

FANLASTİK BEYİN DEFTERİ



YAZAR: ELİF OĞUZ



alternatifegitimci



www.alternatifegitimci.com
www.alternatifegitimciler.com



alternatifegitimci



Merhaba,

Bu kitabı edindiğine göre beyninin yaşamındaki önemini biliyor ve ona hak ettiği değeri vermek istiyorsun demektir. Bu düşünme şeklin sebebiyle seni tebrik etmeme izin ver lütfen.

Bu kitap sana beynini tanıman, zaman zaman onunla arkadaş olman, zaman zaman onu yönetebilmen için yol gösterici eğlenceli etkinliklerle dolu. Ben yazarken çok eğlendim ve senin bu kitaptan ne kadar keyif alacağını hayal ederek ilerledim. Çok emek, çok araştırma ve çok tecrübe isteyen bir içerik oluşturdum. Hepsinin seni çok eğlendirmesini ve sana çok faydalı olmasını diliyorum.

Beynimiz her an öğrenen, kendini sürekli geliştiren ve yenileyen muhteşem bir yapıya sahip. Onu daha iyi anlayarak ve ona yardım ederek, yaşam kaliteni arttırabilirsin. Yani daha iyi bir hayat yaşayabilirsin. Bu kitap sana bunu nasıl yapacağını anlaman için yardımcı olacak, arkadaşlık edecek.

Senden küçük bir ricam var. Bu kitabı herhangi bir etkinlik kitabı olarak görme olur mu?

Çünkü bu senin hayata bakış açını, düşünce biçimini, yaşama şeklini değiştirmeni sağlayacak bir kitap olabilir. Bu tamamen senin bu kitaptaki etkinlikleri yaparken gösterdiğin özene ve ilgiye bağlı.

Biliyorsun hayatta istediklerimize ulaşmak için sahip olduğumuz çok büyük bir güç var. Sihirli bir güç... Bu gücün adı: ÇABA! Bu kitapla uğraşan herkes, bu sihre inanıyor, eminim..

Öyleyse sen de ÇABALAYANLAR KULÜBÜMÜZE hoş geldin!

Bu kitabı ben yazdım ama bu kitap senin. Çünkü senin için yazdım. Bu yüzden bu kitapta senin zevkine göre tasarlayacağın sayfalar da oluşturdum. Bu sayfaları boyayıp tasarladığında benimle de paylaşman beni çok mutlu eder. Hatta senin için hazırladığım oyunları, etkinlikleri nasıl yaptığını da video ya da fotoğraflarla paylaşabilirsin benimle.

Böylece iletişimde olarak birbirimize fikir verebilir, kendimizi daha da geliştirebiliriz.

Eğlencemizi, mutlu anlarımızı ve kendimizdeki gelişimleri paylaşarak mutluluğumuzu çoğaltabiliriz.

Bana her zaman www.alternatifegitimci.com adresinden veya @alternatifegitimci instagram hesabımdan ulaşabilirsin.

Haydi şimdi kitabın sayfalarını yavaş yavaş arala.. Bak bakalım neler var oralarda..



BUGÜN YENİ
BİR ŞEY
ÖĞRENMEK
İÇİN HARİKA
BİR GÜN!

BİLİYOR MUSUN?

İki kulağımızın
arasında bir yerde
bize verilmiş bir
hazine
var!



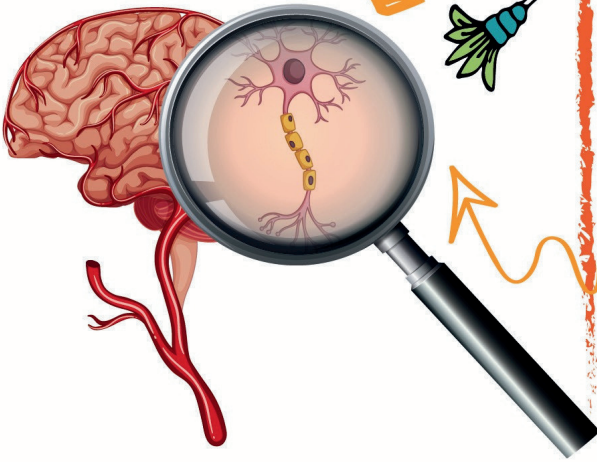
VE ..
HAYATIMIZDAKİ
HER ŞEYİN
ANAHTARI
ONDA!



Sence bu
hazinenin
adı ne?

Muhtemelen
buraya
'beyin' yazmayı
düşündün..

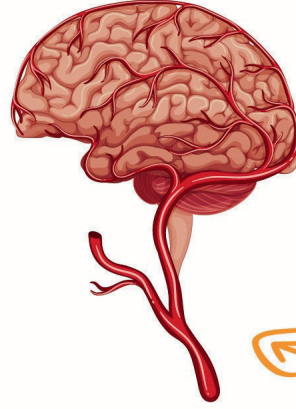
Çok haklısın!







İşte bu senin beynin. Bu beynin üstten görünüşü.

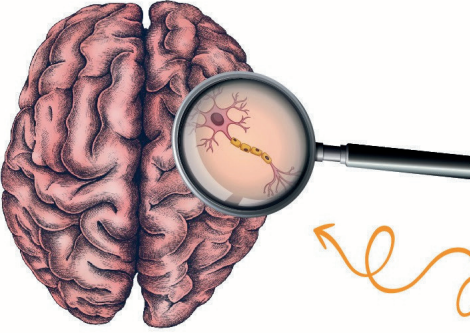


Bu da yandan görünüşü.

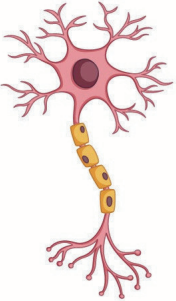


Sanki biraz ceviz içine benziyor gibi.

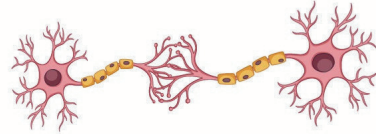
Beynimizin gerçek büyüklüğü de iki yumruğumuz kadar.



Hadi biraz daha yakından bakalım beynimize! Beynimizde küçücük hücreler var. Onlara 'nöron' deniyor. Bu nöronlar beynimizdeki bilgi odacıkları. Öğrendiklerimiz hep buralarda depolanıyor.



Bu nöronlardan beynimizde milyarlarca var ve sonsuz bilgi depolayabilirler.



Nöronlar birbirleriyle bağ kurarlar. Yani el ele tutuşup bilgileri birbirlerine ilettiklerini düşün. Ne kadar çok nöron birbiriyle bu bağı kurarsa, beynimiz o kadar gelişir.

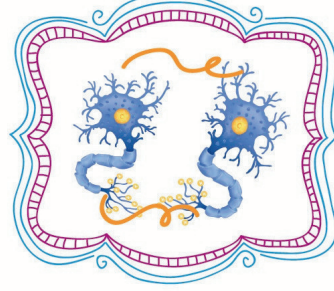
MUHTEŞEM BEYNİMİZ GELİŞİR VE DEĞİŞİR!

1.NÖRONLAR

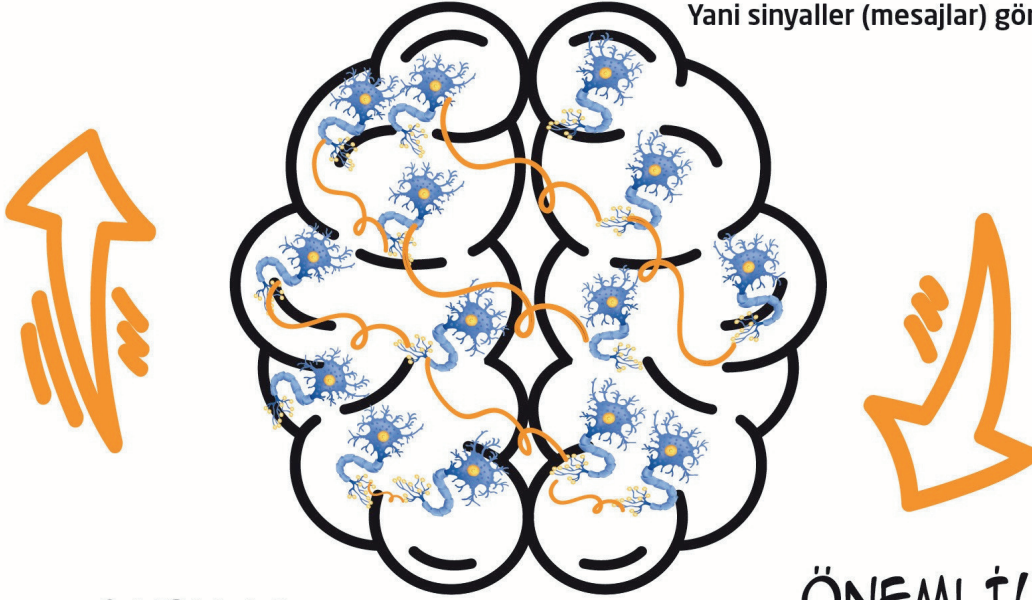


Doğduğumuzda beynimizde
nöronlarımız vardır.

2.SİNYALLER



Bir şeyler öğrendiğimizde nöronlarımız
birbiriyle konuşur.
Yani sinyaller (mesajlar) gönderir.



3.YOLLAR



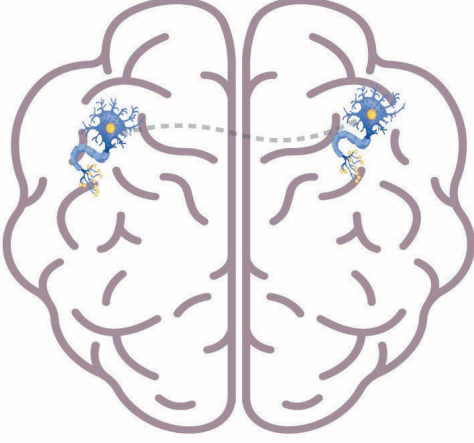
Öğrendiklerimizi yeteri kadar
tekrar ettiğimizde öğrenme yolları oluşur.
Nöronlar arasındaki bağ güçlenir
ve her şey kolaylaşmaya başlar.

ÖNEMLİ!

Nöronların
arasında ne
kadar çok
bağ oluşursa,
beynin o
kadar gelişir.

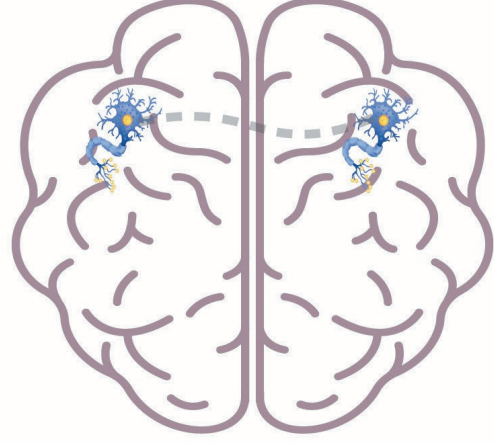
NÖRON AĞLARI YAPALIM

İki nöron arasına incecik bir çizgi çiz.



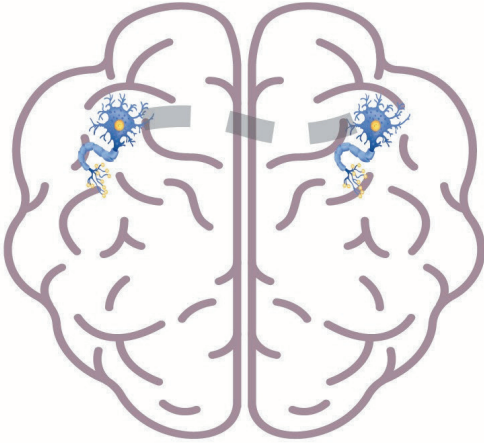
Yeni bir şey öğrendiğimizde, nöronlarımızın arasında incecik bir bağ oluşur. Çünkü bu çok yeni ve taze bir bağıdır. Bu ince bağı çizer misin?

İki nöron arasındaki çizgiyi birazcık kalınlaştır. Ama birazcık!



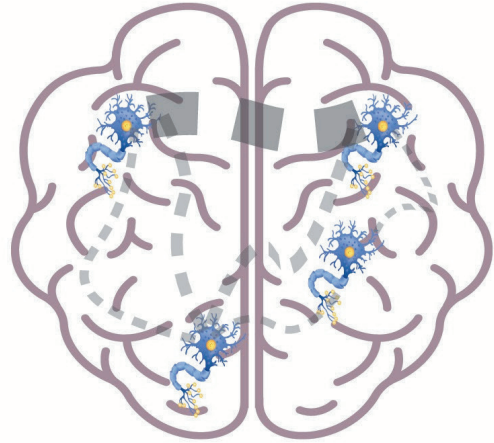
Öğrendiğin bu bilgiyi birkaç kez tekrar ettiğinde nöronlar arasındaki bağlar biraz daha kuvvetlenir. Şimdi önceki bağı biraz daha kuvvetlendirir misin?

Şimdi nöronlar arasındaki bağ biraz daha kuvvetlenecek.



Öğrendiğin bilgiyi çok tekrarlayarak kullanmaya başladığında bu bağ daha da güçlenecek. Şimdi bu bağı iyice kalınlaştır.

Bu bilgiyi diğer nöronlarla bağla.

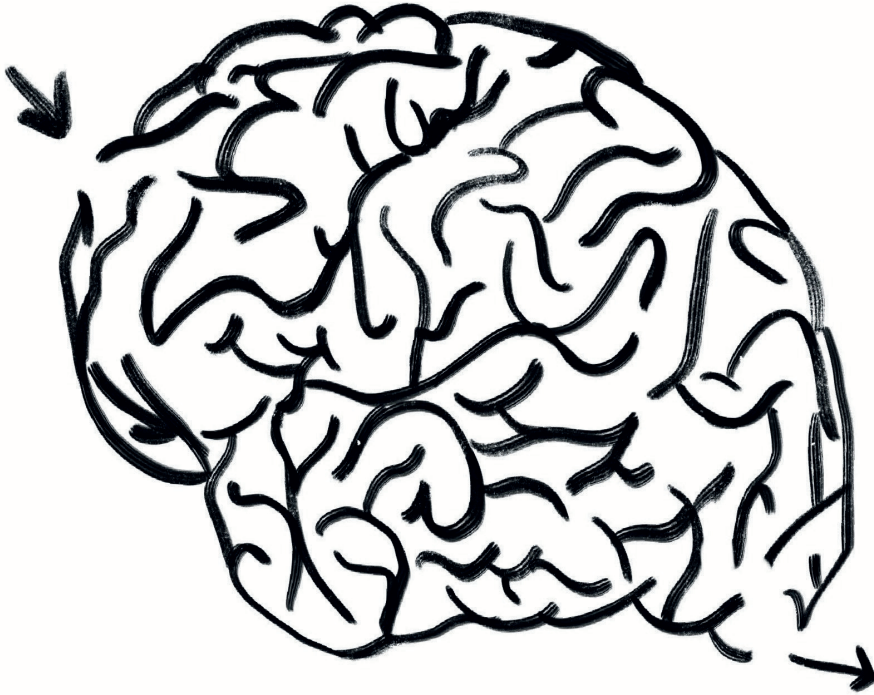


Artık bu bilgiyi çok tekrarlayarak ve başka bilgilerle ilişki kurarak kullanmaya başladığında bu bağ en güçlü haline gelecek. Beyine iyice tutunacak ve hayatını kolaylaştıracak. Şimdi bu bağı iyice kalınlaştır ve çeşitlendir.

BEYİN LABİRENTİ

Bilgi: 'Bir bilgi beyinde ne kadar çok yerle bağlantı kuruyorsa, o kadar kalıcı olur.'

Haydi bu bilgiyi sen de aşağıdaki beyin labirentinde dolaştır. Dolaşırken sen de içinden yukarıdaki bilgiyi tekrar et!



BEYİNİMİ GELİŞTİREBİLİRİM



En sevdiğin şarkıyı yaz.

UYKU BEYİN DOSTUDUR.

Uykudan önce sana neler iyi gelir?



SAĞLIKLI BESLENMEK, BEYİNİ KORUR,
ODAKLANMANI ARTTIRIR!

En sevdiğin yiyecek nedir?



SPORDAN SONRA BEYİN
DAHA İYİ ÇALIŞIR.

En sevdiğin spor nedir?



GÜLMEK BEYNE İYİ GELİR.

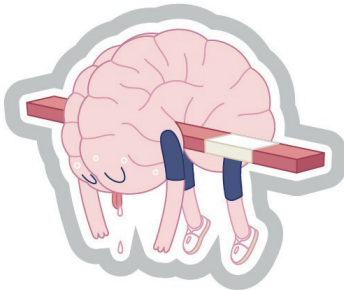
En çok nelere gülersin?

MUHTEŞEM BEYNİMİZİ NASIL KULLANIRIZ?

AZ SONRA,
SONRAKİ SAYFALARDA



ESNEK VE
GELİŞMEYE AÇIK
MI?



SABİT VE KIRILGAN
MI?



BEYNİMİZİ KULLANIRKEN 2 YOL SEÇEBİLİRİZ!



ESNEK BEYİN

- | Bu yolu seçen insanlar;
- | Yeteneklerinin çalışma ve çabayla gelişebileceğine,
- | Hata yapmanın öğrenmenin yollarından biri olduğuna,
- | Eleştirinin gelişim için bir geribildirim olduğuna,
- | Çaba sarfetmenin, bir işte gelişmenin doğal bir yolu olduğuna,
- | Zorluklarla başatmanın hayatın doğal akışı olduğuna

İNANIRLAR..



SABİT BEYİN

- | Bu yolu seçen insanlar;
- | Yeteneklerin doğuştan geldiğine,
- | Hata yapmanın utanç verici olduğuna,
- | Eleştirinin can sıkıcı olduğuna,
- | Çaba sarfetmenin yorucu olduğuna ve o işte iyi olmadığını gösterdiğine,
- | Zorluklarla başatmanın hayatı çekilmez hale getirdiğine

İNANIRLAR..

PEKİ SEN HANGİ YOLU SEÇERSİN?

☐

ESNEK

Neden?:

.....

☐

SABİT

Neden?:

.....



BAŞARISIZ OLMAK NE KADAR KÖTÜ OLABİLİR?



SENCE BAŞARISIZ OLMAK NE KADAR KÖTÜ? AŞAĞIDAKİ YILDIZLARI BOYAYARAK ANLATABİLİR MİSİN? 1 YILDIZI BOYARSA AZ KÖTÜ, 7 YILDIZIN HEPSİNİ BOYARSA ÇOK KÖTÜ DEMEK. BAŞARISIZ OLDUĞUNDA NE HİSSEDECEĞİNİ DÜŞÜN VE KAÇ YILDIZ BOYAYACAĞINA KARAR VER!



PEKİ BAŞARISIZLIĞA BİR DE ŞU AÇIDAN BAKSAK..

Aşağıdaki cümleler senin için mantıklıysa, bu fikirlere katılıyorsan, başlarındaki kutucuklara ☒ işareti koy



Başarısız olmak bazen mutsuz edebilir ama başka türlü neyi yapamadığımızı bilemeyiz. Yapamadığımız şeyleri bilmek bize kendimizi hangi konularda geliştirmemiz gerektiğini öğretir.



Başarısız olduğunda yaptığın şeyler arasında neyin işe yaramadığını görme fırsatı bulursun. Ve o işe yaramayan şeyi değiştirmen gerektiğini farkedersin.



Başarısız olduğunda pes etmezsen, o işi başarmak için farklı taktikler geliştirirsin. Bu da senin problem çözme becerini geliştirir. Farklı yollar düşünmeni, yeni çözümler üretebilmeni sağlar.

BAŞARILI OLMAK İYİDİR, AMA BAŞARISIZLIK DA İYİ BİR ÖĞRETMENDİR!

ŞİMDİ, BAŞARISIZLIĞIN NE KADAR KÖTÜ OLABİLECEĞİ İLE İLGİLİ BİR KEZ DAHA DÜŞÜN VE YILDIZLARI BOYA. FİKRİNDE BİR DEĞİŞİKLİK VAR MI?



HENÜZ'ün gücünü keşfet!

Bunun yerine,

Bunu söylemeyi tercih et!

Anlamıyorum!
Yapamıyorum!
İşe yaramıyor!



Henüz anlayamadım.
Henüz yapamıyorum.
Henüz işe yaramıyor.



AMAA, denemeye devam ediyorum!

Peki sen henüz neleri yapamıyorsun? Yazar mısın?

.....

.....

.....

İŞTE SENİN İÇİN BİR ŞİİR

HENÜZ'ÜN GÜCÜ

Dünya'da yapabileceğin çok şey var..

Görebileceğin çok şey,
Olmak istediğin çok şey,
Gidebileceğin çok yer..

Hepsini yapabilirsin, inanırsan yüzde yüz.
Unutma! Senin süper gücün 'HENÜZ'

Hatırla, bebekken yürüdüğünde hep düştün.
Ama denemeye devam edince, nasıl da kolay yürüdün.

Düşmekten korksaydın eğer, yürümeyi bırakıp pes ederdin.
Ama sen bu dünyaya, pes etmek için gelmedin!

Hatalar, başarısızlıklar, hayatla birlikte yürür,
Başarı, bunlardan öğrenenlerde büyür.

Belki istediklerini 'HENÜZ' yapamamışsındır.
Ama unutma 'HENÜZ' senin en iyi yol arkadaşındır..



BİLİYOR MUSUN, HAYATIMIZI DÜŞÜNCELERİMİZLE YÖNETİRİZ.



KENDİ KENDİMİZE SÖYLEDİĞİMİZ ŞEYLER,
ALİŞKANLIKLARIMIZI BELİRLEYEBİLİR.



GEL, BİRLİKTE NELER YAPABİLECEĞİMİZE
BİR BAKALIM:



BUNUN YERİNE

BUNU SÖYLE

- | | |
|-----------------------------------|---|
| Bu konuda iyi değilim. | ↪ Bu konuda henüz iyi değilim. Ama çabalayarak halledeceğim. |
| Bu konuda harikayım. | ↪ Bu konuyla gerektiği kadar ilgilendim ve onu öğrendim. |
| Ben zaten yapamam. | ↪ Eğer yapamazsam tekrar denerim. |
| Bu çok zor. | ↪ Bu biraz çaba gerektirecek. Doğru stratejiyi bulmam lazım. |
| Artık vazgeçtim, başaramayacağım. | ↪ Biraz yardım ve geri bildirim ihtiyacım var. |
| Ben arkadaşım kadar zeki değilim. | ↪ Yeteneklerimin farkındayım ve beynimi istediğim şekilde geliştirebilirim. |
| Hata yapmaktan korkuyorum. | ↪ Hata yapabilirim. Bu çok doğal ve öğrenmenin bir parçası zaten. |



HAYDİ GEL, SENİN HAYATINA UYGULAYALIM
BU TABLOYU!



KENDİ KENDİMİZE SÖYLEDİĞİMİZ ŞEYLER,
ALİŞKANLIKLARIMIZI BELİRLEYEBİLİR.



HAYATINDAKİ HERHANGİ BİR DURUM YA DA
KONUYYI YENİDEN DEĞERLENDİR VE BOŞLUKLARI TAMAMLA.



BUNUN YERİNE

BUNU SÖYLE

.....
konusunda iyi değilim. ➡ Ama.....
..... halledeceğim.

.....
konusunda harikayım. ➡ ilgilendim ve onu öğrendim.

.....
zaten yapamam. ➡ Eğer yapamazsam
.....

.....çok zor. ➡
.....

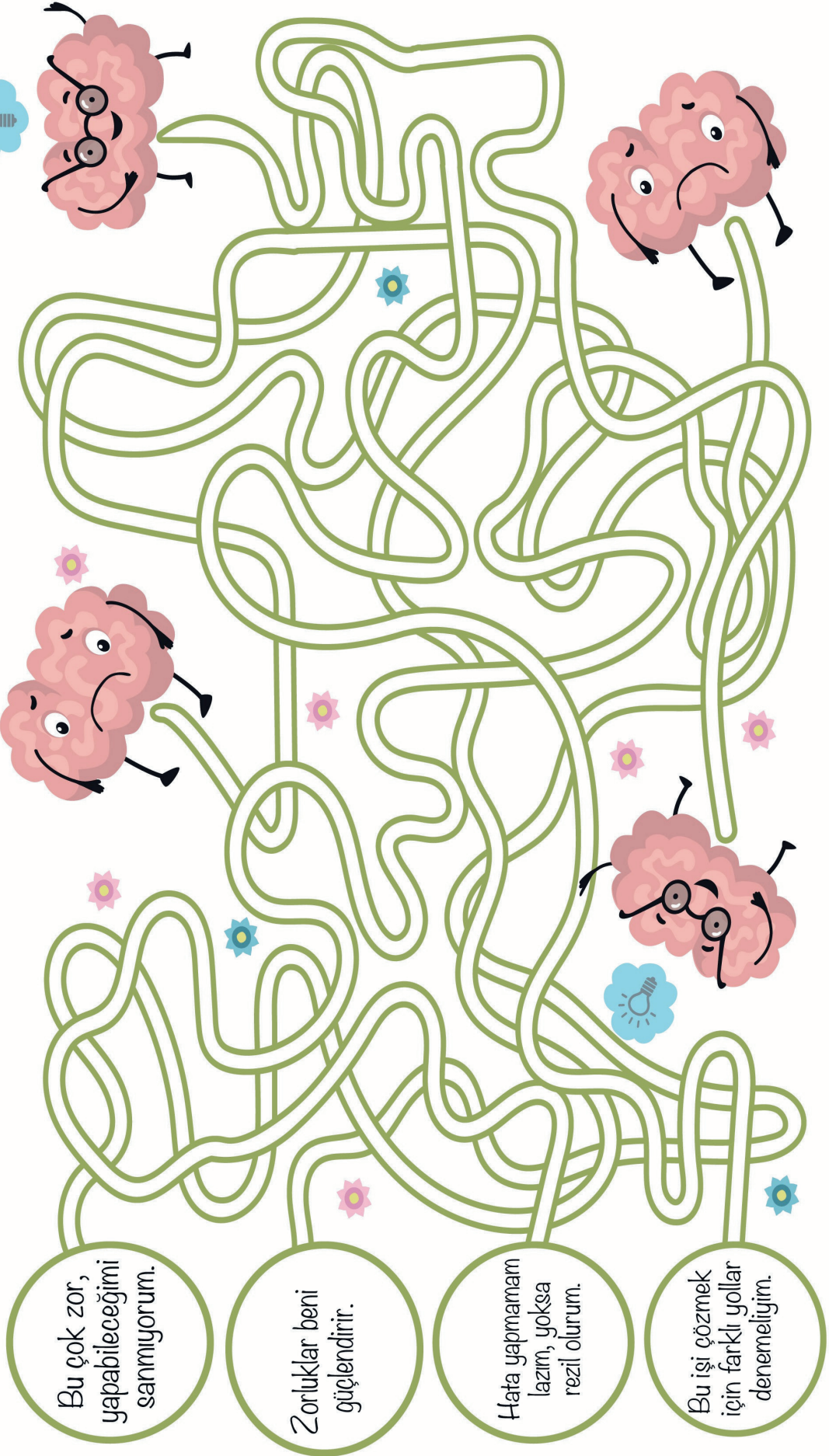
Artık.....
vazgeçtim, ➡ Biraz
.....ihtiyacım var.

Ben
kadar zeki değilim. ➡
..... geliştirebilirim.

.....
konusunda hata yapmaktan ➡ Hata yapabilirim.
korkuyorum.
.....

ESNEK Mİ? SABİT Mİ?

LABİRENTİ ÇÖZ, HANGİ SÖZ ESNEK BEYİNE HANGİ SÖZ SABİT BEYİNE AIT KARAR VER!



Aşağıdaki sözler sence hangi beyne ait olabilir? Sabit mi esnek mi? Eşleştir.

sabit mi esnek mi

Çabalamayı sever.



örnek

Hata yapmaktan korkar.

Denemek istemez.

Hatalarından öğrenir.

Pes etmez, inandığı şeyi yapmaya devam eder.

İyi şeyler olacağına dair inancı yüksektir.

Geri bildirimleri önemsemmez.

Kolay vazgeçer.



sabit



esnek



Sabit Zihin mi Esnek Zihin mi? Karar Ver!

Aşağıdaki cümleleri keserek arkadaki tabloya yapıştır.
Sence hangisi esnek beyinli hangisi sabit beyinli birinin cümleleridir?

Matematik benim için her zaman zordur.
Ne yaparsam yapayım olmuyor.

Bir müzik aleti çalmak
için yeteneğim yok.

Bir türlü kitap okuma alışkanlığı
kazanamıyorum. Yapmak istesem
de okumak aklıma gelmiyor.

Arkadaşım çok hızlı koşuyor,
ben asla öyle koşamam.

Bugün ilk defa dansa başladım.
Sanırım bana göre değil, bir daha
yapmayı düşünmüyorum..

Henüz istediğim şekilde kitap okuma
alışkanlığı kazanamam da her gün
bir satır ya da bir sayfa bile olsa okuyarak bunu
yapabilirim. Bazen en küçük adımları
atmak sonuca daha kolay götürür.

Arkadaşım çok hızlı koşuyor,
ben de çok iyi zıplıyorum. Birlikte
iyi bir hareket ekibi olabiliriz.

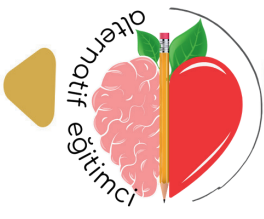
Her ne kadar matematikte zorlansam da çalışmaya
devam ediyorum. İstedğim kadar
iyi olabilmem için sanırım
biraz daha çalışmam gerekiyor.

Bugün ilk defa dansa başladım.
İlk denememde pek yapamadım. Ama
tadını çıkarmaya çalışıyorum..
Deneyerek öğrenirim.

Bir müzik aleti çalmanın kolay
olmadığını biliyorum.
Ama öğrenmeye kararlıyım.

Kendi sabit beyinli cümle:

Kendi esnek beyinli cümle:



KENDİ
'EN İYİ'NİN
PEŞİNDE
OL!



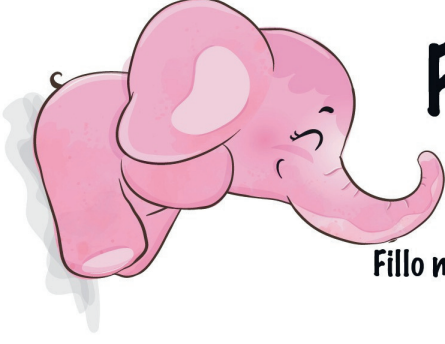
ESNEK BEYİN CÜMLELERİ

SABİT BEYİN CÜMLELERİ

Kendi sabit beyinli cümle:

Kendi esnek beyinli cümle:





FİLİMLE UÇAR MISIN?

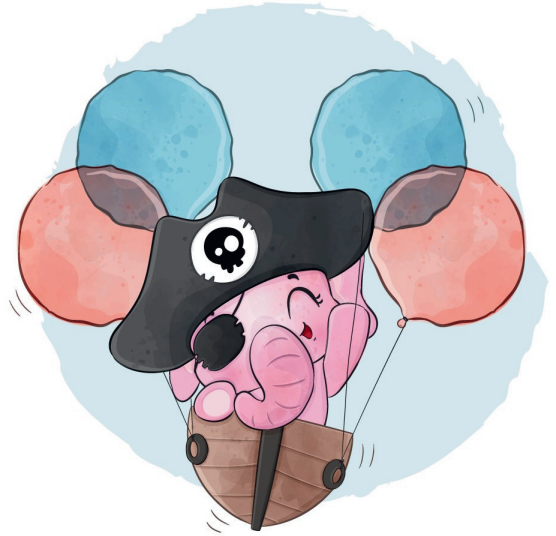
Fillo neler denemedi ki.. Hayatta belki de tek istediği şeydi..

Uçmak onun hayaliydi. Uçabilmek için her şeyi denedi..
Bisikletinin arkasına balon takıp hızlanarak uçmayı..



Burnuyla kelebeklere tutunup, havalanmayı..

Korsan gemilerine balon takıp, yükselmeyi..



**ESNEK BEYİNLİ FİLO'NUN HİKAYESİNİN
SONUNU SEN YAZAR MISIN?**

Sonunda

.....

.....

.....

.....

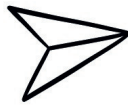
.....

.....

MUHTEŞEM BEYNİMİZ
NELERİ SEVER?

AZ SONRA,
SONRAKİ SAYFALARDA

İYİ UYKU
BEKLENMEDİK MINİK ÖDÜLLER
SAĞLIKLI BESLENME
HAREKET
ŞÜKÜR VE TEŞEKKÜR



Bugün
hiç
teşekkür
ettin
mi?



İşte sana seveceğini ve ilham vereceğini düşündüğüm minik bir hediye. Aşağıdaki kitap araçlarını istediğin gibi boy, işaretli yerlerden kes, kullan.. İstersen lamine edebilirsin.





ZAMANIN VE
ÇABANIN DEĞERİNİ
BİLENLER HER
ZAMAN KAZANIR



Bu bölüme kadar çok emek sarf ettin.
Sana minik bir hediye daha vermek istiyorum. Aşağıdaki şekilleri keserek çıkar,
içindeki çizgilerden kes ve kalemine tak.
Böylece güçlü düşünceler çalışırken hep seninle olsun.



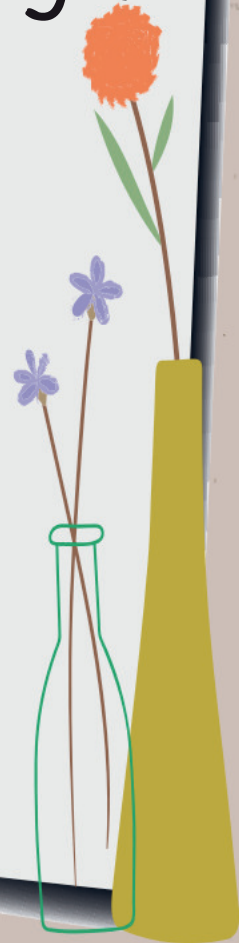
Etiketleri kaleminize takın, baktıkça motive olun.





Öğrenmenin
yollarından biri de
yapamamaktır.

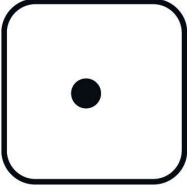
Çünkü yapamaya
yapamaya,
yapabilmeyi
öğreniriz.



BEYNİMİZİN ÇOK SEVDİĞİ ŞEYLERDEN BİRİ:

HAREKET

Hareket etmek üzerine tasarlanmış canlılarız.
Bu yüzden beynimiz hareketsiz kalmamızı sevmez.
İşte sana sıkılınca oynayabileceğin hareketli bir oyun önerisi ..
Bir zar bul ve oynamaya başla..



TEK AYAĞININ ÜZERİNDE
ZIPLAYABİLDİĞİN KADAR ZIPLA



15 KERE KANGURU GİBİ ZIPLA



1 DAKİKA BOYUNCA YENGEÇ
GİBİ YÜRÜ



ELLERİNLE AYAK PARMAKLARINI
TUT VE DURABİLDİĞİN KADAR DUR

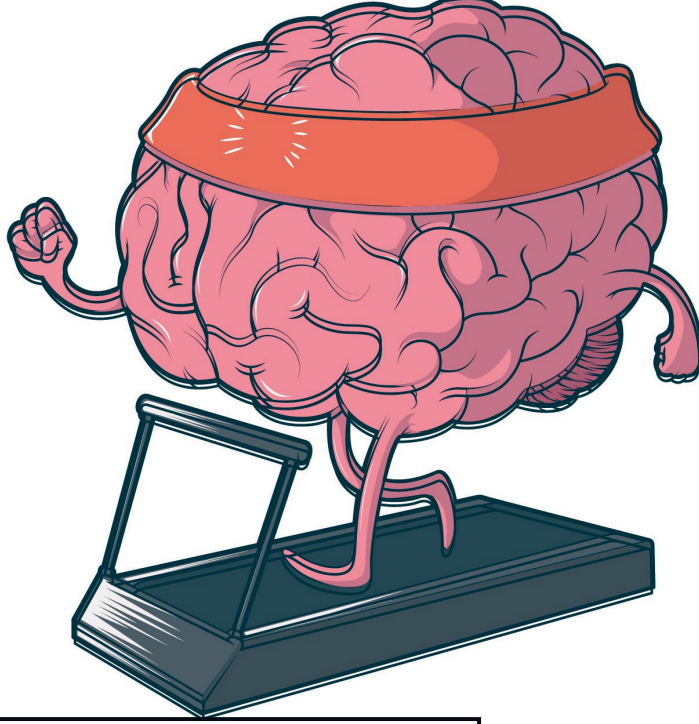


AYAKTAYKEN, BİR AYAĞINI DİĞER AYAĞININ
DİZİNE KOY VE DENGEDİ DURMAYA ÇALIŞ

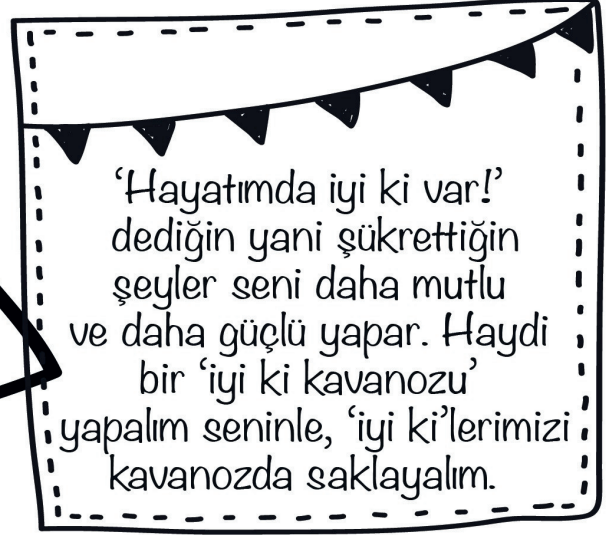


15 KERE KURBAĞA GİBİ ZIPLA

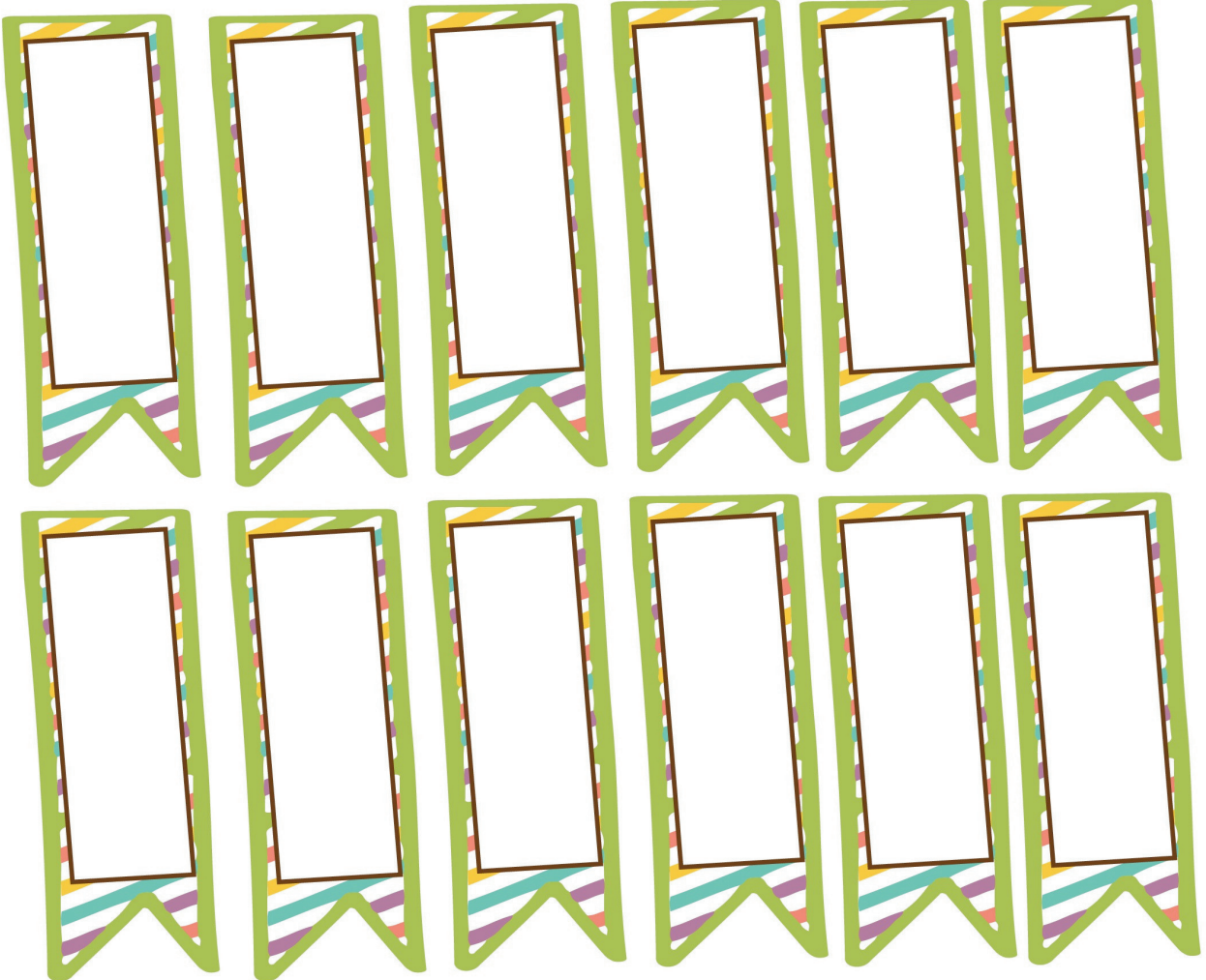
SENİNLE BEYNİMİZE BİRAZ EGZERSİZ YAPTIRALIM MI?



YANDAKİ KAREKODU
TELEFON YA DA
TABLETİNLE
OKUT.
VİDEOLARI İZLE
VE BENİMLE
BİRLİKTE
HAREKETLERİ
YAPMAYA BAŞLA.



Aşağıdaki etiketleri kes. Her gün birer etikete hayatında şükredeceğin şeyleri yaz.. Bunları bir kavanozda biriktir. Etiketler bittiğinde hayatında ne kadar çok 'iyi ki' olduğunu göreceksin.





Hayatı iyi yaşamak için;
gelişim odaklı bir beyne
sahip olmayı
önemseyelim.

Şükredeceğin daha çok şey varsa, aşağıdaki etiketlerle devam edebilirsin.



HER ŞEY
KOLAYLAŐMADAN
ÖNCE ZÖRDUR!



BENİM SEVGİLİ TEŞEKKÜR KARTLARIM

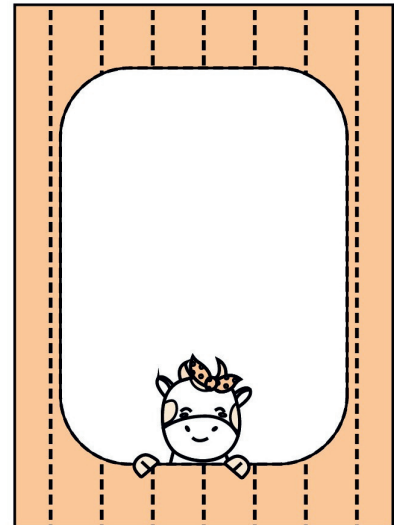
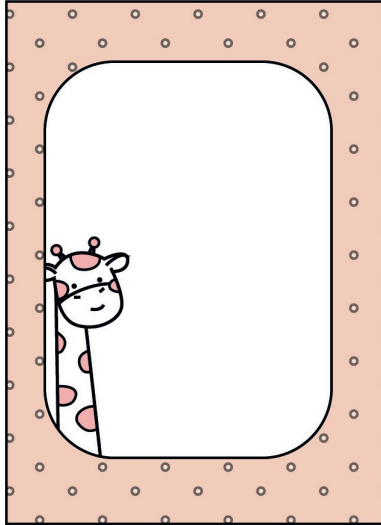
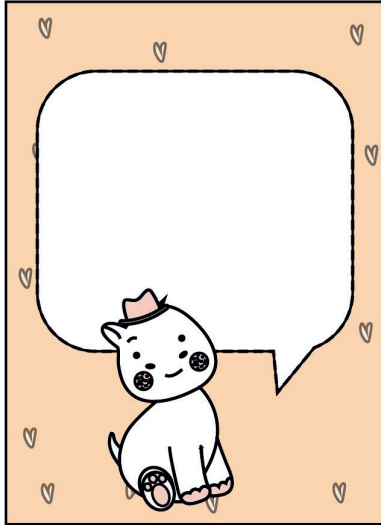
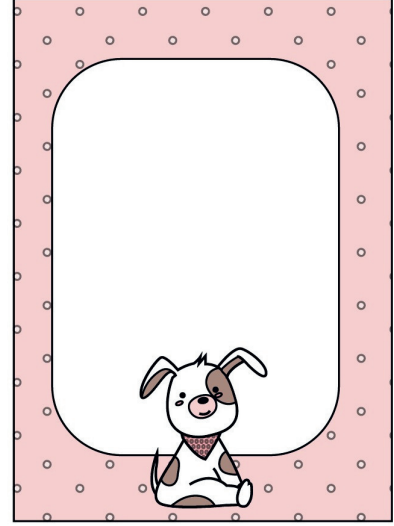
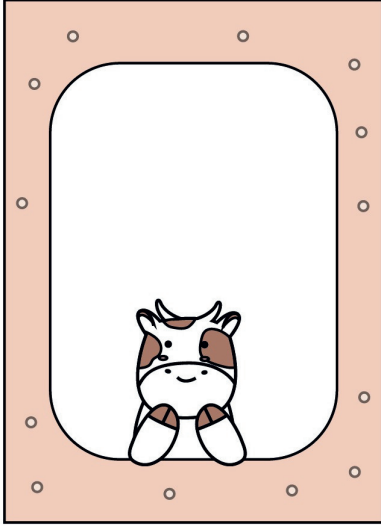
Teşekkür etmenin beynimize ne kadar iyi geldiğini artık biliyorsun. Hem biliyor musun, teşekkür etmek hem sana hem de başkalarına iyi gelir. Teşekkür ettiğinde sen de kazanırsın, teşekkür ettiğin kişi de. Ne güzel bir 'kazan - kazan' işbirliği değil mi?

Haydi şimdi gel seninle teşekkür kartları yapalım. İçinden kime teşekkür etmek gelirse, onlar için doldur bu kartları. İstersen kesip verebilirsin.

Sevgili..... için Teşekkür Ederim	Sevgili..... için Teşekkür Ederim	Sevgili..... için Teşekkür Ederim
Sevgili..... için Teşekkür Ederim	Sevgili..... için Teşekkür Ederim	Sevgili..... için Teşekkür Ederim
Sevgili..... için Teşekkür Ederim	Sevgili..... için Teşekkür Ederim	Sevgili..... için Teşekkür Ederim

BEYİNİ

ECİT!





HATA YAPAN
DEĞİL,
DENEMEYEN
KAYBEDER!

BEYNİMİZ BEDENİMİZİ
VE DUYGULARIMIZI
YÖNETİR.

AMA BAZI ŞEYLERİ
KONTROL EDEMEYİZ.

SENCE HAYATIMIZDA
NELERİ KONTROL EDEBİLİRİZ,
NELERİ EDEMEYİZ?
Bİ' DÜŞÜN!



HAYATIMIZDA BAZI ŞEYLERİ KONTROL EDEBİLİRİZ
AMA
BAZİ ŞEYLER DE KONTROLÜMÜZÜN DIŞINDADIR!

KONTROLÜMÜZDE OLANLAR



Hayatına nasıl katkıda bulunacağın

İyi düşünmeyi seçmek

Hatalarından öğrenmek

İstediklerin için çaba sarf etmek

Yeni şeyler denemek

KONTROLÜMÜZDE OLMAYANLAR



Başkalarının seninle ilgili söyledikleri

Başkalarının seninle ilgili düşündükleri

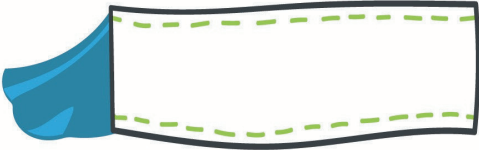
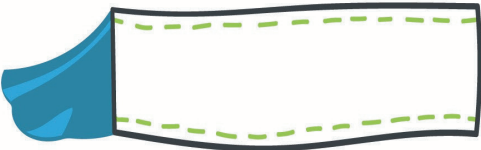
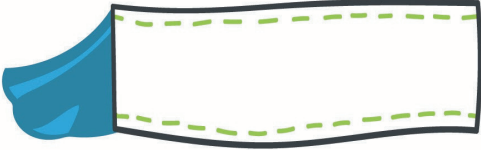
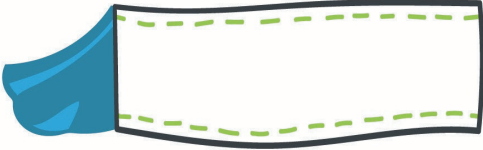
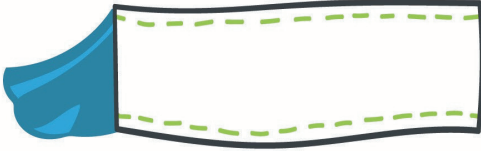
Hava durumu

Arkadaşlarının huyları

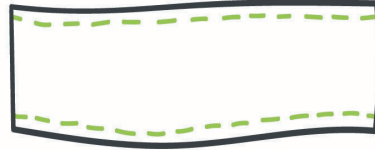
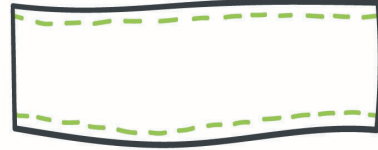
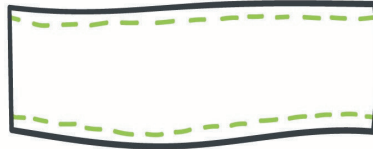
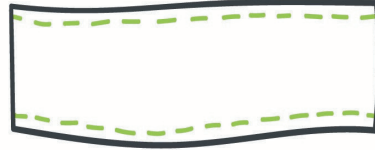
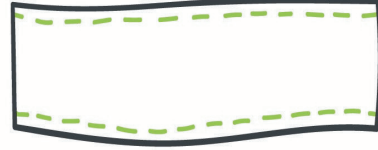


Peki başka neler senin kontrolündedir, neler değildir?
Sen de yazar mısın?

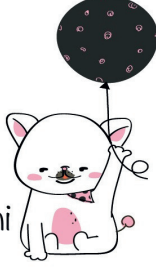
KONTROLÜMÜZDE OLANLAR



KONTROLÜMÜZDE OLMAYANLAR



Artık hayatında
bazı şeyleri
kontrol edebileceğini

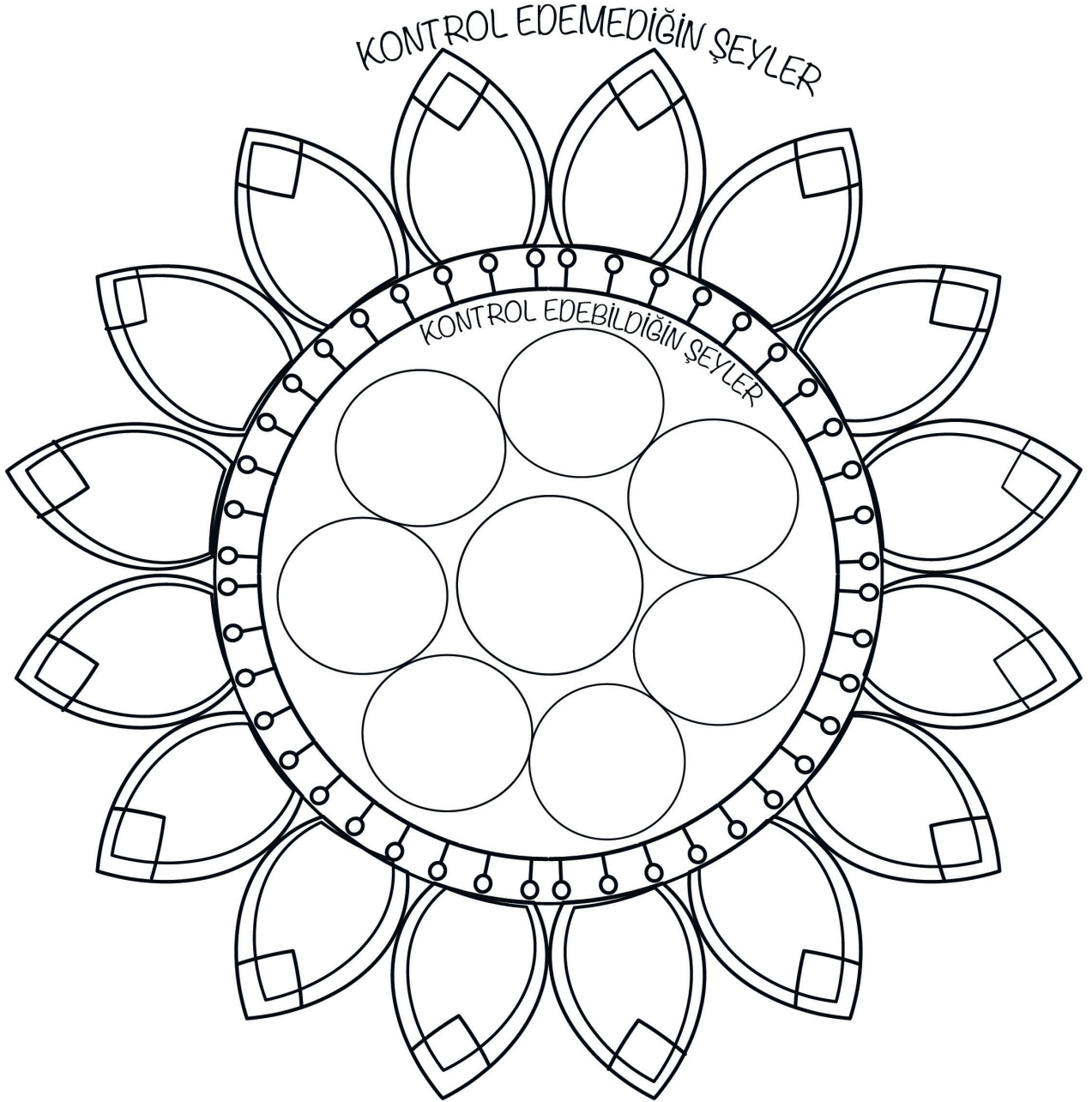


bazı şeyleri de
kontrol edemeyeceğini



biliyorsun.

Çiçeğin iç kısmı kontrol edebildiklerini, dış yapraklar da kontrol edemediklerini gösteriyor. Hadi aşağıdaki mandalayı kontrol edebildiğin ve edemediğin şeylerle doldur ve boy. İç kısımdaki yuvarlaklara kontrol edebildiğin şeyleri yaz, dış yapraklarının içine de kontrol edemediklerini yaz. Ve istediğin renklerde boy. Böylece hayatının kontrol edebildiğin ve edemediğin şeylerle birlikte ne kadar renkli olduğunu gör..





ARADAKİ 'ŞEY'LER FARKINDALIĞI

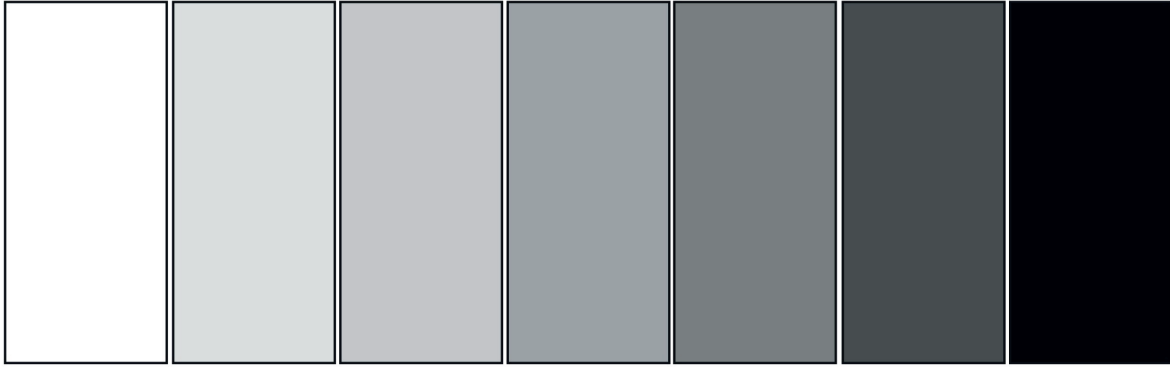
Hayatımızda bazen iyi şeyler olur, bazen de kötü şeyler. Ama her şey yalnızca iyi ya da yalnızca kötü olmayabilir. Kisinin arasında olan durumlar da vardır. Ya da bazı durumlar bazı açılardan iyi bazı açılardan kötü olabilir.



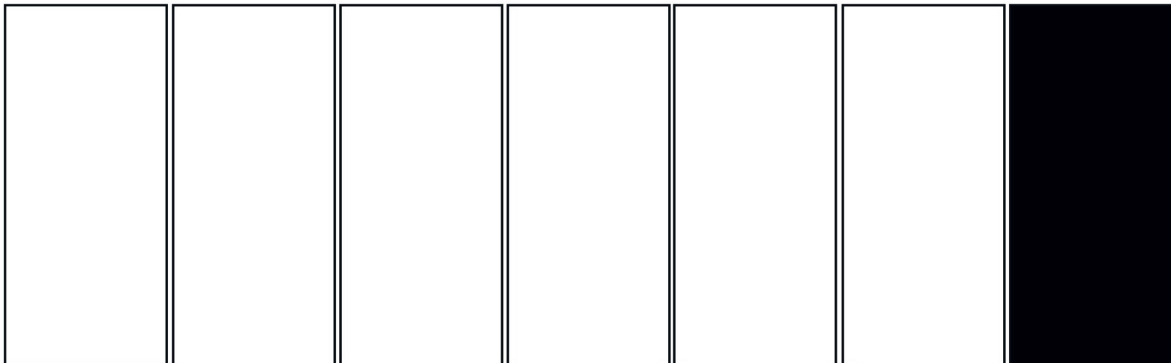
Bu beyaz kutucuk
'iyi'
kutucuğu olsun.



Bu siyah kutucuk da
'KÖTÜ'
kutucuğu olsun.



Siyah ile beyaz arasında o kadar çok gri alan var ki bu kağıda sığdırmak imkansız. Hayatımızda, yaşadığımız olaylarda gri alanları görebilmek bizi daha dayanıklı yapar. Haydi sen de kurşun kalemle, beyaz ile siyah kutucuk arasında farklı tonlarda gri alanlar oluştur ve bu arada bu konu üzerinde biraz düşün.

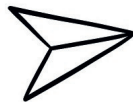




BEYNİMİZ İYİ BİR
PROBLEM
ÇÖZÜCÜDÜR.

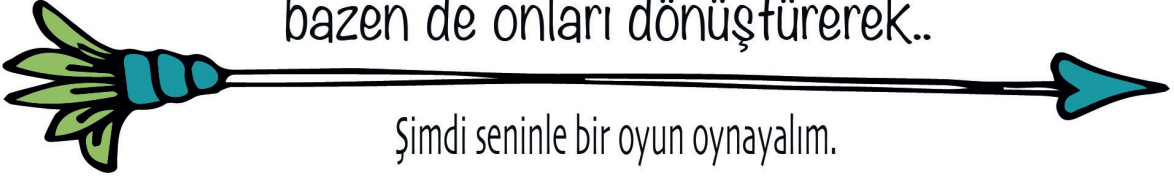
TABİİ ONA YARDIM
EDERSEN.

HAYDİ BİRAZ
DERTLEŞELİM.



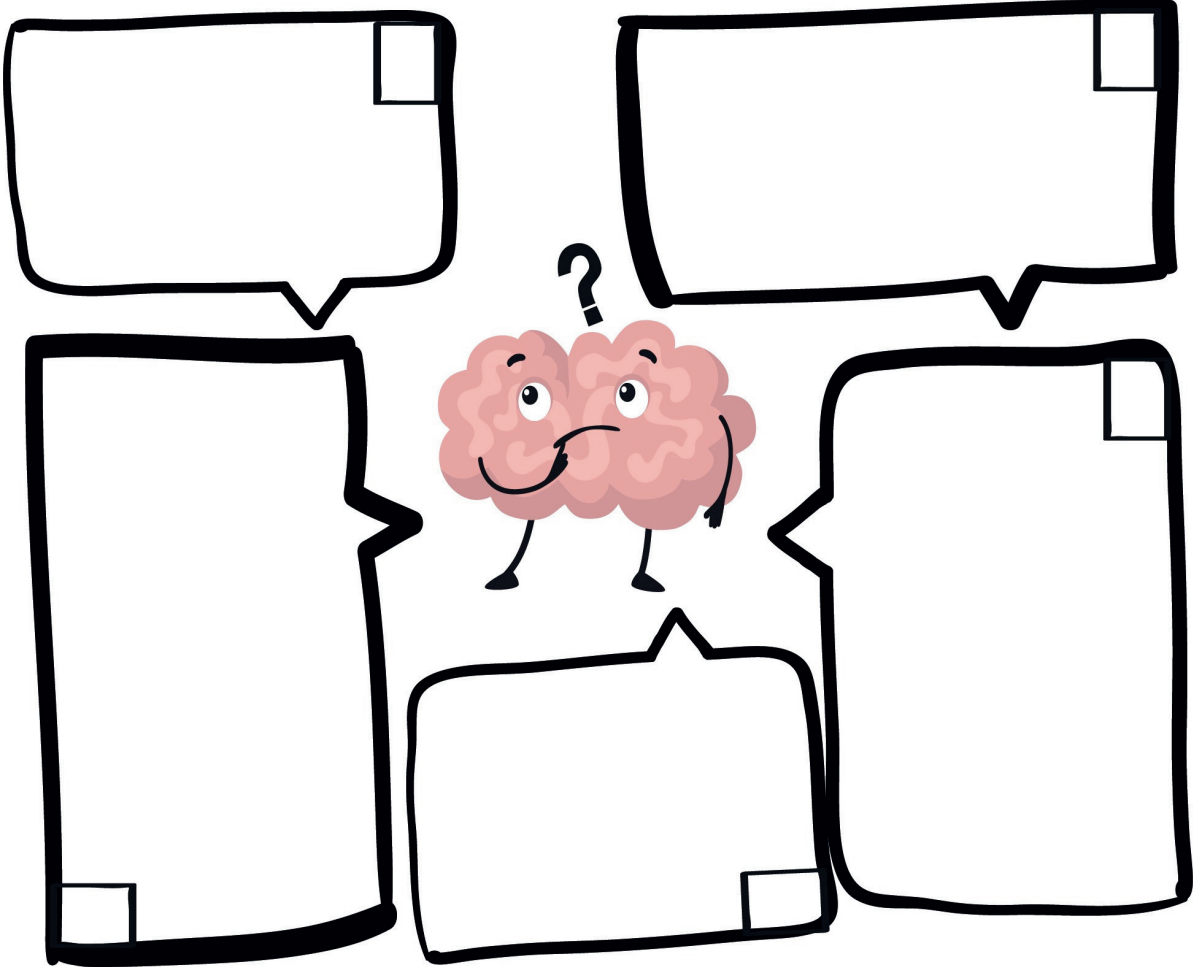
BİLİYOR MUSUN?

Bazen aklımızdan istemediğimiz düşünceler geçer. Bunlar bizi rahatsız edebilir. Ama biz bu düşüncelerimizin bazılarını kontrol edebiliriz. Bazen sadece aklımızdan geçip gitmesine izin vererek, bazen de onları dönüştürerek..



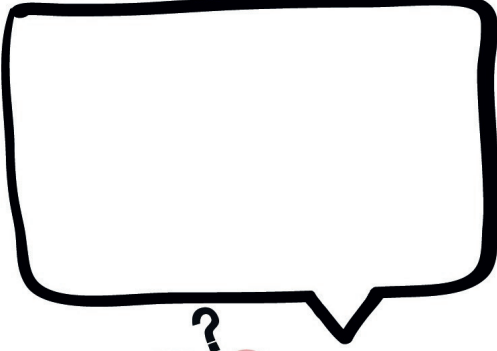
Şimdi seninle bir oyun oynayalım.

Aşağıdaki baloncuklara aklından geçen ve istemediğin düşüncelerini yaz. Bunların içinden, aklından geçip gitmesine izin verdiğin düşüncelerin yanına 'X' koy. Değiştirmek istediklerinin yanına '?' koy.

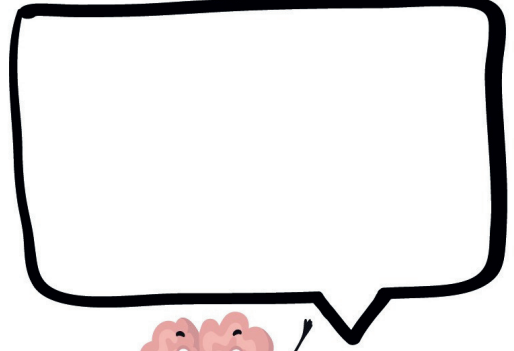


Şimdi soru işareti koyduğun,
yani değiştirmek istediğin
düşüncelerinin yerine
hangi düşüncelerin geçmesini isterdin,
yazar mısın?

istemediklerin



istediklerin



dönüştür



dönüştür



dönüştür



PARDON! Bİ' PROBLEMİN Mİ VAR'

 **Hayat problemlerle dolu..**
 **Ama sende çözüm bitmez!**
Sen çözüm ürettikçe
Problemin sana uğrayası gelmez..

Belki şöyle problemlerle karşılaşmışsındır. Karşılaştıklarının yanına  işareti koyar mısın?:

Bir arkadaşın, sende olmayan ama senin istediğin bir şeye sahiptir. ☐	Bir arkadaşın, sana istemediğin şeyler söylüyordur. ☐	Öğretmeninden ya da aileden istediğin bir şey için 'Hayır' cevabı almışsındır. ☐
Birinin dikkatini çekmek istiyorsundur ama olmuyordur. ☐	Öğretmen diğer çalışmaya geçiyordur ama sen daha öncekini bitirmemişsindir. ☐	Arkadaşın senden bir eşyayı istemiştir. Ama sen paylaşmak istemiyorsundur. ☐
Bir arkadaşın sınıf kurallarına uymuyordur. Bu seni rahatsız ediyordur. ☐	Bir arkadaş grubuna girmek istiyorsundur ama olmuyordur. ☐	Çok istediğin bir yere gitmen için ailen izin vermiyordur. ☐

ŞU PROBLEMLERE YAKINDAN Bİ' BAKALIM

Haydi 51. sayfadaki tablodan bir problem seç ve aşağıdaki tablodaki yönergelerle onu çözmeye çalış.

Problem Nedir?

Problem çözümü için 3 yol bulabilir misin?

1.yol

2.yol

3.yol

Bu çözümlerin sonuçları neler olabilir?

1.yolun sonucu

2.yolun sonucu

3.yolun sonucu

Sence hangi çözüm daha mantıklı?

1

2

3

Bu çözümü seçme sebebin nedir?



ŞİMDİ ÇÖZÜMÜNE YAKINDAN Bİ' BAKALIM

Seçtiğin çözümü deneyince ne oldu?

İstediğin sonucu alabildin mi?

EVET

☐

HAYIR

☐

Bu çözümü tekrar kullanır mısın?

EVET

☐

HAYIR

☐

Cevabın 'Hayır' ise bir sonraki sefere neyi farklı yaparsın?



HER PROBLEM, AYNI STRATEJİ İLE ÇÖZÜLMEZ!

Acaba sorunlara bakış açımızı nasıl geliştirebiliriz?

Her sorun için duruma göre farklı çözümler geliştirebilir miyiz?

**SORUNLARA
NELER
YAPABİLİRİZ Bİ'
BAKALIM!**

SORUN

Erteleyebiliriz.

Önemsemeyebiliriz.

Paylaşabiliriz.

Yardım isteyebiliriz.

Özür dileyebiliriz.

Hemen çözmek isteyebiliriz.

Anlaşma yoluna gidebiliriz.

Birden fazla çözüm yolu üretebiliriz.

Mücadele edebiliriz.

HANGİSİNİ SEÇERSİN?

Şimdi bir sorununı düşün ve yaz. Acaba sorununı çözmek için hangi yolu ya da yolları tercih etmeyi doğru bulursun, işaretle.

**SORUNLARA
NELER
YAPABİLİRİZ Bİ'
BAKALIM!**

Sorunun ne?

Sorununu buraya yaz:

Erteleyebilirim. ☐

Önemsemeyebilirim. ☐

Paylaşabilirim. ☐

Yardım isteyebilirim. ☐

Özür dileyebilirim. ☐

Hemen çözmek isteyebilirim. ☐

Anlaşma yoluna gidebilirim. ☐

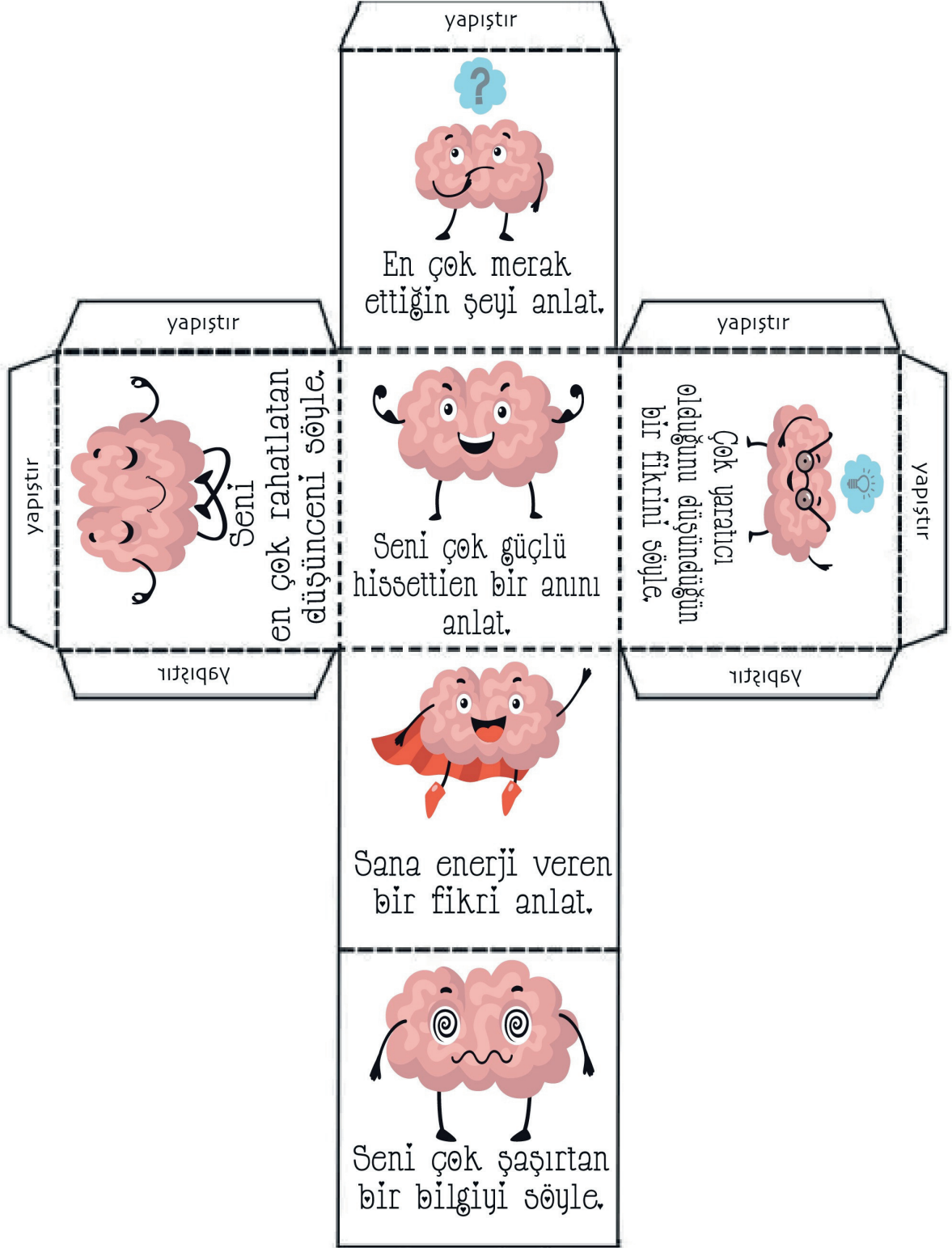
Birden fazla çözüm yolu üretebilirim. ☐

Mücadele edebilirim. ☐



HAYAL
GÜCÜNE
TUTUN!

İşte sana ister kendi kendine, ister ailenle,
ister arkadaşlarınla oynayabileceğin eğlenceli bir düşünme oyunu.
Şekli keserek çıkar, kesik çizgili yerlerden katla ve belirtilen yerlerden yapıştır.
Zar at, hangi görev çıkarsa onu yap. İyi eğlenceler..



ESNEK BEYİN

SAKLANMIŞ CÜMLEYİ BUL

Aşağıdaki tablonun içinde çok anlamlı bir cümle gizli.
Bu cümleyi bulup aşağıdaki kutucuğa yazabilir misin?



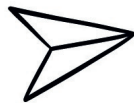
UEĞSAŞJSDĞWQFWTIEWĞĞPOQNMÖEEUPĞEOJ
ALKDIUPENMHATALARIMDANSROTUWGENCĞPY
LAPEPTUUPMEFTRUSOPREWMGİPERIWELSHU
AJHKKJDFJÖĞRENMEYİÇÖMDASSDŞKQLEPOIP
MERDGPXTUXNJRUGKSHSGITPOMNFHRKREHLIO
HRYEPEMDNHYRLOTKSTIEOMDHTGKOEPLSKSP
YEIEĞLSJEURTOPLDMFHRYTPLATEOIVEDNFKO
HDKEUPRUEBSDLİTERCİHAOEURPFJDHSEKPGÜ
LDŞDLKFTIORIEMAGLTPTIEYDKFLEDİYORUMPI

Saklanmış cümle:

BEYİN HER ŞEYDEN
ÖĞRENİR.

HATALARINDAN BİLE...

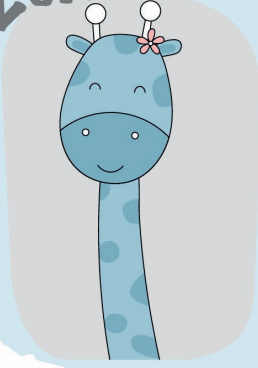
YETER Kİ SEN
VAZGEÇME!



VAZGEÇMEYENLER

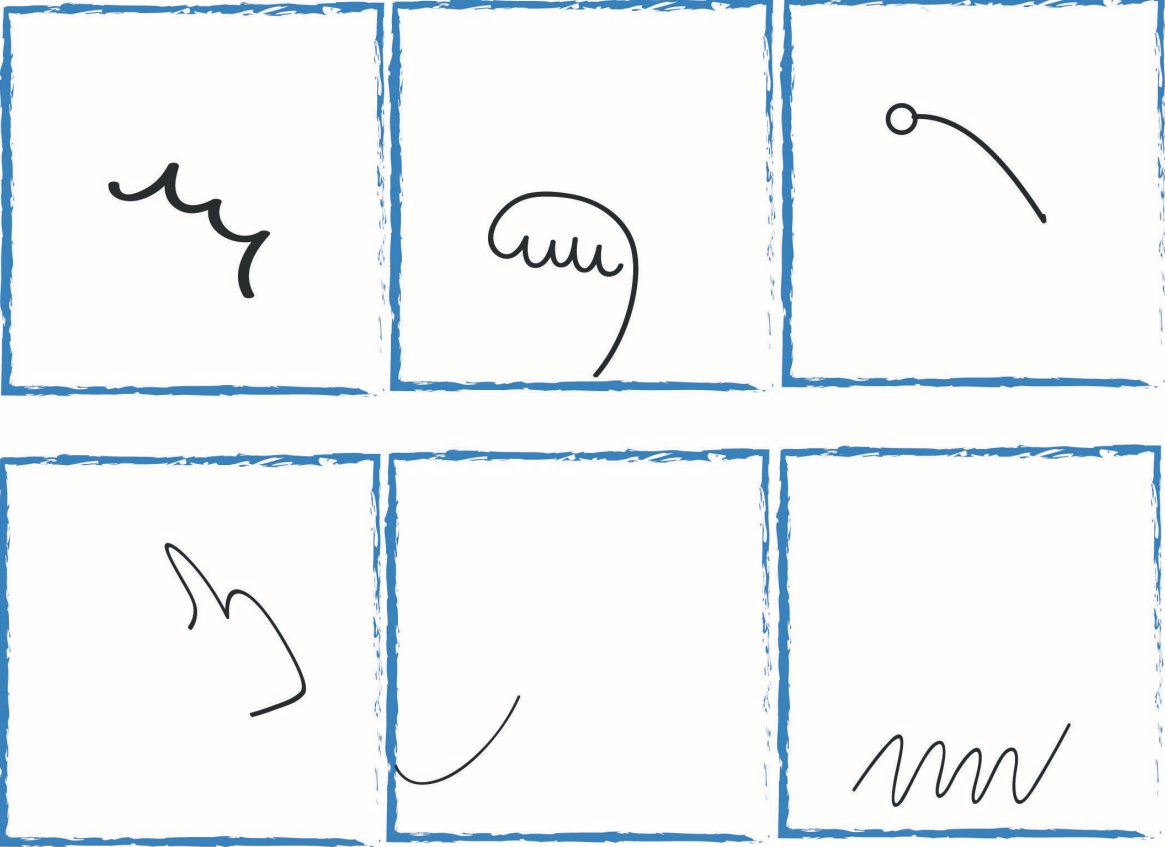
KULÜBÜ

ZÜRİ

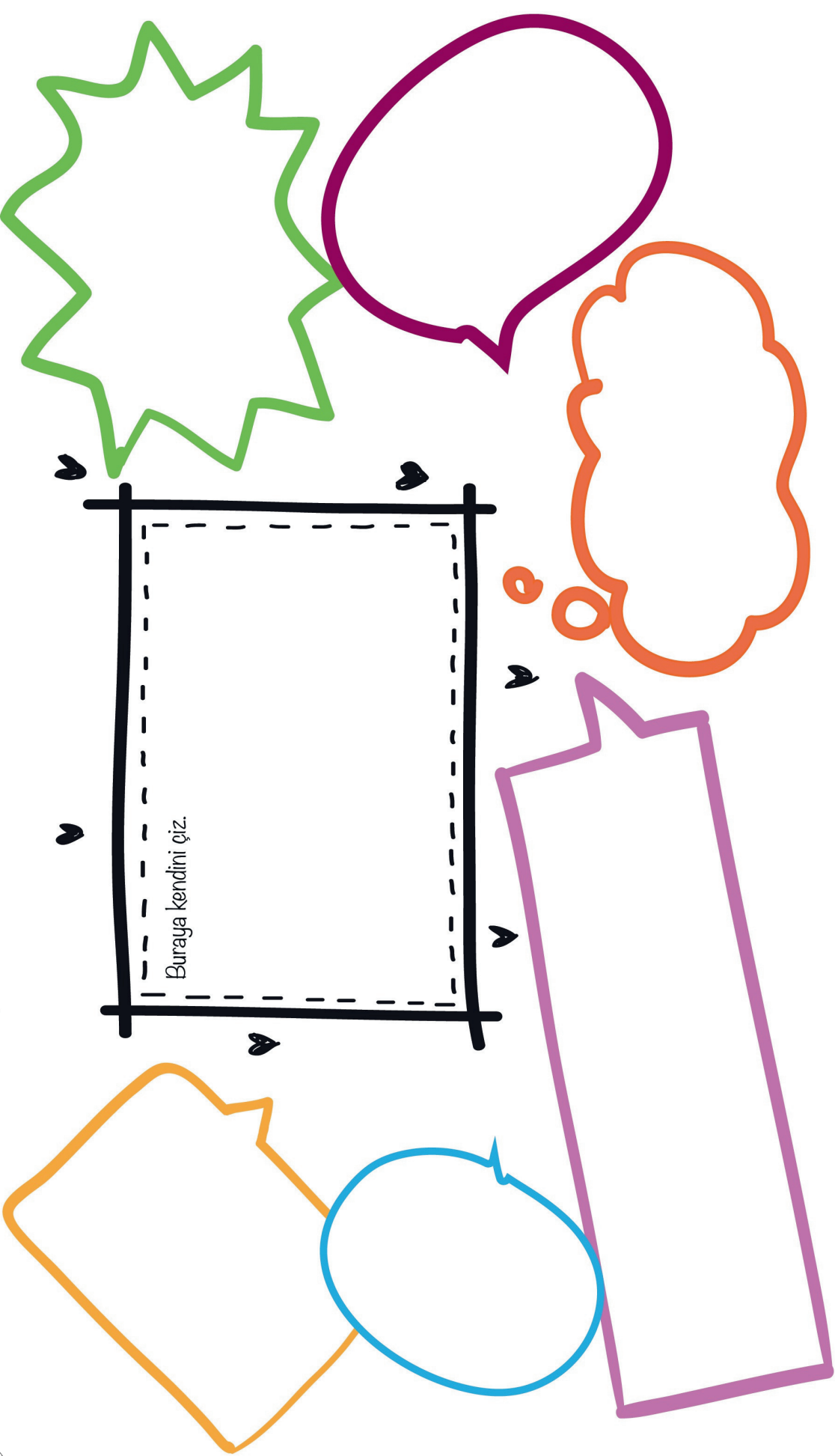


Zürî ve Kidi resim yapmak istiyorlar.
Ama istedikleri gibi çizemediklerini
düşünüp bitirmeden bırakıyorlar.
Her karedeki çizgileri istediğin şekilde
tamamlayıp Zürî ve Kidi'ye sürpriz
yapar mısın?
Böylece eğer vazgeçmeyip bitirselerdi
ne harika
bir iş çıkaracaklarını gösterebilirsin belki..

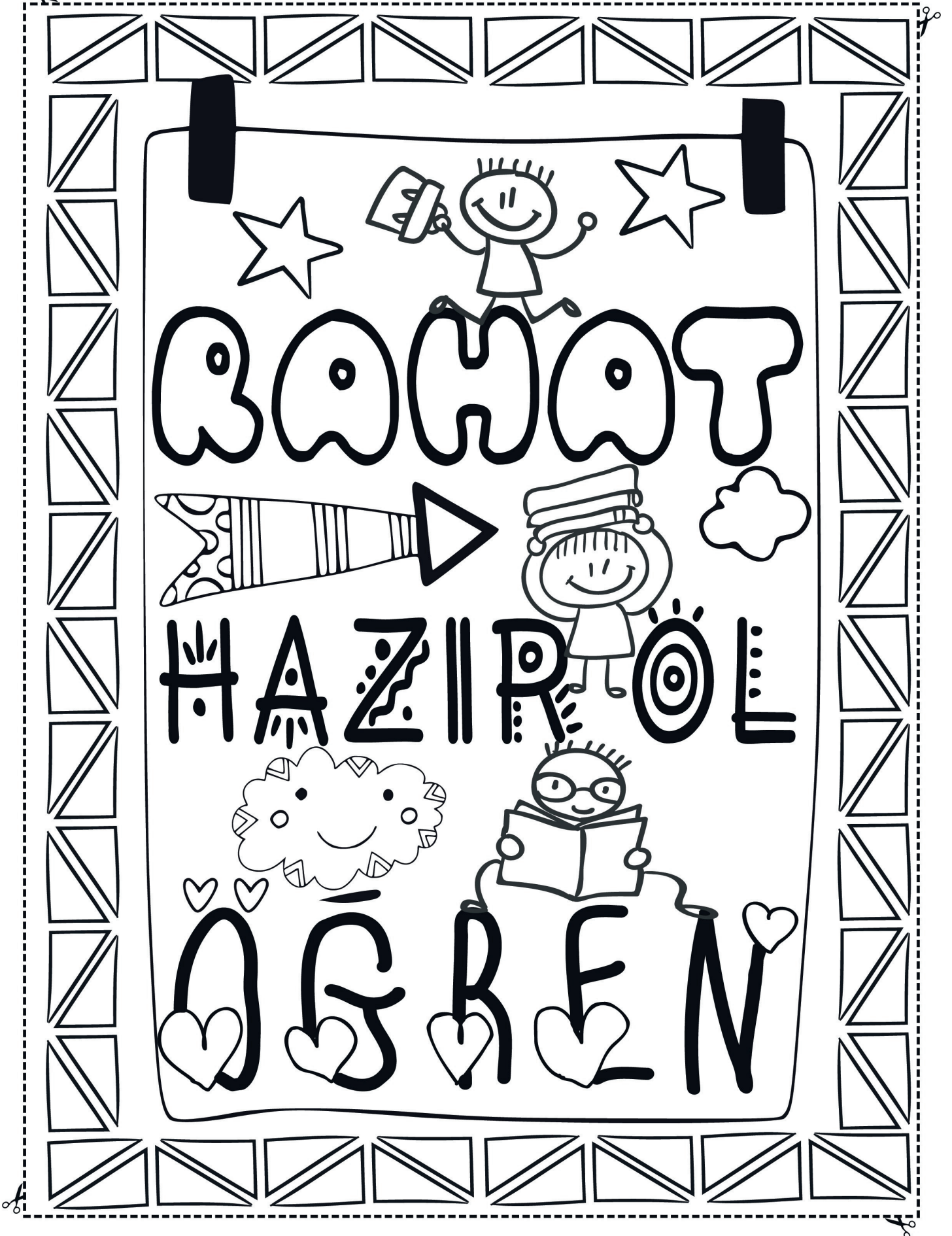
KIDI



Çok zorlandığın bir işin üzerinde çalışmakta olduğunu düşün. Vazgeçmek de istemiyorsun. Bu işi yapmaya devam etmek için kendine neler söylersin?



İşte senin için bir afiş! Boyayıp istediğin yere asabilirsin.





BU HATA BANA NE ÖĞRETTİ?

Her hata insana bir şeyler öğretir. Bir hata yaptığında, bu hatanın sana ne öğrettiğini düşün. Şimdi aşağıya daha önce yaptığını hatırladığın bir hatanı yaz ve o hatadan neler öğrenmiş olabileceğini düşün. Aşağıdakilerden fikir alabilir ve işaretleyebilirsin.

Hangi hatan üzerinde düşünmek istersin? O hatanı yazar mısın?

BU HATA SANA NELER ÖĞRETTİ KUTUCUKLARI İŞARETLE.

- ☐ Ne kadar cesur olduğumu
- ☐ Nasıl çözüm bulabileceğimi
- ☐ Durumu kontrol edemesem de vereceğim tepkiyi seçebileceğimi
- ☐ Hata yaptığımda da sevdiklerimin beni sevdiğini
- ☐ Beklediğimden daha cesur olduğumu
- ☐ Beklediğimden daha güçsüz olduğumu
- ☐ Çabuk pes ettiğimi
- ☐ Sabırlı olduğumu
- ☐ Sabırsız olduğumu
- ☐ Daha esnek düşünmem gerektiğini

BAŞKA NELER:

.....

.....

.....

.....



Hayatında bir şey olur ve sen
bir karar vermek zorunda kalırsın.
Böyle durumlarda, **YAVAŞLA** ve
NASIL DÜŞÜNECEĞİNİ SEÇ!

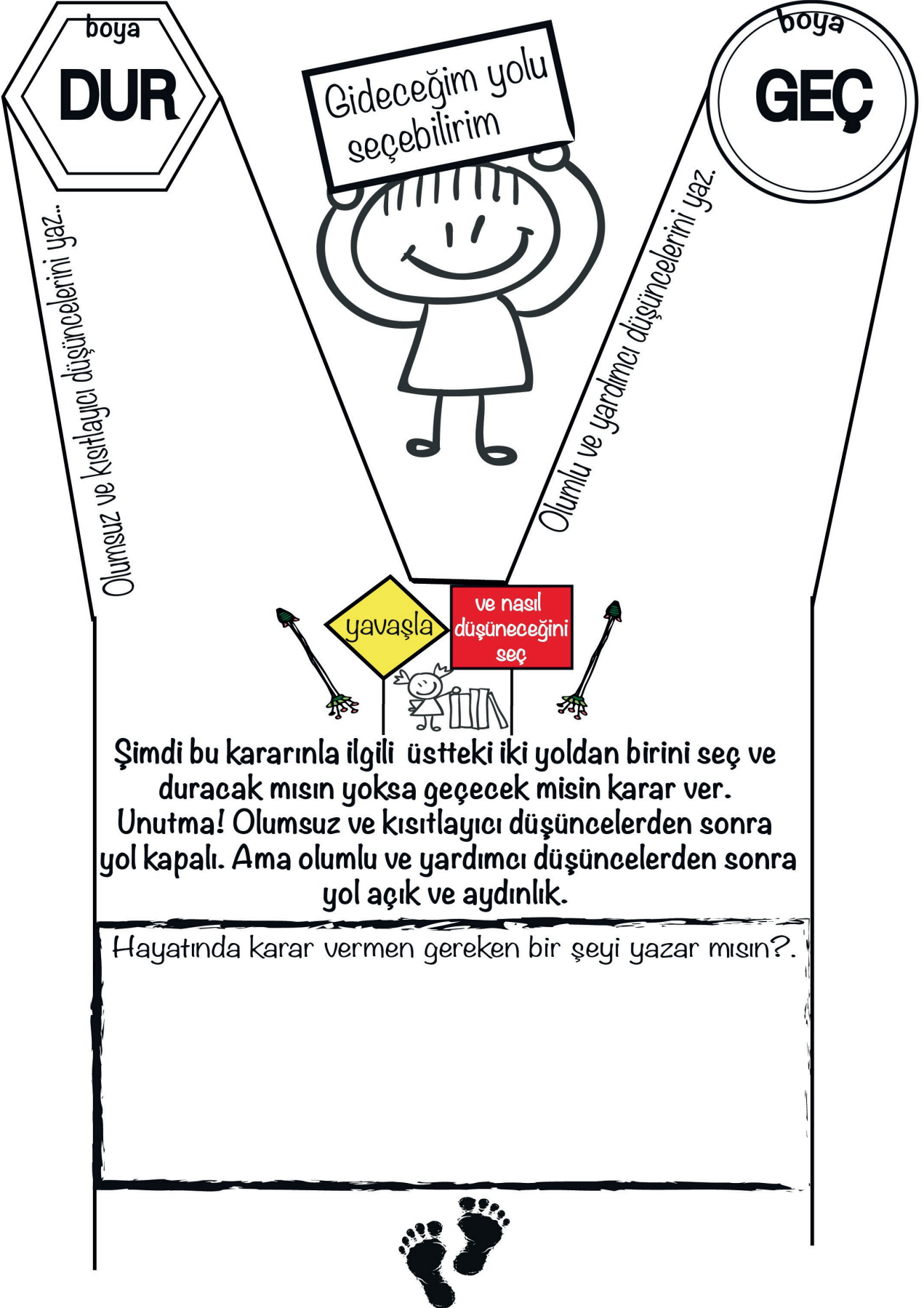


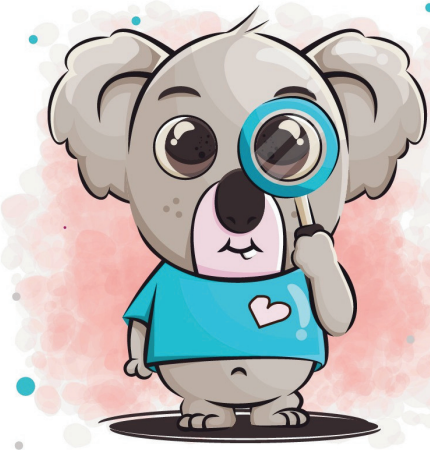
Olumlu ve yardımcı düşüncelerin olabilir.



Olumsuz ve kışkırtıcı düşüncelerin olabilir.







KENDİMİ



ALTINA
ALİYORUM.

İyi yaptıklarım:

En sevdiğim özelliğim:

Yapmayı sevmediklerim:

Yapmakta zorlandıklarım:

BEN (Kendini çiz):

Yapmaktan hoşlandıklarım:

En sevmediğim özelliğim:

Geliştirmek istediğim özelliklerim:

İşte senin için bir afiş! Boyayıp istediğin yere asabilirsin.

BAZEN
KAYBEDERSİN



BAZEN
ÖĞRENİRSİN

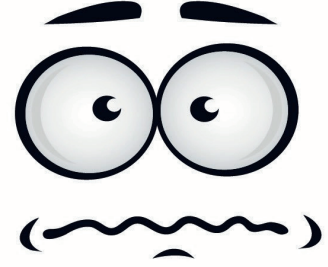
Bir şeyi 'yapamamak' ile
'henüz yapamamak' arasında
büyük bir fark var.



BAZEN ÇOK YOĞUN

DUYGULAR

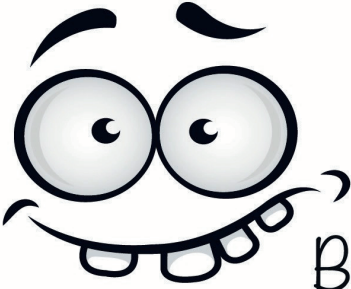
HİSSEDERİZ.



KENDİMİZİ KONTROL

EDEMEDİĞİMİZİ

DÜŞÜNÜRÜZ.



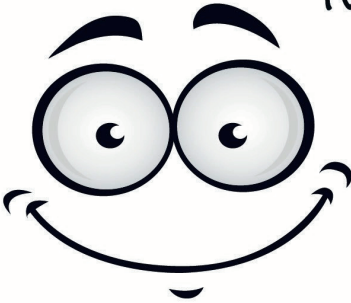
BÖYLE ZAMANLARDA

NELER OLUYOR VE NE

YAPABİLİRİZ?

HAYDİ SENİNLE

Bİ' BAKALIM! ➤



KIZGINIM

KIZGINLIK SEVİYEM



Kızgınlık
seviyen
kadar
kutu boya.

--	--	--	--	--

Artar

Kızginken bende neler olur?:

☐ Bağırmak isterim.

☐ Beynim fırlayacak gibi olur.

☐ Vurmak isterim.

☐ Kaslarım gergin olur.

☐ Kalbim çok hızlanır.

☐ Patlamak isterim.

☐ Kendimi kontrol edemem.

Neden kızgınlım?

KIZGIN OLDUĞUMDA

BUNLARI YAPMAM

~~Kavga etmeyi tercih etmek.~~

~~Eşyaları fırlatmak.~~

~~Başkasına zarar vermek.~~

~~Tekme atmak.~~

~~Amaçsızca bağırmak.~~

BUNLARI YAPMAYI SEÇEBİLİRİM.

Sana uygun olanları işaretle.

☐ Derin bir nefes alıp 10'a kadar sayabilirim.

☐ Güvendiğim birinden yardım isteyebilirim.

☐ Sakinleşmek için sevdiğim bir şeyi yapabilirim.

☐ Koşabilirim ya da yürüyüş yapabilirim.

☐ Sevdiğim bir kitabı okuyabilirim.

☐ Müzik dinleyebilirim.

☐ Biraz kendi başıma kalmak isteyebilirim.

Başka:.....

ÜZGÜNÜM

ÜZGÜNLÜK SEVİYEM



Üzgünlük
seviyen
kadar
kutu boya.

--	--	--	--	--

Artar

Üzgünken bende neler olur?:

- | | |
|---|--|
| ☐ Kendimi ağır hissedirim. | ☐ Beynim düşünmekte zorlanır. |
| ☐ Ağlamak isterim. | ☐ Hareket etmek bile istemem. |
| ☐ Yorgun hissedirim. | ☐ Uyumak isterim. |
| ☐ Kalbimi kötü hissedirim. | |

Neden üzgünüm?

ÜZGÜN OLDUĞUMDA

BUNLARI YAPMAM

Başkasına kötü davranmak.

Üzüntümü saklamak.

Kimseyle konuşmamak.

Kendime zarar vermek.

BUNLARI YAPMAYI SEÇEBİLİRİM.

Sana uygun olanları işaretle.

- | |
|--|
| ☐ Beni üzen şeyi güvendiğim kişilerle konuşabilirim. |
| ☐ Kendimi mutlu edecek şeyler yapabilirim. |
| ☐ Üzüldüğüm şeyin gerçekten önemli olup olmadığını düşünebilirim. |
| ☐ Üzüntümü atlatmak için yardım isteyebilirim. |
| ☐ Biraz kendi başıma kalmak isteyebilirim. |

Başka:.....

KAYGILIYIM

KAYGI SEVİYEM



Kaygı
seviyen
kadar
kutu boya.

--	--	--	--	--

Artar

Heyecanlıyken bende neler olur?:

- | | |
|---|---|
| ☐ Karnım ağrır. | ☐ Ayağımı sallarım. |
| ☐ Uzaklaşmak isterim. | ☐ Terlerim. |
| ☐ Ne düşüneceğimi bilemem. | ☐ Ellerim buz gibi olur. |
| ☐ Kalbim çok hızlı çarpar. | |

Neden kaygılıyım?

KAYGILI OLDUĞUMDA

BUNLARI YAPMAM

Hata yapmaktan korkmak.
Başkalarının ne düşündüğünü
çok önemsemek.
Eleştirilmekten korkmak.
Kendine inanmamak.

BUNLARI YAPMAYI SEÇEBİLİRİM.

Sana uygun olanları işeretle.

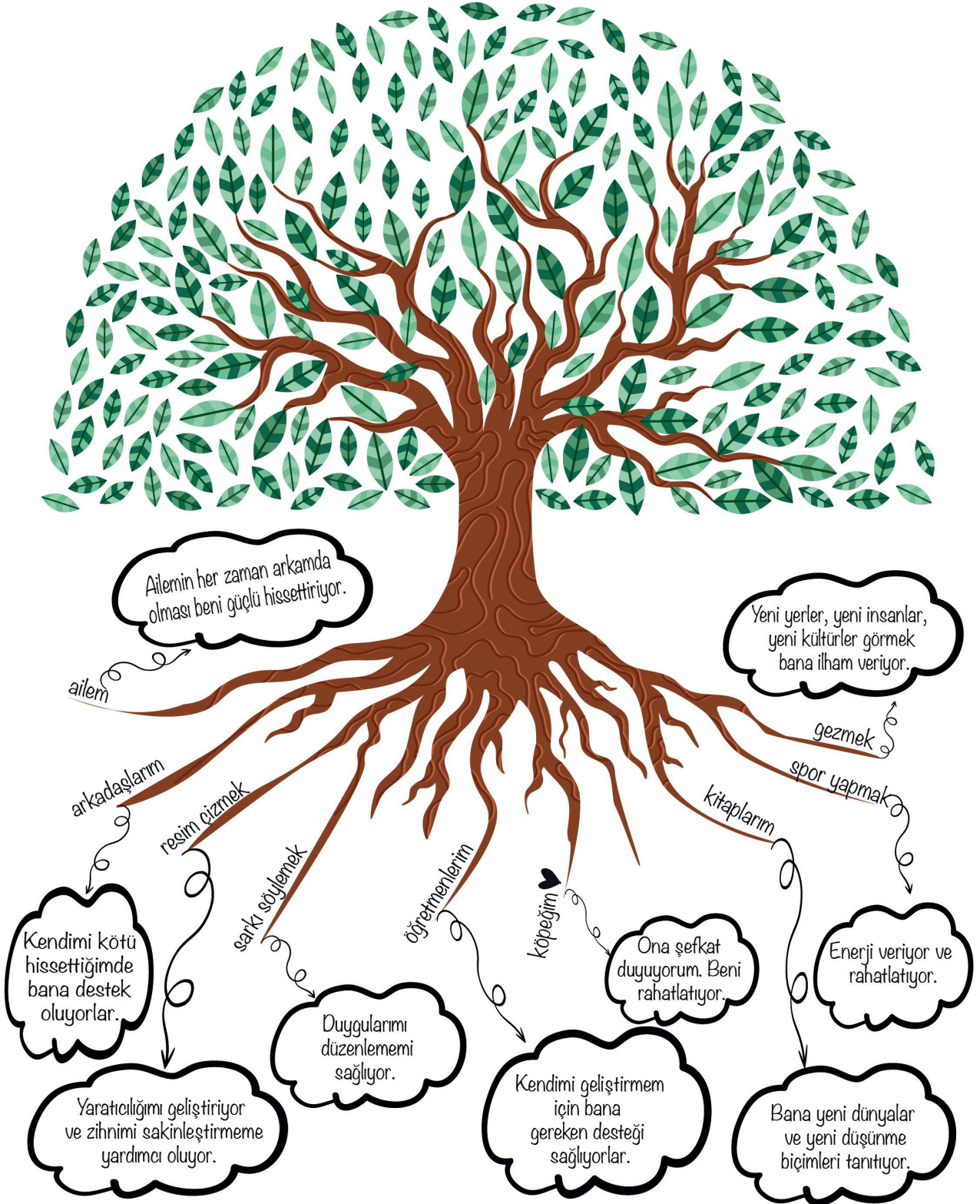
- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Hata yapabileceğimi kabul edebilirim. |
| ☐ | Başkalarının benimle ilgili düşüncelerini zihnimde çok önemli hale getirmeyebilirim. |
| ☐ | Güvendiğim biriyle kaygımı paylaşıp, destek isteyebilirim. |
| ☐ | Nefes alıp verişime odaklanarak kendimi rahatlatabilirim. |
| ☐ | 'Beni kaygılandıran şey bir karaktere benzeseydi nasıl bir şey olurdu?' diye düşünürüm. Sonra onu sakinleştirmek için tavsiyeler veririm. |

Başka:.....



BİR AĞAÇ GİBİ KÖKLÜ VE KUVVETLİ

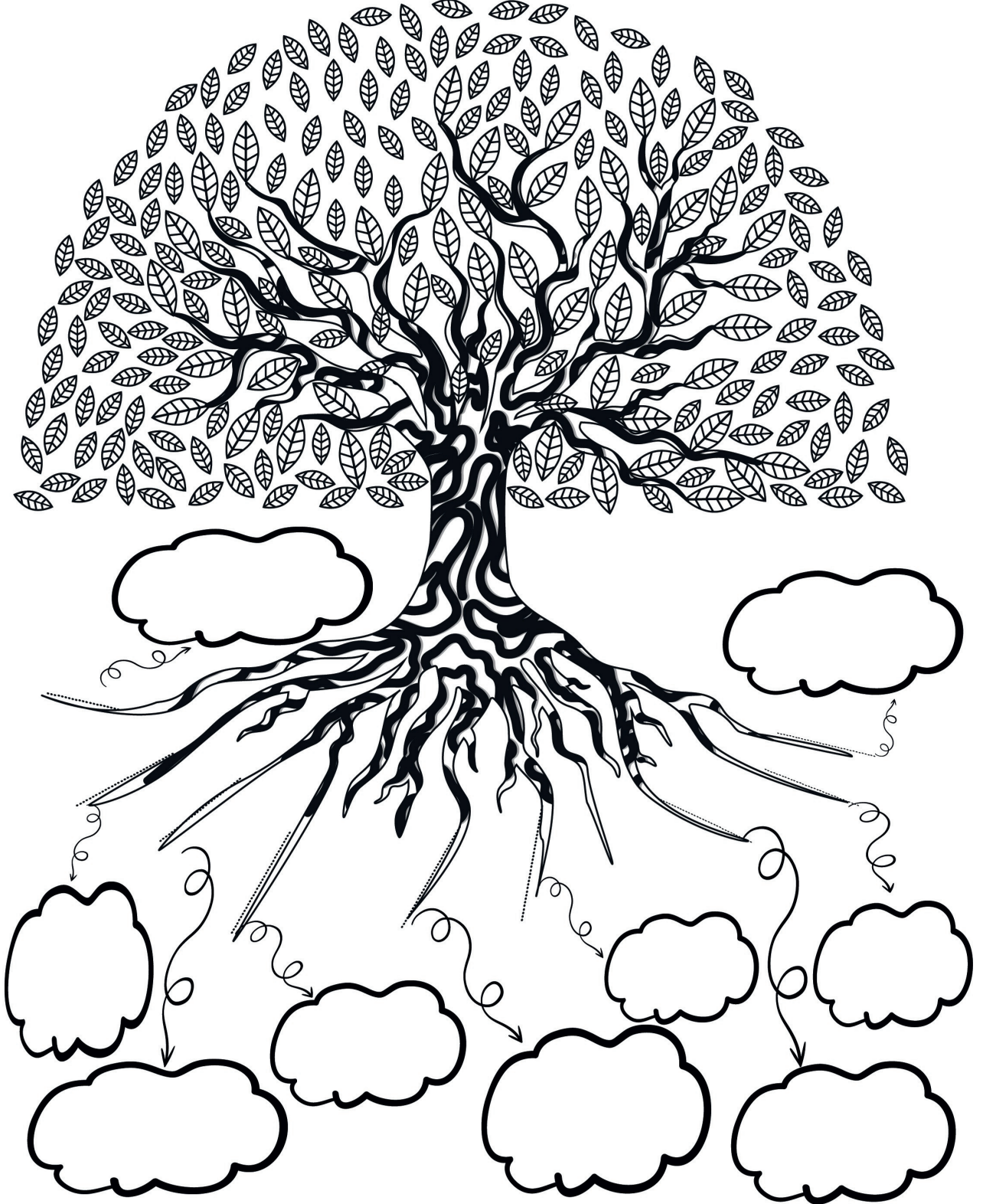
Ağaçların kökleri kuvvetli ise fırtınalara dayanır ve sarsılsa da dimdik ayakta kalır. Sen de bir ağaç olduğunu düşün. Senin köklerini güçlendiren şeyler neler? Her şey olabilir, seni güçlü hissettiren ne varsa.. İşte benimkiler.. Sonraki sayfada da seninkiler olsun.



BİR AĞAÇ GİBİ KÖKLÜ VE KUVVETLİ

SIRA SENDE.. HAYATINDA NELERLE GÜÇLÜSÜN VE BUNLAR SANA NASIL ETKİ EDİYOR, YAZAR MISIN?

Kendi ağacını istediğin gibi renklendirebilirsin. Herkesin ağacı aynı renk olmak zorunda değil.



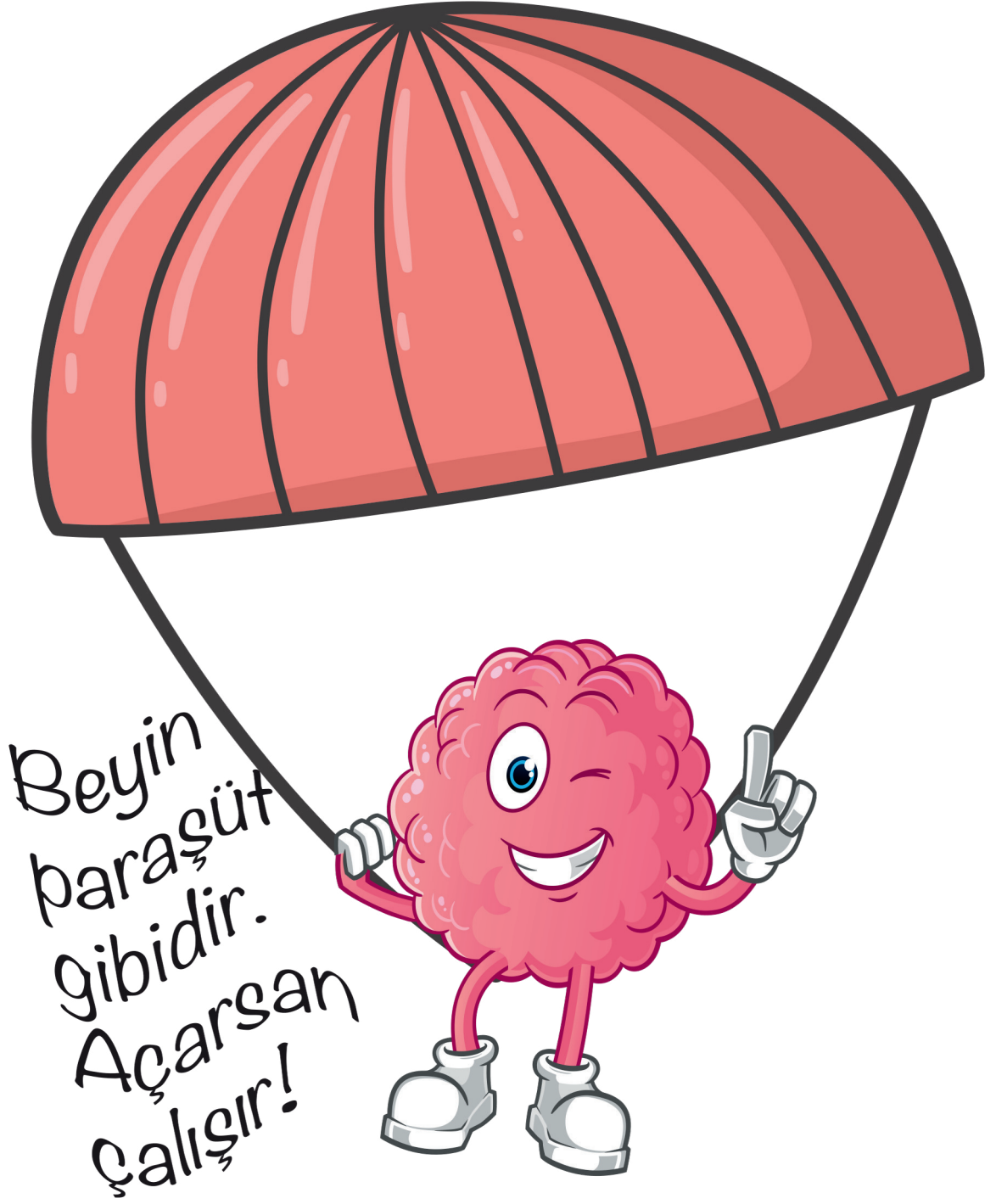


ARTIK BEYNİNİ DAHA İYİ TANIYORSUN!

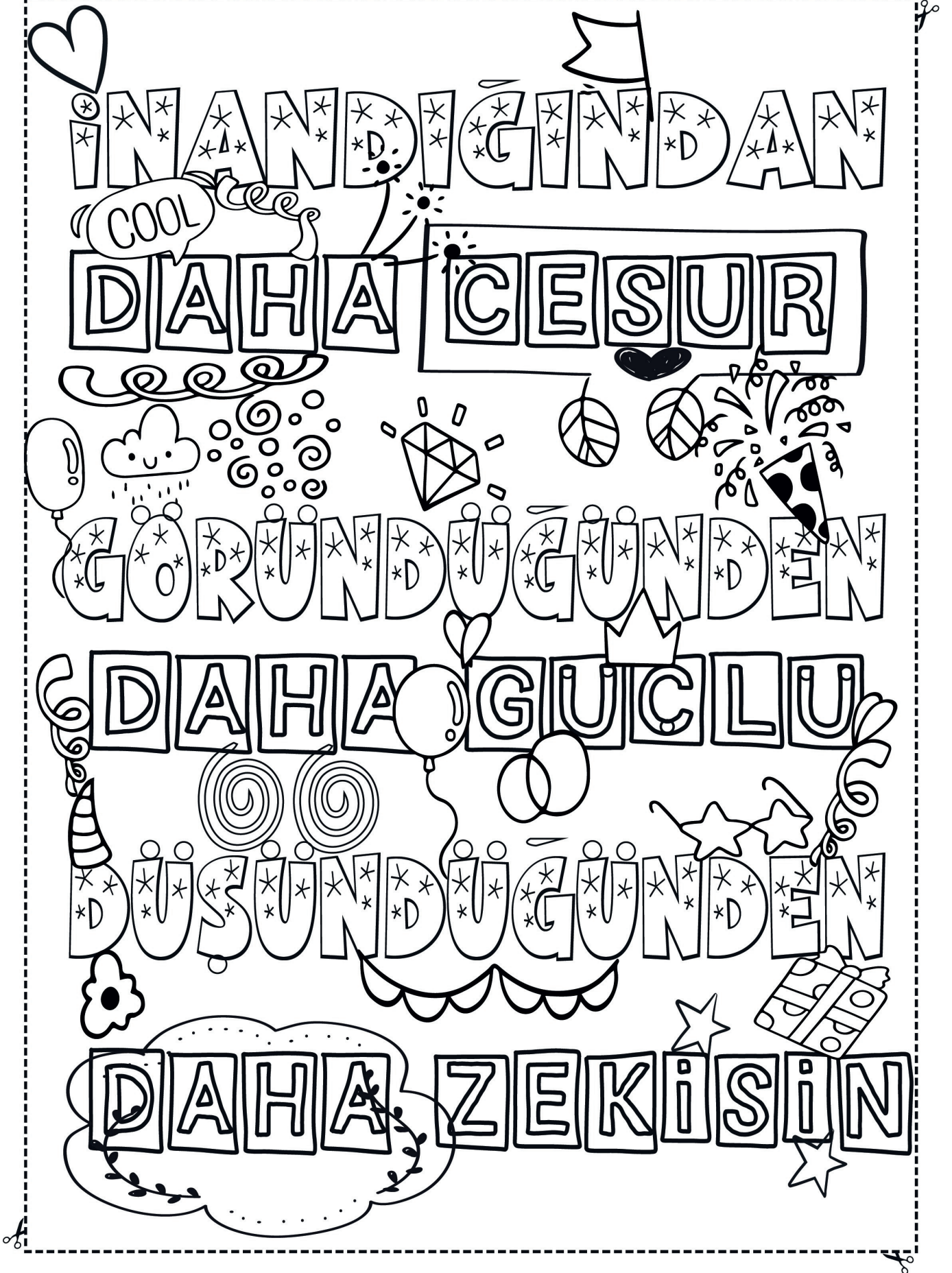
Ona nasıl bakacağını ve onu nasıl geliştireceğini biliyorsun.

Artık kendini analiz edecek ve bir gelişim planı yapacak kadar uzmanlaştın. O zaman başlayalım:

Davranış	Her zaman	Bazen	Henüz Değil	Geliştirmek İçin Yapabileceklerim
Kendime öğrenme hedefleri koyarım ve gelişimimi gözlemlerim.				
Beni zorlayan şeylerde hemen pes etmem, çaba sarf ederim.				
Eğer bir işte başarısız olursam, farklı stratejiler denerim.				
Hatalarımı bir öğrenme aracı olarak görürüm. Hatamı tekrar etmemek için kendimi eğitirim.				
Yapabileceğime olan inancımı kolay kolay kaybetmem.				
Başkaları bana geri bildirim verdiğinde dinlerim, anlamaya çalışırım ve kendi zihin süzgecimden geçiririm.				



İşte senin için bir afiş! Boyayıp istediğin yere asabilirsin.





Bu hayatta herkes
biriciktir.

İşte senin için bir afiş! Boyayıp istediğin yere asabilirsin.

