

Ergenler için Gelişim Zihniyeti Ağıştırma Kitabı

Zorluklara “evet” de,
zor duygularla başa çık
ve tam potansiyeline ulaş!

- Olumsuz düşüncelerin karşısında dur.
- Başarısızlıklardan sonra toparlan.
- Öz-şefkat & dayanıklılık geliştir.

DR. JESSICA L. SCHLEIDER
DR. MICHAEL C. MULLARKEY
MALLORY L. DOBIAS, BS

Ergenler için
Gelişim Zihniyeti
Ağıştırma Kitabı

Translated from the English language edition of Growth Mindset Workbook for Teens by Jessica L. Schleider PhD, Michael C. Mullarkey PhD, Mallory L. Dobias BS and New Harbinger Publications . Original English language Copyright © 2021 by the New Harbinger Publications. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

İngilizce orijinali Jessica L. Schleider PhD, Michael C. Mullarkey PhD, Mallory L. Dobias BS and New Harbinger Publications tarafından Growth Mindset Workbook for Teens adıyla yayımlanmıştır. Eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Tüm hakları saklıdır.

SOLA KIDZ

Fetih Mahallesi Tahralı Sokak Kavakyeli İş Merkezi İç Kapı No: 16 Ataşehir İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 9786256974913

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Zehra Emre

Redaksiyon: Esin Baran

Çeviren: Şeyma Tahan

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Growth Mindset Workbook for Teens

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Yakuplu Mah. 194 Sokak 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Ergenler için **Gelişim Zihniyeti** Ağıştırma Kitabı

Zorluklara “evet” de, zor duygularla başa çık ve
tam potansiyeline ulaş!

- Olumsuz düşüncelerin karşısında dur.
- Başarısızlıklardan sonra toparlan.
- Öz-şefkat & dayanıklılık geliştir.

Yazan: DR. JESSICA L. SCHLEIDER
DR. MICHAEL C. MULLARKEY
MALLORY L. DOBIAS, BİLİM LİSANSI

sola
kidz

İçindekiler

Ergenlere Mektup	9
Bölüm 1 Değişim Gücünü Keşfet	11
Alıştırma 1. Beyin Değişiminden Kendini Değiştirmeye	13
Alıştırma 2. Beynini Değiştirmek Senin Elinde	17
Alıştırma 3. Beyin Değişimini Destekleyen (ve Desteklemeyen) İnanışlar	23
Alıştırma 4. Zihniyetlerine Dikkat Et	31
Alıştırma 5. Hedefler Doğrultusunda İnanışlardan Davranış Değişikliğine	37
Alıştırma 6. İstedğin Deneyime Yönelik Çalışma, Hızlı ve Yavaş	45
Alıştırma 7. Zihniyet Değişikliği Planın	51
Bölüm 2: İstedğin Kişi Hâline Gelmek, Özellikle de Hayat Zorlaştığında	57
Alıştırma 8. “Yapamıyorum.” Zihniyetine Karşı Çıkmak	59
Alıştırma 9. Değerlerini Bil	65
Alıştırma 10. Sabit Düşüncelerle Mücadele Etmek için Değerlerine Göre Hareket Et	73
Alıştırma 11. Ruh Hâlinle Başa Çıkmak için Değerlerine Göre Hareket Et	79
Bölüm 3. Kendini İyi Bir Arkadaş Olarak Gör	87
Alıştırma 12. Beyin Yanlış Hüküm Vermeye Programlıdır	89
Alıştırma 13. Kendine Nazik Olmak Yardım Eder, Kendine Acımasız Olmak Yardım Etmez	91
Alıştırma 14. Öz-şefkatle Köprü Kur	95
Bölüm 4: Kendine İyi Bir Arkadaşın Gibi Davran	99
Alıştırma 15. Kendinle İlgili Acımasız Düşüncelerini Fark Et	101
Alıştırma 16. Şefkat Düşüncelerinin Beyin Fırtınasını Yap	105
Alıştırma 17. Anda Şefkat Düşünceleri Pratiği Yap	109
Bölüm 5: Stres ve Kayıptan Sonra Toparlanmak	113
Alıştırma 18. Stresi Erken Fark Etme Becerini Artır	115
Alıştırma 19. Yardım Almada Ustalaş	119
Alıştırma 20. Minnet Duy	123
Bitiriş Düşünceleri: Gelecekteki Sana	127

“Bu alıştırma kitabı, insanların doğuştan gelen değişme gücü üzerine onlarca yıllık araştırmadan yararlanan heyecan verici bir hediyedir. Yükselen yıldızlardan oluşan bir ekip tarafından yazılan bu alıştırma kitabı, anlaşılabilir bir dil kullanmakta ve gerçek hayattan pek çok örnek ve faydalı alışırmalar içermektedir. Hayallerini gerçekleştirmek, geleceklerini çizmek ve kendilerinin en iyi hâline ulaşmayı isteyen tüm ergenler için bilgiler barındırmaktadır.”

Dr. Bruce F. Chorpita, California Üniversitesinde Psikoloji Profesörü, Los Angeles; PracticeWise Şirketi'nin Başkanı ve MATCH-ADTC'nin eş yazarı

“Bu, ergenlerin tam potansiyellerine ulaşmaları için güçlü yöntemler sunan ilgi çekici, çok faydalı ve pratik bir alıştırma kitabıdır. Kitap, etkileşimli aktiviteler ve düşündürücü alışırmalarla dolu. Her yaştan birey, karmaşık bir dünyada başarılı olmak ve hayatta kalmak için gerekli yaşam boyu beceriler geliştirme konusunda bu kitabı faydalı bulacaktır.”

Dr. Golda Ginsburg, Connecticut Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri Profesörü

“Jessica Schleider ve meslektaşları, anksiyete, depresyon ve stres döngülerinde sıkışmış hisseden gençler için düşünceli, güçlü ve bilim rehberli bir alıştırma kitabı hazırlamışlar. Kitap, aynı zamanda, gelişim zihniyeti konusunda yaptığımız araştırmaları, kısa, kanıta dayalı, gençlerdeki depresyon ve kaygıya yönelik tedavilerle birleştiren ilk kitap olma özelliğini taşımaktadır. Alışırmalar yaratıcı, ilgi çekici. Bilimin bize gençlerin ne ile başa çıkıp neyin onların başarılı olmalarını sağladığını söylediği şeyleri tam on ikiden vuruyor!”

Dr. Carol Dweck, Stanford Üniversitesi Lewis ve Virginia Eaton Psikoloji Bölümünde Profesör

“Kanıta dayalı tavsiyeler, pratik stratejiler ve ilgi çekici materyallerle dolu bir kitap. Duygusal olarak zorlu ergenlik yıllarıyla başa çıkmak için bir yol haritası.. Keşke bu kitaba ergenken sahip olsaydım!”

Dr. Christopher Beevers, Wayne H. Holzman Regents Psikoloji Kürsüsü ve Teksas (Austin) Üniversitesi'ndeki Ruh Sağlığı Araştırmaları Enstitüsü Müdürü

“Hepimiz gibi ergenlerin de başarısızlıkları ve hayal kırıklıkları vardır. Bunlar ruhsal sağlığı zayıflatabilir ya da gelişmek için fırsatlar sunabilir. Sağlam araştırmalara dayanan bu ilgi çekici, son derece anlaşılır alıştırma kitabı, gençleri zorlukları güçlü yönlerle dönüştürmek için gereken düşünce ve eylemler konusunda yönlendiriyor. Kitap hem gençler hem de ebeveynler ve uzmanlar için gerçekten değerli bir kaynak.”

Dr. John R. Weisz, ABPP, Harvard Üniversitesi'nde psikoloji profesörü, Harvard Gençlik Ruh Sağlığı Laboratuvarı direktörü ve Judge Baker Çocuk Merkezi'nin eski başkanı ve CEO'su

“Bu kitap, neden böyle düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı anlamanıza yardımcı oluyor. Değiştirmeniz gerekenler ya da hayatın size getirdikleriyle başa çıkmanız için ihtiyaç duyduğunuz yöntemleri sunuyor. Onu okumak hayatın sırlarını açığa çıkaran yakın bir arkadaşınızla birlikteymişsiniz gibi hissettiriyor, sadece arkadaşınızın Harvard’dan doktora derecesi var!”

**Dr. Andres De Los Reyes, Maryland Üniversitesi’nde psikoloji profesörü,
Fulbright Bursiyeri ve Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology dergisi**

“Schleider, Mullarkey ve Dobias, bu kitapta gençler için bir ‘gelişim zihniyeti’ kullanma -engelleri aşma, istenen becerileri geliştirme ve kişinin ruh halini etkili bir şekilde yönetme- kavramını getiriyor. Bu kitap, işe yaradığı kanıtlanmış tedavi yöntemleri ve rehber etkinliklerle dolu. Aynı zamanda yoğun duygularla mücadele eden gençlerin ve onları sevenlerin hedeflerine ulaşması için iyi tasarlanmış bir harita diyebilirim.

**Dr. Jill Ehrenreich-May, Miami Üniversitesi psikoloji bölümünde profesör ve
Unified Protocols for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescents kitabının eş yazarı**

Ergenlere Mektup

Ebeveynlerim sürekli “Her şey yoluna girecek.” ve “Daha iyi olacak.” deyip duruyor... Ancak ya yanılıyorlarsa? Ya kötü hissetmek benim bir parçamsa?
-Katy, yaş 14

Katy usanmıştı. Bazen arkadaşlarının önünde aptalca bir şey söylemekten endişe etti bazen de bu yıl hiç olmadığı kadar zor olan okul nedeniyle strese girdi. Evdeyken, yalnız kalmak onun daha kötü hissetmesine neden olsa da zamanının çoğunu odasında geçirdi. Ve öyle de oldu! Katy'nin ebeveynleri yardım etmek istedi ama ne kadar çok “Her şey yoluna girecek.” deseler de Katy onlara inanmadı. Bunun yerine ebeveynlerine ve kendine öfkeleni: Anlamıyorlar. Başkaları başa çıkabiliyor ama ben yapamıyorum. Daima böyle hissedeceğim.

Çoğu ergen gibi Katy'nin hikâyesi sana da aşına gelebilir. Ortaokul ve lise duygusal kasırgalar gibi hissettirebilir: Mümkün olan her yöne dönen, stres nedeniyle tamamen kontrolden çıkmış. Ergenlerle (Biz de eski ergenleriz!) çalışan terapistler olarak bunun ne kadar zor olabileceğini biliyoruz. Değişim gerçekten imkânsız geldiğinde her şeyin yoluna gireceğine inanmak zordur. Beğenseniz de beğenmeseniz de yaygın olarak öfke, üzüntü ya da endişe hissetmek kim olduğumuzun bir parçasıdır.

Bu kitap sana her şeyin yoluna gireceğini söylemeyecek. Bunun yerine işleri adım adım daha iyi hâle getirme gücüne nasıl ve neden sahip olduğunu anlatacak.

İşte çoğu ergenin ve hatta çoğu yetişkinin bilmediği bir sır: Hepimiz duygularımızı, düşüncelerimizi ve olduğumuz hâlimizi değiştirme yeteneğine sahibiz. Nereden mi biliyoruz? Öyle görünüyor ki değişim gücümüz bilimsel bir gerçek. İnsan beyni süper bir değişim makinesidir ve seninki gibi genç bir beyin en esnek olan beyinlerdendir. Kelimenin tam anlamıyla değişme becerisi ile doğdun.

Başka güçlü bir sır mı? Gerçek değişme gücünü bilmek ya da gelişim zihniyetine sahip olmak (özelliklerinin ve yeteneklerinin değişebileceğini bilmek) seni daha yararlı biçimde düşünmeye, hissetmeye ve hareket etmeye yönlendirebilir. Gelişim zihniyeti, başarısızlıklar ve stresle başa çıkmanı ve gerçekte olmak istediğin ‘sen’ gibi olmanı sağlayabilir. Ve tahmin et ne olur? Gelişim zihniyeti, edinebileceğin bir şeydir. Bisiklete binmek ya da piyano çalmak gibi zamanla geliştirebileceğin bir beceridir. Gelişim odaklı düşünmeyi ne kadar çok uygularsan içindeki “Asla yapamayacağım.” ve “Yapamam.” (asla mutlu olmayacağım, hiçbir şeyi doğru yapamam) mesajlarına karşı çıkmak o kadar kolay olur. Bu mesajlar çok güçlü olabilir. Doğru olmasalar bile sana çok kötü hissettirebilir.

Ancak gelişim zihniyetini “Belki yapabilirim.” mesajına dönüştürmek amacıyla kullanırsan beynini faydalı biçimde daha iyi hissetmek için yeniden yapılandırabilirsin.

Bu kitaptaki alıştırmalar sana şunları öğretecek:

- Beyin bilimindeki en son gelişmelere dayalı gelişen bir zihniyete sahip olmanın neden mantıklı olduğunu,
- Olmak istediğin kişi olmayı, duygularını ve eylemlerini daha iyi yönde değiştirmeyi, kendine iyi bir arkadaş gibi davranmayı ve stresten kurtulmak için nasıl gelişip gelişim zihniyetini uygulayabileceğini,
- Gelecekteki hedeflere doğru çaba harcamak için gelişim zihniyetini nasıl kullanacağını.

Gelişim zihniyetine sahip olmak sadece olumlu düşünmek ya da “Her şey yoluna girecek.” demek değildir. Gelişim zihniyeti, harekete geçmek için güçlü bir araçtır. Kendine değişimin nasıl ve neden mümkün olduğunu hatırlatarak bu değişikliği gerçekten hayata geçirmenin kapısını açarsın. Bir gelişim zihniyetini edinmek, bu kitapta öğreneceğin becerileri uygulamayı sağlar; olumsuz düşüncelere karşı çıkmaktan, olumsuz duygulara karşı harekete geçmeye kadar. Kendini sabit zihniyetli olarak ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini ‘olduğun gibi’ görmek benlik saygını zedeleyebilir. Kendini sinirli ve çaresiz hissetmene neden olabilir. Hiçbir şeyin düzelmeyeceğini düşünmene neden olabilir, hatta depresyona ya da kaygıya yol açabilir. Bu kitapta öğreneceğin yöntemler sana bu yararı olmayan düşünce ve duygulara meydan okumayı öğretecek. Bir gelişim zihniyetini öğrenerek, inşa ederek ve uygulayarak gerçek değişim gücünü fark edeceksin.

Bölüm 1, ‘Değişim Gücünü Keşfet’ten (Alıştırma 1’den 7’ye kadar) başlamanı öneririz. Bu bölüm sana, gelişim zihniyetinin temellerini ve bilimini öğretecek ve seni kitaptaki diğer alıştırmaları tamamlamaya hazırlayacak. (Bir uyarı: Bölüm 1 biraz fen dersi gibi gelebilir ancak beyninin değişmek üzerine nasıl yapılandırıldığının ardındaki bilimi öğrenmek aslında bir gelişim zihniyet oluşturmanı sağlayan fikirler sunar.) Bölüm 1’in sonunda bir zihniyet değişim planı oluşturacaksın. Bu plan, denemek istediğin sonraki alıştırmaları belirlemek için kullanabileceğin kişiselleştirilmiş bir kılavuz görevi görecektir. Elbette kitaptaki tüm alıştırmaları yapabilirsin ancak özellikle bazıları durumunla veya karşılaştığın zorluklarla ilgili olabilir.

Gelişim zihniyeti yolculuğunda başarılar dileriz.

BÖLÜM 1

Değişim Gücünü Keşfet

1 Beyin Değişiminden Kendini Değiştirmeye

Bilmen için

Beynin muhteşem bir makinedir. Bu cümleyi okurken bile, nöronlar adı verilen beyninin temel yapı taşları birbiriyle konuşuyor ve binlerce yeni bağlantı kuruyor. İşte tam da şu an bu nöronlar bu sayfadaki her satırı harf, kelimeler ve cümleler hâline getiriyor ve sonra da cümleleri senin düşünce ve fikirlerine dönüştürüyor!

Aslında nöronların birbiriyle konuşur ve hayatın boyunca yeni bağlantılar oluşturur. Sen daha bebekken ilk adımlarını atarken, yeni bir kelime söylerken ya da yeni bir nesneyi öğrenirken nöronların hep yeni bağlantılar kurdu. Zamanla, sen alıştırmaya yaptıkça ve bu becerilerini geliştirdikçe söz konusu nöron-nöron bağlantıları yürümeni, konuşmanı ve etrafındaki dünyayı keşfetmeni sağladı. O zamandan beri, çok daha karmaşık işleri öğrenmene yardım etti, mesela arkadaşlık kurmak, okuma yazma, bisiklete binme ve piyano çalma gibi yeni beceriler öğrendin.

Bazı beceriler -kalanlı bölme işlemi öğrenmek gibi- diğerlerinden -ışık düğmesini çevirmeyi öğrenmek gibi- çok daha karmaşıktır. Karmaşık beceriler nöronlar arasında çok çok sayıda bağlantıyı kapsar. Bunların kurulması daha fazla zaman, çaba ve başkalarından yardım almayı gerektirebilir. Ancak her iki durumda da beyin bilimi bize her birimizin daima yeni şeyler öğrenebileceğini, imkânsız gibi görüldüğü durumlarda bile pratik ve çabayla her türlü değişimi gerçekleştirebileceğimizi söylemektedir. Nöronlar arasındaki bağlantılar, kaslar gibidir, ne kadar onları kullanırsan o kadar güçlü hâle gelir. Yani bir işi yapmak için beynini kullandığında beynin bu işi hatırlar ve sonraki sefer bu iş biraz daha kolaylaşır. Bir dahaki sefer daha da kolay gelir. Ardından da öğrenilmiş bir davranış halini alır.

Bilim adamları beynin gelişme, öğrenme ve çevremizdeki yeni görevlere karşılık değişmesine özel bir isim verirler: Nöroplastisite -nöro-plas-tisi-te diye telaffuz edilir-. Nöroplastisite, bir matematik problemini farklı bir yoldan çözmekten tut da bir sınıf arkadaşıyla geçinmenin farklı bir yoluna kadar, yeni bir zorlukla karşılaştığımızda ve yeni bir şey öğrenmemiz gerektiğinde işe yarar. Beynimizde nöroplastisite olduğundan her birimiz karşılaştığımız değişiklikler ve zorluklara uyum sağlama becerisine sahibiz.

Zihniyetini değiştirmenin hayatını nasıl değiştirebileceğini öğren!

İşler zorlaştığında hiç pes ettiğin oluyor mu? Bazen hepimiz "Matematikte ktym, bu yüzden çalışmanın bir anlamı yok!" veya "Değişmem; yleyse neden uğraşayım ki!" gibi şeyler söyleriz. Buna sabit bir zihniyete sahip olmak denir. Sabit bir zihniyete sahip olduğunda; başarısızlığı, bir konuda iyi olmadığının kanıtı olarak görürsün.

Gelişim zihniyeti ise kendine ve dünyaya "Bunu şu anda nasıl yapacağımı bilmiyor olabilirim ancak çaba göstererek öğrenebilirim!" diyen bir bakış açısidir. Gelişim zihniyetine sahip kişiler, zorluklardan ve aksiliklerden bir şeyler öğrenebileceklerine yani büyüme, değişim ve gelişim için sürekli bir potansiyele sahip olduklarına inanırlar. Peki, gelişim zihniyetini nasıl geliştirebilirsin? Tabii ki önce düşünce şeklini değiştirerek!

İşte bu kullanımı kolay çalışma kitabı düşünce şeklini nasıl değiştireceğini; üzüntü, endişe ve öfke de dahil olmak üzere zor duygularla başa çıkmak için güçlü, etkinliği kanıtlanmış beceriler öğretiyor. Ve en önemlisi, sabit zihniyeti gelişim zihniyetine dönüştürmek, değişimi gerçekleştirmek ve en yüksek hedeflerine ulaşmak için ihtiyacın olan tüm araçları sunuyor.

"Hayır, yapamam!"dan "Evet, haydi bakalım!"a geçmek istiyorsan, *Ergenler için Gelişim Zihniyeti Alıştırma Kitabı* tam sana göre!



10615



9786256974913

sola
kidz