

## Şefkat Alanını Genişletmek Gerçek Ben Ağacı

### ÖĞRENME ÇIKTILARI



Öz-farkındalık

### GEREKLİ MATERYALLER



Kâğıt ve Tükenmez  
Kalem

### GEREKEN ZAMAN



15 dakika

### 1. Ne?

- + Katılımcıları, kim oldukları, nereden geldikleri ve nereye gittikleri üzerine düşünmeye teşvik eden, yaratıcı bir egzersiz.

### 2. Neden?

- + Kendi üzerine düşünmek, katılımcıların otantik benliklerini açığa çıkarmalarında ve gerçekliklerinin bir andan diğerine değiştiğini farketmelerinde yardımcı olur.

### 3. Nasıl?

- + *Gerçek Ben Ağacı* örneğini kullanarak ya da bir kâğıt üzerinde katılımcıların kökleri, gövdesi, dalları ve yapraklarıyla bir ağaç çizmelerini rica edin. Ağacın köklerine odaklanarak başlayın. Katılımcıların, 'köklerini' en iyi açıklayan kelimeler ve cümleler eklemelerini rica edin. Aşağıdaki yönlendiricileri kullanın:

- + Doğdum
- + Hatırlıyorum
- + Ailedendir
- + İlgili zorlandım
- + Zamanlarda mutluydum
- + En sevdiğim arkadaşım

'Gövdeye' geçin. Katılımcı(lar) bugüne ve kendisini kendilerini nerede gördüklerine odaklanırlar). Aşağıdaki yönlendiricileri kullanın:

- + Beni güçlendirir
- + Kendimi en fazla müteşekkir hissettiğim haller
- + Zorlandığım haller
- + Şefkatli olduğumu hissettiğim haller

Son olarak 'yapraklara' odaklanın ve her bir katılımcının gelecekte nerede olmak istediğini zihninde canlandırmasını sağlayın. Aşağıdaki yönlendiricileri kullanın:

- + Hayalini kurduğlarım
- + Ümit ederim ki
- + Başkalarına şu konularda yardımcı olurum
- + İnanırım
- + Kendimle ilgili şu(nlar) önemli
- + Yaş aldığımda

Bu faaliyet sona erdiğinde, katılımcı(lar) sohbet başlatmak için önerilen soruları sıçrama noktası olarak kullanarak deneyimlerini paylaşır(lar).

### 4. Sohbet Başlatıcı Sorular

- + Kendiniz hakkında neyi keşfettiniz?

## Biliyor Muydunuz?

Genç öğrenenlere güçlü bir benlik geliştirmelerinde yardım etmek daha özgün ve kendilerine ve başkalarına daha şefkatli bir anlayışla yaşamalarını sağlar.

# Şefkat Alanını Genişletmek

## Gerçek Ben Ağacı

### Yapraklar

- Hayalini kurduklarım \_\_\_\_\_
- Başkalarına şöyle yardımcı olurum \_\_\_\_\_
- Kendimle ilgili řu(nlar) önemli \_\_\_\_\_
- Ümit ederim ki \_\_\_\_\_
- İnanırım \_\_\_\_\_
- Yaş aldığımda \_\_\_\_\_

### Gövde

- Beni güçlendirir \_\_\_\_\_
- Zorlandığım haller \_\_\_\_\_
- Kendimi en fazla müteşekkir hissettiğim haller \_\_\_\_\_
- Şefkatli olduğumu hissettiğim haller \_\_\_\_\_

### Kökler

- Doğdum \_\_\_\_\_
- Ailedendir \_\_\_\_\_
- Zamanlarda mutluydum \_\_\_\_\_
- Hatırlıyorum \_\_\_\_\_
- İlgili olarak zorlandım \_\_\_\_\_
- En sevdiğim arkadaşım \_\_\_\_\_

