

Kartların oluşması:

Bu kartları öğrencilerle „Duygular“ temasını işlemek için oluşturduk. 1996 yılında bir ilkokulda 4. Sınıf öğrencileriyle cinsiyet ayrımı yapılarak ders işleme projesinde yer almıştım. Öğrencilerin bu konudaki duygularını sorduğumda ise sadece , cool-harika‘ ve ,uncool-saçma‘ cevaplarını alabildim. Çocukların duygularını daha farklı ve değişik kelimelerle ifade edebilmeleri için, oğluma bana 13 yaşındayken çizmiş olduğu komik-canavarçığını farklı duygu hallerinde çizmesini rica ettim. Duygu-Canavarlarının ilk siyah-beyaz olan basımının ardından çocuklar hemen duygularını çok farklı kelimelerle ifade edebildiler. Kartları çok beğendiğim için onları eğitimimde de kullandım. Arabuluculuk – Mediyasyon çalışmalarındaki „şiddet içermeyen iletişim“ ve „duygularımızla olan münasebetimiz“ de kartları ortaya seriyordum. Kişilerin öncelikle kartlara bakarak gülmeleri, ardından yapacağımız konuşmalara çok verimli bir atmosfer hazırlıyordu.



Bu noktada Marshall Rosenberg'e saygıyla teşekkür etmek istiyorum, kendisinin konsepti olan „Duygular ihtiyaçların çocuklarıdır“, benim Mediyasyon ve Farklılıklarla münasebetimiz çalışmalarım için çok önemli bir temel oluşturmuştur. „Şiddet içermeyen bir iletişim“ ise bu kartları oluşturmamdaki ikinci sebeptir!

2008' de bir websitesi oluşturduk. Burada elde edilen tecrübeler, tavsiyeler, altyapı bilgileri ve çalışma materyallerini görebilir ve bunları indirebilirsiniz. Kullanıcılarımızdan gelecek olan katılım, tecrübe ve yorumları da bekliyoruz!

Sipariş

bestellen@gefuehlsmonster.eu
www.gefuehlsmonster.eu

© Jutta Höch-Corona ve Christian Corona



Gefuehlsmonster®-Karten

Duygu Canavarları – Kartları



Şu anda kendimi nasıl hissediyorum ?

Hangi duyguları ifade edebilirim ?



Başkalarındaki hangi duygularla başa çıkabiliyorum,
hangileri beni yoruyor ?

„ Duygular, ihtiyaçların çocuklarıdır „

(Marshall Rosenberg)

İhtiyaçlarımızı yerine getirdiğimiz zaman, içimizi huzur, sevinç ve mutluluk duyguları kaplar. Eğer ihtiyaçlarımızı karşılayamazsak, kendimizi kötü, mutsuz ve şaşkın hissederiz. Şayet kendimizi ifade edebilme, değerli olma yada emniyette olma gibi ihtiyaçlarımızı karşılayamazsak, içimizi hiddet, kızgınlık ve ümitsizlik duyguları kaplar.

Bu kartları duygularımız ve hislerimiz hakkında daha kolay konuşabilmek için hazırladık.

Bir kartı seçip, onun bizim için ne ifade ettiğini söylemek, mutluym ya da üzgünüm demekten daha kolaydır. Figürlere birlikte bakmak canlı bir atmosferin oluşmasını ve duygular hakkında daha iyi ifade edilebilmeyi sağlıyor .

Kartların kullanımı ile ilgili birkaç öneri

1. Kendimizle çalışmak:

- Önemli görüşmeler veya kararlar öncesi Duygu Canavarları – taraması yapmak:
- Önce birkaç dakika duruma hazırlanıp daha sonra odaklanmadan kartların üzerinde göz gezdirmeli.
- Kartlardan hangisi bakışlarınızı üzerine çekiyor?
- Bu kart sizin durumunuz ile ilgili ne ifade ediyor?
- Neye ihtiyacınız var? Hangi kart size destek olabilir?
- Bu kartı günlük hayatınızda size destek olabilmesi için, çalışma alanınızda iyi görebileceğiniz bir yere yerleştirin.



2. Çalışma :

- Kılavuz eşliğinde „ Kendimizle çalışmak“ bölümüne bakınız. (Burada A4 kartlarını odanın icine yayarak çalışabilirsiniz – farklı duygulara geçişe yardımcı olur)
- Soru yöneltin: Durum, isteği doğrultusunda gelişmiş olsaydı, kendisinde hangi duygu oluşurdu.
- Kişinin sonuca ulaşabilmesi için hangi desteğe ihtiyacı var?
- Soru cetveli: 1 ile 10 arasındaki hangi sayı bulmuş olduğunuz çözüme uygun dur? Buna hangi duygu uymakta?

3. Şiddet içermeyen bir iletişim:

- Duygu temalı bir görüşmeden önce kartları serin.
- „Olumlu ve olumsuz duygular“ hakkında konuşun, örneğin arzularımızı yerine getirebildiğimizde oluşan duygular ve arzularımızı yerine getiremediğimizde oluşan duygular.
- Küçük gruplar oluşturun, kendimizde ve başkalarında kabul edilebilir duygular hakkında görüşleri paylaşın.
- Kendimizle ilgili ana duygular, mesela korku, sevinç v.s. gibi ve karşımızdaki kişi ile ilgili duygular, mesela „kendimi aldatılmış hissediyorum, yalnız bırakılmış hissediyorum, v.s. Birlikte „ikinci tür“ deki duygunun arkasında gizli olan duyguyu ortaya çıkarın.
- „ Duygular ihtiyaçların çocuklarıdır“ (Marshall Rosenberg’ ten alıntı) : Kişinin kızgın, sinirli veya hiddetli olduğu bir durumda hangi duygu hakkında konuşmak istediği kartı seçin (İhtiyaç).



4. Mediation:

- Giriş bölümü: Kendi duyguları için bir veya iki kart seçilir, aynı işlemi problemlili olduğu partneri içinde yaptırılır.
- Duruma göre, ihtiyaç hissedildiğinde, yeni bir kart seçilebilir (bunun ne zaman olacağına gurup yönet cisi çok büyük bir hassasiyet göstererek karar verir)
- Soru: düşünün ki her ikinizde durumuna göre bir çözüm bulduk, bu durumda kendinizi nasıl hissederdiniz?



5. Seminerler:

- Eğer kısa bir hissiyat belirlenmesi talep edilirse, başlamadan ve her durum öncesi, halkanın ortasına kartlar serilir. Katılımcılar eline bir kart alır, bunun kendisi için ne ifade ettiğini söyler ve tekrar yerine koyar.
- Yeterli büyük alanlarda A4 kartlarını odanın içeris ne dağıtın (büyük guruplarda ve yer değişikliğinde kartlara hazırlıklı olabilmek için). Katılımcılar kartların önünde dikilirler ve bu kartın kendileri için ne ifade ettiğini anlatırlar. Şayet aynı kartın başında birkaç kişi buluşursa, kartın anlamı hakkında kısa bir konuşma yapılır.

6. Sosyal bilgilendirme



- Katılımcılardan her biri o andaki duygularını ifade eden kartı seçer, birşeyler söyler ve kartı tekrar yerine koyar.
 - Kartlar ters olarak yere serilir, katılımcılardan biri bir kart seçer ve resmi göstermeden anla maya çalışır, diğerleri duyguyu bulmaya çalışır. Son olarak kart gösterilir.
 - Küçük guruplara birkaç kart verilir, ve kartlar daki duygulara karar verirler.
 - Son olarak değişik sonuçlar ve neticeler hakkında tartışılır. (Kartlar bilinçli olarak farklı yorumlanabilececek şekilde hazırlanmıştır, mesela kızgın yada inatçı veya utangaç yada şaşkın v.s.)
- ### 7.Konuşma eğitimi
- His durumları ile ilgili küçük kartcıklar hazırlatın (Web sitemizde „Çalışma ekipmanları“ nda örnekler bulabilirsiniz) ve bu kartları gurup halinde yada teker teker duygu canavarlarına yerleştirin. Şunuda ekliyelim: Kartlar dostane ve eğlenceli bir konuşma sağlamak için mükemmel bir atmosfer oluşturmaktadır.

