



**PDR'DE YENİ NESİL UYGULAMALAR – 1**



# **MASAL TERAPİ**

**İNEGÖL HANİFE SELÇUK TEŞİK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

**ŞUBAT – 2020 E-BÜLTEN**



## PDR HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

ŞUBAT – 2020  
E-BÜLTEN

### BÜLTEN YAYIN EKİBİ

H. Belgin ONAY  
PDR Bölüm Başkanı

Esra GÖÇMEN  
Psikolojik Danışman

Ayşe MUTLU  
Psikolojik Danışman

Deniz AMUK  
TED Üni. PDR Öğrencisi

*Bültenimiz ilçemizde  
ortak bir PDR kültürü  
oluşturabilmek amacıyla  
hazırlanmıştır.  
Yayınlanmasını  
istediğiniz yazı ve  
çalışmalar için bizimle  
iletişime geçebilirsiniz.*

*Kıymetli Okurlar;*

*PDR ve Özel eğitim alanında hizmet veren bir kurum olarak, önceki yıllarda her iki alanda da yaptığımız etkinlikleri yeniden canlandırmak adına, 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılının ikinci yarısında e-bülten çalışmalarımıza yeniden başlamaya karar verdik.*

*Kurumdaki çalışma arkadaşlarımızın istek ve kararlılıklarıyla hem PDR hem de Özel Eğitim alanında ayrı ayrı bülten çalışmaları yapmayı planlamaktayız. Bültenlerimiz aracılığı ile PDR ve Özel Eğitim alanında sizlere yardımcı olabilecek güncel ve güvenilir bilgileri paylaşmayı amaçlıyoruz.*

*Aylık olarak çıkarmayı planladığımız e-bülten çalışmalarımızı ve diğer etkinliklerimizi web sitemizden takip edebilirsiniz.*

*İstemek başarmanın yarısıdır. İstekle ve azimle işbirliği içinde gayret gösteren tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.*

*Keyifli okumalar...*

**Nuh AKKUŞ**  
**İnegöl Hanife Selçuk Teşik**  
**RAM Müdürü**

**Masal bir suya benzer  
Yıkanmak için  
ısıttığın.  
Ateşle ten arasında  
elçilik yapar.  
Onları kavuşturur,  
Seni temizler!**

# MASAL TERAPİ



Kendini gerçekleştirme yolculuğunda; kafalarımızda yıllardır biriken önyargılar, yargılar, korkular, kaygılardan, endişelerden kurtulmak için temizlenme vakti...

Yenilenmek, tazelenmek, yüklerden kurtulmak, hafiflemek, temizlenmek için masalları yanımıza alalım. Dünyayı masalların kurtaracağı fikrine yeter ki kalbimizi açalım. Bırakın masallar içinize işlesin...

Yıllar yılı ördüğümüz duvarları yıkıp, o içimizdeki çocuğa kapanmış olan kapıları açalım. Kendimizi iyileştirmeye, dönüştürmeye giden yolda; o kilitli kapıların anahtarı; masallar... Kaybettiğimiz ve bir yetişkin olduğumuzda artık çok nadiren hatırladığımız, bizi biz yapan anahtar.



**Altay'larda bir  
şaman duası der ki;  
"Bilmek isteyen  
yola çıkar". Yola  
çıkma için ilk  
adım bugün bir  
masal okumak  
olsun, ne dersiniz?**

ŞUBAT  
2020

İnegöl  
RAM

## DOLU FİNCAN

Yaşlı usta kapısının ısrarla vurulmasıyla sarsılarak derin düşüncelerinden sıyrıldı. Zengin giyimli adam davet beklemeden içeri daldı. Nefes bile almadan genizden gelen yüksek bir sesle kendini tanıttı: "Bilmelisin ki değerli usta, bugün huzuruna gelen bu öğrenci tanınmış ve saygıdeğer bir alimdir" diye konuşmaya başladı.

"Ben kralın en güvendiği danışmalarından biriyim. Kral bana sormadan parmağını bile kımıldatmaz.

Tavsiyelerim ve bilgeliğim elbette başka bir çok güç sahibi kişi tarafından da talep görüyor. Bulduğum konuma gelmem kolay olmadı. En iyi ustalarla çalıştım, en katı öğretilere uydum ve sürekli kendimi geliştirmeye çabalıyorum. Senin bilgin ve öğretilerin de pek çok kişi tarafından bendenize ısrarla tavsiye edildi, bunun için seni görmeye geldim".

Adamın peş peşe makineli tüfek gibi söylediği cümleler arasında kısa bir boşluk yakalayan usta, bu davetsiz misafire birlikte bir fincan çay içmeyi teklif etti. Adam başarılarını sıralamaya ve misafiri için çay dolduran ustaya teorilerini anlatmaya devam ediyordu. Fincanı dolmuştu ama yaşlı usta çay fincandan taşıp masaya ve oradan da misafirin kucağına akmaya başlayana kadar dökmeye devam etti. Üzerine çay dökülen adam ayağa fırlayıp paltosunu silkelerken, "Yaşlı adam, fincanın dolduğunu görmüyor musun? Fincan daha fazlasını alamadığı halde neden hala çay dolduruyorsun?" diye bağırdı.

"Senin zihnin de evlat, bu fincan gibi" dedi yaşlı adam. "Yeni bilgiler alamayacak kadar dolu. Git onu boşalt. Bana boş bir fincan gibi bir zihinle gelene kadar sana öğretecek bir şeyim yok."

## SİZİN FİNCANINIZ NE KADAR DOLU?

ŞUBAT  
2020

İnegöl  
RAM



# MASAL TERAPİ NEDİR?

- Masal ve hikayeler aracılığı ile çocukların kendilerini ve ihtiyaçlarını ifade etmelerine yoğunlaşan özel terapi türüdür.
- Masal terapisi, çocukların duygu ve düşüncelerini gösterdikleri bilişsel ve sosyal becerilerini ortaya koyar. Masal terapisti ise çocuğun ortaya koyduğu masal dünyasına onunla birlikte girerek, çocuğun masal dilini konuşur. Terapi sürecinin sonunda çocukların yaşadıkları duygusal sıkıntıları gidermeleri ve sağlıklı gelişimlerine ulaşmaları hedeflenir.
- Masal terapisi ile çocuklar kelimeleri kullanmak yerine masal ve materyalleri aracılığıyla, kendini ifade edebilmeyi, günlük yaşamında baş edemediği problemleri çözebilmeyi ve olumsuz davranışlarını değiştirebilmeyi öğrenir.
  - Terapötik amaç için kullanılan bir yöntemdir. Masal Terapisi diğer psikolojik tekniklerin işe yaramayacağı yerlerde yardımcı olur; olaylar ve karşılıklı ilişkiler felsefesi alanı ile ilgilidir.
- Masal terapi; eğitim, davranış düzeltme, yetiştirme ve karakterlerinin gelişimi, problemlerin kaynağını bulmak için çocuk masallarının kaynaklarını ve içeriğini kullanan bir psikoloji yönüdür.



## MASAL TERAPİSİ AMACI NEDİR?

- Masal Terapisi sadece bir masal okuma değildir. Masal terapisinin amacı çocuğun kendini duygusal olarak iyi hissetmesini sağlamaktır.
  - Masal terapisi teknikleri ile çocuklar ve yetişkinler duygularını tecrübe edinmeyi ve onları ifade etmeyi öğrenir.
- Masal terapisi empati duygusunu ve diğerlerinin düşünce ve duygularına saygılı olmayı geliştirir.
- Masal terapisi yeni sosyal yetenekler ve aile ile olan ilişkilerini geliştirmeyi öğrenir.
- Masal terapisi kendine olan saygısını ve güvenini geliştirirken yeteneklerini de anlamasını sağlar.

## MASAL TERAPİSİ KİMLERE UYGULANABİLİR?

- Masal terapisti 3-13 yaş arası çocuklarla genelde karmaşık yaşam olayları ve psikolojik zorluklarından şikâyetçi vakalarla çalışmaktadır. Masal terapisti çocuğa iç görü kazanması, içsel çatışmalarının azalması ve duygusal kökenli okuma-yazma zorlukları ile başa çıkmasında yardımcı olur.
- Masal terapisi ile çocukların kendilerini daha iyi ifade etmeleri sağlanıyor.
  - Masal Terapisi ile travmalar, uyku, yeme ve tuvalet problemleri, enürezis (alt ıslatma), enkoprezis (kaka tutma, yapma zorlukları), kaygılar, korkular, tikler, fobiler, ayrılık anksiyetesi, bağlanma zorlukları, ailevi yaşantıdaki değişimler, kardeş kıskançlığı, okula uyum süreci, iletişim problemleri, sınır koyma sorunu gibi alanlardaki problemlerin çözümünde kullanılabilir.



# BİR ETKİNLİK ÖRNEĞİ

|                 |  |
|-----------------|--|
| Etkinliğin Adı: | “HAYAT VEREN AĞACIN İKİ DALI” MASALI                     |
| Sınıf:          | ORTAOKUL 7-8. / LİSE 9-12. SINIFLAR                      |
| Kazanım:        | Kendini ve başkalarını farklı özellikleriyle kabul eder. |
| Öğrenci Sayısı: | BİREYSEL YADA GRUP                                       |
| Sınıf Düzeni    | U DÜZENİ   |
| Hazırlayanlar:  | Ayşe MUTLU / Esra GÖÇMEN                                 |
| Kaynak:         | MASAL TERAPİ – Judith Malika LIBERMAN                    |

**SÜREÇ:** 1. Öğrencilere aşağıdaki masal okunur/anlatılır:

*Hayat veren ağacın meyvelerini hiç kimse tatmamıştı. Köyün ortasında, iki büyük dalı meyvelerle dolu, muhteşem gökyüzüne ellerini açmışçasına yukarıya doğru uzanıyordu. Kimse bu meyvelerden ısırık dahi almaya cesaret edememişti çünkü dallardan birinin hayat veren, diğerinin ölümcül zehirli meyvelerle yüklü olduğu herkes tarafından biliniyordu. Hangi dalın hayat, hangisinin ölüm verdiği bilgisi zaman içinde kaybolmuştu. Böylece ağaç etrafı ahşap oturma banklarıyla çevrili olarak öylece köyün ortasında duruyordu. Burası yaşlıların buluşma noktasıydı, çocuklar etrafında oynardı, işçiler gölgesinde dinlenirdi ve geceleri koruyan dallarının altında hikayeler anlatılırdı. Ama meyvelerine dokunulmazdı.*

*Büyük kuraklığın yaşandığı yıla kadar bu böyle devam etti. O yıl gökyüzünden tek bir damla su düşmemişti. Tohumlar toprakta kurumuş, kıtlık başlamıştı. Köyde ölümün gölgesi dolaşıyordu. Ama hayat veren ağaç yeşil kalmıştı ve meyveleri her zamanki gibi kocaman ve suluydu. Kökleri dünyanın merkezine o kadar sıkı sıkıya bağlıydı ki diğer bütün bitkiler kuruyup ölümlerken o, gizli suya ulaşabiliyordu. Köylüler ağacın meyvelerini korku ve açlık dolu bakışlarla gözlüyorlardı. Ta ki bir gün torunu hastalanan yaşlılardan biri bütün köylüleri ağaca çağırana kadar. ‘Torunumun sağlığı uğruna bu meyvelerin birinden bir ısırık alacağım. Beni izleyin; ölürsen ona diğer daldan bir meyve verin ve torunumun hayatını kurtarın. Umarım bu fedakarlığım daha bir çok nesile hayat verir.’*

*Yaşlı adam bunları söyledikten sonra bir meyveden ısırık aldı. O çiğnemeye devam ederken insanlar da onu izlediler. Yedikçe adamın sırtının dikleştiğini, saçlarının siyahtan beyaza döndüğünü, cildinin parlaklaştığını seyrettiler. Hayat veren meyveyi ısırılmıştı. Bütün köylüler fırlayıp o daldan bir meyve koparmaya koştu. Herkese yetecek kadar hatta daha bile fazlası vardı. Sanki onlar meyveleri kopardıkça yerine yenileri geliyordu. Gece, ağacın dallarının altında hayatın dönüşünü kutlamak için müzikler çalındı, danslar edildi ve neşe dolu şarkıların yankısı dallardan gökyüzüne kadar ulaştı. Çocuklar uyuduktan çok uzun bir süre sonra endişeli bir fısıltı Ay’ın altında kalplerden dudaklara yayıldı. Ya bilgi bir kez daha unutulursa? Ya bir çocuk masum bir şekilde ağacın yanlış tarafına uzanıp hayatını kaybederse? Zehirli meyveleriyle o uğursuz dalın gözlerinin önünde durması tehlikeli değil miydi? Bir şey yapılmalıydı! Hemen bir testere, altı çift el: İşte çözüm! Hepsi tatmin olmuş bir şekilde yataklarına gittiler. Zehirli dal kesilmiş yerde yatıyordu.*

*Ertesi sabah köy bir feryatla uyandı. Hepsi dışarı koştu, bir de baktılar ki hayat veren ağaç ölmüş! Bütün meyveleri kurumuş, gövdesinin içi bile kupkuru ve bomboş olmuştu. Daha bir gün önce onca kişiyi olgun meyveleriyle besleyen ikiye bölünmüş ağaç bir gecede kuruyup ölmüştü.*

2. Masal bittikten sonra öğrencilerden masala dair geri dönütler alınır.

3. Öğrencilerden dönütler alındıktan sonra masalın ana fikri ile alakalı “Hayat çelişkilidir. Gece olmadan gündüz, dinlenme olmadan çalışma, gölge olmadan varlık olmaz. Hayatı çelişkileriyle kabul etmek gerçekliği olduğu haliyle kucaklamaktır. ‘Yanlış’ etiketi yapıştırdıklarımızı ortadan kaldırmaya çalıştıkça bir çelişkiler diyarında yaşar ve bir anlamsızlık hissiyle dolarız. Kendi davranışlarını inceleyerek seni özgür bırakacak kişilik özelliklerini ve alışkanlıklarını keşfedebilirsin.” paylaşımı yapılır.

4. Daha sonra öğrencilerden aşağıdaki sorulara göre bir liste oluşturmaları istenir:

“Başkalarında gördüğünde seni gerçekten kızdıran kişilik özellikleri ve davranışların bir listesini yap.”

“Listeni baştan sona oku ve sen de en güçlü negatif yüklenmeye neden olan üç dört maddeyi belirle.”

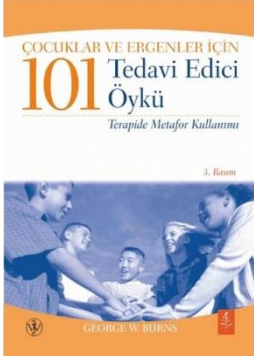
“Listedeki özellikler üzerine kafa yor. Bu listedeki özelliklerden sen de de var olan özellikler var mı? Bunu değerlendir?”

5. Gönüllü öğrencilerden paylaşım yapmaları istenir.

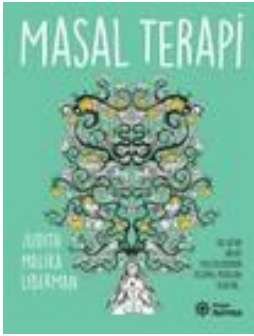
6. “Genellikle tekdüzelüğümüzden sıyrıldığımızda hayat veren tatları keşfederiz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.



# KITAP ÖNERİLERİMİZ



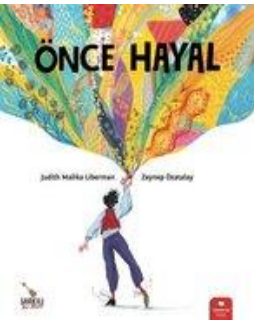
George Burns, profesyonel öyküleme tekniklerinin gizemini, kurallarını ve küçük hilelerini okurlarla paylaşmaktadır. Yazarla birlikte çıkılan bu yolculukta okur; metaforu dengeleme, iyi terapi teknikleri ve deneysel deneyimlerin yanı sıra öykülerin terapötik olarak etkili bir şekilde nasıl kullanılacağını da göstermektedir. Bu eşsiz öyküleme teknikleri oyun, resim, müzik ve drama terapilerinin yanı sıra çözüm odaklı, bilişsel davranışsal yaklaşımlara da uyarlanabilmektedir. (Tanıtım Bülteninden)



Sevgili yolcu! Bu kitap senin için bir pusula olsun diye hayal edildi. Onu çantanda taşı. Kendini bir yol ayrımında bulduğunda, kararsızlık yaşadığında, ruhun yolunu kaybettiğinde kitabı çantandan çıkar. Rasgele bir sayfasını aç. Ve okumaya başla...Karşına çıkan masal sana yolunu bulmada yardım edecek. Seni masallarla bir oyun oynamaya davet ediyorum. İçindeki yıldız gözlü oyunbaz çocukla yeniden bağ kurmanın vakti geldi. Bu bir iyileşme oyunudur. Bırak masallar sana rehberlik etsin, seni iyileştirsin ve dönüştürsün... (Tanıtım Bülteninden)



Çok ses getiren ve on binlerce okura ulaşan Masal Terapî'nin yazarı Judith Malika Liberman'dan hayalbazlar, oyunbazlar ve yolcular için 40 haftalık bir serüven: Masallarla Yola Çık. Bu 40 haftalık yolculuğun belli bir güzergâhı var. Önce orman. Korkuların karanlık dünyası. Korkularla yüzleşmek ve onları gözden geçirmek gerek. (Tanıtım Bülteninden)



Masal anlatıcısı Judith Malika Liberman ilk kez çocuklar için yazdı! Dünya masallarını yeniden yorumlayan Liberman, "Şarkılı Masallar" serisinin bu ilk kitabında okurlarına hayal kurmak, yaratıcılık, kimlik edinmek, ileri dönüşüm ve vazgeçmemek üzerine rengarenk bir masal anlatıyor. Üstelik bu çok katmanlı masal, ritmik şarkılarla da zenginleşiyor. (Tanıtım Bülteninden)

