HİSSETMEK



GİZLİ BAHÇE EGZERSİZİ

Rengarenk gül dallarının oluşturduğu kemer bahçenin içinde bir tünel gibi uzanıyor. Havuzun kenarında ise dalları yere değen bir söğüt ağacı var. Havuzun kenarına oturup suya bakmaya karar veriyorsun. Havuzdaki su o kadar durgun ve temiz ki ayna gibi görünüyor. Suyun içinde iri japon balıkları ve oradan oraya uçuşan bir yusufçuk böceği var.

Bu çok özel gizli bahçede oturup güvende olduğunu iliklerine kadar hissediyorsun. Suyu, balıkları, yusufçuk böceğini izliyorsun. Söğüdün yaprakları güneşin altında ışık oyunları yapıyor. Bu bahçeye ne zaman istersen gelebilirsin. Bunun için anahtarın yerini hatırlaman yeterli. İstedığın zaman kapıyı açıp burada sakinliğin ve güvenliğin tadını çıkarabilirsin.

ÜZGÜN HİSSETMEK



GİZLİ BAHÇE EGZERSİZİ

Şimdi yavaşça bahçeden ayrılıyorsun: kapıyı kilitle, anahtarı yerine koy ve çimleri geçerek kalenin önüne doğru yürü. Girişteki kapıdan da geçip sarp kayalıklardan aşağı dikkatlice in. Böylelikle başladığın yere dönebilirsin."

Tekrar odandasın. Oturmakta olduğun sandalyeyi hisset. Dışarıdan gelen sesleri dinle. Yavaşça esneyip gözlerini aç. İşte, burada, odadasın. Bahçeyi canın istediği zaman dönebileceğin sadece sana özel bir yer olarak aklında tut.

Kaynak: Jennings Sue (Çeviri editörleri: Sevcan Karakoç D, Hale Kahyaoğlu Ç), Risk Altındaki Çocuklarla Yaratıcı Oyun, Apamer Psikoloji Yayınları.

ÜZGÜN HİSSETMEK



**KİMSE GERİYE DÖNÜP YENİ BİR
BAŞLANGIÇ YAPAMAZ. FAKAT
HERKES BUGÜN BAŞLAYABİLİR VE
YENİ BİR SON YARATABİLİR.**