

3.-4.Katmanlar: Sosyal Ağlar ve Yerel Sistem

Prof. Dr. Serap Nazlı

3. Oturum ödevi???

3. oturum ödevleri size ne kattı?

*Evlilikten beklentin nedir?

*Eş adayı kriterlerini belirledin mi?

*Zamana ihtiyacın var mı?

Arkadaş ile sohbet ödevi sana ne kattı?

İlkokulda anı defteriniz var mıydı?

Varsa neler yazılı;

- ✓ Sepet sepet yumurta , sakın beni unutma.
- ✓ Adımı yaz köşeye, beni unutma seneye.
- ✓ Bu sayfayı çevirince beni hatırla.
- ✓ Az yazdım, çok seviyorum.
- ✓ Yıllar geçse de beni unutma.
- ✓ Hatıra olsun diye adımı bıraktım.



Sosyal Ağlarım:

- ✓ Kök aile (akrabalar, kuzenler)
- ✓ Komşular, arkadaşlar, şansın varsa dostlar 😊

ÖYLE ise;

- Neden «**sınır koyma**» ihtiyacı oluşuyor?
- Neden herkes birbirine «**narsist, gizli narsist**» diyor?

Komşu komşunun külüne muhtaç mı?

- Sosyal varlıklar olarak birbirimize ihtiyaç duyarız.
- Aile yetmiyor mu???
- Yapay zeka var artık mı???



Anlaşılma ihtiyaçı mı?

- Sesinizi duyurmak istersiniz ama kimse umursamazsa neler olur?
- <https://www.instagram.com/reel/DQIcyjrjdI5/?igsh=MXN3NDU3NHB5NjVmMw==>



Alma & Verme Terazisi

- Arkadaşlarım bana neler veriyor?
- Ben arkadaşlarıma neler veriyorum?
- Hem güzel hem de sıkıntılarımızı birlikte paylaşıyoruz.
- Güzellikler çoğalır.
- Dertler azalır.



Empati yeterli mi?

- Arkadaşın sana empati ile yaklaşırsa ne hissedersin?
- Şefkat olmadan empati???

Empati ve şefkat temelli sosyal ağlar 😊

- Yani; karşımızdaki kişinin duygusunu anlamak ve onun yanında olduğunu, yalnız olmadığını hissettirmektir.
- *Empati*= Seni anlıyorum.
- *Şefkat*= Seni anlıyorum ve yanıdayım.

Ben dili yeterli mi?

- Ben dilinin dozu kaçarsa neler olabilir???
- Ben dili ve biz dili 😊

Yani;

- **Ben dili** kimseyi yargılamadan kendini ifade etmek,
- **Biz dili** arkadaşlığı pekiştirir, birlikteliği vurgular.

4. Katman= Yerel Sistem

✓ **Sabah evden çıkıp akşam eve gelene kadar etkileşim kurduğumuz yaşam alanımızdır.**

- Komşu/lar
- Sokak/cadde (insan/lar, market/ler vb)
- Doğa (hava durumu, parklar, kuşlar vb)
- Ulaşım (araçlar, trafik yoğunluğu vb)
- Okul/iş yeri (prosedür, ast/üst ilişkisi vb)
- Yerel olanaklar (parklar, kafeler, müze vb)
- Yerel gelenek görenekler

✓ **Hafta içi rutin bir günde kimler ve neler ile temas ediyorsunuz? Bu sizi nasıl etkiliyor?**

Alma & Verme Terazisi



- Bu katman bana neler veriyor?
- Ben neler veriyorum?
- Yerelde «gönüllü» katkı vermek 😊
- STK, dernekler, vakıflar vb.

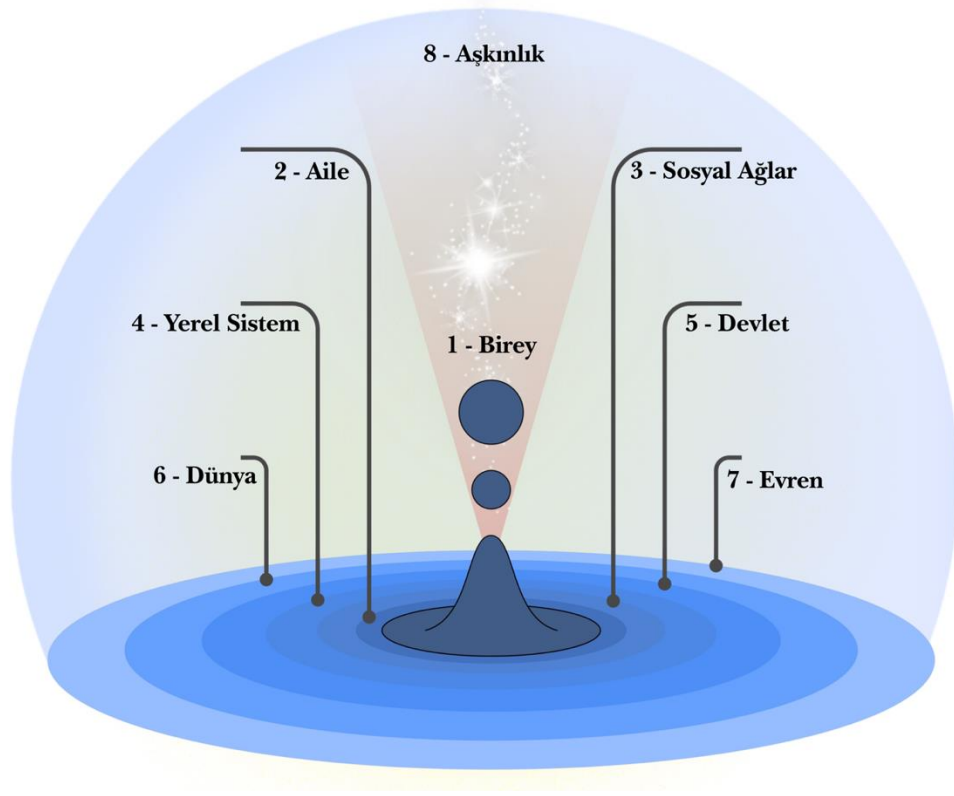


Diğer Katmanlar (5. – 8. Katmanlar)

Ruh sağlığını korumak için minik tüyolar:

- Alma verme terazisine dikkat edelim.
- Ancak bu katmanlarda kontrol azalıyor ve «akışta» kalalım.
- Kabul ve uyum sağlama yeteneği 😊
- İlk 3 katmana (birey-aile-sosyal ağlar) yatırım yapalım.

Son ödev 😊



Kendine kaliteli bir yalnızlık anı armağan et...
Bol köpüklü bir Türk kahvesi hazırla,

Âşık Veysel'in «**uzun ince bir yoldayım**» türküsü eşliğinde...

Linki tıkla ve sadece **oku... oku... oku...**

Zamanla cevaplarını yine **SEN** bulacaksın

<https://www.instagram.com/reel/DVnYkfSjEsM/?igsh=YThmNnJoaTRkODI=>

Son Soru 😊

- Eko-sistemik yaşam modeli hakkındaki düşünceleriniz neler?
- Programın hakkında neler düşünüyorsunuz?
- Farkındalık kazandınız mı?
- Eleştirileriniz neler?