

İÇİNDEKİLER TABLOSU

GRUBU OLUŞTURMA VE BİRBİRİNİ TANIMA. EBEVEYN-ÇOCUK İLETİŞİMİNİ GÜÇLENDİRME	4
Bir Doğru Bir Yalan	4
İhtiyaçlar ve Beklentiler	4
Topluluk Sözleşmesi	5
Kimlik Kartları	5
Etkili İletişim Üzerine Hafıza Oyunu	5
Günlük Günce	6
Sihirli Ağaç	6
Yaşam Haritası	7
Yanındakine Dikkat Et!	8
Çocukken En Sevdiğim Oyun	8
Ayna İletişimi	9
Kelimesiz Hikâye Anlatımı	9
Görünmez Balonum	10
Sessiz Heykeller	10
Seslerimizi Çizmek	10
Yaratıcı Tanışmalar	11
SANAT YOLUYLA DUYGUSAL ZORLUKLARI KEŞFETME	11
Yeni Davranışlar, Eski Durumlar	12
Hava Durumu Raporu	12
Ters Yüz	13
Ebeveynlik Yolculuğumun Renkleri	14
Kil Duygular	14
Ebeveyn Olarak Taktığım Maske	15
Renklerde Duygular	15
Duygu Zaman Çizelgesi	16
Lego Duyguları	16
Grafiksel Beyin Fırtınası	17

Ebeveynin Duygusal Manzarası	17
Günlük Duygu Haritası	18
Sanat Kolajı Yoluyla Duygusal Zorlukları Keşfetmek.....	19
DAYANIKLILIK, GÜVEN VE EMPATİ GELİŞTİRME.....	22
Ebeveynlik Merdiveni.....	22
İçsel Sirt Çantası	23
Çocukların Ayakkabılarıyla Yürümek	24
Destek Ağı.....	25
Çocuğumun Ayakkabılarıyla Yürümek.....	25
Dayanıklılık Ağacı.....	26
Güven Yürüyüşü	26
Empatiyi Eyleme Dökmek	27
Dayanıklılık Yolculuğu	27
Ebeveynin Dayanıklılık Kiti	28
Empati Köprüsü.....	29
Çocukluğumdaki Kendime Bir Mektup.....	30
STRES YÖNETİMİ.....	31
Kelimeler ve Renklerle Minnettarlık	31
Stres Haritam	32
Duygularla Oturmak.....	32
Stresten Sakinliğe Geçiş.....	33
Stres Kabım	34
Kaynaklarımın Bahçesi	34
Zaman İçin.....	35
Stres Manzarası	35
Stres Provası	36
Stresten Bağ Kurmaya	36
İnşa Eden (veya Yıkan) Kelimeler.....	37
Fikriniz Nedir?	38
Krizde Yön Bulmak.....	39
Çatışmadan Bağ Kurmaya.....	40
Duygusal Termometre	41
Çatışmada Rol Değişimi	41

Çatışma Heykelleri.....	42
Gerçeğin Çemberi – Yaralayan Sözler.....	43
Krizi Yeniden Oynamak, Farklı Roller	43
Sıcak Sandalye	44
Kriz Pusulası.....	45
Krizi Yönetmek İçin Pozitif Eğitim	47
BECERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE YENİ YETERLİKLERİN UYGULAMAYA AKTARILMASI.....	48
Kayan Kapılar	49
Yolculuğumuzu Hatırlatacak Bir Kartpostal	49
Ben..., Yapabilirim..., Gücüm Var.....	50
3-2-1: Değerlendir	51
Program Boyunca Yolculuğum	51
Dilekler ve Hedefler Duvarı	53
Ebeveynlik Araç Kutusu.....	54
Ebeveynliğin Playback Tiyatrosu	54
Bir Sonraki Adım Sözleşmem	55
İdeal Ada	55
Beceriler Pazarı.....	56
Yeterlilik Nehri	56

GRUBU OLUŞTURMA VE BİRBİRİNİ TANIMA. EBEVEYN-ÇOCUK İLETİŞİMİNİ GÜÇLENDİRME

Amaçlar:

- Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde etkili sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirmek.
- Katılımcılar arasında güven, empati ve duygusal bağı güçlendirmek.
- Kendini ifade etmeyi, aktif dinlemeyi ve iş birliğine dayalı etkileşimi teşvik etmek.

Bir Doğru Bir Yalan

Amaç: Grup bağlarını güçlendirmek ve katılımcıların rahat ve eğlenceli bir ortamda birbirlerini tanımalarını sağlamak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Materyal gerekmemektedir.

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar bir çember şeklinde oturur. Her kişi kendisi hakkında biri doğru biri yanlış olmak üzere iki ifade paylaşır. İfadeler hobiler, aile, iş, favori aktiviteler veya kişisel deneyimlerle ilgili olabilir. Grubun geri kalanı hangi ifadenin doğru hangisinin yanlış olduğunu tahmin etmeye çalışır. Etkinlik; etkileşimi, merakı ve açıklığı teşvik ederken katılımcıların grup içinde daha rahat hissetmelerine yardımcı olur.

İhtiyaçlar ve Beklentiler

Amaç: Katılımcıların programa ilişkin beklentilerini, duygusal ihtiyaçlarını ve öğrenme hedeflerini keşfetmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: 3 büyük kâğıt, renkli kalemler

Etkinlik açıklaması: Kolaylaştırıcı aşağıdaki başlıklarla üç poster hazırlar:

- Bu proje sırasında YAPMAK istediklerim
- Bu proje sırasında HİSSETMEK istediklerim
- BİLMEK veya ÖĞRENMEK istediklerim

Katılımcılar posterler arasında dolaşarak fikirlerini ve düşüncelerini ekler. Ardından gerçekleştirilen genel grup tartışmasında katılımcılar beklentilerini paylaşır ve ortak temalar belirlenir.

Topluluk Sözleşmesi

Amaç: Amaç: Güvenli, saygılı ve destekleyici bir grup ortamını birlikte oluşturmak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Büyük kâğıt, renkli kalemler, yapışkan not kâğıtları

Etkinlik açıklaması: Her katılımcı bir yapışkan nota gruba sunabileceği bir şeyi (niyet), diğerine ise gruptan ihtiyaç duyduğu bir şeyi (beklenti) yazar. Katılımcılar düşüncelerini genel oturumda paylaşır ve saygı, gizlilik, aktif dinleme, empati ve katılım gibi ortak değerler doğrultusunda grup sözleşmesini birlikte oluşturur. Son hâli süslenir ve program boyunca odada görünür bir yere asılır.

Kimlik Kartları

Amaç: Kendini ifade etmeyi teşvik etmek, grup uyumunu güçlendirmek ve kişilerarası bağı desteklemek.

Süre: 45 dakika

Gerekli materyaller: Renkli kâğıtlar, kalemler, müzik

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar kartlara isimlerini yazar ve çizimler, renkler veya semboller kullanarak sembolik öz portreler oluşturur.

Kartlar daha sonra karıştırılır ve rastgele yeniden dağıtılır. Müzik çalarken katılımcılar odada dolaşır. Müzik durduğunda ellerindeki kartın sahibini bulmaya çalışırlar.

İkinci aşamada katılımcılar kendi kartlarına şu gibi ifadeleri tamamlar:

- Hayallerimin yüksekliği
- Sorumluluklarımın ağırlığı
- Hayatın bana öğrettiği bir ders
- Artık etkilenmediğim bir şey

Katılımcılar eşleşerek düşüncelerini paylaşır. Etkinlik öz farkındalığı, empatiyi ve samimi iletişimi destekler.

Etkili İletişim Üzerine Hafıza Oyunu

Amaç: İletişim engellerine dair farkındalığı artırmak ve yapıcı ebeveyn-çocuk iletişim stratejilerini teşvik etmek.

Süre: 45–60 dakika

Gerekli materyaller: Basılı iletişim kartları

-

<https://drive.google.com/file/d/1uq71VON0Bzr0a7ANXjE2IfF1zOr6szwH/view?usp=sharing>(front);

- <https://drive.google.com/file/d/112mZ95IJHT1qrDVFBuDhAiOa-GD8irdN/view?usp=sharing>(back);

- https://docs.google.com/document/d/1LKOXL-veunw04EB-bzpYrLj_DBI5WaiIKZhe30WMSSs/edit?usp=sharing(questions).

Etkinlik açıklaması: Kolaylaştırıcı etkili iletişim kavramını tanıtır ve Gordon'un iletişim engellerini kısaca açıklar. Katılımcılar takımlara ayrılır ve Gordon'un 12 iletişim engelini içeren eşleştirme hafıza oyunu oynar. Her eşleşme bulunduğu grup, ebeveyn-çocuk iletişimiyle ilgili bir yansıtma sorusunu yanıtlar veya ilgili davranışın neden etkili iletişimi engellediğini açıklar.

Kolaylaştırıcı, daha sağlıklı iletişim yaklaşımları üzerine tartışma ve düşünmeyi destekler.

Günlük Günce

Amaç: Öz değerlendirmeyi, duygusal farkındalığı ve yeni kazanılan becerilerin değerlendirilmesini desteklemek.

Süre: 10 dakika

Gerekli materyaller: Değerlendirme formları ve kalemler

Etkinlik açıklaması: Günün sonunda katılımcılar aşağıdaki başlıklara odaklanan kısa bir değerlendirme günlüğü doldurur:

- Kazanılan veya uygulanan beceriler
- Etkinlikler sırasında hissedilen duygular
- Elde edilen farkındalıklar
- En anlamlı bulunan etkinlikler

Bu günlük, program boyunca kişisel gelişimi ve sürekli öz farkındalığı destekler.

Sihirli Ağaç

Amaç: Ebeveynlerin kişisel güçlü yönlerini, destek sistemlerini ve hedeflerini fark etmelerine; kaynakları ile hedefleri arasındaki ilişki üzerine düşüncelerine yardımcı olmak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Boş kâğıtlar, kalem veya kurşun kalem

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar kendilerini temsil eden bir ağaç çizer.

- Kökler; kişisel özellikleri ve yaşamlarındaki destekleyici insanları temsil eder.
- Gövde; kimliği ve içsel dengeyi temsil eder.
- Dallar; kişisel, ailevi veya ebeveynlikle ilgili hedefleri temsil eder.

Çizim tamamlandıktan sonra katılımcılar mevcut “köklerinin” hedeflerini destekleyecek kadar güçlü olup olmadığını değerlendirir ve gelişime ihtiyaç duyulan alanları belirler.

Etkinlik öz farkındalığı, dayanıklılığı ve kişisel gelişim üzerine düşünmeyi teşvik eder.

Yaşam Haritası

Amaç: Ebeveynlerin önemli yaşam deneyimleri, duygusal zorluklar ve kişisel gelişimleri üzerine düşüncelerini desteklemek.

Süre: 50 dakika

Gerekli materyaller: Boş kâğıtlar, kalem veya kurşun kalem

Etkinlik açıklaması:

“Bir kâğıt alın ve yaşam çizginizi çizin. Çizgi düz, yükselen ya da alçalan olabilir. Bugün bulunduğunuz noktayı bir X ile işaretleyin. En eski anılarınızdan başlayarak yaşamınızdaki önemli olayları ekleyin.”

Katılımcılar aşağıdaki sembolleri kullanır:

- (^)olumlu deneyimler
- (*) olumsuz veya zorlayıcı deneyimler
- (!) önemli bir şey öğrenilen anlar
- S / SS / SSS stres düzeyi (az / orta / çok)
- (R) risk içeren anlar
- (A) kişisel seçim olan durumlar
- (X) başka seçeneğin olmadığı durumlar

Çizgi tamamlandıktan sonra katılımcılar eşleşerek yaşam çizgilerinin bazı bölümlerini paylaşır.Yansıtma soruları:

- Bu çizgi şimdiye kadar hayatımı nasıl yaşadığımı anlatıyor?
- Yaşam deneyimlerimden ne öğrendim?
- Hayatımdaki kararları genellikle kim verdi?

Bu etkinlik iç gözlemi destekler, ebeveynlerin kişisel hikâyelerinin davranışlarını ve inançlarını nasıl şekillendirdiğini anlamalarına yardımcı olur ve grup içinde anlamlı bağlar kurulmasına alan açar.

Yanındakine Dikkat Et!

Amaç: Katılımcılar arasında empatiyi, açıklığı ve kişilerarası bağı geliştirmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Katılımcı isimlerinin bulunduğu çalışma kâğıtları, kalem veya kurşun kalem

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcıya grup üyelerinin isimlerinin yer aldığı bir tablo verilir. Her ismin yanında iki kutu bulunur. Katılımcılar 15 dakika boyunca birbirleriyle etkileşim kurarak her kişiyle ortak bir özellik ve farklı bir özellik bulup yazar.

Etkinlik sonunda katılımcılar şu konular üzerine düşünür:

- Başkaları hakkında keşfettikleri yeni şeyler
- Kendilerini en çok şaşırtan noktalar
- Benzerlik ve farklılıkların grup çeşitliliğine katkısı

Etkinlik; merakı, empatiyi ve sosyal bağı teşvik eder.

Çocukken En Sevdiğim Oyun

Amaç: Katılımcıların olumlu çocukluk anılarıyla yeniden bağ kurmalarını sağlamak ve çocukların duygusal ihtiyaçları ile deneyimleri üzerine düşünmeyi teşvik etmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıtlar, kalemler veya keçeli kalemler, flipchart veya beyaz tahta

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar ikili gruplar hâlinde çalışır ve neşe, özgürlük, güven veya aidiyet duygularıyla ilişkilendirdikleri favori çocukluk oyunları ya da aktiviteleri üzerine düşünür.

Her katılımcı seçtiği anıyı temsil eden bir çizim yapar ve ardından bu anının hikâyesini

partneriyle paylaşır.

Etkinlik; hayal gücü, aidiyet, yaratıcılık ve duygusal güvenlik gibi ortak temalar üzerine yapılan grup tartışmasıyla sona erer.

Katılımcılar, kendi çocukluk deneyimlerinin çocuklarının ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına nasıl yardımcı olabileceği üzerine düşünmeye teşvik edilir.

Ayna İletişimi

Amaç: Sözsüz iletişim konusunda farkındalık geliştirmek ve empatik tepki verme becerisini güçlendirmek.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Materyal gerekmemektedir.

Activity description:

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar çiftler hâlinde çalışır. Bir katılımcı “lider” olur ve yavaş hareketler ile yüz ifadeleri yapar; diğer katılımcı ise bunları mümkün olduğunca doğru şekilde taklit eder.

Birkaç dakika sonra roller değiştirilir.

Ardından grup değerlendirmesi yapılır ve şu konular ele alınır:

- Yönlendiren ve takip eden kişi olma deneyimi
- Beden dilinin önemi
- Çocukların duygularını sözsüz olarak nasıl ifade ettikleri

Kolaylaştırıcı; dikkatli gözlem yapmanın ve duygusal uyumun ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki önemini vurgular.

Kelimesiz Hikâye Anlatımı

Amaç: Sözsüz ifade becerilerini, yaratıcılığı ve duygusal anlayışı geliştirmek.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Küçük nesneler veya görseller (oyuncaklar, kartlar, ev eşyaları vb.)

Gerekli materyaller:

Katılımcılar bir nesne veya görsel seçer ve yalnızca jestler, hareketler ve yüz ifadeleri kullanarak ebeveynlikle ilgili bir hikâye veya durumu canlandırır. Grup, katılımcı anlamını açıklamadan

önce hikâyeyi yorumlamaya çalışır.

Kolaylaştırıcı; çocukların duygularını ve ihtiyaçlarını çoğu zaman kelimeler yerine davranışlar yoluyla ifade ettiklerine dair değerlendirme yapar.

Görünmez Balonum

Amaç: Duygusal bağı güçlendirmek ve oyun temelli etkileşimin önemini vurgulamak.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Fiziksel materyal gerekmemektedir.

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar görünmez bir balon tuttuklarını hayal eder ve onu abartılı jestler ve beden hareketleriyle çember içinde birbirlerine aktarır.

Balon şekil, boyut veya ağırlık değiştirdikçe katılımcılar hareketlerini buna göre uyarlamaya çalışır. Etkinlik; hayal gücü, oyun ve ortak dikkatin ebeveyn-çocuk ilişkilerini nasıl güçlendirdiğine dair değerlendirme ile sona erer.

Sessiz Heykeller

Amaç: Ebeveyn-çocuk dinamiklerini sözsüz ifade ve beden dili aracılığıyla keşfetmek.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Geniş alan, isteğe bağlı aksesuarlar (eşarp, sandalye vb.)

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar ikili gruplar hâlinde çalışır. Bir katılımcı diğerini; teselli arama, ilgi isteme veya hayal kırıklığı ifade etme gibi bir ebeveyn-çocuk etkileşimini temsil eden “heykel” hâline getirir.

Daha sonra roller değiştirilir.

Grup değerlendirmesinde şu konular ele alınır:

- Duruş ve konumlanma yoluyla aktarılan duygular
- Kelimeler olmadan verilen mesajlar
- İlişkilerde empati ve varlığın rolü

Seslerimizi Çizmek

Amaç: Ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde iletişim tarzları ve duygusal ton konusunda farkındalık geliştirmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, renkli kalemler veya keçeli kalemler, arka plan müziği

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar çocuklarıyla iletişim kurarken kullandıkları sesi; renkler, çizgiler, şekiller ve semboller aracılığıyla görsel olarak ifade eder. Ardından çocuklarının sesini temsil eden ikinci bir çizim oluştururlar.

İkili veya küçük grup çalışmalarında katılımcılar benzerlikleri, farklılıkları ve duygusal izlenimleri paylaşır.

Etkinlik; ses tonu, duygusal iklim ve kelimeler ile duygular arasındaki uyum üzerine düşünmeyi teşvik eder.

Yaratıcı Tanışmalar

Amaç: Samimi kendini ifade etmeyi teşvik etmek ve farklı iletişim tarzlarını keşfetmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, renkli kalemler (isteğe bağlı)

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar kendilerini aşağıdaki üç iletişim yönteminden biriyle tanıtır:

- Sözlü sunum
- Hareket veya jestlerle sözsüz ifade
- Grafiksel veya sembolik anlatım

Her tanıtımdan sonra grup üyeleri destekleyici ve olumlu geri bildirim verir.

Kolaylaştırıcı; iletişim tarzlarının ilişkileri ve duygusal bağı nasıl etkilediğini vurgular.

SANAT YOLUYLA DUYGUSAL ZORLUKLARI KEŞFETME

Amaçlar:

- Ebeveynlik deneyimleri ve zorluklarına ilişkin duygusal farkındalığı artırmak.

- Sanatsal, sembolik ve yansıtıcı etkinlikler aracılığıyla duygusal ifadeyi desteklemek.
- Duygusal düzenleme, empati ve öz farkındalığı güçlendirmek.
- Ebeveynlerin duygularını güvenli ve destekleyici bir ortamda fark etmelerini ve ifade etmelerini teşvik etmek.

Yeni Davranışlar, Eski Durumlar

Amaç: Ebeveynlerin tekrar eden ebeveynlik zorlukları karşısında alternatif bakış açıları ve tepkiler geliştirmelerini desteklemek.

Süre: 50 dakika

Gerekli materyaller: 3 sandalye, flipchart veya tahta

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı, ebeveynlikle ilgili tanıdık bir problem veya tekrar eden zor bir durumu tanıtır.

Odada üç sandalye yerleştirilir ve her biri farklı bir bakış açısını temsil eder:

- Yetişkin benliği
- Sakin ve rahat kişi
- Bilge ve deneyimli kişi

Katılımcılar sırayla her sandalyeye oturarak aynı duruma ilgili bakış açısından yanıt verir.

Katılımcılar; duruşlarını, ses tonlarını ve düşünce yapılarını değiştirerek o perspektifi tam anlamıyla hissetmeye teşvik edilir.

Tüm bakış açıları deneyimlendikten sonra katılımcılar şu konular üzerine düşünür:

- Bakış açıları arasında nelerin değiştiği
- Hangi tepkilerin daha yapıcı hissettirdiği
- Hangi tutumları ebeveynliklerine dahil etmek istedikleri

Etkinlik; bilişsel esnekliği, duygusal farkındalığı ve bilinçli problem çözmeyi destekler.

Hava Durumu Raporu

Amaç: Duygusal farkındalığı artırmak ve düşünceler, duygular ile stres tepkileri üzerine düşünmeyi desteklemek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Boş kâğıtlar, kalem veya kurşun kalem

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar duygusal durumlarını bir hava durumu raporu metaforu kullanarak ifade etmeye davet edilir.

Kolaylaştırıcı şu sorularla değerlendirme sürecini yönlendirir:

- Şu anda hangi duygular mevcut?
- Bu duygular ne kadar yoğun?
- Bu duygulara hangi düşünceler eşlik ediyor?
- Bu düşünceleri destekleyen veya zorlayan neler var?

Katılımcılar düşüncelerini; fırtına, bulut, güneş, gökkuşağı veya değişen gökyüzü gibi semboller kullanarak hava durumu raporu şeklinde yazabilir.

Etkinlik; duygusal farkındalık, duyguları kabul etme ve dürtüsel tepki vermeden önce duyguları tanımanın önemi üzerine yapılan tartışma ile sona erer.

Ters Yüz

Amaç: Katılımcıların duygusal dönüşümü keşfetmelerine ve sağlıklı başa çıkma stratejileri belirlemelerine yardımcı olmak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: A3 kâğıtlar, renkli kalem, keçeli kalem veya pastel boyalar

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcı başka bir grup üyesi tarafından verilen zorlayıcı bir duygunun adını alır.

Katılımcılar; semboller, renkler ve soyut unsurlar kullanarak bu duygunun zıttını veya dönüşmüş hâlini temsil eden bir çizim oluşturur.

Çalışmalar tamamlandıktan sonra katılımcılar çizimlerini sunar ve şu konuları açıklar:

- Temsil edilen olumlu duygu veya durum
- Duygusal dengesizlikten dengeye geçmelerine yardımcı olan kişisel stratejiler

Kolaylaştırıcı; duygusal düzenleme, dayanıklılık ve öz bakım stratejileri üzerine tartışmayı destekler.

Ebeveynlik Yolculuğumun Renkleri

Amaç: Renkler ve soyut anlatım yoluyla ebeveynlik deneyimleri üzerine duygusal ifade ve düşünmeyi desteklemek.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Büyük boy kâğıtlar, renkli kalemler, keçeli kalemler, pastel boyalar

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar gözlerini kapatarak yakın zamanda yaşadıkları duygusal açıdan önemli bir ebeveynlik deneyimini hatırlar.

Daha sonra bu deneyimle ilişkili duyguları sembolik olarak temsil eden renkler, şekiller ve çizgiler seçer.

Ardından katılımcılar çalışmalarını paylaşır ve:

- Seçilen renklerin anlamını
- Çizimde temsil edilen duyguları
- Etkinlik sırasında kendileri hakkında keşfettiklerini açıklar.

Kolaylaştırıcı; sanatsal ifadenin duygusal farkındalık ve iletişim için önemli bir araç olduğunu vurgular.

Kil Duygular

Amaç: Dokunsal ve yaratıcı ifade yoluyla duyguları dışsallaştırmak ve işlemek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Farklı renklerde oyun hamuru veya kil

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar; suçluluk, hayal kırıklığı, korku, tükenmişlik veya neşe gibi ebeveynlikle ilişkili bir duyguyu temsil eden nesne, figür veya soyut bir form oluşturur.

Çalışmalar tamamlandıktan sonra katılımcılar eserlerini odanın ortasına yerleştirir ve kısaca şu konular üzerine konuşur:

- Temsil edilen duygu
- Bu duygunun ebeveynlik deneyimlerinde nasıl ortaya çıktığı

- Bu duyguyla baş etmelerine veya onu düzenlemelerine neyin yardımcı olduğu

Etkinlik; duygusal farkındalığı destekler ve karmaşık duyguların kabul edilmesini teşvik eder.

Ebeveyn Olarak Taktığım Maske

Amaç: İçsel duygusal deneyimler ile dışarıya yansıtılan davranışlar arasındaki fark üzerine düşünmeyi teşvik etmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt maskeler veya karton şablonlar, makas, yapıştırıcı, renkli kalem, süsleme materyalleri (etiketler, ipler vb.)

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar maskenin bir yüzünü ebeveyn olarak dışarıya gösterdikleri duygu ve davranışları temsil edecek şekilde süsler (örneğin sakinlik, sabır, güven).

Diğer yüz ise genellikle gizlenen duyguları temsil eder (örneğin korku, tükenmişlik, güvensizlik, hayal kırıklığı).

Katılımcılar gönüllü olarak maskelerini paylaşır ve şu konular üzerine düşünür:

- Ebeveynliğin duygusal yükü
- Gizli duyguları kabul etmenin önemi
- Kırılganlığı ifade etmenin ve destek aramanın sağlıklı yolları

Kolaylaştırıcı; duygusal özgünlük ve öz şefkati vurgular.

Renklerde Duygular

Amaç: Sanatsal yorumlama yoluyla duygusal ifadeyi, empatiyi ve kişilerarası anlayışı desteklemek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, sulu boya, renkli kalem, pastel boyalar, fırçalar ve su kapları

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar ebeveynlikle ilişkili bir duyguyu temsil eden bir sanat çalışması oluşturur.

Çalışmalar tamamlandıktan sonra eserler odada sergilenir. Her katılımcı kendisinde duygusal karşılık uyandıran başka bir kişinin çalışmasını seçer ve şu konuları açıklar:

- Algıladığı duygu veya hikâye
- Kişisel olarak bağ kurduğu unsurlar

Son olarak çalışmanın sahibi, eserinin asıl anlamını açıklar.

Etkinlik; duygusal yorumlamanın öznel doğasını vurgular ve empati ile bağı güçlendirir.

Duygu Zaman Çizelgesi

Amaç: Günlük ebeveynlik yaşamındaki duygusal dalgalanmalar ve başa çıkma stratejileri konusunda farkındalık geliştirmek.

Süre: 50 dakika

Gerekli materyaller: Büyük boy kâğıtlar, renkli kalem ve keçeli kalem, çıkartmalar (isteğe bağlı)

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar tipik bir ebeveynlik haftasının görsel zaman çizelgesini oluşturur ve duygusal iniş çıkışları renk, semboller, çizimler veya anahtar kelimeler kullanarak işaretler.

Ayrıca şunları belirlerler:

- Duyguları tetikleyen durumlar
- Kullanılan başa çıkma stratejileri
- Destek ve rahatlama kaynakları

Katılımcılar seçtikleri anları ikili veya küçük grup çalışmalarında paylaşır.

Kolaylaştırıcı; tekrar eden duygusal örüntüler, duygusal düzenleme ve öz bakımın önemi üzerine değerlendirme yapar.

Lego Duyguları

Amaç: Sembolik yapılandırma ve yaratıcılık yoluyla duygusal ifadeyi ve düşünmeyi desteklemek.

Süre: 40 dakika

Gerekli materyaller: LEGO parçaları veya benzeri yapı materyalleri

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar ebeveynlikte sık yaşadıkları bir duyguyu seçer ve bu duyguyu temsil eden sembolik bir yapı inşa eder.

Yapılar ortak bir galeride sergilenir. Katılımcılar daha sonra:

- Temsil edilen duyguyu
- Yapının ardındaki anlamı
- Bu duygunun ebeveynlik deneyimleri hakkında ne gösterdiğini açıklar.

Kolaylaştırıcı; ortak duygusal deneyimler ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları üzerine tartışmayı teşvik eder.

Grafiksel Beyin Fırtınası

Amaç: Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde yönetilmesi zor duygular üzerine düşünmeyi ve tartışmayı başlatmak.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Flipchart ve renkli kalemler

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar çocuklarının ifade ettiği ve yönetmekte zorlandıkları duygular üzerine düşünür.

Semboller, renkler veya çizimler kullanarak bu duyguları görsel olarak ifade ederler.

Katılımcılar daha sonra şu konuları açıklar:

- Bu duyguların neden zorlayıcı olduğu
- Genellikle nasıl tepki verdikleri
- Bu anlarda ebeveyn olarak kendilerinde hangi duyguların ortaya çıktığı

Kolaylaştırıcı tekrar eden fikirleri ve temaları flipchart üzerine yazar ve duygusal tetikleyiciler, empati ve duygusal düzenleme üzerine tartışmayı yönlendirir.

Ebeveynin Duygusal Manzarası

Amaç: Ebeveynlikle ilişkili duygular üzerine sembolik ve görsel anlatım yoluyla düşünmeyi teşvik etmek.

Süre: 50 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, renkli kalemler veya keçeli kalemler, kolaj için dergiler, yapıştırıcı ve makas

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar ebeveynlik deneyimlerini temsil eden sembolik bir “duygusal manzara” oluşturur.

Şu unsurları temsil etmek için dağlar, fırtınalar, nehirler, güneş veya ormanlar gibi doğal öğeler kullanılabilir:

- Duygusal zorluklar
- Stres kaynakları
- Kişisel güçlü yönler
- Destek sistemleri

Çalışmalar tamamlandıktan sonra katılımcılar şu konular üzerine düşünür:

- Hangi alanların zorlukları temsil ettiği
- Nerelerde güven, destek veya umut gördükleri
- Hangi duygusal değişimlerin veya hareketlerin görünür olduğu

Ardından gönüllü paylaşımlar ve grup tartışması gerçekleştirilir.

Son değerlendirme

Kolaylaştırıcı şu konular üzerine tartışma yürütür:

- İfade etmesi kolay veya zor olan noktalar
- Katılımcılar arasında ortaya çıkan ortak temalar
- Kazanılan yeni farkındalıklar

Günlük Duygu Haritası

Amaç: Günlük ebeveynlik rutinleri boyunca yaşanan duygusal deneyimlere ilişkin farkındalık geliştirmek.

Süre: 50 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, renkli kalemler veya keçeli kalemler

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar çocuklarıyla geçirdikleri tipik bir günü temsil eden görsel bir harita oluşturur.

Duygusal açıdan önemli anları; semboller, renkler, çizimler veya anahtar kelimeler kullanarak işaretler.

Ardından bireysel olarak şu konular üzerine düşünürler:

- En fazla stres yaratan anlar
- Bağ kurma veya neşe getiren anlar
- Gün boyunca ortaya çıkan duygusal ihtiyaçlar

Etkinlik; duygusal denge ve öz farkındalık üzerine yapılan gönüllü paylaşımlar ve grup tartışmasıyla sona erer.

Sanat Kolajı Yoluyla Duygusal Zorlukları Keşfetmek

Amaçlar

- Görsel ve sembolik keşif yoluyla duygusal ifadeyi desteklemek.
- Ebeveynliğin hem olumlu hem de zorlayıcı yönlerine dair farkındalık geliştirmek.
- Grup içinde empatiyi, düşünmeyi ve duygusal bağı güçlendirmek.

Süre: 120 dakika

Gerekli materyaller: Basılı duygu görselleri, dergiler ve gazeteler, yapıştırıcı ve makas, kişi başı A3 kâğıt veya iki A4 kâğıt, renkli kâğıtlar ve kalemler, sakın arka plan müziği

Etkinlik Açıklaması:

1. Isınma: “Duygularla Yürümek” (20 dakika)

Katılımcılar duvarlara veya zemine yerleştirilen duygu görsellerini inceleyerek odada dolaşır.

Her katılımcı ebeveyn olarak yaşadığı duygusal deneyimi yansıtan bir görsel seçer ve şu konular üzerine düşünür:

- Görselin temsil ettiği duygu
- Bu duyguyla bağlantılı durumlar
- Bu duygunun ebeveynlik deneyimlerinde nasıl ortaya çıktığı

Katılımcılar daha sonra düşüncelerini kısa şekilde çemberde paylaşır.

2. Ana etkinlik: “İki Yönlü Ebeveynlik Yolculuğu – Sanat Kolajı” (60 dakika)

Katılımcılar ebeveynliğin hem besleyici hem de zorlayıcı yönlerini temsil eden bir kolaj oluşturur.

Görseller, kelimeler, renkler ve semboller kullanarak şu temaları keşfederler:

- Neşe ve bağ kurma
- Stres ve yorgunluk
- Umutlar ve korkular
- Kişisel kaynaklar ve kırılganlıklar

Katılımcılar iki duygusal boyutu ayrı tutabilir veya tek bir görsel anlatımda birleştirebilir.

Kolaylaştırıcı; sanatsal beceriye odaklanmadan sezgisel üretimi teşvik eder.

3. Küçük grup paylaşımı

Katılımcılar kolajlarını üç veya dört kişilik gruplarda paylaşır.

Önerilen değerlendirme soruları:

- Etkinlik sırasında hangi duygular ortaya çıktı?
- Sizi şaşırtan ne oldu?
- Kolajınızda ebeveynliğin hangi yönleri daha görünür hâle geldi?
- Hangi güçlü yönler veya kaynaklar ortaya çıktı?

Kolaylaştırıcı; saygılı dinleme ve duygusal güvenliğin önemini vurgular.

4. Grup değerlendirmesi

Katılımcılar çember şeklinde toplanır ve şu konular üzerine düşünür:

- Kendileri hakkında ebeveyn olarak ne keşfettikleri
- Sanatsal ifadenin duygusal farkındalığı nasıl desteklediği
- Hatırlamak istedikleri duygu veya mesajlar

Kolaylaştırıcı ebeveynliğin karmaşık ve duygusal açıdan zengin yapısını vurgular.

5. Kapanış ritüeli: “Eve götürülecek bir kelime veya renk” (5 dakika)

Her katılımcı kolajından kendisi için bir hatırlatıcı veya niyet olarak yanında götürmek istediği bir renk, görsel veya kelime seçer.

Oturum; topraklama egzersizleri ve kısa bir kapanış değerlendirmesiyle sona erer.

DAYANIKLILIK, GÜVEN VE EMPATİ GELİŞTİRME

Amaçlar:

- Ebeveynlik zorlukları ve stresli durumlar karşısında duygusal dayanıklılığı güçlendirmek.
- Aile ilişkilerinde empatiyi, güveni ve duygusal bağı geliştirmek.
- Ebeveynlerin kişisel güçlü yönlerini ve destek sistemlerini fark etmelerini ve kullanmalarını desteklemek.
- Bakış açısı geliştirmeyi, öz güveni ve yapıcı iletişimi teşvik etmek.

Ebeveynlik Merdiveni

Amaç: Ebeveynlerin kişisel gelişim yolculukları üzerine düşünmelerine ve yaşam deneyimlerinin ebeveynlik değerlerini ve becerilerini nasıl şekillendirdiğini fark etmelerine yardımcı olmak.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Merdiven görselleri veya çizimleri, ebeveynlik zorluk kartları, kâğıtlar, kalem ve keşeli kalem

Etkinlik açıklaması:

Aşama I – Kişisel değerlendirme (10 dakika)

Katılımcılar yaşam yolculuklarını simgeleyen bir merdiven görseli seçer. Kolaylaştırıcı şu sorular üzerine yazılı düşünmeyi teşvik eder:

“Bu merdiven sizin bir birey ve ebeveyn olarak yolculuğunuz hakkında ne söylüyor? Dik miydi, sallantılı mıydı, güçlü müydü yoksa destekli miydi? Bu tırmanış bugün çocuğunuzu yetiştirme biçiminizi nasıl şekillendirdi?”

Aşama II – Küçük grup paylaşımı (15 dakika)

Üçlü gruplarda her ebeveyn şunları paylaşır:

- Aştığı bir yaşam zorluğu
- Bu deneyimden geliştirdiği beceri veya özellik (örneğin sabır, dayanıklılık, kararlılık)
- Bu özelliğin çocuğuyla ilişkisini nasıl etkilediği

Aşama III – Seçim ve bakış açısı (10 dakika)

Kolaylaştırıcı yeni merdiven görselleri sunar ve şu soruyu yöneltir:

“Farklı bir yaşam sürmek için merdiveninizi değiştirme şansınız olsaydı ancak sizi bugün olduğunuz ebeveyne dönüştüren tüm dersleri kaybedecek olsaydınız, bunu yapar mıydınız?”

Her ebeveyn merdivenini korumayı veya değiştirmeyi seçer ve geçmişinin ebeveynlik değerleri ile tarzını nasıl etkilediğini açıklar.

Aşama IV – Eylemde ebeveynlik güçlü yönleri (10–15 dakika)

Her katılımcıya yaygın bir ebeveynlik zorluğunu tanımlayan kart verilir (örneğin öfke nöbetlerini yönetmek, sınır koymak, çocuğun kaygısını desteklemek veya çatışma sonrası güveni yeniden inşa etmek).

Grup; daha önce yapılan paylaşımlara dayanarak hangi ebeveynin bu durumu yönetmeye daha yatkın olduğunu değerlendirir ve herkes bir zorlukla eşleştirilir.

Değerlendirme sorusu

“Bugünkü ebeveynliğinizde yolculuğunuzun hangi kısmı için en çok minnettarsınız?”

İçsel Sırt Çantası

Amaç: Ebeveynliği destekleyen içsel ve dışsal kaynakları belirleyerek öz farkındalığı ve duygusal dayanıklılığı güçlendirmek.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Boş kâğıtlar, kalemler, renkli keçeli kalemler, isteğe bağlı basılı sırt çantası şablonları

Etkinlik açıklaması: Katılımcılara boş bir kâğıt (veya sırt çantası çizimi) verilir ve ebeveynlik zorlukları karşısında güçlü kalmalarına yardımcı olan “kaynakları” düşünmeleri istenir.

Katılımcılar çantayı üç bölüme ayırır:

- **Bölüm 1:** İçsel güçlü yönler (örneğin sabır, kararlılık, nezaket)
- **Bölüm 2:** Destekleyici insanlar ve ilişkiler (örneğin eş, arkadaş, danışman, inanç)
- **Bölüm 3:** Değerler, inançlar veya başa çıkma stratejileri (örneğin “Elimden gelenin en iyisini yapıyorum”, “Her çocuk farklıdır”)

10–15 dakikalık düşünme ve çizim sürecinden sonra katılımcılar ikili gruplarda şunları paylaşır:

- Çantalarında en çok güvendikleri şey

- Güçlendirmek veya eklemek istedikleri şey

Oturum şu grup değerlendirmesiyle sona erer:

“Ebeveynliğinize ilham vermesi için başkasının çantasından yanınıza almak istediğiniz bir şey nedir?”

Çocukların Ayakkabılarıyla Yürümek

Amaç: Ebeveynlerin çocukların duygusal deneyimlerini ve bakış açılarını anlamalarını sağlayarak empati geliştirmek.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Ebeveynlik senaryo kartları, çocuk figürü şablonları veya boş kâğıt, kalemler veya keçeli kalemler

Etkinlik açıklaması: Kolaylaştırıcı kısa ebeveynlik senaryoları dağıtır (örneğin ödev yapmak istemeyen çocuk, kardeş çatışması, yalan söyleme, öfke nöbetleri).

Katılımcılar bireysel olarak şu sorular üzerine düşünür:

- Bu davranışı gördüğümde genellikle nasıl tepki veriyorum?
- Çocuğum bu davranışı gösterirken ne düşünüyor olabilir?
- Onun düşüncelerini bildiğimde ben ne yapıyorum?
- Çocuğum bu davranışı sergilerken ne hissediyor olabilir?
- Onun duygularını bildiğimde ben ne yapıyorum?

Daha sonra katılımcılar 3–4 kişilik küçük gruplar oluşturur ve şu konuları paylaşır:

- Egzersiz sırasında kendi tepkileriyle ilgili fark ettikleri şeyler
- Çocuğun davranışının arkasındaki olası duygu veya ihtiyaç
- Daha empatik veya duygusal açıdan farkındalıklı bir tepki biçimi

Son olarak kolaylaştırıcı şu soruyu yöneltir:

“Kontrol etmek yerine empatiyle yanıt verdiğimde ne değişiyor?”

Destek Ağı

Amaç: Güveni, aidiyet duygusunu ve kolektif desteğe yönelik farkındalığı güçlendirmek.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Yumak ip veya yün ip

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar çember şeklinde oturur. Kolaylaştırıcı ipin ucunu tutarak kişisel bir güçlü yönünü veya başa çıkma stratejisini söyler ve ipin ucunu bırakmadan başka bir katılımcıya atar.

Her katılımcı aynı süreci tekrar eder ve zamanla grup içinde bir ağ oluşur.

Ardından şu sorular üzerine değerlendirme yapılır:Güçlü yönlerimiz bizi nasıl birbirine bağlıyor?Ebeveynlik zorluklarıyla karşılaştığımızda birbirimize ve kendi kaynaklarımıza nasıl güvenebiliriz?

Çocuğumun Ayakkabılarıyla Yürümek

Amaç: Bakış açısı geliştirme yoluyla empatiyi ve duygusal anlayışı desteklemek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt ve kalemler, isteğe bağlı olarak ortaya yerleştirilen sembolik bir ayakkabı çifti

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar çocuklarıyla yaşadıkları yakın tarihli bir çatışmayı veya duygusal açıdan zorlayıcı bir etkileşimi düşünür.

Önce durumu kendi bakış açılarından anlatırlar. Ardından aynı deneyimi çocuğun bakış açısından değerlendirmeye çalışırlar:

- Çocuk ne hissetmiş olabilir?
- Hangi duygusal ihtiyaçlar ortaya çıkmış olabilir?
- Çocuk ebeveyninden neye ihtiyaç duymuş olabilir?

Katılımcılar farkındalıklarını gönüllü olarak grupla paylaşır.

Kolaylaştırıcı; bakış açısı değiştirmenin çatışmayı azaltabileceğini ve duygusal bağları güçlendirebileceğini vurgular.

Dayanıklılık Ağacı

Amaç: Öz güveni ve kişisel güçlü yönler, değerler ve destek sistemlerine ilişkin farkındalığı artırmak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Büyük boy kâğıtlar (her katılımcı için bir adet), renkli kalem, keçeli kalem veya pastel boyalar

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcı kendisini ebeveyn olarak temsil eden bir ağaç çizer:

- Kökler = güç veren kişisel değerler, geçmiş deneyimler ve destekleyici insanlar
- Gövde = mevcut ebeveynlik rolü ve ayakta kalmasını sağlayan unsurlar
- Dallar = geliştirmek istedikleri umutlar, hedefler ve güçlü yönler
- Yapraklar/Meyveler = dayanıklılığı ve sevgiyi gösteren günlük küçük davranışlar

Katılımcılar ağaçlarını ikili veya küçük grup çalışmalarında paylaşır.

Kolaylaştırıcı; güçlü yönlerimizi ve kaynaklarımızı fark ettiğimizde dayanıklılığın büyüdüğünü vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

Güven Yürüyüşü

Amaç: İlişkilerde güveni, iş birliğini ve kırılganlık farkındalığını geliştirmek.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Göz bandı, güvenli ve açık alan

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar ikili gruplar hâlinde çalışır. Bir katılımcının gözleri bağlanır, diğeri ise onu sözlü veya sözsüz yönergelerle yönlendirir.

Birkaç dakika sonra roller değiştirilir.

Etkinlik şu konular üzerine yapılan değerlendirme ile sona erer:

- Başka birine güvenme deneyimi
- Birini yönlendirmenin getirdiği sorumluluk
- Güven, empati ve ebeveynlik arasındaki bağlantılar

Empatiyi Eyleme Dökmek

Amaç: Rol keşfi yoluyla empatiyi ve duygusal anlayışı geliştirmek.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, kalemler

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar ikili gruplar hâlinde çalışır ve ebeveynlikle ilgili kısa bir senaryo alır.

Bir katılımcı ebeveyn bakış açısından düşünürken diğer katılımcı gözlemci, arkadaş veya çocuk perspektifinden değerlendirir.

Katılımcılar şunları belirler:

- İlgili düşünceler ve duygular
- Olası tepkiler
- İlgili kişilerin duygusal ihtiyaçları

Ardından empati ve iletişim üzerine grup tartışması gerçekleştirilir.

Dayanıklılık Yolculuğu

Amaç: Hikâye anlatımı, değerlendirme ve sembolik anlatım yoluyla dayanıklılığı keşfetmek.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Büyük boy kâğıtlar, renkli kalemler, isteğe bağlı sakın arka plan müziği

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar; ebeveynliği yollar, engeller, köprüler ve güvenli alanlardan oluşan bir yolculuk olarak hayal ettikleri kısa bir görselleştirme egzersiziyle yönlendirilir.

Ardından şu unsurları temsil eden görsel bir “yolculuk haritası” oluştururlar:

- Karşılaştıkları zorluklar
- Destek kaynakları
- Kişisel güçlü yönler
- Gelişim ve cesaret anları

Katılımcılar galeri yürüyüşü yaparak birbirlerinin çalışmalarını inceler ve dayanıklılık ile azim üzerine ortak temalar hakkında düşünür.

Ebeveynin Dayanıklılık Kiti

Amaç: Ebeveynlerin dayanıklılıklarını güçlendiren kişisel başa çıkma stratejilerini, duygusal kaynaklarını ve destekleyici ilişkilerini belirlemelerine yardımcı olmak.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, keçeli kalem, isteğe bağlı kolaj dergileri, yapıştırıcı ve makas

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı dayanıklılığı; zorluklarla yüzleşme ve bunların üstesinden gelme becerisi olarak tanımlar. Her ebeveynin, her zaman görünür olmasa da, zaten çeşitli kaynaklara sahip olduğunu vurgular.

Katılımcılar; ebeveynlik zorluklarıyla baş etmelerine yardımcı olan içsel ve dışsal kaynakları çizim, yazı veya kolaj yoluyla temsil ederek sembolik bir “dayanıklılık kiti” oluşturur.

Etkinlik aynı zamanda aile ilişkilerine yönelik empati geliştiren bir değerlendirme boyutu da içerir.

1. İlk değerlendirme

Katılımcılar çocukları veya aile üyeleriyle yaşadıkları yakın tarihli zorlayıcı bir durumu düşünür:

- Nasıl tepki verdiler?
- Az da olsa onlara ne yardımcı oldu?
- Neye daha fazla ihtiyaç duydular? (destek, sakinlik, anlayış vb.)

2. Kitin oluşturulması

Katılımcılar aşağıdaki unsurları içerebilecek kişisel “dayanıklılık kitlerini” hazırlar:

- Kişisel güçlü yönler (örneğin sabır, mizah)
- Stratejiler (örneğin nefes egzersizi yapmak, kısa mola vermek)
- Destek olan kişiler
- Yardımcı ifadeler veya düşünceler
- Sembolik unsurlar (örneğin koruma için kalkan, umut için ışık)

3. Empati egzersizi

İkili veya küçük grup çalışmalarında katılımcılar durumu çocuğun veya diğer aile üyesinin bakış açısından yeniden değerlendirir:

- Onlar ne hissetmiş olabilir?
- Neye ihtiyaç duymuş olabilirler?

4. Grup paylaşımı

Katılımcılar kitlerini ve isterlerse empati değerlendirmelerini grupla paylaşır.

5. Son değerlendirme

Kolaylaştırıcı şu konular üzerine tartışmayı yönlendirir:

- Keşfedilen veya yeniden fark edilen kaynaklar
- Empatinin bakış açılarını nasıl değiştirdiği
- “Kiti” günlük yaşamda nasıl kullanabilecekleri

Empati Köprüsü

Amaç: Ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki duygusal uzaklık ve bağ üzerine düşünmeyi teşvik etmek.

Süre: 60 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, renkli kalemler, farklı materyaller, yapıştırıcı ve makas

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar kendileri ile çocukları arasındaki ilişkiyi temsil eden sembolik bir köprü oluşturur.

Şu unsurları belirlerler:

- Duygusal uzaklık yaratan engeller
- Bağı güçlendiren kaynaklar ve davranışlar
- İlişkinin her iki tarafında hissedilen duygular

Katılımcılar şu konuları tartışır:

- Kopukluk hissini neyin yarattığı
- Empatiyi ve güveni neyin desteklediği
- İlişkiyi güçlendirmek için hangi değişikliklerin yapılabileceği

Kolaylaştırıcı; empati, dinleme ve duygusal varlığın bağı yeniden kurmadaki rolünü vurgular.

Çocukluğumdaki Kendime Bir Mektup

Amaç: Kişisel çocukluk deneyimleri ve duygusal ihtiyaçlarla yeniden bağ kurarak çocuklara yönelik empatiyi güçlendirmek.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, kalemler

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar çocukluklarındaki kendilerine bir mektup yazar.

Mektup şunları içerebilir:

- Güvence ve cesaret verici ifadeler
- Çocukken duymaya ihtiyaç duydukları mesajlar
- Korkular, güvensizlikler veya umutlar üzerine düşünceler
- Kişisel gelişim ve dayanıklılığın fark edilmesi

Katılımcılar mektuplarını paylaşmayı seçebilir veya paylaşmayabilir.

Etkinlik; kişinin kendi çocukluk deneyimleriyle yeniden bağ kurmasının ebeveynlikte empatiyi ve duygusal anlayışı nasıl artırabileceğine dair değerlendirme ile sona erer.

STRES YÖNETİMİ

Amaçlar:

- Ebeveynlerin kişisel stres faktörlerini ve duygusal tetikleyicilerini belirlemelerini desteklemek.
- Duygusal öz düzenleme ve başa çıkma becerilerini güçlendirmek.
- Yansıtıcı ve yaratıcı etkinlikler aracılığıyla sağlıklı stres yönetimi stratejilerini teşvik etmek.
- Aile ilişkilerinde duygusal dengeyi, öz bakımı ve yapıcı iletişimi desteklemek.

Kelimeler ve Renklerle Minnettarlık

Amaç: Yaratıcı ifade yoluyla minnettarlığı, olumlu düşünmeyi ve duygusal iyi oluşu teşvik etmek.

Süre: 40 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıtlar, renkli kalem ve keçeli kalem, yapışkan notlar, bant

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı minnettarlık ve bunun duygusal iyi oluş, stresin azalması ve dayanıklılık üzerindeki etkisi hakkında kısa bir tartışma başlatır.

Katılımcılar bir kâğıdı üç bölüme ayırır:

- Aile ve arkadaşlar
- Kişisel başarılar ve deneyimler
- Günlük küçük mutluluklar

Her bölümde minnet duydukları insanları, deneyimleri veya anları listelerler.

Daha sonra her madde ayrı bir yapışkan nota yazılır ve renkler veya sembollerle süslenir. Katılımcılar notlarını bir duvar veya poster üzerine yerleştirerek ortak bir “Minnettarlık Ağacı” oluşturur.

Etkinlik; minnettarlığın bakış açısını nasıl değiştirebileceği ve duygusal dayanıklılığı nasıl güçlendirebileceği üzerine yapılan değerlendirme ile sona erer.

Stres Haritam

Amaç: Ebeveynlerin stres kaynaklarını belirlemelerine ve bunların duygular, davranışlar ve ilişkiler üzerindeki etkilerini keşfetmelerine yardımcı olmak.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Boş kâğıtlar, kalem veya kurşun kalemler, renkli kalemler

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar “stres haritası” çizmeye davet edilir. Sayfanın ortasına kendilerini yerleştirir ve çevrelerine stres kaynaklarını görsel olarak yerleştirirler (örneğin çocuğun davranışları, iş yükü, zaman eksikliği, suçluluk hissi, destekleyici olmayan akrabalar vb.). Kelimeler, oklar, semboller veya küçük çizimler kullanılabilir.

Kolaylaştırıcı şu sorularla süreci yönlendirir:

- Bu stres kaynaklarından hangileri dışsal, hangileri içsel? (düşünceler, beklentiler)
- Hangileri ebeveynliğinizi en çok etkiliyor?
- Kendinizi bunalmış hissettiğinizde genellikle ne yapıyorsunuz?

Katılımcılar daha sonra ikili gruplarda şunları paylaşırlar:

- Önemli bir stres kaynağı
- Başarıyla kullandıkları bir başa çıkma stratejisi

Etkinlik şu grup değerlendirme sorusuyla sona erer:

“Bugünden itibaren farklı yönetmeye başlayabileceğim bir stres kaynağı nedir?”

Duygularla Oturmak

Amaç: Duygusal deneyimlere ve tepkilere ilişkin farkındalığı artırarak duygusal düzenlemeyi güçlendirmek.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: A3 veya normal boy kâğıtlar, renkli kalemler veya keçeli kalemler, kalemler, çember şeklinde yerleştirilmiş 4–5 sandalye, açık alan

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı katılımcıları ebeveynlikte sık yaşadıkları zorlayıcı veya tekrar eden bir duygu üzerine düşünmeye davet eder (örneğin öfke, suçluluk, kaygı, bunalmışlık, stres).

Her katılımcı bir duygu seçer, ona bir isim ve kimlik verir; bedeninde nasıl hissedildiğini, nasıl “konuştuğunu”, ne istediğini ve davranışlarını nasıl etkilediğini yazar.

Daha sonra kolaylaştırıcı farklı duyguları temsil eden 4–5 sandalye yerleştirir. Katılımcılar sandalyelerden birine oturarak seçtikleri duyguymuş gibi birinci tekil şahıs kullanarak konuşur:

“Ben hayal kırıklığıyım. Görmezden gelindiğinde ortaya çıkarım. Ellerini sıkmana ve sesinin yükselmesine neden olurum.”

Her duygu ifade edildikten sonra katılımcılar o duyguya şefkatli veya sınır koyan bir mesajla yanıt verir:

“Seni beni korumaya çalışırken görüyorum ama farklı bir şekilde davranmayı seçmek istiyorum.”

Son aşamada her katılımcı sayfanın ortasına; duygular ortaya çıktığında kendisini düzenlemesine yardımcı olacak bir kelime, sembol veya görsel çizer.

Oturum şu kısa değerlendirme sorusuyla sona erer:

“Bu duygu bir sonraki ortaya çıktığında farklı olarak yapabileceğim küçük bir şey nedir?”

Stresten Sakinliğe Geçiş

Amaç: Bedenin stres tepkilerine yönelik farkındalık geliştirmek ve rahatlama tekniklerini uygulamak.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Sakin arka plan müziği (isteğe bağlı), serbest hareket için açık alan

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı katılımcıları stresli bir ebeveynlik durumunu hatırlamaya ve bunu beden duruşu, jestler ve hareketlerle fiziksel olarak ifade etmeye davet eder (örneğin gergin omuzlar, hızlı yürüme, kapanmış kollar).

Katılımcılar birkaç dakika boyunca kelime kullanmadan “stresi bedenlerinde canlandırır.”

Değerlendirme: Stresi bedende hissetmek nasıl bir deneyimdi? Sakinliğe geçişi ne kolaylaştırdı? Bu bedensel stratejiler günlük ebeveynlik yaşamında nasıl kullanılabilir?

Stres Kabını

Amaç: Duygusal yük farkındalığını artırmak ve stresin sembolik olarak serbest bırakılmasını uygulamak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Küçük kaplar (kavanoz, kutu veya bardak – her katılımcı için bir adet), kâğıt şeritler, keçeli kalemler, bant, isteğe bağlı süsleme materyalleri

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcıya kendi “stres kabını” temsil eden küçük bir kap (kavanoz, kutu veya bardak) verilir. Katılımcılar ebeveyn olarak günlük yaşamlarında deneyimledikleri stres kaynaklarını kâğıt şeritlere yazar veya çizer ve bunları kabın içine yerleştirir.

Kap dolduktan sonra kolaylaştırıcı, katılımcıları kabın ağırlığını veya doluluk seviyesini fark etmeye davet eder. Bu, taşıdıkları stres yükünün bir metaforu olarak değerlendirilir.

İkinci aşamada katılımcılar hangi kâğıt şeritlerini saklamak istediklerine (yönetebildikleri veya onları motive eden stres kaynakları) ve hangilerini sembolik olarak bırakmak istediklerine karar verir.

Katılımcılar bunu grupta paylaşır; ardından bırakmak istedikleri kâğıtları yırtar, buruşturur veya çöpe atar.

Etkinlik; günlük yaşamda “stres kabını” daha hafif tutabilmek için kullanılabilecek stratejiler üzerine yapılan değerlendirme ile sona erer.

Kaynaklarımın Bahçesi

Amaç: Ebeveynlerin kişisel güçlü yönlerini ve duygusal kaynaklarını fark etmelerine ve değer vermelerine yardımcı olmak.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Büyük boy kâğıtlar veya kartonlar, renkli kalemler, çıkartmalar, kolaj için dergiler, yapıştırıcı ve makas

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcıya bir kâğıt verilir ve bir “bahçe alanı” çizimleri istenir. Bu bahçede; sahip oldukları kişisel kaynakları, değerleri, becerileri veya destekleyici insanları çizim veya kolaj yoluyla temsil ederler. Örneğin sabır güçlü bir ağaç, mizah renkli bir çiçek, partner desteği ise akan bir çeşme olarak gösterilebilir.

Çalışmalar tamamlandıktan sonra katılımcılar bahçelerini grupla paylaşır ve bu kaynakların ebeveynlik rollerinde kendilerine nasıl yardımcı olduğunu açıklar.

Kolaylaştırıcı; duygusal ve ilişkisel dengeyi sürdürebilmek için kişinin “iç bahçesini” beslemesinin ve ona özen göstermesinin önemini vurgular.

Zaman İçin...

Amaç: Zaman dengesi, öz bakım ve stresin önlenmesi üzerine düşünmeyi teşvik etmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, renkli kalemler

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar dört bölüme ayrılmış bir daire çizer:

- Dengesizlik yaşanan alanlar
- Zaman baskısıyla bağlantılı stres kaynakları
- Dengeyi ve öz bakımı geliştirmeye yönelik pratik stratejiler

Stres Manzarası

Amaç: Sembolik anlatım yoluyla katılımcıların stres kaynaklarını, destekleyici kaynaklarını ve başa çıkma stratejilerini belirlemelerine yardımcı olmak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Büyük boy kâğıtlar, renkli keçeli kalemler, çıkartmalar

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar sembolik bir “stres manzarası” çizer:

- Dağlar = engeller
- Nehirler = enerji kayıpları
- Güvenli alanlar = kaynaklar ve destek sistemleri
- Yollar = başa çıkma yolları

Çalışmalar tamamlandıktan sonra her katılımcı grupla bir “dağ” ve bir “güvenli alan” paylaşır. Kolaylaştırıcı; stres kaynaklarını ve destekleyici unsurları fark etmenin duygusal yükü yönetmeye nasıl yardımcı olabileceği üzerine değerlendirme yapar.

Stres Provası

Amaç: Güvenli ve destekleyici bir ortamda stresli ebeveynlik durumlarına yönelik yapıcı tepkiler geliştirmeyi uygulamak.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Sandalyeler, açık alan, isteğe bağlı aksesuarlar

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar küçük gruplar hâlinde ebeveynlikle ilgili yaygın bir stres durumunu seçer (örneğin çocuğun ödev yapmayı reddetmesi, sabah telaşı, başka bir yetişkinle yaşanan çatışma). Kısa rol canlandırmaları aracılığıyla önce durumu “alışılmış şekilde” oynarlar, ardından alternatif stratejiler kullanarak yeniden canlandırırlar (derin nefes alma, sakin şekilde sınır koyma, mizah kullanma, yardım isteme).

Grup hangi stratejilerin stresi azalttığını ve neden etkili olduğunu tartışır. Egzersiz; katılımcıların gerçek yaşamda uygulamak istedikleri somut bir aracı belirlemeleriyle sona erer.

Stresten Bağ Kurmaya

Amaç: Ebeveynlerin stresli etkileşimleri duygusal bağ kurma ve yapıcı iletişim fırsatlarına dönüştürmelerini desteklemek.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: Materyal gerekmemektedir.

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı; stresli durumlarda çoğu zaman otomatik tepki verdiğimizizi açıklar. Amaç; duyguları fark etmek ve daha bilinçli, yapıcı tepkiler seçmektir.

Gerçek bir durumu hatırlama

Katılımcılar çocuklarıyla yaşadıkları yakın tarihli zorlayıcı bir etkileşimi düşünür: Ne oldu? Ne hissettiler? Nasıl tepki verdiler?

İsterlerse kısa notlar alabilirler.

Rol canlandırma: otomatik tepki ve bilinçli yanıt (30 dakika)

Aşama A – Otomatik tepki: Katılımcılar durumu ilk yaşandığı şekliyle canlandırır.

Aşama B – Duraklama ve değerlendirme

Gruplar şu sorular üzerine düşünür:

- Hangi duygular ortaya çıktı?
- Ebeveynin ve çocuğun hangi karşılanmamış ihtiyaçları vardı?

Aşama C – Yapıcı yanıt:

Katılımcılar sahneyi yeniden canlandırır. Bu kez ebeveyn:

- Duygularını suçlamadan açık şekilde ifade etmeye
- Çocuğa empati göstermeye
- Daha sakin ve kararlı bir iletişim kullanmaya çalışır

Gözlem ve geri bildirim

Gözlemciler şu konular üzerine paylaşım yapar: İki canlandırma arasında ne değişti? Hangi stratejiler bağı güçlendirdi?

Takdir egzersizi

Her katılımcı grup tarafından olumlu geri bildirim alır: Gözlemlenen bir güçlü yön (örneğin sabır, açıklık) katılımına dair takdir edilen bir özellik

Son değerlendirme

Kolaylaştırıcı şu sorular üzerine tartışma yürütür:

- Otomatik tepkileri hakkında ne keşfettiler?
- Tepki vermeden önce durmalarına ne yardımcı oluyor?
- Bu stratejileri günlük yaşamda nasıl uygulayabilirler?

İnşa Eden (veya Yıkan) Kelimeler

Amaç: Dilin ilişkiler üzerindeki etkisine dair farkındalık geliştirmek ve yapıcı iletişim stratejilerini uygulamak.

Süre: 60–75 dakika

Gerekli materyaller: İletişim örnekleri veya senaryo kartları, flipchart veya tahta (isteğe bağlı)

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı; Gordon'un iletişim engelleri de dâhil olmak üzere etkisiz iletişim örneklerini tanıtır: <https://www.gordonmodel.com/work-roadblocks.php>

İfadeleri dönüştürme

Katılımcılar bireysel veya ikili çalışmalarda tepkisel ya da zarar verici ifadeleri aşağıdaki iletişim biçimlerine dönüştürür:

Rol Canlandırma: Katılımcılar aynı etkileşimin hem etkisiz hem de yapıcı versiyonlarını canlandırır.

Grup Tartışması: Katılımcılar şu sorular üzerine değerlendirme yapar: Neler farklı hissettirdi? Hangi noktalar zorlayıcıydı?

Son değerlendirme: Kolaylaştırıcı yapıcı iletişim stratejilerini özetler ve günlük ebeveynlik yaşamında kullanılabilecek temel noktaları vurgular.

KRİZ VE ÇATIŞMA DURUMLARINI YÖNETME

Amaçlar:

- Ebeveynlerin çatışma anlarındaki duygusal tepkilerini fark etmelerini ve düzenlemelerini desteklemek
- Yapıcı çatışma çözme ve kriz yönetimi stratejileri geliştirmek
- Empatiyi, duygusal farkındalığı ve bakış açısı geliştirmeyi güçlendirmek
- Aile ilişkilerinde dengeli, saygılı ve çözüm odaklı iletişimi teşvik etmek.

Fikriniz Nedir?

Amaç: Eleştirel düşünmeyi, saygılı diyalogu ve farklı bakış açlarına açıklığı teşvik etmek.

Süre: 50 dakika

Gerekli materyaller: Tebeşir (veya bant), kutu, ifadelerin yazılı olduğu küçük kâğıtlar, boş kâğıtlar, kalem veya kurşun kalemler

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı yerde “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Kesinlikle Katılıyorum” arasında uzanan büyük bir Likert ölçeği oluşturur.

Katılımcılar ebeveynlik, aile dinamikleri veya toplumsal değerlerle ilgili bir ifade seçer ve görüşlerine göre ölçek üzerinde bir noktaya yerleşir.

Her katılımcı seçiminin nedenlerini açıklar.

Diğer katılımcıların bakış açılarını dinledikten sonra isterlerse pozisyonlarını değiştirebilirler.

Etkinlik şu konular üzerine değerlendirme ile sona erer:

- Saygılı şekilde farklı düşünmek
- Aktif dinleme
- Alternatif bakış açılarına açıklık
- İletişim ve ebeveynlikte esnekliğin önemi

Krizde Yön Bulmak

Amaç: Kriz anlarındaki duygusal tepkilere yönelik farkındalık geliştirmek ve daha sağlıklı başa çıkma stratejileri belirlemek.

Süre: 60 dakika

Gerekli materyaller: A3 kâğıt, renkli kalem ve keçeli kalem, yapışkan notlar, odanın dört köşesine yerleştirilecek Savaş, Kaçış, Donma ve Uyum Sağlama yazılı posterler, hareket için açık alan

Etkinlik Açıklaması:

Kolaylaştırıcı gerçek yaşamdan kısa ebeveynlik kriz senaryoları okur: “Çocuğunuz markette öfke nöbeti geçiriyor.” “Çocuğunuz parkta başka bir çocuğa vuruyor.” “Geç kaldınız ve çocuğunuz giyinmeyi reddediyor.”

Her senaryodan sonra katılımcılar ilk tepkilerini temsil eden köşeye gider: Savaş: Sesimi yükseltirim, durumu kontrol etmeye çalışırım; Kaçış: Geri çekilirim, kaçınırım, sessiz kalırım; Donma: Donup kalırım, ne yapacağımı bilemem; Uyum sağlama: Hemen durumu düzeltmeye çalışırım, teslim olurum.

Her hareket sonrasında katılımcılar şu sorular üzerine düşünür: *Neden bu şekilde tepki verdim? Bu otomatik bir tepki miydi? Bu bana tanıdık geliyor mu?*

Ardından her katılımcı dört bölmeli bir pusula çizer. Her bölüm, kriz anlarında sık yaşanan duygusal durumları temsil eder: Hayal kırıklığı, Korku, Çaresizlik, Suçluluk

Ardından her ebeveyne bir A3 kâğıdı verilir ve kriz anlarında sık yaşanan dört yaygın duygusal durumu temsil eden dört bölmeli bir pusula çizimleri istenir: Hayal Kırıklığı, Korku, Çaresizlik ve Suçluluk. Her bölümün içine katılımcılar yaratıcı şekilde şunları ifade eder: duygunun bedende nasıl hissedildiği, hangi düşüncelerin ortaya çıktığı, hangi otomatik davranışları

tetiklediği, bu tepkilerin hangi sonuçlara yol açtığı ve daha sağlıklı bir tepkinin nasıl görünebileceği.

Daha sonra her katılımcı kendisi için baskın olan bir bölümü/duyguyu seçer ve aşağıdaki soruları yanıtlar:

- Bu duygu en çok ne zaman ortaya çıkıyor?
- Bu duyguyu daha erken nasıl fark edebilirim?
- Hangi yeni tepkiyi uygulamak istiyorum?
- Sakin kalmama ne yardımcı oluyor? (nefes, kelime, görsel, hareket)

Katılımcılar farkındalıklarını paylaşmak için ikili gruplar oluşturur ve oturumu yapışkan bir nota kişisel bir niyet yazarak tamamlar.

Çatışmadan Bağ Kurmaya

Amaç: Ebeveynlerin çatışma stillerini fark etmelerine ve daha dengeli ve empatik tepkiler uygulamalarına yardımcı olmak.

Süre: 50–60 dakika

Gerekli materyaller: Sandalyeler, A4 kâğıtlar, keçeli kalemler, çatışma senaryo kartları (önceden hazırlanmış), ip/bant (“köprü”yi temsil etmek için), açık alan

Etkinlik açıklaması:

Eylem hâlindeki çatışma stilleri (10–15 dakika): Kolaylaştırıcı, Thomas-Kilmann modeline dayanan 5 temel çatışma stilini tanıtır ve bunları odada görünür şekilde yazar: **Rekabetçi**(Ben kazanırım, sen kaybedersin) **Kaçınmacı** (Çatışmayı görmezden gelirim) **Uyum sağlayıcı** (Gerilimden kaçınmak için geri adım atarım) **Uzlaşmacı** (İkimiz de bir şeylerden vazgeçeriz) **İş birlikçi** (Kazan-kazan çözümü buluruz)

Katılımcılar odada dolaşır. Yüksek sesle okunan her çatışma senaryosunda (örneğin “Çocuğunuz yardım istediğinizde size ters cevap veriyor”, “Partneriniz ebeveynliğinizi eleştiriyor”) genellikle nasıl tepki vereceklerini en iyi temsil eden başlığın yanına giderler.

Her hareketten sonra şu sorular üzerine düşünürler:

Köprü kurmak (25–30 dakika): Katılımcılar ikili veya üçlü gruplara ayrılır. Her gruba gerçekçi bir aile çatışması senaryosu ve bir görev verilir.

Adım 1: Her kişi çatışmaya yönelik ilk, içgüdüsel tepkisini yazar veya paylaşır.

Adım 2: Odanın ortasında kolaylaştırıcı, iki sandalye arasına ip veya bant kullanarak sembolik bir “köprü” oluşturur: Bir sandalye katılımcının bakış açısını temsil eder, diğer sandalye ise başka bir kişinin bakış açısını temsil eder (çocuk veya partner).

Adım 3: Katılımcıdan diğer kişinin sandalyesine oturması istenir ve ardından kolaylaştırıcı tarafından şu sorularla yönlendirilir: *Ne istiyorum? Ne hissediyorum? Neden korkuyorum?*

Daha sonra kendi yerine geri döner ve şu sorular üzerine düşünür: *Daha önce neyi göremedim? Şimdi farklı olarak ne yapabilirim?*

Etkinliğin sonunda kolaylaştırıcı açık paylaşımı teşvik eder:

- *Çatışmalara yaklaşımınız hakkında ne öğrendiniz?*
- *Kendinizi diğer kişinin yerine koyduğunuzda sizi ne şaşırttı?*
- *Evinizde “dengeli çözüm” nasıl görünebilir?*

Duygusal Termometre

Amaç: Duygusal yükselişe yönelik farkındalığı artırmak ve duygusal öz düzenlemeyi desteklemek.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Flipchart/tahta üzerine hazırlanmış büyük bir “termometre” görseli, yapışkan notlar ve keçeli kalemler

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı, alt kısmında sakinlik ve üst kısmında patlama seviyesinin yer aldığı büyük bir termometre görseli sunar. Her katılımcı, çocuklarıyla (veya aile üyeleriyle) yaşadığı ve duygusal sıcaklığını artıran durum örneklerini yapışkan notlara yazar ve bunları yoğunluk derecesine göre termometre üzerine yerleştirir.

Küçük grup çalışmalarında katılımcılar, farklı “ısı seviyelerinde” genellikle nasıl tepki verdiklerini paylaşır ve en üst noktaya ulaşmadan önce sakinleşmeye yardımcı olabilecek yapıcı stratejiler üzerine fikir üretir.

Kolaylaştırıcı, erken uyarı işaretlerini fark etmenin ve yükselmenin önüne geçmek için öz düzenleme becerilerini uygulamanın önemine yönelik değerlendirme ile etkinliği tamamlar.

Çatışmada Rol Değişimi

Amaç: Çatışma durumlarında empatiyi güçlendirmek ve bakış açısı geliştirmeyi teşvik etmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Rol canlandırma düzeni için sandalyeler, isteğe bağlı aksesuarlar (ebeveyn/çocuk rollerini sembolize etmek için)

Etkinlik açıklaması: Katılımcılar yaygın bir ebeveyn-çocuk çatışmasını canlandırmaya davet edilir (örneğin ödev yapmayı reddetme, ekran süresi tartışması, kardeş kavgası). İkili çalışmalarda bir kişi ebeveyni, diğeri çocuğu canlandırır. Çatışmayı 2–3 dakika boyunca oynadıktan sonra roller değiştirilir ve aynı senaryo karşı tarafın bakış açısından tekrar canlandırılır.

Grup değerlendirmesinde katılımcılar, “çocuğun yerinde olmak” deneyiminden edindikleri farkındalıkları paylaşır ve daha yapıcı tepkileri keşfeder. Kolaylaştırıcı, empati ve rol esnekliğinin çatışmaları bağ kurma fırsatlarına dönüştürebileceğini vurgular.

Duraklat Butonu

Amaç: Dürtüsel şekilde tepki vermeden önce öz kontrol ve duygusal düzenleme becerilerini uygulamak.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Küçük kâğıt daireler (sembolik “duraklat butonları”), keçeli kalemler

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcı bir kâğıt daireyi kendi kişisel “duraklat butonu” olarak süsler. Kolaylaştırıcı, katılımcılardan hızlı tepki verdikleri yakın tarihli bir çatışmayı hatırlamalarını ister.

Katılımcılar ikili gruplarda aynı çatışmayı iki kez canlandırır: ilkinde hemen tepki verirler, ikincisinde ise yanıt vermeden önce “duraklat butonuna basarlar” (derin nefes almak, üçe kadar saymak veya seçilen başka bir stratejiyi uygulamak).

Grup, iki yaklaşım arasındaki farklar üzerine değerlendirme yapar ve “duraklat butonunun” gerçek aile yaşamında nasıl kullanılabileceğini tartışır.

Çatışma Heykelleri

Amaç: Çatışmalar içindeki duygusal dinamikleri ve güç ilişkilerini sözsüz temsil yoluyla keşfetmek.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Açık alan, sandalyeler veya minderler (isteğe bağlı)

Etkinlik açıklaması:

Küçük gruplarda bir katılımcı tipik bir çatışmayı tanımlar (örneğin öfke nöbeti sırasında ebeveyn ve çocuk arasındaki çatışma). Diğer katılımcılar bedenlerini kullanarak çatışma sahnesini “heykelleştirir”; konumları aracılığıyla mesafeyi, duruşu ve duyguları gösterirler. Donmuş görüntü gözlemlendikten sonra grup, heykelin güç, gerilim ve karşılanmamış ihtiyaçlar hakkında ne anlattığını tartışır.

Daha sonra katılımcılar sahneyi; açıklık, dinleme veya iş birliği gibi unsurlar ekleyerek daha dengeli ve yapıcı bir versiyona dönüştürmeye davet edilir. Ardından, konum veya tutumdaki küçük değişimlerin bile çatışmaları nasıl dönüştürebileceğine dair değerlendirme yapılır.

Gerçeğin Çemberi – Yaralayan Sözler

Amaç: Çatışmalar sırasında kullanılan dilin duygusal etkisine yönelik farkındalığı artırmak.

Süre: 20–25 dakika

Gerekli materyaller: Çember şeklinde düzenlenmiş sandalyeler

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar, duygusal açıdan yoğun durumlarda duydukları veya kullandıkları incitici ifadeler üzerine düşünür.

Her ifade yüksek sesle paylaşılır ve saygılı bir şekilde tartışılır.

Katılımcılar daha sonra zarar verici ifadeleri birlikte aşağıdaki biçimlere dönüştürür:

- Empatik ifadeler
- Yapıcı tepkiler
- Duygusal açıdan destekleyici iletişim

Kolaylaştırıcı, dilin ilişkileri ya zedeleyebileceğini ya da güçlendirebileceğini vurgular.

Krizi Yeniden Oynamak, Farklı Roller

Amaç: Rol değişimi ve deneyimleme yoluyla kriz durumlarına yönelik alternatif tepkileri keşfetmek.

Süre: 50 dakika

Gerekli materyaller: Sandalyeler, açık alan, isteğe bağlı aksesuarlar

Etkinlik açıklaması:

Gruptan iki gönüllü, bir ebeveynlik kriz sahnesine girer (örneğin çocuğun öfke nöbeti, hararetli bir tartışma veya ani bir stres anı). Sahneyi, bu tür durumların genellikle geliştiği şekilde spontan olarak canlandırırlar.

İlk canlandırmadan sonra kolaylaştırıcı aynı sahnenin yeniden oynanmasını ister. Bu kez izleyici grubundaki katılımcılar, oyuncuların birinin yerine geçerek (rol değişimi) alternatif bir tepki biçimi sunmak üzere davet edilebilir. Kolaylaştırıcı farklı stratejilerin denenmesini teşvik eder (sakin ses tonu, aktif dinleme, net sınır koyma, mizah, empati veya destek isteme).

Grubun çeşitli yapıcı tepkileri keşfedebilmesi için egzersiz farklı rol değişimleriyle devam eder. Ardından tüm grupla birlikte değerlendirme yapılır; hangi müdahalelerin ortamı değiştirdiği, nelerin gerçekçi hissettirdiği ve katılımcıların gerçek yaşam aile krizlerinde hangi stratejileri kullanabilecekleri üzerine konuşulur.

Sıcak Sandalye

Amaç: Çatışma durumlarındaki kişisel tepkiler üzerine düşünmeyi teşvik etmek ve alternatif stratejileri keşfetmek.

Süre: 30–50 dakika

Gerekli materyaller: Çemberin ortasına yerleştirilmiş bir sandalye, kâğıt, kalemler

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı grubun ortasına bir sandalye yerleştirir — “sıcak sandalye”. Gönüllüler sırayla sandalyeye oturur ve yakın zamanda yaşadıkları veya sık karşılaştıkları bir çatışma durumunu kısaca anlatır (çocuk, partner veya aile üyesiyle yaşanan bir durum). Anlatımın ardından çemberdeki grup üyeleri, bu durumda yardımcı olabilecek alternatif tepkiler önerir — kısa ifadeler, tutumlar veya stratejiler.

Sıcak sandalyedeki kişi önerilen stratejilerden birini seçer ve bunun çatışmanın dinamiğini nasıl değiştirebileceğini hayal eder. Zaman yeterliyse kısa bir rol canlandırması yapılarak ilk tepki ile seçilen alternatif arasındaki fark gösterilebilir. Etkinlik, hangi stratejilerin daha yapıcı ve gerçekçi görüldüğüne ve farklı bakış açılarını denemenin krizlerde gerilimi nasıl azaltılabileceğine yönelik grup değerlendirmesiyle sona erer.

Kriz Pusulası

Amaç: Katılımcıların kriz anlarındaki otomatik tepkilerini fark etmelerine ve daha bilinçli başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak.

Süre: 30–50 dakika

Gerekli materyaller: -

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı “kriz” kavramını yoğun duygusal aktivasyon anı olarak tanımlar (çatışma, bağırma, kontrol kaybı). Ardından otomatik tepkilerin normal olduğunu ancak fark edilip değiştirilebileceğini vurgular.

Kişisel örüntüleri belirleme (15 dakika)

Katılımcılar yakın zamanda yaşadıkları bir kriz durumunu hatırlar:

- Ne oldu?
- Hangi duygular ortaya çıktı (öncesinde, sırasında, sonrasında)?
- Otomatik tepki neydi? (örneğin bağırma, geri çekilmek, teslim olmak)

Katılımcılar kendi “kriz döngülerini” kısaca not eder veya görselleştirir.

“Pusula”yı oluşturma

Katılımcılar dört bölüme ayrılmış bir pusula çizer:

- **Kuzey – Duygular:** Kriz anında ne hissediyorum
- **Güney – Otomatik tepkiler:** Düşünmeden ne yapıyorum
- **Doğu – İhtiyaçlar:** O anda aslında neye ihtiyaç duyuyorum
- **Batı – Stratejiler:** Daha yapıcı olarak ne yapabilirim

Katılımcılar semboller, anahtar kelimeler veya renkler kullanabilir.

Duygusal düzenlemeyi uygulama

Basit teknikler tanıtılır ve uygulanır:

- Bilinçli duraklama (yavaş nefes alma)
- Duygusal mola verme
- Öz konuşma (“Durabilirim”, “Hemen tepki vermek zorunda değilim”)

Katılımcılar pusulalarına eklemek üzere 1–2 strateji seçer.

Paylaşım ve olumlu geri bildirim

Küçük gruplarda katılımcılar şunları paylaşır:

- Fark ettikleri bir örüntü

- Denemek istedikleri bir strateji

Diğer katılımcılar aşağıdaki konulara odaklanan olumlu geri bildirim verir:

- Güçlü yönler
- Farkındalık
- Değişime yönelik çaba

Son değerlendirme (10 dakika)

Kolaylaştırılmış tartışma:

- Otomatik tepkileri hakkında ne keşfettiler?
- Hangi strateji en gerçekçi görünüyor?
- Gerçek durumlarda “pusulalarını” kullanmayı nasıl hatırlayabilirler?

Kriz Trafik Lambası

Amaç: Ebeveynlerin duygusal yükselişi fark etmelerine ve pratik öz düzenleme stratejileri uygulamalarına yardımcı olmak.

Süre: 60 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, renkli keçeli kalem ve boya kalemleri

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar kişisel bir “trafik lambası” modeli oluşturur:

- Kırmızı, duygusal aşırı yüklenmeyi ve dürtüsel tepkileri temsil eder
- Sarı, uyarı işaretlerini ve duygusal yükselişi temsil eder
- Yeşil, sakinliği ve yapıcı tepkileri temsil eder

Katılımcılar şunları belirler:

- Kişisel tetikleyiciler
- Fiziksel ve duygusal uyarı işaretleri
- Duygusal dengeye dönmelerine yardımcı olan stratejiler

Kolaylaştırıcı; nefes alma, topraklama ve düşünme molalarını içeren uygulama egzersizleri yaptırır.

Etkinlik, trafik lambası modelinin günlük aile yaşamında nasıl uygulanabileceğine yönelik tartışma ile sona erer.

Krizi Yönetmek İçin Pozitif Eğitim

Amaç: Ebeveynlerin duygusal tepkilerini anlamalarını ve çatışma ile kriz anlarında pozitif ebeveynlik ilkelerini uygulamalarını desteklemek.

Süre: 45 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt, kalemler, büyük poster veya flipchart

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılardan çocuklarıyla yaşadıkları ve kendi duygularını yönetmekte ve çocuklarının davranışlarını anlamakta zorlandıkları yakın tarihli bir çatışma durumunu anlatmaları istenir (örneğin düş almak istememeleri ya da geç kalınmış olmasına rağmen hazırlanmak istememeleri).

Tüm grup adına bir kişi seçilir ve ondan bir kâğıt üzerine insan silüeti çizmesi istenir. Daha sonra çatışma sırasında öfkesinin yoğun şekilde ortaya çıktığını hissettiği bölgeleri renklendirir.

İkili gruplarda katılımcılar çizimlerini paylaşır ve ardından yine ikili olarak şu düşünceler üzerine konuşmaları istenir:

Bu durumda söylemek veya yapmak istediğiniz en dürtüsel ve spontan şey nedir? Çocuğunuz hayır demeye ve bu durumda başkalarını provoke etmeye devam ettiğinde nasıl tepki verirsiniz? İkili gruplar düşüncelerini bir kâğıda yazar ve ardından genel oturumda eğitmen tüm düşünceleri büyük bir poster üzerine not eder.

Daha sonra tüm katılımcılardan bir an durmaları ve kendilerini 20 yıl sonrasına götürmeleri istenir:Çocuğunuzun nasıl bir insan olmasını isterdiniz? Onunla ilişkinizin nasıl olmasını isterdiniz?

Şimdi tekrar ikili gruplara dönerek daha önce yazdıkları dürtüsel ifadeleri gözden geçirirler. Birlikte, bu ebeveynlik davranışının belirledikleri uzun vadeli hedefe — çocuklarının olmasını istedikleri kişiye — ulaşmayı destekleyip desteklemediğini tartışırlar.

Genel oturumda paylaşım yapılır: Eğer bu tepkiler işe yaramıyorsa, başka hangi tepkileri uygulayabiliriz?

Katılımcılar, pozitif ebeveynlik ilkelerine ilişkin slaytlar üzerinden paylaşım yapar ve değerlendirmede bulunur.

BECERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE YENİ YETERLİKLERİN UYGULAMAYA AKTARILMASI

Objectives:

- Katılımcıların program boyunca geliştirdikleri yeterlilikler üzerine düşüncelerini desteklemek
- Öz değerlendirmeyi, öz farkındalığı ve kişisel gelişimin fark edilmesini teşvik etmek
- Yeni kazanılan ebeveynlik becerilerini değerlendirme ve uygulama yoluyla pekiştirmek
- Ebeveynlerin gelişimlerini sürdürmeleri için gerçekçi ve anlamlı hedefler belirlemelerine yardımcı olmak

Hafıza Zaman Çizelgesi

Amaç: Katılımcıların öğrenme yolculukları üzerine düşüncelerine, anlamlı anları fark etmelerine ve grup bağlılığı duygusunu güçlendirmelerine yardımcı olmak.

Süre: 45 dakika

Gerekli materyaller: Uzun bir ip veya yün, keçeli kalemler, küçük kâğıtlar, bant veya zımba, iki büyük kâğıt (başlangıç/bitiş zamanları için)

Etkinlik açıklaması:

Bu, tüm grup tarafından eş zamanlı olarak gerçekleştirilen bireysel bir etkinliktir.

- **Zaman çizelgesinin hazırlanması (5 dakika):** Odanın ortasında zemine uzun bir ip yerleştirilir. Bir ucuna ilk oturumun tarihi ve etkinliğin başlangıç saatinin yazılı olduğu bir kâğıt bantlanır. Diğer ucuna ise bugünün tarihi ve etkinliğin bitiş saatinin yazılı olduğu bir kâğıt bantlanır.
- **Bireysel değerlendirme (15 dakika):** Herkes sessizce ve bireysel olarak çalışır. Her kişi toplantıları zihinsel olarak gözden geçirerek yaşananları düşünür. Ardından kendileri için öne çıkan anları belirler — bu; bir bilgi, bir etkinlik, bir duygu, bir anekdot veya başka herhangi bir şey olabilir.
- **Anıları oluşturma ve yerleştirme (15 dakika):** Her anlamlı anı için katılımcı bunu ayrı bir küçük kâğıda yazar ve yaklaşık gerçekleşme saatini ekler. Daha sonra kâğıdını zaman çizelgesi üzerinde kronolojik sıraya göre yerleştirir ve bant veya zımba kullanarak ipe tutturur. Örneğin, etkinlik sabah 09.30'da başladıysa ve bir anı saat 12.45'te gerçekleşiyse, katılımcı kâğıdı zaman çizelgesinde 12.45'i temsil edecek uzaklığa yerleştirir.

- **Grup okuması ve tartışma (10 dakika):** Herkes tamamladıktan sonra grup tüm notları yüksek sesle okur ve günün ortak zaman çizelgesini birlikte gözden geçirir.

Bu ip daha sonra sürecin görsel bir temsili olarak odada asılabilir.

Kayan Kapılar

Amaç: Stres yönetimi ve çatışma çözme stratejilerini gerçekçi ebeveynlik durumlarına uygulamak.

Süre: 45–60 dakika

Gerekli materyaller: Boş kâğıtlar, kalemler, vaka çalışmaları

(https://docs.google.com/document/d/1y5I7CGrvOjZd_12V7cmubVm-2XF9vibUQSuc5tMv5-A/edit?usp=sharing)

Etkinlik açıklaması:

Her grup içinde katılımcılar kendilerine verilen vakayı tartışır, birlikte değerlendirir ve *Kayan Kapılar* filmine benzer şekilde olayların nasıl farklı sonuçlanabileceği üzerine düşünmeyi teşvik eden yönlendirici sorulara cevap verir:

- Olayların akışını hangi davranışlar değiştirebilirdi?
- Durumu daha iyi yönetmek için neler yapılabilirdi?
- Benzer durumların tekrar yaşanmaması için gelecekte hangi stratejiler benimsenebilir?

Her grup ayrıca ebeveynlerin ve çocukların yaşanan zorluğun üstesinden gelmelerine yardımcı olmak amacıyla bu özel durumda hangi eğitimsel veya destekleyici yöntemin uygulanabileceğini değerlendirmeye davet edilir.

Son olarak her grup değerlendirmelerini genel oturumda paylaşır ve ortak tartışma ile fikir alışverişi için bir alan oluşturulur.

Yolculuğumuzu Hatırlatacak Bir Kartpostal

Amaç: Takdir, cesaretlendirme ve olumlu değerlendirme yoluyla grup içindeki duygusal bağları güçlendirmek.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Güzel manzara veya görseller içeren çeşitli kartpostallar, her katılımcı için kalem

Etkinlik açıklaması:

- **İlk seçim:** Güzel görseller içeren çeşitli kartpostallar gruba sunulur. Her katılımcı en çok hoşuna giden kartpostalı seçer. Kartpostalın arka yüzünde alıcı için ayrılan bölüme kendi adını yazar. Herkes bunu tamamladıktan sonra kartpostallar yüzleri yukarı bakacak şekilde grubun ortasına yerleştirilir.
- **İkinci seçim ve yazma:** Katılımcılardan daha sonra ortadaki kartpostallardan farklı bir tane almaları istenir. Her kişi, kartpostalın arkasında adı yazılı olan kişiye yönelik bir düşünce, bir dilek, iki günlük etkinlikten bir anı veya olumlu bir mesaj yazar.
- **Paylaşım ve sonuç:** Tüm mesajlar yazıldıktan sonra kartpostallar sahiplerine geri verilir. Etkinlik, katılımcıların aldıkları mesajları okuyabilecekleri ve deneyim üzerine düşüncelerini paylaşabilecekleri grup paylaşımı ile sona erer.

Ben..., Yapabilirim..., Gücüm Var...

Amaç: Öz farkındalığı, öz değerlendirmeyi ve kişisel güçlü yönler ile becerilerin fark edilmesini teşvik etmek.

Süre: 20 dakika

Gerekli materyaller: Renkli kâğıtlar, kalemler

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılar aşağıdaki ifadeleri tamamlar:

- Ben...
- Yapabilirim...
- ... yapacak gücüm var

Katılımcılar şu konular üzerine düşünür:

- Program boyunca neler öğrendikleri
- Ebeveyn olarak kimlikleri ve güçlü yönleri
- Geliştirdikleri veya geliştirmeye devam etmek istedikleri beceriler

Katılımcılar düşüncelerini ikili gruplarda paylaşır ve daha sonra partnerlerinin düşüncelerini gruba tanıtır.

Etkinlik; özgüveni, güçlenmeyi ve olumlu öz farkındalığı destekler.

3-2-1: Değerlendirir

Amaç: Öğrenme, değişim ve gelecekteki hedefler üzerine yapılandırılmış değerlendirmeyi teşvik etmek.

Süre: 20–30 dakika

Gerekli materyaller: Önceden hazırlanmış 3-2-1 değerlendirme formları (veya boş kâğıt), kalem

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcıya aşağıdaki değerlendirme sorularının yer aldığı bir form verilir:

- Oturumlar boyunca öğrendiğim 3 şey
- Çocuğumla ilişki kurma veya zorlukları yönetme biçimimde yaptığım 2 değişiklik
- Program sona erdikten sonra üzerinde çalışmaya devam etmek istediğim 1 şey

Katılımcılar bireysel olarak düşünmek ve yazmak için 10–15 dakika ayırır. Ardından ikili gruplar oluşturur ve teşvik edici yaklaşım ile aktif dinlemeye odaklanarak cevaplarını partnerleriyle paylaşır. Kolaylaştırıcı etkinliği kısa bir ikili veya grup tartışmasıyla tamamlar: *“Ebeveynlik hedefinize doğru ilerlemeye devam etmek için neye ihtiyacınız var?”*

Program Boyunca Yolculuğum

Amaç: Katılımcıların program boyunca yaşadıkları kişisel ve duygusal gelişimi görselleştirmelerine ve fark etmelerine yardımcı olmak.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: A3 kâğıt, renkli boya kalemleri veya keçeli kalem, isteğe bağlı çıkartmalar veya kolaj için dergiler

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcıya bir A3 kâğıdı verilir ve program boyunca yaşadığı yolculuğu temsil edecek kendi “yolunu” veya “patikasını” çizmesi ya da oluşturması istenir. Yol üzerinde aşağıdaki noktaları işaretlemeleri teşvik edilir:

- **Başlangıç:** Programın başında nasıl hissettikleri
- **Önemli duraklar veya anlar:** Dikkat çeken oturumlar, etkinlikler, farkındalıklar veya zorluklar
- **Dönüm noktaları:** Kendileri için bir şeylerin değiştiği veya dönüştüğü anlar
- **Mevcut konum:** Gelişimlerinde şu anda kendilerini nerede hissettikleri
- **Bir sonraki adım veya hedef:** Üzerinde çalışmaya devam etmek istedikleri alanlar

Küçük gruplarda veya paylaşım çemberinde her katılımcı yolunu kısaca anlatmaya davet edilir ve özellikle şu noktaları vurgular:

- *Yolculuk boyunca yaşadığı önemli bir an*
- *Gurur duyduğu bir şey*
- *Ebeveyn olarak hâlâ keşfetmek istediği bir konu*

Gelecekteki Kendimden Bir Mektup

Amaç: Hedef belirlemeyi, motivasyonu ve olumlu gelecek tasarımını desteklemek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Zarflar, kâğıtlar, kalemler, sakın arka plan müziği (isteğe bağlı), isteğe bağlı basılı yönlendirme soruları

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı, katılımcılardan kendilerini 6 ay sonra hayal etmelerini ister; ebeveyn olarak gelişim göstermiş, daha dengeli, daha özgüvenli veya rolüyle daha bağlantılı hissedilen bir hâlde.

Yönlendirme: *“Bugünden altı ay sonrası olduğunu hayal edin. Geriye baktığınızda geliştiğinizi fark ediyorsunuz. Bazı zorlukları farklı şekilde yönettiniz, çocuğunuzla daha derin bir bağ kurdunuz ve öğrendiğiniz becerileri uyguladınız. Şimdi yaşamınız nasıl hissettiriyor? Neyle gurur duyuyorsunuz? Buraya gelmenize hangi alışkanlıklar veya düşünce biçimleri yardımcı oldu?”*

Katılımcılar daha sonra gelecekteki kendilerinden şu cümleyle başlayan bir mektup yazar:

“Sevgili ben, geldiğin noktadan dolayı seninle gurur duyuyorum...”

Mektuplarında şunlara yer verirler:

- Ebeveynliklerinde neleri başardıkları veya değiştirdikleri
- Hangi engellerin üstesinden geldikleri
- Kendilerine en çok neyin yardımcı olduğu
- Gelecekteki kendilerinin şu anki hâllerine hangi tavsiyeleri verdiği

15 dakikalık yazma sürecinin ardından katılımcılar mektuplarını bir zarfa koyar ve üzerine isimlerini yazar. Kolaylaştırıcı zarfları toplar ve bunları 2–3 ay sonra katılımcılara posta ile göndermeyi teklif eder (veya katılımcıların mektupları eve götürüp belirledikleri bir tarihte açmalarını önerir).

Değerlendirme sorusu: *“Gelecekteki kendinizden yazarken ne keşfettiniz veya ne hissettiniz?”*

Dilekler ve Hedefler Duvarı

Amaç: Öğrenme deneyimlerini pekiştirmek ve katılımcıların anlamlı kişisel hedefler belirlemelerini desteklemek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Renkli post-it veya yapışkan notlar, keçeli kalemler veya tükenmez kalemler, boş bir duvar veya büyük bir poster

Etkinlik açıklaması:

Giriş (5 dakika):

Kolaylaştırıcı etkinliği açıklar: Her katılımcı bir post-it üzerine iki şey yazacaktır:

1. Ebeveynliklerinin geleceğine dair bir dilek veya umut (hem ebeveyn olarak hem de aile olarak).
2. Önümüzdeki aylarda gerçekleştirmeyi planladıkları somut bir hedef (çocuklarıyla uygulamak istedikleri bir değişiklik, gelişim veya yeni bir uygulama).

Bu dilekler ve hedefler günlük davranışlarla, duygularla veya daha derin yaşantılarla ilgili olabilir.

Yazma ve paylaşım (10 dakika):

Her ebeveyn bir post-it alır ve dileğini ile hedefini yazar. Bunlar kişisel düşünceler olabileceği gibi grupta paylaşmak istedikleri şeyler de olabilir. Yazdıktan sonra herkes “duvara” (gerçek bir duvar veya büyük bir poster olabilir) yaklaşır ve post-it’lerini yapıştırır; böylece ebeveyn olarak dileklerini ve hedeflerini temsil eden sembolik bir “duvar” oluşturulur.

Grup değerlendirmesi (10 dakika):

Herkes post-it’lerini yapıştırdıktan sonra kolaylaştırıcı grubu birlikte değerlendirme yapmaya davet eder. Her ebeveyn başka bir ebeveyne ait kendisine ilham veren bir hedefi veya dileği seçebilir ve neden onu seçtiğini açıklayarak grupta paylaşabilir. Bu an, topluluk duygusunu ve karşılıklı desteği güçlendirmeye hizmet eder. Kolaylaştırıcı ayrıca şu soruları sorabilir:

- Hedeflerimizi desteklemek için birlikte neler yapabiliriz?
- Bu yolculuğun ötesinde bile birbirimize nasıl yardımcı olabiliriz?

Bu etkinlik ebeveynlerin öğrendiklerini pekiştirmelerine yardımcı olur; ancak daha da önemlisi onları motive eder ve edindikleri becerileri uygulayabileceklerini hissettirir. Ayrıca ebeveynlerin birlikte büyüyen bir topluluğun parçası olduklarını hissettikleri destekleyici bir ortam oluşturur.

Ebeveynlik Araç Kutusu

Amaç: Katılımcıların pratik ebeveynlik stratejilerini pekiştirmelerine ve program sonrasında kullanmaya devam edebilecekleri kaynakları belirlemelerine yardımcı olmak.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Karton kâğıtlar veya kâğıttan hazırlanmış “araç kutusu” şablonları, renkli keçeli kalemler, makas, yapıştırıcı, küçük kâğıt parçaları

Etkinlik açıklaması:

Her katılımcı kâğıt üzerinde kendi sembolik “Ebeveynlik Araç Kutusu”nu oluşturur. Küçük kâğıt parçalarına oturumlar boyunca kazandıkları becerileri, stratejileri veya farkındalıkları yazarlar (örneğin “tepki vermeden önce duraklamak”, “yargılamadan dinlemek”, “sözsüz bağ kurmak”). Daha sonra bu kâğıtları araç kutularının içine yerleştirirler.

İkili çalışmalarda katılımcılar en değerli buldukları araçları paylaşır ve bunları evde nasıl kullanmayı planladıklarını tartışır.

Kolaylaştırıcı, gelişim ve ilerlemeyi hatırlatması açısından bu araç kutusunun “ulaşılabilir” tutulmasının önemini vurgular.

Ebeveynliğin Playback Tiyatrosu

Amaç: Gerçek ebeveynlik deneyimlerinin dramatize edilmesi yoluyla değerlendirme yapmayı ve öğrenmeyi teşvik etmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Rol canlandırma düzeni için sandalyeler, isteğe bağlı aksesuarlar (ebeveyn/çocuk rollerini sembolize etmek için)

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılardan yakın zamanda yaşadıkları veya tekrar eden, baş etmekte zorlandıkları bir ebeveynlik durumunu düşünmeleri istenir. Gönüllüler sahneyi canlandırırken diğer grup üyeleri ebeveyn, çocuk veya diğer aile üyelerinin rollerini üstlenerek destek olur.

Sahne canlandırıldıktan sonra kolaylaştırıcı oyunu durdurur ve grubu, program boyunca öğrenilen yeni yeterliliklerden birini veya birkaçını kullanarak sahneyi yeniden oynamaya davet eder (örneğin stres düzenleme, empati, çatışma çözme).

Grup birlikte şu konular üzerine değerlendirme yapar:

Dinamikte neler değişti? Yeni stratejileri etkili kılan unsurlar nelerdi?

Bir Sonraki Adım Sözleşmem

Amaç: Sürekli kişisel gelişime ve yeni kazanılan yeterliliklerin günlük yaşama uygulanmasına yönelik bağlılığı teşvik etmek.

Süre: 25 dakika

Gerekli materyaller: Kâğıt ve kalemler, zarflar

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı katılımcıları kısa bir değerlendirme çalışmasıyla yönlendirir: Hangi becerilerimi güçlendirdim? Hangi durumlar artık daha kolay geliyor? Hangi zorluklar hâlâ devam ediyor?

Daha sonra her katılımcı kendisiyle kısa bir “sözleşme” yazar ve ebeveyn olarak önümüzdeki ay için 1–2 gerçekçi hedef belirler (örneğin “Her gün 10 dakika aktif dinleme yapacağım”, “Çatışma anlarında duraklama tekniğini kullanacağım”).

Katılımcılar sözleşmelerini zarflara koyup kapatır. İsterlerse bunları eve götürebilir ya da bir ay sonra hatırlatma amacıyla kendilerine postalanması için kolaylaştırıcıya bırakabilirler.

İdeal Ada

Amaç: Kişisel değerler, duygusal ihtiyaçlar ve sağlıklı aile ilişkileri üzerine düşünmeyi teşvik etmek.

Süre: 40–50 dakika

Gerekli materyaller: LEGO setleri veya benzeri yapı materyalleri (ya da boyama materyalleri)

Etkinlik açıklaması:

Küçük gruplarda katılımcılar stresin yönetildiği, iletişimin yapıcı olduğu ve dayanıklılığın desteklendiği sağlıklı bir aile ortamını temsil eden kendi “ideal adalarını” inşa eder (veya boyar).

Süreç boyunca kolaylaştırıcı bazı zorluklar sunar (örneğin “bir fırtına çıkıyor”, “bir çatışma yaşanıyor”, “kaynaklar sınırlı”) ve katılımcıları stratejilerini uyarlamaya teşvik eder.

Değerlendirme kısmında, program boyunca uygulanan becerilerin (empati, iletişim, stres yönetimi, dayanıklılık) bu zorluklarla başa çıkmada nasıl kullanıldığı üzerine odaklanılır.

Beceriler Pazarı

Amaç: Kişisel güçlü yönlerin fark edilmesini sağlamak ve karşılıklı destek ile yeterlilik paylaşımını teşvik etmek.

Süre: 30 dakika

Gerekli materyaller: Post-it notlar, keçeli kalem, flipchart kâğıtları

Etkinlik açıklaması:

Katılımcılara program boyunca en çok geliştirdiklerini düşündükleri bir yeterliliği yazmaları için post-it notlar verilir (örneğin “aktif dinleme”, “kriz anında sakin kalma”, “sınır koyma”). Bu notlar duvara yapıştırılarak bir “beceriler pazarı” oluşturulur.

Katılımcılar daha sonra dolaşır, birbirlerinin post-it notlarını okur ve daha fazla geliştirmek istedikleri iki beceriyi “seçer”. Ardından grup değerlendirmesi yapılır ve hem kişisel güçlü yönler hem de gelişime açık alanlar üzerine konuşulur.

Yeterlilik Nehri

Amaç: Kişisel gelişim ve ebeveynlik yeterliliklerinin sürekli gelişimi üzerine değerlendirme yapmayı desteklemek.

Süre: 30–35 dakika

Gerekli materyaller: Büyük bir kâğıt (kolaylaştırıcının büyük bir nehir çizmesi için), keçeli kalem, yapışkan notlar

Etkinlik açıklaması:

Kolaylaştırıcı flipchart veya yere serilen büyük bir kâğıt üzerine dört bölüme ayrılmış büyük bir nehir çizer: Kaynak – Nehir Kıyıları – Akıntılar – Delta.

Katılımcılar ortak katkıda bulunur:

- Yapışkan notlara başlangıç noktalarını (Kaynak), kendilerini destekleyen kaynakları (Nehir Kıyıları), karşılaştıkları zorlukları (Akıntılar) ve geleceğe taşımak istedikleri becerileri (Delta) yazarlar.
- Katılımcılar sırayla notlarını nehir üzerine yerleştirir ve katkılarını gruba kısaca açıklar.

Etkinliğin sonunda grup, ortak yolculuğun bir metaforu olarak oluşturulan nehri birlikte inceler.

Kolaylaştırıcı ortak örüntüleri vurgular: ortak kaynaklar, tekrar eden engeller ve paylaşılan hedefler.

Oturum, her katılımcının şu cümleyi tamamlamasıyla sona erer:

“Bu yolculuktan yanıma aldığım şey...”