

# Siz ve gelecekteki siz

[learn.kids4all.eu/tr/tg1/know-what/you-and-your-future-self](https://learn.kids4all.eu/tr/tg1/know-what/you-and-your-future-self)

14. Juli 2023

## Primary tabs

Bazı insanların her gün günlük yazdığını biliyor muydunuz? Bazıları günlerine ne için minnettar olduklarını söyleyerek başlar veya bitirir. Bazıları kendilerini daha iyi hissetmek için kendilerine olumlama sözleri söylüyor. İnsanlar neden bu şeyleri yapıyor ve sizin için nasıl yararlı olabilirler?

Günlük tutmaya dalmadan önce, bilginizi akranlarınızla birlikte test edin ve küçük bir quiz yapın!



Giderek daha fazla insanın yapmayı sevdiği bir şeyle başlayalım: **günlük tutmak**. Sizce bu nedir? Günlük yazmakla aynı şey midir? Fikirlerinizi arkadaşlarınızla paylaşın, buradan daha fazla bilgi edinin!

Dosyayı İndir

Sadece bir fikir edinmek için deneyelim!

Burada bulduğunuz günlüğü açın ve

- yazdırın
- kaydedin veya
- soruları bir kağıda yazın

Her birinizin kendi kopyası olmalıdır.

Lütfen cevaplarınızı giriniz.

İsterseniz, düzenini değiştirin! Nasıl?

İki siyah taraftan birine ve ardından "sil" düğmesine tıklayın Kelimeler kalır ancak arka plan kaybolur.

Metin kutularının rengini ve yazı tipini de değiştirebilirsiniz!

Ya da kağıt üzerinde, istediğiniz gibi kendiniz yaparsınız!

Tamam mı?

Birbirinize gösterin ve bu soruları cevaplamanın sizin için nasıl olduğunu paylaşın!



---

Hayatın her birimiz için ne kadar kolay veya zorlu olduğu çeşitli faktörlere bağlıdır. Ayrımcılık bunlardan biridir: sadece hayattan zevk almayı ve sahip olduğu hedeflere ulaşmayı zorlaştırır. Bununla birlikte, bu durumda da, asla pes etmemek ve kişinin kendi saygısını artırmak için olumlu bir tutum önemlidir.

Günlük tutmanın yanı sıra, ne kadar harika bir insan olduğunuzu hissetmenize ve kişisel gelişiminizi teşvik etmenize yardımcı olan başka bir strateji daha vardır.

Buraya bakın.

Bu ifadeler olumlamalardır, kendinize yüksek sesle söylediğiniz veya yazdığınız kısa cümlelerdir, örneğin günlüğünüzde.

Bu cümlelerden hangisi sizin için özellikle yararlıdır?

Akranınızla paylaşın ve ikinizin de sevdiği başka olumlamalar bulup bulmadığınızı görün!



---

Olumlamalar, hedefleri daha elle tutulur hale getirmek için de yararlıdır. Örneğin: Kaykay ulusal şampiyonalarına katılacağım. Bu sizi hedefinize odaklanmaya motive eder. Bu tür olumlamaları hayalinde canlandırmalarla tümleştirebilirsiniz . Muhammed Ali bir keresinde

şöyle demişti: "Eğer aklım onu kavrayabiliyorsa ve kalbim buna inanabiliyorsa, o zaman başarabilirim". Gerçekten de, birçok sporcu kendilerini oynarken hayal ederek de antrenman yaparlar.

Bu nedenle hayalinizde canlandırma aşağıdaki şeyler için kullanışlıdır:

- Bir hedefe ulaşmak için kendinizi motive etmek için
- Bazı becerilerin eğitimi için
- davranışınızı değiştirme

Şimdi hayalinizde canlandırmak istediğiniz şeyi düşünün ve fikrinizi arkadaşınızla paylaşın.

Zihninizde hayalinizde canlandırdıktan sonra, grafik bir temsilini oluşturun (çizim yapmak veya ücretsiz resimler kullanmak).

Son olarak, çalışmalarınızın bir kolajını yapın ve ona iki görselleştirmeyi temsil eden bir başlık verin!

İçeriğinizin KIDS4ALLL galerisinde olmasını istiyorsanız lütfen eğitimcinizden work.it alanına yüklemesini isteyin.



---

Şimdi biz endişelendiğimizde veya üzüldüğümüzde veya başkaları üzüldüğünde ne yaptığınıza odaklanalım ve öfkelerini üzerinizden çıkaralım. Şuna bakın!

Kızgın veya endişeli olduğunuzda genellikle ne yaparsınız?

1. okulda,
2. evde veya
3. başka yerlerde (örneğin gençlik merkezi)?

Bu stratejiler ne kadar yararlı? Daha iyi hissetmek için başka hangi stratejileri kullanıyorsunuz / kullanabilirsiniz? Onları zihninizle görselleştirin ve bakış açınızı arkadaşınızla değiştirin.

Son olarak, neler olduğunu gösteren bir eskiz (çizgi roman, gölge oyunu, kukla gösterisi...) oluşturun

1. Sinir bozucu bir duruma agresif bir şekilde tepki verirseniz veya
2. sakinleştirici bir strateji kullanırsanız.

### Work-it alanına yükletin!



Akranınızla paylaş!

Bu üiteden öğrendiğiniz en önemli şey neydi?

Günlük yaşamınızda denemek için ne hayal edebilirsiniz?

**Birlikte bir kartpostal yapın!**

KIDS4ALLL uygulamasını ücretsiz olarak indirin ve dilekleriniz gerçek olsun!



Kartpostalları paylaş

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.