



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir.

elele
ÇOK RENKLİ, ÇOK FARKLI

GENÇ ERKEK VE KADINLARIN KÜLTÜR VE SANAT YOLUYLA PSİKOSOSYAL GÜÇLENMESİNE YÖNELİK GRUP UYGULAMALARI KOLAYLAŞTIRICININ EL KİTABI





Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir.



SORUMLULUK REDDİ METNİ

Bu el kitapçığı ELELE DESTEK Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İeriğin sorumluluğu tamamiyla İGAM'a aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.

This handbook is produced within the scope of ELELE DESTEK Programme by the financial support of the European Union.

The contents of this handbook are the sole responsibility of İGAM and do not necessarily reflect the views of the European Union.

GENÇ ERKEK VE KADINLARIN KÜLTÜR VE SANAT YOLUYLA PSİKOSOSYAL GÜÇLENMESİNE YÖNELİK GRUP UYGULAMALARI: KOLAYLAŞTIRICININ EL KİTABI..... Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

GİRİŞ 5

1. ARKAPLAN..... 7

1.1 PSİKOSOSYAL GELİŞİM VE PSİKOSOSYAL GÜÇLENME NEDİR? 7

1.2 SANAT 9

Kendini İfade Etme Aracı Olarak Sanat 9

Kültürler Arası Diyalog ve Kültürel Çeşitliliğin Aracı Olarak Sanat 9

Stresi Azaltmanın Aracı Olarak Sanat 10

Sosyal Değişimin Aracı Olarak Sanat 10

Yaratıcılığın Aracı Olarak Sanat 10

İletişim Aracı Olarak Sanat..... 10

İyileşmenin Bir Aracı Olarak Sanat..... 11

1.3 KÜLTÜR..... 10

Aidiyetin Sağlayıcısı Olarak Kültür 11

Kimlik Duygusunun Sağlayıcısı Olarak Kültür 11

Benlik Saygısı Belirleyicisi Olarak Kültür 12

Diğerleriyle Baş Kurmanın Bir Yolu Olarak Kültür 12

Kendini İfade Bir Yolu Olarak Kültür 12

Kapsayıcılığın Bir Aracı Olarak Kültür..... 12

Sosyal Uyumun Destekleyicisi Olarak Kültür 13

Sosyalleşmenin Bir Aracı Olarak Kültür..... 13

Zorlayıcı Yaşantılarla Baş Etmenin Bir Yolu Olarak Kültür 13

2. GENÇ ERKEK VE KADINLARIN KÜLTÜR VE SANAT YOLUYLA PSİKOSOSYAL GÜÇLENMESİNE YÖNELİK GRUP UYGULAMALARI: KOLAYLAŞTIRICININ EL KİTABI TANITIMI 14

2.1. GENÇ ERKEK VE KADINLARIN KÜLTÜR VE SANAT YOLUYLA PSİKOSOSYAL GÜÇLENMESİNE YÖNELİK GRUP UYGULAMALARI: KOLAYLAŞTIRICININ EL KİTABI GENEL ÇERÇEVESİ 14

2.2. PSİKOSOSYAL GÜÇLENME YÖNTEM VE TEMALARI..... 16

Dışavurumcu Sanat Yöntemleri..... 16

Kültürel Öğeler 16

Oturum Planı 17

Oturum Planı 18

2.3. UYGULAMA SÜRECİ 20

Katılımcıların Belirlenmesi 20

Kolaylaştırıcıların Belirlenmesi 20

Hazırlık 20

Etkinliklerin Kültürel Adaptasyonu 20

Çember Oluşturma 21

Deneyimlerin Yansıtılması..... 21

Katılım 21

<i>Güçlü Yanları Temel Alan Yaklaşım</i>	21
<i>Uygulama Sürecinde Karşılaşılabilecek Zorluklar</i>	21
2.4. GÖZETİLMESİ GEREKEN İLKELER	23
2.4.1. <i>Gizlilik</i>	23
2.4.2. <i>Koşulsuz Kabul ve Saygı</i>	23
2.4.3. <i>Eşitlik ve Kapsayıcılık</i>	23
2.4.4. <i>Gönüllülük</i>	23
3. KAYNAKÇA	24

GİRİŞ

“Genç Erkek ve Kadınların Kültür ve Sanat Yoluyla Psikososyal Güçlenmesine Yönelik Grup Uygulamaları: Kolaylaştırıcının El Kitabı”, İltica ve Göç Araştırmaları Merkezi (İGAM)’nin ELELE DESTEK: Diyalog İçin Kültür ve Sanat: Sivil Toplum Örgütleri Kapasite Geliştirme Hibe Programı kapsamında yürüttüğü “Müzik, Şiir ve Dansla Anlamak, Anlaşmak ve Kabullenmek” Projesi çerçevesinde İGAM Danışmanı Dr Ayşe Şule Çağlar tarafından geliştirilmiştir.

Bu el kitabının amacı; kültür ve sanat uygulamaları yoluyla 15-29 yaş arası genç erkek ve kadınların psikososyal güçlenmelerine katkıda bulunmak, ayrımcılığa ve eşitsizliğe neden olan düşünce kalıplarını ortadan kaldırmak, birbirleri ile olan iletişimini artırmak, onları herkes için olan hak ve özgürlükleri savunmaya teşvik etmektir.

Tüm bu amaçlara ulaşmanın ön koşulu, bireyin kendini güçlü ve yeterli hissetmesi; öz değerinin farkında olmasıdır. Bu açıdan kültür ve sanat yoluyla psikososyal güçlenme, bu el kitabının temelini oluşturmaktadır. Çünkü psikososyal güçlenme; bireylerin kendi gücünü fark etmesi, seçimlerini ve yaşamını kontrol edebileceğine inanması, kendine güvenmesi, değerlerine uygun onurlu bir yaşam sürmesi, hakları için mücadele etmesi ve bağımsız olarak kendi kararlarını alabilmesi gibi temel gelişim özelliklerinin bütününe kapsayan çatı bir kavramdır. Kültür ve sanat ise kişisel sağaltımı sağlayan, önyargı ve kalıp yargıları yıkan, bireysel ve toplumsal anlamda gelişim ve dönüşümü sağlayan ve çok birleştirici bir ortam sunarak insanların birbiriyle temasını kolaylaştıran kilit faktörlerdir.

Kolaylaştırıcılara yönelik özel olarak hazırlanan bilgi notları, uygulamaya yönelik ipuçları ve açık anlaşılır içeriği ile bu el kitabının, 15-29 yaş arası gençlerle grup çalışmaları yürüten psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve ilgili diğer meslek uzmanları için bir başucu kaynağı olmasını diliyoruz.

Metin Çorabatır

**İLTICA VE GÖÇ ARAŞTIRMALARI
MERKEZİ DERNEĞİ**
Kavaklıdere V.D. V.No: 4730350048
Gaziosmanpaşa Mh. Nenehatun Cd.
Şairler Sk. No: 7/2 Çankaya/ANKARA
Tel: 0312 436 74 78

İGAM

İmza



1. ARKAPLAN

Bu bölümde, genç kadın ve erkeklerin psikososyal güçlenmesinin ne olduğu ve neden sanat ve kültürel öğeler kullanıldığı anlatılmaktadır.

1.1. PSİKOSOSYAL GELİŞİM VE PSİKOSOSYAL GÜÇLENME NEDİR?

Bireyin psikolojik boyutunu ifade eden ‘psiko’ kavramı; duygu, düşünce, arzu, inanç, değer ve algıları kapsayan iç dünyamız ile ilgilidir. Bireyin ilişkilerini ve çevresini ifade eden ‘sosyal’ kavramı ise; kurulan iletişim ağları, kültürel etkileşimler, topluluklar başta olmak üzere kişinin içinde yaşadığı tüm sosyal ve kültürel bağlamı kapsar. Bu iki kelimenin bir araya gelmesiyle oluşan ‘psikososyal’ kavramı, psikolojik ve sosyal boyutların birbirini nasıl etkilediğini ve bireyin her iki yönüyle bir bütün olduğunu açıklar.

Psikososyal güçlenme ile kastedilen, “bir şey üzerinde güç sahibi olunması” veya “dışarıdan yapay olarak verilen bir güç” değildir. Psikososyal güçlenme bireyin; kendine olan saygısı, güveni, kendine verdiği değer yüksek olması, öz yeterliliğine inanması, kendi onurunu fark etmesi ve kendi kararlarını alabilme yetisi gibi temel gelişim unsurlarının bütünüdür. Bireyin neye sahip olduğu ile ilgili değil; kendini içsel olarak ne derece güçlü hissettiği ile ilgilidir.

Genç kadınlar ve erkeklerin yaşamlarında psikososyal güçlenme, kendi kaderini tayin etme ve bunu sürdürmek için sahip olunan özgürlük derecesi ile ilgilidir. Kişinin yaşamını kontrol edebilmesi için hem içsel hem de dışsal/çevresel mevcut kaynaklarını fark etmesi, erişebilmesi ve kullanabilmesi gereklidir. Bu, bireyin kendini güçlendirirken bir başkasından (profesyoneller, aile üyeleri, arkadaşlar vs.) destek alabilmesi anlamına gelir. Bu güçlenmenin başlıca göstergeleri ise duyguları fark ve ifade edebilme, yüksek öz güven ve yeterlik duygusu, olumlu benlik algısı ve beden imajı, ilişkilerde güç dengesinin korunması ve toplumsal cinsiyet eşitliğidir.

Psikososyal güçlenme; genç kadınlar ve erkekler arasındaki kutuplaşma, ayrımcılık ve ötekileştirmeyi önlemenin, bireysel özgürlükleri teşvik etmenin ve değişim için diyalogu artırmanın ön koşuludur. Ancak kendini psikososyal yönden güçlü hissettikleri zaman genç kadınlar ve erkekler; deneyimlerini analiz ederek yaşamlarını etkileyen ayrımcılığın nasıl işlediğini anlayabilir, bunlara dair eleştirel bir bakış geliştirebilir ve bunları değiştirmek için harekete geçme güvenini kazanabilirler. Tüm bunları göz önünde bulunduran bu el kitabındaki uygulamalar, psikososyal güçlenme kuramları baz alınarak geliştirilmiştir.

Kültür ve sanatın psikososyal güçlenme üzerindeki etkileri söz konusu olduğunda birçok araştırma şu etkilere değinmektedir: Sanat yoluyla bireylerin, duygu ve düşüncelerini tanıma ve ifade etme becerisi artar; özgüvenleri ve benlik saygıları artar; güçlü yanlarına güvenleri yükselir ve hedeflerine daha kolay ulaşırlar; başkalarıyla olan etkileşimleri artar; sorun, çatışma ve ikilem çözme becerileri güçlenir ve alternatifleri daha iyi değerlendirirler; iş birliği geliştirme ve ekip çalışması yapabilme becerisi artar.

Sanatın amacı, sadece güzel bir şey yaratmaktan çok daha fazlasıdır. Sanat ve zanaat, gelecek nesillere ilham olurken aynı zamanda onları eleştirebilir, eğitebilir ve iyileştirebilir. Gördüğümüz, hissettiğimiz ve duyduğumuz şeyler hakkında düşünmemizi, onları sorgulamamızı sağlar. Sanatta yanlış ya da doğru yoktur; her şey bireyin kişisel yorumuna, algısına ve zevkine bağlıdır. Kültür ve sanatın psikososyal güçlenme için bu önemli rolü dolayısıyla kültür ve sanat (drama, şiir, yaratıcı yazma, oyun, müzik, dans), bu el kitabındaki uygulamalarda temel yöntem olarak kullanılmıştır.

1.2 SANAT

Kendini İfade Etme Aracı Olarak Sanat

İnsanlar mağara devrinden günümüze deneyimlerini, sevinç, keder, üzüntü ve öfkelerini danslarında, müziklerinde, hareketlerinde, resimlerinde, heykellerinde, şiirlerinde ve masallarında ifade etmişler; bu yolla iletişim kurmuşlardır. Özellikle dans, çok eski çağlardan beri toplulukların tören, şölen ve kutlamalarında, ritüellerinde insanların duygularını, inançlarını, dileklerini, diğer bir ifadeyle kendilerini ifade etmelerinin doğal bir yolu olmuştur¹. Aynı zamanda tarihsel açıdan sanat, önemli gün ve tarihlerin hatırlanması, anılması ve kutlanmasında, dayanışmanın güçlenip kolektif bağların korunmasında her zaman kıymetli bir role sahip olmuştur. Günümüzde ise artık deneyimlerimizi, duygu ve düşüncelerimizi bütünüyle sözlü olarak -kelimelerle- ifade etmenin yeterli olmadığı anlaşıldığından sanat, insanların dünya görüşlerini, inançlarını ve yaşamlarını ifade etmelerini sağlayan en güçlü araçtır.

Donald Kuspit, her bir sanat eserinin sanatçının kendi kendisiyle karşılaşması olduğunun, eseri aracılığıyla sanatçının duygularını yeniden yaşayıp düzenlediği analitik bir seansı temsil ettiğinin altını çizmektedir². Bu açıdan bir sanat eseri ortaya koyduğumuz zaman kendi iç dünyamızı sunmuş oluruz; aynı şekilde bir başkasının sanat eserini görüp incelediğimiz zaman dünyayı o sanatçının gözünden görmüş oluruz. Rus yazar Lev Tolstoy'a göre her birimiz düşüncelerimizi sözcüklerle; duygularımızı ise ancak sanat yoluyla aktarabiliriz. Gönülal'a göre ise sanat, yaşantı sürecini içine alan bir olgudur ve bu yaşantı sürecine ilişkin unsurlar, sanat eserinde ortaya çıkar³.

Sanat, bireyin kim olduğunu, bastırdığı duygu ve düşünceleri ve kimi, neyi, nasıl temsil ettiğini kişi hiçbir şey söylemek zorunda kalmadan yansıtmayı sağlayabilir⁴. Bu yolla birey, kendini ifade etme ve bastıklarını ortaya çıkarma konusunda bir başkasını teşvik edebilir.

Kültürler Arası Diyalog ve Kültürel Çeşitliliğin Aracı Olarak Sanat

Sanat, kültürel teması başlatır, besler, korur; sanatsal ifade ise 'öteki' olanı anlamamızı ve onunla iletişim kurmamızı sağlar. Dolayısıyla sanat, kültürel çeşitliliği ve kültürler arası diyalogu güçlendirirken kutuplaşmayı azaltma noktasında anlamlı bir araçtır. Tarihsel olarak onlarca yıldır çeşitli toplulukları bir araya getirip farklı kültürlerin birbiriyle temas etmesini kolaylaştıran ritüeller, kutlamalar, törenler, festivaller, sergiler ve tiyatrolar, bunun önemli birer göstergesidir.

¹ Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics Kindle Edition by [Stephen K. Levine](#) (Author), [Paolo J. Knill](#) (Author), [Ellen G. Levine](#) (Author)

² KUSPIT, D. (2006). Sanatın Sonu, Metis Yayınları, İstanbul

³ (99+) Sanat Nedir | ÖZAND GÖNÜLAL- [Academia.edu](#)

⁴ Presence and Process in Expressive Arts Work: At the Edge of Wonder Illustrated Edition, Kindle Edition by [Sally Atkins](#) (Author), [P](#)

Sanat, çeşitli kültürlerden insanlar ve gruplar arasında köprüler kurarak kendimizi olduğu kadar başkalarını da anlamamıza yardımcı olur. Sanatsal bir ifade yaratma sürecinde hayal gücü, yaratıcılık, yenilikçilik ve problem çözme iç içe geçmiştir. Bu bileşenler, aynı zamanda çeşitliliğin tezahürüdür; yeni kültürel ifade biçimlerine teşvik eden, kültürel yaşama katılıma ve uyum sağlamaya olanak sağlayan etkileşim, diyalog ve kültürel etkinin bir sonucudur⁵.

Stresi Azaltmanın Aracı Olarak Sanat

Sanatsal ifade ortaya koyma sürecinde bireyler, 'an'da olurlar ve zihinlerini kurcalayan düşüncelerden uzaklaşma ve/veya onları dışa vurma olanağı bulurlar. Böylece bedendeki gerilim ve stres azalır; sakin bir ruh haline geçeriz⁶.

Sosyal Değişimin Aracı Olarak Sanat

Dünyanın her yerinde sanat, etnik kökene dayalı ayrımcılığa, toplumsal cinsiyete dayalı şiddete, savaşa ve yoksulluğa karşı etkili bir protesto aracı olmuştur. Sanat, farklı deneyimlere, bakış açılarına ve yaşantılara sahip insanların bir araya gelebileceği bir alan sağlar⁷, herhangi bir sözlü ifade aracına ihtiyaç duymadan kendini ifade etme olanağı sağlar, adaletsizlik, eşitsizlik ve diğer toplumsal sorunları yaratıcı ifade yoluyla vurgular ve insanları daha adil bir dünya için birlikte çalışmaya teşvik eder.

Yaratıcılığın Aracı Olarak Sanat

Yaratıcılık, en yalın haliyle, zihnimizde var olan tüm parçaları – tüm anı, düşünce, birikim ve deneyimleri yeni şeylerde özgün bir şekilde bir araya getirme yeteneğidir. Kendini ifade etme, deneme, merak etme ve keşfetme yoluyla yeni ve uygulanabilir başka olasılıklara açık olmayı içerir⁸. Sadece bununla sınırlı olmamakla beraber herhangi bir sanat ile uğraşmak –sanatın tek bir doğrusu, şekli olmadığından yaratıcılığı geliştirmeye yardımcı olur; yaratma süreci ve yaratıcı düşünme ise benzersiz fikirler ve çözümler bulmayı sağlar. Yaratıcılık tamamıyla hayal etmek ve keşfetmekle ilgilidir, bu da sanatı yaratıcı düşünce ve ifadeyi artırmak için mükemmel bir katalizör yapar.

İletişim Aracı Olarak Sanat

Sanat; aynı dili konuşmayan kişi ve grupları bir araya getirme, sözlü veya yazılı iletişimin dışına çıkma, konuşulamayanları dışa vurma ve sanatsal bir ifade yoluyla onlarca insana tek seferde ulaşma gücüne sahiptir. Bu açıdan sanat, dil barajını kırma, kültüre duyarlı bir diyalog geliştirme ve kutuplaşmanın önüne geçme noktasında önemli bir iletişim aracıdır.

⁵ Art and Intercultural Dialogue Susana Gonçalves Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, Portugal UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Portugal and Suzanne Majhanovich University of Western Ontario, Canada

⁶ Martin L, Oepen R, Bauer K, Nottensteiner A, Mergheim K, Gruber H, Koch SC. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention-A Systematic Review. Behav Sci (Basel). 2018 Feb 22;8(2):28. doi: 10.3390/bs8020028. PMID: 29470435; PMCID: PMC5836011.

⁷ Art and Social Change: A Critical Reader Paperback – April 1, 2008 by [Charles Esche](#)

⁸ Creativity in collaboration: The Kronos Quartet Breaking Artistic Boundaries.. by Michael Gallan National Council on the Art .number 3 2010

İyileşmenin Bir Aracı Olarak Sanat

Sanatın yaratılması ve desteklenmesi; bireyin duygularını keşfetmesi, öz farkındalık geliştirmesi, stresle baş etmesi, özgüvenini artırması ve sosyal beceriler geliştirmesi noktasında yardımcı bir rol üstlenmektedir⁹. Bu bağlamda en sık kullanılan terapi yöntemlerinden biri olan sanat terapisi, yaratıcı ifadeyi destekleyerek iyileşmeyi sağlamakta ve bilişsel esenliği güçlendirmektedir.

Tüm bunlar doğrultusunda görülmektedir ki sanatın amacı, sadece güzel bir şey yaratmaktan çok daha fazlasıdır. Sanat gelecek nesillere ilham olabilir, onları eğitebilir ve iyileştirebilir; ayrıca eleştirebilir ve sorgulayabilir. Bu yolla gördüğünüz, hissettiğiniz ve hatta duyduğunuz şeyler hakkında düşünmenizi sağlar.

⁹ unge MB. [History of Art Therapy](#). *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Published online November 6, 2015:7-16. doi:10.1002/9781118306543.ch1

1.3. KÜLTÜR

UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu)'na göre, "Kültür en geniş anlamıyla bir toplumu veya bir sosyal grubu belirleyen maddi, manevi, entelektüel ve duygusal özelliklerin bütünüdür. Sanat ve edebiyat dışında yaşam biçimlerini, insanın temel haklarını, değer sistemlerini, geleneklerini ve inançlarını da içerir." ¹⁰. Kültür denilince ilk akla gelenler genelde müzik, sanat ve yemektir. Bunların hepsi kültürün önemli yönleri olmakla birlikte, bize kültürün gerçekte ne olduğuna dair tam bir fikir vermezler. Literatürde onlarca farklı tanımla bulunsa da kültür, bir toplumun üyelerinin kendilerini ve birbirleriyle olan ilişkilerini ifade ettikleri, paylaştıkları inanç, sembol, mit, davranış, eser, imge, anlatı, metafor, sanatsal üretim, ritüel, değer ve gelenekler sistemidir. Bunlar, öğrenme yoluyla ve farklı bireyler tarafından farklı şekilde içselleştirilerek nesilden nesille aktarılır. Kültür, belirli bir topluluğun kendisini tutarlı bir şekilde temsil etmesine izin veren, kolektif somut ve somut olmayan unsurları kapsar.

UNESCO, kültürel mirasın yalnızca anıtlarda ve nesne koleksiyonlarında bitmediğini belirterek somut olmayan kültürel mirasın önemini vurgular¹¹. Somut olmayan kültürel mirasın önemi, kültürel tezahürün kendisi değil, bir nesilden diğerine aktarılan bilgi ve beceri zenginliğidir. Somut olmayan kültürel miras, insanların kültürel miraslarının bir parçası olarak ayırt ettikleri ilişkili nesnelere ve kültürel alanları içeren süreçler, deyimler, bilgi birikimi ve yetenekler aracılığıyla ifade edilir. Nesiller boyunca yayılan ve sürekli yeniden yaratılan, insanlığa bir kimlik ve süreklilik duygusu sağlar. Atalarımızdan miras kalan ve sözlü gelenekler, sahne sanatları, görsel ve plastik sanatlar, şarkılar ve danslar, tiyatro, drama, hikâye anlatımı sosyal uygulamalar, ritüeller, ayinler, anma ve kutlama törenleri, şenlikli olaylar, spor, oyun, efsaneler ve mitler, romanlar ve şiirler doğa ve evren veya geleneksel üretim, el sanatları ve beceriler gibi bilgi ve beceriler gibi gelenekleri veya yaşam ifadeleri içerildiğini belirtir. Manevi ve iyileştirici uygulamalar, etiyolojiler ve hastalıkların açıklayıcı modelleri; atasözleri ve şakalar, duygusal ifadeler, sosyal gelenekler ve nezaket görgü kuralları; giyim ve süs eşyaları, yemek pişirme ve misafirperverlik¹² bir toplumun üyelerinin sahip olduğu maddi olmayan dünyalarını belirtmek ve biriyle ilişki kurmak için ürettikleri kültürel unsurlardır.

UNESCO, kültürün, tarihi anıtlar ve müzelerden yaşayan miras uygulamalarına ve çağdaş sanat formlarına kadar hayatımızı sayısız şekilde zenginleştirdiğini ve kapsayıcı, yenilikçi ve dayanıklı topluluklar oluşturmaya yardımcı olduğunu belirtmektedir. Literatürde kültürün birey ve toplumlar için kimlik ve aidiyet duygusu, sosyal uyum, benlik saygısı, amaç belirleme, bağ

¹⁰ UNESCO (2001). UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity. Paris: UNESCO

¹¹ UNESCO [UNESCO Intangible Cultural Heritage - Unesco.org](https://www.unesco.org/en/ich/)

¹² Guglielmo Schinà, Renos Papadopoulos and Jack Saul; International Organization for Migration (IOM), 2022. *Manual on Community-based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement - Second Edition*. IOM, Geneva.

kurma, dayanıklılık açısından önemi vurgulanırken¹³ aynı zamanda kültürün kendini ifade etme, kültürel zenginliği takdir etme, diyalog ve etkileşim, sosyal mesaj ve yaratıcılık konularında da katkıları belirtilmektedir¹⁴.

Aidiyetin Sağlayıcısı Olarak Kültür

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde sosyal aidiyet ve sevgi ihtiyacı, yakın arkadaşlıklar ve dostluklar kurmayı içerir ve yaşamlarını sıhhat içinde sürdürebilmek için insanların başka diğer insanların varlığına ve katkılarına gereksinim duyduğunun altını çizer¹⁵. Aidiyet, ruh sağlığı için önemlidir ve doğal bir duygudur. Sosyal birer varlık olan insanlar, gelişmek için bir aidiyet duygusuna ihtiyaç duyarlar. Kültür ise belirli bir grubun üyelerine bu aidiyet duygusunu sağlayarak onlara bir kimlik verir, geçmişi anlamalarını ve başkalarıyla bağlantı kurmalarını sağlar, psikolojik iyi oluşu ve güven duygusunu güçlendirir.

Kültür aynı zamanda kişiye bir amaç ve anlam duygusu verir. Kişinin varlığını anlamlandırması, yaşamında bir yer edinmesi, zor yaşantılarla baş etmesi ve geleceğe yönelik umut duygusunu artırması yolunda ona bir çerçeve sunar.

Kimlik Duygusunun Sağlayıcısı Olarak Kültür

Erik Erikson, psikososyal gelişim teorisi üzerine yaptığı ve alanında en iyilerinden biri olarak bilinen çalışmasında, kimliğin (benlik algısının) sosyal etkileşimlerle geliştiğinin altını çizmektedir¹⁶. Konuştuğumuz dilden yediğimiz yemeğe, savunduğumuz değerlerden inançlara birçok şeyin belirleyicisi olan kültür, bu sosyal etkileşimlerle oluşur ve nesilden nesle yayılır. Bu nedenle kültür, kimliğin şekillenmesinde önemli bir faktördür. Kültür; bireyin kim olduğu, neye ait olduğu, nereden geldiği ve birbiriyle nasıl ilişki kurduğunun özünü oluşturur.

Kültürel kopukluk ve devamlılığın olmayışı, bireyin gerçekte kim olduğunu ve nereye ait olduğunu sorgulamasına, hayatı nasıl yaşayacağını anlama ve karar verme konusunda bireysel düzeyde güven kaybı yaşamasına neden olur¹⁷. Bu açıdan kültürle bağlantı kurmak, aidiyet ve kimlik duygusu, özgüven, iyi olma hali üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Kişinin kendisini nasıl gördüğü ise doğrudan seçimlerini ve yaşamını şekillendirir.

¹³ The Ministry of Tourism, Culture and Spor Environmental ,2016, Scan of the Culture Sector Ontario Culture Strategy Background Document 2016

¹⁴ [Why Is Culture Important? \(16 Reasons\) \(enlightio.com\)](http://enlightio.com)

¹⁵ Maslow, A. (1962). Toward a psychology of being. New York: Harper and Row.

¹⁶ Erik H. Erikson - Identity Youth and Crisis 1(1968, W. W. Norton & Company) (1)

¹⁷ MacNeil, Melanie. 2008. "An Epidemiologic Study of Aboriginal Adolescent Risk in Canada: The Meaning of Suicide." Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing 21, no.1: 3–12

Benlik Saygısı Belirleyicisi Olarak Kültür

Benlik saygısı, bireyin kendi kendini değerlendirmesi ve çevresinden edindiklerinden yola çıkarak kendinden ne derece memnun olduğu ile ilgili öznel ve bütünsel¹⁸ bir kavramdır. Kişinin kendini nasıl gördüğünü ve kendisi hakkında ne düşündüğü, kısaca öz değeri kapsar. Bu yönüyle benlik saygısı; bizi yönlendiren, besleyen ve etkileyen güçlü bir 'içsel rehber' gibidir¹⁹.

Daha önce de ifade edildiği üzere kültür, kişinin kim olduğunu yani kimliğini şekillendiren önemli bir unsurdur. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını; dünyayı nasıl algıladığını, inançlarını ve değerlerini etkiler. Bu yönüyle kültür aynı zaman bireyin benlik saygısının önemli bir belirleyicisidir. Araştırmalar, bizim kültürümüz gibi toplulukçu kültürlerde yetişen bireylerin benlik saygısının bireysel değerlendirmelerden çok çevresel faktörlerden etkilenecek şekilde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu da kültürün benlik saygısı üzerindeki belirleyici rolünü daha belirgin kılmaktadır.

Diğerleriyle Bağ Kurmanın Bir Yolu Olarak Kültür

Kültür, bir ötekiyle temasa geçmeyi ve bu yolla onu daha iyi anlamayı, ön yargıları kırmayı kolaylaştıran etkili bir iletişim aracıdır. İnsanları bir araya getirme ve bir topluluk bilinci oluşturma konusunda kültürün önemli bir etkisi vardır. Bayramlar buna en güzel örneklerden biridir. Bu açıdan ortaklaşılan değer, inanç ve gelenekleri ortaya çıkarırken bireyin farklılıkları tanıma ve kabul etme düzeyini artırır; yeni bağların kurulmasını sağlar.

Kendini İfade Bir Yolu Olarak Kültür

Kendini ifade etme, kişinin duygu ve düşüncelerini açığa vurması olarak tanımlanmaktadır ve herkesin yaşamında önemli bir ihtiyaçtır. Çünkü kişi kendini ifade edemediği zaman, içe atma, bastırma gibi sağlıklı olmayan yollara başvurur ve bunun bir sonucu olarak kendiyi mücadele vermeye, bedenine ve zihnine kalıcı zararlar vermeye başlar²⁰.

Kültür, içinde barındırdığı zenginliklerle (edebiyat, müzik, dans, giyim kuşam, yemek vb.) son derece özgürleştirici ve güçlendirici bir kendini ifade etme biçimidir. Çünkü kültüre özgü her bir unsur, çaba sarf etmeksizin kişi hakkında fikir verir; çeşitliliği ve benzersizliği yansıtır, paylaşımı artırır.

Kapsayıcılığın Bir Aracı Olarak Kültür

Kültür, etnik köken, din, inanç gibi konulardaki farklılıkları ve çeşitliliği anlama ve kabul etme konusunda etkili olan en önemli araçlardan biridir. Kültürün evrensel yönü, kişiyi dünya çapında farklı sanat biçimlerine (resim, heykel, dans, edebiyat vb.) ve geleneklere temas

¹⁸ Cultural bases for Self-Evaluation: Seeing Oneself Positively in Different Cultural Contexts', lead authors Dr Maja Becker and Dr Vivian Vignoles, is published in *Personality and Social Psychology Bulletin*. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167214522836>

¹⁹ Burns, R. (1982) *Self Concept—Developing and Education*. Dorset Press, Dorchester

²⁰ Leighton, D. C., Legate, N., LePine, S., Anderson, S. F., & Grahe, J. (2018). Self-esteem, self-disclosure, self-expression, and connection on Facebook: A collaborative replication meta-analysis. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23, 98-109.

etmeye teşvik eder. Bu yolla kişinin başka kültürlere yönelik ilgisini ve merakını perçinler, buzların kırılmasına ortam sağlar, kültürler arası diyalogu artırır ve kapsayıcılığı destekler. Yeni bir dil öğrenmek bunun en güzel örneğidir.

Sosyal Uyumun Destekleyicisi Olarak Kültür

Kültür, çatışmaları en aza indirmek ve onları sağlıklı bir şekilde çözümlenmenin en iyi yollarından biridir. İnsanların etnik kökenleri, sosyoekonomik durumları, yaşları, cinsiyetleri ve diğer faktörler nedeniyle ötekileştirilmesinin önüne geçer²¹, insanları birbirlerinin farklılıklarına saygı duymaya ve ortak hedeflere doğru çalışmaya teşvik ederek sosyal uyum ve entegrasyonu destekler.

Güçlü bir kültürel altyapı, her toplum için önemlidir. Çünkü kendi kültürüyle bağ kuran ve geçmişine saygı gösteren toplumlarda yetişen kişiler, başka kültürlere karşı da aynı şekilde hoşgörülüdür ve farklılıkları kabul etme düzeyleri yüksektir.

Sosyalleşmenin Bir Aracı Olarak Kültür

Kültür, bireyin yaşamından zevk almasını sağlayacak tiyatro, film, resim, müzik, dans ve edebiyat gibi birçok unsura sahiptir. Festivallere, konserlere katılmak, tiyatro ve sinemaya gitmek, müze ziyaret etmek, bireyi sosyal yönden desteklerken kültürel birikimine de katkı sunar.

Zorlayıcı Yaşantılarla Baş Etmenin Bir Yolu Olarak Kültür

Kültür ve kültürel unsurlar, bireyin iyi oluşu için koruyucu, onarıcı ve dönüştürücü etkiye sahiptir; bireye destek ve süreklilik duygusu, sağlıklı kabullenme ve esneklik becerisi için ortam sağlar; sosyal etkileşimlere olanak tanır²². Bu yönüyle kültür, kişi zorlayıcı yaşantılarla karşılaştığında ona bunlarla baş etme gücü verir. Çünkü kültür bireye zor deneyimler üzerinde çalışmamıza yardımcı olabilecek ortak değer ve inançlar sağlar, anlam kaybının önüne geçerek çözüm yolları aramaya teşvik eder ve sosyal destek sağlar. Ayrıca kültür, istikrar ve süreklilik duygusunu destekleyerek yaşananları yorumlama konusunda kişiye bir çerçeve sunar.

Aynı zamanda somut olmayan kültürel miras ve geçmişe dair diğer tüm birikimler ihtiyaç duyulan zamanlarda kişiye psikososyal destek sağlayabilir. Çünkü bu miras, geçmişte benzer zorlayıcı yaşantıların olduğunu hatırlatarak sağlıklı bir normalleştirme sağlar ve bunların aşılacağına yönelik kişiye umut sağlayan hikâye ve anlatıları kapsar. Kültür, somut olsun ya da olmasın değişime karşı açık ve esnektir, yaratıcı dönüşümler sağlayarak büyür ve gelişir²³.

²¹ European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, *From social inclusion to social cohesion: the role of culture policy*, Publications Office, 2019

²² International Organization for Migration (IOM), 2022. *Manual on Community-based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement - Second Edition*. IOM, Geneva.

²³ Kapucu, Naim & Khosa, Sana. (2013). Disaster Resiliency and Culture of Preparedness for University and College Campuses. *Administration and Society*. 45. 10.1177/0095399712471626..

2. GENÇ ERKEK VE KADINLARIN KÜLTÜR VE SANAT YOLUYLA PSİKOSOSYAL GÜÇLENMESİNE YÖNELİK GRUP UYGULAMALARI: KOLAYLAŞTIRICININ EL KİTABI TANITIMI

Bu bölümde, el kitabının genel çerçevesi, grup uygulamaları yöntem ve temaları, uygulama aşamaları ve gözetilmesi gereken temel ilkeler anlatılmaktadır.

2.1. GENÇ ERKEK VE KADINLARIN KÜLTÜR VE SANAT YOLUYLA PSİKOSOSYAL GÜÇLENMESİNE YÖNELİK GRUP UYGULAMALARI: KOLAYLAŞTIRICININ EL KİTABI GENEL ÇERÇEVESİ

Bu el kitabının amacı; kolaylaştırıcılara kültür ve sanat yoluyla 15-29 yaş arası genç erkek ve kadınların psikososyal güçlenmelerine katkıda bulunan, ayrımcılığa ve eşitsizliğe neden olan düşünce kalıplarını ortadan kaldıran, insanların birbirleriyle olan temasını artıran, onları herkes için hak ve özgürlükleri savunmaya teşvik eden grup uygulamalarının yer aldığı bir başucu kaynağı sağlamaktır.

Özellikle toplumsal cinsiyet eşitliği ve ayrımcılıkla mücadele konusunda geliştirilen kılavuzların ve yapılan savunuculuk ve kapasite geliştirme çalışmalarının birçoğu incelendiğinde bireylerin psikososyal güçlenmesinin ihmal edildiği görülmektedir. Oysaki bir genç kadın veya erkek, kendini psikososyal yönden daha güçlü hissettiğinde;

- Öz-yeterlik duygusu ve öz saygısı gelişir.
- Kendine ve yeteneklerine güveni artar.
- Yaşam doyumu artar.
- Çevreye daha kolay uyum sağlar.
- Çevresindeki işlevsel kaynakları belirler ve onlara ulaşmak için çaba gösterir.
- Karar verme süreçlerine katılımı artar.
- Ulusal ve uluslararası düzeyde sesini bağımsız olarak duyurma ve kendi aldığı kararlar doğrultusunda hareket etme becerisi gelişir²⁴.
- Yaşamını etkileyen sosyo-kültürel ve sosyo-politik unsurların nasıl işlediğini fark eder ve yaşamındaki kendi kontrolünü artırmak için harekete geçer.

Tüm bunlar doğrultusunda, psikososyal güçlenmenin diğer bütün güçlenme alanlarının ve haklardan eşit bir şekilde yararlanabilmenin; toplumsal cinsiyet eşitliği, ayrımcılıkla mücadele,

²⁴ Oladipo, S.E. PhD, PSYCHOLOGICAL EMPOWERMENT AND DEVELOPMENT Dept. of Counselling Psychology, Tai Solarin University of Education, Ijagun, Ogun State.

hak temelli yaklaşım ve toplumsal dönüşümün önemli bir koşulu olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu el kitabı, psikososyal güçlenme temel alınarak ve içinde yer alan etkinlikler, psikososyal güçlenmenin bir bütün olduğu ilkesi göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. Bu el kitabını, diğer çalışmalardan ayıran temel faktör ise temel aldığı bu yaklaşımdır.

Bu noktada psikososyal güçlenmenin, psikolojik tedavi yöntemlerinden farklı olduğunun ve insanların iyilik halini etkileyen olum suz faktörlerle baş etmesini kolaylaştıracak becerilere odaklanan bir yaklaşım olduğunun altı çizilmelidir. Bu nedenle, bu el kitabında, katılımcıların zayıf yanlarını iyileştirmeye değil güçlü yanlarını ve sağlıklı baş etme kaynaklarını fark edip geliştirmeye odaklanılmıştır.

Psikososyal güçlenme temelini yanı sıra bu el kitabındaki oturumların içeriği, kültürel öğelere ve dışavurumcu sanat yöntemlerine dayalı olarak geliştirilmiştir. Dışavurumcu sanat yöntemlerinin bireye ve dolaylı olarak gruba sağladığı açık, güvenli ve konforlu alan, katılımcıların kendini özgürce ifade etmesini, ayrımcılığa ve eşitsizliğe neden olan düşüncelerini gözden geçirip onları ortadan kaldırmasını ve kendinden farklı gördüğü kişi ve gruplara temas etmesini kolaylaştırır; daha adil bir dünyaya ilişkin umut aşılar. Kültürel öğeler ise kişinin kendi geçmişi ve bir başkasının geçmişiyle iletişim kurmasını, aidiyet geliştirmesini sağlayarak ve kültürel zenginliğini ortaya çıkararak benzerlikler ve farklılıklara dair çıkarımlarda bulunmasına teşvik eder; böylelikle çokkültürlülük ve farklı kültürlere saygıyı pekiştirir, katılımcıları herkes için hak ve özgürlükleri savunmaya teşvik eder.

Kısaca; psikososyal güçlenme ve kültürel ve sanatsal ifade yöntemleri, bu el kitabında yer alan grup uygulamalarının genel çerçevesini oluşturmaktadır. Bu arkaplana dayalı olarak geliştirilen 12 farklı tema, onlarca etkinlik ve kazanım ise bütüncül bir bakış açısıyla bu el kitabına özel olarak belirlenmiş ve içerikleri zenginleştirilmiştir.

2.2. PSİKOSOSYAL GÜÇLENME YÖNTEM VE TEMALARI

Bu el kitabındaki etkinlikler, dışavurumcu sanat yöntemleri ve kültürel öğeler temel alınarak hazırlanmıştır.

Dışavurumcu Sanat Yöntemleri

Dışavurumcu sanatlar; dans, yazı, görsel sanatlar, drama, müzik veya diğer yaratıcı ortamların herhangi bir kombinasyonunu ifade eder. Bu yöntemler, duymalar (görsel, işitsel vs.), eylemsellik (canlandırma, drama, dans vb.) ve diğer sanat formları yoluyla bireylerin duymu ve düşüncelerini anlamasına, ifade etmesine ve somutlaştırmasına katkıda bulunur. Somutlaştırma, soyut bir kavramın veya olgunun fiziksel olarak algılanabilen, deneyimlenebilen ve ilişkilendirilebilen bir forma dönüşmesini ifade eder; görünür, işitsel bir şey yaratmak, bir olayı yeniden canlandırmak veya bir rolü yeniden inşa etmek yoluyla içgörü kazanmaya ve yeni bakış açıları edinmeye olanak sağlar²⁵.

Dünya Sağlık Örgütü sanatın; sağlığın sosyal belirleyicilerini etkilediğini, gelişimi desteklediğini, geliştirici davranışları teşvik ettiğini, stres ve kaygıyı azalttığını, yalnızlık, ayrımcılık ve ötekileştirme gibi sosyal sorunların risk faktörlerini önlediğinin altını çizmektedir²⁶. Bu açıdan deneyimlerimizi, duymu ve düşüncelerimizi bütünüyle ifade edebilmek için kelimelerin tek başına yeterli olmadığı durumlarda dışavurumcu sanat yöntemleri, bir anlamda söylenemeyenlerin sesi olur. Örneğin kızgınlık, öfke gibi duymuları sözle ifade edebilmek kolay değilken bir şiir, şarkı, masal veya çizim yoluyla bu duymuyu yansıtmak birçok insan için daha güvenlidir. Bu yöntemler aynı zamanda kişinin yaratıcılığını, esnek düşünme becerisini ve hayal gücünü destekler; böylece kişi sözlü iletişimin ötesine geçme fırsatı edinir²⁷.

Kültürel Öğeler

Aktif genlik katılımı, gençler için ve gençler arasında yaratıcılığı teşvik etmek ve gençlerin potansiyelinden yararlanmak, günümüzde hoşgörüsüzlük, dışlanma ve ayrımcılık gibi toplumsal sorunlara çözüm bulmanın öncelikli yollarından biridir. Kültür ve kültürel öğeler ise, gençleri bir araya getirmek ve aralarındaki buzları kırmak açısından oldukça etkili ancak yeterince yararlanılmayan bir kaynaktır. Oysaki kültürel hayata erişimin ve katılımın, refahı arttırma ve bir aidiyet duymusu, ortak kimlik oluşturmada ne kadar etkili olduğu, birçok çalışmada desteklenmiştir²⁸.

Aynı zamanda kültürün önemli bir ögesi olan somut olmayan kültürel miras, kişinin geçmişi ile bağ kurmasını sağlayarak, geçmişte benzer durumlarla nasıl baş edildiği konusunda teşvik ederek sağlıklı bir normalleştirme ortamı sunarak ve umut aşılıyarak bireyin psikososyal

²⁵ Integrating the Arts in Psychotherapy: Opening the Doors of Shared Creativity Fran J. Levy82014)

²⁶ Arts and health: creative solutions to complex challenges, 2019. World Health Organization Regional Office for Europ

²⁷ 2014-02-24T22:58:59). Dance and Other Expressive Art Therapies. Taylor and Francis. Kindle Edition.

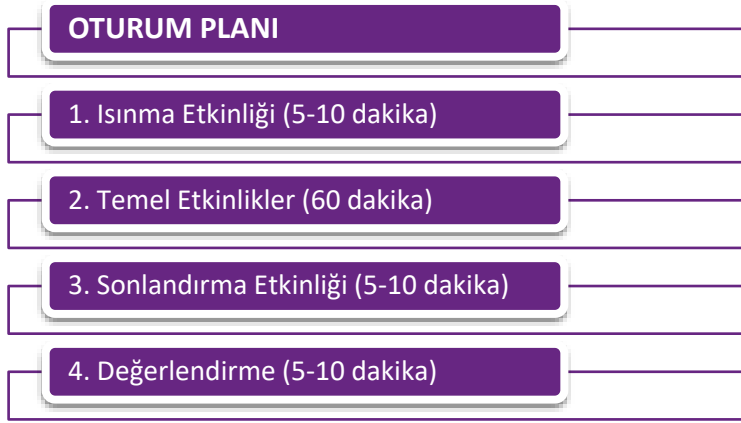
²⁸ IUNESCO, ntangible Cultural Heritage and Sustainable Development, [Intangible cultural heritage and sustainable development; 2015 \(unesco.org\)](https://www.unesco.org)

güçlenmesine katkı sağlar. Özetle kültür, somut olsun ya da olmasın değişime karşı her zaman açık ve esnektir, yaratıcı dönüşümler sağlayarak büyür ve gelişir²⁹; böylece bireysel ve toplumsal güçlenmeyi destekler.

Oturum Planı

Şekil 1’de bu el kitabı için hazırlanan 12 oturumun genel planı verilmiştir. Oturumlar arasında anlamlı bir akış sağlamak ve katılımcılara güvenli bir alan oluşturmak açısından aşağıdaki oturum planı bir rutin olarak kolaylaştırıcılar tarafından benimsenmeli ve uygulanmalıdır.

Şekil 1: Oturum Planı



1. Isınma Etkinliği

Her oturum, bir ısınma etkinliği ile başlar. Bu etkinliklerin temel amacı, oturumların yönünü belirlemek ve katılımcıları konuya hazırlamaktır. Çünkü bu etkinliklerde grubun enerjisine odaklanılır, katılımcıların birbirleriyle olan etkileşimi desteklenir ve katılımcılar motive edilir, kendini özgürce ifade etmeye davet edilir.

Bu el kitabı özelinde, ısınma etkinlikleri hazırlanırken her bir oturumun teması ve kazanımları göz önünde bulundurulmuştur. Ancak kültürel ve sosyal faktörlerin etkisiyle bu etkinliklerin içeriğinin katılımcı profiline uygun görülmediği durumlar söz konusu olabilir. Bu gibi durumlarda bir uzman eşliğinde içerikler gruba göre yeniden uyarlanabilir.

2. Temel Etkinlikler

Her bir oturumun temasına ve kazanımlarına özel hazırlanan etkinliklerin, her bir katılımcıyı etkin kılacak şekilde interaktif, kapsayıcı ve düşündürücü yapıda olmasına özen gösterilmiştir. Bu etkinlikler ile bütüncül olarak katılımcıların bilgi, beceri ve yeteneklerini geliştirmek, edindikleri farkındalıkları kendi yaşamları ile ilişkilendirmeye ve yaşamlarının sorumluluğunu almaya teşvik etmek amaçlanmıştır.

²⁹ Liu X, Li M. Safeguarding intangible cultural heritage to promote mental healthcare in China: Challenges to maintaining the sustainability of safeguarding efforts. *International Journal of Social Psychiatry*. 2020;66(3):311-313. doi:[10.1177/0020764020904752](https://doi.org/10.1177/0020764020904752)

3. Sonlandırma Etkinliği

Sonlandırma etkinlikleri, her oturumun sonunda katılımcıya gün boyu deneyimledikleri duygu, düşünce ve edindikleri içgörü üzerine düşünmek, grup içinde paylaşımında bulunmak ve tüm paylaşılanları son kez gözden geçirip derlemek için bir alan sunar.

4. Değerlendirme

Değerlendirme süreci, kolaylaştırıcıya oturumu katılımcıların gözünden dinlemek, geribildirim almak ve kazanımlara ne derece ulaşıldığını gözden geçirmek için bir alan sunar. Değerlendirme aşamasında, kolaylaştırıcı tarafından oturumun kazanımı ve amacına uygun açık uçlu, düşündürücü, duygu, düşünce ve davranış boyutlarına dayalı sorular sorulur. Bu yolla kolaylaştırıcı, oturumun nasıl geçtiğini değerlendirme ve sonrası için geliştirilmeye açık noktaları belirleme olanağı bulur.

Oturum Planı

Bu el kitabına özel katılımcıların bütüncül olarak psikososyal güçlenmesine odaklanan, birbirinden farklı temalarda, her biri 90 dakika süren toplam 12 oturum hazırlanmıştır. Her bir tema birbiri ile ilişkili olduğundan oturumlar, el kitabında verildiği sırayla hayata geçirilmelidir. Bu husus, katılımcıların arkaplanlarını dengelemek ve yeni deneyimlerin, önceki deneyimlerin üzerine inşa edilmesini sağlamak açısından önemlidir.

Tablo 1’de, bu el kitabında yer alan her bir oturumun teması ve amacına ilişkin bir özet sunulmuştur.

Oturum No	Oturum Teması	Oturumun Amacı
Oturum 1	Tanışma ve Grup Kuralları	Katılımcıların ilk temasını ve kaynaşmasını sağlamak Grup kurallarını belirlemek
Oturum 2	Toplumsal Cinsiyet Farkındalığı	Katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerini nasıl deneyimledikleri konusunda farkındalık ve iç görü kazanmasını sağlamak
Oturum 3	Toplumsal Cinsiyet Kalıp Yargıları	Katılımcıların içselleştirdiği ve toplumun dayattığı toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını ve bunların yaşamlarındaki etkisini fark etmesini sağlamak
Oturum 4	Toplumsal Cinsiyet Eşitliği	Katılımcıların toplumsal cinsiyet eşitsizliğini kavraması ve günlük yaşamıyla ilişkilendirmesini sağlamak Toplumsal cinsiyet eşitliği için yapabilecekleri tartışmak
Oturum 5	Ayrımcılık	Katılımcıların ayrımcılığı anlaması, fark etmesi ve ayrımcılıkla mücadele etmeye yönelik içgörü kazanmasını sağlamak

Oturum 6	Öz Saygı / Öz Değer	Katılımcıların öz saygı/ öz değer kavramını tanıması, kendi güçlü yanlarını ve içsel kaynaklarını fark etmesi ve kendine saygı duymanın değer vermenin önemini anlamasını sağlamak
Oturum 7	Özgüven	Katılımcıların güçlü yanlarını fark etmesi yoluyla kendilerine duydukları güveni artırmak
Oturum 8	Öz Yeterlik	Katılımcıların mevcut kapasitelerini kullanabilecekleri, davranışlarının kontrolünü sağlayabilecekleri ve isteklerini hayata geçirebilecek kapasiteye sahip olduklarına dair inançlarını güçlendirmek
Oturum 9	Beden İmajı	Katılımcıların beden imajları üzerine düşünmesi, bu imajla ilgili duygu, düşünce ve inançlarının kaynağını kavraması, bedenleriyle bağ kurması ve kabul etmesine katkı sunmak
Oturum 10	Duyguların Fark Edilmesi	Katılımcıların duygularını fark etmeleri ve onları ifade etmeleri konusunda iç görü kazanmalarını sağlamak
Oturum 11	Gelecek Kaygısı	Katılımcıların gelecekle ilgili kaygılarını ifade etmeleri ve bunları gidermelerine yardımcı olacak becerileri edinmelerini sağlamak
Oturum 12	İlişkilerde Güç Dengesi	Katılımcıların kendi ilişkilerindeki güç dengesi üzerine düşünmesini ve bu konuda içgörü kazanmasını sağlamak

2.3. UYGULAMA SÜRECİ

Katılımcıların Belirlenmesi

Oturumların, 15-20 kişilik gruplar halinde düzenlenmesi önerilmektedir. Katılımcılar belirlenirken cinsiyet ve yaş dengesi, etnik köken çeşitliliği gözetilmelidir. Grup sayısı üyelerin ihtiyaçlarına göre değişir; ancak küçük gruplar daha etkili olabilir çünkü katılımcıların duygu alışverişinde bulunma ve ifade etmede ve güven ilişkileri kurmada kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olurlar. Katılımcıların gruba gönüllü katılması ön koşuldur.

Kolaylaştırıcıların Belirlenmesi

Tüm oturumlarda en az iki kolaylaştırıcı bulunmalıdır: Lider kolaylaştırıcı ve yardımcı kolaylaştırıcı. Kolaylaştırıcılar belirlenirken cinsiyet dengesi gözetilmelidir.

Kolaylaştırıcılar, her bir oturumu dikkatli bir şekilde birlikte hazırlamalıdır ve her oturumun ekinde verilen bilgi notunu okumalıdır.

Kolaylaştırıcılar, bir öğretmen veya eğitmen değildir. Bu nedenle başlıca rolleri katılımcılara bilgi aktarmak değil onlara kendilerini rahatça ifade edebildikleri güvenli bir alan oluşturmak ve süreçte rehberlik etmektir. Ayrıca gerekli gördükleri durumlarda kolaylaştırıcılar kendi deneyimlerinden paylaşımlar yapabilir ancak bunun zamanı ve sınırları konusunda dikkatli olunmalıdır.

Kolaylaştırıcılar, süreçte yapılacak tartışmalarda herkesin eşit bir şekilde söz alması ve dahil olmasını sağlamalı; eleştirel ve yaratıcı düşünmeyi teşvik etmelidir. Katılımcıların kendi fikirleri hakkında konuşma ve kendi fikirlerine göre hareket etme becerisini desteklenmelidir. Sorun çözme, özgün ve aktif katılım sağlama konusunda kolaylaştırıcılar rol model olmalıdır. Düzenlenecek etkinliklerde iş birliği yapma ve ekip ruhu teşvik edilmelidir.

Hazırlık

Bu kılavuzda, her bir oturumun teması ile ilişkili giriş niteliğinde olan bilgi notu paylaşılmıştır. Ancak katılımcılar tarafından gelecek sorular ve paylaşımlar için bu metinler yeterli olmayabilir. Bu nedenle konu ile ilgili kolaylaştırıcılar kişisel yeterliliğini artırmalıdır.

Etkinliklerin Kültürel Adaptasyonu

Bu kılavuza özel hazırlanan etkinlikler, uyguladığınız bölgeye ve bölgedeki genç katılımcılara uygulanabilir görmediğiniz durumlarda (yaş, engellilik, kültürel hassasiyetler gibi) oturumun ana fikrini koruyarak gerekli düzenlemeler ve kültürel adaptasyonlar yapılabilir. Bu düzenlemelere ihtiyaç duyulduğunda kolaylaştırıcılar, oturumları düzenlenmeden önce içerik üzerinde çalışmalı ve son halini verdikten sonra hayata geçirmelidir.

Çember Oluşturma

Grubun kapsayıcılığını ve üyelerin eşitliğini sembolize eder. Bu nedenler oturumlar boyunca etkinlikler, genellikle bir çember/daire oluşumu (ayakta veya oturarak) ile başlar ve biter. Bu yolla tüm grup üyeleri, birbirini rahatça görebilir, sözel ve sözel olmayan mesajları/ ipuçlarını doğrudan fark edebilir. Bu yöntem ile somut olarak bağlı olma ve ilişkide olmayı⁶ deneyimledikleri için katılımcıların grup içi aidiyeti ve gruba güveni artar.

Deneyimlerin Yansıtılması

Katılımcıların her bir oturum özelindeki deneyimlerini yansıtmasına izin verilmeli ve bunun için gerekli zaman ayrılmalıdır. Bu zaman aralığı, katılımcıların her bir oturumdaki deneyimleri ve paylaşımlarına an ve an bakabilmesi; bunları değerlendirmesi, istek ve motivasyonunu anlaması ve kendini geliştireceği farkındalıklar kazanması aşamalarını kapsadığı için önemlidir.

Katılımcıların kendilerini olduğu gibi özgürce yansıtmasını sağlarken kolaylaştırıcıların tutum ve yaklaşımı, üslubu ve kullandığı dil büyük önem taşır. Bu nedenle oturumlarda katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu; yargısız, kabullenici ve etkin dinleme becerilerini kullanmaya özen gösterilmelidir.

Katılım

Oturumlarda katılımcı bir ortam yaratın. Kolaylaştırıcıların, oturumları sırasında tüm katılımcıların katkıda bulunmakta özgür hissetmelerini sağlamaları önemlidir. Bazı katılımcılar diğerlerinden daha fazla vokal olabilir ve herkesin eşit bir sese sahip olmasını sağlamak sizin görevinizdir. Sıralar yerine daireler gibi belirli oturma düzenlemeleri, daha fazla göz teması sağlayarak ve daha rahat bir atmosfer yaratarak katılımcılar katılmaya teşvik edebilir.

Güçlü Yanları Temel Alan Yaklaşım

Psikososyal gelişim, ancak bireyde var olanın üzerine inşa edilerek desteklenebilir. Bu nedenle kolaylaştırıcılar, katılımcıları desteklemeye, içsel kaynaklarından getirdikleri beceriler ve güçlü yanlarından başlamalıdır³⁰. Bu doğrultuda etkinlikler esnasında güçlü yanlarına odaklanılarak katılımcılar cesaretlendirilmelidir. Kolaylaştırıcı, her öğrencinin birbirinden farklı gelişimsel ve bireysel özelliklere, yeteneklere ve yeterliliklere sahip olduğunu daima aklında tutmalıdır.

Uygulama Sürecinde Karşılaşılabilecek Zorluklar

El kitabında ele alınan bazı temalar, katılımcılar için tetikleyici olabilir ve geçmişten gelen zorlayıcı yaşantılarını ortaya çıkarabilir ve katılımcı yoğun duygusal tepkiler gösterebilir (ağlama krizi, öfke gibi). Kolaylaştırıcılar bu gibi durumlarda sakin, duyarlı ve esnek olmalıdır. Ağlayan ve yoğun bir şekilde öfkelenen bir katılımcı söz konusu olduğunda empati kurmalı ve ona kendini ifade etme alanı sağlamalıdır. Oturumun akışını etkileyecek düzeyde olduğu gözlemlenirse yardımcı kolaylaştırıcının kişi ile özel olarak ilgilenmesi, onu rahatlatmak için

³⁰ Strength-based approach, Division for Early Childhood Strategy Division Department of Education and Early Childhood Development Melbourne February 2012.

zaman ayırması sağlanabilir. Gerekli görülürse profesyonel yardıma yönlendirilmelidir. Bu esnada zorbaca davranana bir katılımcı söz konusu olursa uyarılmalıdır.

Oturumlar sırasında kolaylaştırıcıların yanıtını bilmediği sorular söz konusu olabilir. Bu gibi durumlarda ilgili yanıtı sahip olunmadığı kabul edilmelidir. Oturum içinde bu soru özelinde bir beyin fırtınası yapılabilir ve/veya bir sonraki oturuma dek bilgi edinip paylaşılacağı söylenebilir.

Oturumlarda tartışılması daha güç olan konular, paylaşımlar söz konusu olabilir. Bu gibi tartışmalar devam ederken kolaylaştırıcılar katılımcıları iyi bir şekilde gözlemlemeli ve gerekli durumlarda rahatlatıcı egzersizlerden, canlandırıcılardan yararlanmalı ve tartışmanın yönü değiştirilmelidir. Bu grubun güvenli bir alan olduğunun altı çizilmeli ve sağlıklı normalleştirmeden yararlanılmalıdır.

Bu el kitabındaki etkinlikler hazırlanırken dışavurumcu sanat yöntemlerinden sıkça yararlanıldığından katılımcılar daha cesur bir şekilde sürece dahil olma konusunda diğer katılımcılar tarafından alay edilme ve dışlanma kaygısı yaşayabilir. Bu gibi durumlar ön görülüp kolaylaştırıcılar tarafından katılımcılar desteklenmeli ve risk almaya teşvik edilmelidir. Aynı şekilde başkalarının yanında konuşmaktan çekinen ve istekli olduğu halde daha pasif bir katılım sergileyen katılımcılar desteklenmelidir ama zorlanmamalıdır.

2.4. GÖZETİLMESİ GEREKEN İLKELER

2.4.1. Gizlilik

Gizlilik, her düzeyde korunmalı, kolaylaştırıcı tarafından desteklenmeli ve grupça benimsenmesi için katılımcılar teşvik edilmelidir. Bunun için gizlilik ilkesinin sınırları iyi bir şekilde çizilmelidir. Grup içinde yapılan paylaşımların mahremiyetinin korunması ve grup dışına çıkarılmaması konusunda kolaylaştırıcılar gruba rol model olmalıdır.

2.4.2. Koşulsuz Kabul ve Saygı

Her bir katılımcı, biricik, özel ve farklıdır. Onların var olan potansiyellerinin en üst düzeyde geliştirilmesi ve her türlü uygulamada onların insani onur, insan hak ve özgürlüklerinin, bireysel özelliklerinin, koşulsuz kabul edilmesi ve saygı duyulması temel değerlerimizdir.

Bireysel ve kültürel farklılıklara saygı, her düzeyde korunmalı, kolaylaştırıcı tarafından desteklenmeli ve grupça benimsenmesi için katılımcılar teşvik edilmelidir. Kolaylaştırıcılar tarafından her katılımcının kendine özgü kültürel ve sosyal arka planı, ilgi, beceri, değer ve tutumlarının olduğu çizilmelidir. Katılımcılar herhangi bir konuda paylaşımda bulunmaya zorlanmamalıdır.

2.4.3. Eşitlik ve Kapsayıcılık

Kolaylaştırıcıların katılımcılara güvenli ve kapsayıcı bir ortam sağlaması, bu ilkeyi gözetmenin temelini oluşturmaktadır. Kolaylaştırıcıların her bireye eşit uzaklıkta, önyargısız ve saydam olması önceliklidir. Kolaylaştırıcılar, katılımcıları geçmişleri veya mevcut durumları ne olursa olsun birbirlerini kabul etmeye ve saygı duymaya teşvik etmelidir. Cinsiyet, engellilik, etnik köken gibi unsurlara yönelik kapsayıcı bir tutum (onlara göre bir düzenlemenin yapılması, mekânın belirlenmesi gibi) sergilenmeli; ayrımcılığa ve zorbalığa sıfır tolerans gösterilmelidir. Katılımcılara söz hakkı tanıma süresi konusunda bir standart oluşturulmalı ve herkese eşit muamele gösterilmelidir. Bu konuda kolaylaştırıcıların rol model oluşu kritik önem taşımaktadır.

2.4.4. Gönüllülük

Oturumlar boyunca katılımcıların gönüllü olarak katılımı esastır. Ancak oturuma katılım sağlama konusunda devamlı olarak pasif ve isteksiz olduğu gözlemlenen katılımcılar söz konusu olduğunda kolaylaştırıcılar bu kişiler ile özel olarak ilgilenmeli, iletişime geçmelidir.

3. KAYNAKÇA

Arts and health: creative solutions to complex challenges, 2019. World Health Organization Regional Office for Europe

Burns, R. (1982) *Self Concept—Developing and Education*. Dorset Press, Dorchester

Charles Esche . 2008 *Art and Social Change: A Critical Reader* Paperback

Erik H. Erikson - *Identity Youth and Crisis 1*(1968, W. W. Norton & Company) (1)

European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, *From social inclusion to social cohesion : the role of culture policy*, Publications Office, 2019

FJ Levy · 2014 · *Dance and Other Expressive Art Therapies* . Taylor and Francis. Kindle Edition.

Fran J. Levy 2014) *Integrating the Arts in Psychotherapy: Opening the Doors of Shared Creativity*

Guglielmo Schininà, Renos Papadopoulos and Jack Saul; International

International Organization for Migration (IOM), 2022. *Manual on Community-based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement - Second Edition*.

IUNESCO, *Intangible Cultural Heritage and Sustainable Development, Intangible cultural heritage and sustainable development*; 2015 (unesco.org)

Kapucu, Naim & Khosa, Sana. (2013). Disaster Resiliency and Culture of Preparedness for University and College Campuses. *Administration and Society*. 45. 10.1177/0095399712471626...

KUSPIT, D. (2006). *Sanatin Sonu*, Metis Yayınları, İstanbul

Leighton, D. C., Legate, N., LePine, S., Anderson, S. F., & Grahe, J. (2018). Self-esteem, self-disclosure, self-expression, and connection on Facebook: A collaborative replication meta-analysis. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23, 98-109.

Liu X, Li M. Safeguarding intangible cultural heritage to promote mental healthcare in China: Challenges to maintaining the sustainability of safeguarding efforts. *International Journal of Social Psychiatry*. 2020;66(3):311-313. doi:10.1177/0020764020904752

M.Becker · 2014 · *Cultural bases for Self-Evaluation: Seeing Oneself Positively in Different Cultural Contexts'*, , is published in *Personality and Social Psychology Bulletin*. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167214522836>

MacNeil, Melanie. 2008. "An Epidemiologic Study of Aboriginal Adolescent Risk in Canada: The Meaning of Suicide." *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 21, no.1: 3–12

Martin L, Oepen R, Bauer K, Nottensteiner A, Mergheim K, Gruber H, Koch SC. 2018 Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention-A Systematic Review. *Behav Sci (Basel)*. 2018 Feb 22;8(2):28.

Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: Harper and Row.

Michael Gallan, 2010 *Creativity in collaboration: The Kronos Quartet Breaking Artistic Boundaries*. by National Council on the Art .number 3

Oladipo, S.E. 3009 PhD, PSYCHOLOGICAL EMPOWERMENT AND DEVELOPMENT Dept. of Counselling Psychology, Tai Solarin University of Education, Ijagun, Ogun State.

Organization for Migration (IOM), 2022. *Manual on Community-based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement - Second Edition*. IOM, Geneva.

Stephen K. Levine , Paolo J. Knill , Ellen G. Levine . 2004 *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*

Susana Gonçalves. 2016 *Art and Intercultural Dialogue*. Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, Portugal UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Portugal and Suzanne Majhanovich University of Western Ontario, Canada

The Ministry of Tourism, Culture and Spor Environmental ,2016, *Scan of the Culture Sector Ontario Culture Strategy Background Document 2016*

UNESCO (2001). *UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity*. Paris: UNESCO

UNESCO UNESCO Intangible Cultural Heritage - Unesco.org

Unge MB. History of Art Therapy. 3025 *The Wiley Handbook of Art Therapy*.

Why Is Culture Important? 3023 . (enlightio.com)

1. OTURUM

TANIŞMA VE GRUP KURALLARI

▶ AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların ilk temasını ve kaynaşmasını sağlamak ve grup kurallarını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	<ol style="list-style-type: none">1. Isınma Etkinliği2. Ekinlik 1: Tanışma3. Etkinlik 2: Beklentiler4. Etkinlik 3: Nasıl Birlikte Olacağız?5. Sonlandırma6. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Ekip ruhu gelişir.• Ortaklaşa karar alır.• Grup üyeleri ile iletişim kurar.• Grup kurallarının belirlenmesine katkı sunar

▶ OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Başlangıç oturumu, ilk defa bir araya gelen bir grup insanın birbiriyle etkileşimi ve ilk izlenim açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle kolaylaştırıcı;

- Sürece dair detaylı bir bilgi paylaşımı yapılmalıdır.
- Katılımcılara uygun, terimsel olmayan ve anlaşılır bir dil kullanılmaya özen göstermelidir.
- Katılımcıların tüm kaygı, endişe ve beklentilerini ele almalıdır.
- Güvenilir, tutarlı, sıcak ve duyarlı bir ilişki geliştirerek sosyal etkileşimin kapılarını aralamalıdır.
- Katılımcılarla birlikte çalışmaya hazır olduğu mesajını vermelidir.

Tüm bunlar doğrultusunda kolaylaştırıcının bu oturumdaki temel görevi, katılımcılarla güven bağı kurmak, katılımcıları yönlendirmek ve cesaretlendirmektir. Bunların sonucunda katılımcıların her biri "Ben burada istenen biriyim." mesajını almalıdır.

Katılımcıların aidiyetini kolaylaştırmak açısından kolaylaştırıcılar dahil olmak üzere herkesin kendini tanıtabileceği ve ifade edebileceği bir ortam oluşturulmalıdır. Her bir üyenin gönüllü ve aktif katılımının değerinin altı çizilmelidir. Profesyonel ilişkilere herhangi bir zarar vermeden samimi, açık ve anlaşılır bir tutum benimsenmelidir. Tüm bunlar doğrultusunda ilk oturumun amacı katılımcıların ilk temasını sağlamak, tanışmak, grup kurallarını belirlemek; özetle herkese 'hoş geldiniz' demektir.

Başlarken...

"Hepiniz hoş geldiniz! Bugün, atölye çalışmamızın birinci oturumu için ilk kez bir araya geldik. Bu süreçte hem bireysel hem grupça psikososyal yönden güçlenmeniz için birlikte birçok etkinlik gerçekleştireceğiz; yeni beceriler ve çeşitli deneyimler edineceğiz; kimi zaman yaşamlarımız, deneyimlerimiz, duygu ve düşüncelerimiz ile ilgili çeşitli paylaşımlarda bulunuyor olacağız.

Her oturumun başında bir ısınma etkinliği, ardından oturumun konusu ile ilgili interaktif etkinlikler ve günün sonunda ise değerlendirme ve sonlandırma etkinlikleri yapacağız. Özellikle yapacağınız değerlendirmeler bu sürecin ne derece anlamlı, faydalı ve etkili olduğu konusunda bize fikir vermesi yönüyle atölyenin oldukça değerli bir parçasını oluşturuyor olacak.

Biliyoruz ki şu an burada bulunan herkesin birbirinden farklı görüşleri, ilgi alanları, hedefleri; benzersiz birer geçmişi ve belirli bir yaşam tarzı var. Bu atölye çalışmasının burada bulunan herkes için güvenli bir alan olabilmesi gizlilik, esneklik ve aktif katılım ilkelerinin herkesçe aynı titizlikle sağlanmasına bağlıdır. Gizlilik, herkesin mahremiyetine saygı göstermeyi, grupta yapılan paylaşımların grup içinde tutulmasını ve izni olmadan hiçbir katılımcı ile fiziksel bir temasa geçmemeyi, sınırlara özen göstermeyi ifade etmektedir. Ayrıca süreçte bedenimizi kullanarak yapacağımız birçok hareket olacak ve ben sizi yönlendiriyor olacağım. Ancak bedeninizi en iyi tanıyan sizsiniz, hareketleri daha rahat bir şekilde yapabilmek için gerektiğinde değiştirebilir ve serbestçe kendinize uyarlayabilirsiniz. Örneğin ben ayaktayken siz oturmayı tercih edebilirsiniz. Esneklik ilkesi bize bu özgürlüğü sağlamaktadır. Son olarak aktif katılım ilkesi ise süreçte her birinizin aktif ve gönüllü katılımına ihtiyaç duyduğumuzun altını çizmektedir. Bu ilkeler doğrultusunda bugün, grup içerisinde kaynaşmaya ve ortaklaşa grup kurallarını oluşturmaya yönelik etkinlikler yapıyor olacağız."

Isınma Etkinliği

Akış:

- ▽ Odada serbest bir şekilde yürüyün; bulunduğunuz bu yere, etrafınızdaki nesnelere, duylara, renklere, dokulara odaklanın. Yanınızdaki kişilere bakın, göz göze geldikleriniz ile konuşmadan selamlaşın.
- ▽ Şimdi ise şu anki kaygı ve endişe içeren düşüncelerinize odaklanın ve bunları bir bavula koyduğunuzu hayal edin.
- ▽ Yürümeye devam ederken bu kez bedeninize odaklanın. Bedeninizi dinleyin. Gergin olan yerleriniz varsa oraya odaklanın, dokunun, masaj yapın, derin bir nefes alıp orayı gevşetin.
- ▽ Yürümeye devam ederken gerinin, içinizde çıkmak isteyen bir ses varsa onu çıkarın. Burada bir arada olduğumuzu hissedin.
- ▽ “Şu anda ve burada” olduğunuzu hissettiğiniz zaman oturabilirsiniz.
- ▽ Nasılsınız?

Etkinlik 1: Tanışma

Akış:

- ▽ Ayağa kalkalım ve herkesin birbirini görebildiği şekilde bir daire oluşturalım.
- ▽ Şimdi sırayla yapmak istediğiniz bir hareket eşliğinde yüksek sesle isminizi söyleyin. Tamamlayan her kişiden sonra grupça tekrar edeceğiz. (Başlarken, önce siz istediğiniz bir hareket eşliğinde isminizi söyleyin. Sizin başlamanız katılımcılara yol gösterecek ve onları rahatlatacaktır. Siz ne kadar rahat ve özgün hareket ederseniz katılımcılar da o kadar rahat olur ve kendilerini daha iyi ifade ederler).

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bu etkinlik sizin için nasıl bir deneyimdi? Neler hissettiniz?

- Seçtiğiniz hareketlerin sizin için bir anlamı var mıydı?
- Hareket ederken nasıl hissettiniz?

Etkinlik 2: Beklentiler

Akış:

- ▽ Uzun soluklu bir süreç bizi bekliyor. Bu atölye çalışması ile ilgili neler hissediyorsunuz? Herhangi bir endişeniz/kaygınız var mı? Süreçten neler bekliyorsunuz? Duygu ve düşüncelerinize odaklanın.
- ▽ Şimdi bu hisleri ve beklentileri konuşmadan hareketler yoluyla ifade edeceğiz. Örneğin, belirsizlik halindeyim ve kaygılı hissediyorum diyen biri kollarını böyle (yapın) sıkıca göğsüne sararak ifade edebilir. Beklentisinin ise kendine daha güvenli olmak olduğunu varsayalım, kollarını bu şekilde açarak (yapın) bunu ifade edebilir.
- ▽ Özetle “Şu an böyleyim ve böyle olmak istiyorum” cümlesini hareketleriniz ile dolduruyor olacaksınız.
- ▽ Hepinize çabası ve katılımı için çok teşekkür ederim. Son olarak bu duyguları ve beklentileri, size dağıttığım kağıtlara yansıtmanızı istiyorum. İster bir çizim isterseniz bir resim yapın. Bunun bir resim olması şart değil sizi yansıtıyor olması bizim için önemli olan.

Paylaşım Çemberi:

- ▽ Bu atölye çalışmalarından ne bekliyorsunuz? Kimler paylaşmak ister?

Beklentileri gözden geçirin. Bu sürecin hangi beklentilere cevap verebileceğini ve hangilerine veremeyeceğini açıklayın.

Etkinlik 3: Nasıl Birlikte Olacağız?

Akış:

- ▽ Daire şeklinde oturalım.
- ▽ Önceki etkinlikte bireysel olarak hislerinizi ve düşünceleri ele aldık. Şimdi bu beklentiler doğrultusunda grupça nasıl güvenli bir ortam oluşturacağımızı düşüneceğiz.

- ▽ Kendinizi burada özgür ve konforlu hissetmeniz için nelerin sağlanması gerekiyor? Grup üyeleri birbirine nasıl davranmalı? Nelere dikkat etmeli? Özetle güvenli ve sağlıklı bir atölye süreci için bu birliktelik nasıl sağlanmalı? Duygu ve düşüncelerinize odaklanın.
- ▽ Şimdi ikişer kişilik gruplara ayrılın ve düşündüklerinizi karşınızdaki kişiye aktarın. Tartışma tamamlandığında herkes ekip arkadaşının paylaştıklarını gruba aktaracak. Önerilerinizin somut ve belirleyici olduğuna emin olun. Örneğin, "Herkes birbirine iyi davranmalı" gibi ucu açık bir cümle yerine hangi konuda iyi ve iyi davranmak ne demek bunları açarak düşüncenizi paylaşın. Paylaştıklarınız herkes tarafından anlaşılır olsun.
- ▽ Tüm paylaşımlar tamamlandığı zaman herkesin hemfikir olduğu konuları grup kurallarımız olarak belirleyeceğiz. (Bir tahta, flipchart kullanımından yararlanılabilir.)

Sonlandırma Etkinliği¹

Akış:

Hafif bir müzik eşliğinde (Önerilen müzik: Do You Want To Dance-Bette Midler-1972) aşağıdaki yönergeyi takip edin:

- ▽ İki gruba ayrılın ve her grup farklı yönler (sağ-sol) doğru dans etmeye başlasın (Birkaç dakika süre tanıyın.). Şimdi dans etmeyi bırakmadan tekrar bölünün ve toplamda dört grup oluşturun. Tek kalıncaya dek kesintisiz bir şekilde dans ederek bölünmeye devam edin.
- ▽ Şimdi tekrar bir araya geleceğiz. Müzik devam ederken yavaş yavaş önce iki, sonra dört kişi bir araya gelerek dans edin. Bir bütün olana dek dans etmeye ve büyümeye devam edin. Büyürken bir uyum içinde dans etmeye özen gösterin.

Değerlendirme

Tüm grubun alan içerisinde daireyi koruyarak yürümelerini söyleyin. Katılımcılar yürürken grup içerisinde dayanışma oluşturacak ve aynı zamanda olumlu duyguları ortaya çıkaracak şu soruları sorun:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?

Kleinlooh., Simone. (2017). Introduction in basic dance therapy theory and methods. Dance Therapy intensive introduction week. Codarts, Master of Arts Therapies/Dance Therapy. Rotterdam?

2. OTURUM

TOPLUMSAL CİNSİYET FARKINDALIĞI

▶ AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların yaşamlarında kadın ya da erkek olmanın ne anlama geldiği, toplumsal cinsiyet rollerini nasıl deneyimledikleri konularında farkındalık ve içgörü kazanmaları amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	<ol style="list-style-type: none">7. Isınma Etkinliği8. Ekinlik 1: Ben Nasıl Ben Oldum?9. Etkinlik 2: Bana Ne Dendi?10. Oturumu Sonlandırma11. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Kendi toplumsal cinsiyet algısı ve deneyimini fark eder.• İçselleştirdiği toplumsal cinsiyet mesajlarını ve bunların işlevselliğini gözden geçirir.• İçselleştirdiği toplumsal cinsiyet rollerinin duygu, düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğini fark eder.• İçinde yaşadığı toplumda genç bir kadın/erkek olmanın ne anlama geldiği konusunda içgörü kazanır.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">• Ek 1• Ek 2• Toplumsal cinsiyet rollerini çağrıştıran fotoğraflar• Kâğıt ve kalem



OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulun bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri ve dinamikleri, kültürden kültüre değişkenlik gösterdiği için bu konu üzerine grupça tartışmalar yürütmek, sınırları iyi çizilmediğinde ve dikkatli bir şekilde modere edilmediğinde zorlayıcı olabilir. Bu nedenle olası problemler ve gelebilecek sorulara hazırlıklı olunması gerekmektedir. Açık ve saygılı bir tartışma ortamı, açık bir şekilde gruba aktarılmalı ve bu ortamı benimsemeleri için gerekli zaman tanınmalıdır.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, başkalarının kontrolündeyken kişinin kendini nasıl hissettiğini bedeni aracılığıyla anlaması ve somutlaştırmasını amaçlar. Sürecin başında katılımcılar birbirleriyle hiç konuşmadan, karşılıklı etkileşimle hareket ederler. Tamamladıkları zaman ise hislerini birbirleriyle paylaşırlar; bu yolla sözlü ve sözlü olmayan iletişim arasındaki farkı deneyimlemiş olurlar.

Etkinlik 1, katılımcıların gelişimsel dönemleri ile toplumsal cinsiyete bağlı tutum ve davranışlar arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamaları ve toplumsal cinsiyet rollerini nasıl öğrendikleri konusunda farkındalık kazanmalarını amaçlar. Bu etkinlikte katılımcılar, dışavurumcu sanat yöntemleri ile toplumsal cinsiyet rollerini farklı ve yeni bir bakışla algırlar. Bu nedenle kolaylaştırıcılar, kadın ve erkek olmakla ilgili geleneksel rolleri ifade eden görselleri önceden, gruba uygun olacak şekilde hazırlamalıdır.

Etkinlik 2, katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri yoluyla aktarılan mesajların onları nasıl etkilediğini ve bugünkü yaşamları ile nasıl bir bağlantısı olduğunu fark ettirmeyi amaçlar. Bu etkinlik, üç aşamadan oluşmaktadır. Kolaylaştırıcılar tarafından bu adımların aktarıldığı gibi uygulanması ve Ek 2’den yararlanılması gerekmektedir.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu toplumsal cinsiyet farkındalığına ilişkin gözlemlerini ele alıp bunu bir harekete dökmesini amaçlar.

Başlarken...

“Hepiniz hoş geldiniz! Bugün yapacağımız etkinliklerle bir kadın veya erkek olmak, bu şekilde düşünmek ve davranmak ne demek, tüm bunları nasıl, ne zaman ve kimden öğrendik bu sorular üzerinde duracağız.”

Isınma Etkinliği

Akış:

Grubu bir daire oluşturmaya davet edin ve aşağıdaki y6nergeyi uygulayın.

- ∇ Şimdi herkes kendine bir eş bulsun. Eşlerden biri robot diğer robotu kontrol eden rol6nde olacak.
- ∇ Herhangi bir s6zl6 iletişim olmadan s6yleyeceklerimi takip edin.
- ∇ Kontrol edenler, robotların karşısına geçin ve sağ elinizi avuç içleriniz onlara bakacak Şekilde uzatın. Eliniz değmeyecek Şekilde mesafenizi ayarlayın. Robotlar, olduğunuz yerde mesafenizi hiç bozmadan 6n6nzdeki elin karşısında durun.
- ∇ Kontrol edenler, avucunu herhangi bir y6ne (sağa, sola, aşağı, yukarı, ileri, geri) ettirerek karşınızdaki robotu y6nlendirin. Robotlar, kontrol edenler sizi ne tarafa y6nlendiriyorsa bedeninizle takip edin (2 dakika devam ettirin.). Şimdi rolleri değiştirelim.
- ∇ Etkinliği bitirirken yağmurda ıslandığınızı ve 6zerinizdeki suyu silkelediğinizi d6ř6nerek kollarımızı, ellerimizi ve avuçlarımızı silkeleyelim.

Paylaşım emberi

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan ember Şeklinde oturmalarını s6yleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya 6zen g6sterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Robotken biri tarafından kontrol ediliyor olmak nasıl bir deneyimdi? Ne hissettiniz?
- Kontrol ederken neler deneyimlediniz? Ne hissettiniz?
- Bu etkinlikte hissettiklerinize bir isim verecek olsanız bu ne olurdu? (Kısıtlanmak, 6zg6rl6k, bağlanmak vb.)
- İki rol arasında nasıl farklar vardı?
- Genç bir kadın ve erkek olarak g6nl6k yaşamınızda bu iki rol6 anımsatan ne gibi durumlarla karşılaşıyorsunuz?
- Toplumsal beklentilerin kontrol edilme haliyle nasıl bir ilişkisi olabilir?

Etkinlik 1: Ben Nasıl Ben Oldum?

Akış:

Odanın ortasına geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini çağrıştıran fotoğraflar yerleştirin: çeşitli oyuncaklar (taş bebek, evcilik, kamyon, traktör vb.), meslekleri çağrıştıracak görseller (tırış fırçası, makyaj malzemesi, futbol/voleybol topu, asker/polis üniforması vb.), topuklu ayakkabı, şapka, bıyık, sakal, elektrik süpürgesi, temizlik bezi, tencere, tamirat eşyaları (çekiç, pense vb.), oyun konsolu, spor ekipmanları (yoga matı, ağırlık vb.).

Grubu bu görsellerin etrafında bir daire oluşturmaya davet edin ve aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Yaşamınızda anlamı olan, bir anıyı temsil eden görseli belirleyin ve alın.
- ▽ Seçtiğiniz görseli inceleyin ve onu neden seçtiğiniz üzerine düşünün.
- ▽ Şimdi ayağa kalkın ve görseli yere koyun. Bu görselin sizde oluşturduğu duyguya odaklanın ve bu duyguyu yansıtan bir hareket ya da dans yapın. Bu bir pantomim çalışması değil, nasıl hissediyorsanız o şekilde hareket edin. Hareketlerinizi çeşitlendirin.
- ▽ O fotoğraf olun ve düşünün. Bu görsel nasıl hareket/dans ederdi? Fotoğraf gibi hareket/dans edin. Fotoğrafa baktığınızda bedeninizin hangi kısmı hareket etmek istiyor, nereye gitmek istiyor?
- ▽ Tek bir seviyede takılıp kalmayın ve bedeninizin tüm kısımlarına, saç diplerinizden ayak parmaklarınıza kadar, uzanın.
- ▽ Değişen hızda hareketler ile denemeler yapın: Hızlı, yavaş, ağır çekim, aşağı, yukarı, sağa, sola. (Katılımcılar 5 -10 dakika süre tanıyın.)
- ▽ Kendinizi hazır hissettiğimiz zaman oturun ve bu çalışma ile ne hissettiğinizi yazıya dökün. Deneyiminizle ilgili bir başlık koyun. Bu deneyimizi tek bir kelime veya cümle ile anlatsaydınız bu ne olurdu?

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Neler hissediyorsunuz?
- Seçtiğiniz görselin sizin için anlamı neydi? Size anımsattığı herhangi bir şey var mı?
- Seçtiğiniz görsel gibi dans ettiğinizde vücudunuzun hangi kısmı hareket etti veya etmedi?
- Seçtiğiniz görsel size erkek veya kadın olmakla ilgili ne söylüyor?

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak bu etkinliği sonlandırabilirsiniz: “Toplumsal cinsiyet hakkında konuşurken aslında kendimiz hakkında konuşuyoruz. Bedenimiz, duygularımız, deneyimlerimiz, davranışlarımız ve isteklerimiz hakkındakonusuyoruz. Çünkü dünyaya geldiğimiz günden bu yana toplumun bize atfettiği roller, kendimiz hakkında nasıl hissettiğimizi, dünyayı nasıl deneyimlediğimizi, kendimizden ne beklediğimizi, bizden ne beklenildiğini, kendimizle ve başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerin nasıl olması gerektiğini etkiler.”

Etkinlik 2: Bana Ne Dendi?

Akış:

Bu etkinlik üç adımdan oluşmaktadır.

1. Adım: Beyin Fırtınası

- ▽ Çok küçük yaştan itibaren içinde yaşadığımız toplum ve kültürel yapı ebeveynler, öğretmenler, arkadaşlar ve diğer yakın çevremizi oluşturan herkes, eğitim, kitle iletişim araçları, medya gibi çeşitli kanallarla bize ‘kızlara yakışan davranış’ ve ‘erkeklerle yakışan davranış’ odaklı birçok mesaj iletiyor. Bu mesajlar yoluyla aktarılan kadın ve erkek rolleri, aynı zamanda bizden beklenen davranışları da belirler: “Erkekler ağlamaz.”, “Kızlar futbol oynayamaz.” gibi. Kişiliğimiz ve kendimize duyduğumuz saygı tüm bu mesajlardan olumlu veya olumsuz şekillerde etkilenir. Çünkü her birimiz kendimiz için iyi veya kötü olanı henüz seçemediğimiz yaşlardan itibaren bu mesajlara maruz kalıyoruz. Şimdi hep birlikte bu mesajları düşünelim. Siz yaşamınızda kadın veya erkek olmakla ilgili hangi mesajları aldınız? (Gelen yanıtları kadın ve erkek olarak ikiye ayırdığınız flipchartta listeleyin.)
- ▽ Listelediğimiz tüm mesajları inceleyin. Dağıttığım kağıtlardaki (Ek 2) tablodaki soruları, size anlamlı veya tanıdık gelen, yaşamınızı etkilediğini düşündüğünüz mesajları seçtikten sonra doldurun. (5 dakika süre tanıyın.)

▽ Listenizi inceleyin ve Hayatınızdan çıkarmak istediğiniz mesajlar var mı? Varsa hangileri? İşaretleyin

▽ Nasıl değiştireceğinizi yazın.

▽ Eklemek istediğiniz yeni mesajlar var mı? Ekleyin.

▽

Paylaşım Çemberi:

İlk adım tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin.

Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Yazdıklarını paylaşmak isteyen var mı?
- Neler hissettiniz?
- Kendinizle ilgili neler öğendiniz?
- Bu mesajlardan hangileri sizi olumlu hangileri olumsuz etkiledi?
- Hayatınızdan çıkarmak istediğiniz mesajlar var mı? Varsa hangileri?
- Değiştirmek istediğiniz mesajlar hangileri ve nasıl değiştirmek isterdiniz?
- Eklemek istediğiniz yeni mesajlar var mı?

Paylaşımları şu açıklamalarla toparlayın: “Toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili iletilen mesajlar, bizi yapmak istediklerimizi yapmaktan veya olmak istediğimiz kişi olmaktan alıkoyduğu zaman gelişimimizi olumsuz yönde etkilemeye başlar. Örneğin, bir kız çocuğu oyuncak bebeklerle oynamayı seviyorsa onun seçimi olduğu için olağan bir durumdur. Ama bu, onun arabalarla oynamasına izin verilmediği anlamına geliyorsa, o zaman adil olmayan bir durum ortaya çıkar. Aynı şekilde eğer erkek çocukları ağlamak istediği halde engelleniyorsa bu onun duygusal gelişimine zarar verebilir. Yani aslında herkes, cinsiyeti ne olursa olsun, kim olduğu konusunda rahat ve güvende hissedebilmelidir. İdeal olan, her kadının ve erkeğin, toplumsal cinsiyet rolleri tarafından kısıtlanmadan, sürmek istediği türden bir hayatı oluşturabildiği bir dünyadır.”

2. Adım: Arınma

Paylaşım sonlandığında katılımcılardan tablonun satırlarına denk gelecek şekilde yazdıkları mesajları şerit halinde kesmelerini isteyin.

▽ Şeritler halinde kestiğiniz mesajları elinize alın. Bu mesajlar arasında kurtulmak istediklerinizi ve değiştirmek istediklerinizi ayrı ayrı belirleyin.

- ▽ Ekleme istediğiniz yeni mesajlar var mı?
- ▽ Önce kurtulmak istediğiniz mesajların yazılı olduğu kağıtları avucunuzun içine alın. Avucunuzu sıkarak yürüyemeye başlayın ve giderek küçüldüğünü hissedin. Yürürken kollarınızı aşağı yukarı yana hareket ettirebilirsiniz. Gittiklerini hissedene kadar yürümeye devam edin. İsteyenler kağıtları ayaklarının altına koyabilir. Sonrasında çöp kutusuna atın.
- ▽ Şimdi ise değiştirmek istediğiniz ve eklemek istediğiniz mesajların yazılı olduğu kağıtları elinize alın ve onları parmaklarınızın arasına koyun. Kollarınızı açarak yürümeye başlayın. Elinizdeki her bir kâğıdın yıldız olduğunu varsayarak etrafınızı aydınlatın. “Bu ışığı nereye vermek istiyorsunuz?”

Paylaşım Çemberi:

Katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Deneyimlerini paylaşmak isteyen var mı?
- Hangi mesajlardan kurtulmak istediniz?
- Hangi mesajları değiştirmek istediniz?

3. Adım: Dayanışma Tüneli

- ▽ İlk oturumu bu etkinlik ile sonlandıracağız. Kız/erkek çocuğu olarak yetiştirildiğiniz için engellendiğiniz, içinizde kalan ve gerçekleştiremediğiniz herhangi bir şeyi düşünün, futbol oynamak gibi.
- ▽ Şimdi ikiye ayrılın ve karşılıklı durarak bir koridor oluşturun. Kollarınızı kavis yaparak koridoru bir tünele dönüştürün.
- ▽ Sırasıyla herkes tünelin başına geçip seçtiği eylemi ifade ettikten sonra koridorun içinden geçecek. Bu esnada herkes, grup arkadaşınız tüneli tamamlayana dek “Bravo”, “Yapabilirsin.”, “Haydi”, “Sana inanıyoruz.”, “Sana güveniyoruz” gibi yüreklendirici mesajlar verecek.
- ▽ Tüm grup tünelden geçince ve duygu ve deneyimlerini paylaşın.

Paylaşım Çemberi:

- İstekleriniz ifade edebilmek nasıl bir duyguydu
- İsteklerinizi yapabilmeniz için gruptan destek alınca nasıl hissettiniz?

- Siz arkadaşlarınıza istediklerini yapabilmeleri için destek verince kendinizi nasıl hissettiniz?

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak bu etkinliği sonlandırabilirsiniz: “Katılımlarınız ve paylaşımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün erkek ve kadın olmakla ilgili kendi, duygu, düşünce ve yaşam deneyimimizle ilgili iç görü kazandırıcı bir oturum yaptık. Bir çoğumuz yaşamlarımızı toplum tarafından bize dayatılan kadınlık ve erkeklik rolleri üzerinden kurgularız. Toplumun kadın ve erkekte uymasını beklediği özellikler, sıfatlar, roller, eylemler, ihtiyaçlar, sorumlulukları bizi sınırlandırıp, kısıtlayabilir. Hepimizin içinde gelişim, dönüşüm ve kendimiz olma isteği vardır. Bugünkü etkinliklerle kendimiz olabilmeye yolunda hep birlikte bir adım attık.”

Sonlandırma Etkinliği

- ▽ Grupça bir çember oluşturalım.
- ▽ Bugün yaptığımız tartışmaları ve etkinlikleri düşünün. Toplumsal cinsiyet rollerini bir hareket ile gösterseydiniz bu nasıl bir hareket olurdu? Hazır olanlar başlayabilir, bizler de ardından yapanları tekrar edeceğiz.

Oturumun Değerlendirmesi

Tüm grubun alan içerisinde daireyi koruyarak yürümelerini söyleyin. Katılımcılar yürürken grup içerisinde dayanışma oluşturacak ve aynı zamanda olumlu duyguları ortaya çıkaracak şu soruları sorun:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- ▽ Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI – TOPLUMSAL CİNSİYET FARKINDALIĞI

Kültür; toplum tarafından çeşitli yollarla (dil, edebiyat, müzik, sanat, gelenekler gibi) aktarılan inanç, değer, davranış, yaşam biçimi ve çok daha fazlasını kapsayan, her bireyin kimlik gelişimini ciddi düzeyde şekillendiren önemli bir faktördür. Sosyalleşme, bireyin aile, okul, toplumsal çevre ve kitle iletişim araçlarıyla içinde bulunduğu toplumun kültürünü ve bu kültürün örf, adet, gelenek ve göreneklerini kendiliğinden öğrenme süreci olarak ifade edilebilir. İçinde büyüdüğümüz bu kültür tarafından bize aktarılan diğer bir unsur olan toplumsal cinsiyet ise; bireylerin beklentileri, değerleri, davranışları, rolleri ve etki alanlarının, biyolojik cinsiyetlerine atfedilen toplumsal anlama göre yapılanmasını ifade eder. Toplumsal Cinsiyet sosyalleşmesi, çocukların tipik olarak erkek ve kızlarla ilişkilendirilen sosyal beklentiler, tutumlar ve davranışlar hakkında öğrendikleri süreçtir. Toplumsal cinsiyet sosyal olarak inşa edilir ve bu roller bazında ayrıştırılmış bir toplumda aile, eğitim, yakın çevre, arkadaş, medya gibi faktörler aracılığı ile öğretilir. Bu yapılanma sonucu oluşan toplumsal cinsiyet rolleri, erken çocukluk döneminden bu yana bireyler tarafından içselleştirilir ve sosyal yaşamın her alanına (sosyal statü, görünüş, kurulan ilişkiler, haklara erişim gibi) yansır³¹.

Toplumsal cinsiyet, herhangi bir zamanda, herhangi bir toplumda, bir toplumun belli bir topluluğunun üyesi olarak erkek (eril) ya da kadın (dişil) olmaya ilişkin toplumun verdiği özellikler, roller, eylemler, sorumluluklar ve ihtiyaçlar olarak tanımlanabilir ve kimliğin temel unsurlarından biridir³².

Kız çocukları “iyi ev kadını”, “iyi anne” ve “iyi eş” olmak üzere yetiştirilirken erkek çocukları kariyer, başarı ve ailenin geçimini sağlama odaklı yetiştirilir. Kız çocuklarından naif, anlayışlı, nazik, empatik, merhametli, bağımlı, yardımsever, fedakâr ve duygusal kişilik özelliklerine sahip olmaları; herhangi bir şekilde tartışmaya girmeyen, mücadeleci olmayan ve hayallerinden vazgeçmek pahasına her daim uyumlu olan bir yapıyı sürdürmeleri için çaba göstermeleri beklenir. Aksi yönde erkek çocuklardan lider, hırslı, analitik, rekabetçi, egemen, bağımsız, baskın, dayanıklı, sert ve güçlü gibi kişilik özelliklerine sahip olması ve duygularını

³¹ Overview from “What are Gender Stereotypes” - Learning for Justice. <https://www.learningforjustice.org/classroom-resources/lessons/what-are-gender-stereoty-pes>

³² González-Torres, M. A., & Fernández-Rivas, A. (2015). Self-identity and gender differences. In M. Sáenz Herrero (Ed.), *Psychopathology in women: Incorporating gender perspective into descriptive psychopathology* (pp. 67-82). <https://doi.org/10.1007/978-3-319-05870-2>

ifade etmeden ilerinde tutmalarını beklenir³³. İlk bakışta o kadar önemli görünmeyebilir ancak bu ayırım sadece 'iyi kız' ve 'güçlü erkek' olmak ile sınırlı değildir. Çünkü bireyler, yaşamlarını sürdürürken kadınlara ve erkeklere ayrı ayrı atfedilen rollerin sınırlandırıcı koşullarından çok farklı şekillerde etkilenirler.

Yukarıda aktarılan örneklerin işaret ettiği üzere toplumsal cinsiyet rolleri, kızlara ve erkeklere 'yakışan' davranış kalıpları ile çocukları küçük yaşlardan itibaren sınırlar ve onların potansiyellerini ortaya çıkarmasına ve kendilerini gerçekleştirmesine ket vurur. Bunun sonucunda kendini önyargı içeren, katı ve geleneksel olan bu rollerin dışında gören, bu şekilde tanımlayan kişiler toplumda, her türlü ayrımcılık ve ötekileştirme ile karşı karşıya kalırlar.

Toplumsal cinsiyet farkındalığı, içinde bulunduğumuz toplumda kadınlarla erkekler arasındaki roller ve ilişkilerin "farklılığını" anlayabilmek demektir. Başka bir deyişle, içinde yaşadığımız kültürle iç içe geçmiş ve sosyal olarak yapılandırılan toplumsal cinsiyet rollerinin, kadın ve erkeğin, görünümüne, kültürüne, insan ilişkilerine, duygularına, davranışların, iş ve özel hayatın yapısına nasıl nüfuz ettiğini ve böylece kadınların ve erkeklerin yaşam deneyimlerinin, beklenti ve ihtiyaçlarının nasıl farklılaştığını anlamaktır. Farkındalık, kendimizi birey olarak günlük yaşamımızda kişilerle iletişiminde, okulda, iş yerinde, toplantıda, eğlence yerinde, partide, sosyal ortamda, aile içerisinde, arkadaşlık ve eş ilişkilerinde gözlemleyerek bir "erkek veya kadın" gibi nasıl davrandığımızı anlamak ve toplumsal cinsiyet rolleri merceğinden anlamlaştırmaktır.

³³ Helgeson, Vicki S. (2016-07-07). Psychology of Gender: Fifth Edition (Kindle Locations 890-892). Taylor and Francis. Kindle Edition

3.OTURUM

TOPLUMSAL CİNSİYET KALIP YARGILARI

AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili kendisinin içselleştirdiği ve toplumun dayattığı kalıp yargıları fark etmesi ve bu yargıların kendi gelişimlerini nasıl etkilediğini gözden geçirmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	12. Isınma etkinliği 13. Etkinlik 1: Donuk İmge 14. Etkinlik 2: Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten 15. Sonlandırma Etkinliği 16. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan kalıp yargıları belirler.• Bu kalıp yargılara ilişkin kendi eleştirel düşüncelerini geliştirir.• Kendi kalıp yargılarını gözden geçirir
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">• Ek 1

OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1'de sunulun bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların bedenlerinde altı yön olduğunu ve bu yönlerin nasıl kullanıldığını farkına varmalarını amaçlar. Bu etkinlik düzenlenirken, kendilerini daha iyi duyumsayabilmeleri için yavaş ve anlamlı duraklamalarla katılımcılar yönlendirilmelidir.

Etkinlik 1, katılımcıların toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını drama ve canlandırma yoluyla fark etmesini amaçlar. Bu etkinlikte bir drama tekniği olan donuk imgeden yararlanılmıştır. Bu teknikte grup üyeleri bireysel ya da küçük gruplar halinde sessiz, sözsüz ve hareketsiz görüntüler oluşturur veya yansıtırlar. Başka bir deyişle, zihinde canlandırılan herhangi bir olay, düşünce, duygu veya olgu donarak anlatılır. Bu etkinlik özelinde bir grup katılımcı toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını bir heykel, bir fotoğraf ya da dondurulmuş bir video görüntüsü biçiminde sunarken izleyiciler anlatmak istenen mesaja odaklanır, tahminlerde bulunur ve bunları öyküleştirebilirler. Bu

süreçte kolaylaştırıcılar, iş birliğine dayalı öğrenme, yaratıcılık ve eleştirel düşünme becerilerine odaklanmalıdır.

İkinci etkinlik, katılımcıların toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının günlük yaşamlarını nasıl şekillendirdiğini fark ettirmeyi amaçlar. Bu etkinlik iki farklı aşamadan oluşur. Kolaylaştırıcılar, katılımcıları oluşturacaklar koreografi konusunda yaratıcılıklarını teşvik etmeli ve onları sınırlamamalıdır.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına ilişkin gözlemlerini ele alıp bunu bir harekete dökmelerini amaçlar. Bu etkinlikte kullanılan 'fırçalama' hareketi, toplum tarafından dikte edilen toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının bedenden ve zihinden dışarı atılmasını sembolize eder.

Başlarken...

"Stereotip" olarak da bilinen kalıp yargılar, bireysel ya da gruplara dayalı farklılıkları görmezden gelen, sabit, genel düşünce ve inanç yapılarını tanımlar. Söz konusu olan toplumsal cinsiyet ile ilgili kalıp yargılar olduğu zaman, kadın ve erkek olmakla ilgili kabul görmüş tüm düşünce, tutum ve davranışları buraya dahil edebiliriz: Ağırıklı olarak erkekleri güçlü, cesur, hırslı; kadınları ise şefkatli, duygusal ve naif sıfatları ile sınıflandırmak; kadınları evin içindeki, erkekleri ise evin dışındaki görevlerden sorumlu tutmak gibi. Bu kalıp yargılar, kişilik gelişimimizi ve sosyal yaşantımızı büyük oranda şekillendiren algı, inanç, düşünce, tutum ve davranışlarımızı doğrudan etkilediği için farkında olunması elzem yargılardır."

Isınma Etkinliği

Akış:

- ▽ Bedenimize odaklanacağımız bir ısınma egzersizi ile başlayacağız. Omuzlarınızı, bacaklarınızı ve tüm kaslarınızı gevşetin ve rahatlayın.
- ▽ Üzerinde durduğunuz zemine odaklanın, ayaklarınız yere sağlam basıyor olsun. Vücut ağırlığının bacaklarınızda ve ayaklarınızda biriktiğini hissedin. Yavaşça bacaklarınızı aralayın ve dizlerinizi bükün. Kollarınızı serbest bırakın ve avuç içlerinizi yere doğru itin. Şu an bedeninizin aşağı yönünü deneyimliyorsunuz.
- ▽ Şimdi yavaşça doğrulup ayaklarınızı birleştirin; kollarınızı havaya kaldırın ve göğsünüzü gererek açın ve hafifçe yukarı kaldırın. Avuç içleriniz yukarı doğru açık olsun. Yukarıya

Etkinlik 1: Donuk İmge

deneyimliyorsunuz.

- ▽ Hangisinde daha rahat hissettiniz? Aşağıda mı yoksa yukarıda mı?
- ▽ Devam edelim. Arasında biraz mesafe olacak şekilde durun ve kollarınızı iki yana açın. Bu kez dışa doğru büyüyün. Herkes sizi görsün ve fark etsin. Her yerde görünür olun. Dışa doğru genişlemeye devam edin. Bu hareketi daha büyük, daha güçlü ve abartarak yapın. Şu an bedeninizin dışa açılan yönünü deneyimliyorsunuz.
- ▽ Bu kez kollarınızı kapatın, ellerinizi bir araya getirin ve omuzlarınızı içe doğru çevirin. Kimsenin sizi görmesini istemiyorsunuz. Giderek küçülün ve içinize dönün. Ayaklarınız birleşik dursun. Şu an bedeninizin içe doğru daralan yönünü deneyimliyorsunuz.
- ▽ Hangisinde daha rahat hissettiniz? İçe doğru mu yoksa dışa doğru mu?
- ▽ Devam edelim. Şimdi bir ayağınızı öne alın ve sanki tüm gücünüzle öne doğru ulaşmaya çalıştığınızı düşünün. Kollarımız öne uzanıyor. Şu an bedeninizin öne (ileriye) doğru açılan yönünü deneyimliyorsunuz.
- ▽ Doğrulun ve bu kez bir bacağınızı arkaya alın. Omuzlarınız geride dursun. Kollarınızı geriye doğru hareket ettirelim. Şu an bedeninizin arkaya (geriye) doğru açılan yönünü deneyimliyorsunuz.
- ▽ Hangisinde daha rahat hissettiniz? Öne doğru mu yoksa arkaya doğru dururken mi?

Paylaşım Çemberi

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Vücudunuzun altı farklı yönünü fark etmek nasıl bir deneyimdi? Bu yönleri günlük hayatta ne sıklıkla kullanıyoruz?
- Rehber olmak nasıl bir deneyimdi? Yolcu olmak nasıl bir deneyimdi? Hangisinde daha iyi hissettiniz, neden?

Akış:

- ▽ Etkinliğe başlamadan önce kadınlar ve erkekler ile ilgili toplumsal cinsiyet kalıp yargıları üzerine biraz konuşalım. Bazen insanlar belirli bir insan grubuna bir dizi özellik ekler. Buna "kalıp yargı" denir. Tek yönlü, sıradan ve önyargılı genellemelerle birtakım değişmez kalıpların oluşması sonucu, kadın ve erkek özellikleri, bireysel özgünlüğü olmayan, değişiklik göstermeyen, bilineni tekrarlayan, bilinen kalıplara sokularak değerlendirilir. Yaygın örnekleri arasında; Erkekler doğal olarak matematikte kızlardan daha iyidir", "Kadınların yer yön algısı zayıftır", "Kız çocukları bisiklet sürmez", "Erkekler iyi ebeveyn olamaz", "Erkek çocukları pembe giymez.", "Ev ve çocuk bakımı kadınların işidir.", "Bilim erkeklerin işidir.", "Erkekler koruyup kollayıcı olmalıdır." sıklıkla duyduğumuz kalıp yargılardan sadece birkaçı... Hikayeler, romanlar radyo, televizyon, sinema, gazete, dergi, internet ve reklamlar bu kalıp yargıları sürekli ve güçlü bir şekilde tekrarlarlar.
- ▽ Günlük yaşamınızda erkek ve kadın olmakla ilgili siz ne gibi söylemler duyuyorsunuz?
- ▽ Şimdi iki gruba ayrılın. Birinci grup, kadınlarla ilgili toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını listeleyp üzerine tartışırken ikinci grup aynı yönergeyi erkekler özelinde uygulayacak. Tartışırken kalıp yargıyı nereden öğrendiğiniz, nerelerde kullanıldığını gözlemlediğiniz ve varsa sizin için kişisel anlamı üzerinde durun. (Belli bir süre tanıyın.)
- ▽ Şimdi yaptığınız tartışmalardan yola çıkarak listelediğiniz kalıp yargıların grupça anlamı ve hissettirdikleri üzerine bir canlandırma yapmanızı bekliyorum. Bu canlandırmayı donuk imgeler oluşturarak yapacağız, yani sessiz bir görüntü ortaya çıkarmalısınız.
- ▽ Belirlediğiniz kalıp yargıları bir fotoğraf karesi veya film sahnesi gibi düşleyin yani hayal edin ve bunu anlatacak şekilde donun. Bu sürede tamamen donuk olarak kalınmalıdır.
- ▽ Örneğin listenizde 'erkekler ağlamaz' gibi bir yargı varsa bunu hiç konuşmadan, bir heykel gibi, ekipçe oluşturduğunuz bir görüntü aracılığıyla bize anlatın.
- ▽ Birinci grup kadınlarla ilgili ve ikinci grup ise erkek olmakla ilgili donuk bir imge oluşturacak. Süreniz 10 dakika. (Kolaylaştırmak açısından bir uygulama örneği yapabilirsiniz.)
- ▽ Birinci grup kadınlarla ilgili donuk imgesini sunarken, ikinci grup bu donuk imgeyi öykülemeye çalışacak.

- ▽ İkinci grup erkeklerle ilgili donuk imgesini sunarken, ikinci grup bu donuk imgeyi öyküleştirmeye çalışacak.

Gruplar donuk imgeleri sunarken eş zamanlı olarak izleyici olan gruba şu soruları yöneltin:

- ▽ Sizce bu kadın/erkek kim?
- ▽ Ne iş yapıyor?
- ▽ Nasıl hissediyor?
- ▽ Yaşamdan beklentileri ne olabilir?
- ▽ Kişilik özellikleri neler?

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Donmuş tablonuzu oluştururken nelere dikkat ettiniz?
- Tablonuzu oluştururken beden yönünüz ve duruşunuz nasıldı?
- Kadın ve erkek dönmüş imgeleri arasında fark var mıydı?
- Bu farklar nelerdi?
- Bu tablo ile neye dikkat çekmek istediniz?
- Yorumlayanlar ne gibi yanıtlar yazdınız?
- Yorumlayanların notları ile tabloyu canlandıranların düşünceleri arasında ne gibi benzerlik ve farklılıklar var?
- Bu imgeleri oluştururken günlük yaşamınızdan hangi deneyimleriniz kattınız?

Paylaşımların tamamlanmasının ardından etkinliği şu açıklamalar ile tamamlayın: “Kalıp yargılar, bir özelliğin belli bir grubun tüm üyelerine genellemesi ile ilgili olduğu için adaletsiz ve ayrımcı tutumlara yol açabilir. Bu özelliği reddeden ya da kendine uygun görmeyen kişiler, bu gibi tutumlar söz konusu olduğu zaman kendilerini tehdit ve baskı altında hissedebilirler veya kendilerini yargılayabilirler. Bu gibi ciddi sonuçlara sebep olabilen kalıp yargılar, kişi veya gruplar hakkında doğru olmayan değerlendirmeleri artırabildiği için kendi içselleştirdiğimiz ve toplumda dayatılan yargıların farkında olmak oldukça önemlidir. Çünkü bu yargılar, bireysel ve sosyal yaşam tarzımızı nasıl şekillendirdiğimizi doğrudan etkilemektedir.”

Etkinlik 2: Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten

Akış:

Tahtaya veya flipcharta “Erkekler Mars’tan Kadınlar Venüs’ten” yazın ve aşağıdaki yönergeyi uygulayın.

- ▽ Tahtada yazılı olan ifade ile ilgili bir tartışma yürüterek başlayalım: “Bu ifadeyi daha önce duymuş muydunuz? Size ne ifade ediyor? Bu ifade hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu ifadeyi doğrulayan deneyimleriniz var mı?”
- ▽ Paylaşımların tamamlanmasının ardından sonraki aşamaya geçmeden önce kısa bir açıklama yapın: “Kadınlar ve erkekler arasındaki duygu, düşünce ve davranış yapılarındaki farklılıkların bu gibi ifadelerle rasyonalize edildiği düşünülerek aslında yeni kalıp yargıların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Burada asıl önemli olan, bu farklılıkları ortaya çıkaran toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının nasıl oluştuğunu ve doğasını anlamaktır.”
- ▽ Şimdi ayağa kalkıp iki gruba ayrılın. Grupça “Erkekler Mars’tan Kadınlar Venüs’ten” ifadesine karşı geldiğiniz bir koreografi oluşturmanızı bekliyorum. Başlamadan önce başta yaptığımız tartışmayı referans alarak grupça bu reddedişi nasıl yapabileceğinizi şu sorularla düşünün: Bu nasıl bir koreografi olmalı? Hangi dans stili kullanılabilir? Modern mi yoksa geleneksel hareketler mi daha uygun? Adımlar ve tempo nasıl olmalı? Nasıl bir görev dağılımı yapılabilir?
- ▽ Unutmayın, bu bir dans yarışması değil. Bu koreografinin, bedeninizi kullanarak duygularınızı aktardığınız bir ekip işi olduğunu düşünün. Önemli olan bize bu ifadeye karşı geldiğinizi anlatabilmek. Hazırlanmak için 10 dakika süreniz var. Ardından dansınızı sergileyin.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın:

- Dans ederken, hareket ederken ne hissettiniz?
- Arkadaşlarınızı izlerken ne hissettiniz? İzlediğiniz dansa ne gördünüz?
- Dansın içinde gözünüze çarpan kalıp yargılar oldu mu? Evetse, bunlar nelerdi?

- Kalıp yargılara karşı gelmeyi gözlemlediniz mi? Evetse, hangi hareketlerde?

Paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları bazen yıkıcıdır çünkü potansiyelimizi sınırlarlar. Hiçbir çocuk, bir oyuncuğa, renge veya kişilik özelliğine cinsiyet atfetmez; bu yargıları sonradan öğreniyoruz. Bu kalıp yargıları fark edip nasıl öğrendiğimizi anladıkça bunların yaşamımızdaki etkisini azaltabilir ve kontrol edebiliriz.”

Sonlandırma

Akış:

- ▽ Ayakta bir çember oluşturalım.
- ▽ Bugün üzerinde durduğumuz toplumsal cinsiyet kalıp yargıları bir hatırlayalım. Sonrasında üzerinizden atmak istediğiniz kalıp yargıları belirleyin ve sanki elbise fırçalar gibi üstümüzü fırçalayarak onları bedenimizden ve zihnimizden uzaklaştırdığımız hissedelim.

Değerlendirme

Tüm grubun alan içerisinde daireyi koruyarak yürümelerini söyleyin. Katılımcılar yürürken grup içerisinde dayanışma oluşturacak ve aynı zamanda olumlu duyguları ortaya çıkaracak şu soruları sorun:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?

Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI – TOPLUMSAL CİNSİYET KALIP YARGILARI

Kalıp yargı, “belirli bir objeye ya da gruba ilişkin bilgi boşluklarını dolduran, böylece onlar hakkında karar vermeyi kolaylaştıran, önceden oluşturulmuş birtakım izlenimler, atıflar bütünü olarak zihnimizde oluşturduğumuz imgedir”. Kalıp yargılar olumlu ya da olumsuz olabilir ve içinde yaşanan kültürden etkilenir. Kalıp yargılar, insanların gördüklerini sınıflandırmasına ve buradan hareketle başkaları hakkında tahminlerde bulunmasına ortam yaratır. Ancak bu tahminler her zaman kişi ya da grupla uyumlu olmayabilir. Yapılan hatalı değerlendirmeler, beklentileri olumsuz veya olumlu yönde etkileyebilir. Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, belirli bir grubun özelliklerinin, farklılıklarının ve niteliklerinin cinsiyetlerine göre genelleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Türk toplumunda sık kullanılan kalıp yargılara örnek olarak “erkekler ağlamaz” ve “kadınlar iyi sürücü değildir” verilebilir.

Bu kalıp yargılar, günlük hayatta sıradan olduğu düşünülen herhangi bir anda kendini gösterebilir; karşıdan gelen motosikletin sürücüsünün erkek olduğunu düşünmek gibi. Çünkü bu yargılar bireylerin görünüşlerini, davranışlarını ve seçimlerini doğrudan belirler. Buradan hareketle toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının, toplumsal boyutta eşitsizliğin, kutuplaşmanın, nefret söyleminin ve ayrımcılığın sürdürülmesine ortam oluşturduğu söylenebilir. Çünkü bu yargılar, belirli bir cinsiyetin toplumdaki rolüne ilişkin bir dizi ön yargıyı içeren ve kendini bu rollerin dışında tanımlayan bireyleri ötekileştiren bir yapıya sahiptir. Birçok araştırma, kalıp yargılara maruz kalan bireylerin sosyal kimliklerinin değersizleştiğini, bilişsel ya da sosyal anlamda işlevselliklerinin, motivasyonlarının, aidiyet duygusunun zayıfladığına işaret ederek bu veriyi desteklemektedir.

Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, sadece bir öteki hakkında değil kişinin kendini değerlendirmesini de etkileyen yargılardır. Kendini toplumda kabul görmüş kalıp yapıların dışında tanımlayan kişiler, kimlik gelişimlerini etkileyen tercihler yaparken ve ilişkiler kurarken çatışma yaşamakta ve kendileri için uyumlu olanı belirlemede zorlanmaktadır. Çünkü kalıp yargılar, bilinçli veya bilinçli olmayan (medya, gelenekler) şekillerde içselleştirilebilir yapıdadır. Bunların sonucunda ise genç kadınlar ve erkekler; düşük öz saygı ve özgüven, yeme bozuklukları, düşük kendini kabul düzeyi, kimlik ve rol karmaşası, yoğun kaygı ve stres tepkileri, çeşitli sağlık sorunları ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğine dayalı şiddet gibi ciddi sorunlar ile karşı karşıya gelmektedir.

4. OTURUM

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ

▶ AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların toplumsal cinsiyet eşitsizliğini ve bunun günlük yaşamlarındaki yansımalarını fark etmeleri ve toplumsal cinsiyet eşitliği için neler yapabilecekleri üzerine düşünmeleri amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	17. Isınma Etkinliği 18. Etkinlik 1: Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Savunuculuğu 19. Etkinlik 2: Grafiti 20. Sonlandırma Etkinliği 21. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Toplumsal cinsiyet eşitsizliği kavramını açıklar.• Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile mücadele etmenin yollarını kavrar.• Toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemini kavrar.• Toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması için yapılabilecekleri sorgular.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">• Ek 1,• Büyük resim kâğıdı ve boya kalemleri

▶ OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulan bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturumda yürütülecek tartışmalar, her katılımcının geçmişine hassasiyet ve özen göstermeyi gerektirmektedir. Tartışma ortamının herkesin kendini rahatça ifade edebileceği, sınırları açıkça belirlenmiş, güvenli ve saygılı bir şekilde olmasına özen gösterilmelidir. Görüş ayrılıklarından kaynaklanabilecek olası iletişim problemlerine yönelik sakin ve çözüm odaklı olunmalıdır.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların toplumsal cinsiyet eşitliğinin hâkim olduğu bir dünya kurgulamasını amaçlar. Bu süreçte katılımcılar yaratıcı ve özgün olmaya teşvik edilmelidir.

Etkinlik 1, katılımcıların toplumsal cinsiyet eşitliği savunuculuğu ile ilgili iç görü kazanmasını amaçlar. Özellikle savunuculuğun ne anlama geldiği ve ne olmadığı iyice açıklanmalıdır. Farklı savunuculuk biçimleri ele alınarak katılımcıların yapacağı çalışmalara doğrudan yönlendirme ilham olunmalıdır.

Etkinlik 2, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve bundan kaynaklanan sorunların sanatsal ifade yoluyla derinden işlenmesi ve yaratıcı çözümler geliştirilmesini amaçlar. Bu süreçte katılımcılar yaratıcı ve özgün olmaya teşvik edilmelidir.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin gözlemlerini ele alıp bunu bedenlerinde somutlaştırmalarını ve kendi önyargılarını fark ederek sembolik olarak (nefes ile havayı dışarı atma) onlardan arınmalarını amaçlar.

Başlarken...

“Bugün birlikte toplumsal cinsiyet eşitliği konusunu ele alacağız. Toplumsal cinsiyet eşitliği, her bireyin insan hakları ve onurunun korunması, tüm potansiyelini ortaya çıkarabilmesi, hayatın her alanına eşit olarak katılabilmesi, eşit ekonomik, sosyal ve kültürel olanaklara sahip olması ve eşit muamele görmesini ifade eder. Bir başka deyişle, erkeklerin ve kadınların toplumdaki varlığına eşit şekilde değer vermeyi tanımlar.”

Isınma Etkinliği

Akış:

Katılımcılardan daire şeklinde oturmalarını isteyip aşağıdaki yönergeyi uygulayın.

- ▽ Gözlerinizi kapatın ve rahat bir pozisyon alın. Rahatlamak için birkaç nefes alın ve cinsiyet eşitliğinin olduğu bir dünyada olduğunuzu hayal edin. (10 dakika süre verin.)
 - Burası nasıl bir dünya...? Neye benziyor...? Kadınlar ne yapıyor...? Erkekler ne yapıyor...? Kadın erkek ilişkileri nasıl...? Kadınlar nerede çalışıyor...? Erkekler nerede çalışıyor...? TV, gazete, sosyal medya ve filmleri düşünün... Neler farklı? Politika haberlerini düşünün.... Neler farklı?
- ▽ Hayal ettiğiniz bu dünyaya bir isim verin.

- ▽ Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açın.
- ▽ Paylaşmak isteyen var mı?

Paylaşımların tamamlanmasının ardından etkinliği şu açıklamalar ile tamamlayın: “Toplumsal cinsiyet eşitliği, kişilerin kadın erkek ayrımı gözetmeksizin istedikleri yaşam tarzını seçmekte ve sürdürmekte özgür olduğu anlamına gelir. Haklara ve fırsatlara erişimde cinsiyete göre farklılık olmaması gerektiğini savunur; herkesin ihtiyaçlarının karşılanmasını önemser.

Örneğin; sıklıkla kadınlara atfedilen ev işleri ve çocuk bakımı sorumlulukları, ev içerisinde neden olduğu eşitsiz iş bölümü nedeniyle evliliklerde iletişim problemlerinin yaşanmasına ve boşanmalara sebep olabilmektedir. Oysaki Dünyanın Babalarının Durumu 2017 Raporu, erkeklerin ev işlerine dahil olma konusunda istekli olduğunun, iş bölümü yapıldıkça evdeki her bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığının korunduğunun ve anlamlı ilişkiler kurmanın kolaylaştığının altını çizmektedir. Görüldüğü üzere toplumsal cinsiyet eşitliği, sadece bir ‘kadın sorunu’ değil herkes için adil ve konforlu bir yaşamın sağlanması için gereken önemli bir ön koşuldur.”

Etkinlik 1: Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Savunuculuğu

Akış:

Katılımcıları 4 gruba ayırıp aşağıda belirtilen 4 maddeyi her bir gruba bir tane olmak üzere dağıtın:

1. Ekonomiye katılım: Kadın ve erkek eşit düzeyde ekonomiye katılmalı; iş yerlerinde kadın ve erkek yönetici sayısı eşit olmalı ve aynı için aynı ücret ödenmelidir.
2. Politik yaşama katılım: Kadın ve erkek bakan sayısı, parlamentodaki sandalye sayısı, politik parti üst düzey ve yönetim pozisyonlarında bulunma sayısı eşit olmalıdır.
3. Eğitim düzeyi: Kadın ve erkeklerin okuryazarlık düzeyleri, ilk, orta ve yüksek öğretim görme oranları eşit olmalıdır.
4. Özel yaşamlarında, kadınlar ve erkekler yeteneklerini özgürce geliştirip eşit şekilde kendilerini gerçekleştirebilmelidirler.

- ▽ Size verdiğim kağıtları başka gruptaki arkadaşlarınız ile paylaşmayın.

- ▽ Kâğıtlarınızı okuyun ve içinde yazan hedeflerin savunuculuğunu yaptığınız bir kampanya hazırlayıp bize sunun.
- ▽ Savunuculuk bir sorunu gündeme getirmek, o soruna çözüm üretmek ve hem sorun hem de çözüm için harekete geçmek için destek oluşturmak demektir. Savunuculuk, kampanyalar, sosyal medya kampanyaları, gösteriler, imza kampanyaları başlatma ve başkalarını eyleme geçmeleri için seferber etme gibi çok çeşitli tekniklerle yapılabilir.
- ▽ Sizin yapacağınız kampanyalar, şarkı söylemek, dans etmek, pantomim yapmak, skeç hazırlamak, TV programı, tiyatro oyunu veya poster hazırlamak şeklinde olabilir. Hazırladığınız kampanyalarla toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak için farklı konularda savunuculuk yapmış olacaksınız. Süreniz 20 dakika, ardından tüm gruplar kampanyalarını bize sunacak.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Kampanyanızı hazırlarken nelere dikkat ettiniz?
- Kampanyanızı sunarken ne hissettiniz?
- En çok hoşunuza giden kampanya hangisi oldu? Neden?

Paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Erkek veya kadın olmamız, haklara, fırsatlara ve kaynaklara erişimimizi; seçeneklerimizi, yapabileceklerimizi ve seçimlerimizi etkilememelidir. Bir insanın kadın veya erkek oluşu, o kişinin politik, ekonomik, sosyal ve kültürel alanlarda insan hakları ve temel özgürlüklerini kısıtlamamalı ve/veya engellenmemelidir. Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, bize konan isimlerden seçmemiz gereken mesleklere kadar her birimizi kadın ve erkek olarak sınıflandırır. Kız çocuklarının sporda daha az yer alması ve kadınların maaşlarının aynı pozisyonda çalışan çoğu erkeğe göre daha düşük olması gibi birçok durum, bu eşitsizliğin birer sonucudur. Bu sorun kadınları kısıtladığı kadar erkekleri de güçlü, gerçek ve cesur biri olmak konusunda zorlar ve çeşitli denemelere tabii tutar. Bu nedenle toplumsal cinsiyet eşitliği herkes için önemlidir.”

Etkinlik 2: Grafiti

Akış:

Şu açıklamalar ile etkinliğe başlayın: “Hepimiz içinde yaşadığımız bu dünyada anlamlı bir değişiklik yaratma potansiyeline sahibiz. İster ailemizi ve arkadaşlarımızı eğiterek ister sosyal

medyada sesimizi yükselterek, yaratıcı ifade yoluyla veya diğer şekillerde klişelere meydan okuyarak her birimiz toplumsal cinsiyet eşitliğini her gün destekleyebiliriz.”

- ▽ Şimdi dörder kişilik gruplar oluşturun. Gruplarınızda toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin hâkim olduğu bir dünyayı değiştirebilmek için ne yapabileceğinizi düşünün ve bunu anlatan bir grafiti oluşturun.
- ▽ Grafiti, şekillerle yazının birleştirilmesi yoluyla kişinin kendini ifade etmesinden doğan, sokakta kimi zaman kaldırımları kimi zaman duvarları renklendiren bir sanattır. Grafiti figürlerinin mesaj verici, kimi zaman isyan edici ya da gülümsetici öğeleri, figürleri vardır. Siz de grupça kendi konu başlığınız ile ilgili vermek istediğiniz mesajı grafitiye yansıtıyor olacaksınız. Süreniz 20 dakika, ardından tüm gruplar çalışmalarını bize sunacak.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Grafitiyi hazırlarken nelere dikkat ettiniz? Sunarken ne hissettiniz?
- Bu grafiti bize ne anlatıyor?
- En çok hoşunuza giden grafiti hangisi oldu? Neden?

Paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemini tüm dünyada alınan kararlar ve uygulamalarda görüyoruz. Bizim de günlük yaşantımızda toplumsal cinsiyet eşitliğine katkıda bulunmak için yapabileceğimiz birçok şey var; kız çocuklarını eğitimlerine devam etmek için desteklemek, toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemini yakın çevremizdekilerle tartışmak, kadınların istihdama katılımı ve oradaki varlıklarını desteklemek, ev içinde ve kendi ilişkilerimizde bu eşitliği gözetmek, duyarlı bir dil kullanmak ve şiddete yönelik sesimizi çıkarmak gibi.

Sonlandırma Etkinliği

Akış:

- ▽ Şimdi ayakta çember oluşturalım. Ayaklarınız birbirine paralel ve kalça hizasında biraz açık bir şekilde bekleyin.
- ▽ Derin bir nefes alıp verin. Nefes alırken havanın tüm vücudunuza yayıldığını, havanın vücudunuzu iyece doldurduğunu hissedin. Gün boyu toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile ilgili

- ▽ yapılan çıkarımları gözden geçirin. Şimdi tekrar nefes alın ve verirken tüm bu eşitsizliklerin ve kendi önyargılarınızın akıp gittiğini, sizden uzaklaştığını hissedin. Bu şekilde nefes alıp vermeye ve bu kalıp yargılardan arınmaya devam edelim.

Değerlendirme

Tüm grubun alan içerisinde daireyi koruyarak yürümelerini söyleyin. Katılımcılar yürürken grup içerisinde dayanışma oluşturacak ve aynı zamanda olumlu duyguları ortaya çıkaracak şu soruları sorun:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- ▽ Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

Cinsiyet Eşitliği, 10 Aralık 1948'de BM Genel Kurulu tarafından kabul edilen İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile uluslararası insan hakları hukukunun bir parçası haline getirildi. “Herkes ırk, renk, cinsiyet, dil, din, siyasi ya da başka türden kanaat, ulusal ya da toplumsal köken, mülkiyet, doğuş veya başka türden statü gibi herhangi bir ayırım gözetilmeksizin, bu Bildirgede belirtilen bütün hak ve özgürlüklere sahiptir”. Avrupa Konseyi toplumsal cinsiyet eşitliğini “kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıkların ve toplum içerisindeki çeşitli rollerinin eşit kabul görmesi ve bu rollere eşit şekilde değer verilmesi” olarak tanımlamaktadır (Copunki of Europe, 2004: 8). Görüldüğü üzere toplumsal cinsiyet eşitliği, tüm cinsiyetlerden kişilerin ayırım gözetilmeksizin istedikleri yaşam tarzını seçmekte ve sürdürmekte özgür olduğu anlamına gelir. Toplumsal cinsiyet eşitliği sağlandıkça haklara ve fırsatlara erişim, cinsiyete göre farklılık göstermez. Sadece kadınların değil toplumda yaşayan herkesin ihtiyaçlarının karşılanmasını önemser.

Türkiye Cumhuriyeti 1982 Anayasası 90. Madde gereğince “Herkes, dil, ırk, renk, cinsiyet, siyasi düşünce, felsefi inanç, din, mezhep ve benzeri sebeplerle ayırım gözetilmeksizin kanun önünde eşittir.” Ayrıca yine aynı madde ile uluslararası sözleşmelerin üstünlüğü prensibi benimsenmiştir. Bu sözleşmelerden en önemli olanlarından biri olan “Kadınlara Karşı Her Türü Ayrımcılığın Ortadan Kaldırılması Sözleşmesi” (CEDAW)'in ilk maddesinde kadınlara yönelik yapılan ayrımcılık şu şekilde ifade edilmiştir: “Kadınların medeni durumlarına bakılmadan ve kadın ile erkek arasındaki eşitlik ilkesine bağlı olarak politik, ekonomik, sosyal, kültürel, medeni veya diğer alanlardaki insan hakları ve temel özgürlüklerinin bilinmesini, kullanılmasını ve bunlardan faydalanılmasını engelleyen veya yok eden veya bunu hedefleyen ve cinsiyet baz alınarak yapılan herhangi bir ayırım, mahrumiyet veya kısıtlama anlamına gelecektir”.

Eylül 2015 tarihinde gerçekleşen Birleşmiş Milletler Genel Kurulunun 70. Oturumunda Devlet Başkanları, Dünya Liderleri, Üst düzey BM temsilcileri ve sivil toplum bir araya gelmiş ve Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerini kabul etmişlerdir. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKT'ler) farklı gelişmişlik seviyesindeki ülkeler için geçerli 17 evrensel hedeften oluşan bir eylem çağrısıdır. Bu çağrı, toplumsal cinsiyet eşitliğinin yalnızca temel bir insan hakkı değil, barışçıl, müreffeh ve sürdürülebilir bir dünya için gerekli bir temeldir olduğunu belirtir. Sürdürülebilir kalkınma hedefleri açısından toplumsal cinsiyet eşitliği hem insan hakları hem de insan merkezli kalkınmanın ön koşulu ve göstergesi olarak kabul eder. SKH'nin 5'ci hedefi 'Toplumsal cinsiyet eşitliğidir' ve toplumsal cinsiyet eşitliğinde ilerlemeyi hızlandırmak için yasaların, politikaların, bütçelerin ve kurumların teşvik edilmesi de dahil olmak üzere kararlılık ve cesur eylemler gerektiğini belirtir³⁴.

³⁴ [Anasayfa | Kuresel Amaçlar \(kureselamaclar.org\)](https://www.kureselamaclar.org/)

Bu konu altında ifade edilen hedefler ise Şu Őekildedir:

- ▽ Kadınlara ve kız çocuklarına y6nelik her t6rl6 ayırmacılığın her yerde sona erdirilmesi
- ▽ Kamu alanları ve 6zel alanlarda, b6t6n kadınlara ve kız çocuklarına y6nelik, kadın ticareti, cinsel ve her t6rl6 istismarı da kapsayan Şiddetin her t6r6n6n ortadan kaldırılması
- ▽ Çocuk evliliği, erken yaşta zorla evlendirilme ve kadın cinsel organı sakatlanması gibi b6t6n zararlı uygulamaların ortadan kaldırılması
- ▽ 6cretsiz bakım ve ev iŐlerinin kamu hizmetleri, altyapı ve sosyal koruma politikalarının sağlanması ve hane ve aile i6inde sorumluluğun ulusal a6ıdan uygun bir bi6imde paylaŐılmasının yaygınlaŐtırılması yoluyla tanınması ve değer görmesi
- ▽ Kadınların siyasi, ekonomik ve sosyal hayatın karar alma s6re6lerine tam ve etkin bir bi6imde katılımlarının ve kadınlara karar alma mekanizmalarında, her d6zeyde lider olabilmeleri i6in eşit fırsatlar tanınmasının g6vence altına alınması
- ▽ Uluslararası N6fus ve Kalkınma Konferansı Eylem Programı, Pekin Eylem Platformu ve bunların g6zden ge6irme konferansları sonucunda ortaya 6ıkan konferans 6ıktılarına uygun olarak cinsel sağlık ve 6reme sağlığı haklarına evrensel erişimin sağlanması
- ▽ Kadınların ekonomik kaynaklara ulaşma, toprak ve diğer m6lk t6rlerine sahip olma ve 6zerlerinde kontrol kurabilme, finansal hizmetler, miras ve doğal kaynaklara eriŐimleri gibi konularda ulusal yasalara uygun olarak eşit haklara sahip olmaları i6in reformlar yapılması
- ▽ Kadınların g66lendirilmesini destekleyen teknolojilerin, 6zellikle bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının geliştirilmesi
- ▽ Toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması ve kadınların ve kız çocuklarının her d6zeyde g66lenmeleri i6in sağlam politikaların ve yasal olarak uygulanabilir mevzuatların kabul edilmesi ve g66lendirilmesi

Avrupa Birliği Toplumsal Cinsiyet EŞitliği Enstit6s6 toplumsal cinsiyet eşitliği toplulukları daha g6venli, sağlıklı ve mutlu kıldığını belirtmektedir³⁵. 6alıŐmalar, kadın erkek 6eŐitliliđi i6eren bir iŐyerinin daha 6retken bir iŐyeri olduğunu ve iş yerindeki bu başarı ekonomiye de yansıdığını g6stermektedir. T6m cinsiyetlere eşit iş fırsatı verildiğinde, yoksulluk oranları azalır, toplumlar gelişir ve kişi başına d6sen yıllık milli gelir oranı 6nemli 6l66de iyileşir. Bazı kadınları 6st d6zey liderlik rollerine koyan iŐletmelerin, liderlikte yalnızca erkeklerin bulunduğu iŐletmelerden daha iyi performans g6sterdiğini araştırmalar kanıtlamıŐtır. Bu başarı bir b6t6n olarak ekonomiye yansır. Cinsiyete dayalı 6cret farklarını kapatmak, bir 6lkenin tasarruf etmesini sağlar. EŞit iŐler ayrıca yoksulluk oranlarını 6nemli 6l66de azaltır. Cinsiyet eşitliği makroekonomik ve finansal

³⁵Benefits of gender equality, European Institute for Gender Equality, 2014

istikrarla el ele gider, ekonomik büyümeyi canlandırabilir, özel sektör ve kamu sektörü performansını artırabilir ve gelir eşitsizliğini azaltabilir.

Cinsiyet eşitliği herkese eşit fırsatlar verir. Fırsat eşitliğinin anahtarı eğitimidir. Günümüz dünyasında, kızlardan çok erkek çocuklar eğitim görmektedir. UNICEF'e göre, 15-19 yaş arasındaki her 4 kızdan yaklaşık 1'i bir işe sahip değil ve eğitim veya öğretim almıyor. Erkekler için bu oran 10'da 1'dir. Eğitimde cinsiyet eşitliği, okul sistemindeki her çocuğa fayda sağlar. Eğitim alan kızların daha sağlıklı ve daha üretken olma, daha yüksek gelir elde etme ve aileleri için daha iyi bir gelecek inşa etme olasılıkları daha yüksektir. UNICEF'e göre, bir kız çocuğu orta öğretim aldığı anda, yaşam boyu kazancı önemli ölçüde artar, ulusal büyüme hızı yükselir, çocuk evlilik oranları düşer, çocuk ölüm oranları düşer, anne ölüm oranları düşer ve çocuk bodurluğu azalır³⁶.

Cinsiyet eşitliği sadece kız çocuklarına ve kadınlara fayda sağlamaz; erkeklere de yarar. "Kadını" olarak algılanan bir erkek, toplumsal cinsiyet eşitsizliği olan bir toplumda "gerçek erkek" değildir. Bu, herkes için yıkıcı ve zararlı olan toksik erkekliğe yol açar. Cinsiyet eşitliği olduğunda, erkekler kendilerini nasıl ifade ettikleri konusunda daha fazla özgürlüğe sahip olurlar. Bu, kariyer alanına da içerir, çünkü toplumsal cinsiyet eşitliği olan bir ülkede hiçbir iş "sadece kadınlar için" diye kabul edilmez. . Erkekler, ayırım gözetmeksizin ebeveyn izni ve aile zamanı alırlar. Artan ifade özgürlüğü ve esnek çalışma seçenekleri erkekler içinde mutluluğu beraberinde getirir. Cinsiyet eşitliği ile erkekler, bir klişeye uyma baskıyla karşılaşmazlar.

Üreme hakları, toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemli bir parçasıdır. Kadınlar kendi üreme seçimlerini yaptıklarında yaşamları iyileşir. Böylece sahip olmayı seçtikleri çocuklara daha iyi bakabilirler Araştırmalar ayrıca kadınların eğitim düzeyi yükseldikçe bebek ölüm oranlarının düştüğünü gösteriyor. Çalışmalar, cinsiyet eşitsizliğinin aile planlaması, anne ve çocuk sağlığı, beslenme, pandemik hastalık ve daha fazlası dahil olmak üzere birçok sağlık sonucu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Şiddet toplumu her düzeyde bozar. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, insan kaçakçılığı ve istismara uğrayan kadınlar için yasal koruma eksikliği de dahil olmak üzere birçok şiddetin kaynağıdır. Kız çocukları ve kadınlar için eşitliğin iyileştirilmesi, şiddetin miktarını azaltabilir ve savunmasız olanlar için güvenlik sağlayabilir. Toplumsal cinsiyet eşitliği geliştikçe, bir ülkenin barışı da gelişir. Buna karşılık, savaş orantısız bir şekilde kadınları etkilediğinden, bu cinsiyet eşitliği açısından önemlidir³⁷.

³⁶ UNICEF, Gender equality, [Gender equality | UNICEF](#)

³⁷ [5 Ways Gender Equality Benefits Everyone - Canadian Women's Foundation](#)

5. OTURUM

AYRIMCILIK

AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların ayrımcılığı anlaması, fark etmesi ve ayrımcılıkla mücadele etmeye yönelik iç görü kazanması üzerine hazırlanmıştır.

Oturum Planı	22. Isınma Etkinliği 23. Etkinlik 1: Ye Kurkum Ye 24. Etkinlik 2: Beni Hor Görme Kardeşim 25. Etkinlik 3: Ayrımcılık Öyküleri 26. Sonlandırma Etkinliği 27. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">Ayrımcılığın ne anlama geldiğini kavrar.Ayrımcılığın toplumsal yansımalarını sorgular.Kendi ayrımcı davranış ve düşüncelerini fark eder.Ayrımcılıkla mücadele konusunda iç görü kazanır.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">Ek 1Ek 2Ek 3Farklı renkli çubuklar

OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulan bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların dışlanma duygusunu deneyimlemesini ve herkesin toplumun birer parçası olduğunu hatırlamasını amaçlar. Isınma bitince tüm grup silkenerek birliktelik duygusu yaratır. Silkenmenin titreşimi aynı zamanda kaslardaki gerginliği gidererek rahatlama duygusu sağlar.

Etkinlik 1, katılımcıların ayrımcılığı kültürel bir mirasımız olan Nasreddin Hoca ile ilişkilendirmesini amaçlar. Hikaye ve mizah yoluyla konuya dikkat çekilir.

Etkinlik 2, katılımcıların ayrımcılığı başka kültürel bir mirasımız olan Aşık Veysel ile ilişkilendirmesini amaçlar. Şiir ve şarkı yoluyla konuya dikkat çekilir.

Etkinlik 3, günümüz koşullarından örnekler sunarak katılımcılara ayrımcılık konusunda düşünme ve çözüm önerileri getirme fırsatı sunar.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu ayrımcılığa ilişkin gözlemlerini ele alıp bunu bedenlerinde somutlaştırmalarını amaçlar.

Başlarken...

“Herkes haklarına özgürce erişebildiği bir toplumda yaşamak ister. Ancak önyargılar, hoşgörüsüzlük ve ötekileştirme sonucunda bu toplum düzeninden uzaklaşırız ve bunun sonucunda birçok insan ya da toplumsal grup, ayrımcılığa uğrar. İşte bugün biz de bu konu üzerinde duracağız: Ayrımcılık.”

Isınma Etkinliği

Akış:

Masanın üzerine katılımcıların sayısı kadar kırmızı veya turuncu renkli çubuklar bırakın (bu renkleri deriştirebilirsiniz). Katılımcılar serbest bir şekilde ayakta bir şekilde aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Herkes kendisine bir çubuk seçsin. Birlikte bir oyun oynayacağız.
- ▽ Şimdi büyük bir çember oluşturalım. Siz ne yapacağımızı söyleyeceğim.
- ▽ Tüm katılımcılar ayakta çember oluşturduktan sonra, üzgünüm söylemeyi unuttum, bu oyuna kırmızı çubuklar dahil olmayacak. Sizi kenara alalım.
- ▽ Kırmızı çubuklu katılımcıların çemberden ayrılmasını bekleyin.
- ▽ Çok pardon tam tersi sadece kırmızı çubuklular oyuna dahil olacak. Turuncu çubuklu arkadaşlarımızı kenara alalım. Turuncu çubuklular çemberden ayrılmasını bekleyin.
- ▽ Şimdi çubukları masanın üzerine burkalım ve hep birlikte bir çember oluşturalım.
- ▽ Önce sağ elimizi. Sonra sağ kolumuzu silkelemeğe başlayalım. Sanki üzerimize yağmur yağdı ve biz yağmur suyunu silkeliyoruz
- ▽ Bu silkelemeye sol elimizi ve sol sağ kolumuzu katalım.

▽ Sağ ve sol bacaklarımızda silkelemeye başlayalım

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Oyuna katılmayacağınızı duyunca. Neler hissediyorsunuz?
- "Seçilmiş olmak" nasıl bir duyguydu? Dışlanmak nasıl bir duyguydu?
- Yönergeyi düzelttiğimde ne hissettiniz?
- Bu oyun adil miydi?

Paylaşımların tamamlanmasının ardından etkinliği şu açıklamalar ile tamamlayın: "Ayrımcılığı fark etmemiz ve günlük yaşamda onunla mücadele etmemiz oldukça önemlidir. Çünkü değişim bizde başlar. Ayrımcılığa tanık olduğumuz zaman bunu dile getirmeli, ayrımcılığı pekiştiren söylemlerden uzak durmalıyız. Kendi önyargılarımızı izleyerek ve onları fark ederek ayrımcı davranışlarını kontrol altına alabilir ve sonlandırabilirsiniz. Bu yolla toplumda bir rol model olabiliriz."

Etkinlik 1: Ye Kurkum Ye¹

Akış:

Nasrettin Hoca'yı tanıtarak başlayın:

Nasrettin Hoca (d. 1208, Sivrihisar – ö. 1284, Akşehir)³⁸

Eskişehir'in ilçesi Sivrihisar'a bağlı Hortu yöresinde doğdu, Akşehir'de öldü. Babası Hortu köyü imamı Abdullah Efendi, annesi aynı köyden Sıdika Hatun'dur. Nasrettin Hoca'nın değeri, yaşadığı olaylarla değil gerek kendisinin gerek halkın onun ağzından söylediği hikayelerdeki anlam, yergi ve alay öğelerinin inceliğiyle ölçülür. Onun olduğu ileri sürülen fıkraların incelenmesinden, bunlarda geçen sözcüklerin açıklanışından anlaşıldığına göre o, belli bir dönemin değil Anadolu halkının yaşama biçimini, güldürü öğesini, alay ve eğlenme türünü, övgü ve yergi becerisini dile getirmiştir.

Onunla ilgili hikayeleri oluşturan öğelerin odağı sevgi, yergi, övgü, alaya alma. Gülünç duruma düşürme, kendi kendiyi çelişkiye sürükleme, çok ince ve iğneli bir söyleyişle yumuşaklığı yeğlemedir. O bunları söylerken bilgin, bilgisiz, açığöz, uysal, vurdumduymaz, utangaç, atak, şaşkın, kurnaz, korkak, atılğan gibi çelişik niteliklere

³⁸ [Nasrettin Hoca | Türk Dili ve Edebiyatı \(turkedebiyati.org\)](http://turkedebiyati.org)

bürünür. Özellikle karşısındakinin durumuyla çelişki içinde bulunma, egemen öğesidir. Bu öğeler Anadolu insanının, belli olaylar karşısındaki tutumun yansıtan, düşünce ürünlerini oluşturur”.

- ▽ Şimdi size bir Nasrettin Hoca hikayesi okuyacağım: “Akşehir’in beyleri Hoca’yı yemeğe davet etmişler. Hoca nereden bilsin; davete, günlük kıyafetiyle katılmış. Katılmış ama ne hoş geldin ne sefa getirdin diyen var. Herkes, allı pullu kıyafetlilere el pençe duruyormuş. Hoca, bir koşu evine giderek, sandıktaki işlemeli kürkünü giyip yemeğe geri dönmüş. Az evvel hoş geldin bile demeyenler, önünde yerlere kadar eğilmişler. Hoca’yı, yere göğe sığdıramayıp başköşeye oturtmuşlar. Kuzunun en hasını önüne koymuşlar. Herkes Hoca’nın yemeğe başlamasını bekliyormuş. Hoca, bir taraftan kürkünün kolunu sofrada sallamaya, bir taraftan da “Ye kürküm ye, ye kürküm ye!” demeye başlamış. “İlahi Hoca” demişler “kürküm yemek yediğini kim görmüş?” Hoca cevap vermiş: “Kürksüz adamdan sayılmadık... İtibarı o gördü, yemeği de o yesin.”

Paylaşım Çemberi:

- Bu hikâye bize ne anlatıyor?
- Hoca neden kürküne yemek yedirmeye çalışıyor?
- Hocanın tepkisini nasıl buldunuz?
- Hoca kürksüz gittiğinde sizce ona ayrımcılık yapıldı mı? Günümüzde bu tür ayrımcılık yapılıyor mu? Hangi konularda?

Paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Ayrımcılık, kişinin bireysel liyakatten ziyade ait olduğu sınıfa ya da kategoriye göre, taraflı ya da önyargılı muamele görmesidir. Bu olgu, kişi ya da durumun diğeri karşısında tercih edilmesi anlamına gelen eylemlerin tamamını kapsayan, geniş ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Ayrımcılık sosyal olarak hususi bir kategoriyle ilişkilendirilmiş tüm kişilerin olumsuz muameleye maruz kalması anlamına gelir. Yaşlılık, engellilik, yoksulluk, eğitim, cinsiyet ve hastalıkla ilişkili temel ayrımcılıklar da zikredilmelidir. Algılarımız, ön yargılarımız arka planda bizi yönlendirir ve hızlıca bir karara varırız; eğer bu kutuplaştırıcı bir şekilde davranışa dökülürse ayrımcılık ortaya çıkar. Önyargı ve ayrımcılık birbirini besler. Hepimiz çeşitli önyargılara sahibiz, bu kaçınılmazdır çünkü içinde yaşadığımız toplum daima kategorilerden ve sınırlılıklardan beslenir. Önemli olan kendi yargılarımızın farkında olup bunun ayrımcı tutum ve davranışlara dönüşmemesi için önlem almaktır.”

Etkinlik 2: Beni Hor Görme Kardeşim¹

Akış:

Aşık Veysel’i tanıtarak başlayın:

Âşık Veysel, 25 Ekim 1894’te Sivas’ın Şarkışla ilçesi Sivrialan köyünde dünyaya geldi. 21 Mart 1973’te yine Sivrialan’da yaşamını yitirdi. Çocukken çiçek hastalığı yüzünden bir

gözünü, daha sonra bir kaza sonucu diğer gözünü kaybetti. Saz çalmayı öğrendi. Yunus Emre, Pir Sultan Abdal, Karacaoğlan, Emrah, Dadaloğlu gibi halk ozanlarından etkilenerek türkü yorumu ve sazda ustalaştı.

Anadolu'yu kent kent dolaşıp şiirlerini saziyla seslendirdi. Köy Enstitüleri'nde saz ve halk türküleri dersleri verdi. Ölüm nedeni akciğer kanseri. En güzel şiirlerinden bazılarını ölümünden hemen önce yazdı. şimdi şarkışla'da her yıl adına bir şenlik yapılır.

şair ve Yazar Ahmet Kutsi Tecer'in ilgisi ve gayretleri ile tüm Türkiye'ye tanıtıldı.

Türkçesi yalındır. Dili ustalıkla kullanır. Tekniği gösterişsiz ve nerdeyse kusursuzdur. Yaşama sevinciyle hüzün, iyimserlikle umutsuzluk şiirlerinde iç içedir. Doğa, toplumsal olaylar, din ve siyasete ince eleştiriler yönelttiği şiirleri de var³⁹.

UNESCO 41. Genel Konferans kararıyla 2023 yılı için ölkemizin önerisi Azerbaycan, Macaristan, Kazakistan, Kırgızistan, Kuzey Makedonya, Ukrayna ve Özbekistan'ın desteğiyle Âşık Veysel'in Vefatının 50. Yıl Dönümü UNESCO Anma ve Kutlama Yıl Dönümleri Programına alınmıştı. Ayrıca, 2022 yılında Cumhurbaşkanlığı Kültür ve Sanat Büyük Ödülü "Vefa" dalında Âşık Veysel'e verilmişti.

Âşıklık sanatının bütün Türkiye'de sevilmesini sağlayan ve 2009 yılında UNESCO İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsilî Listesi'ne kaydedilen "Âşıklık Geleneğinin güçlü temsilcilerinden biri olan Âşık Veysel, Vefatının 50. Yıl Dönümü olan 2023 yılında UNESCO ile ilişkili olarak tüm dünyada ve Türkiye'de Cumhurbaşkanlığı himayelerinde anılmıřtır⁴⁰.

- ▽ şimdi Aşık Veysellin bir terkinini dinleyeceğiz: https://www.youtube.com/watch?v=Dt5Obi6Gs9E&list=RDDt5Obi6Gs9E&start_radio=1
- ▽ şimdi size bu terkinin sözlerini (Ek 2) dağıtacağım. Dörder kişilik gruplar halinde bu sözleri kendi aranızda tartışıyor olacaksınız. (Bir kez daha dinlemek ihtiyacı olursa tekrarlayın.)

Paylaşım Çemberi

- ▽ Aşık Veysel bize ne söylüyor?
- ▽ Ayrımcılığı nasıl anlatıyor? Nasıl eleştiriyor? Ayrımcılığı nasıl örneklendiriyor? Bunları hangi sözlerden çıkardınız?
- ▽ Birlikteliği hangi sözlerle anlatıyor?
- ▽ Siz bu sözler hakkında ne düşünörsünüz?

³⁹ <https://www.turkedebiyati.org/asik-veysel-satiroglu/>

⁴⁰ [UNESCO Türkiye Millî Komisyonu](#)

Katılımcıların ifadelerini özetleyerek etkinliği aşağıda belirtilen sözlerle tamamlayın: “Ayrımcılık-olası tüm biçimleri ve ifadeleriyle- insan hakları ihlallerinin ve istismarının en yaygın biçimlerinden biridir. Her gün milyonlarca insanı etkiler. Ayrımcılık ve hoşgörüsüzlük yakından ilişkili kavramlardır. Hoşgörüsüzlük, kişinin kendisinin dışındaki uygulamalara veya inançlara saygı duymamasıdır. Aynı zamanda, farklı olarak algıladığımız, örneğin bizimkinden farklı bir sosyal veya etnik grubun üyelerini veya siyasi veya cinsel yönelimleri farklı olan insanları reddetmeyi de içerir. Hoşgörüsüzlük, nefret söylemi yoluyla kaçınmadan fiziksel yaralanmaya ve hatta cinayete kadar geniş bir yelpazede kendini gösterebilir. Kimse ayrımcılığa uğramaktan hoşlanmaz. Ayrımcılık, savaşların ve birçok insani acıların ıstırabın kökü olmuştur. Bu nedenle öğretilmesi ve saygı gösterilmesi gereken en önemli insan hakkıdır. Bu hak, size zarar vermek veya zarar vermek isteyebilecek kişilere karşı korunmanız için vardır. Ayrıca birbirimizle iyi geçinmemize ve barış içinde yaşamamıza yardımcı olmak içindir. İnsan hakları insanlar tarafından yeterince bilinmediğinde ayrımcılık, hoşgörüsüzlük, adaletsizlik, baskı, kölelik gibi suiistimaller ortaya çıkabilmektedir.”

Etkinlik 3: Ayrımcılık Öyküleri

Akış:

Katılımcıları üç gruba ayırıp her birine farklı bir ayrımcılık öyküsü (Ek 3) verdikten sonra aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Her grupta birbirinden farklı yaşam öyküleri bulunuyor. Bu öyküleri okuyun, altındaki soruları tartışarak hikayedeki boşluğu tamamlayın. (15 dakika süre tanıyın.)
- ▽ Şimdi sırasıyla öykülerinizi okuyun. (Her öykünün sonunda dinleyicilerden geribildirim isteyin.)

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Günlük yaşamınızda hangi ayrımcılık biçimlerine maruz kalıyorsunuz? Bunların ne kadar farkındasınız?
- Siz ayrımcılıkla karşı karşıya geldiğiniz zaman bununla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Gelen yanıtları, aşağıdaki notlarla destekleyerek flipcharta aktarın:

- İlgili sivil toplum kuruluşlarıyla iletişime geçilebilir.
- Kamu Denetçiliği Kurumuna şikâyette bulunulabilir.
- İl ve İlçe İnsan Hakları Kurullarına başvuruda bulunulabilir.
- TBMM İnsan Haklarını İnceleme Komisyonuna başvuruda bulunulabilir.
- Maddi ya da manevi tazminat davası açılabilir.

- Medya aracılığı ile kamuoyu yaratıp kendilerine destek sağlayabilirler.

Paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Hepimiz günlük yaşamımızda farklı şekillerde türlü ayrımcılıklarla sık sık karşılaşyoruz. Ne yazık ki zaman içinde dilimize kadar işleyen ayrımcı yapılar toplumsal zihniyeti de ciddi düzeyde etkileyebiliyor. Örneğin yaşa dayalı ayrımcılığı pekiştiren “bir ayağı çukurda”, “daha dünkü çocuk” ve “çocukluk etme” söylemleri; cinsiyete dayalı ayrımcılığı normalleştiren söylemler “adam olmak”, “adam gibi konuşmak”, “adam etmek”, “adamdan saymak”, “kadın/erkek işi”, “kadın kısmı...”, “saçı uzun akli kısa” ifadeleri; etnik kökene dair ayrımcılığı yayan “anladıysam Arap olayım”, “Arap saçına dönmek”, “Arnavut inadi” deyimleri ve çok daha fazlasını günlük yaşamımızda sıkça duyuyoruz. Türü veya sebebi ne olursa olsun ayrımcı tutum ve davranış, insanları akılcı olmayan şekillerde birbirinden ayırır ve kutuplaşmalara neden olur. Bu nedenle ayrımcılık, bir insan hakları ihlali ve istismarıdır. Her gün binlerce insan, aynı oynadığımız oyunda olduğu gibi anlamsız yere birçok ayrımcı tutum ve davranıştan dolayı haklarından ediliyor ve dışlanıyor. Oysaki insan hakları herkes içindir.”

Sonlandırma Etkinliği

Akış:

Katılımcılar serbest bir şekilde ayaktaiken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Şimdi herkes odanın içerisinde istediği herhangi bir alana geçsin. Kendi başınıza olun, arkadaşlarınızla aranızda birbirinize değmeyeceğiniz kadar mesafe olsun.
- ▽ Size sırasıyla bazı kelimeler söyleyeceğim. Bu kelimelerin bedeninizde oluşturduğu etkiye odaklanın ve hissettiğiniz gibi hareket edin.
- ▽ Birinci kelime, ‘içimdeki ayrımcı tutumlar’. Kelimeye odaklanın. Nasıl bir hareket oluşturuyor bu kelime sizde. Bırakın bedeniniz o şekilde hareket etsin, bu hareketleri birkaç kez tekrar edin. Bu hareketi yaparken farklı şekilleri (açık, kapalı, büyük, küçük) ve şiddetleri (daha yüksek, orta, düşük) deneyebilirsiniz. Hızınızı değiştirebilirsiniz. (Biraz bekleyip) Şimdi normal duruşunuza dönebilirsiniz.
- ▽ İkinci kelime, ‘ayrımcılıkla mücadele’. Kelimeye odaklanın. Nasıl bir hareket oluşturuyor bu kelime sizde. Bırakın bedeniniz o şekilde hareket etsin, bu hareketleri birkaç kez tekrar edin. Bu hareketi yaparken farklı şekilleri (açık, kapalı, büyük, küçük) ve şiddetleri (daha yüksek, orta, düşük) deneyebilirsiniz. Hızınızı değiştirebilirsiniz. (Biraz bekleyip) Şimdi normal duruşunuza dönebilirsiniz.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Ayrımcı tutumlarınızı bedeninizin en çok neresinde hissettiniz?
- Kendinizle ilgili öğrendiğiniz, fark ettiğiniz yeni bir şey oldu mu?
- Ayrımcılıkla mücadelede bedeniniz nasıl hareket etti? Mücadeleyi bedeninizin en çok neresinde hissettiniz?
- Kullandığınız sembol veya metafor oldu mu?

Tüm paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Ayrımcılık insanların kim oldukları veya neye inandıkları nedeniyle haklarına zarar vermektir; bir gruba veya grubun üyelerine karşı ön yargılardan beslenen olumsuz tutum ve davranışların tümüyle ilgili bir süreçtir. Hepimizin eşitliğe katkıda bulunması ve sıfır ayrımcılık kültürünü teşvik etmesi önemlidir. Çünkü ayrımcılık, eşitsizliği sürdürür, hoşgörüsüzlüğü artırır, bireylerin hayatlarını ve potansiyelini kısıtlar, engeller. Bu nedenle hoşgörü, saygı, çok kültürlülük, çeşitlilik, dayanışma ve iş birliği içinde

Değerlendirme

Tüm grubun alan içerisinde daireyi koruyarak yürümelerini söyleyin. Katılımcılar yürürken grup içerisinde dayanışma oluşturacak ve aynı zamanda olumlu duyguları ortaya çıkaracak şu soruları sorun:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- ▽ Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: AYRIMCILIK⁵

Toplumda her birimiz sahip olduğumuz özelliklere göre kimlik kazanırız. İçinde yaşadığımız toplumda cinsiyet, yaş, etnik köken, mezhep gibi kişinin özelliklerine dayanılarak tanımlanan kimlikler, “biz” ve “öteki” kavramlarını yaratmıştır. İşte bu noktada öteki olarak tanımladığımız kişilere karşı duyduğumuz önyargılar ayrımcılığın temelini oluşturmaktadır. Ayrımcılık gerek ulusal gerekse uluslararası metinlerle yasaklanmıştır. Örneğin; BM Engellilerin Haklarına İlişkin Sözleşme ile engelliliğe dayalı, BM Kadınlara Yönelik Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi ile cinsiyete dayalı ve BM Her Türlü Irk Ayrımcılığının Ortadan Kaldırılmasına İlişkin Sözleşme ile ırka dayalı, Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi ile ise sözleşme ile düzenlenen haklar bakımından ayrımcılık yasaklanmıştır. Ulusal mevzuata baktığımızda; Anayasa'nın 10. maddesi ile “Kanun Önünde Eşitlik” ilkesi benimsenmiş, 2005 yılında yürürlüğe giren Türk Ceza Kanunu'nun 122. maddesi ile ayrımcılık suçu düzenlenmiş ve 5378 sayılı kanun ile engelliliğe dayalı ayrımcılık yasaklanmıştır. İş Kanunu'nun 5. maddesi ile ise “Eşit Davranma İlkesi” başlığı altında iş ilişkisinde ayrımcılık yasaklanmıştır.

Ayrımcılık, aynı veya benzer durumdaki kişilere karşı farklı muamelede bulunmak şeklinde ortaya çıkabileceği gibi, farklı durumdaki kişilere karşı aynı muamelede bulunularak da ortaya çıkabilir. Aynı veya benzer durumdaki kişilere karşı farklı muamele derken kastedilen, diğer bütün koşulları aynı olduğu halde, örneğin, aynı okuldan mezun olan, yabancı dil seviyesi ve diğer bütün koşulları aynı olan kadın ve erkek işçilerden, iş başvurusunda yalnızca erkek işçilerin tercih edilmesi, Farklı durumdaki kişilere karşı aynı muamele ise, işyerinde, anne olan işçiye süt izni verilmemesi ya da görme engelli bireyin üniversite sınavında şekilli sorulardan da sorumlu tutulması şeklinde olabilir. Ayrımcılık her zaman farklı muamele sonucu olmayabilir. Bazen aynı muamele de ayrımcılığa neden olmaktadır. Üniversite sınavında herkese eşit süre verilmesi, görünüşte eşitlikçi bir davranış olmakla birlikte, soruların okunduğu görme engelli öğrenciler açısından dezavantaj oluşturmaktadır. Böylesi bir durumda, görme engelli öğrencilere sınavda fazla süre verilmesi, yani farklı muamelede bulunulması ayrımcılığı önlemektedir. Aynı veya benzer konumda olan kişiler arasında yapılan farklı muamele, ancak farklı muamelenin meşru bir amacının olması, yani, haklı bir nedene dayanması halinde ayrımcı muamele olmaktan çıkabilir

AYRIMCILIK TÜRLERİ

Doğrudan Ayrımcılık

Gerçek veya tüzel bir kişi ya da topluluğun, hak ve özgürlüklerden aynı veya benzer konumdakilere kıyasla eşit şekilde yararlanmasını engelleyen veya zorlaştıran her türlü farklı

muamele ile doğrudan ayrımcılık ortaya çıkmaktadır. Doğrudan ayrımcılıkta, haklı bir neden olmaksızın aynı veya benzer durumdakilere farklı muamele söz konusudur

Dolaylı Ayrımcılık

Doğrudan ayrımcılık, genel olarak muamelenin aynı olması ile ayrımcılık yasağının ihlal edilmediğini savunmaktadır. Ancak; kişilerin sahip oldukları farklı özellikler, bazı durumlarda farklı muameleyle tabi tutulmalarını gerektirebilir. Bu durumda, kişiler arasında yapılan farklı muamele kadar, bazen aynı muamele de eşitliğe aykırı sonuçlar doğurmaktadır

Çoklu Ayrımcılık

Bir kişi farklı alanlarda farklı temelde ayrımcılığa uğrayabileceği gibi, tek bir olayda birden fazla temelde ayrımcılığa da maruz kalabilir. Bu durumda çoklu ayrımcılık söz konusudur. Eşcinsel ve göçmen kadın ve engelli olan bireyler çoklu ayrımcılığa maruz kalan gruplara örnek gösterilebilir.

► EK 2: AŞIK VEYSEL “BENİ HOR GÖRME KARDEŞİM”

Beni hor görme kardeşim

Kimi arı, çiçek dermiş

Sen altınsın, ben tunç muyum?

Sen balsın da ben çec miyim? (tahıl yığını)

Aynı vardan var olmuşuz

Kimi arı, çiçek dermiş

Sen gümüşsün, ben sac mıyım?

Sen balsın da ben çec miyim?

Aynı vardan var olmuşuz

Topraktandır cümle beden

Sen gümüşsün, ben sac mıyım?

Nefsini öldür ölmeden

Ne var ise sende bende

Böyle emretmiş Yaradan

Ne var ise sende bende

Sen kalemsin, ben uç muyum?

Aynı varlık her bedende

Böyle emretmiş Yaradan

Yarın mezara girende

Sen kalemsin, ben uç muyum?

Sen toksun da ben aç mıyım?

Tabiata Veysel Aşık

Yarın mezara girende

Topraktan olduk, kardaşık

Sen toksun da ben aç mıyım?

Aynı yolcuyuz, yoldaşık

Kimi molla kimi derviş

Sen yolcusun, ben bac mıyım? (Engel olan kişi)

Kimi molla kimi derviş

Aynı yolcuyuz, yoldaşık

Allah bize neler vermiş?

Sen yolcusun, ben bac mıyım?

► EK 3: AYRIMCILIK ÖYKÜLERİ

1. Mavi, 16 yaşında bir kız çocuğu ve hayali yazılım mühendisliği okuyup bir oyun geliştirmek. Ailesi ise okula devam etmesi konusunda onu desteklemiyor çünkü okumasını ve çalışmasını istemiyorlar. Ailesinin bu katı tutumu ve yakın çevresinde onu destekleyen kimsenin olmaması, Mavi'yi çok üzüyor ve giderek umutsuzluğunu artırıyor. Bir gün...

Bugün Mavi, 26 yaşında ve bir yazılım mühendisi. Hayalini kurduğu oyunu geliştirmeye devam ediyor.

Hikayedeki boşluğu siz doldurun. Mavi, bu süreçte nasıl bir ayrımcılığa uğramış olabilir? Hangi aşamalardan geçmiş olabilir? Ve bunu nasıl başardı?

2. Yeşil, engelli çocuğu olan genç bir kadın ve kimyager. Kendine uygun bir iş ilanına başvuruyor ve yapılan yazılı sınavda en yüksek notu alıyor. Ancak mülakatta engelli çocuğu olduğu için işleri aksatabileceği düşünülüğü için işe alınmıyor. Yeşil, buna çok üzülse de vazgeçmiyor çünkü bu işi hak ettiğini düşünür. Bunun için...

Yeşil, bir yıl sonunda bugün kimyager olarak o ofiste çalışıyor.

Hikayedeki boşluğu siz doldurun. Yeşil, bu süreçte nasıl bir ayrımcılığa uğramış olabilir? Hangi aşamalardan geçmiş olabilir? Ve bunu nasıl başardı?

3. Turuncu, 24 yaşında göçmen bir erkek ve üniversitede beden eğitimi ve spor bölümünde okuyor. Okuldaki basketbol takımının seçmelerine katılıyor ve her aşamayı başarıyla tamamlamasına rağmen ekibe alınmıyor. İyi bir takım oyuncusu olduğuna inandığı için ciddi bir hayal kırıklığı yaşıyor ve hakkının yendiğini düşünüyor. Bunun için...

Bugün Turuncu, üniversitenin basketbol takımında öne çıkan oyuncular arasında yer alıyor.

Hikayedeki boşluğu siz doldurun. Turuncu, bu süreçte nasıl bir ayrımcılığa uğramış olabilir? Hangi aşamalardan geçmiş olabilir? Ve bunu nasıl başardı?

6. OTURUM

ÖZ SAYGI/ ÖZ DEĞER

▶ AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların öz saygı/değer kavramını tanıması, kendi güçlü yanlarını ve içsel kaynaklarını fark etmesi ve kendine saygı duymanın değer vermenin önemini anlaması amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	28. Isınma Etkinliği 29. Etkinlik 1: İçimdeki Cevher 30. Sonlandırma Etkinliği 31. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">Güçlü yanlarını ve içsel kaynaklarını fark eder.Kendine özgü niteliklere değer verir.Öz değerini kabul eder.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">Ek 1

▶ OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulun bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların öz değer üzerine düşünmesi ve bedenleri ile bağ kurmasını amaçlar.

Etkinlik 1, katılımcıların kendilerine dışarıdan bakmasını, kendilerine verdikleri değeri yeniden tanımlamasını ve içsel kaynaklarını hatırlamasını amaçlar. Bu etkinlikte metafor olarak kullanılan ağaç, bireyin kendisini temsil etmektedir; ağacın kökü bireyin özünü, gövdesi özlerindeki kaynaklarının çıkış yolunu, ağacın dalları ve yaprakları ise bu kaynakları görünür kıldıkları alanı simgelemektedir. Cevher/kıymetli taş metaforu ise bireyin gizli kalmış, unutulmuş, bastırılmış güçlü yanlarını, içsel kaynaklarını temsil etmektedir. İki aşamalı planlanan bu etkinliğin ilk aşaması beden farkındalığı, ikinci aşaması ise bu farkındalığın resimle dışa vurumu üzerinedir. Süreçte, katılımcıların öz kaynakları ve deneyimlerinden nasıl yararlanacaklarına odaklanmalarının önemi sıklıkla vurgulanmalıdır.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu öz saygıları üzerine düşündükleri ve fark ettikleri öz kaynakları ele alıp bunlara yönelik içgörü kazanmasını amaçlar.

Başlarken...

“Aranızda daha önce öz saygı /değer kavramını duyan var mı? Benlik saygısı kendi değerimiz, kendimizi nasıl gördüğümüz, ne düşündüğümüz konusunda vardığımız kanı, edindiğimiz düşünce ve inançlardır. Bu kanı ve inançlar kim olduğumuzu ne yapabileceğimizi ve ne olacağımızı belirlerler. Kendimizle ilgili bu inançlar içimizde bizi yönlendiren, besleyen ve etkileyen güçlü bir “içsel rehber” gibidir. Öz-değer, kendimizi ne kadar sevdiğimiz ve kendimize ne kadar saygı duyduğumuz, değer verdiğimiz bir ölçüsüdür; sevilmeye layık olduğumuza dair içsel bir duygudur. Öz değer oldukça önemlidir çünkü öz saygımızı geliştirir, kendimize inanmamıza ve güvenmemize ortam sağlar. Bu nedenle bugün bu konu üzerinde duracağız: Öz saygı/ öz değer.”

Isınma Etkinliği

Akış:

Katılımcılar daire bir şekilde ayaktayken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Bedeninize odaklanın ve onda en çok sevdiğiniz kısmı belirleyin.
- ▽ Seçtiğiniz bölgeye odaklanın. Bedeninizin diğer kısımlarından bağımsız bir şekilde bu bölgeye odaklandığınız bir hareket oluşturun.
- ▽ Şimdi belirlediğiniz bu bölge için bir veya iki dizeden oluşan bir şiir yazın. Şiirinizi tamamladıktan sonra ayağa kalkın ve herhangi bir sözcük kullanmadan sadece bedeninizi kullanarak oluşturduğunuz bir hareketle bu dizeleri bize aktarın.
- ▽ Kendinize bir eş bulun ve yüz yüze dönerek hareketinizi ve şiirinizi karşılıklı olarak sunun.

Paylaşım Çemberi

Çalışma tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Katılımcılara “deneyimleri aktarmak ve gruba paylaşmak isteyen var mı” diye sorun. Paylaşımları kolaylaştırmak için içe bakış ve farklılıklarını artırıcı, oturumdaki deneyimleri yansıtıcı sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bedeninizde sevdiğiniz bir kısma odaklanmak nasıl bir deneyimdi?
- Hareket ederken, şiir yazarken ve sunarken neler hissettiniz?
- Arkadaşınıza sunarken nasıl hissettiniz? Neler yaşadınız?

- Arkadaşlarınızı izlerken ne hissettiniz? Neler yaşadınız?

Etkinlik 1: İçimdeki Cevher

1. Adım:

Katılımcılar daire bir şekilde ayaktaiken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Odaklanmanızın önemli olduğu bir etkinlik ile başlayacağız. Vereceğim yönergeleri dikkatli bir şekilde takip edin: “Olduğunuz yerde zemini hissederek hafifçe dizlerinizi kırın ve derin bir nefes alın. Ayaklarınızın altında kökler olduğunu hayal edin. Bu kökler zemin boyunca uzuyor ve yeryüzünün derinliklerine doğru iniyor. Birden bir taş/cevhere değişiyor kökleriniz. Bu taş/cevher oldukça kıymetli. Bu taş/cevheri hayal edin. Nasıl bir taş/cevher bu? Rengi ne olabilir? Büyüklüğü nasıl? Kökleriniz bu taş/cevheri çepeçevre sarsın ve onu gökyüzüne doğru çıkarsın. Taş/cevheri çıkarırken bedeninizde onun ağırlığını hissedin. Bu kadar kıymetli bir taş/cevheri çıkarabilen köklerinizin ne kadar güçlü olduğuna odaklanın. Durun ve dizleriniz hafif kırık bir şekildeyken yeryüzünün derinliklerinden çıkardığınız cevheri hissedin, gücünüzü hissedin. Şimdi doğrulun ve kollarınızı bir kanat gibi kocaman açın. İçinizde hissettiğiniz gücü kollarınızda hissedin ve bir kuş gibi uçtuğunuzu hayal edin. Hangi kuş gibi hissediyorsunuz kendinizi? Nasıl bir kuş olduğunuzu hissedin. Uçuyorsunuz. İsteddiğiniz gibi hareket edin. Eğer içinizden gelen bir ses varsa onu dışa vurun. Kendinizi hazır hissettiğiniz zaman yavaş yavaş zemine geri dönün.”

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcılara aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Köklendiğinizi hissetmek nasıl bir deneyimdi?
- Kıymetli taş/cevher neye benziyor? Onu nasıl hayal ettiniz? Özellikleri neler?
- Taş/cevheri derinlerden çıkarırken neler hissettiniz?
- Kollarınızı açıp uçarken ne hissettiniz? İçinizdeki güce odaklanabildiniz mi?
- İçinizde dışarı çıkmak isteyen bir ses hissettiniz mi? Çıkarabildiniz mi?

2. Adım:

Katılımcılar serbest bir şekilde otururken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Size verdiğim kağıtlara kökleri ve dalları olan bir ağaç resmi çizmenizi bekliyorum. İstedğiniz kalemleri kullanabilir, renklendirebilirsiniz.
- ▽ Ağacı tamamladığınız zaman köklerinizin ulaştığı kıymetli taşı/cevheri çizin. Taşa/cevhere odaklanın, hayal edin. Neye benziyor? Rengi, büyüklüğü, yapısı nasıl?
- ▽ Çiziminizi tamamladığınız zaman düşünmeye başlayın: Siz bu taş/cevhere kökleriniz aracılığıyla ulaştınız. Özünüzde yer alan güç ve içsel kaynaklarınız sayesinde o taş/cevheri gökyüzüne çıkardınız. Peki, bu güçlü yanlarınız ve içsel kaynaklarınız neler olabilir? Aklınıza gelenleri çizdiğiniz taş/cevherin üzerine yazın.

Paylaşım Çemberi:

Çalışma tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Katılımcılara “deneyimleri aktarmak ve grupla paylaşmak isteyen var mı” diye sorun. Paylaşımları kolaylaştırmak için içe bakış ve farklılıklarını artırıcı, oturumdaki deneyimleri yansıtıcı sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Kimler resmini paylaşmak ister? Bu çizim sizin için ne ifade ediyor?
- Taşın/cevherin üzerine neler yazdınız?
- Hangi özelliklerinizin, içsel kaynaklarınızın farkına vardınız? Günlük yaşamda hangilerine, ne zaman başvuruyorsunuz?
- Kendinize verdiğiniz ile ilgili ne hissediyorsunuz?

Paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Aslında hepimiz birer cevheriz. Gördüğünüz gibi her birinizin birbirinden farklı ve çok değerli güçlü yanları var. Bu güçlü yanların her biri öz değerimizi şekillendirir ve günlük yaşamda güvenle başvurabildiğimiz içsel kaynaklara dönüşür. Bu nedenle kendinize ve sahip olduğunuz tüm özelliklere inanın. Çünkü başkalarının sizle ilgili nasıl hissettiği ve düşündüğü, sizin kendinizle ilgili duygu ve düşüncelerinizden daha önemli değildir.”

Sonlandırma

Akış:

- ▽ Şimdi oturumu kapanma ve açılma hareketleri yaparak sonlandıracağız
- ▽ Bazı bitkiler vardır, akşamları kapanıp içe dönerler. Şimdi biz de kollarımızla kapanıp yere doğru eğilelim, içimize dönelim. Güneş çıktığı zaman ise göğre doğru açılırlar. Biz de şimdi güneşi selamlayan bir çiçek gibi kollarımızı göğre doğru açalım. Bunu yaparken vücudunuzda bir yerde dışarı çıkmak isteyen bir ses varsa çıkarın.
- ▽ Şimdi ise kendimizi birilerinden, bir şeylerden gizlemeye çalışır gibi kapanalım. Herkes istediği şekilde gizlensin. Duygularınızı içinizde tuttuğunuzu hissedin ve o şekilde hareket edin. Şimdi yeniden sahnede seyircilerini selamlayan bir tiyatrocu gibi dışarıya doğru açılalım.
- ▽ İçe akış ve dışa akışı deneyimleyelim, hissettiğiniz şekilde farklı denemeler yapın. Bu hareketleri yaparken hareketinizin hızına, rahatlığına odaklanın. Açılmak mı yoksa kapanmak mı daha konforlu? Hangisini tercih ediyorsunuz? Açıldıktan hemen sonra kapanma ihtiyacınız oluyor mu? Bedeninize odaklanın ve duygularınızı duyumsayın.

Değerlendirme

Tüm grubun alan içerisinde daireyi koruyarak yürümelerini söyleyin. Katılımcılar yürürken grup içerisinde dayanışma oluşturacak ve aynı zamanda olumlu duyguları ortaya çıkaracak şu soruları sorun:

- Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

Tüm paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Sağlıklı bir kişilik gelişimi için öz değerler güçlendirilmesi çok önemlidir. Çünkü öz değer; kendini anlama, kendini sevme ve kendini kabullenme ile oluşan içsel bir duygu durumudur. Başkalarının ne söylediğinden veya ne hissettiğinden bağımsız olarak, kendinize ne kadar değer verdiğinizle doğrudan bağlantılıdır. Güçlü bir öz değer duygusuna sahip olmak, güçlü ve zayıf yanlarımızla bir bütün olarak kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemizi, geleceğe umutla bakmamızı sağlar; iyi şeyleri hak ettiğimize yönelik inancımızı artırır. Bu nedenle içinizdeki cevheri derinlerden gün yüzüne çıkarmak, sahip olduğunuz güçlü yanları, içsel kaynakları ve benzersiz özelliklerin farkında olmak çok kıymetlidir.”

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: ÖZ SAYGI/ ÖZ DEĞER

Benlik saygısı benlik kavramının duygusal boyutu yani kendimizi nasıl değerlendirildiğimizdir. Literatürde benlik saygısı veya kendilik değeri olarak kullanılan bu kavram esas olarak, bu hayata uygun olup olmadığımızın, yeterli olup olmadığımızın ve kişi olarak değerli olup olmadığımızın içsel duyumudur.

Benlik saygısı, kendimizi değerlendirmemiz ve bu değerlendirmenin sonucunda kendimizi ne kadar takdir ettiğimizi veya etmediğimizi gibi kendinizle ilgili çeşitli inançları içerir. Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi ve bunun sonucu olarak kendisinden memnun olup olmaması ile oluşan öznel bir olgudur. Benlik saygısı kendi değerimiz, kendimizi nasıl gördüğümüz, ne düşündüğümüz konusunda vardığımız kanı, edindiğimiz düşünce ve inançlardır. Bu kanı ve inançlar kim olduğumuzu ne yapabileceğimizi ve ne olacağımızı belirirler. Kendimizle ilgili bu inançlar içimizde bizi yönlendiren, besleyen ve etkileyen güçlü bir “içsel rehber” gibidir⁴¹.

Kendimizi nasıl değerlendirdiğimiz, yaşamımızın hemen hemen her alanını etkiler: iş, insanlarla ilişkilerimiz, seçtiğimiz eş, olay ve kişilere verdiğimiz tepkiler, başarı ve başarısızlığımız ve yaşamda ne derece mutlu olduğumuz. Kendine saygı, insan olarak değerimin güvence altına alınması anlamına gelir; yaşama ve mutlu olma hakkıma karşı olumlu bir tutum; düşüncelerimi, isteklerimi ve ihtiyaçlarımı uygun bir şekilde ifade etmede rahatlık; neşe ve tatminin benim doğal doğuştan hakkım olduğu hissi⁴².

Daha somut tanımlarsak kendinizle ilgili olarak ne derece (ne kadar), sevilebilir, sevimli değeri, değerli, özel, istenilir, yeterli, risk alabilen, zorluklarla bahsedebilen, amaç belirleyebilen, seçim yapabilen, amaç ve hayallerini gerçekleştirebilen bir kişi olarak değerlendiriyorsunuz?⁴³ . Bu değerlendirme yüksek ve düşük olabilir. Kişi, benliğinin bazı yanlarını olumlu olarak değerlendirirken, bazı yanlarını daha az olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirebilir. Örneğin iş yaşamındaki performansını olumlu değerlendirirken kilosunu ve beden tipini olumsuz değerlendirebilirsiniz. Üstelik benliğimize verdiğimiz değer, yani benlik değerlendirmelerimiz sabit değildir, zaman içinde değişkenlik gösterebilirler. Bir duruma bağlı olarak kişi kendisini iyi hisseder ama başka bazı durumlarda bunun tam tersi olabilir. Benlik saygısının yükselmesi ve düşmesi kısa bir periyot içinde gerçekleşebilir. Yaş, genetik, kişilik, geçmiş deneyim, sağlık, medya, toplumsal ve toplumsal cinsiyet rolleri ve koşullar, kişinin düşünceleri ve algıları, başkalarının tepkileri ve kendini başkalarıyla karşılaştırması gibi çeşitli faktörlerin benlik saygımızı etkilediği görülmektedir (Ackerman, 2020).⁴⁴

⁴¹ Burns, R. (1982) Self Concept—Developing and Education. Dorset Press, Dorchester

⁴² Branden, Nathaniel (1995) The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem

⁴³ Carlock, C. Jesse (2013-10-08). Enhancing Self Esteem (p. 5). Taylor and Francis. Kindle Edition.

⁴⁴ Cherry, K. (2019). Signs of healthy and low self-esteem. Verywell Mind. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>

Bir kişinin fiziksel imajını, başarılarına ve yeteneklerine ilişkin görüşünü ve algılanan başarısının nasıl değerlendirdiğinin yanı sıra başkalarının kendisini nasıl görüp ona tepki verdiğini yansıtır⁴⁵. Psikologlar benlik saygısının duygusal bağışıklık sistemi olduğunu söyler. Kuvvetli bir bağışıklık sistemin olması hiç hastalanmayacağız anlamına gelmez ama bizi korur ve hastalıklara karşı daha donanımlı yapar. Bu nedenle sağlıklı bir benlik saygısı özgüven, hayatın zorlukları karşısında asla kaygı veya depresyon yaşamayacağız anlamına gelmez bizi baş etmek için daha donanımlı hale getirir, daha çabuk toparlar ve zorlukları daha kolay aşarız⁴⁶.

Benlik saygısı, fiziksel, ruh ve sosyal sağlığımız için son derece önemli ve aynı zamanda koruyucu bir ögedir. Araştırmalar bize yüksek benlik saygısının fiziksel ve ruhsal iyilik halimizi daha iyiye götürdüğünü, düşük benlik saygısının sorunlarımızı içselleştirerek (depresyon, intihar eğilimi, yeme problemleri ve kaygı) ve sorunlarımızı dışsallaştırarak (şiddet ve madde bağımlılığı) ruhsal bozukluklar, sosyal ilişkilerimizde sorunlar yaratıldığını göstermektedir⁴⁷. Yüksek benlik saygısını sağlık ve yaşam kalitesini⁴⁸, mutluluğu⁴⁹, ruh sağlığını⁵⁰, iş doyumunu ve akademik başarıyı⁵¹ arttırıcı psikolojik bir faktör olduğunu araştırmalarda göstermektedir.

Araştırmalar, düşük benlik saygısı olan kişilerin olumsuz geribildirim aldıklarında veya kişilerarası reddedilmeye karşılaştıklarında, öz değerlendirmelerinin daha da olumsuz hale geldiğini ve utanç ve aşağılanma içinde kapandıklarını göstermektedir. Öte yandan özgüvenleri yüksek olanlar, başarısızlığa karşı oldukça bağışıktır. Hatalarından ders çıkarırlar ve özeleştiri yapmadan oyunda kalırlar.

⁴⁵ Granito, VJ (2007) APA dictionary of psychology. PsycEXTRA Dataset. DOI: 10.1037/e510732010-007.

⁴⁶ Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts Paperback – July 29, 2014

by [Guy Winch Ph.D.](#) (Author)

⁴⁷ Mann , Michal (Michelle), Hosman Clemens M. H. 1,2, Schaalma Herman P. .,and de Vries ,Nanne K. (2004)

Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion, HEALTH EDUCATION RESEARCH , Theory & Practice Vol.19 no.4 2004, Pages 357–372

⁴⁸ Evans, D.R. (1997) Health promotion, wellness programs, quality of life and the marketing of psychology. Canadian Psychology, 38, 1–12.

⁴⁹ Zimmerman, S.L. (2000) Self-esteem, personal control, optimism, extraversion and the subjective well-being of midwestern university faculty. Dissertation Abstracts International B:Sciences and Engineering, 60(7-B), 3608.

⁵⁰ Tudor, 1996

⁵¹ Marsh, H.W. and Yeung, A.S. (1997) Causal effects of academic self-concept on academic achievement: structural equation models of longitudinal data. Journal of Educational Psychology, 89, 41–54.

et al., 1998

7. OTURUM

KENDİNE GÜVEN

▶ AMAÇ

Bu oturum katılımcıların güçlü yanlarını fark etmesi yoluyla kendilerine duydukları güveni artırmak amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	32. Isınma Etkinliği 33. Etkinlik 1: Mevlâna 34. Sonlandırma Etkinliği 35. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Kendi güçlü yanlarını tanımlar.• Kendine güvenin tanımı ifade eder.• Kendine güven duygusunu nasıl geliştirebileceğini tartışır.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">• Ek 1• Ek 2

▶ OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulun bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların kendine güven duygusunun beden duruşlarını nasıl etkilediğini fark ettirmeyi amaçlar.

Etkinlik 1, katılımcıların kendine güven duyguları üzerine düşünceleri, kendilerini daha iyi tanıyıp anlamaları amaçlanır. Önemli bir kültürel miras olan Mevlâna’nın sözlerinden yararlanılmıştır.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu kendine güvene dair edindiği deneyimleri gözden geçirmesi ve bunu bedenlerinde somutlaştırmalarını amaçlar.

Başlarken...

“Kendine güven yaşamımızda önemli bir yere sahiptir çünkü davranışlarımızı arzu ettiğimiz şekilde belirleyebilmenin arkasındaki itici bir güçtür. Aynı zamanda kim olduğumuz konusunda iyi hissetmek ve olumlu görüşlere sahip olmak ile yakından ilişkilidir. Yaşamımızla ilgili kendimize ait hedefler oluşturmak ve bu hedeflere ulaşma konusunda motivasyonumuzu yüksek tutmak için yüksek bir kendine güven duygusu gerekir. Bu nedenle bugün bu kavram üzerinde duracağız.”

Isınma Etkinliği

Akış:

Katılımcılar daire bir şekilde ayaktayken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Odanın her yerini sessizce dolaşın.
- ▽ Şimdi kendine güveni çok yüksek bir kişi gibi yürüyün. Kendinizi çok güvenli bir kişi olarak hayal edin. Nasıl biri siz? Nasıl görünüyorsunuz? Yüz ifadeniz nasıl? Nasıl hareket ediyorsunuz? Beden duruşunuz nasıl? Konuşmadan etrafınızda yürüyen arkadaşlarınıza bakabilirsiniz. Onlar nasıl yürüyor? Benzerlikler var mı? Düşünün. (Birkaç dakika süre tanıyın.)
- ▽ Normal yürüyüşünüze geri dönün ve bu kez kendine güveni düşük olan birisi gibi yürüyün. Nasıl biri siz? Nasıl görünüyorsunuz? Yüz ifadeniz nasıl? Nasıl hareket ediyorsunuz? Beden duruşunuz nasıl? Konuşmadan etrafınızda yürüyen arkadaşlarınıza bakabilirsiniz. Onlar nasıl yürüyor? Benzerlikler var mı? Düşünün. (Birkaç dakika süre tanıyın.)
- ▽ Bu güvenli ve güvensiz yürüyüşü iki kez daha tekrar edelim. Bu hareketleri yaparken, başınız, çeneniz, elleriniz ve kollarınız nasıl? Bedeniniz size ne anlatıyor? Bu güven ve güvensizliği bedeninizin neresinde hissediyorsunuz onu duyumsayın.

Paylaşım Çemberi

Çalışma tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Güvenli yürüdüğünüz zaman bedeniniz nasıldı?

- Hangi şekilde yürümekten daha çok keyif aldınız? Neden?
- İki farklı şekilde yürürken hissettiğiniz farklılıklar nelerdi?
- Arkadaşlarınızı izlerken ne fark ettiniz? Benzerlikler, farklılıklar nelerdi? En çok ne dikkatiniz çekti?

Paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Çoğu zaman günlük hayatta nasıl hissediyorsak, düşünüyorsak o şekilde hareket ettiğimiz, bedenimizin ona göre şekil aldığı farkında olmuyoruz. Oysa bedenimiz; düşüncelerimiz, duygularımız, değerlerimiz ve inançlarımızdan bağımsız hareket etmez. Çünkü zihin ve beden birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle kendine daha çok güvenen biriyken farklı daha az güvenen biriyken farklı görünür, yürürüz.”

Etkinlik 1: Mevlana

Akış:

Katılımcılar daire bir şekilde ayaktayken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Mevlâna Celaleddin Rumi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- ▽ Mevlâna, vefatının üzerinden yüzyıllar geçmiş olmasına rağmen dünyada en çok bilinen ve okunan şairler arasında. Ayrıca hümanizm temelli felsefi görüşü ve hoşgörüsüyle zamanın çok ötesinde bir kimlik. Ona göre insan olmak, insanca hareket etmek ve hoşgörülü olmak yaşamın en kilit unsurları. “Gel, ne olursan ol, yine gel” söylemi ise bu unsurların altını çizen en bilindik sözü. Bugün bu kıymetli ismin sözlerinin üzerinde durduğumuz bir etkinlik yapacağız.
- ▽ Şimdi dört gruba ayrılalım. Her gruba Mevlana’nın farklı bir sözünü (Ek 2) vereceğim.
- ▽ Bu sözler üzerinde tartışarak başlayın. Bu söz, size nasıl bir mesaj veriyor? Ne demek istiyor olabilir? Size ne hissettirdi?
- ▽ Tartışmanızı tamamladıktan sonra konuştuklarınız ve hissettikleri üzerinden ortak birer poster hazırlamaya başlayın. Posterin içeriği konusunda serbestsiniz; sözler, mesajlar, şekillerden yararlanabilirsiniz.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bu etkinliği yaparken ne hissettiniz?
- Ele aldığınız Mevlâna sözünün günlük yaşamınızla ilişkilendirdiğiniz bir yanı var mı?
- Posterler hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Posterleri hazırlarken nasıl ilerlediniz?

Paylaşımaları dinleyin, özetleyin ve her bir söz özelinde destekleyici olabilecek aşğıdaki açıklamalardan yararlanarak konuyu toparlayın:

- Sen okyanusta bir damla değilsin. Bir damlanın içindeki okyanussun.

“İçinde yaşadığımız bu dünyada kimi zaman değersiz ve önemsiz hissedebiliyoruz. Oysaki her birimiz; kendine ait özellikleri, deneyimleri ve bakış açılarıyla kendi içinde birer bütünüz. Hayatımızı kolaylaştıran, onlarca zorlukla baş eden, bize güç veren ve bizi korumak için hiç dinlenmeden çalışan çok fonksiyonlu bir organizmaya sahibiz. Zihnimiz ve bedenimizle bir bütün olarak, her birimiz kendi içimizde bir okyanusuz.”

- Kanatlarla doğdun, neden hayat boyunca sürünmeyi tercih ediyorsun?

“Hayatta ne yapmak istediğimiz ile ilgili hepimizin kendine ait içsel bir motivasyonu, becerileri ve yetenekleri olmasına rağmen çoğu zaman bunun farkında olmadan yaşıyoruz. Kendi hayatımızın kontrolünün bizde olmadığına inanmayı tercih ediyor bu yanları görmezden geliyoruz. İçimizde bir yerlerde, derinlerde saklı kalmış olan bu yanlarımızı ortaya çıkarmadıkça kanatlarımızın da farkında olamayız. Bu nedenle işe kendimizden başlamamız çok önemli.”

- Kendini küçük görmeyi bırak. Sen yürüyen evrensin.

“Bir tümsek ile karşılaştığımız zaman sıklıkla çözümü, kendimizden önce dışsal kaynaklarda ararız. Çünkü kendi güçlü yanlarımızı, yapabileceklerimizi küçük görmeyi tercih ederiz. Oysaki içsel kaynaklarımızı fark edip ilk başta onlara başvurmayı tercih ettiğimiz vakit, kendimize güvenimiz ve inancımız güçleneceği için benzersiz yanlarımızın öneminin daha fazla ayırında olacağız.”

- Ruhunun içinde bir yaşam gücü var, o yaşamı ara. Vücudunun dağında bir mücevher var, o madeni ara. Ey yolcu, eğer onu arıyorsan, dışarıya bakma, kendi içine bak ve onu ara.

“Hiç kendinize “Bende de ne cevherler varmış da haberim yokmuş!” dediğiniz oluyor mu? Güç, dışarıda aranıp “edinilmesi” gereken bir şey değildir; gücümüzün gerçek kaynağı, kendi niteliklerimizdir. Bu nitelikleri keşfettikçe kendinize olan inancınız da beslenir ve güveniniz artar.”

Sonlandırma Etkinliği

Akış:

Daireyi koruyarak hafif bir m¼zik eşliğinde (olmayabilir) aşağıdaki yönergeyi takip edin:

- Derin bir nefes alın ve silkelenin. Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Bedeninizi rahat bırakın ve sadece söylediklerime odaklanın:
- Kendine g¼ven dediğimiz zaman siz ne anlıyorsunuz?
- Bunun n¼ndeki engeller neler olabilir?
- Artırmak için neye ihtiyaç duyarız?
- Siz kendine g¼ven duygunuzu nasıl artırabilirsiniz?
- Bu sorular üzerine d¼ř¼n¼n. Yanıtlarınızı bedeninizi kullanarak verin. İçinizden gelen hareketi, sesi dışarı yansıtın. Kendinize duyduğunuz g¼veninizi kendi dansınızla bize anlatın. Bu dansa bir isim d¼ř¼n¼n.
- Hazır olduğunuz zaman dansınızı sonlandırabilirsiniz. Deneyimini paylaşmak isteyen varsa söz alabilir.

T¼m paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Kendine g¼ven; inşa edilebilir, g¼lendirilebilir bir gereksinimdir. Bu g¼veni oluşturmak ve s¼rd¼rmek, emek ve cesaret ister. Edinildiği takdirde ise bize hayatta karşılaştığımız sorunlarla m¼cadele etme g¼c¼ verir, yaşamımız arzu ettiğimiz şekilde yaşamamıza imk¼n tanır. Bu nedenle kendinize duyduğunuz g¼veni artırmaya dn¼k çaba sarf etmek ve ona gereken özeni göstermek, hepimiz için önemlidir.”

Değerlendirme

Değerlendirme için t¼m katılımcılarla daire olun. şimdi yapacakları paylaşımların sonraki çalışmaların onların ihtiyaçlarını daha iyi karşılaması için önemli olduğunun altını çizerek ve soruların tek bir doğru yanıtı olmadığının her birinin kişiye zg¼ olduğu ifade edilerek aşağıdaki değerlendirme sorularını, grubun özeliklerine göre szl¼ veya yazılı olarak iletin:

- ∇ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ∇ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ∇ Bug¼nk¼ oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine d¼ř¼nmediđiniz herhangi bir şey var mıydı?

Bug¼n edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı d¼ř¼n¼yorsunuz?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: ÖZGÜVEN

Özgüven, çeşitli zorlayıcı durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için algılanan beceri, yetenek ve yeterlilik duygusudur⁵². Özgüven aynı zamanda bireyin belirli bir uğraşı başarılı bir şekilde yerine getireceğine yönelik inancı olarak da tanımlanmaktadır⁵³.

Özgüven, kişinin deneyimleri, sosyal çevresi, duygu, düşünce ve davranışlarından etkilendiği için yaşam boyu gelişmeye devam eder ve bağlamsal açıdan değişkenlik gösterebilir. Örneğin iş yaşamında daha özgüvenli olan biri ilişkilerinde aynı özgüvene sahip olmayabilir. Kişinin kendisini değerli hissetmesine ilişkin bir yargı oluşturduğundan özgüven, kişiliği oluşturan önemli bir unsurdur.

Geçmişten günümüze özgüven, özellikle psikoloji alanında üzerine en sık araştırma yapılan kavramlardan biri olmuştur. Yapılan bu araştırmalar yüksek özgüvenin, kişinin ruh sağlığını, kendine verdiği değeri ve yaşam doyumunu etkilediğini; başarı ve motivasyonu artırırken stres, kaygı gibi olumsuz duyguları azalttığını göstermektedir⁵⁴. Öte yandan yapılan diğer akademik araştırmalar, mutsuz bir çocukluk geçirmenin, okulda zayıf akademik performans sergilemenin, yakın çevreyi oluşturan kişi ve gruplardan kötü muamele görmenin ve diğer stresli yaşam olaylarının düşük özgüvene neden olduğunun altını çizmektedir.

Güçlü özgüvene sahip bir kişi, kendini olduğu gibi kabul eder, güçlü yanlarının ve yeteneklerinin farkındadır, yaşamının kontrolünün kendisinde olduğunu bilir ve zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş eder. Aynı zamanda kendine yönelik pozitif bir algıya ve gerçekçi beklentilere sahiptir. Diğer yandan düşük özgüvene sahip bir kişi, hedeflerine yönelik kararlar alma, adım atma ve güçlüklerle baş etme konusunda daha başarısızdır çünkü kendisine ve yeteneklerine yönelik algısı daha olumsuzdur. Kendini ifade edememe ve yanlış anlaşılma kaygısı olduğu için yeni insanlarla tanışma ve sosyalleşmede sorunlar yaşayabilir.

⁵² Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

⁵³ Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews* 16, 423- 457.
<http://dx.doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016>

⁵⁴ Shrauger, J. S., & Schohn, M. (1995). Self-confidence in college students: Conceptualization measurement, and behavioral implications. *Assessment*, 2, 255–278.

► EK 2: MEVLANA SÖZLERİ

1. Sen okyanusta bir damla değilsin. Bir damlanın içindeki okyanussun.
2. Ruhunun içinde bir yaşam gücü var, o yaşamı ara. Vücudunun dağında bir mücevher var, o madeni ara. Ey yolcu, eğer onu arıyorsan, dışarıya bakma, kendi içine bak ve onu ara.
3. Dışarıdaki zenginlikler, içindeki zenginliklerle kıyas bile edilemez.
4. Kendini küçük görmeyi bırak. Sen yürüyen evrensin.

8. OTURUM

ÖZ YETERLİK

► AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların mevcut kapasitelerini kullanabilecekleri, davranışlarının kontrolünü sağlayabilecekleri ve isteklerini hayata geçirebilecek kapasiteye sahip olduklarına dair inançlarını güçlendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	36. Isınma Etkinliği 37. Etkinlik 1: Öz Çekim 38. Etkinlik 2: Benim Motifim 39. Sonlandırma Etkinliği 40. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Belirlediği hedeflere ulaşabilmek için öz kaynaklarını kullanabileceğini anlar.• Zorlayıcı yaşantılarla karşılaştığında olayın üstesinden geleceğine inanır.• Bir problemi çözmek veya bir görevi tamamlamak için gerekli adımları atar.• İstediklerini elde etmek için yaptıklarının kişisel özelliklerine uygunluğunu değerlendirir.
Materyal	<ul style="list-style-type: none">• Ek 1• Ek 2• Kâğıt ve renkli kalem

▶ OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulun bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların bedenlerindeki akışı algılamak, değiştirmek ve yönlendirmek amaçlar.

Etkinlik 1, katılımcıların kendilerini yeterli hissettikleri yanları resme dökmesi ve somutlaştırması amaçlanır.

Etkinlik 2, katılımcıların kültürün kendini ifade etmeleri konusunda nasıl bir araç olabileceğini fark etmesini amaçlar Kilim kültüre dayalı motif ve desenleri il bir metafor olarak kullanılmıştır.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu kendine yeterliğe dair edindiği deneyimleri gözden geçirmesi ve bunu bedenlerinde somutlaştırmalarını amaçlar.

Başlarken...

“Bugün ‘öz yeterlik’ kavramı üzerinde duracağız. Öz yeterlik, bir kişinin bir görevi tamamlama veya bir hedefe ulaşma yeteneğine olan inancını ifade eder. Diğer bir deyişle; bireyin karşılaşabileceği güçlükler karşısında, olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inancı, kendiyile ilgili yargısını temsil eder. Bu yargılar, zorluklar karşısında sergilediğimiz davranışlarımızı da etkilediği için öz yeterlik önemlidir. Kendinizi bir değerlendirin: Bir zorlukla karşılaştığınızda, ayağa kalkıp aşmayı mı yoksa pes etmeyi mi tercih ediyorsunuz?”

Isınma Etkinliği

Akış:

- ▽ Rahatça hareket edebileceğiniz bir yerde oturun ve size iletteceğim yönergeleri takip edin ve uygulayın.
- ▽ Nefesinizi duyumsayın. Yavaş yavaş tüm bedeninizi önce gerip ardından gevşetecek egzersizler yapacağız.
- ▽ Yüzünüzü iyice buruşturup sonrasında yavaşça gevşetin. Bunu şimdi tekrarlayalım. Sırasıyla bu uygulamayı boynunuzda, omzunuzda, göğsünüzde, ellerinizde, kollarınızda, karnınızda, kalçanızda, bacaklarınızda, dizlerinizde ve son olarak ayaklarınızda

tekrarlayacağız. Önce buruşturup, kaslarınızı sıkıp gerginleştirdikten sonra yavaşça gevşetin.

- ▽ Tamamladığınız zaman tüm bedeninizi tekrar sallayın ve silkelenin. Vücudunuzun tamamen gevşediğini duyumsayın ve ne hissettiğinize odaklanın. Bedeninizdeki akışı ve oluşan enerjiyi duyumsayın.
- ▽ Şimdi “nasıl bir enerjiye ihtiyacım var?” diye kendinize sorun. Şu nasıl bir enerjiye ihtiyacınız olduğunu duyumsayın.
- ▽ Nasıl bir enerjiye ihtiyacınız olduğunu duyumsadıysanız, bu enerji bedeninizin en çok neresinde hissediyorsunuz? Neye benziyor, rengi ve şekli nasıl?
- ▽ Şimdi bu enerjinin yavaş yavaş vücudunuzda dolaştığını hissedin. Nereye gitmek istiyor. Tıkandığı yerler var mı? Onu hareket ettirildiğinizi hayal edin.
- ▽ Bu istediğiniz, ihtiyaç duyduğunuz enerji tüm vücudunuzda hareket ettiğini hayal edin. Onu büyütün. Çoğaltın.
- ▽ Şimdi vücudunuz bu enerji ile doldu.
- ▽ “Evet ihtiyacım olan buydu” deyin.
- ▽ Bu enerjiye bir hareket verin
- ▽ Nasıl hareket etmek istiyor. Bu hareketi veya dansı yapın. Biraz bu duyguyla kalın.
- ▽ Hazır olduğunuz zaman yavaşlayın ve egzersizi tamamlayın.

Paylaşım Çemberi

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın:

- Ne hissettiniz?
- Kendinizle ilgili ne öğrendiniz?
- Nasıl bir enerjiye ihtiyacınız var?
- Bunu hayal edip duyumsayınca ne hissettiniz?
- Vücudunuzda kolayca atkımı?
- Nerede bloklardı akmadı?

Etkinlik 1: Öz Çekim

Akış:

- ▽ Öz çekim (selfie) artık hayatımızın büyük bir alanını kapsıyor. Bu kapsamda biz de bugün resim olarak bir öz çekim yapacağız.
- ▽ Bu öz çekimde kendinizi “karşılaştığı güçlüklerle sağlıklı bir şekilde baş edebilen, bunların üstesinden gelebilen, kendine inanan, yaşamını kontrol edebilen” biri olarak resmetmenizi bekliyorum. İsteyenler bu öz çekime yazmak istediklerini yazabilir.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın:

- Öz çekimlerinizi hazırlarken ne hissettiniz?
- Öz yeterliğin yüksek biri olmak nasıl bir duygu? Neler farklıydı?
- Bu öz çekimdeki özellikleri i günlük yaşamınızda nasıl uygulayabilirsiniz?

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak etkinliği sonlandırabilirsiniz: “Öz yeterlik, becerilerinize değil bir hedefe ulaşmak için bu becerileri kullanabileceğinize dair kendinize ne derece inandığınız ile ilgili bir kavramdır. Bu kavram çoğunlukla farklı bağlamlarla birlikte ele alınır; akademik başarı, iş yaşamı gibi. Öz yeterliği zayıf kişiler zorlayıcı bir durum ile karşılaşınca çaba sarf etmekten kaçınıp vazgeçebilirken yüksek kişiler ise sorun çözme konusunda daha istekli davranış sergilerler. Öz yeterlik, cesur ve gerçekçi adımlar atmamızı sağlar.”

Etkinlik 2: Benim Motifim

Akış:

- ▽ Elimdeki resimde Türk halı ve kilimlerdeki bir motifi (Ek 2) görüyorsunuz. Şimdi size bu motiflerle ilgili bir metin okuyacağım. (Okuduktan sonra) Ne düşünüyorsunuz? Bu metin size ne düşündürdü? Sizin bildiğiniz ve ilgi duyduğunuz motifler var mı?
- ▽ Şimdi önünüzdeki resim kâğıtlarını ve renkli boya alın. Kendi öz yeterliliğinizi anlatan bir kilim deseni hazırlayın. Bu sizin killiminiz, kullanacağınız motiflerle öz yeterlik konusunda duygu ve düşüncelerinizi ifade edin. 15 dakika süre veriyorum size.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın:

- ▽ Kilim desenlerini paylaşmak isteyen var mı?
- ▽ Hangi desenleri/motifleri çizdiniz? Bunların sizin için anlamı ne?

Sonlandırma Etkinliği

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak etkinliği sonlandırabilirsiniz: “Mevlana’nın ‘Sen potansiyellerle, içinde iyilik, güven ve doğrulukla doğdun. Sen idealler, hayaller ve yücelikle doğdun. Yerlerde sürünme diye kanatlarla doğdun. Kanatların var senin, onları kullanmayı öğren ve uç.’ sözünü biliyor muydunuz? Kendimize inanmamamızın birçok nedeni olabilir; biri bize inanmamamız gerektiğini söylediği için, başarısızlıktan korktuğumuz için kendimize inanmıyor olabiliriz. Kendinize inanmadığınız zaman her şey çok zorlaşır. Oysaki hepimizin güçlü yanları vardır. Sürekli kişisel başarısızlıklara ve olumsuz sonuçlara odaklanmaktansa bu güçlü yanların farkında olup öz yeterliğimizi desteklemek çok daha etkili olacaktır.”

Akış:

- ▽ Canlılığınızı, kendinize olan inancınızı ve içsel gücünüzü düşünün. Bu gücün boyutunu, şeklini ve rengini gözünüzün önüne getirin. Bunu temsil eden belirli bir görüntü veya tasarım var mı? Bu gücün miktarını ve yoğunluğunu tanımlayın.
- ▽ Şimdi bu gücü yansıtan bir dans yapın. Hareket etmeye başlayın. Hislerinize odaklanın ve o duyguda kalın.

Değerlendirme

Değerlendirme için tüm katılımcılarla daire olun. Şimdi yapacakları paylaşımların sonraki çalışmaların onların ihtiyaçlarını daha iyi karşılaması için önemli olduğunun altını çizerek ve soruların tek bir doğru yanıtı olmadığını her birinin kişiye özgü olduğu ifade edilerek aşağıdaki değerlendirme sorularını, grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı olarak iletin:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- ▽ Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz ?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: ÖZ YETERLİK

Öz yeterlik ya da başka bir deyişle kendine yeterlik, bireylerin herhangi bir amaç veya sorumluluk için gerekli olan davranışları gerçekleştirme kapasitesine olan inancını ifade eder⁵⁵; kişinin motivasyonunu, davranışını ve çevresini kontrol edebilme yeteneğine olan güvenini yansıtır. Bandura ve arkadaşları öz yeterliliğin, insanların hedeflerine, sorumluluklarına ve zorluklara nasıl yaklaştığı konusunda belirleyici bir rol üstlendiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda öz yeterlik; bireyin güçlüklerle karşılaşması durumunda olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inanç ve kendisi hakkındaki değerlendirmesi olarak da ifade edilebilir.

Güçlü bir öz yeterliğe sahip kişiler, hedeflerine ulaşma ve sorumluluklarını yerine getirme sürecinde çeşitli engellemeler ve zorluklara rağmen kendine ve yeteneklerine daha çok güvenir, daha büyük bir ilgi ve bağlılık duygusuyla çaba sarf ederler. Thomas Edison'ın ampülü icat etme sürecinde en az 3.000 başarısız girişiminin olmasına rağmen pes etmemesi ve Abraham Lincoln'ün yaşadığı sayısız başarısızlığa rağmen siyasi zaferine erişmiş olması durumlarında olduğu gibi öz yeterlik insanların, harcadıkları enerji ve sergiledikleri performans dahil olmak üzere ulaşmak istedikleri hedefler ile ilgili her türlü deneyimi etkiler.

Güçlü bir öz yeterlik duygusu aynı zamanda bireyin içsel motivasyonunu ve problem çözme becerilerini de etkiler. Güçlü öz yeterliğe sahip bireyler, başarısızlık durumlarını değerlendirirken sadece dış faktörleri değil kendi kontrollerinde olan etmenleri de göz önünde bulundururlar. Bu yolla problemleri daha akılcı yöntemler ile çözer ve hedeflerine ulaşma olasılıklarını artırır. Düşük öz yeterliğe sahip kişiler ise yoğun başarısız olma kaygıları nedeniyle kaçınma, yok sayma gibi yöntemlere başvurarak hedeflerine ulaşmayı zorlaştırabilirler. Bunun bir sonucu olarak hayal kırıklığının artması, motivasyonun düşmesi ve harekete geçememe kısır döngüsünün bir parçası haline gelirler⁵⁶.

⁵⁵ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman

⁵⁶ Heslin, P. A. (1999). Boosting empowerment by developing self-efficacy. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 37, 52-64

► EK 2: TÜRK HALI VE KİLİM MOTİFLERİ

Türk halı ve kilim motifleri, yüzyıllardır aşk, ölüm, korku, umut, bereket, birlik beraberlik, doğurganlık, güç-kuvvet-yiğitlik, ölüm, ibadet ve tapınma, korku-korunma ile ilgili duygularını, beklentilerini ifade etmek için bir araç olarak kullanıldığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, kilimlerin kendine özgü “alt metinleri”, kendi zenginlikleri, entelektüel, sanatsal, duygusal ve duygusal mesajlar vardır. Kilimler toplumun kültürel ve psikolojik birikimleridir. Geçmiş dönemlerin Türk kültürü ve aile yapısı hakkında bizi bilgilendirmeye yardımcı olabilirler. Kilimler, soyut sanatın en yaratıcı ve en derin düzeyde, kolektif düşüncelerin, deneyimin ve duyguların yorumlandığı ifadeler olarak görülmelidir. Bir motifin sabit bir anlamı olsa da değişik başka birçok yan anlamlar da içerebilir. Bu dolaylı anlamlar çoğunlukla benzerlikten çok kültürel kodlara dayalıdır. Motiflerin bazıları içinde yaşadığımız toplumda anlam bulmuştur, bazıları her kültürde aynı anlama gelir, bazıları ise sadece kişisel bir anlam taşır. Sembolik motif, bir şeyi simgeleyen veya bir düşünce uyandıran şekillerdir. Sembolik motiflerin kökeni çok daha eski kültürlerle kadar indiği görülmektedir. Semboller, günümüzde halen kullanılmaktadır. Bazı estetik düşünceler ön planda olmakla birlikte, herhangi bir nesne ya da nesne motif olarak Türk dokumalarında kullanılırken, estetiksel görünüm ve beğeni beklentilerinin yanı sıra duygu ve düşünceleri, yaşam tarzını anlatan, içerisinde birtakım değerlerin gizlendiği motifler, Türk dokuma sanatında bir ince estetik sanat anlayışı ile üretime aktarılmıştır⁵⁷.

Türk Halı ve Kilim Motifleri⁴:

Akrep Motifi



Türk halı ve kilimlerinde, akrep motifi sıklıkla kullanılan ve anlamı güçlü olan bir semboldür. Akrep motifinin Türk halı ve kilimlerdeki kullanımı, genellikle Anadolu’da görülür ve özellikle Türkmenler tarafından sıklıkla kullanılır. Akrep motifinin anlamı, genellikle tehlike ve koruma ile ilişkilendirilir. Akrebin doğasında olan tehlikeli ve savunmacı karakteristiği, Türk kültüründe insanların kendilerini korumaları ve savunmaları gerektiği fikrini yansıtır. Aynı zamanda akrep motifinin kullanımı, genellikle evlerin kapı önlerinde veya dış cephelerinde görülür. Bu kullanım, evin içinde yaşayanları ve eşyalarını korumaya yönelik bir işleve sahiptir.

³ Oyman, N. R. (2019). BAZI ANADOLU KİLİM MOTİFLERİNİN SEMBOLİK ÇÖZÜMLEMESİ. Arış Dergisi , (14) , 4-22 . DOI: 10.34242/akmbaris.2019.119

⁴ Tar;the ,net [Türk Halı ve Kilim Motifleri ve Anlamları \(tarihte.net\)](http://Türk Halı ve Kilim Motifleri ve Anlamları (tarihte.net))

Akrep motifleri, genellikle Türk halı ve kilimlerinde düzenli bir şekilde yerleştirilir ve geometrik şekillerle birleştirilir. Bu şekilde, akrep motifleri hem görsel olarak çekici hem de sembolik olarak anlamlı hale getirilir.

Türk halı ve kilimlerindeki akrep motiflerinin kullanımı, genellikle bölgesel farklılıklar gösterir. Bazı bölgelerde daha büyük ve belirgin şekillerde kullanılırken, diğer bölgelerde daha küçük ve daha az belirgin şekillerde kullanılır. Ancak tüm Türk halı ve kilimlerinde, akrep motifleri güçlü bir sembolik anlama sahiptir ve Türk kültürü için önemli bir yere sahiptir. Akrep motifi Türk halı ve kilim motifleri arasından önemli bir yere sahiptir.

Bereket Motifi



Türk halı ve kilimlerinde bereket motifi, genellikle tarım ve hayvancılıkla ilişkilendirilen sembolik bir motif olarak kullanılır. Bu motif, ürünlerin bereketli olması ve hayvanların sağlıklı olması için dua edilmesini temsil eder. Bereket motifi, Türk kültüründe aile ve ev yaşamının önemli bir parçası olarak kabul edilir.

Bereket motifi, genellikle çiçekler, meyveler ve yapraklar gibi doğal öğelerle birleştirilir. Bu motifler, mevsimlerin bereketi ve güneşin doğurganlığı ile ilişkilendirilir. Ayrıca, bereket motifi bazen iki yılanın birleştiği bir sembol olarak da kullanılır. Bu sembol, evlilik birlikteliği ve uyumu sembolize eder ve bereketin iki farklı kaynaktan geldiğini ifade eder.

Bereket motifi, genellikle Türk halı ve kilimlerinde ana motiflerden biri olarak kullanılır. Özellikle Anadolu'da yaşayan göçebe Türkmenler tarafından kullanılan bu motif, Türk kültürünün zenginliğini ve derinliğini yansıtır. Türk halı ve kilimleri, genellikle geleneksel el işçiliği ile üretilir ve uzun yıllardır Türk kültürünün bir parçası olarak kabul edilir. Bereket motifi, Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılan sembolik motiflerden biridir ve Türk kültürünün zenginliklerinden birini yansıtır. Bereket Motifi Türk halı ve kilim motifleri arasından önemli bir yere sahiptir.

Bereket motifi farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır.

- ▽ Üzüm, incir, karpuz, nar gibi meyveler ve boğa, kelebek, geyik, koç gibi hayvanlar mutluluğu

- ▽ Ağaçlar, çiçekler, yapraklar bolluk ve uğuru
- ▽ Kayalar, dağlar gibi varlıklar ise evreni, doğum ve ölümü, yeniden doğumu sembolize eder.

Eli Belinde Motifi



Türk halı ve kilimlerinde Eli Belinde Motifi, Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan kadın figürlerini temsil eden sembolik bir motif olarak kullanılır. Bu motif, kadın figürlerinin güçlü ve bağımsız karakterlerini yansıtır. Eli Belinde Motifi genellikle, beli ince ve zarif bir kadın figürünün, ellerini belinde kavuşturarak durduğu şekilde tasvir edilir. Bu motif, genellikle gelinlik ve çeyizlik halı ve kilimlerinde kullanılır. Kadınların evdeki gücünü, özgürlüklerini ve yaratıcılıklarını yansıtan bu motif, Türk kültüründe kadın figürünün önemli bir sembolüdür.

Eli Belinde Motifi, genellikle diğer sembolik motiflerle birlikte kullanılır. Örneğin, bu motif, kuşlar, çiçekler, yapraklar ve geometrik şekiller gibi diğer sembolik öğelerle birleştirilir. Bu motif, halı ve kilimlerde genellikle pastel renklerle ve yumuşak hatlarla tasvir edilir. Türk halı ve kilimlerinde Eli Belinde Motifi, kadınların gücü ve bağımsızlığına atıfta bulunarak Türk kültürünün kadın figürünün önemini yansıtır. Ayrıca, bu motif, Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılan sembolik motiflerden biridir ve Türk kültürünün zenginliklerinden birini yansıtır. Eli belinde motifi Türk halı ve kilim motifleri arasından önemli bir yere sahiptir.

Kartal Motifi



Türk halı ve kilimlerinde Kartal Motifi, Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan sembolik bir motif olarak kullanılır. Bu motif, Türk kültüründe güç, özgürlük, bağımsızlık ve adalet gibi değerleri temsil eder. Kartal Motifi, genellikle büyük kanatları açık bir kartalın tasviri olarak kullanılır. Bu motif, halı ve kilimlerde genellikle mavi, kahverengi, siyah, beyaz gibi doğal

renklerle tasvir edilir. Ayrıca, kartalın kanatları, tüyleri ve pençeleri gibi detaylar, halı ve kilimlerdeki ince işçilikle özenle işlenir.

Kartal Motifi, Türk halı ve kilimlerinde genellikle başka sembolik motiflerle birlikte kullanılır. Örneğin, bu motif, eli belinde, akrep ve yılan motifleri gibi diğer sembolik öğelerle birleştirilir. Ayrıca, Kartal Motifi, Türk halı ve kilimlerinde geometrik desenlerle de kullanılır. Kartal Motifi, Türk kültüründe özgürlük, bağımsızlık, güç ve asalet gibi değerlerin sembolü olarak kabul edilir. Bu motif, Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılan sembolik motiflerden biridir ve Türk kültürünün zenginliklerinden birini yansıtır. Kartal motifi Türk halı ve kilim motifleri arasından önemli bir yere sahiptir.

Hayat Ağacı Motifi



Türk halı ve kilimlerinde Hayat Ağacı Motifi, Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan sembolik bir motif olarak kullanılır. Bu motif, hayatın kaynağı, evrenin yaratıcısı ve dünya ağacı gibi farklı anlamlar taşıyabilir. Hayat Ağacı Motifi, genellikle dikine uzanan bir ağaç tasviri olarak kullanılır. Bu motif, ağacın gövdesi, dalları ve yaprakları gibi detaylar, halı ve kilimlerdeki ince işçilikle özenle işlenir. Ayrıca, Hayat Ağacı Motifi, halı ve kilimlerde genellikle kırmızı, mavi, yeşil, sarı ve beyaz gibi canlı renklerle tasvir edilir.

Hayat Ağacı Motifi, Türk halı ve kilimlerinde genellikle başka sembolik motiflerle birlikte kullanılır. Örneğin, bu motif, kuşlar, çiçekler, yapraklar, yılanlar ve geometrik şekiller gibi diğer sembolik öğelerle birleştirilir. Ayrıca, Hayat Ağacı Motifi, Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılan sembolik motiflerden biridir ve Türk kültürünün zenginliklerinden birini yansıtır. Hayat Ağacı Motifi, Türk kültüründe hayatın kaynağı, evrenin yaratıcısı ve dünya ağacı gibi farklı anlamlar taşıdığı için Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılır. Bu motif, aynı zamanda, insanların doğaya saygısını, dünya ve evrenle bağlantısını ve hayatın sürekliliğini yansıtır. Hayat ağacı motifi Türk halı ve kilim motifleri arasından önemli bir yere sahiptir.

Pıtrak Motifi



Türk halı ve kilimlerinde Pıtrak Motifi, Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan sembolik bir motif olarak kullanılır. Bu motif, Türk mitolojisinde yer alan sembolik bir öge olan pıtrak bitkisinden esinlenilerek tasarlanmıştır.

Pıtrak Motifi, genellikle dikine uzanan bir bitki tasviri olarak kullanılır. Bu motif, bitkinin gövdesi, dalları ve yaprakları gibi detaylar, halı ve kilimlerdeki ince işçilikle özenle işlenir. Ayrıca, Pıtrak Motifi, halı ve kilimlerde genellikle kırmızı, mavi, yeşil, sarı ve beyaz gibi canlı renklerle tasvir edilir.

Pıtrak Motifi, Türk halı ve kilimlerinde genellikle başka sembolik motiflerle birlikte kullanılır. Örneğin, bu motif, kuşlar, çiçekler, yapraklar, yılanlar ve geometrik şekiller gibi diğer sembolik öğelerle birleştirilir. Ayrıca, Pıtrak Motifi, Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılan sembolik motiflerden biridir ve Türk kültürünün zenginliklerinden birini yansıtır.

Pıtrak Motifi, Türk kültüründe sembolik bir öge olarak kabul edilir ve genellikle bereket, bolluk, şans ve refah gibi anlamlar taşır. Bu motif, Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılan sembolik motiflerden biridir ve Türk kültürünün zenginliklerinden birini yansıtır. Pıtrak motifi Türk halı ve kilim motifleri arasından önemli bir yere sahiptir.

Koç Boynuzu Motifi



Türk halı ve kilimlerinde Koç Boynuzu Motifi, Türk kültüründe önemli bir sembolik motif olarak kullanılan bir öğedir. Bu motif, Türk mitolojisindeki koç figüründen esinlenilerek tasarlanmıştır.

Koç Boynuzu Motifi, genellikle iki adet koçboynuzu şeklinde tasvir edilir. Bu motif, halı ve kilimlerdeki ince işçilikle özenle işlenir ve genellikle kırmızı, mavi, yeşil, sarı ve beyaz gibi canlı renklerle tasvir edilir.

Koç Boynuzu Motifi, Türk halı ve kilimlerinde genellikle başka sembolik motiflerle birlikte kullanılır. Örneğin, bu motif, geometrik şekiller, bitkiler, hayvanlar ve kuşlar gibi diğer sembolik öğelerle birleştirilir. Koç Boynuzu Motifi, Türk kültüründe sembolik bir öğe olarak kabul edilir ve genellikle güç, kudret, zafer ve şans gibi anlamlar taşır. Ayrıca, bu motif, Türk halı ve kilimlerinde sıkça kullanılan sembolik motiflerden biridir ve Türk kültürünün zenginliklerinden birini yansıtır. Koçboynuzu motifi Türk halı ve kilim motifleri arasından önemli bir yere sahiptir.

9. OTURUM

BEDEN İMAJI

AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların bedenleri ile bağ kurmaları, bedenleri ile ilgili duygu, düşünce ve inançlarını fark etmeleri ve bedenleri ile nasıl bir ilişkide olduklarını anlamları amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	41. Isınma Etkinliği 42. Etkinlik 1: Beni Duy 43. Etkinlik 2: Bedenime Mektup 44. Sonlandırma Etkinliği 45. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Bedenini duyumsar.• Bedeni ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu fark eder.• Görünümlerin bireye özgü olduğunu fark eder.• Beden imajının kendi benlik imajının bir parçası olduğunu anlar.• Kendi görünümü ile ilgili düşünce ve inanlarının kaynağını kavrar.

OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulun bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların müzik aracılığıyla duyularının bedendeki yansımalarını fark etmesini amaçlar.

Etkinlik 1, katılımcıların bedenleri ile ilgili duygu ve düşüncelerini üzerine içgörü kazanmasını amaçlar.

Etkinlik 2, katılımcıların toplum tarafından oluşturulan beden imajı algısının kendilerini nasıl etkilediğini fark ettirmeyi amaçlar.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gün boyu beden imajı algısına dair edindiği deneyimleri gözden geçirmesi ve bunu bedenlerinde somutlaştırmalarını amaçlar.

Başlarken...

“Bugün beden imajı kavramı üzerinde duracağız. Beden imajı kavramı, algısal, bilişsel ve davranışsal boyutların ötesinde bedeninizle ilgili sahip olduğunuz görsel (yani harici) bilgilere dayanan tüm öznel değerlendirmeleri (fiziksel grnmmden memnun veya memnun değilim.) ifade eder.”

Isınma Etkinliği

Akış:

- ∇ şimdi açacağım bir [müzik](#) eşliğinde odada şerbete yürüyeceğiz. (Müziği gruba göre değerleştirebilirsiniz.)
- ∇ Odada yürürken nefesinize odaklanın. Nasıl nefes alıp verdiğinizi fark edin.
- ∇ Yürümeye devam ederken müziğin bedeninize girmesine izin verin.
- ∇ Müziğin yavaş yavaş bedeninizde dolaştığını hayal edin.
- ∇ Bedeninizde şu anda neler oluyor?
- ∇ Müziği bedeninizin neresinde duyumsuyorsunuz?
- ∇ Bedeninizde müziği hissettiğiniz yer ne yapmak istiyor?
- ∇ Nasıl hareket etmek istiyor? O hareketi yapmanız için kendinize izin verin.
- ∇ Hızlı mı? yavaş mı?
- ∇ Müzik sizi hangi yöne doğru hareket ettirmek istiyor? (Yukarı, aşağı)
- ∇ Müzik bedeninizde rahatça dolaşamıyor mu?
- ∇ Nerede kış duruyor? Nerede engelleniyor? Nerede çok rahat akıyor?
- ∇ Birazdan müziği durduracağım

Paylaşım emberi

Çalışma tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bu alışma sizin için nasıl bir deneyimdi?
- Müziği vücudunuzda hissettiniz mi? Nasıl?
- Müziğin bedeniniz üzerindeki temposu, yansımaları nasıldı? (Yukarı, aşağı, hızlı, yavaş...) Bu yansımalara izin verdiniz mi?
- Müziği dinlerken bedeniniz ne yapmak istedi? Hareket ederken rahat mıydı?
- Günlük yaşamınızda bedeninizi ne kadar duyumsuyormuşsunuz?

Paylaşımların tamamlanmasının ardından etkinliği Şu açıklamalar ile tamamlayın: “Bedenimiz, varlığımızın ifadesidir; yaşamı bedenimizde deneyimleriz. Bedenimiz, varlığımızı somutlaŐtırır; elle tutulur, gözle görülür bir ‘ben’ geliştirmeye olanak sağlar. Bu kadar önemli bir işleve sahip olmasına rağmen çoğu zaman bedenimizi öteki, bizden bağımsız bir Şey gibi görme eğilimindeyiz. Onu sadece güzellik, moda gibi unsurların etkisiyle iyi, kötü, çekici, çekici olmayan, Şişman, zayıf gibi yargılayıcı ve dıŐlayıcı terimlerle var ederiz. Oysaki bedenimizi olduğu gibi algılamak, anlamak ve kabul etmek gerekir.”

Etkinlik 1: Beni Duy

Akış:

- ▽ Bedeninizde memnun olmadığınız bir yeri düşünün, belirleyin (arada kalanlar iki yer de seçilebilir.) ve ayağa kalkıp yürümeye başlayın.
- ▽ Diğer kısımlardan bağımsız olacak Şekilde seçtiğiniz bölgeye odaklandığınız bir hareket oluşturun. İçinizden ne yapmak geliyorsa o Şekilde hareket edin. Bu nasıl bir hareket? Bedeniniz nereye gitmek istiyor? Şimdi onu bir karaktere dönüştürün. Bu nasıl bir karakter? Bu karakter size ne söylüyor? Onu sadece dinleyin, cevap vermeyin
- ▽ Bu karakterin size söylediklerini duyunca ne hissettiğinize odaklanın ve duygunuzu anlatan iki dizelik bir Şiir yazın. Bu Őiiri herhangi bir sözcük kullanmadan hareket Şeklinde ifade etmeye çalıŐın.
- ▽ Kendinize bir eş bulun ve karşılıklı durarak sırayla hazırladığınız dansı ve Őiiri eŐiniz ile paylaşın.

Paylaşım emberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara aşağıdaki sorularla rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın:

- Bu nasıl bir deyimdi sizin için?
- Bedeninizde sevmediğiniz bu yer size ne söyledi?
- Bedeninizde sevmediğiniz bu yer sizi nasıl bir harekete yönlendirdi?
- Nasıl bir ses çıkardınız, Şiir yazdınız?
- Kendinizle ilgili ne fark ettiniz?

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra Şu Şekilde zetleme yaparak etkinliği sonlandırabilirsiniz: “oğumuzun bedeniyle karmaşık bir iliŐkisi var. Kimi zamanlar bedenimiz bir hayal kırıklığı sebebi veya endişe kaynağı olabiliyor. Beden, kimileri için bir kişisel gelişim projesidir. Çünkü bedenimizin nasıl görünmesi, çalışması (ya da çalıŐmaması) ve davranması gerektiği konusunda medyadan, dini ve siyasi yapılardan ve toplumun kendisinden devamlı olarak talimatlar alırız. Bu ulaŐılmaz güzellik ideallerini farklı düzeylerde içselleştirdikçe beden imajımız zedelenir ve vücut memnuniyetsizliği artar.”

Etkinlik 2: Bedenime Mektup

Akış:

1. Adım:

- ▽ Bu etkinliğe bir beyin fırtınası ile başlayacağız. Farkında olsak da olmasak da bedenimize moda, diyet ve güzellik sektörlerinin merceğinden bakarız. Zayıflığa prim veren bir kültürle çevriliyiz. Bu yaygın kültür, bize olduğumuz halimiz ile yeterince iyi olmadığımızı ve değişmemiz gerektiğini vurguluyor. Bu mesajları içselleştirdikçe bu değer sistemi, düşüncelerimize, duygularımıza ve dolayısıyla davranışlarımıza yansıyor. Davranışlarımıza yansıdığı içinse bu yapı giderek daha da pekişiyor ve biz bedenimizden uzaklaşıyoruz. Şimdi birlikte şu soruların yanıtlarını arayalım:
- Sizin için güzel/yakışıklı ne anlam ifade ediyor? Toplumda bunlar nasıl belirleniyor?
 - Bu imaja sahip olmak için neler yapıyoruz?
 - Bu mesajlar kendimizle ilgili kararlar alırken bizi nasıl etkiliyor olabilir?
 - Sizin aklınızdaki ideal beden imajı nasıl oluştu?
 - Kendimizi bedenimize nasıl yabancılaştırıyoruz?

Paylaşım Çemberi:

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak etkinliği sonlandırabilirsiniz: “Toplum, medya ve popüler kültür; bir insanın kendi bedenini belli bir biçimde görmesini sağlar, adeta vücudu şekillendirir. Toplum tarafından belirlenen ölçütler kimi zaman bireyi rahatsız eder, onun sağlıksız davranışlar sergilemesine neden olur. Bu ideallere maruz kalanlar, kendilerini klinik olarak profesyonel fit modeller ve estetik geçirmiş TV yıldızları ile karşılaştırdıklarından, kendilerini gerçekçi ve doğal olmayan hedefler koyma konusunda baskı altında hissedebilirler. Bunun yarattığı etkiler, duyarlı bir bireyde hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı etkileyebilir.”

2. Adım:

- ▽ Bu aşamada herkes bedenine bir mektup yazacak. Size bir örnek (Ek 2) vereceğim. Bunu baz alabilir ve boşlukları doldurabilirsiniz veya kendiniz bir mektup yazabilirsiniz.

Paylaşım Çemberi:

Katılımcılar hazır olunca katılımcıların mektupları paylaşımlarını isteyin: Aşağıdaki soruları sorarak paylaşımı kolaylaştırın.

- ▽ Mektupları yazarken ne hissettiniz?
- ▽ Neyi fark ettiniz?
- ▽ Mektubu yazarken sizi ne etkiledi?

▽ Bu farkındalık ile neyi değiştirmeyi düşünüyorsunuz?

Paylaşımları dinledikten sonra özetleyin. “Aslında hepimizin bedeni kendimize göre ideal vücuttur, bizi biricik kılar, bizi biz yapar. Yaşamı bu bedenin içinde deneyimleriz. Bir şey şeyler yanlış gittiğinde ilk işareti vücut verir. Tüm organlarımız bir orkestradaki farklı enstrümanlar gibi yüksek ve yumuşak, hızlı ve yavaş, yüksek ve alçak notalar arasında değişiklik yapan farklı enstrümanlar gibi, her biri skorda kendi bölümünü takip eden, ancak hepsi birbirine bağlı olarak, birlikte karmaşık, tutarlı, uyumlu bir bütün oluşturuyor. Vücudumuz bizi yaşatmak için bir senfoni orkestrası gibi 7/24 çalışır. Beden farkındalığı, tüm duyu organlarından ve kaslardan ve eklemlerden gelen bilgileri algılama ve kendi deneyimlerimizle bütünleştirebilmektir. Kişinin kendi bedeni ile duyguları arasındaki ilişki ve bedenin “o” öteki olarak değil de “ben” olarak algılanmasıyla da ilgilidir.

Sonlandırma Etkinliği

Akış:

- ▽ Şimdi ayağa kalkalım, yürüelim. Siz yürürken ben siz rehberlik edecek cümleler söyleyeceğim.
- ▽ Şu an attığınız her bir adım için 200 kasınız çalışıyor.
- ▽ Şimdi gülümseyin, siz gülümserken yüzünüzdeki 17 kas çalıştı. Kaşlarınızı çatın, şimdiyse 43 kasınız çalıştı.
- ▽ Kalbimiz dakikada 72 kez atıyor.
- ▽ Her soluk alıp verişimizde bedeninizde trilyonlarca olay oluyor. Her bir saniyede bedeninizdeki 50 milyon hücre ölüyor ve 50 milyon hücre yenileniyor.
- ▽ Gözleriniz gördüklerini saatte 500 km hızla beyninize mesaj olarak iletiyor.
- ▽ Burnunuz 50 bin farklı kokuyu tanıyabilecek güce sahip.
- ▽ Böbrekleriniz olağanüstü incelikteki süzgeçleriyle kanımızı süzüp vücuttaki zararlı maddeleri idrar halinde atmak üzere çalışıyor.
- ▽ Beyniniz çevrenizdeki olaylar ve iç organlardan gelen uyarılarla hem bedenin içi hem de dışı ile ilgili binlerce düzenleme yapıyor. Bir yandan solunum, dolaşım, uyku uyanıklık gibi olayları yönetirken öte yandan karşılaştığımız olaylar karşısındaki tepkilerimizi, üzüntümüzü, sevincimizi sağlayan, dışarıya karşı davranışlarımızı belirleyen yüzlerce aracı madde ve hormonla aralıksız çalışıyor.
- ▽ Sizin için yaptığı aralıksız bir tempoyla çalışan bedeninizin sarf ettiği bu çabaları hissedin, duyumsayın.
- ▽ Ne hissediyorsunuz?

Değerlendirme

Değerlendirme için tüm katılımcılarla daire olun. Şimdi yapacakları paylaşımların sonraki çalışmaların onların ihtiyaçlarını daha iyi karşılaması için önemli olduğunun altını çizerek ve soruların tek bir doğru yanıtı olmadığını her birinin kişiye özgü olduğu ifade edilerek aşağıdaki değerlendirme sorularını, grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı olarak iletin:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- ▽ Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: BEDEN İMAJI

Beden imajı, bireyin vücuduna, özellikle de ölçüsüne, şekline ve estetiğine karşı geliştirdiği çok boyutlu bir tutumdur. Kişinin kişisel geçmişi, duyguları, içinde yaşadığı kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri, psikolojik ve biyolojik faktörler den etkilenir. Dolayısıyla beden imajı, bireyin kültürün ideali olan vücut imajını nasıl algıladığı, bireysel vücut idealini nasıl tanımladığı, mevcut vücut imajını nasıl gördüğü ve gerçek vücut şeklini hakkındaki görüşü ve bütün bunları nasıl içselleştirdiğinin sonucudur. Bu anlamda iki bileşenden oluşur: algısal ve duyuşsal ve genellikle olumsuz veya olumlu olarak tanımlanır. Algısal bileşen bedenin görünüşü, büyüklüğü, şekli ve işlevi ile duyuşsal bileşeni ise bunun değerlendirilmesidir. Örneğin, bir kişi vücudunun 'şişman' olduğunu söylediğinde, algısal bileşeni anlatır ve bu 'şişman' bedenden hoşlanmadığını ifade ettiğinde, duyuşsal bileşeni anlatır.

Beden imajın kendimizi nasıl gördüğümüzü yani benlik algısını, bazı etkinlikleri yapıp yapamayacağımızı, gelecek il ilgili amaçlarımızı etkileyen bir standart olarak işlev görür. Toplumsal cinsiyet rolleri erkekler ve kadınların vücut imajı gelişiminde büyük bir rol oynar. Ancak, bu roller erkek ve kadınlar vücut imajları, hangi özelliklere daha çok değer verdikleri ve ideal vücut kavramlarını farklı etkiler⁵⁸.

Bedeniyle ilgili olumsuz düşünce ve duygular, vücudundan memnun olmama olarak tanımlanır. Vücudundan menün olmama, vücutla ilgili en önemli küresel stres ölçüsü olarak kabul edilir. Vücudundan memnun olmamanın, yani olumsuz vücut algısının pek çok yeme davranış bozukluğu, sosyal kaygı, ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarının yor dayıcı olduğu bulunmuştur⁵⁹.

Beden imajı, her bireyde farklılık göstermektedir. Ayrıca gelişme, olgunlaşma, edinilen deneyimler, toplumun sosyal ve kültürel yapısı sonucu bireyin beden imajı algısı değişkenlik gösterebilir, sabit değildir. Genellikle olumlu veya olumsuz olarak tanımlanır. Olumsuz beden imajı daha çok kadınlar ile ilişkilendiriliyor olsa da bu sorun, her yaşta kadın ve erkek için ortaktır⁶⁰. Çünkü beden imajı, çok küçük yaşlardan itibaren toplumsal cinsiyet eşitliğini yok sayarak inşa edilmektedir. Dolayısıyla kız çocukları kilo ve çekicilik açısından, erkekler ise kaslı ve güçlü görünmek açısından olumsuz beden imajı geliştirmektedir. Buradan yola çıkarak cinsiyetin, beden imajı üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir.

Özellikle, kadınlar vücutlarını "diğerlerinin estetik olarak değerlendirdiği bir obje "olarak algılamak için sosyalleştirilir. Aksine, erkekler bedeni "işlevin güzellikten daha önemli olduğu dinamik bir süreç olarak" kavramsallaştırmak için sosyalleştirilir. Ancak son yıllarda erkek görünüşü değişmekte ve sosyal baskılar artmaktadır. Erkek ideal görünüşü, sağlıklı, zayıf, kaslı,

⁵⁸Laura Hurd Clarke , Meredith Griffin(2008) Failing Bodies: Body Image and Multiple Chronic Conditions in Later Life, Qualitative Health Research, Volume 18 Number 8 August 2008 1084-1095

⁵⁹ [Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan](#) Hannah L. Quittkat, Andrea S. Hartmann, Rainer Düsing, Ulrike Buhmann, Silja Vocks Front Psychiatry. 2019;10: 864. Published online 2019 Dec 17. doi: 10.3389/fpsy.2019.00864 PMID: PMC6928134

⁶⁰ Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. Body image, 1, 29-41.

uzun, güç ve genç vücut olarak tanımlanmaya başlamıştır. İdeal kadın bedeni sağlıklı, ince, tonlu, düzgün, kırışksız ve gençtir. Gençlikte olduğu gibi yaşlılıkta ta çifte standart vardır. Erkekler yaşlandıkça, erkek vücudu toplumda karakter dolu ve seçkin n olarak görülürken yaşlı kadınlar ayrı yaşlı kadınların vücutları küçümseiyor ve daha az çekici olarak görülüyor⁶¹.

Kadınların yaklaşık %91'i vücutlarından mutsuzdur ve ideal vücut şekline ulaşmak için diyetle başvurmaktadır. Ne yazık ki, kadınların sadece %5'i doğal olarak medyada Amerikalılar tarafından sıklıkla tasvir edilen vücut tipine sahiptir⁶².

Vücut imajı sorunu yalnızca kişiyi mutsuz etmekle kalmaz ve onun kişinin davranışlarını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda kişinin kendisi hakkında nasıl hissettiğini de etkiler. Depresyon, düşük benlik saygısı, Sağlıksız kilo kontrol davranışları (ör. Oruç tutma, diyet hapları vb.), Alkol ve uyuşturucu kullanımı ve kötüye kullanımı, Azaltılmış fiziksel aktivite, Stres, Sosyal izolasyon utanç duyguları, azalmış yaşam kalitesi ve cinsel işlev bozukluğu ilete ilişkilidir^{63,64}

Araştırmacılar ayrıca, beden imajının kimlik gelişimi ve iyi olma haliyle ilişkisini anlamak için çeşitli çalışmalar yürütmüştür. Bu çalışmaların sonucunda olumsuz bir beden imajının strese^{65,66}, depresyona^{67,68}, düşük öz saygıya⁶⁹ ve yeme bozukluğuna^{70,71} neden olmaktadır. Bu bağlamda beden imajının, vücut farkındalığının önemli bir parçası⁷² ve psikolojik ve fizyolojik iyi oluş açısından bireyin kimlik gelişimi için kritik olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır⁷³.

⁶¹ Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object versus the body-asprocess: Gender differences and gender considerations. *Sex Roles*, 33(5/6), 417-437.

⁶² "5 Facts About Body Image." Amplify. Accessed February 24, 2014, <http://amplifyyourvoice.org/u/marioapalmer/2013/05/21/byob-be-your-own-beautiful>. ↵

⁶³ Kearney-Cooke, A., & Tieger, D. (2015). Body image disturbance and the development of eating disorders. In L. Smolak & M. D. Levine (Eds.), *The Wiley Handbook of Eating Disorders* (pp. 283-296). West Sussex, UK: Wiley

⁶⁴ Maggie A. Brennan Christopher E. Lalonde Jody L. Bain Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?, *Psi Chi Journal of Undergraduate Research* | Fall 2010

⁶⁵ Lo Coco, G., Salerno, L., Bruno, V., Caltabiano, M., & Ricciardelli, L., (2014). Binge eating partially mediates the relationship between body image dissatisfaction and psychological distress in obese treatment seeking individuals. *Eating Behaviors*, 15, 45-48.

⁶⁶ Przewdziecki, A., Sherman K. A., Baillie A., Taylor A., Foley E., & Stalgis-Bilinski K. (2013). My changed body: Breast cancer, body image, distress and self-compassion. *Psychooncology*.

⁶⁷ Jackson, S., Steptoe, A., Beeken, R., Kivimaki, M., & Wardle, J. (2014). Psychological changes following weight loss in overweight and obese adults: A prospective cohort study.

⁶⁸ Silveira, M. L., Ertel, K. A., Dole N., & Chasan-Taber L. (2015). The role of body image in prenatal and postpartum depression: a critical review of the literature. *Arch Womens Ment Health*, 8(3), 409-21.

⁶⁹ Webster, J., & Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 164(2), 241-252.

⁷⁰ Menzel, J. E., Krawczyk, R., & Thompson, J. K. (2011). Attitudinal assessment of body image for adolescents and adults. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 154-169). The Guilford Press.

⁷¹ Peat, C. M., Peyerl, N. L., & Muehlenkamp, J. J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: A review. *J Gen Psychol*, 135(4):343-58.

⁷² Chrisler, Joan C.; Johnston-Robledo, Ingrid (2017-08-13T22:58:59). *Woman's Embodied Self (Psychology of Women)*. American Psychological Association. Kindle Edition.

⁷³ Dittmar, H. (2009). How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1-8.



EK 1: BEDENİME MEKTUP

"Sevgili bedenim _____, biliyorum bazen sana karşı -----
-----davranıyorum.

Bazen (her zaman) bazı kısımlarını (her kısmını) -----

-----beğenmiyor ve değiştirmek istiyorum.

Ama sen her zaman -----

yapıyorsun

Sana karşı böyle davrandığım için-----

Sevgiler,

10. OTURUM

DUYGULARIN FARK EDİLMESİ

► AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların duygularını fark etmeleri ve onları ifade etmeleri konusunda iç görü kazanmaları amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	46. Isınma etkinliği 47. Etkinlik 1: Yaşamına Renk Kat 48. Etkinlik 2: Benim CD Kapağı 49. Sonlandırma Etkinliği 50. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Duygularını fark eder ve tanır.• Duygularını ifade eder.• Bedeniyle duygularını ifade eder.• Duygular ve bedeninin belirli bir bölümü ile bağlantı kurar.• Duyguları ifade etmenin önemini kavrar.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">• Ek 1• Ek 2• Ek 3

► OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulan bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların duyguları ile günlük yaşamda sıkça kullanılan deyimler ve kültür arasındaki ilişkiyi fark etmesi amaçlar.

Etkinlik 1, katılımcıların duygularının farkına varmasını ve bedeninde duyumsamasını amaçlar.

Etkinlik 2, katılımcıların duygularını şarkı isimleri yoluyla ifade edebilmesini amaçlar.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların duygularını farkına varma sürecinde müziğın önemini fark etmesi ve bedenlerinde somutlaştırmalarını amaçlar.

Başlarken

“Duyguların yaşamımızda ne denli önemli olduğunu biliyoruz ama günlük yaşamda bu bilginin yeterince farkında değiliz. Bugünkü konumuz sahip olduğumuz bu duyguların farkındalığı ve ifadesini içeriyor. Bu konuyu ele alırken duygusal farkındalık (duyguları ayırt edebilme ve duygunun ne olduğunu anlama), duygu ifadesi (kaçınma veya bastırma) ve duygu deneyimleme (kişinin duygularına erişmesi, deneyimlemesi ve onları yansıtması, duygularıyla uyum içinde olması) kavramları üzerinde duracağız.”

Isınma Etkinliği

Akış:

- ▽ Katılımcılarla önce Türkçe deyimler konusunda bir beyin fırtınası yapın (Ek 2): Türkçe deyimlere baktığımız zaman ‘gönül’, ‘kalp’ ve ‘yürek’ sözcüklerinin içerisinde bulunduğu deyimlerin genel olarak sevinç, coşku, aşk, sevgi veya acı, hüznün ve üzüntü gibi duyguları çok net bir şekilde ettiğini görebiliriz. Örneğın “gönlünden kopmak”, “gönül yarası”, “yüreği kabarmak”, “yüreğine (soğuk) su serpmek”, “gönlünü (kalbini) kırmak”, “yüreği ağzına gelmek”, “yüreği yanmak” gibi.”
- ▽ Bunlar gibi herhangi bir duyguyu ele alan hangi deyimleri biliyorsunuz? Aranızda farklı dilleri bilen ve farklı anadilleri olan katılımcılar var. Sizin dilinizde duyguları anlatan deyimler var mı? Varsa neler?

Katılımcıların yanıtlarını aldıktan sonra Ek 3’de listelenen duygu deyimlerini paylaşın.

Paylaşım Çemberi

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak ısınma etkinliğini sonlandırabilirsiniz: “Günlük yaşamda sıkça kullandığımız birçok deyim ve söylem bize duyguların ne kadar önemli olduğunu altını çizer. Duygular önemlidir çünkü bize içimizde ne olup bittiğini ne istediğimizi ve bizim için neyin önemli olduğunu söylerler. En önemlisi bize ne hissettiğimizi anlatırlar; bu yönüyle duyguları yakın arkadaşlara benzetebiliriz. Üzgün hissettiğimizde ağlamamızı, mutlu hissettiğimizde gülmemizi ve yalnız hissettiğimizde sosyalleşmemizi söylerler.”

Etkinlik 1: Yaşamına Renk Kat

Akış:

- ▽ Birer kâğıt ve renkli kalemleri elinize alın ve düşünün: Yaşamınıza hangi renkleri katmak istiyorsunuz?
- ▽ İsteddiğiniz renkleri kullanarak kağıdınıza hissettiğiniz gibi, rastgele çizimler yapın. Çizdikten sonra kağıdınıza bakın, hangi renkleri ne duyumsayarak kullandığınızı düşünün. En çok hangi renkleri kattınız? Nasıl kattınız? Resminizi duyumsayın.
- ▽ Şimdi ayağa kalkın ve kullandığınız renkleri tek tek gözden geçirin. Her bir renge odaklanın ve onları bedeninizde hissedin. Hangi rengi bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? Her bir rengin duygusuna odaklanın ve bu duyguyu bir dans ile ifade edin. (10 dakika boyunca devam edin, sürenin bitimine dek destekleyici bir ses tonu ve üslupla süreci kolaylaştırın.)
- ▽ Örneğin mavi rengini bedeninizin neresinde duyumsuyorsunuz? Mavi, sizde nasıl bir duygu oluşturuyor? Mavi, bedeninizde nasıl hareket etmek istiyor? Nereye gitmek istiyor? Ne yapmak istiyor?

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcıları aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın:

- Bu etkinlikte neleri deneyimlediniz?
- Hangi duyguları hissettiniz?
- Duygularınızı bedeninizle nasıl ifade ettiniz? Bu nasıl bir deneyimdi?
- Duygularınızla ilgili ne öğrendiniz?
- Bu etkinlikte “duygularınızın ifadesi” ile ilgili yeni bir şey fark ettiniz mi?
- Kendi yaşamınızda duygularınızı rahatlıkla ifade edebiliyor musunuz?

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak etkinliği sonlandırabilirsiniz: “Paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Duygular, ihtiyaçların önemli sinyalleri olduğu için onların farkında olmalıyız. Duyguların bize ne söylediğine kulak vermeliyiz. Duygular bizi harekete geçirir, yönlendirir, tehlikelerden korur ve karar vermeyi kolaylaştırır. Çok yoğun bir hal aldıkları zaman sanki duygular yokmuş gibi davranırız; ama onlar vardır ve bizimledir. Duygularımız içimizde saklanmak için değil; bize bir şey söylemek için vardır. Eğer onları bastırıp dışarıya çıkmasına izin vermezsek içimizde kalırlar ve bir süre sonra içimizi acıtmaya ve bize ağır gelmeye başlarlar. Bu nedenle duygularımızın farkında olup gerektiğinde onların dışarı çıkmasına izin vermek gerekir.”

Etkinlik 2: Benim CD Kapağım

Akış:

- ▽ Meşhur bir müzisyen/şarkıcı oldupunuzu hayal edin. Size dağıttığım kartonlara renkli kalemler kullanarak size ait bir CD kapağı çizin. CD kapağınızı şu unsurları gözeterek istediğiniz gibi tasarlayabilirsiniz:

- ▽ Her birinizin CD kapağında farklı bir duyguyu anlatan 8 farklı şarkı ismi yazıyor olsun.
- ▽ CD'nizin bir ismi/başlığı olmalı.
- ▽ Bu şarkı isimleri dinlediğiniz zaman sizi duygulandırıyor olsun.
- ▽ Bu şarkı isimleri, rahatlıkla ifade ettiğiniz veya edemediğiniz duygularınızı anlatsın.
- ▽ Yalnızca şarkı ismi yazmanız yeterli, isteyenler bazı şarkıların sözlerini de yazabilir. Örneğin benim şarkı sözlerim şöyle olurdu:

Duygularım benim en iyi arkadaşım

Saklama duygularını, içine atma onları

Kızınca söyleyemedim

Duyguların beni kovalıyor

Duygularım içimi dolduruyor

Duygularım bazen sizi hissedemiyorum

Kızdım içime attım

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın:

- Hangi şarkı isimlerini yazdınız? Bunları nasıl seçtiniz? Bunlar size ne ifade ediyor, ne hissettiriyor?
- Duygularınızı şarkı isimleri ile ifade etmek nasıldı?
- Bu CD'yi hazırlarken kendinizle ilgili yeni ne öğrendiniz?
- Bu CD'yi hazırlarken duygularınızla ilgili yeni ne öğrendiniz?

- Bu CD'yi hazırlarken duygu ifade etme biçiminizle ilgili yeni ne öğrendiniz?
- CD kapağını nasıl tasarladınız?
- Bu şarkı isimleriyle ifade ettiğiniz duyularınızı günlük yaşamınızda fark edip rahatlıkla ifade edebiliyor musunuz?

Sonlandırma Etkinliği

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak etkinliği sonlandırabilirsiniz: "Duyularımızı fark edebilmek, doğru tanımlayabilmek, kabul edebilmek ve ifade ediş biçimimizi kişi ve durumlara göre ayarlayabilmek önemlidir. Duyularımızı sadece içimizde yaşamayız; onlar aynı zamanda yüz ifademize, beden duruşumuza, el kol hareketlerimize, ses tonumuza, kullandığımız kelimelere ve hareketlerimize de yansır. Fiziksel düzeyde gözyaşı, kahkaha, uyuşma, hızlı kalp atışı, gerginlik vb. yoluyla ifade edilirler. Ancak birçoğumuza özellikle üzüntü, utanç, umutsuzluk, korku, öfke, nefret, kıskançlık, gurur, kızgınlık, açgözlülük ve suçluluk gibi zorlayıcı duyguları bastırmamız, tahammül etmemiz, inkar etmemiz ve/veya bunlardan kaçmamız öğretildi. Oysaki duyguların ifadesi engellendikçe, ifade edilmeyen duygular yavaş yavaş birikerek duygusal ve fiziksel dengesizliğe yol açar. Duygular reddedildiğinde, yargılandığında veya bastırıldığında bedene ve zihne yerleşir, tükenmişliğe ve sonunda hastalığa yol açar."

Akış:

- ▽ Şimdi rahat bir pozisyon alın. Derin bir nefes
- ▽ Size bir müzik açacağım: https://www.youtube.com/watch?v=xH_sltxrHok&t=64s
- ▽ Bugün konuştuklarımızı göz önünde bulundurarak kendinize bir eş bulun ve bu müziğin sizde oluşturduğu duyguları ifade edin.

Değerlendirme

Değerlendirme için tüm katılımcılarla daire olun. Şimdi yapacakları paylaşımların sonraki çalışmaların onların ihtiyaçlarını daha iyi karşılaması için önemli olduğunun altını çizerek ve soruların tek bir doğru yanıtı olmadığını her birinin kişiye özgü olduğu ifade edilerek aşağıdaki değerlendirme sorularını, grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı olarak iletin:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- ▽ Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

► EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: DUYGULAR

Duygular, insanların karşılaştıkları durum ve/veya olaylar esnasında deneyimledikleri tepkilerdir; sözel veya sözel olmayan (gözyaşı, kahkaha, hızlanan kalp atışı gibi) yollarla ifade edilebilirler.

Damasio'ya⁷⁴ göre duygular bedene aittir, belli kimyasal ve organik değişimleri tetikler. Vücudun fiziksel durumunun yönetilmesine yardımcı olan, dolaşımdaki birçok maddeyi etkiler ve aynı zamanda bunlardan etkilenir. Duygular, bedeni hayatta kalma ve anında harekete geçmeye hazırlar. Kişi bir duygunun tetiklendiğinin farkına varmadan önce vücut, algılanan tehlikeye tepki vermeye hazırdır. Sürekli olarak çevremize tepki veririz. Çevremizdeki olumlu veya olumsuz olaylar organizmamız için önemli olduğu zaman duygular devreye girer. Bu insanların yaşamının başlayıcından beri böyleydi. Tehlikeden kaçmak gibi olumsuz veya avlanacak bir şey görmek fırsatı gibi olumlu olaylar karşısında tetiklenirler. Dolayısıyla duygular biyolojimize yerleştirilmiş, çok akıllı araçlardır. Düşünce devreye girmeden önce organizmanın “kaç, tehlike var, yakala fırsat var” gibi doğru olan şeyi yapmasını sağlarlar, organizmanın oto pilotlarıdır. Bu anlamda davranışımızdaki rolleri büyüktür.

Duygular önemlidir, çünkü birçok tutum ve davranışın arka planında ve başkalarıyla ilişki kurma biçiminde belirleyici rol oynarlar. Aynı zamanda bireyin neye, nasıl yaklaşacağına karar vermesin yardımcı olur, önceliklerini belirlemesine ve planlarını hayata geçirmesine öncülük ederler.

Uzmanlar, kültürden bağımsız olarak her insanın sahip olduğu bir dizi evrensel duygunun olduğunu ifade etmektedir. Ancak herkes için ortak duygular olsa dahi o duygunun yaşanma şekli, kişiye özgüdür⁷⁵. Bireyler aynı olay için farklı duyguları hissedebilirler çünkü duyguyu ortaya çıkaran şey, duruma bağlı tetikleyici unsurlardır.

Duyguların farkında olmak, onları tanımlamak, değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul edip ifade etmek, bireyin kendisini daha iyi tanımasını sağlar; sağlığını ve iyi oluş halini doğrudan etkiler. Çünkü her duygunun bir anlamı ve ortaya çıkma sebebi vardır. Öte yandan ifade edil(e)meyen duygular birike birike duygusal ve fiziksel dengesizliğe neden olabilir. Özellikle zorlayıcı duyguların (üzüntü, utanç, umutsuzluk, korku, öfke, nefret, kıskançlık, gurur, suçluluk gibi) bastırılması, yok sayılıp içe atılması ve inkar edilmesi, bu duygular bedene ve zihne yerleşerek tükenmişliğe, olumlu duyguların ortaya çıkmasının engellenmesine ve sonunda çeşitli sağlık sorunlarına yol açar. Duyguların bastırılması; depresyon, daha düşük yaşam doyumu, daha az sosyal destek ve zihinsel kaynak ile ilişkilidir⁷⁶. Bu gibi durumlar,

⁷⁴ Anotnio Damasio', 2020 Hissetmek ve Bilmek: Akılın Bilinç Kazanması

⁷⁵ APA Dictionary of Psychology. [Emotion](#). American Psychological Association.

⁷⁶ Gross JJ, Levenson RW. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*. 1997;106(1):95–103. [PubMed] [Google Scholar]e Scholar

toplumumuzda oldukça yaygın yaşanan sağlıksız bir 'duygu yönetimi' sorunudur⁷⁷. Oysaki duygular canlıdır ve vücudumuzda yaşırlar. Ortaya çıkmak istediklerinde ise bireyleri güdüleyerek ifade edilmeyi beklerler. Bu nedenle duygular göz ardı edilmemelidir.

Çoğumuzun acı, kaygı, korku ve kızgınlık gibi olumsuz kabul ettiğimiz duygularımızla sağlıklı bir ilişkisi ve bağı yoktur. Bazen onlarla nasıl bağ kuracağımızı ve bazen de ne yapacağımızı bilmediğimiz için, onları içimize bir tarafa atar atar ve bastırırız. Fakat ne kadar uzaklaştırışsak uzaklaştıralım, onlar hiçbir yere gitmez ve içimizde kalırlar. Psikoloji araştırmaları bize duyguyu ne kadar itersek, uzaklaştıramaya çalışırsak, o duygunun o kadar gclendiğini söylüyor. Bu durumun hem zihnimiz hem de bedenimiz açısından sonuçları oluyor. Olumsuz kabul ettiğimiz duygularımızla yüzleşmek veya bunlarla başa çıkmak için, bazılarımız aşırı derecede çalışır, yemeye yönelir, alkol veya uyuşturucu kullanır veya alişveriş yaparız. Böylece bu duyguları hissetmemek için kafa dağıtıcı Şeyler peşinde koşarız. Çünkü onları olumsuz diye tanımlarız ve doğal olarak direnç gösteririz.

Duyguların yönetimi; onların gizlenmesi, fark edilmemesi ve görmezlikten gelinmesi değildir. Duygularımızı fark ederek, doğru tanımlayarak, kabul ederek, ifade ediş biçimlerimizi karşımızdaki kişilere ve duruma göre uyarlayabilme anlamına gelir.

⁷⁷ Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003;85(2):348–362. [PubMed] [Google]

► EK 2: DEYİM NEDİR?

Türkçe’de deyim nedir?

Bu soruyu iletin ve katılımcıların yanıtlarını alın. Ardından deyim ne olduğunu açıklayın ve içinde duygu ifadesi geçen Türkçe deyimler üzerinde durun: “Deyim, bir kavramı belirtmek için bulunmuş özel bir anlatım kalıbıdır. Deyimlerin amacı, bir kavramı ya da özel kalıp içinde ya da çekici, hoş bir anlatımla belirtmektir. Toplumların dil hazinelerinde önemli bir yer oluşturan deyimler toplum tarafından kabul edilen duygu ve düşüncelerin dile getirildiği kalıplaşmış sözlerdir. Kültürlerin yaşayışı, değer yargıları, duygu ve düşünce yapısının izler dile yansır, dilde varlık gösterir. Deyimler bir dili konuşan toplumun düşünme biçimini, hatta nükte ve buluşlarını ortaya koyan, dilbilim açısından olduğu kadar halkbilim açısından da önemli olan sözlerdir⁷⁸. Toplumlar yüzyıllardır duyguları anlatan çeşitli deyimler geliştirmiştir.

⁷⁸ AKSAN, D. (2011b). Türkçenin Zenginlikleri İncelikleri. Ankara. Bilgi Yayınevi.

► EK 3: DUYGU LİSTESİ

- ▽ Gönlü akmak
- ▽ Gönül vermek
 - Gönül bağlamak
- ▽ Kanı kaynamak
- ▽ Bel bağlamak
- ▽ Bileğine güvenme
- ▽ Göğsü kabarmak
- ▽ Suratından düşen bin parça
- ▽ Suratını ekşitmek
- ▽ Dünyalar onun olmak
 - ▽ Dünyayı toz pembe görmek
 - ▽ Etekleri zil çalmak
 - ▽ Gönünü hoş etmek
 - ▽ Gönünü açmak
- ▽ Gönül almak,
- ▽ Gönül ferahlığı
- ▽ Gönül okşamak
- ▽ Gözlerinin içi gülmek
- ▽ İçi içine sığmamak
- ▽ Keyfi
- ▽ Yüreği serinlemek
- ▽ Yüreği cız etmek
- ▽ Yüreği sızlamak
- ▽ Yüreği dayanmamak
- ▽ Yüreği erimek allak bullak olmak
- ▽ Gönlü kararmak
- ▽ Göbeği çatlamak
- ▽ Açtı ağzını yumdu gözünü
- ▽ Barut kesilmek
- ▽ Çatık kaş/ çıkış yapmak
- ▽ Gözleri dönme
- ▽ Kan beynine çıkmak
- ▽ Sinirleri altüst
- ▽ Gırtlak gırtlığa gelmek
- ▽ Soğuk terler dökmek

- ∇ Renginın atması,
- ∇ İçinin titremesi,
- ∇ Tüylerinin diken diken olması
- ∇ Canı ağzına gelmek
- ∇ Gölgesinden korkmak
- ∇ Yüreği hop etmek
- ∇ Canına yetmek
- ∇ Canından bezmek
- ∇ Canı sıkılmak
- ∇ Ağzı açık kalmak
- ∇ Ağzı bir karış açık kalmak
- ∇ Gözü almamak
- ∇ Cana yakın

11. OTURUM

GELECEK KAYGISI

AMAÇ

Bu oturum katılımcıların gelecekle ilgili kaygılarını ifade etmeleri ve bunları gidermelerine yardımcı olacak becerileri edinmeleri amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	51. Isınma Etkinliği 52. Etkinlik 1: Kaygılarım Bulutlarla Dağıldı 53. Etkinlik 2: Nazar Boncuğu 54. Sonlandırma etkinliği 55. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">• Geleceğe dair kaygılarını ifade eder.• Geleceğe dair kaygı ve korkularını kabul eder.• Gelecek kaygısıyla baş etme yolları konusunda içgörü kazanır.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">• Ek 1• Kartonla yapılmış nazar boncukları

OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulun bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların birikmiş enerjisini boşaltmayı ve rahatlamasını amaçlar.

Etkinlik 1, katılımcıların gelecekle ilgili kaygılarını daha derinlemesine keşfetmelerini amaçlar.

Etkinlik 2, katılımcıların gelecek kaygıları ile nasıl baş edebilecekleri ve bunun için sahip oldukları içsel kaynakların neler olduğu üzerine düşünmelerini amaçlar. Bu etkinlikte kullanılan ‘nazar boncuğu’ metaforu, katılımcıların kendi içsel kaynaklarını ve bunların gelecek kaygısıyla baş etmedeki rolünü temsil etmektedir. Çünkü nazar boncuğu kültürümüzde, insanları kötülüklerden koruduğuna inanılan önemli ve yaygın bir semboldür. Uygulanan gruba göre nazar boncuğu yerine uygun görülen farklı bir metafordan da yararlanılabilir.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların gelecekle ilgili vizyonlarının farkına varmalarını amaçlar.

Başlarken

“Araştırmalar, dünyanın her yerinde, gençlerin gelecekle ilgili ekonomik, politik, sosyal ve iklimsel çeşitli kaygıları olduğuna işaret ediyor. Bu kaygıları ortak veya bireysel olarak siz de deneyimliyor olabilirsiniz. Kendi endişelerinizi fark etmeniz ve baş etmenize yardımcı olabilmek için bugün tüm bu kaygıları ve korkularımız konuştuğumuz bir ortam oluşturacağız.”

Isınma Etkinliği

Akış:

- ▽ Ayakta bir çember oluşturalım.
- ▽ İki kolumuzu kaldıralım, sanki karşımızdakine bir top atıyor gibi yapalım.
- ▽ Fakat top atmayacağız. Gelecekle ilgili bir ses çıkarıp gruptan bir arkadaşımıza o “sesi” atacağız
- ▽ Örneğin ben eşimdi kollarımı yukarı doğru kaldırdım top atacak gibi gruptan bir arkadaşıma döndüm ona “hah” diye bir ses atıyorum.
- ▽ Karşımdaki bu sesi alıyor ve kendi geleceği ile çıkarmak istediği sesi başka birisine atıyor.
- ▽ Başlıyoruz . Herkes bu hareketi yapınca tamamlayacağız.

Paylaşım Çemberi

- ▽ Ne hissettiniz?
- ▽ Kendinizle ilgili neyi fark ettiniz?
- ▽ Sesiniz nasıl çıktı? (sert, yumuşak, yüksek, fısıltı halinde vb.)

Etkinlik 1: Kaygılarım Bulutlarla Dağıldı

Akış:

Katılımcılar daire bir şekilde ayaktayken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Şimdi oturun ve kendinize rahat bir pozisyon bulun, gözlerinizi kapatın. Nefesinize odaklanın ve yavaşça derin bir nefes alıp verin. Soluduğunuz bu hava sizi rahatlatıyor. Yeniden derin bir nefes alın ve bunu yaparken sizden uzaklaşmasını arzu ettiğiniz gelecekle ilgili tüm kaygıların, endişelerin ve korkuların verdiğiniz nefes ile uçup gittiğini hayal edin. Sizi yoran ve üzen her şey giderek sizden uzaklaşıyor ve gökyüzünde bulutların arasında dağılıp kayboluyor. İçinizde çıkmak isteyen bir ses varsa çıkarın ve hafiflediğinizi hissedin. Nefes alıp vermeye devam edin. Kendinizi hazır hissettiğiniz zaman gözlerinizi açabilirsiniz.

- ▽ Önünüzde duran renkli kalemleri ve kâğıdı kullanarak dışarı çıkardığınız ve sizden uzaklaşan kaygı, endişe ve korkuların resmini yapın. Resmin nasıl görüldüğü önemli değil, sizin nasıl hissettiğiniz ve bunları ne şekilde dışarı vurmaya istediğiniz önemli olan. Resminize bir isim koymayı unutmayın. (Beş dakika süre verin.)

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bu etkinliği yaparken ne hissettiniz?
- Deneyimini paylaşmak isteyen var mı?
- Resmini paylaşmak isteyen var mı? Ne düşünerek veya hissederek yaptınız? Hangi renkleri/şekilleri kullandınız? Bunların sizin için bir anlamı var mı?

Etkinlik 2: Nazar Boncuğu

Akış:

Katılımcılar daire bir şekilde ayaktayken aşağıdaki yönergeyi uygulayın:

- ▽ Nazar boncuğu ile ilgili neler biliyorsunuz? Sizin hayatınızdaki yeri ve anlamı nedir? Günlük yaşamınızda nerelerde karşılaşıyorsunuz nazar boncuğu ile? Sizin kullandığınız durumlar ya da yerler var mı? Varsa neler? Ne için kullanıyorsunuz?
- ▽ Şimdi herkese birer nazar boncuğu dağıtacağım. Önceki etkinliklerde çeşitli kaygılar, endişeler ve korkularınız hakkında konuştuk. Onları hatırlayın ve bu nazar boncuğunun arkasına yazın.
- ▽ Tekrar tek tek okuyun.
- ▽ Şimdi siz nazar boncuğu olun.
- ▽ Serbest bir şekilde yürümeye başlayın.
- ▽ Kendinizi sizi koruyan bir nazar boncuğu gibi hayal edin.
- ▽ Siz bir nazar boncuğusunuz.
- ▽ Ve kendinizi tüm bu kaygı ve korkulardan koruyorsunuz
- ▽ Nazar boncuğu sizi korumak için ne yapıyor?

- ▽ Nasıl yürüyor?
- ▽ Nasıl hissediyor?
- ▽ Şimdi kaygı, endişe ve korkularınızdan kendinizi koruyabilecek güçte olduğunuzu hayal edin. Nazar boncuğu sizsiniz.
- ▽ Çünkü artık siz nazar boncuğusunuz. Daha güçlü, huzurlu ve kendinden eminsiniz. Peki, bu nasıl oldu?
- ▽ Siz kendinizi ne yaparak koruyor olabilirsiniz? Nazar boncuğu olarak sizi koruyabilecek içsel kaynaklarınız neler? (Beş dakika süre tanıyın.)
- ▽ Yavaşlayın ve önünüzdeki kağıtlara düşündüklerinizi, içsel kaynaklarınızı yazın.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bu etkinliği yaparken ne hissettiniz?
- Nazar boncuğu olmak nasıl bir deneyimdi?
- Kendinizle ve içsel kaynaklarınızla ilgili neler fark ettiniz?
- Siz kendinizi nasıl koruyorsunuz, koruyabilirsiniz?

Sonlandırma Etkinliği

Akış:

- ▽ Şimdi vücudunuz yerden yukarı doğru ağır çekimde yükselerek hareket etsin. Mümkün olduğunca yükseğe ulaşana kadar, gökyüzüne ulaşmaya çalışır gibi.
- ▽ Kollarınızı gererek yükselebildiğiniz kadar yükselin. Ayak parmaklarınızın üstünde yükselebilirsiniz. Sanki geleceğe doğru yükseliyoruz. Uzaniyoruz. Geleceğe açılıyoruz.
- ▽ Bunu yaparken de kendinize şu soruyu sorabilirsiniz. "Benim için önemli olan ne? Nasıl bir gelecek istiyorum? Bunu hayal ederek yükselin.
- ▽ Duraklayın. Nefes alın ve kendinizi duyumsayın. Ağır çekimde aşağı doğru inin. Duraklayın. Nefes alın. Kendinizi duyumsayın. Tekrar ağır çekimle gökyüzüne geri dönün.
- ▽ Geleceğe doğru yükseliyoruz. Duraklayın. Nefes alın. Döngüye başlayın yeniden aşağı ve göğe...

- ▽ Herhangi bir düşünceyi bırakıp dikkatinizin tamamen bedeninize ve hareketinize odaklanmasına izin verin. Tek odak noktanız kendi hareket eden bedeniniz olsun.
- ▽ Yükselen ve düşen bu ağır çekim döngüsüne devam edin. Her tekrarda hareket daha da yavaş. Bu hareketi yaparken hareketin hangi bölümü (aşağı, orta, yukarı) sizi daha çok davet ediyor? Duyumsayın. Buna ses verin.
- ▽ Bazı hareketler yaparken daha iyi hissedebilirsiniz.
- ▽ Hareketin bir sesi olmasına izin verin. Hareketin konuşmasına, şarkı söylemesine veya ses çıkarmasına izin verin.
- ▽ Yavaş yavaş hazır olduğunuzda duralım.

Paylaşım Çemberi

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Ne hissettiniz?
- Kendinizle ilgili fark ettiğiniz bir şey oldu mu?
- Hangi düzeyde daha rahat hissettiniz?
- Ses çıkardınız mı? Nasıl bir ses?
- Nasıl bir gelecek hayal ettiniz?
- Geleceğe uzanmak nasıl bir duyguydu?

Tüm paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Elbette ki her birimizin yaşamında gelecek kaygısı oluşturan onca faktör var. Ancak gelecek hakkında sürekli olarak endişelenmek, şu andan zevk almanın ve en iyi şekilde yararlanmanın önüne geçebilir. Çünkü bu kaygılar, sağlıklı ve işlevsel olmayan düşünce yapılarının oluşmasına neden olabilir ve bunun sonucunda hep en kötü senaryoya odaklanmaya başlarız. Her ne kadar kaygılarımız, endişelerimiz ve korkularımız hayatın doğal bir parçası olsa da biz ne geçmişe ne de geleceğe sahibiz. Bu nedenle kendi içsel kaynaklarınızın ve yapabileceklerinizin farkında olup şu anı en iyi şekilde değerlendirmek, gelecek kaygısı ile baş etmenizi kolaylaştırabilir. Aynı şekilde ‘umut’ baş etme sürecinin en kıymetli duygusudur. Umudu sağlıklı bir şekilde inşa etmek ise önce içsel sonra dışsal kaynakları en iyi şekilde kullanmayı gerektirir. Buradan hareketle gerekli durumlarda, yetemediğinizi hissettiğiniz anlarda bir başkasından destek almak, kendiniz için yapabileceğiniz en iyi şey olabilir. Unutmayın, her ne olursa olsun çiçekler yeniden açar ve umut hep vardır.”

Değerlendirme

Değerlendirme için tüm katılımcılarla daire olun. Şimdi yapacakları paylaşımların sonraki çalışmaların onların ihtiyaçlarını daha iyi karşılaması için önemli olduğunun altını çizerek ve soruların tek bir doğru yanıtı olmadığını her birinin kişiye özgü olduğu ifade edilerek aşağıdaki değerlendirme sorularını, grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı olarak iletin:

- ▽ Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- ▽ Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- ▽ Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- ▽ Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?



EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: GELECEK KAYGISI

Gelecek kaygısı, kişinin önünü görememesi, nasıl ilerleyeceğini kestiremiyor olması ve geleceği üzerinde kontrol sahibi olmadığını düşünmesi sonucu oluşan kaygıyı ifade eder. Yaygın gözlemlenen bu kaygı biçimi, bireyin çaresiz hissetmesine ve geleceğini kontrol edemeyeceğine inanmasına yol açar.

Güven eksikliği⁷⁹, sosyal statü, ekonomik durum, eğitim durumu ve üretkenlik gibi bireyin yaşamındaki önemli unsurları baltalayan durumlar, gelecek kaygısına yol açan nedenler arasındadır. Gelecek kaygısı, özellikle yetişkinliğe geçiş ve yetişkinlik döneminin başlangıcında olan bireylerde daha çok gözlemlenmektedir çünkü bu dönemlerde gelişimsel krizler ve hayata yönelik ikilemler ön plandadır.

Son yıllarda gelecek kaygısının, ağırlıklı olarak istihdama ve çevreye yönelik olduğu ifade edilmektedir. İş bulma ve işinde ilerleme konusunda endişe yaşayan bireyler, bu kaygıyı daha yoğun bir şekilde yaşamaktadır⁸⁰. Türkiye’de BUPAR tarafından Z kuşağına yönelik yapılan bir araştırmaya göre, gençlerin yüzde 90’ı gelecek kaygısı yaşıyor. Yüzde 97’si ise, ülkenin geleceğini şekillendirmede önemli rol oynayan politikacılara güvenmediklerini; onları, gençlerin kendi potansiyellerini ortaya çıkarmasının önündeki bir engel olarak gördüklerini ifade ediyor. Aynı araştırmada genç katılımcılar, ekonominin, adaletsizliklerin ve eğitim sisteminin ülkenin en önemli sorunları olduğunu ifade ediyor⁸¹.

Bunların dışında eko-kaygı olarak ifade edilen durumda ise bireylerin yaşadığı kaygı, çevrenin tahmin edilen gelecekteki durumuna ve insan kaynaklı iklim değişikliğine dayanmaktadır. 2018’de ABD’de yapılan bir ankete göre, insanların %70’e yakını iklim değişikliği konusunda endişeli ve yaklaşık %51’i ise bu konuda kendini çaresiz hissediyor. Bu açıdan iklim ve çevresel değişikliklerin, insanların ruh sağlığına ciddi zararlar verebileceği⁸² ön görülmekte ve kronik ruh sağlığı semptomlarına yol açabileceğinin altı çizilmektedir.

⁷⁹Zimbardo, P. G., & Leippe, M. (1991). The psychology of attitude change and social influence. New York: McGraw Hall.

⁸⁰ Williams, D. (1984). Attitudes Towards Varieties of Nigerian Spoken English. World English's, 3(1), 6–10.

⁸¹ Bupar Z kuşağı raporu

⁸² What to know about eco-anxiety. Medical news today

12. OTURUM

İLİŞKİLERDE GÜÇ DENGESİ

▶ AMAÇ

Bu oturum, katılımcıların kendi ilişkilerindeki güç dengesi üzerine düşünmesini ve bu konuda iç görü kazanmasını sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Oturum Planı	56. Isınma Etkinliği 57. Ekinlik 1: Aynalama 58. Etkinlik 2: Zıtlıklar 59. Sonlandırma 60. Değerlendirme
Süre	90 dakika
Yaş Grubu	15-29
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none">Başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunu fark eder.İlişkilerde güç dengesi kavramını tanımlar.Kendi ilişkilerindeki güç dengesi durumunu fark eder.Güç dengesi kavramını yaşamıyla ilişkilendirir.
Materyaller	<ul style="list-style-type: none">Ek 1KalemMakasİnce ve uzun dikdörtgen şeklinde kesilmiş kağıtlar

▶ OTURUMA DAİR GENEL AÇIKLAMALAR

Bu oturuma hazırlanırken Ek 1’de sunulan bilgi notunun okunması önerilmektedir.

Bu oturuma özel hazırlanan etkinliklere dair diğer önemli notlar ise aşağıdaki gibidir:

Isınma etkinliği, katılımcıların kendi iç ve dış alanlarının farkında olmalarını ve grup üyeleri arasında bağlantı kurmayı amaçlar.

Etkinlik 1, katılımcıların kişilerarası ilişkilerinde nasıl davrandıkları konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamayı amaçlar.

Etkinlik 2, katılımcıların deneyimlerini gözden geçirmesi ve paylaşmasını, zıtlıkların dansını yaparak bütünleşmeye ilk adımı atmasını amaçlar.

Sonlandırma etkinliği, katılımcıların ilişkilerindeki güç dengesi üzerine düşünmesi ve bedenlerinde somutlaştırmalarını amaçlar.

Başlarken...

“Hepiniz hoş geldiniz! Buradaki herkesin birbirinden farklı şekillerde ilişki kurma biçimi var. Kendi yaşamınızı ve kurduğunuz ilişkileri bir gözden geçirin. Bu ilişkiler kurulurken ve sürdürülürken neler etkili oluyor? Güç dengesi, ilişkilerimizde ne anlama geliyor, neleri, nasıl etkiliyor? Bugün, bu sorular ve ilişkili kavramların üzerinde duracağız.”

Isınma Etkinliği

Akış:

- ▽ Odada serbest olarak dolaşmaya başlayın. Yürürken bulunduğunuz ortama odaklanın ve burayı hissedin. Bedeninizi, bireyselliğinizi ve bir grubun parçası olduğunuzu hissedin.
- ▽ Yürürken denk geldiğiniz katılımcılar ile göz teması kurun, birbirinize yaklaşın, alanına girin ve tekrar uzaklaşın.
- ▽ Birbirinizin alanına girerken ne duyumsuyorsunuz? Rahat mısınız?
- ▽ Alanına girilen, sınırları zorlanan kişi ne duyumsuyor?
- ▽ Direk göz teması kurabiliyor musunuz?
- ▽ Gruptaki hareket edelim.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bu etkinlik sizin için nasıl bir deneyimdi? Neler hissettiniz?
- Konuşmadan iletişim kurmak nasıl bir deneyimdi?
- Grup arkadaşlarınız ile temasa geçerken nasıl hissettiniz? Birbirinizin alanına girmek nasıl bir deneyimdi? Zorlandığınız bir durum oldu mu? Kendi ilişkileriniz ile ilişkilendirdiğiniz bir benzerlik oldu mu?

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak ısınma etkinliğini sonlandırabilirsiniz: “Yaşamımızı ilişkiler üzerine kuruyoruz. Yaşamımızın gidişatını hep ilişkilerimiz belirliyor. Sürekli etkileşim ve ilişki içerisindeyiz. Yaşamınızda olan her şey bir ilişkiye dayanıyor. Kişilerarası ilişkiler hepimiz için önemlidir, temel bir ihtiyacımızdır ve yaşamımızın

büyük bir kısmını kaplar. Bu açıdan kiminle nasıl ilişki kurduğumuzu fark etmek önemlidir. Çünkü farkındalık, gelişim ve dönüşümün temelidir ve ilişki kurma biçimleri dinamik, değişebilir bir yapıya sahiptir.”

Etkinlik 1: Aynalama

Akış:

- ▽ Herkes iki kişilik gruplara ayrılıp partneri ile karşılıklı olarak dursun. Aranızda rahat hareket edebileceğiniz kadar mesafe bulunsun.
- ▽ Şimdi grup üyelerinden biri istediği gibi hareket etmeye başlasın diğeri ise onun aynası olsun, yani ne yaparsa onu taklit etsin. Konuşmadan, göz temasını koruyarak devam edin (Birkaç dakika devam ettirin). Şimdi rolleri değiştirerek aynı şekilde devam edelim.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcıları destekleyen, yumuşak, sakin ve empatik bir ses tonu kullanmaya özen gösterin ve aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Bu etkinliği yaparken ne hissettiniz?
- Bir başkasını taklit etmek nasıl bir deneyimdi? Ne hissettiniz?
- Karşınızdakine devamlı uyum sağlamaya çalışmak nasıl bir deneyimdi? Ne hissettiniz?
- Karşınızdakine uyum sağlamaya çalışmayı günlük yaşamınızla nasıl ilişkilendirirsiniz?
- Hangi rolde daha rahat hissettiniz? Neden?
- Kendinizle ilgili neler fark ettiniz?

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak ısınma etkinliğini sonlandırabilirsiniz: “Kendimizin farkında olmak, nasıl ilişkiler kurduğumuzu anlamak ile doğrudan ilişkilidir. Kişilerarası ilişkilerde bazen kontrol etme çabası içinde, yargılayıcı bazense karşı tarafa göre şekil alma halinde olabiliriz. Daha objektif bir yerden bakmak ve ilişkilerdeki kendimizi, beklentilerimizi ve rollerimizi anlamak şefkatli bir merakla farkındalık geliştirerek olmalı.”

Etkinlik 2: Zıtlıklar

Akış:

Bu etkinlik 2 aşamadan oluşmaktadır.

1. Aşama:

Etkinliğe “İlişkilerde Güç Dengesi” konulu bilgi notunda (Ek 1) yer alan kavramları ele aldığınız bir giriş yaparak başlayın. Güç, İçimizdeki güç, güç vermek, güç birliği, bir şey üzerinde güç sahibi olmak, ilişkilerde güç dengesi kavramlarını açıklayın.

- ▽ Kendi ilişkilerinizi gözden geçirin: Arkadaşlıklarınız, aile ilişkileriniz, akraba ilişkileriniz vb. Belirlediğiniz ilişkileri kâğıda yazın.
- ▽ İçerisinde güç dengesinin olduğu ilişkilerin bazı özellikleri üzerinde durduk. Bunları baz alarak hangi ilişkilerde bu dengenin varlığından bahsedebiliriz? Hangilerinde güç dengesi bulunmuyor? Bu sorular üzerine düşünün ve ona göre kağıdınızda işaretlemeler yapın. Kendi ilişkileriniz dışında şahit olduğunuz, gözlemlediğiniz başka ilişkiler için de bu egzersizi yapabilirsiniz.
- ▽ Herkes tamamladığı zaman ele aldığınız ilişkiler üzerinde duracağız.

Tüm paylaşımları dinleyin, özetleyin ve şu şekilde toparlayın: “Kimi zaman bunun farkında olmasak da hepimiz kurduğumuz her ilişkide belli bir güce sahibiz. Bu içsel gücün farkında olmak, kişisel olarak bizi geliştirirken diğer yandan bir başkasının bize uyguladığı baskılayıcı gücün önüne geçmeyi bununla baş etmeyi kolaylaştırır. Çünkü kişilerarası ilişkilerde güç, dengeleyici bir zeminde olmadığı zaman zorlayıcı olabilir. Bunun için paylaşılan değerleri, amaçları ve davranışları içeren işbirlikçi gücü desteklemek önemlidir.”

2. Aşama:

Etkinliğe başlarken herkese, şerit halinde kesilmiş kâğıt ve kalem verin.

- ▽ Şerit kâğıttın ucuna ilişkilerde güçlüyüm diğer ucuna ilişkilerde güçsüzüm yazın.
- ▽ İki kişilik gruplara ayrılın. Grup üyelerinden biri, hiç konuşmadan güçlü olduğunu gösteren bir hareketle dans ederek karşısındakine aktaracak; diğeri ise sadece gözlemci olacak (Birkaç dakika süre verin.) Şimdi ise kaldığımız yerden bu kez bu güçsüz olduğunuzu yani zıddını bir dansla anlatın. Tamamladığınız zaman grup arkadaşınız ile her iki özelliği ifade ederken nasıl hissettiğinizi paylaşın. Rollerini değiştirerek aynı çalışmayı tekrar edelim.

Paylaşım Çemberi:

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Bu aşamada, katılımcılara aşağıdaki sorularla gruba rehberlik ederek paylaşım yapmalarını kolaylaştırın.

- Dans ederken kendinizle ilgili ne fark ettiniz?
- İlişkilerinizde güçlü veya güçsüz hissetmek, bunu hareketlerinize yansıtmak nasıl bir deneyimdi?

- Neleri fark ettiniz?
- Güçlü hissederek dans ederken bu gücü bedeninizin neresinde hissettiniz. Bunu nasıl yansıttınız?
- Güçsüz hissederek dans ettiğinizde bedeniniz nasıldı?
- Bu deneyimi günlük yaşamınıza nasıl aktarabilirsiniz.

Katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra şu şekilde özetleme yaparak ısınma etkinliğini sonlandırabilirsiniz: “Zıtlıklar arasındaki farkı hissettiren danslar yaptık. Zıtlıkları yaşadık. Farklı hareket ediş biçimlerini deneyimledik. Hangi durumun bize daha tanıdık geldiğini anlamaya çalıştık. Böylece kendimizi keşfetmeye, fark etmeye çalıştık. Burada önemli olan hangi dans ve hangi hareket türünde daha çok rahat olduğumuzu fark etmektir. Bu baskın hareket günlük yaşamınızda da nasıl hareket ettiğimizi gösteriyor. Ayrıca hangi hareket türünü daha az kullanıyoruz (örneğin “güçlü”). Bu da bu tür hareketi günlük yaşamda çok yapmadığımızı gösteriyor. Bu etkinlikte zıtlıkları deneyimledik. İçsel gücümüzü fark edip onu bedenimizde hissetmek, kişilerarası ilişkilerde daha onarıcı ve dengeleyici olmamızı sağlayabilir. Çünkü sağlıklı bir ilişkide güç, insanlar arasında eşit olarak paylaşılır; yani her tarafın bireyselliğinin korunduğu, görüş ve fikirlerine saygı duyulduğu bir ortamda kendini özgür hissettiği bir güç dengesi kurulur.”

Sonlandırma Etkinliği

Akış:

- ▽ Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yere geçin ve istediğiniz şekilde durun; oturarak veya ayakta. Dileyen gözlerini kapatabilir; bedenimizi duyumsadığımız bir gevşeme egzersizi yapacağız.
- ▽ Şimdi yavaşça bedenimize odaklanın, baştan aşağı her bir uzvunuzu duyumsayın. En çok hangi kısmın gevşemeye ihtiyacı var? Bu yeri tespit ettikten sonra istediğiniz şekilde kendinize masaj yapın, ellerinizden yardım alabilirsiniz. Özellikle rahatlamaya ihtiyaç duyan yerleri duyumsayın ve oradaki kaslarınızı gerip yavaşça gevşetin.
- ▽ Bu masajın ve gevşemenin bedeninizde dolaşmasına izin verin. Bedeninizin geri kalan kısımlarını hareket ettirin, hissedin. Masaja ilk başladığını yere tekrar dönün ve yeniden rahatlatın.
- ▽ Bedeninizde açılmak isteyen kısımlar var mı bunu fark edin ve istediğiniz şekilde açın, gerinin. Kendinize nazik bir şekilde davranın. Şu an vücudunuzu canlandırılıyorsunuz.
- ▽ “Şu anda bunu yapmaya ihtiyacım var ve yapacağım” hissiyle hareket edin, rahatlayın.
- ▽ Bitirmeden iki kısma odaklanmanızı istiyorum: Kalbiniz ve elleriniz. Her ikisine de odaklanan doğaçlama bir şekilde içinizden geldiği gibi hareket edin.

- ▽ Hazır olduğunuz zaman egzersizi tamamlayabilirsiniz. Şu an nasıl hissettiğinizi ve bu egzersizde yaptığınız hareketlerin sizin için nasıl bir anlamı olduğuna odaklanın ve bir isim belirleyin.

Değerlendirme

Tüm grubun alan içerisinde daireyi koruyarak yürümelerini söyleyin. Katılımcılar yürürken grup içerisinde dayanışma oluşturacak ve aynı zamanda olumlu duyguları ortaya çıkaracak şu soruları sorun:

- Bu oturumda en çok neler hoşunuza gitti?
- Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız herhangi bir şey oldu mu?
- Bugünkü oturumda daha önce bilmediğiniz, farkında olmadığınız ve/veya üzerine düşünmediğiniz herhangi bir şey var mıydı?
- Bugün edindiğiniz deneyimi davranışlarınıza nasıl yansıtmayı düşünüyorsunuz?

EK 1: KOLAYLAŞTIRICI NOTLARI: İLİŞKİLERDE GÜÇ DENGESİ

Hem kişilerarası hem gruplar arası ilişkilerde gücün önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu ilişkilerde gözlenebilecek çatışmaların anlaşılabilmesi için güç dengesinin önemli etkenlerden biri olduğu düşünülmektedir. Nitekim, ilişkilerinde güç düzeyi düşük olan erkeklerin eşlerine daha fazla şiddet uyguladıkları bilinmektedir. Diğer bir ifadeyle, ilişkilerde algılanan güç düzeyi partnerler arasındaki şiddet ile ilişkilidir. Örneğin, ilişkiye daha fazla kaynak getiren partnerlerin elde ettikleri güç düzeyi diğerlerine göre daha yüksektir). Güç dengesi cinsiyet temelinde incelendiğinde ise erkeklerin kadınlardan daha fazla güce sahip oldukları görülmektedir.

Güç, kendinizin veya başkalarının deneyimlerini etkileme yeteneğidir. Hepimizin gücü vardır önemli olan onu nasıl kullandığımızdır.

İçimizdeki Güç⁸³: Kendimizi sevip kabul ettiğimizde, değerli olduğumuza inandığımızda ve haklarımızı olduğunu kabul ettiğimizde yaşadığımız olumlu duygudur. İçimizdeki güç duygusu, tüm olumlu güç biçimlerinin temelidir.

Güç vermek: Kendimizin ve başkalarının hayatlarını olumlu yönde etkilemek için harekete geçtiğimiz zamandır.

Güç birlikteliği: Kendimizin ve başkalarının hayatlarını olumlu yönde iyileştirmek için önyargı veya ayrımcılık olmaksızın başkalarına katıldığımız zamandır.

Bir şey üzerinde güç sahibi olmak: Gücün olumsuz biçimidir. Sözlerimizin veya eylemlerimizin başkalarının kendi güçlerini kullanmasını zorlaştırması, korkutması ve hatta tehlikeli hale getirmesidir. Bunun sonucunda ortaya çıkan güç dengesizliği çoğu zaman birçok biçimde - fiziksel, cinsel, duygusal veya ekonomik- şiddete yol açar

İlişkilerde güç dengesizliği ⁸⁴

Bir ilişkide kararlar her zaman aynı kişi tarafından veriliyorsa, bu, bu partnerin diğeri üzerinde baskın bir rol oynadığının bir işareti olabilir. Bir kişi, akşam yemeğinde ne yiyeceğinize, ikinizin de hangi TV şovlarını izlediğinize ve bir cuma gecesi ikinizin evde mi yoksa dışarı mı çıkacağınıza, bunu tartışmadan veya diğerrinin fikrini sormadan sürekli "karar verirse", bu bir kırmızı bayrak. Sağlıklı bir ilişki anlaşmayı ve uzlaşmayı içerir.

Sağlıksız ve hatta taciz edici bir ilişki içinde olmak son derece tecrit edici olabilir -özellikle de bir partnerin istediği sosyal hayatı sürdürmesi diğeri tarafından "yasaklanmışsa". Bazen bu kontrol, bir şeyleri doğrudan yasaklamaktan daha belirgindir. Bunun yerine duygusal şantaj veya

⁸³ Get Moving! Facilitator's Guide, 2012, The GBV Prevention Network / Raising Voices

⁸⁴ Luttrell, T.B., Distelberg, B., Wilson, C. et al. Exploring the Relationship Balance Assessment. Contemp Fam Ther 40, 10–27 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9421-2>

manipülasyon yoluyla gerçekleştirilebilir. Bir ilişki içinde olmanıza rağmen kendinizi yalnız ve izole hissediyorsanız, bunun nedeni karşınızdaki kişinin sınırlamaları olabilir.

Güç dengesizliğinin en açık işaretlerinden biri, her bir partnerin beklentilerinin birbirinden farklı olmasıdır. Örneğin, arkadaşsanız veya partnerseniz kısa mesajlara anında cevap vermem konusunda ısrar edebilir. Aksi takdirde bir tartışma başlar.

Kontrol eden eşlerin, "kurallar" koyarak veya duygusal manipülasyon yoluyla arkadaşlarının /eşlerinin herhangi bir bağımsızlığa sahip olmasını engellemesi veya engellemeye çalışması son derece yaygındır. Genellikle bunun nedeni kıskançlık ve güvensizlik ve bağımlı bir diğerini kontrol etmenin daha kolay olabilmesidir. Sağlıklı bir ilişkide, her iki taraf da kendi çıkarlarının ve kimliklerinin peşinden gitmeleri için teşvik edilir ve desteklenir.

Herkes bazen hata yapar ve ciddi bir ilişkinin bir noktasında her birimiz özür dilemeyi gerektiren bir şeyler söylemek veya yapmak zorunda kalırız. . Ancak, yaşadığımız her anlaşmazlık aynı kişinin özür dilemesi ve diğerinin reddetmesiyle sonuçlanıyorsa, bu birinin diğerinden farklı bir standarda tabi olduğunun bir işaretidir.

Çok farklı fiziksel yapı ve güçlere sahip insanlar arasında pek çok ilişki yaşansa da sağlıklı bir ilişkide asla fiziksel baskı veya şiddet tehdidi yoktur. Sağlıksız bir güç dengesizliğinin en açık işaretlerinden biri, partnerinizin etrafında fiziksel bir yıldırma hissidir. Bu tür bir taciz hiç yaşanmamış olsa bile, şiddetin ima ettiği şey sağlıksızdır.

Gerginliğe ve endişeye neden olabilecek tek şey fiziksel tehdit değildir. İnsanları kontrol etmek, küskünlük veya tartışmaya yol açma korkusuyla etraflarında "yumurta kabukları üzerinde yürüyormuş" gibi hissetmemize e neden olabilir. Pasif-agresif davranış, bir arkadaş/ eş üzerinde bir güç biçimi olarak kullanılabilir ve ilişkinin sağlıksız bir bileşenidir.

İlişkilerde güç dengesi ⁸⁵

İlişkilerde sağlıklı bir güç dengesi, "paylaşılan güç" olarak bilinir. Her iki taraf da birey olarak kendileriyle birlikte ilişkinin sağlığı için sorumluluk alır. Birlikte karar alırlar ve birbirlerinin görüşlerine, fikirlerine, fikirlerine ve değerlerine saygı duyarlar. Birbirlerine karşı savunmasızdırlar. , iletişimi açık tutabilirler ve sorunları sağlıklı bir şekilde çözebilirler.

Paylaşılan bir güç düzeyine ulaşmak için ilişkinizin şunları içermesi gerekir:

- Her iki tafrada duygusal ihtiyaçlarının karşılandığını hisseder.
- Birbirlerine fikirlerini söylerler
- Her iki tarafında ihtiyaçları göz önünde bulundurularak ortaklaşa alınan kararlar
- Güçlü bir karşılıklı saygı temeli
- Her iki tarafında bir birey olarak büyümesi için sağlıklı miktarda kişisel ala

⁸⁵ Healthy Relationships Toolkit, Teacher's Guide Utah Department of Health Violence and Injury Prevention Program

- Eşit olarak paylaşılan sorumluluklar
- Her iki tarafında hatasını kabul etme ve eylemlerinin sorumluluğunu alma yeteneği