

YİA

Duyusal Kas® Atölyeleri Programı **Tanışma Rehberi**

“3Y'nin Gücü İle Tanışıyoruz”

Duyusal Kas Metodu,
0-5 Yaş arasındaki ebeveyn ve çocukların yaş gruplarına
özel uygulamalar geliştiren bir programdır.
Yaş dönemi geçmiş olsa dahi geçmişe yönelik uygulamalar
sunması, programın önemli özelliklerindedir.



www.yeniinsanakademi.com

[f](#) [@](#) [in](#) [p](#) [t](#) [v](#) yeniinsanakademi

İÇİNDEKİLER

01.Bölüm	Duygusal Kas Metodu'yla İlk Tanışma Zamanı
02.Bölüm	Duygular ve Duygusal Kas Metodu
03.Bölüm	Duygusal Kas Metodu'nun 3 Y'si
04.Bölüm	Duygusal Kas Metodu Yayınları ve Eğitim Materyalleri
05.Bölüm	Duygusal Kas Atölye ve Eğitim Programları

YİA Duygusal Kas Atölyeleri Tanışma Rehberi

Yayın Yönetmeni	M. Z. Yusuf
Yayın Kurulu	Kerry Kelly, Jack Novick, PhD Çağla Tuğba Selveroğlu, Uzman Psikolog Gökçe Gül, Klinik Psikolog Merve Dilara Erbaş, Çocuk Gelişimci Merve Yazıcı, Psikolojik Danışman
Son Okuma	Raşide Hıdıroğlu, Eğitimci
Grafik Tasarım	Hüseyin Özkan
Kültür Bak.	48070
İletişim	Yeni İnsan Akademi www.yeniinsanakademi.com

© Bu rehberin bütün hakları, Yeni İnsan Akademi'ye aittir. Yazılı izin olmadan kısmi geneli kopyalanamaz, alıntı yapılarak kullanılamaz. Duygusal Kas, Yeni Aile Yayınları ve Yeni İnsan Akademi'ye ait tescilli bir markadır. Bu iki marka Nakkaş Prodüksiyon Yayın Yapım Tic. Ltd. Şti'ye ait bir şirkettir.

01.Bölüm

Duygusal Kas Metodu'yla İlk Tanışma Zamanı

“Duygusal Kas Metodu Türkiye’de...”

DUYGUSAL KAS METODU'YLA İLK TANIŞMA

Duygusal Kas; güven, dayanıklılık, bağımsızlık, esneklik, cesaret, vicdan, karar verme, yetkinlik gibi hayatta ilerleyebilmek için gerekli tüm becerileri ifade etmek için kullanılan bir metafordur. Aynı zamanda Duygusal Kas, bu becerileri nasıl güçlendireceğimizi de anlatan özel bir metodun adıdır. "Güçlü Ebeveynler, Güçlü Çocuklar" hedefiyle hareket eden bu metod; çocuk, ergen ve yetişkin psikanalistleri Kerry Kelly Novick ve Jack Novick tarafından psikoloji dünyasına kazandırılmıştır.

Amerika'da 21 yıl boyunca uygulanan program; uzmanlar, eğitimciler ve ebeveynler için övgüyle bahsedilen bir kaynak olmuştur. Duygusal Kas 0-5 yaş arası çocukların ve ebeveynlerinin Duygusal Kas'larını geliştirmeye öncelik vermiştir. Duygusal Kas Metodu'nun en önemli özelliklerinden biri ise, yaş grubu geçmiş olsa dahi geriye dönük uygulamalar yapabilmeye uygulamaları sunmasıdır.

Novick'ler tarafından kaleme alınan Duygusal Kas kitabı, Yeni Aile Yayınları aracılığıyla dilimize ve ülkemize kazandırılmıştır. Yalnızca kitabın çevirisiyle yetinilmemiş, Yeni İnsan Akademi bu metodun ülkemizde uygulanabilir olması amacıyla 2 yıldır program geliştirmiş, ebeveyn, çocuk, eğitimci ve uzmanlar için eğitim ve materyal çalışmaları yapılmıştır.

"YİA Duygusal Kas Atölyeleri Tanışma Rehberi" yapılacak çalışmalar hakkında genel bir bilgilendirme yapabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Duygusal Kas Metodu'nun Türkiye uyarlamasında görev alan toplam 19 kişilik ekipte bulunan danışmanlar, çeviri editörleri, çevirmenler, yayın kurulu, program geliştirme ekibi, tasarım ekibi ve eğitimcilerimize ayrı ayrı teşekkür ediyoruz.

Ebeveynlerde ve çocuklarda Duygusal Kas'ların bolca güçlenmesi dileğiyle...

Duyusal Kas Eğitim Metodu, Türkiye’de

**“Güçlü aileler,
güçlü çocuklar”**



Jack Novick, PsyD



Kerry Kelly, PsyD



www.yeniinsanakademi.com

02.Bölüm

Duygular ve Duygusal Kas Metodu

**“Duygusal Kas Metodu’yla duyguları
tanımak ve güçlendirmek”**

Duygularımızı Anlamanın Önemi

Mutluluk, üzüntü, kızgınlık, hayal kırıklığı, şaşkınlık gibi iç dünyamızı, hislerimizi anlatan ifadelere "duygu" diyebiliriz. Duygularımızı anlamak, yaşamda karşılaştıklarımızın içimizde uyandırdığı etkiyi anlamak demektir. Bu da ne hissettiğimizi, neyi neden yaptığımızı anlamamızı, kendimizi güçlü ve zayıf yönlerimizle tanımamızı sağlar. Kendimizi gerçekleştirme-mize yardımcı olur. Başkalarının duygularını anlamak ise çevreyle uyumlu ilişkiler kurmamızı kolaylaştırır. Yoğun duygularımızı yönetebilmek, bize ya da çevremize zarar verecek herhangi bir davranıştan bizleri alıkoyar.

Duygularını ifade etmesine fırsat vermemek ya da duygularının kabul edilmemesi; kişiye "anlaşılmadığını" düşündürür. Bu duygular, bazen yoğun ve olumsuz olabilir. Kişinin yoğun duygularını idare edememesi, pek çok davranış problemine yol açabilmektedir. Burada kabul edip edemeyeceğimiz şey, kişinin duyguları değil, davranışlarıdır.

Teknoloji, bilim ve iletişimin en yüksek seviyeye geldiği çağımızda, duygusal ağırlıklı sorunlar görmekteyiz. Duygulara yatırım yapmayıp yalnızca zihni geliştirmeye çalışmak, birçok problemi beraberinde getiriyor. Bu nedenle duyguları tanımak, anlamak ve yönetebilmek büyük önem kazanıyor. Duygusal Kas Metodu'nun yaş gruplarına yönelik ayrı ayrı geliştirdiği uygulamalar, duyguları anlamak aşamasında önemli rol oynamaktadır.

Duygusal Farkındalık

Günlük hayata baktığımızda insanların duygularını ifade etmekte zorlandığını hatta duygularını söylemeyi zayıflık olarak kabul ettiğini görebiliriz. Acaba biz duygularımızdan ne kadar bahsediyoruz? Duygularımızı ifade edebilecek kaç kelime biliyoruz? "Ne hissediyorsun?" sorusuna

cevap verirken zorlanıyor, "Hiç" diyerek geçiştiriyor muyuz? İçimizde ne-ler olup bittiğini "biz" gerçekten biliyor muyuz?

Kendi duygularımızı ve başkalarının duygularını fark etmeye, duygusal farkındalık diyebiliriz. Kendimizi ve başkalarını anlamanın ve duygularımızı yönetmenin ilk adımı, duygularımızı fark etmektir. Bu farkındalık "Şu anda ne hissediyorum? O şu anda ne hissediyor?" gibi soruları sıklıkla kendimize sorup içtenlikle cevap aramaya çalışarak geliştirilebilir.

Duygu ifade eden kelime hazinemizi geliştirmek de farkındalığımızı arttırmada etkili yollardan biridir. Kendimize "En son ne zaman hayal kırıklığına uğradım? Bugün beni en çok ne mutlu etti? Bugün hangi duyguları yaşadım?" gibi sorular sorarak da duygusal farkındalığımızı güçlendirebiliriz.

Günümüzde İnsanlardan Beklentiler

Eskiden bilgiye ulaşmak zor ve zahmetliydi. Bugün ise her türlü bilgi, herkesin ulaşımına açık. Bu durum, günümüzde ve gelecekte bilmekten çok duyguları yönetme, kendine güven, iletişim becerisi, girişimcilik, esneklik, pes etmeme gibi pek çok kişilik özelliğinin önemini arttırmıştır. Bu özellikler bir tık ile herkesin kolayca ulaşabileceği bilgiler değil, çaba ve tecrübeyle gelişen beceriler olduğu için bilgiden daha kıymetli hâle gelmiştir. Duygusal Kas Metodu, bu aşamada önemli bir rol oynuyor.

03.Bölüm

Duygusal Kas Metodu'nun 3 Y'si

"3 Y'nin Gücü"

Duygusal Kas Atölyeleri

UYGULAYICI EĞİTİMLERİ



Jack Novick, PsyD Kerry Kelly, PsyD



Çağla Tuğba
Selveroğlu
Uzman Psikolog



Gökçe Gül
Klinik Psikolog



Merve Dilara
Erbaş
Çocuk Gelişimci



Duygusal Kas Metodu ve “3 Y” İlkesi

Duygusal Kas Metodu, 0-5 yaşlar arasındaki ebeveyn ve çocuklara yönelik geliştirdiği uygulamaları 3 Y, yani “Yenilenme, Yerleştirme ve Yol Açma” olarak ifade etmiştir.

Yenilenme

Dijital bir çağda yaşıyoruz. Kendimizi ve çocuklarımızı günümüz şartlarına ve geleceğe etkin bir şekilde hazırlamak için bakış açılarımızı ve ebeveynlik metotlarımızı yenilememiz gerektiğini anladık.

Yenilenmeye karar verdik. Kanıtlanmış, etkili ve pratik bir metoda ihtiyacımız var. Duygusal Kas Metodu burada devreye giriyor. Bu aşamadaki eğitimleri, Kerry Kelly, Jack Novick ve Uzman Psikolog Çağla Tuğba Selveroğlu’ndan alıyoruz.

Yol Açma

Anlaşılabilir kolay bilgiler ve pratik uygulamalarla yolu açmaya başlıyoruz. Bu aşamadaki eğitimleri ise Kerry Kelly, Jack Novick ve Klinik Psikolog Gökçe Gül’den dinliyoruz.

Yerleştirme

Öğrendiğimiz ve uygulamalarını yaptığımız Duygusal Kas Metodu’nu kendimizin ve çocuklarımızın hayatına yerleştirmeye başlıyoruz. Bu aşamadaki eğitimleri ise Uzman Psikolog Çağla Tuğba Selveroğlu, Klinik Psikolog Gökçe Gül ve Çocuk Gelişimci Merve Dilara Erbaş’tan alıyoruz.

**Duygusal Kas Eğitim Metodu
ulusal bir marka oldu.**

**Duygusal Kas®
Eğitim Metodu**
artık
ulusal bir marka.



www.yeniinsanakademi.com

04.Bölüm

Duygusal Kas Metodu Yayınları

“Hazırlanan ilk yayınlar...”

DUYGUSAL KAS KİTABI TÜRKİYE'DE

Anna Freud'un talebesi olan Psikolog Kerry Kelly Novick ve Jack Novick'in hazırladığı Duygusal Kas Kitabı, Türkiye'de. Duygusal Kas; güçlü, başarılı ve mutlu çocuklar yetiştirmek isteyen ebeveyn, eğitimci ve uzmanlar için kolay, etkili ve eğlenceli özel bir metottur. 0-5 arasındaki ebeveyn ve çocuklara yönelik özel uygulamalar geliştirilmiştir, kitapta her yaş grubu, ebeveyn ve çocuklar için ayrı ayrı bölümler halinde anlatılmıştır.

Duygusal Kas terimi, bir metafordur, karakter oluşturur. Duygusal Kas Eğitim Metodu'yla güçlü aileler ve güçlü çocuklar ortaya çıkar. Metot sadece teorik olarak kalmamış, uygulama için aileler, eğitimciler ve uzmanlara yönelik, çocuk yayınları ve uygulama rehberi de hazırlanmıştır.



Kerry Kelly ve Jack Novick'in Hazırladığı

DUYGUSAL KAS, TÜRKİYE'DE

"Güçlü Ebeveynler ve
Güçlü Çocuklar"

YAYINLAR

SÖYLEŞİLER

EĞİTİMLER

YENİ
AİLE

Farklı Bakış Açıları,
Yeni Ufuklar

Yayınevi

Yeni Aile Yayınları

Yazarlar

Kerry Kelly ve Jack Novick, PhD

Genel Yayın Danışmanı

Gökçe Gül "Klinik Psikolog"

Çeviri Editörleri

Mine Elagöz Yüksel "Dr. Öğretim Üyesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatristi",
Saadet Aybeniz Yıldırım "Klinik Psikolog"

Çevirmenler

Anjelika Şimşek "Klinik Psikolog",
Faruk Gütmen "Çocuk ve Ergen Terapisti",
Özlem Torunoğlu "Psikolog",
Pelin Alpay "Uzman Psikolog",
Seren Saltoğlu "Klinik Psikolog"

Redaksiyon

Büşra Bozlar, "Psikolojik Danışman, Çocuk ve Ergen Psikiyatristi"

DUYGUSAL KAS METODU'YLA HAZIRLANAN METAFORİK HİKAYELER

İkiz kardeşler Verda ve Toprak'ın maceralarının yer aldığı "Duygusal Kas'la Duygularımı Güçlendiriyorum Dizisi" dört kitaptan oluşmaktadır. Dizinin ilk iki kitabı olan "Patiler Güvende Metaforik Hikâye ve Etkinlik Seti ve Bağımsız Kanatlar Metaforik Hikâye ve Etkinlik Seti" hikâye kitabı, ahşap parmak kukla, uygulama rehberi şeklinde okurlarla buluştu. Diğer iki kitap "Girişimci Arılar ve Başarılı Maymunlar" yakında bizlerle buluşuyor.

Uygulama rehberindeki yönergeler eşliğinde, ahşap parmak kuklaları kullanarak çocukların "Duygusal Kas'larını" geliştirmesine yardımcı oluyoruz. Duygusal Kas Metodu'nda güçlü, başarılı ve mutlu bir çocuk yetiştirmek için ilk aşama; duygu dünyasını güçlendirmektir. İlk aşama, 4 adımdan oluşmaktadır. En önemli ilk adımı attınız. Sıra ikinci adımın yer aldığı diğer setimizde...

Yayınevi

Yeni Aile Çocuk Yayınları

Yazarlar

Gökçe Gül "Klinik Psikolog"

Duygusal Kas Metodu Uygulama

Yeni İnsan Akademi

Merve Dilara Erbaş, Çocuk Gelişimci

Merve Yazıcı, Psk. Dnş.

Redaksiyon

Raşide Hidiroğlu "Eğitimci"

Çizimler

Özlem Güneş, Nurefşan Altıntaş

Duyusal Kas'la Duyularımı Güçlendiriyorum Dizisi

Patiler Güvende

"Metaforik Hikaye ve Etkinlik Seti"

Bağımsız Kanatlar

"Metaforik Hikaye ve Etkinlik Seti"

Girişimci Arılar

"Metaforik Hikaye ve Etkinlik Seti"

Bağımsız Maymunlar

"Metaforik Hikaye ve Etkinlik Seti"



DUYGUSAL KAS METODU'YLA ÇOCUKLAR İÇİN KOLAYLAŞTIRICI ÖYKÜLER

Kronik rahatsızlığı olan çocuklara yönelik olarak hazırlanan "Duygusal Kas Metodu'yla Çocuklar İçin Kolaylaştırıcı Öyküler Dizisi"nin ilk 4 kitabı hazır. Kasım ayı ortalarında okurlarla buluşacak.

Luna ve arkadaşlarının maceralarının yer aldığı öykülerin ilk 4 kitabı "Peki Şimdi Ben Ne Yiyeceğim, Besin Alerjisi Hikayesi", "Havalı Fıfıs Astım Hikayesi", "Şekerken Kaykay, Diyabet Hikayesi" ve "Glutensiz Kâşif, Çölyak" konularını içermektedir. Duygusal Metoduyla hazırlanan öyküler ebeveyn, eğitimci ve uzmanlara yönelik yönerge ve etkinliklerle güçlendirilmiştir. Dizinin diğer kitapları da hazırlık aşamasında.

Yayınevi

Yeni Aile Çocuk Yayınları

Yazarlar

Çağla Tuğba Selveroğlu "Uzman Psikolog"

Duygusal Kas Metodu Uygulama

Yeni İnsan Akademi

Merve Dilara Erbaş, Çocuk Gelişimci

Merve Yazıcı, Psk. Dnş.

Redaksiyon

Raşide Hıdıroğlu "Eğitimci"

Çizimler

Kemal Yargıcı

Duygusal Kas Metodu'yla Çocuklar İçin Kolaylaştırıcı Öyküler Dizisi

Peki Şimdi Ben Ne Yiyeceğim
Bir Besin Alerjisi Hikâyesi

Havalı Fıfıs
Bir Astım Hikâyesi

Şekerden Kaykay
Bir Diyabet Hikâyesi

Glutensiz Kâşif
Bir Çölyak Hikâyesi



05.Bölüm

Duygusal Kas Metodu Atölye Programları

“Güçlü aileler, güçlü çocuklar...”

Ebeveynlerin ve Çocukların Duygusal Kas'larını Güçlendirmek

0-5 Yaş grubunda, her yaşa ayrı uygulamalar geliştiren hitap eden Duygusal Kas Eğitim Metodu'yla güçlü aileler ve güçlü çocuklar ortaya çıkar. Metodun önemli bir özelliği, yaş grubu geçmiş olsa bile geçmişe yönelik uygulama imkânları vermesidir.

İlk program "Ebeveynlerin Duygusal Kaslarını Güçlendirmek". 14 Kısım'da başlayacak bu program, "Duygulara Yatırım, Duygusal Kas Metodu'nun Önemi, Ebeveynlerin Duygusal Kasları, Ebeveynlerin Roller ve Duygusal Kas Uygulamaları" isimli ana başlıklardan oluşmaktadır.

İkinci programda ise "Çocukların Duygusal Kaslarını Güçlendirmek, Atölye Programı" yapılacaktır.

Atölye programlarının eğitimlerini Uzman Psikolog Çağla Tuğba Selveroğlu, Klinik Psikolog Gökçe Gül verecek, Çocuk Gelişimci Merve Diara Erbaş ise uygulama eğitimlerini verecektir. Ebeveynler, eğitimciler, aile ve çocuklarla çalışan uzmanlar programa katılabilir.

Bu programa katılan aile ve çocuklarla çalışan uzmanlar, Ocak ayında yapılacak Duygusal Kas Uygulayıcıları Eğitimi'ne katılabilmeye hak kazanacaktır.

Duygusal Kas Atölyeleri

"Ebeveynlerin Duygusal Kaslarını Güçlendirmek"

14.11.2022 Pazartesi	21.30-23.00
16.11.2022 Çarşamba	21.30-23.00
21.11.2022 Pazartesi	21.30-23.00
27.11.2022 Pazar	12.00-14.00

Ücretli Program
Online ve Yüz yüze program



Çağla Tuğba
Selveroğlu
Uzman Psikolog



Gökçe Gül
Klinik Psikolog



Merve Diara
Erbaş
Çocuk Gelişimci



“Duygusal Kas Metodu’yla” Kronik Rahatsızlığı Olan Çocuklar İçin Terapötik Müdahale Atölye Programları

Duygusal Kas Metodu’nun uygulandığı programlardan biri de “Kronik Rahatsızlığı Olan Çocuklar İçin İyileştirici Terapötik Müdahaleler”.

Atölye programlarının ilk dört konusu;

Peki Şimdi Ben Ne Yiyeceğim, Besin Alerjisi

Havali Fıfıs, Astım

Şekerken Kaykay, Diyabet

Glutensiz Kâşif, Çölyak

Atölye programlarının eğitimlerini, her konu için farklı bir uzmanın katılımıyla Uzman Psikolog Çağla Tuğba Selveroğlu verecek; Çocuk Geleceği Merve Dilara Erbaş ise uygulama eğitimleri verecektir. Programlar ebeveyn, eğitimci ve uzmanlara yönelik olarak hazırlanmıştır. Farklı dönemlerde programlar açılacaktır.

18 Kasım’da yapılacak tanışma programıyla başlayacak atölye programları eğitimleri Aralık ayında başlayacaktır.

Yeni İnsan Akademi

UFUK AÇICI BULUŞMALAR

“Duygusal Kas Metodu’yla
Çocuklar İçin İyileştirici
Terapötik Müdahaleler”



Atölye
Programları’yla
Tanışıyoruz

Çağla Tuğba Selveroğlu
Uzman Psikolog

18 Kasım Cuma
21.30 - 22.30

Ücretsiz katılım
Online program
Sınırlı kontenjan

www.yeniinsanakademi.com



Yeni İnsan Akademi

UZMANLIK
ATÖLYELERİ

“Duygusal Kas Metoduyla”

Kronik rahatsızlığı olan çocuklar için
Terapötik Müdahale Atölyeleri



Çağla Tuğba Selveroğlu,
Uzman Psikolog



www.yeniinsanakademi.com

Duygusal Kas Uygulayıcıları Eğitimi

“Ebeveynlerin Duygusal Kaslarını Güçlendirmek, Atölye Programı”na katılan aile ve çocuklarla çalışan uzmanların katılabileceği “Duygusal Kas Uygulayıcıları Eğitimi, Atölye Programı”nda Duygusal Kas Uygulayıcısı uzmanları Türkiye’yle buluşturacağız.

Programda 0-5 yaş grubunda yer alan ebeveyn ve çocuklara yönelik ayrı ayrı uygulamalar geliştiren hitap eden Duygusal Kas Eğitim Metodu’nun her yaşa yönelik geliştirdiği uygulamalar ele alınacaktır. Teori, pratik ve uygulama çalışmalarının birlikte ele alınacağı program katılımcılarına, “Duygusal Kas Materyalleri” ve “Duygusal Kas Uygulayıcı Rehberi” verilecektir. İlk program akabinde farklı dönemlerde alt programlar yapılmaya devam edecektir.

Atölye programlarının eğitimlerini Kerry Kelly Novick, Jack Novick, Uzman Psikolog Çağla Tuğba Selveroğlu ve Klinik Psikolog Gökçe Gül verecek; Çocuk Gelişimci Merve Dilara Erbaş ise uygulama eğitimleri verecektir.

Programı başarıyla bitiren uzmanlara Duygusal Kas Uygulayıcı Belgesi verilecektir. YİA web sitesinde “Duygusal Kas, Türkiye Uygulayıcı Uzmanlar Listesi”nde kendilerine yer verilecek ve sosyal medyada tanıtım çalışmaları yapılacaktır. Bu program Ocak ayında yapılacaktır.

Duygusal Kas Atölyeleri

**UYGULAYICI
EĞİTİMLERİ**



Jack Novick, PsyD



Kerry Kelly, PsyD



Çağla Tuğba
Selveroğlu
Uzman Psikolog



Gökçe Gül
Klinik Psikolog



Merve Dilara
Erbaş
Çocuk Gelişimci



YiA

Duygusal Kas® Atölyeleri Programı **Tanışma Rehberi**

“3Y'nin Gücü İle Tanışıyoruz”

“Duygusal Kas Metodu,

0-5 Yaş arasındaki ebeveyn ve çocukların yaş gruplarına
özel uygulamalar geliştiren bir programdır.

Yaş dönemi geçmiş olsa dahi geçmişe yönelik uygulamalar
sunması, programın önemli özelliklerindedir.



www.yeniinsanakademi.com

[f](#) [@](#) [in](#) [p](#) [t](#) [v](#) [y](#) yeniinsanakademi