

GENÇLERE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMASI

Kendin Olma Atölyesi

Kendini özgürce ifade edebileceğin, yargılanmadan dinlenebileceğin bir alan.

Fatma Zehra Fidan · Doç. Dr. · Sosyolog, Yazar ve Grup Çalışması Yürütücüsü

“Ya hiç kimseye anlatamadığın bir şey taşıyorsan?”

Gençlik; özgürlük, aidiyet, aşk, başarı ve yalnızlık gibi büyük sorularla dolu bir dönem. Çoğu zaman bu sorular içeride kalır — ne ailede ne arkadaş çevresinde tam olarak konuşacak güvenli bir yer bulunabilir.

Kendin Olma Atölyesi, gençlerin bu soruları kendi kelimeleriyle, kendi hızlarında ve yargılanmadan konuşabildiği bir grup ortamı sunar. Amaç bir şeyi “düzeltmek” değil; birlikte düşünmek, dinlemek ve dinlenmektir.

PROGRAM İÇERİĞİ

Bu yolculukta ele alınan temalar

01 Özgürlük

03 Aidiyet

05 Başarı ve Beklentiler

07 Hayatın Anlamı

02 Korkularla Yüzleşme

04 Aşk ve İlişkiler

06 Yalnızlık

PROGRAM KÜNYESİ

KİMİN İÇİN

Gençler

SIKLIK

Haftalık

SÜRE

12 Hafta

BİÇİM

Grup çalışması

ÇALIŞMA YAKLAŞIMI

Yargısız dinleme

Grupta kimse kimseyi değerlendirmez, akıl vermez, teşhis koymaz.

Kendi hızında ilerleme

Konuşmak zorunda değilsiniz; sadece dinlemek de bir katılımdır.

Gizlilik

Odada konuşulan odada kalır. Bu, grubun ilk ve değişmez kuralıdır.

Birlikte düşünmek

Amaç ortak bir sonuca varmak değil, herkesin kendi cevabına yaklaşmasıdır.

Bu çalışma sana uygun olabilir, eğer...

- ✓ Kafanda dolaşan soruları anlatabileceğin bir yer arıyorsan,
- ✓ Yaşıtlarının nasıl düşündüğünü duymak, yalnız olmadığını görmek istiyorsan,
- ✓ Sana akıl verilmesini değil, dinlenmeyi istiyorsan,
- ✓ Kendi cevaplarını kendin bulmak istiyorsan.

Bu bir terapi değildir

Atölye bir psikoterapi ya da tedavi süreci değildir; teşhis konmaz, ilaç önerilmez. Acil ya da klinik bir desteğe ihtiyaç duyulan durumlarda uygun uzmana yönlendirme yapılır.

Ebeveynler için kısa notlar

Çocuğumun anlattıkları bana aktarılacak mı?

Hayır. Grupta konuşulanlar ebeveynlerle paylaşılmaz; tek istisna, gencin kendisine ya da bir başkasına yönelik ciddi ve yakın bir tehlikedir. Böyle bir durumda sizinle mutlaka iletişime geçilir.

Süreçten haberdar olacak mıyım?

Programın işleyişi, ele alınan temalar ve genel gidişat hakkında bilgilendirilirsiniz. Paylaşılmayan şey, çocuğunuzun kişisel olarak ne anlattığıdır.

Kayıt için onayım gerekiyor mu?

18 yaş altındaki katılımcılar için evet. Kayıt formunda veli onayı istenir; ön görüşme sizinle birlikte yapılır.

Çocuğum istemiyorsa?

Zorlamayın. Böyle durumlarda önce ebeveynle çalışmak daha verimli olur — Ebeveyn Atölyesi ya da aile danışmanlığı iyi bir başlangıçtır.

NASIL BAŞLARIZ

01

İletişime geç

Sosyal medyadan, e-postayla ya da WhatsApp'tan yaz; kısaca kendinden bahset.

02

Tanışalım

Kısa bir görüşmeyle bu çalışmanın sana uygun olup olmadığını konuşalım.

03

Yolculuğa başla

Gruba katıl, haftalık buluşmalarla kendine giden yolda ilerle.

YÜRÜTÜCÜ



Doç. Dr. Fatma Zehra Fidan

Sosyolog · Yazar · Grup çalışması yürütücüsü · Aile danışmanı

Akademik hayatı boyunca kadın, aile, kimlik ve toplumsal değişim üzerine çalıştı; hâlen Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nde görev yapıyor. Uzun yıllardır grup çalışmaları yürütüyor, aile ve çiftlerle birebir danışmanlık yapıyor.

Bir araya gelelim

"İnsan hayatı uzun, insan uyanışı ise seçimlerimize bağlıdır."

WEB fatmazingrafidan.com

WHATSAPP +90 545 955 56 41

YOUTUBE @fatmazingrafidan

E-POSTA fatmazingrafidan@gmail.com

INSTAGRAM @f.zehrafidan



Ayrıntılar ve
ön görüşme için
okutun