



YAŞAM TEKERLEĞİ

Amaç:

- Danışanın yaşamının farklı alanlarına dair farkındalık kazanması
- Denge ve memnuniyet seviyesini değerlendirmesi
- Hedef belirlemesi ve içgörü geliştirmesi
- Sosyal ilişkiler (örneğin, karşı cinsle iletişim) gibi konulara dolaylı ve yumuşak bir giriş yapılması

Adım Adım Uygulama

1. Hazırlık

- A4 kağıda büyük bir daire çizdirin.
- Daireyi 6-8 dilime bölün (bir pizza gibi).
- Her dilimi danışanla birlikte isimlendirin. Örnek alanlar:
 - Aile
 - Arkadaşlıklar
 - Okul / Akademik Yaşam
 - Sağlık (bedensel/zihinsel)
 - Hobiler / İlgi alanları
 - Kişisel Gelişim / Hedefler
 - Sosyal Hayat / İletişim
 - Özgüven

2. Puanlama

- Her dilim için şu soruyu sorun:
- “Bu alan şu anda seni ne kadar tatmin ediyor? 0 en düşük, 10 en yüksek.”
- Danışan, her dilimi içten dışa doğru puanlar (merkez 0, kenar 10).
- Puanlamalar bittikten sonra noktaları birleştirerek bir “çark profili” oluşturulur. Bu, tekerleğin ne kadar “dengeli” ya da “pürüzlü” olduğunu görsel olarak ortaya koyar.
- 3. Yorumlama ve Yönlendirme
- Sorularla içgörü kazandırın:
- “Sence bu çark düzgün döner mi? Nerelerde tökezler?”
- “En düşük puan verdiğin alan hangisi? Neden böyle hissettin?”





- “Bu alan 2 puan artsaydı hayatında ne değışirdi?”
- Danışanı yargılamadan konuşturun; düşük puanlı alanlarda hangi ihtiyaçların karşılanmadığını anlamaya çalışın.

Terapötik Müdahale ile Bütünleştirme (Özellikle Sosyal İletişim Konusunda)

Sohbet başlatma zorluğu hangi alanla ilişkilendirilebilir?

- Genellikle “Sosyal Hayat”, “Arkadaşlıklar”, “Özgüven” ya da “Kişisel Gelişim” dilimlerinde düşük puan çıkabilir.
- Bu alanı daha yakından inceleyin:
- “Bu alandaki memnuniyetini artırmak için neler yapılabilir?”
- “Bu alanda 1 adım ileri gitmek sence nasıl olurdu?”
- “Sosyal ortamlarda rahat hissettiğin anları hatırlıyor musun?”

Müdahale Önerileri:

- Düşük puan çıkan alanda hedef belirlemesini sağlayın (örneğin: “Bu hafta teneffüste 1 kişiye selam verme” gibi küçük ve ölçülebilir).
- Rol oynama ya da günlük yazma gibi tekniklerle destekleyin.
- Danışanın güçlü yönlerini vurgulayın ve “yüksek puanlı alanlar” ile düşük alanlar arasında köprü kurun:
- 🖐️ “Sporda kendine güveniyorsun, bu özgüveni bir iletişim anında nasıl kullanabilirsin?”

Ergenlik Dönemiyle Uyumlu Hale Getirme İpuçları

- Danışana “çarkın sürücüsü” olduğunu hissettirin.
- Mizah, metafor ya da oyunlaştırma kullanarak rahatlatıcı bir ton tutturun: “Bu çarkta turbo motor takmak istesen hangi alana takardın?”

