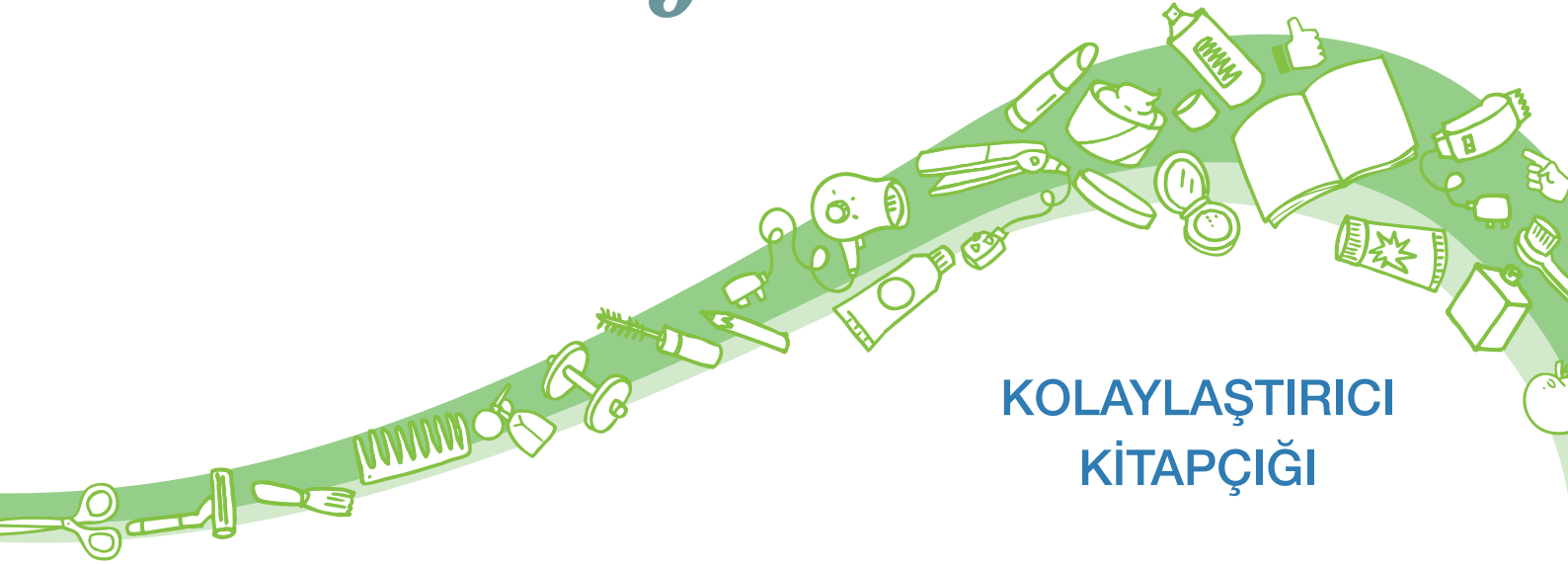




Kendime Güveniyorum *eğitimleri*



KOLAYLAŞTIRICI
KİTAPÇIĞI



Kendime
Güveniyorum
egitimleri

Dove, 60 yıldır kadınların kişisel bakımlarını önemsiyor ve onları kendilerindeki potansiyeli keşfetmeye çağırıyor.

Dove, bu konudaki kararlılığını, 3 ilke altında topluyor:

- Modeller yerine her zaman gerçek kadınlar ile çalışıyor
- Kadınları gerçek hayatlarında oldukları gibi yansıtıyor
- Bedenlerine ve kendilerine güvenmeleri, özgüvenli olmaları konusunda geleceğin kadınları olan genç kızlara destek oluyor

2004 yılında hayata geçirilen **“Dove Özgüven Projesi”** işte bu üçüncü ilkenin temel dayanağını oluşturmaktadır. Güzelliğin bir kaygı değil, özgüven unsuru olduğu inancından yola çıkarak tasarlanan “Dove Özgüven Projesi”; dünya genelinde okul çağındaki gençlere kendilerine güvenmeleri ve kendileriyle barışık olmaları için verilen eğitimleri kapsamaktadır. Bugüne kadar dünya genelinde 100'ün üzerinde ülkede okul çağındaki milyonlarca gence ulaşan Dove Özgüven Projesi, 2020 yıl sonuna kadar 40 milyon gencin hayatına dokunmuş olacak.

Ergenlik döneminde olan 11-16 yaş arasındaki pek çok genç, medyada ve sosyal ağlarda gördükleri ideal kadın/erkek figürlerinden ve toplumdaki diğer faktörlerden etkilenerek fiziksel görünüşleriyle ilgili kaygı duyabiliyor. Bu kaygı durumu yani fiziksel özgüven eksikliği, onların potansiyellerini açığa çıkarmalarını olumsuz yönde etkileyebiliyor.

Araştırmalar fiziksel özgüveni düşük olan gençlerin aşağıdaki gibi durumlarla karşılaşabildiklerini gösteriyor:

- Sınıf içerisinde katılım ve performans düşüklüğü
- Düşünsel ve fiziksel sağlık konusunda bazı zayıflıklar
- Arkadaşlarıyla etkileşim kurmaktan, herhangi bir sportif aktiviteye katılmaktan veya bir konuda görüş belirtmekten kaçınma
- Yemek yememe veya doktora gitmeme gibi hayatlarını riske atacak davranışlar sergileme

Dove  zg ven Projesi, 11-16 yaş aralığındaki gençlerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını desteklemek, hem okulda hem de hayatta başarılı bireyler olmaları yolunda onlara rehberlik etmek üzere tasarlandı. Yapılan pilot çalışmalarda bu projenin, 9. sınıf  ğrencilerinde daha etkili olduğu görüldüğü için, Türkiye’de 9. sınıf öğrencileriyle yapılmaktadır.

Dove  zg ven Projesi **Kendime Güveniyorum Eğitimleri**, Dove’un dünya genelinde birlikte çalıştığı akademisyenler tarafından geliştirildi. Türkiye’de ise eğitim bilimci, yazar ve akademisyen Dr. Özgür Bolat ve Klinik Psikolog Alev Kurt tarafından yeniden düzenlenip kültürümüze uygun hale getirildi. Projenin, tüm Türkiye’ye yayılması hedeflenmektedir. Toplum Gönüllüleri Vakfı da bu hedefte önemli bir stratejik iş ortağıdır.

Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG)

Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) Aralık 2002’de kuruldu. Vakıf, gençlerin gönüllü olarak sosyal sorumluluk çalışmalarına katılmasını sağlayarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunuyor. Böylece gençlerin gönüllülük temelinde toplumsal katılımlarını artırıyor. Türkiye’nin dört bir yanından gençler 2018 yılında, **61.066 kere** TOG çalışmalarına katıldılar. 2.004 adet yerel, ulusal ve uluslararası sosyal sorumluluk projesi/etkinliği/kampanyası gerçekleştiren Toplum Gönüllüleri, bu projeler için yerel kaynağı da harekete geçirerek projelere yerel halkın katılımını da sağladılar.

Türkiye’nin **80** ilinde üniversitelerde **133** adet öğrenci kulübü/topluluğu/grubu olarak bir araya gelen Toplum Gönüllüsü gençler **2.885** akran eğitimi aldı ve bu eğitimlerle güçlenen gençler **816.512** kişiye çok çeşitli alanlarda temas etti.

TOG;

- Gönüllülük, sivil toplum, proje yönetimi, ekip çalışması, iletişim, insan hakları, sosyal haklar, cinsel sağlık üreme sağlığı, ekolojik okuryazarlık ve örgüt yönetimi gibi konularda eğitmen eğitimleri ve diğer akran eğitimlerini gerçekleştiriyor,
- İlişkide olduğu üniversite kulüplerine yerel ihtiyaca yönelik yüz yüze destekler sunuyor,
- Gençlere burs ve staj imkânları sağlıyor,
- Gençlerin ve örgütlenmelerinin birbirlerinden öğrenmelerini desteklemek amacıyla gençlerin hareketliliğini artırıcı öğrenme ortamları yaratıyor.

- Gençlerin toplumsal sorunlara yönelik fikirlerini projelere dönüştürmelerine destek olup finansman yaratmalarına destek oluyor,
- Üniversite öğrencilerinin ihtiyaçlarının kamusal düzeyde bilinirliğini artırmaya yönelik araştırmalar yapıyor ve bu konuda temaslarda bulunuyor.

Farklılıklara Saygı

Farklılıkların toplumsal bir zenginlik olduğunu bilerek, eşitlik bilinciyle, ekiple birlikte toplumsal sorunların çözümü için çalışıyoruz.

Şeffaflık ve Hesap Verebilirlik

Yapılan çalışmaları, süreçleri, bağışların ve bütçenin nasıl kullanıldığını, maddi ve manevi çıktıları, tüm kurumsal raporları açık olarak sunuyoruz.

Yerel Katılım

Yereldeki ihtiyaçları belirleyerek, yörede yaşayanlara temas ediyor ve yerel kaynağı harekete geçirerek sorun çözme kapasitemizi artırıyoruz.

Ekip Çalışması

Sorunları birlikte tespit ediyor, çalışmalardaki sorumlulukları birlikte planlıyor, yürütüyor, düzenli bilgi aktarımında ve geri bildirimde bulunarak, “hepimiz için, hep birlikte” anlayışını sahipleniyoruz.

Yaşam Boyu Öğrenme

Yeniliğe, geri bildirim, değişime ve sürekli gelişime açığız.

Girişimcilik

Harekete geçiyor, inisiyatif alıyoruz. Projeleri; toplumsal, ekonomik ve çevresel boyutlarını bir bütün olarak gözeterek hayata geçiriyoruz.

Bu ilkeler çerçevesinde sürdürdüğü tüm çalışmalarıyla TOG, gençlerin toplumsal katılımıyla daha demokratik bir toplumun devamına ve gelişmesine katkı sağlıyor.

Bu kitapçık sizlere eğitimin içeriğıyle ilgili daha detaylı bilgi vermek için hazırlandı. Her etkinliğin başında amaç, kazanım ve varsa gerekli video kısmını göreceksiniz. Eğitime başlamadan önce, etkinliğin amacını ve kazanımını içselleştirmek, etkinliğı çok daha verimli hale getirecektir. Etkinliğe başlamadan önce malzemeleri tedarik etmek, etkinliğin bölünmesini engelleyecektir. Bazı etkinliklerde, sınıfta oluşabilecek bazı durumlar ve çözüm önerileri de yer alıyor. Bu öneriler sizlere yardımcı olacak bazı ipuçları verecektir.

KAVRAMALAR SÖZLÜĞÜ

KAVRAMLAR	AÇIKLAMA
Manipülasyon:	Bir görüntü, imaj, durum ya da olayı olduğundan farklı gösterecek şekilde değiştirme.
Özgüven:	Kişinin kendine olan güveni, kendisiyle barışık olma halidir.
Özgüvenli İnsan:	"Ben ben olduğum için değerliyim", "hedefler koyabilirim ve bunları yapabilirim", "hayatımda bir şeyler benim kontrolümde" diyebilen kişi.
İdeal Görünüm:	İdeal görünümün zaman içinde değişen bir durum olduğunun aktarılması.
İdeal Görünüm Baskısı:	Belirli bir zamanda, belirli yollarla kültürümüzün bize ideal erkeğin ve ideal kadının nasıl görünmesi gerektiğini söylemesidir.
Profesyonel Medya:	Profesyonel medya, alanında uzman kişilerin yarattığı medyadır; TV programları, reklamlar, bilgisayar oyunları, gazeteler, dergiler, radyo vs.
Kişisel (Sosyal) Medya:	Herhangi bir eğitim almaksızın herkesin içerik üretebildiği medyadır; Twitter, Facebook, Instagram, Vine, Snapchat, bloglar.
Snapchat:	Kullanıcıların fotoğraf çekebildikleri, video çekebildikleri, bunların üzerine not ekleme imkanı olan ve tüm bunları belli bir süreliğine paylaştıkları (1-10 sn.) bir sosyal mesajlaşma platformudur.
Vine:	Kullanıcıların akıllı telefon ve tabletler aracılığıyla sadece video çekip paylaşabilecekleri bir sosyal medya platformudur.
Six pack:	İngilizce bir kelime olan six pack 6 parça anlamına gelir ve erkeklerin çoğunun istediği göbek kaslarını simgeleyen bir ifadedir. Vücut geliştiriciler için özellikle erkeklerde yaygın olarak görülen baklava dediğimiz göbek kasları için kullanılır.

GENEL BİLGİLENDİRME

Bu bölümde projenin kavramları üzerinde duracağız. Eğitime başlamadan önce bu kavramları anlamak ve içselleştirmek, ilk olarak kendinizle ilgili farkındalığınızı da artıracak, sınıfta gelebilecek soruları daha kolay cevaplamanızı sağlayacak ve eğitimi çok daha etkin kılacaktır. Bu konularda ek kaynak okumaları yapmanız da eğitimi çok daha verimli hale getirecektir.

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, kişinin kendisiyle barışık olma halidir. Özgüvenli insan kendisini olduğu gibi kabul eder ve “Ben sadece ben olduğum için değerliyim” duygusuna sahiptir. Özgüvensiz insan kendisiyle barışık olmadığı için, kendinden memnun değildir, içindeki potansiyeli ortaya çıkaramaz ve sürekli kendisini yargılar. Dahası diğer insanlar da onu yargılayacak diye korkar ve ilişkileri de bu nedenle zayıftır. Özgüvensiz bireyler, diğer insanlarla iki türlü ilişki kurar. Birincisi saldırganlıktır. Diğer insanların onu yargılamasından korktuğu için, onlar saldırmadan ben saldırayım der. Böylece, önceden saldırarak, onların saldırmasını engeller. İkincisi de utangaçlıktır. Diğer insanlar onun eksikliklerini keşfetmesin diye içine kapanır. Çok konuşmaz ve kendisini ortaya koymaz.

Kendisiyle barışık bir insan artılarını ve eksilerini çok iyi biliyordur. Kendini objektif olarak değerlendirir. Eksikliklerini olduğu gibi kabul eder, artılarını da kullanır. Örneğin, sahip olduğu tüm fiziksel özelliklerin, yeteneklerinin, değerlerinin, kararlarının, hedeflerinin ve hayallerinin farkındadır. Çünkü bunlar, onu o yapan öğelerdir. Yani, onun özbenliğidir.

Özgüvenli kişiler, ideal görünümlerden de çok etkilenmez. Çünkü bu baskılar onda eksiklik duygusu yaratmaz. Onlar zaten kendilerini olduğu gibi kabul eder, başkası gibi olmaya çalışmaz. Onların mutluluk kaynağı başkası olmak değil, kendileri olmaktır. Bu tür insanların beden algıları da sağlıklıdır. Kendi kimliklerini görünüşleri değil, özkimlik üzerine kurarlar. Bu proje, gençleri kendi özkimlikleriyle tanıştırp, onlara özgüven kazandırmayı hedefler.

İDEAL GÖRÜNÜMLER

Belli bir zamanda, belli yollarla kültürümüz bize ideal erkeğin ve ideal kadının nasıl görünmesi gerektiğini söyler. Bu, o dönemin ideal görünümünü belirler. Günümüz ideal görünümünün genç kadınlar üzerindeki baskısı; beyaz dişler iken genç erkekler için kaslı, yağsız, V şeklinde bir gövde, geniş omuz, uzun boy, düz bir karın, ‘six pack’, beyaz dişlerdir. İdeal görünüm kişiye nasıl görüneceğiyle ilgili bir imaj yaratır. Bu baskı doğrudan kişinin düşünce yapısını, duygu ve davranışlarını etkiler. Ergenlik döneminde bedenin hızlı değişimi karşısında şaşırان, zaman zaman anlamaya çalışan, kaygı duyan, yani bedenine daha çok odaklanan bu dönemdeki bireyler, bu baskıyı daha fazla hissederler. İdeal görünümlere benzemeye çalışırlar.

İdeal görünüm hayatın her alanında karşımıza çıkmaktadır. Özellikle dergiler, moda endüstrisi, televizyon programları, diziler, filmler, reklamlar, web siteleri, diyet endüstrisi, sosyal medya, bilgisayar oyunları veya oyuncaklar ideal görünümünü topluma sunar. Hemen her yerde karşımıza çıkan ideal görünümü bizler, çok da üzerine düşünmeden bir hap gibi yutarız.

Çoğu zaman bu baskının farkında bile değilizdir. Yani kanıksarız. Bu ulaşılması neredeyse imkansız, teknolojik araçlarla manipüle edilmiş, gerçek olmayan görüntülerle kendimizi karşılaştırır, onlar gibi olmaya çalışır ya da onlar gibi olamadığımız için sarsılan özgüvenimizle hayattan kopmaya başlarız. İdeal görünümünün kişinin düşünceleri, davranışları ve duyguları üzerinde pek çok olumsuz etkisi vardır. Nedir bu etkiler?

İDEAL GÖRÜNÜMLERİN ETKİLERİ

Favori dizisinde ideal görünümünün birer yansıması olan kadınları izleyen, takip ettiği dergide bu ideallere nasıl ulaşabileceğini okuyan, çevresinde sürekli diyetlerden, senenin moda kıyafetlerinden konuşulan birini düşünün. Gençlerin bu mesajlara karşı bilinç kazanması gerekir ki kendi özgüvenlerini bu imajlar üzerine inşa etmesin. Bu konuda bilinç kazanmak için ilk olarak ideal görünümünün gerçeği yansıtmadığını ve sadece bir algı olduğunu bilmeleri gerekir.

Bugün güzelliğin tarihsel gelişimine baktığımızda bu durumun değişkenliği ve güzellik ideallerine ulaşmak için yapılanlar karşısında dehşete düşüyoruz. 14. ve 15. yüzyıllarda kilolu kadınlar güzel kabul edilirdi. O dönemin tablolarına baktığımızda bunu çok net bir şekilde görebiliyoruz.

Öyle ki korselerle belini sıkmaktan yeteri kadar oksijen alamayan kadınların bayıldıkları ama güzellik uğruna buna devam ettikleri söylenir. Bugün bronzlaşmak için çeşit çeşit yağlar kullanan, kanser riskine rağmen solaryuma giren kadınlar, 6. yüzyılda solgun, beyaz ten

moda olduğu için vücutlarını keserek kan akıtırıldırı. Böylece daha solgun görünmeleri mümkün oluyordu. Bu 18. yüzyılda da devam etti. Birkaç örnekle anlatmaya çalıştığımız gibi; tarih boyunca suyun 60 derecede kaynadığı görülmemiştir ama güzellik idealleri hemen her dönemde ve kültürde değışiklik gösterir.

İdeal görünümlere ulaşmanın kişinin fiziksel sağlığını tehdit edecek boyutlara gelmesi bir yana psikolojik olarak da ciddi yansımaları vardır. Doğrudan kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına etki eder. Yukarıda bahsettiğimiz kadını düşünelim. İdeal görünümlere bu denli maruz kalan ve bunu hayatın bir gerçeğı olarak kabul eden kişi, kendini sürekli olarak bu görüntülerle karşılaştıracaktır. O görüntülerle aynı olmadığını gördükçe kendini yetersiz hissedecek ve kaygı yaşayacaktır. Zaten aynı olması da mümkün değildir, çünkü ideal görünümlere yüzde yüz ulaşmak imkansızdır. İnsan kaygı yaşadığı durumda, ya onunla mücadele eder ya da kaygı yaratan durumlardan kaçınır. Kaygı ile mücadele etme davranışlarına ‘ritüeller’, kaygıdan kaçma davranışlarına da ‘kaçınma davranışları’ diyoruz. Nedir bu ‘ritüeller’ ve ‘kaçınma davranışları’?

Ritüeller

İlk olarak ideal görünümler karşısında kaygı duyan kişinin yapabileceğı şeylerden biri, bu "ideale" ulaşmak için çabalamaktır.

Moda trendlerini sürekli takip etmek, mucize diyetlere başvurmak, makyaj ve kozmetik ürünlerine, giyimine aşırı para harcamak, ayna karşısında saatlerini geçirmek, sürekli olarak

çevresindeki insanlara nasıl görüldüğünü sormak, onay almaya ihtiyaç duymak gibi davranış örüntüleri oluşturur. Bunlara 'ritüeller' diyoruz. Bunlar kişi için yara bandından başka bir şey değildir. Unutulmamalıdır ki yara bandı tedavi etmez. Üstelik bir süre sonra yara bandı kendi yarasını yaratmaya başlar. Yani, kişi bu davranışları yaptıkça, zihni sürekli nasıl görüldüğüyle meşgul olur ve bu durum hayatını ele geçirir. Kişi "ancak bu ideallere uyarsam etrafımdakilerin dikkatini çekebilirim" düşüncesini, bu ritüelleri yaptıkça pekiştirir. Bu kişiler bu ritüeller için inanılmaz para ve enerji harcarlar. Bu ritüeller için kredi çekenler bile vardır.

"Ancak bu ideallere uyarsam etrafımdakilerin dikkatini çekebilirim ve değerli olurum" gibi düşünceler kişinin ara inancıdır. Ara inanç dediğimiz şeyler kişinin kendisine ve diğerlerine dair geliştirdiği kurallar, tutumlar ve varsayımlardır. Bu inançların da altında ana/temel inançlar vardır. Temel inançlar ise kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirmeleri ve yargılarıdır. Mesela "ancak bu ideallere uyarsam insanlar beni sever" diyen birinin temel inancı "ben sevmeye layık biri değilim ve değersizim" inancıdır. Temel inançlar kişinin çocukluk döneminde yaşadığı olaylardan kendisiyle ve diğerleriyle ilgili süzdüğü bilgilerdir. O zamanki, yani çocuk aklıyla öğrenilen bu bilgiler sorgulanmadan kabul edilmiştir. Örneğin; annesi tarafından "sen iyice kilo aldın, bu gidişle kimse seni beğenmeyecek" diye eleştirilen bir genç, "annem de bugün biraz sinirli galiba, ben böyle gayet iyiyim" diye düşünmez çünkü hala annesine bağımlıdır.

Annesinin ifadesinin doğruluğunu sorgulayamaz. Ama iyi bir haberimiz var. Bunlar öğrenilmiş inançlardır. Yani, bugünkü aklımızla biz bunları yeniden düşünüp, sorgulayıp, yeni deneyimlerle aksini öğrenebiliriz.

Kaçınma Davranışları

Yukarıda anlatılan ritüellere ek olarak, bir de kaçınma davranışları vardır. Peki nedir kaçınma davranışları? Kaçınma davranışları, kişinin kaygı yaratan durumların oluşmasını önlemek için yapmadığı, yapmaktan kaçındığı eylemlerdir. Örneğin; başarısızlıktan korkan biri, yeni şeyler denemekten kaçınır. Aynı şekilde dış görünüşünü beğenmeyen biri, yeni insanlarla tanışmaktan, sportif aktivitelere katılmaktan, sosyal ortamlarda yer almaktan kaçınır. Yemek yememe, doktora gitmeme gibi hayatını riske atan davranışlar sergileyebileceği gibi hayatıyla ilgili önemli kararları vermekte zorlanır veya verdiği kararı uygulayamaz. Kaçınma davranışları, o an için kişi o kaygıyla baş ettiğini düşünse de uzun vadede kişinin özel, sosyal, eğitim ve iş alanında başka sorunlar yaratır. Bunlar da ritüeller gibi geçici çözümlerdir.

Kaçınma davranışlarına sahip bir kişi, kaçınmaya devam ettiği sürece bu durumun kaçınılacak bir durum olmadığını öğrenmesi mümkün değildir. Ne demek istiyoruz? Mesela dış görünüşünü beğenmeyen ve yeni insanlarla tanışmaktan, yeni ortamlara girmekten çekinen bir insanı düşünelim. Bu insanın ara inancının "ben çirkin bir insanım, böyle bir insanla kimse muhatap olmak istemez" olduğunu varsayalım. Varsayalım diyoruz çünkü ara inançlar kişiden kişiye değişen, öznel değerlendirmelerdir. Böyle düşünen ve insanlardan kaçan birinin insanların dikkatini çekebildiğini görmesi mümkün müdür? Bu yedek kulübesinde oturan bir futbolcunun gol atması kadar imkansızdır.

Dahası insanlarla temastan böylesi kaçınan biri, bulunduğu ortamda davranışlarıyla insanları farkında olmadan kendinden uzaklaştırır. Yani insanlarla göz teması kurmaz, soru sorulduğundan kısa cevaplar verir veya konuşmayı sürdürmek için herhangi bir şey yapmaz. Bu durumda insanlar onunla ne kadar iletişim kurabilir ki?

Psikolojide **kendini gerçekleştiren kehanet** durumları vardır. Kişi kendi varsayımına o kadar inanır ki, görünüşünden değil, kendi davranışları yüzünden insanları kendinden uzaklaştırır ve insanlarla iletişim kurmaktan kaçındıkça bu varsayımı güçlendirir. Her seferinde "gördün mü bak, beni çağırmadılar buluşmaya" gibi kanıtlar toplar zihni. Ara inançlar kendini güçlendirmek için zihinsel bir filtre kullanır ve kişi sadece o inanca uyan durumları filtreler. İyi haber! Kişi bunları fark ettikçe, kaçındığı davranışların üzerine gittikçe, kanıtların yanına karşı kanıtlar aradıkça bu inançlar gücünü kaybeder ve yerine olumluları gelebilir. Gençlerin kaçındıkları davranışları belirleyip, bu davranışların üzerine gidip, yeni deneyimler ve karşı kanıtlar toplamalarına zemin hazırlamaya çalışmalıyız. Böylece olumsuz ara inançların yerine, olumluları yerleştirmek mümkün olacaktır.

Ritüellerin ve kaçınma davranışlarının kişinin hayatını kısıtladığı aşıkardır. Kişi yapmak istediklerinden ziyade "yapmak zorunda olduğunu" düşündüğü şeyleri yapar. Her şeyden önce bu insanlar sürekli endişe halindedir. Adını koyamadıkları sürekli bir kaygı taşırlar içlerinde. Yaptıkları ritüellerle bu durumu geçici olarak rahatlatsalar ya da durumlardan kaçınarak kendilerini korumaya çalışsalar da bu durum kişinin kaygısını çözmez. Yukarıda bahsettiğimiz gibi bunlar sadece yara bandıdır. Bu kişiler kaygı, çaresizlik, yetersizlik, kendinden memnuniyetsizlik duygularıyla baş etmeye çalışan insanlardır.

Bu ritüeller ve kaçınma davranışları kısa vadede sorunu çözmüş gibi görünse de uzun vadede kişinin yaşantısı için olumsuz yansımaları olacaktır. Sosyal fobi, depresyon, yeme bozuklukları, kaygı bozuklukları gibi pek çok psikopatolojik durum bir yana; iş, sosyal ve özel hayatta da sorunlarla karşılaşabilirler. Peki ne yapacağız? Yaraya müdahale etmek için önce bandı çıkarmak gerekir. Yani bu ritüellerden ve kaçınma davranışlarından vazgeçmek gerekir.

Cameron Russell 10 yıl modellik yapmış, dünyaca ünlü bir isimdir. TEDx'te yaptığı bir konuşmada kamera ve sahne arkasındaki dünyadan bahsediyor bizlere. Gerçek fotoğraflarıyla, dergi kapaklarındaki fotoğraflarını gösteriyor ve çok çarpıcı bir şey itiraf ediyor: "Bu ben değilim". Bu gördüğünüz profesyonellerce yaratılmış başka biri. Bir diğer itirafı ise: "İnsanlar eğer parlayan saçların, uzun ince bacakların varsa çok mutlu olacağını düşünür. Ben değilim. Her gün nasıl göründüğümü düşünmek zorundayım ve işin aslı ben özgüvensiz biriyim". Russell'ın bu sözleri aslında medyada gördüğümüz görüntülerin gerçek olmadığını, bir manipölasyon olduğunu ve insanların ideal görünümlere ulaşırsa mutlu olacağını da bir illüzyon olduğunu gözler önüne seriyor (YouTube'da Cameron Russell TED konuşması olarak aratıp, Türkçe altyazılı izleyebilirsiniz). Tabii bir de iyi hissetmek için, ritüellerde bulunmayan ya da kaçınma davranışı göstermeyen insanlar vardır. İşte bu insanlar özgüvenli insanlardır. Peki, özgüvenli insanlar ile görünüş baskısını hisseden insan arasında nasıl bir fark vardır?

ÖZGÜVENLİ BİREY DAVRANIŞLARI

Özgüvenli insanın daha geniş bir tanımını yapmak gerekirse; özgüvenli insan genel olarak kendinden memnun insandır.

Yeteneklerinin farkında, hayata dair kendi hedeflerini koyabilen, bununla ilgili eyleme geçen, kendini objektif olarak değerlendirebilen ve bu değerlendirmeden memnun olan kişidir. Kısacası kendisi ve diğerleriyle ilgili ara ve ana inançları olumlu olan kişilerdir. Baskıyı hisseden insanlar ise kendilerinden memnun olmayan kişilerdir. Bu yüzden ideal görünümler onlara sanki kendilerinden memnun olmaları için bir "yol" gösterir ancak bu yol

onları istedikleri yere değil, tehlikeli bir ormana götürür. Biraz daha açmak gerekirse, kendini objektif olarak değerlendiremeyen, kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul edip, sevmeyen insan bu durumdan kurtulmaya çalışır. Kendini sevmeyen, sevillebilir bir insan olduğunu düşünmeyen, kendini kabul etmeyen insan hem kendini sevmek, sevdirmek hem de kabul görmek için yollar arar. İdeal görünüm de bu anlamda insanlara bir "umut" aşılar. "Bu ürünü kullanırsan bu kadın gibi olursun", "Sarı saçlı kadınlar her zaman daha çok ilgi çeker" gibi. Ancak bunlar birer illüzyondur. Görüldüğü gibi kişinin bu illüzyona düşmesi ara ve ana inançlarından kaynaklanır. Gençlere kendi olumsuz ana ve ara inançlarını keşfettirmek ve bu olumsuz inançları olumluları ile değiştirmesine yardımcı olmak, özgüven için oldukça önemlidir. Bunların yanı sıra şunu belirtmek de gerekir ki herkes bir parça diğer insanların onu nasıl değerlendirdiğine dair kaygı taşır. Bu bir arada yaşamının, sosyal hayatın bir gereğidir de. Ne demek istiyoruz? Yani eğer diğerlerinin bizim hakkımızda ne düşündüğünü hiç önemsemiyor olsaydık ter kokuyor olmak belki bizim için sorun olmayabilirdi. İnsanların kokumuzdan rahatsız olmasıyla ilgili kaygı duyarsak hijyenimize daha dikkat ederiz. Başka bir taraftan makyaj yapmak, sık giyinmek illa sizin baskıyı hissettiğiniz anlamına gelmez, bakım yapmak da gayet normaldir ve gereklidir. Burada asıl nokta; makyajsız olduğunuzda da ya da o gün kıyafetinize özen gösterememiş olsanız da kendinizi "iyi" hissediyor olmanızdır.

Ayrıca önemli olan bunları başkalarından onay veya beğeni almak için değil yalnızca kendiniz için yapmanızdır. Bir parça nasıl görüldüğüne dikkat etmek, kişisel bakıma özen göstermek sosyal hayatın bir gerekliliğidir. Bu durumun gençlerle paylaşılması önemlidir.

Özetleyecek olursak; özgüvenli insan kendinden ve fiziksel görünümünden memnun, hedef koyabilen, bunlarla ilgili çalışabilen, diğerlerinin değerlendirmelerinden ziyade kendi

objektif değerlendirmesine güvenen, kendini sevebilir ve becerikli bir insan olarak gören, manipüle edilmesi zor, hayatının kontrolünü elinde tutabilen kişidir. Baskıyı hisseden insan ise (ideal görünümün bunların en önemlisidir), kendinden memnun olmayan, diğerlerinin hakkında ne düşündüğünü çok önemseyen, dolayısıyla hep diğerlerinin onu olumlu değerlendirmelerini sağlamak için olmak istediği değil, diğerlerinin olmasını istediği kişi olan, kendi hedeflerini koymakta ve bununla ilgili aksiyon almakta zorlanan, kendini sevebilir ve becerikli bir insan olarak görmekte zorlanan, hayata dair motivasyonunu kendinden değil, daha dış kaynaklardan alan, bu yüzden manipülasyona açık ve hayatını kontrol etmekte zorlanan kişilerdir. Bu yüzden ergenlik dönemindeki 9. ve 10. sınıf gençlerin, kendileriyle ve diğerleriyle ilgili fikirleri henüz oluşuyorken onlara kendilerini objektif değerlendirebilecekleri bir zemin oluşturmaya, her taraftan bizleri çeviren görünüm baskısına karşı durmaya ve fiziksel özgüvenlerini oluşturmaları için bir zemin oluşturmaya çalışıyoruz. Şimdi biraz da medyanın ideal görünümü nasıl oluşturduğuna bakalım.

MEDYA VE İDEAL GÖRÜNÜM

Medya içeriği yaratan kişiye göre ikiye ayrılır: Profesyonel medya ve sosyal/kişisel medya. Profesyonel medya, anlaşılacağı gibi alanında uzman kişilerin yarattığı medyadır; TV programları, reklamlar, bilgisayar oyunları, gazeteler, dergiler, radyo.

Sosyal yani kişisel medya ise, herhangi bir eğitim almaksızın herkesin içerik üretebildiği medyadır; Twitter, Facebook, Instagram, Vine, Snapchat, bloglar. Profesyonel medya, görüntüleri manipüle etmek için teknolojik her türlü gelişmeden yararlanır. Ders materyalleri arasında yer alan videoda bir kişinin profesyonel medyada yer almadan önceki hazırlığını ve yapılan uygulamaları çok açık bir şekilde görebilirsiniz. Çekim öncesi ve sonrası bir dizi

müdahale yapılır. Fotoğraf çekilmeden önce; fotoğrafın konusu seçilir, model seçilir, manikür/pedikür yapılır, saç şekillendirilir, makyaj yapılır, profesyonel ışıklandırılma yapılır. Fotoğraf çekildikten sonra; tüm çekimler gözden geçirilir ve biri seçilir, lekeler yok edilir, saç düzeltilir ve daha gür hale getirilir, cilt tonu eşitlenir, boyun uzatılır, yüz inceltir, gözler büyütülür, kaşlar yukarı doğru kaldırılır, dudak dolgunlaştırılır, dişler beyazlatılır. Neden? İdeal görünümleri daha da pekiştirmek için. Görünümler ne kadar ideale yaklaşırlarsa, o kadar insanların dikkatini çeker. İnsanlar da o kadar o ideale ulaşmak için çabalar. Bu mesajları yaymak için de o kadar farklı kanallar kullanılır ki siz farkında bile olmadan hayatınızın bir gerçeği olur.

Reklamların özgüveni olmayan insanlar için bir "yol", bir "umut" olduğundan söz etmiştik. "Bu ürünü kullanırsan bu kadın gibi olabilirsin" mesajını veren reklamlar aynı zamanda bir hayat tarzı da dayatır insanlara. İdeal görünümlere sahip olabilmek için sürekli diyet yapmalı, sıkça alışveriş yapmalı, sezonun modasını takip etmeli, her sabah kuaföre gitmeli. Bu listeyi daha da uzatmak mümkün. Kişi bunları yaptıkça kendini ideale yaklaşmış hisseder, öyle hissettikçe rahatlar. Ancak dikkatinizi bir noktaya çekmek isteriz; 3 ayda bir değişen sezonun modasına ve görüntüyü idealleştirmek adına yapılan bir dizi manipülasyondan sonra gerçek olmayan bu görüntülere ulaşmak ne kadar mümkün olur?

Bu baskıyı hisseden insanlar, aynı manipülasyonu sosyal medyada yapmaya başlar. Onlar da farklı bir dünya yaratmaya başlar. Böylece yaratılmış ideal görünüm algısı insanlar tarafından yeniden üretilir ve daha da yaygınlaşır. Bu davranış bir anlamda kişinin yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duygularıyla baş etme şeklidir. Yani aslında photoshoplu/filtreli selfieler koymak da bir anlamda ritüeldir. Oradaki 'like' sayısı bir anlamda kişinin 'güzel görüldüğüne' dair aldığı onaydır. İdeal görünümlerin yarattığı baskıyı hisseden kişinin onay

ihtiyacından söz etmiştik. Bu yüzden sosyal medyada kendimizi nasıl gösterdiğimiz, ideal görünümüleri yayan mesajlar üretilip üretilmediğimiz konusunda farkında olmamız, ideal görünüm baskısıyla mücadele etme konusunda önemlidir. Bu konuda da gençlerin farkındalık kazanmalarını sağlamayı amaçlıyoruz. Aksi takdirde hem profesyonel hem de sosyal medyada oluşturulan bu imaj kaygısı bir süre sonra karşılaştırma davranışlarına yol açar. Kişi kendisini sürekli bu ideallerle karşılaştırır ve bu karşılaştırmanın da çok olumsuz etkileri vardır. Gençlere bu etkilere karşı çıkmayı öğretiyoruz. Peki, nedir bu etkiler?

KARŞILAŞTIRMA GİRDABI

Yetersizlik duygusu yaşayan, özgüveni düşük kişi kendini hemen hemen herkesle karşılaştırır. Çünkü bu karşılaştırma onları kısa süre de olsa iyi hissettirir. Bu insanlar kendinden daha "kötü" durumda olan birini gördüğünde kendini "iyi" hisseder. Ama bu karşılaştırmanın riski şudur: Kendinden daha "iyi" durumda olan birini gördüğünde ise "kötü" hisseder. Bu durum kişide dalgalanan bir duygu ve özgüven durumu yaratır. Bu, kişi için sürdürülebilir ve sağlıklı bir hal değildir. Özgüvenli insanın ruh hali dalgalı değil, sürekli olumludur. Onun ruh hali durumlara göre değişmez. Çünkü o kişi kendisini olduğu gibi kabul ettiği için her durumda iyi hisseder.

Bir kişi ancak kendinden daha "yetersiz" birilerini gördüğünde kendini iyi hissedebiliyorsa, bu sürdürülebilir değildir. Zihni sürekli bu karşılaştırmayla meşgul olan kişi kendini adeta bir girdabın içinde hisseder.

Buna 'karşılaştırma girdabı' diyoruz. Karşılaştırma da ideal görünümlere uymak gibi birey üzerinde baskı kurar ve kişide endişe yaratır. Kişi de yukarıda bahsettiğimiz ritüellere ve

kaçınma davranışlarına girer. Kişinin kendini bir girdapta hissetmesinin yanı sıra karşılaştırma, kişiler arası ilişkiye de zarar veren bir durumdur. Kendini sürekli birilerinden "aşağıda" ya da "yukarıda" olarak konumlandıran biri, diğeriyle samimi, sıcak bir ilişki kuramaz. Sağlıklı bir ilişki için ortak, eşit bir zemin gerekir. Bu zemini de özgüvenli insanlar sağlayabilir.

Bu karşılaştırma durumu öğrenilmiştir. Yani, ailesi tarafından sürekli diğer gençlerle karşılaştırılarak değerlendirilen bir genç, daha sonra kendini değerlendirmek için de hep diğerlerine bakmayı öğrenmiştir. Örneğin; "Bak Ayşe ne kadar zayıf, sen de kilona dikkat etmelisin" ya da "sokağa çıkarken böyle giyinilir mi, bak Ayşe ne kadar düzgün giyinmiş" gibi sürekli diğerleriyle karşılaştırılarak büyümüş bir kişi, kendi öznel terazisini geliştirememiştir. Sağlıklı bir benlik ve özgüven için kişinin öznel terazisini geliştirmesi oldukça önemlidir. Amacımız, gençleri bu karşılaştırma girdabından kurtarmaktır. Peki bu nasıl sağlanır?

BÜTÜNSEL BİR KİMLİK

Bu noktada kişinin kendini tanıması, kendi değerlerini oluşturması, kendini kabul etmesi çok önemlidir.

Hadi bir kişi hayal edelim. Bu kişinin bir hayali var: hakim olmak! Çünkü hayatta adalete, hakkaniyete çok önem veriyor. Bunun için neler yapması gerektiğini biliyor ve harekete geçiyor, yani artık bir hedefi var. İyi bir dinleyici, empati duygusu gelişmiş, okumayı seviyor, liseden beri insan haklarıyla ilgili okumalar yapıyor, sözel zekasının daha güçlü olduğunun farkında. Yani yetenekleri ve ilgi alanları da hedefiyle uyumlu. Hayvanları seviyor, sokak

hayvanları için belediyenin barınağını ayda bir ziyaret ediyor. Yani hassasiyetleriyle ilgili eyleme geçiyor. Görünüşüyle ilgili de gözlerini ve ellerini çok beğeniyor, kilosu normal, boyu biraz kısa ama zaten ailede herkes böyle. Bedeninden de memnun çünkü sağlığı yerinde. Kendisini olduğu gibi kabul etmiş. Böyle bir insan kendini diğerleriyle karşılaştırır mı sizce? Yani karşılaştırmanın panzehiri kişinin odağının kendisinde olmasıdır. Kendinde ve kendi yolunda. Hayat anne karnından toprağa uzanan bir yoldur ve bu yolda insanı diğer canlılardan ayıran en temel şey değerleridir. Kişi kendi değerlerini oluşturup, onlar için çabaladığı kurguda dönüp baktığı tek şey bu değerlere ne kadar ulaşabildiğidir. Bu insanlar diğer insanların nerede ve ne yaptığıyla ilgilenmez. Bu değerlerini boş vermek anlamına gelmez. Tam aksine değerleri için uğraşan insan diğerlerini de etkilemek için çabalar ve kendi değerlerini onlara aktarmak ister. Kendinde ve diğerlerinde güzel şeylere odaklanır. Hem kendine hem de diğerlerine karşı yıkıcı olmak yerine kabul edici olur. Zaten bu insanlar herkesin farklı olduğunu bilir. Onlar gibi olmaya çalışmak gereksizdir. Daha yaşanılabilir, insanca bir dünya için çabalar. Bu projede amacımız; gençlerin kendi kişiliklerini, hedeflerini, yeteneklerini fark edip, kontrol duygusunu da hissederek kendi hayatlarını yönetmelerine dair motive olmalarını sağlayarak bir özgüven oluşturmaktır. Ancak o zaman kişiler bu ideal görünüm baskısından kurtulur ve kendilerini oldukları gibi kabul ederler.

BEDEN ODAKLI KONUŞMA

Beden odaklı konuşma; ideal görünümleri ve ideal görünüm baskısını sürdüren ve güçlendiren her türlü konuşma ya da yorumdur. Bir kişi ideal görünüm baskısını üzerinde hissediyorsa, sürekli insanların dış görünüşlerine dikkat eder. Bu durumda da beden odaklı konuşma eğilimindedir. Birine "Sarı sana ne kadar yakışmış" ya da "Bugün çok güzel

görünüyorsun" demekle, "Bugün solgun görünüyorsun" ya da "Kilo mu aldın?" demek arasında fark yoktur. Her iki söylemde de diyalog kişinin görünüşüyle ilgilidir. Kişinin sağlıklı bir beden algısı yoksa, bu kişi "güzel ve zayıf" görüldüğüyle ilgili hep bir onay ihtiyacı içindedir ve bunun için çabalar demiştik. Bu kişiye güzel görüldüğü söylendiği anda kişinin bu çabalama davranışı pekiştirilir. Kişi, dış görünüşüyle kabul gördüğünü kendine daha da inandırmış olur. Bu konuyu bir olayla daha anlaşılır kılabiliriz: "Ali her sabah olduğu gibi o sabah da anaokuluna gitmek için hazırlanır. Annesi kırmızı kazağını çıkarır giymesi için. Ali ise sarı kazak diye tutturur. Annesi de 3 gündür onu giydiğini artık kirlendiğini söyler. Ali ağlayarak sarı kazak diye tutturur. Annesi çaresiz yeniden sarı kazağı giydirir. Ali'nin ağlaması geçince sorar: "Oğlum, kirli olmasına rağmen neden sarı kazağı giymek istiyorsun?" Ali cevap verir: "Pınar öğretmen bu kazağımı beğendi. Çok yakışmış dedi." Annesinin kafası karışır ve okula gidip durumu öğrenmek ister. Mesele şudur; her sabah öğrencilerini karşılarken "Ayşe token ne güzel, Mehmet saçını mı kestirdin, çok yakışıklı olmuşsun, Ali sarı kazağın ne kadar yakışmış" diye aslında tamamen çocukları neşeyle karşılamak isteyen Pınar öğretmen, Ali kırmızı kazak giydiğinde bir tepki vermediğinden, Ali yeniden iltifat duymak için hep sarı kazağı giymek ister". İdeal görünüm baskısını yaşayan ve onlara ulaşmak için ritüeller edinmiş insanın da Ali'den bir farkı yoktur. İltifat duymak yani onay almak için çabalar. İnsanlar onun görünüşüyle ilgili yorum yaptığı sürece de bu davranışlar pekişir. Zaten insan bir konuda övgü alıyorsa, o konuda eksikliği vardır.

Yani, bir kişi bir konuda eksik hissediyorsa, farkında olmadan veya olarak diğer insanlara bu mesajı verir. İnsanlar da onu, eksikliği konusunda iyi hissettirmek için övgüde bulunur.

Örneğin, kıyafetine önem vermeyen bir insan, genelde diğer insanlardan kıyafetiyle ilgili bir yorum duymaz. Yukarı da bahsettiğimiz gibi kendimizde ve diğerlerinde değerlere, kişiliğe, hedeflere ve yeteneklere odaklanmalıyız. Ancak bu şekilde hem kendimizle hem de diğeriyle sağlıklı bir ilişki kurmamız ve özgüvenimizi geliştirmemiz mümkün olacaktır. Peki, kişilik nedir ve nasıl keşfedilir?

KİŞİLİK

"İnsanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Onun gibi bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha da gelmeyecektir." Gordon Allport

Her insan eşsizdir. İnsanlar bu eşsiz benliğinin farkında olmalıdır. Ne demek benliğin farkında olmak? Benlik Farkındalığı yaklaşımına göre; kendiliğimizle ilgili 3 zihinsel temsil vardır; gerçek benlik, olmak istenen benlik, olmamız gereken benlik. Gerçek benlik, olduğunuz ya da olduğunuza inandığınız benliktir. Olmak istenen benlik, idealize ettiğiniz ve olmak istediğiniz benliktir. Olmamız gereken benlik ise çeşitli kaynakların (aile, din, toplum gibi) sizin olmanızı istediği benliktir. İdeal görünüşleri, olmamız gereken benlik kısmına koyabiliriz. Toplum bir kadının ve erkeğin nasıl görünmesi, nasıl davranması gerektiğiyle ilgili kuralları koyar ve benliğinde bir baskı yaratabilir. Kişi bu baskıyı içselleştirirse bunu olmak istediği benlik kısmına da koyabilir. Kişi için en kritik nokta, gerçek benlik ile olmak istenen benlik arasındaki farktır. Bu fark ne kadar fazla olursa, kişi o kadar kaygı, gerginlik, suçluluk, yetersizlik hisseder.

Burada önemli olan nokta şu sorulara cevap vermektir; "ben kimim?", "ne olmak istiyorum?", "bunun için ne yapıyorum/ yapabilirim?" Kişi kendini olmak istediği benliğe yaklaştırdıkça kaygılarından arınabilir, kendine güvenebilir, sağlıklı bir psikolojide olabilir. Yapılan araştırmalara göre, gerçek benlik ve olmak istenen benlik arasındaki uyumsuzluğun farkında olan insanların depresyon yaşadıkları, gerçek benlik ile olmak istenen benlik arasında çelişki olan insanların da kaygı yaşadıkları görülmüştür (Boldero & Francis, 2000).

EYLEME GEÇME

Dove Özgüven Projesi kapsamındaki Kendime Güveniyorum Eğitimleri'nin toplumdaki ideal görünümlere karşı farkındalık yaratmayı amaçladığını belirtmiştik. Bunun bir sonraki adımı da farkındalığı pratiğe dökmektir. İnsanlar eylemlerini sürdürdükleri sürece ideal görünümler yeniden üreilmeye ve yaygınlaşmaya devam edecektir. Değişim için eyleme geçmek şarttır. Gençler ritüellerini ve kaçınma davranışlarını keşfetmeli ve daha az yapmalı ya da tamamen sonlandırmalıdır. Bunun için gençlerin motive edilmesi son derece önemlidir.

Değişim için bir diğer önemli nokta; gençlerin aldıkları bu eğitimden sonra bir proje üretmeleridir. Eğer proje yaparlarsa, yani eyleme geçerlerse öğrendikleri bilgi seviyesinde kalmaz, anlama seviyesine çıkar ve gerçek değişim başlar. Öğretilen her şeyden sonra gençler harekete geçirilmelidir. Bu öğrendiklerini diğer insanlara aktarabilecekleri projeler yapmaları, hem onların anlama seviyesine çıkmalarını, hem de diğer insanlarda konuyla ilgili farkındalık yaratmalarını sağlayacaktır. Böylece gençler diğer insanlara etki etmenin hazzını da yaşamış olacaklardır.

Proje, ideal görünümle ilgili bir poster yapıp okulda panolara asmak olabilir. Öğrenci meclisinde bu konu konuşulabilir ve bir manifesto hazırlanabilir. Örneğin; beden odaklı konuşmamakla ilgili bir madde eklenebilir. Bu okulun disiplin kurallarına da eklenebilir ancak bunu gençlerin talep etmesi önemlidir. Gençler, idarecilere ve öğretmenlere bir sunum hazırlayabilir ya da aileler için broşür ya da web sitesi hazırlayabilirler. Bir video hazırlayabilir, sosyal medyada paylaşabilirler ya da konuyla ilgili bir oyun yazıp okulda sahneleyebilirler. Sosyal bir kampanya başlatabilirler. Yerel gazete/dergi için bir yazı hazırlayabilirler. Okulda sınıf temsilcileriyle bir toplantı düzenleyebilirler ve temsilciler sınıfta bu konuşulanları aktarabilir. Herkes photoshopsuz/filtresiz selfie çekip, "gerçek ben" adında bir sergi açabilir. Konuyla ilgili şiir ya da şarkı yazabilirler. Sloganlar bulup, okuldaki aynalara bunları yapıştırabilirler. Gençler hayal ettiğimiz çok ötesinde projeler üretebilir. O nedenle, eğitim sonrasında proje grupları kurulmalı ve proje üretmeleri sağlanmalıdır.

HEDEFLER, GÜÇLÜ YANLAR VE ÖZGÜVEN

"Hayallerinize dikkat edin, her an gerçekleşebilir." Bernard Shaw

Hedeflere giden en güvenli yol, hayal etmektir. Hayallerin sınırsız ve kuralsız düzleminde kendini nerede konumlandığının, bu olmak istediğin yere karar vermek için önemli bir araçtır. Rahat bir yerde oturun ya da uzanın, zihninizi boşaltacak bir müzik açın ve 10 yıl sonrasını hayal edin. Neler yapıyorsunuz? Bir gününüz nasıl geçiyor? Etrafınızda kimler var? Size neler söylüyorlar? Nasıl bir yerde yaşıyorsunuz? Nelerle uğraşıyorsunuz? Bu soruların hepsi aslında yaşamak istediğiniz hayata dair size yol gösterir ve olmak istediğiniz ben için çalışmanıza yardım eder.

Bu yüzden biz de gençlere hayal ettiriyoruz. Ama hayal etmek yetmez. Gençleri bu hayale götürecek donanımlar gerekir. Gençlerin kendilerini tanımasını böylece fiziksel özgüven sahibi olmalarını ve güçlü yanlarını keşfetmelerini sağlıyoruz.

Hayalle hedef arasındaki fark plandır. Hayaller için plan yapmaya başladığınız anda o artık bir hayal değil, bir hedefe dönüşür. Hedef koyarken önemli olan nokta değerleri temel alan bir hedef koymaktır. Texas Üniversitesi'nden Prof. David Yeager önderliğinde dünyaca ünlü yedi araştırmacı bir araya geliyor ve bir araştırma tasarlıyor. Grubu ikiye ayırıyorlar. İlk gruptaki öğrencilere şöyle bir paragraf verip, onlardan bir yazı yazmalarını istiyorlar. "Bazen hayat adil değildir. Çoğu kişi bunu değiştirmek ister. Bazıları daha az açlık olsun ister. Bunun için çalışır. Bazıları daha az şiddet olsun ister. Bunun için çalışır. Siz dünyayı nasıl daha iyi yapabilirsiniz?" Denekler, bu soruyu yanıtlayan bir yazı yazıyorlar. İkinci gruptaki öğrencilere böyle bir metin verilmiyor, sadece lise ile ortaokulun farkını anlatan bir yazı isteniyor. Bu iki grup arasındaki fark ne? İlk gruptaki öğrenciler kendi içlerine dönüyor, kendi değerlerini keşfedip değer odaklı bir hedef belirliyor. İkinci grupta böyle bir şey olmuyor. Bu çalışmadan tam üç ay sonra iki grubun da fen dersindeki notları karşılaştırılıyor. Sonuç çok şaşırtıcı. Değer odaklı hedef belirleyen grup, çok daha yüksek not alıyor. Bu gruba herhangi bir ek ders verilmedi. Sadece değer odaklı hedef koyma konusunda farkındalık sağlandı. Bu yüzden hedef koyarken "insanlarda nasıl bir etki yaratmayı planlıyorsun?" sorusu çok önemlidir.

SEÇİMLER VE ÖZGÜVEN

"Her gün kendi ellerinle inşa etmiş olduğun yolda yürürsen, olman gereken yere varacaksın." Eski Mısır Deyişi

Kontrol duygusu insanın hayatında hamle yapabilmesi için en temel duygudur. Eğer insan hayatıyla ilgili karar alamıyorsa, insanların ona sunduğu ya da dikte ettiği hayatı yaşıyorsa sağlıklı bir benlik gelişimi mümkün değildir. Dahası bu insanlar manipülasyona en açık insanlardır. Bu, yukarıda bahsettiğimiz ‘olduğu benlik’ ve ‘olmak istediği benlik’ arasındaki farkı artırır. Böyle yaşayan insanlar ‘olması gereken benliği’ yaşarlar ve bu insanların kendi elleriyle inşa edeceği bir yol olması mümkün değildir. Dolayısıyla olmak istediği yerde olmasının önünde engeller olacaktır. Ama aslında kişinin bu hayatı yaşıyor olması da kendi kontrolündedir. Manipülasyona izin vermesi, diğerlerinin istediğini yapması da bir karardır. Her kararın bir bedeli, sorumluluğu vardır ve yetişkin olmak bu kararların sorumluluğunu almakla sağlanır.

Diğerlerinin istediği gibi davranan, kendi kararlarını alamayan bir insanın benlik gelişimi durdurulur veya sindirilir. Dahası her türlü manipülasyona karşı çıkmak da ancak kişinin "ben bunu değiştirebilirim" demesiyle mümkün olacaktır. Hayattaki her durumun dışarıdan geldiğini düşünen, kendini "mağdur" olarak gören birinin hayal kurması, planlar yapıp hedefe dönüştürmesi çok zordur. Böyle bir tabloda kişinin özgüveni diye bir şeyden söz etmek mümkün değildir.

Gençlerle çalışırken elbette ailelerin onlar adına karar alması durumuyla karşılaşabiliriz. Maalesef Türkiye'de ailede, toplumda, okulda çocuğun karar mekanizmalarına katılması oranı çok düşüktür.

Ancak çocuğun "bir şeyler benim kontrolüm altında" duygusunu hissetmesi sağlıklı bir benlik ve özgüven gelişimi için çok önemlidir. Bu yüzden gençlere sabah uyandıklarından beri aldıkları kararları soruyoruz. "Bugün kırmızı yerine siyah çorap giymeye karar verdim", "Otobüste nereye oturacağıma karar verdim" gibi kararları konuşmak bile "hayatta öyle yaprak gibi savrulmuyoruz" duygusunu vermektedir. İhtiyaçları bakımından ailelerine bağlı olan bu gençlerin, kendi hayatlarına dair kararlara katılmalarını sağlayacak zemini oluşturmak önemlidir.

Özetleyecek olursak, hayata karşı savrulan bir yaprak olmak ya da ağacın gövdesi olmak bizim seçimimizdir. Kendimizi rüzgara bırakıyorsak da bizim seçimimiz, gövde olup köklerimizle toprağa tutunuyorsak da bizim seçimimiz. Her zaman başka bir hayat mümkündür. Kişi hedeflerinin, değerlerinin peşinden koşmak isterse, bunu seçerse ve bunun için çalışırsa başarı da mutluluk da elbette gelecektir. Gençlerin de bu duyguyu hissederek büyümeleri hem benlik gelişimi için hem de özgüven gelişimi için oldukça önemlidir.

Dove Özgüven Projesi Kendime Güveniyorum Eğitimleri'nin amacı;

- Bireylerin, geleneksel medya ve sosyal medya gibi kanallar vasıtasıyla üzerlerinde yaratılan “ideal görünüm” baskısını anlamalarını sağlamak
- Hem sosyal medyada hem de geleneksel medyada imajların ve görüntülerin nasıl manipülasyona uğradığını göstererek medya okuryazarlığı kazandırmak
- Bu ideal görünüm baskısına karşı geliştirilebilecekleri stratejileri keşfetmelerini sağlayarak fiziksel özgüvenlerini artırmak

Kendime Güveniyorum *eğitimleri*

Dove Özgüven Projesi Kendime Güveniyorum Eğitimleri 3 bölümden oluşmaktadır ve aşağıdaki ana başlıkları içermektedir. 1. ve 2. bölüm olan Farkındalık ve Güçlendirme çalışmaları mutlaka yapılmalıdır. 3. bölüm olan Ek Çalışmaların uygulanması ise kolaylaştırıcının isteğine tabidir ama yapılması gençlerin özgüven gelişimini destekleyecektir.

BÖLÜM 1: FARKINDALIK ÇALIŞMALARI "KENDİN OL!"

BAŞLIK	AMAÇ	MALZEMELER
Giriş	Bilgilendirme ve kaynaşma	
Etkinlik 1.1	Özgüvenli insanın düşünce, duygu, davranış bağlamında tanımlanması	Tahta ve tahta kalemi
Etkinlik 1.2	Görünüm baskısının ve ideal görünümün tanımlanması	
Etkinlik 1.3	İdeal görünümün zaman içinde değişen bir durum olduğunun aktarılması	Video: İdeal Görünümlerin Değişimi Videosu
Etkinlik 1.4	Özgüvenli insan ile baskıyı hisseden insanın karşılaştırılması	Tahta ve tahta kalemi
Etkinlik 1.5	Medya ve medya türlerinin aktarılması	1A Etkinliği
Etkinlik 1.6	Medyanın görüntüleri nasıl manipüle ettiğinin aktarılması	Video 1: Görüntüler Nasıl Manipüle Edilir? Video 2: Sosyal medyada gördüğümüz imajlar gerçeği yansıtıyor mu?
Etkinlik 1.7	Medyanın görüntüleri neden manipüle ettiğinin aktarılması	
Etkinlik 1.8	Kendimizi hem medyadaki görüntülerle hem de sosyal çevremizdeki insanlarla karşılaştırmanın etkilerinin aktarılması	Video: KarşılaştırMA 1B Etkinliği
Etkinlik 1.9	Sosyal medyada yapılan manipülasyonların etkilerinin ve bunlara nasıl karşı çıkılabileceğinin aktarılması	
Etkinlik 1.10	Beden odaklı konuşmanın tanımının ve etkilerinin aktarılması	Video: Beden Odaklı Konuşma
Etkinlik 1.11	Gençlerin öğrendiklerini kendi hayatlarına uygulamaları için motivasyon sağlanması	1C Etkinliği
Etkinlik 1.12	Günün özetlenmesi ve değerlendirilmesi	
Etkinlik 1.13	Gençlerin öğrendiklerini bir hafta boyunca işleyebilmeleri için kendini izleme etkinliğinin aktarılması	1D Etkinliği

BÖLÜM 2: GÜÇLENDİRME ÇALIŞMALARI "KENDİNİ KEŞFET"

BAŞLIK	AMAÇ	MALZEMELER
Giriş	Geçen haftanın kazanımlarının hatırlatılması, kendini izleme etkinliği üzerine konuşulması ve bu bölümle ilgili kısaca bilgi verilmesi	
Etkinlik 2.1	Gençlerin hayalleri üzerinden hedef oluşturmalarının sağlanması	2A Etkinliği
Etkinlik 2.2	Gençlerin yeteneklerini keşfetmelerinin sağlanması ve bunların hedefleriyle ilişkilendirilmesi	2B Etkinliği
Etkinlik 2.3	Gençlerin kişiliklerinin farkında olması ve diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde de bedene odaklanmak yerine kişiliğe odaklanmalarının sağlanması	2C Etkinliği
Etkinlik 2.4	Günün özetlenmesi ve değerlendirilmesi	
Etkinlik 2.5	Gençlerin hayallerini somut hedeflere dönüştürmeleri için çalışmalarının sağlanması	2D Etkinliği

BÖLÜM 3: EK ÇALIŞMALAR "KONTROL SENDE"

BAŞLIK	AMAÇ	MALZEMELER
Giriş	Geçen haftanın kazanımlarının hatırlatılması, kendini izleme etkinliği üzerine konuşulması ve bu bölümle ilgili kısaca bilgi verilmesi	
Etkinlik 3.1	Gençlerin kontrol duygularının güçlendirilmesi	3A Etkinliği
Etkinlik 3.2	Gençlere kendi projelerini üretmeden önce ilham ve motivasyon sağlanması	Video: Dünyada Değişim Yaratıcılar Levi'nin Hikayesi Videosu Video: Dünyada Değişim Yaratıcılar Mikhaila'nın Hikayesi Videosu
Etkinlik 3.3	Gençlerin ideal görünüm baskısına karşı eylemselliğinin artırılması ve çevrelerini de bu konuda bilgilendirmelerinin sağlanması	3B Etkinliği

Kendime Güveniyorum Eğitimleri'nin 1. bölümünün yaklaşık 90 dakika sürmesi öngörülmektedir, bu nedenle blok ders yapılması önerilmektedir. 2. ve 3. bölümler ise yaklaşık 40'ar dakika sürmektedir.

Kendime Güveniyorum Eğitimleri paketi aşağıdaki malzemelerden oluşmaktadır:

- Amaç ve yönergelerin bulunduğu kolaylaştırıcı kitapçığı
- Eğitim sırasında yansıtmak üzere sunumlar
- Videoları ve sunum materyallerini içeren USB bellek

ÖNEMLİ NOT: EBA'dan projenin eğitim videosuna ulaşabilirsiniz. Her türlü soru ve materyal desteği için **ozguvenprojesi@gmail.com** adresinden proje ekibine ulaşabilirsiniz.

BÖLÜM 1 - KENDİN OL!
90 Dakika

Kendime Güveniyorum *egitimleri*

1/3

Dove

Dove
özgüven
projesi

toğ
TOPLUM
GÖNÜLLÜLERİ

BÖLÜM 1: FARKINDALIK ÇALIŞMALARI "KENDİN OL!"

GİRİŞ (5 Dakika)

Gençlere program hakkında bu bilgiyi verin: Bugün 2 blok ders saati sürecektir bir çalışma yapacağız. Bu çalışma özgüven odaklı bir çalışma ve özgüvenimizi doğru temeller üzerine inşa etmek ve pekiştirmek üzerine kuruludur. Videolar izleyeceğiz, grup çalışmaları ve bireysel çalışmalar gerçekleştireceğiz. Önce bir ısınma etkinliği yapalım.

İsim ve Hareket: Öğrencilerden bazıları ayağa kalkar, isimlerini söyler ve ardından bir hareket, şekil ya da mimik yapar. Etkinliği önce siz başlatın, ardından gönüllü öğrencilere söz verin.

NOT: Kitapçığın sonunda farklı tanışma ve kaynaşma etkinlikleri bulabilirsiniz.

Etkinlik 1.1: Özgüvenli İnsan (10 Dakika)

Ana Mesaj: Özgüvenli insanı basitçe şöyle tanımlayabiliriz; "ben ben olduğum için değerliyim", "hedefler koyabilirim ve bunları yapabilirim", "hayatımda bir şeyler benim kontrolümde" diyebilen insan özgüvenli insandır.

Yönerge:

- 1) "Özgüvenli bir insan ne düşünür, ne hisseder ve nasıl davranır?" sorularını sorun (slaytta).
- 2) Gelen cevapları tahtanın bir köşesine yazın.
- 3) Yazılanları silmeyin, çok açıklama yapmayın ve bu listeye daha sonra döneceğinizi söyleyin.

🔊 Kolaylaştırıcı İçin İpucu 🔊

Çocuklar düşünce ile duyguyu karıştırabilirler. Böyle bir durum yaşarsanız aşağıdaki duygu listesinden yararlanabilirsiniz.

Duygular:

Depresif	Sinirli	Kızgın	Heyecanlı	Suçlu	Rezil olmuş
Üzgün	Kaygılı	Utanmış	Kırgın	Korkmuş	Huzursuz
Güvensiz	Öfkeli	Gururlu	Çaresiz	Mutlu	Hayal kırıklığına uğramış

Bu Etkinlikte Sınıfta Neler Olabilir?

Gençler özgüvenli insanı bazen "egoist" insan gibi düşünebiliyorlar. Egoist insan, kendisini ve kendi çıkarlarını her şeyin üzerinde tutar. Özgüvenin egoizmle ilgisi yoktur, aksine "Kendine güveni olmayan insan egoist olur. Özgüvensiz insan, kendini yetersiz, değersiz hissettiği için bunun üstünü örtmek adına kendini daha önemli göstermeye çalışır. Özgüvenli insanın kendini daha önemli göstermeye çalışmak gibi bir amacı yoktur" gibi bir açıklama yapabilirsiniz.

Etkinlik 1.2: İdeal Görünüm Nedir? (5 Dakika)

Ana Mesaj: Toplum, ideal görünümler yaratır ve bunları bireylere empoze eder. Bireyler de farkındalıkları düşükse, bu baskıyı üzerlerinde hisseder ve ulaşılması imkansız olan bu ideallere ulaşmaya çalışır.

Yönerge:

1) Öncelikle çocuklara **"Görünüm baskısı deyince aklınıza ne geliyor?"** diye sorun (slaytta). İki dakika boyunca gençlerin yanındaki arkadaşıyla konuşmasına müsaade edin.

2) Sonra cevapları alın.

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Burada gençlerin ideal görünümü tarif etmeleri beklenmektedir. Bunun için "Mesela medyada gördüğünüz ünlüleri düşünün, nasıl görünüyorlar? Dikkatinizi çeken özellikler var mı?" diye sorabilirsiniz. Gençlerden gelen cevapları günümüz ideal görünümüne örnek olacak şekilde sorularla yönlendirip, onların bulmalarını sağlayın.

Günümüz ideal görünümünün genç kadınlar üzerindeki baskısı; zayıf olmak, büyük gözler, beyaz dişler iken genç erkekler için kaslı, yağsız, V şeklinde bir gövde, geniş omuz, uzun boy, düz bir karın, 'six pack' (karın kasları), beyaz dişlerdir. Örneğin TV dünyasından, dizilerden günümüz ünlü isimlerinin erkek ve kadın örneklerini verip, çoğunun bu sayılan özelliklere sahip olduklarını veya olmaya çalıştıklarını söyleyebilirsiniz.

3) Sonra ideal görünüm tanımını paylaşın. **"İdeal görünüm, belirli bir zamanda, belirli yollarla kültürümüzün bize ideal erkeğin ve ideal kadının nasıl görünmesi gerektiğini söylemesidir. Yaratılan bu baskıya ideal görünüm baskısı diyoruz"** (slaytta).

4) **"İdeal görünüm algısı, sizce insanlar üzerinde 'böyle görünmem lazım' baskısı yaratıyor mu?"** diye sorun (slaytta).

5) İdeal görünümlere ulaşmanın neredeyse imkansız olduğunu, buna ulaşmaya çabalamanın kişi üzerinde olumsuz etkileri olacağını bunu detaylı olarak konuşacağınızı belirtin ve sonraki etkinliğe geçin.

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Burada ideal görünümleri mümkün olduğunca karikatürize etmeye çalışın ki gençler bunlara tamamen ulaşmanın mümkün olmadığını fark edebilsin. Örneğin: "Kadınların uzun boylu ama küçük ayaklı olmaları bekleniyor. 1.80 boyu olan birinin 35 numara ayakları olabilir mi? Genetik özelliklerimizi nereye kadar değiştirebiliriz? Kaldı ki bir kişinin dış görünüşüyle bu kadar meşgul olması, değiştirmeye çalışması sağlıklı bir durum mudur?" gibi sorularla gençleri düşünmeye sevk ederek ideal görünümlere ulaşmanın mümkün olmadığını vurgulayabilirsiniz.

Bu Etkinlikte Sınıfta Neler Olabilir?

Bu bölümde gençlerden "Eğer çok parası varsa mümkündür" gibi cevaplar alabilirsiniz. Bu noktada gençlere "Bir insanın parasını, enerjisini, zamanını sürekli olarak nasıl görüldüğüne harcaması, kişi için olumlu bir durum mudur?" diye sorabilirsiniz. Bu tür davranışlar da özgüvensizliği örtme çabasıdır.

Etkinlik 1.3: İdeal Görünümlerin Zaman İçindeki Değişimi (5 Dakika)

Ana Mesaj: İdeal görünümlere ulaşmak zordur çünkü zaman içinde değişir.

Video: İdeal Görünümlerin Değişimi Videosu

Yönerge:

1) Videoyu açın. Videoyu izlerken görüntülerdeki değişimlere dikkat etmelerini isteyin.

2) Video izlendikten sonra bütün kadın ve erkek figürlerinin görüldüğü kareyi gösterin ve gençlere ne tür değişiklikler gördüklerini sorun (slaytta).

3) Cevapları aldıktan sonra tüm bu fotoğraflardaki görüntülerin kendi dönemlerinin ideal görünümlerini temsil ettiğinin altını çizin. Sonra gençlere aşağıdaki soruları sorun:

- **Eğer bunların her biri ideal görünümü temsil ediyorsa, neden birbirlerinden farklılar?**
- **İdeal olan bir şey neden sürekli değişir?**
- **Sürekli değişen bu görünümlere benzemeye çalışmak sizce ne kadar gerçekçi?**
- **Hepimizin farklı farklı genetik yapısı varken, sizce bu mümkün mü?**

Etkinlik 1.4: Özgüvenli İnsan vs. Baskıyı Hisseden İnsan (5 Dakika)

Ana Mesaj: İdeal görünüm baskısını hisseden kişi özgüvenli olamaz. Bunu özgüvenli insanı tanımlarken yaptığımız listeyle karşılaştırdınca da görebiliriz.

Yönerge:

1) Dersin başında tahtaya “Özgüvenli insan nasıl düşünür, davranır ve hisseder?” sorusu üzerine yazdıklarınıza geri dönün. Bunları tekrar okuyun.

2) Şimdi ise **“Görünüm baskısı hisseden insan ne düşünür, ne hisseder, nasıl davranır?”** diye sorun (slaytta). Bunları da özgüvenli insanın yanına yazın.

3) İki kişi arasındaki farklara aşağıdaki soruları sorarak dikkat çekin.

- Özgüvenli insanla baskıyı hisseden insan özelliklerine baktığımızda benzerlik görüyor musunuz?
- Özgüvenli insanla baskıyı hisseden insan özelliklerine baktığımızda farklılık görüyor musunuz?
- Baskıyı hisseden insan özgüvenlidir diyebilir miyiz?

Etkinlik 1.5: Medya Nedir? (10 Dakika)

Ana Mesaj: İdeal görünüm özelliklerini çok farklı kaynaklardan öğreniyoruz. Bunların en önemlilerinden biri medyadır ve medyanın türünü, o medyanın yaratıcısı belirler. Medya profesyonel medya ve kişisel medya olarak ikiye ayrılır.

Yönerge:

1) Öncelikle gençlere **“İdeal görünümleri nereden öğreniyoruz?”** diye sorun, sözel olarak cevapları alın (slaytta).

📢 Kolaylaştırıcı İçin İpucu 📢

İdeal görünümüleri dergiler, televizyon programları, diziler, filmler, reklamlar, web siteleri, moda endüstrisi, diyet endüstrisi, sosyal medya, bilgisayar oyunları, oyuncaklar, sosyal çevre gibi farklı kaynaklardan öğreniyoruz. Bunların en önemlilerinden biri medyadır.

- 2) Listenin üzerinden birlikte geçin (slaytta).
- 3) Sonra medya türlerini karışık olarak gösterin (slaytta).
- 4) İlgili slayt üzerinden **1.A** etkinliğini açın ve **"Bu medya türlerini ikiye ayıracak olsanız nasıl ayırırsınız?"** diye sorun. Yanlarında oturan arkadaşlarıyla tartışmaları için 1 dakika süre verin.
- 5) Gönüllü birkaç gençten yanıtları alabilirsiniz.
- 6) Cevabı gençlerle paylaşın: **"Medya, içeriği yaratan kişiye göre ikiye ayrılır. Profesyonellerin yarattığı medya "profesyonel medya", profesyonel olmayanların yani bizlerin yarattığı medya "kişisel (sosyal) medyadır" (slaytta).**
- 7) Şu açıklamayı gençlerle paylaşın: "Hem profesyonel medyanın hem kişisel medyanın ortak kullandığı araçlar da vardır; örneğin videolar. Öte yandan profesyonel medya da kişisel medya araçlarını kullanabilir."

Etkinlik 1.6: Medya Görüntüleri Nasıl Manipüle Eder? (10 Dakika)

Ana Mesaj: Medya, ideal görünümünü empoze etmek için kullandıkları görüntü ve imajları manipüle eder. Aynı manipülasyon sosyal medyada gördüğümüz, profesyoneller tarafından hazırlanan görüntü ve imajlar için de geçerlidir. Manipülasyon; bir görüntü, imaj, durum ya da olayı olduğundan farklı gösterecek şekilde değiştirme, yönlendirmedir. Örneğin, manipüle edilmiş bir görüntü, var olan kadın ya da erkek imajını olduğundan çok farklı gösterir. Kadınların bel bölgelerinin inceltilmesi ya da erkeğin kaslarının belirginleştirilmesi buna örnektir. Gençlerin manipülasyon kelimesini öğrenmeleri önemli ama anlatmakta çok zorlanırsanız, manipülasyon yerine "değişim" ya da "değiştirme" de diyebilirsiniz.

Video 1: Görüntüler Nasıl Manipüle Edilir Videosu

Yönerge:

1) Öncelikle aşağıdaki fotoğrafı, gençlere gösterin ve aşağıdaki soruları sorun (slaytta):

İki fotoğraf arasındaki farkları bulalım...



- Bu iki fotoğraftaki kadınlar birbirlerine benziyorlar mı?
- Nasıl farklılıklar görüyorsunuz?
- Aynı kişi mi farklı kişiler mi?

2) Aynı kişi olduğunu söylemeyin, "Göreceğiz" deyin ve videoyu açın.

3) Video izlendikten sonra fotoğraf çekilmeden önce ve sonra ne tür işlemler yapıldığını sorun.

4) Gönüllü olan birkaç gençten cevap alabilirsiniz.

5) Cevapları aldıktan sonra yapılan işlemlerin anlatıldığı skalanın üstünden gençlerle birlikte geçin (slaytta).



6) Skalanın üzerinden geçtikten sonra bir sonraki slaytta yer alan ikinci videoyu da izleterek gençlere vermek istediğimiz ana mesajı, sosyal medya vurgusu da ekleyerek pekiştirin.

Video 2: Sosyal Medyada Gördüğümüz İmajlar Gerçeği Yansıtıyor Mu? Videosu

7) **Görüntüler üzerinde yapılan manipülasyonlar size kendinizi nasıl hissettiriyor?** diye sorun.

8) Sonra **"Sizce hem profesyonel hem sosyal medyada gördüğümüz görüntülerle neden bu şekilde oynanıyor?"** diye sorun ve fikirlerini alın.

9) **"Profesyonel medya ve sosyal medyada profesyoneller tarafından hazırlanan görüntüler çoğu zaman manipüle edilir. Bu sayede toplum üzerinde ideal görünümün nasıl olması gerektiği yönünde bir baskı yaratılır"** mesajının altını çizin (slaytta).

Etkinlik 1.7: Neden Profesyonel Medya Bu Şekilde Kullanılır? (5 Dakika)

Ana Mesaj: Medya mesajları gün içinde çok farklı kanallardan bize ideal görünümleri empoze eder ve o ideallere uymazsak yeteri kadar iyi olmadığımız baskısını yaratır. Diğer yandan satılan ürünlerle "o kadar iyi olabilirsiniz" umudunu aşılamaaya çalışarak bir illüzyon yaratır.

Yönerge:



1) Gençlere reklam afişlerini gösterin ve ardından aşağıdaki soruları sorun:

- **Neden reklamda bu insanları kullanıyorlar?**
- **Neden reklamdaki kişinin görüntüsünü manipüle etmişler?**

📢 Kolaylaştırıcı İçin İpucu 📢

Burada belli bir marka, ürün üzerinden değil afaki bir şekilde reklamlardan konuşabilirsiniz. Belli bir ürün ya da marka üzerinden konuşmak etik olmayacaktır. Reklamlarda genel olarak, dış görünüme odaklanıldığı, diğer önemli şeylere vurgu yapılmadığı, insanlar eğer ideal görünümlere uymazlarsa yeteri kadar iyi olamayacakları gibi mesajların verildiği üzerinde durulur. Reklamdaki ürünü alırsan sen de reklamdaki kişi gibi olabilirsin "umudu" verildiğini ama gerçekte bunun o kadar kolay ve gerekli olmadığını vurgulayabilirsiniz.

2) Ardından aşağıdaki soruları cevaplamalarını isteyin (slaytta):

- Bu medya görseli ne mesaj veriyor?
- Bu medya ürününü gören kişiler ne hisseder?
- Bu his sonucunda neler yapar?

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Reklamlar "Bu ürünü alırsan bu reklamdaki insan gibi görünebilirsin" vaadinde bulunurlar. Bu reklamı izleyen insanlar, kendini bu görünümle karşılaştırır. Bu davranışın sonucunda kendilerini yetersiz, mutsuz, kaygılı hissederler. Reklamda satılan ürünleri alma, aşırı diyet/spor yapma, ayna karşısında saatlerini harcama gibi davranışlara başvurlar.

Etkinlik 1.8: Karşılaştırma ve Etkileri (10 Dakika)

Ana Mesaj: Hem medyadaki hem sosyal hayatımızdaki insanlarla kendimizi karşılaştırmak, duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı dolayısıyla özgüvenimizi olumsuz yönde etkiler. Dahası ideal görünümün yeniden üretilmesine neden olur.

Video: KarşılaştırMA Videosu

Yönerge:

1) "Kendimizi medyadaki manipüle edilmiş görüntülerle karşılaştırmak konusunda ne düşünüyorsunuz?" diye sorun (slaytta). Gelmesi muhtemel cevap: Bu görüntülerle kendimizi karşılaştırmak gerçekçi değildir çünkü bu görüntüler gerçek değildir.

2) İlgili slayt üzerinden **1.B** etkinliğini açın ve dört farklı örnek üzerinden tartışmalarını sağlayın. Herkes yanında oturan arkadaşı ile birlikte çalışabilir. (3 Dakika)

3) Gönüllü gençlerden sınıf içinde birkaç örnek çalışmayı dinleyin.

4) Peki, **“Kendimizi medyada gördüğümüz insanlar dışında kimlerle karşılaştırıyoruz?”** diye sorun (slaytta). (Gelmesi muhtemel cevap: Arkadaşlar, komşular, aile bireyleri, sokakta gördüğümüz kişiler...)

5) Hadi bir video izleyelim deyin ve KarşılaştırMA Videosu’nu açın.

6) Videoyu izledikten sonra aşağıdaki soruları sorun:

- **Bu videoda ne izlediniz?**
- **Kendimizi çevremizdekilerle karşılaştırmak, bizi ve ilişkilerimizi nasıl etkiler?**

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Kendimizi çevremizdeki insanlarla karşılaştırmak ilişkilerimizi olumsuz etkiler çünkü kendimizi çevremizdeki insanlarla karşılaştırdıkça birilerini bizden daha üstün birilerini daha yetersiz algılarız. Halbuki sağlıklı bir ilişki için eşit bir zemin gerekir.

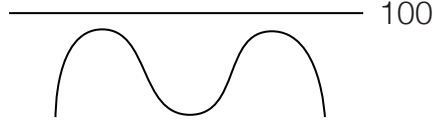
7) Sonra aşağıdaki sorularla neden karşılaştırma yapıldığını ve bunun kişiyi nasıl hissettirdiğini açıklayın (slaytta).

• **İnsanlar, kendinden daha "kötü" olduğunu düşündüğü biriyle kendilerini karşılaştırdıklarında ne hisseder?** (Gelmesi muhtemel cevap: iyi)

• **İnsanlar, kendinden daha "iyi" olduğunu düşündüğü biriyle kendilerini karşılaştırdıklarında ne hisseder?** (Gelmesi muhtemel cevap: kötü)

• **Peki bu durum bizde dalgalı bir duygu hali yaratmaz mı?** Aşağıdaki gibi görselleştirebilirsiniz. Kendinden daha "iyi" biriyle karşılaştırdığında özgüven düşecek, daha "kötü" biriyle karşılaştırdığında özgüven yükselecek. Bu da sağlıklı bir durum değildir çünkü

"kötü" biriyle karşılaştığında özgüven yükselecek. Bu da sağlıklı bir durum değildir çünkü kişinin yaptığı karşılaştırmalar sonucu özgüveninin bir düşüp bir yükselmesi dalgalı ve değişken bir ruh hali oluşturur. Sağlıklı özgüven, duruma ve insanlara bağlı olarak değişmez vurgusunu yapın.



Bu Etkinlikte Sınıfta Neler Olabilir?

Bu soruda gençler engelli bir birey gördüklerinde kendilerini daha iyi hissettiklerini, "hallerine şükrettiklerini" söyleyebilirler. Toplumun dezavantajlı gruplarında yer alan bireyler üzerinden kendini iyi hissetme halinin, "acıma" duygusunun hem o kişilerle kurduğumuz ilişkilere zarar verebileceğini hem de kendilerini iyi hissetme hallerini böyle durumlara bağlamalarının onların özgüven gelişimi açısından da faydalı olmayacağını vurgulayabilirsiniz.

🔊 Kolaylaştırıcı İçin İpucu 🔊

Bazen kendi arkadaşlarımız ya da ailemiz de bizi birileriyle karşılaştırabilir. Hatta okul ortamında fiziksel özelliklerimizle ilgili alaycı tavırlara da maruz kalabiliriz ama burada yapmamız gereken, bizi karşılaştırdıkları kişiyle kendimizi kıyaslamak yerine, kendi güçlü özelliklerimize odaklanmaktır. Herhangi bir alaycı tavır karşısında ise önemli olan, o tavrı eleştirmek ve arkadaşlarınıza bu tür benzetmelerin (lahana kafa, karga burun, şişko patates vs.) ne kadar yanlış olduğunu hatırlatmaktır.

Etkinlik 1.9: Sosyal Medyada Neler Oluyor? (5 Dakika)

Ana Mesaj: Profesyoneller tarafından yaratılmayan medya, yani sosyal medya üzerinden de ideal görünüm algısı yeniden üretilebilir.

Yönerge:

- 1) Sosyal medyayla ilgili aşağıdaki soruları sorun:
 - **Peki bizim yarattığımız, yani kişisel/sosyal medyamızda neler oluyor?**
 - **Sosyal medyada gördüğünüz fotoğraflar nasıl? Çevrenizdeki insanlar da kendi görüntülerini değiştiriyorlar mı? Neler yapıyorlar?**
 - **Sizce bu görüntüler gerçeği yansıtıyor mu?**
 - **Kendimizi bu görüntülerle karşılaştırmak bize kendimizi nasıl hissettirir?**
- 2) Sosyal medyada paylaşılan birkaç fotoğraf gösterin ve aşağıdaki soruları sorun (slaytta):
 - **Sizce insanlar kendilerini neden değiştiriyorlar?**
 - **Siz kendinizi nasıl gösteriyorsunuz?**
- 3) **“Sosyal medyadaki bu mesajlara karşı ne yapabilirsiniz?”** sorusunu sorun (slaytta).
 - 4) Sonra cevapları sırasıyla gönüllü gençlerden alabilirsiniz.
 - 5) Bir sonraki slaytta yer alan **“Medya mesajlarına karşı ne yapabilirsiniz?”** altında yer alan cevapların üstünden geçebilirsiniz (slaytta):
 - **Sosyal medyada “gerçek kendimizi” gösterebiliriz.**
 - **Görünümleri manipüle eden, ideal görünüm baskısını yaygınlaştıran ürünleri kullanmayabiliriz.**
 - **Çevremizi bu konuda bilinçlendirebiliriz.**
 - **Selfie’ler yerine, yaptığımız aktiviteleri sosyal medyada daha çok paylaşabiliriz.**
 - **Dış görünüşümüzden ziyade hayatta yapmak istediklerimize odaklanabiliriz.**

Etkinlik 1.10: Beden Odaklı Konuşma (5 Dakika)

Ana Mesaj: Beden odaklı konuşma; ideal görünüm baskısını sürdüren ve güçlendiren her türlü konuşma ya da yorumdur.

Video: Beden Odaklı Konuşma

Yönerge:

1) **"Dış görünüşümüzle ilgili nasıl konuşuyoruz? Neler söylüyoruz birbirimize?"** diye sorun (slaytta).

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Sorunun anlaşılmadığını hissediyorsanız şöyle devam edebilirsiniz; "Bugün mesela birinin dış görünüşüyle ilgili yorum yaptınız mı ya da biri sizin için yaptı mı?" Hala bir tepki alamazsanız örnek üzerinden sorabilirsiniz. "Mesela ben "Ayşe, sana sarı çok yakışmış" dersem onun görünüşüyle ilgili yorum yapmış olur muyum?" şeklinde sorularla onları konuşmaya davet edebilirsiniz.

2) Tanımı gençlerle paylaşın: **"Beden odaklı konuşma; ideal görünüm baskısını sürdüren ve güçlendiren her türlü konuşma ya da yorumdur"** (slaytta).

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

İnsanlar çoğu zaman konuşmaya başlamak için beden üzerinden konuşurlar. "Merhaba, ne kadar şıksın, bugün ne güzel görünüyorsun" gibi. Öte yandan her yaşta ve gruptan insanla konuşabilecek bir konu olması da yine insanları beden odaklı konuşmaya itiyor. Tıpkı hava durumu gibi. 5 yaşında bir çocukla da 60 yaşında bir insanla da bu konuyla ilgili konuşabilirsiniz. Aslında sosyalleşmenin daha kolay bir yolu olduğu için beden odaklı konuşmaya başvuruyoruz çoğu zaman.

3) **"Şimdi bununla ilgili bir video izleyeceğiz"** deyin ve **"Beden Odaklı Konuşma"** videosunu açın (slaytta).

- 4) Video izlendikten sonra aşağıdaki soruları sorun (slaytta):
- **Günde ortalama kaç defa beden odaklı konuşma oluyordur?**
 - **Bu konuşmaların kişi üzerinde etkisi nedir?**
 - **Beden odaklı konuşmak yerine ne yapabiliriz?**

 Kolaylaştırıcı İçin İpucu

“Günde ortalama kaç defa beden odaklı konuşma oluyordur?” sorusuna sayısal bir yanıt vermek gerekmez. Burada önemli olan beden odaklı konuşmanın hayatımızda çok fazla yer ettiği ve kişiler üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğine dikkat çekmektir. Burada amaç, karşımızdaki insanın bedenine odaklanmak yerine kişiliğine, yeteneklerine, başarılarına odaklanmanın ve onunla ilgi alanları üzerinde konuşmanın daha sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olacağını vurgulamaktır.

Etkinlik 1.11: Bedenine Güvenen Kişi Olmak (10 Dakika)

Ana Mesaj: Bedenine güvenen kişi, kendine saygı duyar, kendini güçlendirir, diğer insanlara değer verir, destek olur ve iyi bir rol model olur.

Yönerge:

1) "**Şimdi birlikte bir söz vereceğiz. Kendi kararlarımızı kendimiz vereceğiz. Bu çalışmadan sonra neleri yapmaya, neleri yapmamaya söz veriyorsunuz önce bunları yazacağız**" dedikten sonra ilgili slayt üzerinden **1.C** etkinliğini açın ve sınıf içinde mümkün olduğunca fazla öğrenciden aşağıdaki her bir sorunun yanıtını dinleyin.

- **İdeal görünüm baskısına nasıl karşı çıkacaksın? Hangi davranışlarını ve düşüncelerini değiştireceksin?**

- **Medyada gördüğün baskı yaratan fotoğraflara ve mesajlara nasıl yanıtlar vereceksin?**

- **Sosyal medyada paylaştıklarına nasıl dikkat edeceksin? Neler yapacaksın?**

- **Kendini başkalarıyla karşılaştırmak yerine ne yapacaksın?**

2) Sonra sınıfta herkesin bu söylenenlere katılıp katılmadığını sorun. "**Artık böyle olmaya söz veriyor musunuz?**" sorusunu coşkulu bir şekilde sorun (slaytta).

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Bazı sınıflarda öğrenciler, coşkulu bir söz verme eğilimi içinde olmayabilirler. Bu hallerde onları zorlamak yerine, sınıfın nabzına göre öğrencileri, "bunu düşünün, kendinize söz verin" şeklinde de yönlendirebilirsiniz.

Bu Etkinlikte Sınıfta Neler Olabilir?

Sorulara gençlerden gelebilecek yanıtlar:

- **İdeal görünüme nasıl karşı çıkacaksın?** "İnsanların dış görünüşüne değil, kişiliğine önem vereceğim.", "İnsanları kıyaslamayacağım.", "Fazla kafama takmayacağım, kendimle barışık olmaya çalışacağım."
- **Medya mesajlarına karşı ne yapacaksın?** "Herkes medyadaki gibi görünmek zorunda değil.", "Önemli olan gerçek dünya, sanal değil.", "Kendimle barışığım onların ne dediği önemli değil."
- **Sosyal medyada paylaştıklarına nasıl dikkat edeceksin?** "Kendimi yapay göstermeyeceğim.", "Kendimi değil, aktivitelerimi paylaşacağım.", "Kendimi olduğum gibi göstereceğim, olmadığım biri gibi değil."
- **Kendini başkalarıyla karşılaştırmak yerine ne yapacaksın?** "Beden yerine ilgi alanları ve başarılarıyla ilgili konuşabiliriz.", "Kendimi olduğum gibi seveceğim."

Etkinlik 1.12: Değerlendirme (5 Dakika)

Aşağıdaki soruları sırasıyla sorun ve gençlerden yanıtları alın (slaytta):

- Bugün sizi en çok etkileyen şey neydi?
- Bugün konuştuklarımızdan aklınızda ne kaldı?

📢 Kolaylaştırıcı İçin İpucu 📢

Değerlendirme kısmını aşağıdaki gibi yapabilirsiniz:

Yakala ve Anlat: Kolaylaştırıcı bir plastik top, yumak ya da yuvarladığı bir kağıt parçasını elinde tutar ve "Bugün aklında ne kaldı?" diye sorar. Sonra topu atar ve yakalayan genç soruya cevap verir. Sonra topu yakalayan genç bir başkasına atar ve yakalayan kişi de soruya cevap verir. 3 tur böyle geçtikten sonra kolaylaştırıcı topu geri alır. Bir sonraki soruyu sorar ve top turu tekrarlanır.

Son olarak, genel bir toparlama yapmak amacıyla mesajların üzerinden geçin (slaytta):

- İnsanlar nasıl görünmeleri gerektiği ile ilgili her zaman baskı yaşamışlardır.
- İdeal görünümlere ulaşmanın bedeli yüksektir ve ulaşmak neredeyse imkansızdır.
- Medyadaki görüntü ve imajlar çoğu zaman manipülasyona uğrar.
- Kendimizi medyadaki ve sosyal medyadaki imajlarla karşılaştırmak bize zarar verir.
- Beden odaklı konuşma dış görünüşü her şeyden daha önemli gibi gösterebilir ve ilişkilerimize zarar verebilir.
- Hepimizin eşsiz özellikleri var. Kendimizi olduğumuz gibi sevmeli ve kabul etmeliyiz.

Etkinlik 1.13: Kendini İzleme Etkinliği

İlgili slayt üzerinden **1.D** ev etkinliğini açıklayın ve eğitimden sonra düşünmelerini isteyin. "Kendinizi ve diğer insanları ideal görünüm baskısından korumak için neler yapabilirsiniz? Bu hafta bu soruyu kendinize sorun, haftaya üzerine konuşalım".

Tebrikler!

Notlar:

BÖLÜM 2 - KENDİNİ KEŞFET

40 Dakika

Kendime Güveniyorum *egitimleri*

2/3

Dove

Dove
özgüven
projesi

toğ
TOPLUM
GÖNÜLLÜLERİ

BÖLÜM 2: GÜÇLENDİRME ÇALIŞMALARI "Kendini Keşfet"

GİRİŞ (5 Dakika)

Geçen hafta neler yaptık? (1 Dakika)

"Gençlere geçen hafta neler yaptık? Aklınızda neler kaldı?" diye sorun. Geçen hafta olmayan öğrenci varsa etkinliklerin mesajlarından kısaca bahsetmek iyi olacaktır. Aynı zamanda aşağıdaki mesajlar üzerinden geçen haftayı özetlemeniz de yararlı olur. Önce gençlere sorun. Birkaç yanıt aldıktan sonra siz aşağıdaki bilgileri aktarın (slaytta).

- İnsanlar nasıl görünmeleri gerektiği ile ilgili her zaman baskı yaşamışlardır.
- İdeal görünümlere ulaşmanın bedeli yüksektir ve ulaşmak neredeyse imkansızdır.
- Medyadaki görüntü ve imajlar çoğu zaman manipülasyona uğrar.
- Kendimizi medyadaki ve sosyal medyadaki imajlarla karşılaştırmak bize zarar verir.
- Beden odaklı konuşma dış görünüşü her şeyden daha önemli gibi gösterebilir ve ilişkilerimize zarar verebilir.
- Hepimizin eşsiz özellikleri var. Kendimizi olduğumuz gibi sevmeli ve kabul etmeliyiz.

Kendini İzleme Etkinliği hakkında konuşma (3 Dakika)

"Kendinizi ve diğer insanları ideal görünüm baskısından korumak için neler yapabilirsiniz? Bu hafta bu soruyu kendinize sorun ve haftaya üzerine konuşalım" demiştik. "Peki neler yaptınız? Kim anlatmak ister?" diye sorun (slaytta).

Bu hafta neler yapacağız? (1 Dakika)

"Bu hafta hayallerimizle, hayaller ve hedefler arasındaki farkla ilgili konuşacağız. Yeteneklerimizi, kişiliğimizi keşfedeceğimiz bir çalışma yapacağız" diye kısaca gündemden bahsedin.

Etkinlik 2.1: Hayallerini Keşfet! (10 Dakika)

Ana Mesaj: Hayaller kişiye istedikleri hayat konusunda yol gösterir. Ancak bu yolun farkında olan ve bunun için çabalayan insanlar özgüvenli olabilir.

Yönerge:

1) Yönergeyi gençlere aktarın: **"Şimdi biraz geleceğe gidiyoruz. Bundan 10 yıl sonrasına. Gözlerinizi kapatın ya da tek bir noktaya odaklanın ve size soracağım soruların cevaplarını hayal edin."** (3 Dakika)

2) Slayt üzerinden **2.A** etkinliğini açın. **Gözleri kapalıyken aşağıdaki soruları sorun. Bir soruyu sorduktan sonra içinizden 10'a kadar sayın ve sonra diğer soruya geçin.** (5 dakika)

Sorular:

- En büyük hayalin ne?
- Hayalinde ne yapıyorsun?
- Kimlerle birliktesin? Sana neler diyorlar?
- Hayalinde diğer insanların hayatına nasıl bir katkıda bulunuyorsun?

3) Gönüllü olan birkaç öğrenciden hayallerini dinleyin.

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Bazı öğrencilerde göz kapatmak kaygı yaratabilir. Bu yüzden ya gözünüzü kapatın ya da tek bir noktaya odaklanın şeklinde yönerge vermek daha uygun olacaktır. Öte yandan hayal ettirme bölümünü çok hızlı geçmemeye özen gösterin. Her bir sorudan sonra içinizden 20'ye kadar sayın. Toplamdan 3 dakika bekleyin. Sonra yazmalarını isteyin.

Etkinlik 2.2: Yeteneklerini Keşfet (10 Dakika)

Ana Mesaj: Kişiyi hayallerine götürecek en önemli araç becerileri ve yetenekleridir. Bunların farkında olmak, geliştirmeye çalışmak ve hayallerle yetenekler arasında bir link kurmak, insanı hem mutlu hem özgüvenli yapar.

Yönerge:

1) "**Şimdi yeteneklerimizle ilgili bir çalışma yapacağız**" açıklamasını yapın ve ilgili slayt üzerinden **2.B** etkinliğini uygulayın.

2) Herkesin ayağa kalkmasını ve 3 arkadaşına gidip, ilgili slaytta bulunan tablodaki 2 soruyu sormalarını isteyin. (3 Dakika)

- **Sence ben neyi iyi yapıyorum?**
- **Bir örnek verebilir misin?**

3) Herkes yerine oturduktan sonra, bir sonraki etkinlikte yer alan aşağıdaki soruları, slayt üzerinden takip ederek sınıf içinde cevaplandırın:

- **Arkadaşlarının hakkında söyledikleri şeylere katılıyor musun?**

Yeteneklerini ve güçlü yanlarını yaz.

- **Sence dış görünüşünün yeteneklerini geliştirmeyle ya da hayallerine ulaşmanla bir ilgisi var mı?**

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Yeteneklerle dış görünüşün bir bağlantısı olmadığı vurgusu önemlidir. Bazı yetenekler için vücut önemli olabilir. Örneğin; basketbolcu olmak isteyen bir çocuk için boyu, kilosu, kaslarının gelişimi önemli olabilir. Bu noktada "Peki, böyle olmak istemenin sebebi daha iyi basketbol oynayabilmen için mi gerekli yoksa güzellik ideallerine uyman için mi?" gibi bir soruyla bunun güzellik ideallerine uymanın dışında dış görünüşle ilgili bir hedef olduğunu fark ettirmeye çalışın.

5) Gençleri dinledikten sonra sunumdaki üçüncü **2.B** etkinliğini açın ve "**Evet**" & "**Hayır**" yönergelerini takip ederek gönüllü birkaç öğrenci ile şemanın üzerinden geçin.

Etkinlik 2.3: Kişiliğini Keşfet (10 Dakika)

Ana Mesaj: "Hem kendimizde hem karşımızdaki insanlarda dış görünüş yerine kişilik, yetenekler, hedefler gibi niteliklere odaklanmak hem kendimiz hem de sağlıklı ilişkiler kurabilmek için gereklidir."

Yönerge:

1) **"Şimdi kişiliğimizi keşfetmeye yönelik bir çalışma yapacağız"** açıklamasını yapın ve ilgili slayt üzerinden **2.C** etkinliğini açmaları isteyin.

2) Herkesten ayağa kalkmasını, 3 arkadaşına **"Beni tanımlayan 3 tane olumlu sıfat söyle ve bunlarla ilişkili bir örnek ver lütfen"** diye sormalarını isteyin. (5 dakika)

3) Sonra ilgili slayt üzerinden, mümkün olduğunca fazla öğrencinin aşağıdaki soruları sınıf içinde cevaplamasını sağlayın.

- Arkadaşlarının söylediği özelliklerine katılıyor musun? Kendinle ilgili yeni bir kişilik özelliği fark ettin mi?
- Bu sıfatlar senin dış görünüşünle mi alakalı yoksa kişiliğinle mi?
- Sence dış görünüşün kişiliğini tanımlıyor mu?

Etkinlik 2.4: Değerlendirme (5 Dakika)

Aşağıdaki soruları sırasıyla sorun:

- Bugün sizi en çok etkileyen şey neydi?
- Bugün konuştuklarımızdan aklınızda ne kaldı?

Kolaylaştırıcı İçin İpucu

Eğer vaktiniz kalırsa değerlendirme kısmını aşağıdaki gibi yapabilirsiniz:

Yakala ve Anlat: Kolaylaştırıcı bir plastik top, yumak ya da yuvarladığı bir kağıt parçasını elinde tutar ve “Bugün aklında ne kaldı?” diye sorar. Sonra topu atar ve yakalayan genç soruya cevap verir. Sonra topu yakalayan genç bir başkasına atar ve yakalayan kişi de soruya cevap verir. 3 tur böyle geçtikten sonra kolaylaştırıcı topu geri alır. Bir sonraki soruyu sorar ve top turu tekrarlanır.

Son olarak, genel bir toparlama yapmak amacıyla mesajların üzerinden geçin (slaytta):

- Hayallerimiz hedeflerimiz konusunda bize yol gösterir.
- Hedeflerimize ulaşmak için çabalamak, özgüvenimizi artırır.
- Bunun için yeteneklerimizin ve hayallerimizin farkında olup, onları geliştirmeye çalışmalıyız.
- Kendimizde ve diğer insanlarda kişilik özelliklerine odaklanmak hem özgüvenimizi artırır hem de daha sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlar.

Etkinlik 2.5: Kendini İzleme Etkinliği

İlgili slayt üzerinden **2.D** etkinliğini açın ve ev etkinliğini açıklayarak, gençlerden önce hedeflerini düşünmelerini, sonra da bu hedeflerine ulaşmaları için gerekli basamakları belirlemelerini isteyin: "Hedefiniz ne? Bu hedefinize ulaşmak için sahip olmanız gereken beceriler neler? Bu becerileri geliştirmek ya da sahip olmak için yapmanız gerekenler neler? Bu hedefe ulaşmak için neler yapıyorsunuz? Bu hedefe ulaşmak için neler yapmalısınız? Bu hedefe ulaşmak için kimlerden destek alabilirsiniz?" gibi sorular sorarak gençlerin düşünmelerini sağlayabilirsiniz.

Tebrikler!

Notlar:

40 DAKIKA

3/3



BÖLÜM 3: EK ÇALIŞMALAR "Kontrol Sende"

Farkındalık ve Güçlendirme bölümlerinden sonra bu bölümü de yapmanız gençlerin özgüven gelişimi için faydalı olacaktır. Özgüven gelişimi için bireylerin "her şey olmasa da bir şeyler benim kontrolümde", "hayatımda olan birtakım şeyleri değiştirebilecek güce ve potansiyele sahibim" diyebilmesi ve eylemselliği önemlidir. Bu bölümde gençlerin kontrol duygusunu güçlendirecek ve toplumsal bir sorun olarak kaşımıza çıkan, gençlerin üzerlerinde olumsuz sonuçlar doğuran "ideal görünüm baskısı"na karşı eyleme geçmelerini içeren iki etkinlik bulunmaktadır. Çalışma 1 ders saati sürmektedir.

Eğitimden sonra okulunuzda gerçekleştirilen üç projeyi ozguvenprojesi@gmail.com adresine gönderin. Bu projeler daha sonraki zamanlarda farklı eğitimlerde ve ülke genelinde yapılacak kampanyalarda okulun, öğretmenin ve öğrencinin adıyla kullanılabilir. Bir yarış haline dönüşmemesi için lütfen bu bilgiyi öğrencilerle paylaşmayın.

GİRİŞ (5 Dakika)

Geçen hafta neler yaptık? (1 Dakika)

"Gençlere geçen hafta neler yaptık? Aklınızda neler kaldı?" diye sorun. Hem geçen hafta olmayan gençler için hem de proje fikri geliştirmek için etkinliklerin mesajlarından kısaca bahsetmek iyi olacaktır. Geçen 2 haftayı özetlemek için aşağıdaki mesajları kullanabilirsiniz (slaytta).

- **İdeal görünümlere uymaya çalışmak gereksiz bir çabadır.**
- **Medyadaki görüntü ve imajlar, sıklıkla manipülasyona uğrar.**
- **Karşılaştırma ve beden odaklı konuşma hem özgüvenimizi düşürebilir, hem de ilişkilerimize zarar verir.**
- **Hedeflerimize ve yeteneklerime odaklanmak özgüvenimizi artırır.**
- **Kendimizde ve diğer insanlarda kişilik özelliklerine odaklanmak hem kendimizi hem de diğer insanları olduğu gibi kabul etmemize yardımcı olur.**
- **Hepimizin eşsiz özellikleri var. Kendimizi olduğumuz gibi sevmeli ve kabul etmeliyiz.**

Etkinlik 3.1: Özerkliğini Arttır! (10 Dakika)

Ana Mesaj: Kontrolde olma duygusu, hem kişinin hayatını yönetmesi hem de ideal görünümlere karşı çıkmak için sahip olması gereken bir duygudur. İnsanlar kontrol duygusunu hissettikçe ve karar verme alanlarını keşfettikçe, özgüvenleri artar.

Yönerge:

1) **"Şimdi hayatımızdaki kararlarla ilgili bir çalışma yapacağız"** açıklamasını yapın ve ilgili slayt üzerinden **3.A** etkinliğini uygulayın.

2) Gençlerle aşağıdaki her bir sorunun üzerinden geçin ve yanıtları alın.

- **Bu hafta kendi iradenle hangi kararları aldın?**
- **İnsanların, örneğin ailenin, senin için aldığı kararlar neler?**
- **İnsaların senin yerine aldıkları kararları sen kendi başına alabilir miydin?**
- Ya da bu kararları etkileyebilir miydin?**

- **Bu kararlardan hangisini gelecekte sen almak istersin?**
- **Dış görünüşünle ilgili nasıl hissedeceğine kim karar vermeli, sen mi başkaları mı?**

Bu Etkinlikte Sınıfta Neler Olabilir?

Bu Etkinlikte Sınıfta Ne Oluyor?

- İlk soruya genelde şöyle cevaplar geliyor: "Kimya performans ödevimi akşam bitirmeye karar verdim.", "1000 parçalı puzzle yapmaya karar verdim.", "İleride kitap yazmaya karar verdim."
- Evle ilgili kararların daha çok ailelerin karar verdiği ve çocukların kontrolsüz hissettiği izlenimi alındı. "Akşam yemeği, harçlık, dışarı çıkma süresi..."
- Hangi kararları siz almak istersiniz konusunda da daha çok gelecekteki meslek seçimleri dikkat çekiyor.

Etkinlik 3.2: Dünyada Değişim Yaratıcılar (5 Dakika)

Ana Mesaj: İdeal görünüm baskısına karşı mücadele edebiliriz.

Video: Dünyada Değişim Yaratıcılar - Levi'nin Hikayesi Videosu
Dünyada Değişim Yaratıcılar - Mikhaila'nın Hikayesi Videosu

Yönerge:

- 1) **"Dünyada ideal görünümünün yarattığı baskıyla mücadele eden insanlar var. Bakalım mı, bu baskıya karşı ne yapmışlar?"** diye sorun ve Levi'nin videosunu açın.
- 2) Video izlendikten sonra aşağıdaki soruları sorun:
 - **Levi dış görünüş baskısına karşı ne yapmış?**
 - **Fikrini beğendiniz mi?**
- 3) Konuyla ilgili 2. video olan Mikhaila'nın videosunu açın.
- 4) Video izlendikten sonra aşağıdaki soruları sorun:
 - **Mikhaila dış görünüş baskısına karşı ne yapmış?**
 - **Fikrini beğendiniz mi?**

Etkinlik 3.3: İdeal Görünümünün Yarattığı Baskıya Karşı Biz Neler Yapabiliriz? (15 Dakika)

Ana Mesaj: Dış Görünüş baskısına karşı bizler de bir şeyler yapabiliriz. Projeler üretebiliriz.

Yönerge:

1) "Geçtiğimiz 2 haftayı düşünün. Size en çok etkileyen, arkadaşlarınıza da ulaştırmak istediğiniz mesajlar nelerdi? Neleri bilmelerini istersiniz?" diye sorun (slaytta).

2) "Peki bu mesajınızı onlara nasıl ulaştırabilirsiniz? Hangi yolları kullanabilirsiniz?" diye sorun (slaytta).

3) Sonra alternatif yolları gösterin (slaytta).

a. **Poster hazırlayabilirsiniz.**

b. **İdarecilere, öğretmenlere bir sunum hazırlayabilirsiniz.**

c. **Aileleriniz için broşür ya da web sitesi hazırlayabilirsiniz.**

d. **Bir video fikri ya da oyun yazabilirsiniz.**

e. **Sosyal bir kampanya planlayabilirsiniz.**

f. **Okulun disiplin kurallarına bir ekleme yapabilirsiniz.**

g. **Yerel gazete için bir şey yazabilirsiniz.**

h. **Okulda bir toplantı düzenleyebilirsiniz.**

i. **Şiir yazabilir ya da şarkı besteleyebilirsiniz.**

j. **Selfie yapmayı sevenler, edit ve filtre araçları kullanmadan "gerçek ben" adında bir sergi yapabilir.**

k. **Okuldaki aynalara mesajlar yapıştırabilirsiniz.**

5) Sonra gençlerden proje grupları oluşturmalarını isteyin. Gruplar 3-5 kişi arası olabilir. İlgili slayt üzerinden **3.B** etkinliğini açın.

6) Her gruptan dış görünüş baskısına karşı ne yapılabilir üzerine düşünüp bir proje fikri üretmelerini isteyin. Bu projelerin de Levi ve Mikhaila gibi örnek proje olarak gösterilebileceğini söyleyin.

7) Her grup proje fikrini oluşturduktan sonra, tahtaya çıkıp sunumunu yapar. Her sunumdan sonra **"Bu projeyi gerçekleştirmek istiyor musunuz? Bu grup, bu proje için çalışmaya gönüllü mü?"** diye sorun. Projelerini hayata geçirmek isteyen öğrencilerin adlarını ve fikirlerini not edin. Daha sonra uygun projelerin hayata geçmesi için öğrencileri takip edin, onlara destek olun.

8) Eğitimden sonra okulunuzda gerçekleştirilen üç projeyi ozguvenprojesi@gmail.com adresine gönderin. Bu projeler daha sonraki zamanlarda farklı eğitimlerde ve ülke genelinde yapılacak kampanyalarda okulun, öğretmenin ve öğrencinin adıyla kullanılabilir. Bir yarış haline dönüşmemesi için lütfen bu bilgiyi öğrencilerle paylaşmayın.

Tebrikler!



Hem ilk hafta eğitimlere başlamadan önce hem de gençlerin motivasyonunu düşük gördüğünüz anlarda aşağıdaki ısınma etkinliklerinden faydalanabilirsiniz.

Etkinlik 1: Ayna

Yönerge:

- 1) Gençler ikili gruplar oluştururlar.
- 2) Her iki ellerinin avuçlarını birbirlerine yaklaşıtırlar ama değdırmazler.
- 3) Kolaylaştııcı, gençlerden ellerini yavaşça hareket ettirerek (aynı aynada olduğu gibi) birbirlerinin hareketlerinin aynısını yapmalarını ister.

Not: Bu etkinlik iletişim amaçlı ellerle ve yavaş yapılabileceği gibi müzik eşliğinde daha hızlı tempoyla da uygulanabilir.

Etkinlik 2: Atom

Yönerge:

1) Gençler rahat hareket edebilecekleri bir alanda ayakta dururlar. Kolaylaştırıcı aşağıdaki açıklamaları yapar:

"Atomlar boşlukta serbestçe hareket ederler. Hareketlerinin hızını belirleyen tek faktör ortamın sıcaklığıdır. Sıcaklık yükseldikçe atomların hareket etme hızı artar, sıcaklık düştükçe hızları düşer. Ayrıca uygun ortam sağlandığında atomların başka atomlarla birleşerek moleküller oluşturma eğilimindedir."

2) Kolaylaştırıcı bu bilimsel açıklamaları yaptıktan sonra gençlere oyunun kuralları anlatır.

3) Gençlerin odada aynen bir atom gibi serbestçe hareket etmeleri istenir.

4) Hareketlerinin hızını ise kolaylaştırıcının bildireceği sıcaklık belirler.

5) Kolaylaştırıcı, sıcaklığı yükselttiğinde gençlerden hızlı hareket etmeleri, düşürdükçe yavaş hareket etmeleri ister. Örneğin 50 derecede yürüyen gençlerin, sıcaklık 150 dereceye çıktığında koşmaları gerekir.

6) Ayrıca kolaylaştırıcı gençlerden molekül oluşturmalarını istediğinde kaç atomlu bir molekül oluşturmalarını istediğini de belirtir.

7) Molekül oluşturma yönergesi alan atomlar en yakınlarındaki atomlarla birleşerek istenilen atom sayısında moleküller oluştururlar.

Etkinlik 3: İnsan Düğümü

Yönerge:

- 1) Gençler ayakta omuzları birbirine değecek şekilde çember oluştururlar.
- 2) Gençlerin ellerini öne doğru uzatmaları ve gözlerini kapatmaları istenir.
- 3) Gençler gözleri kapalı olarak çemberin merkezine doğru yavaşça ilerlerler. Başka iki kişinin ellerini tutuncaya kadar gözlerini açmamaları istenir. -
- 4) Herkes (farklı) birileriyle elele tutuşunca gözler açılır.
- 5) Böylece grup insan düğümü oluşturmuş olur.
- 6) Gençlerden ellerini hiç bırakmadan tekrar çember haline dönmeleri istenir.
- 7) Genellikle çözülmesi biraz imkansız görünse de grubun birlikte problem çözme becerisi açısından oldukça etkilidir.

Kaynak: Etkinlikler Toplum Gönüllüleri Vakfı ve İstanbul Bilgi Üniversitesi Çocuk Çalışmaları Birimi tarafından geliştirilen Kolaylaştırıcının İşini Kolaylaştırma Kılavuzu'ndan alınmıştır.

Notlar:

[illegible]

Notlar:

[illegible]

Kendime
Güveniyorum
egitimleri

