



KELEBEK KUCAKLAMASI NEDİR?

Kelebek kucaklaması bir beden duyumsamasıdır ve kişinin bedenini kucaklamasıyla gerçekleştirilir; Lucina Artigas tarafından 1998 yılında Meksika, Acapulco'daki Pauline Kasırgası'ndan kurtulanlarla yaptığı çalışma sırasında ortaya çıkmıştır ve geliştirilmiştir. Kelebek kucaklamasıyla birlikte imgeleme etkinliğinin yapılmasının amacı öğrencinin kendi bedenine ölümlü imgeleme ve dokunuşta bulunması, bu sayede motivasyonuna ölümlü katkı sağlayabilmektir.

Uygulayıcı Bilgilendirmesi: Bu imajinasyon çalışmasını "Motivasyon Sunumu" sonrasında ya da aynı bir sınıf rehberlik etkinliğinde kullanabilirsiniz. Bu çalışmanın amacı motivasyon konusunda öğrenciler bilgilendirildikten sonra bilişsel süreçlerini harekete geçirerek kendi öz farkındalıklarını ve başan kaynaklarını gün yüzüne çıkarmaktır.

ETKİNLİK UYGULAMASI

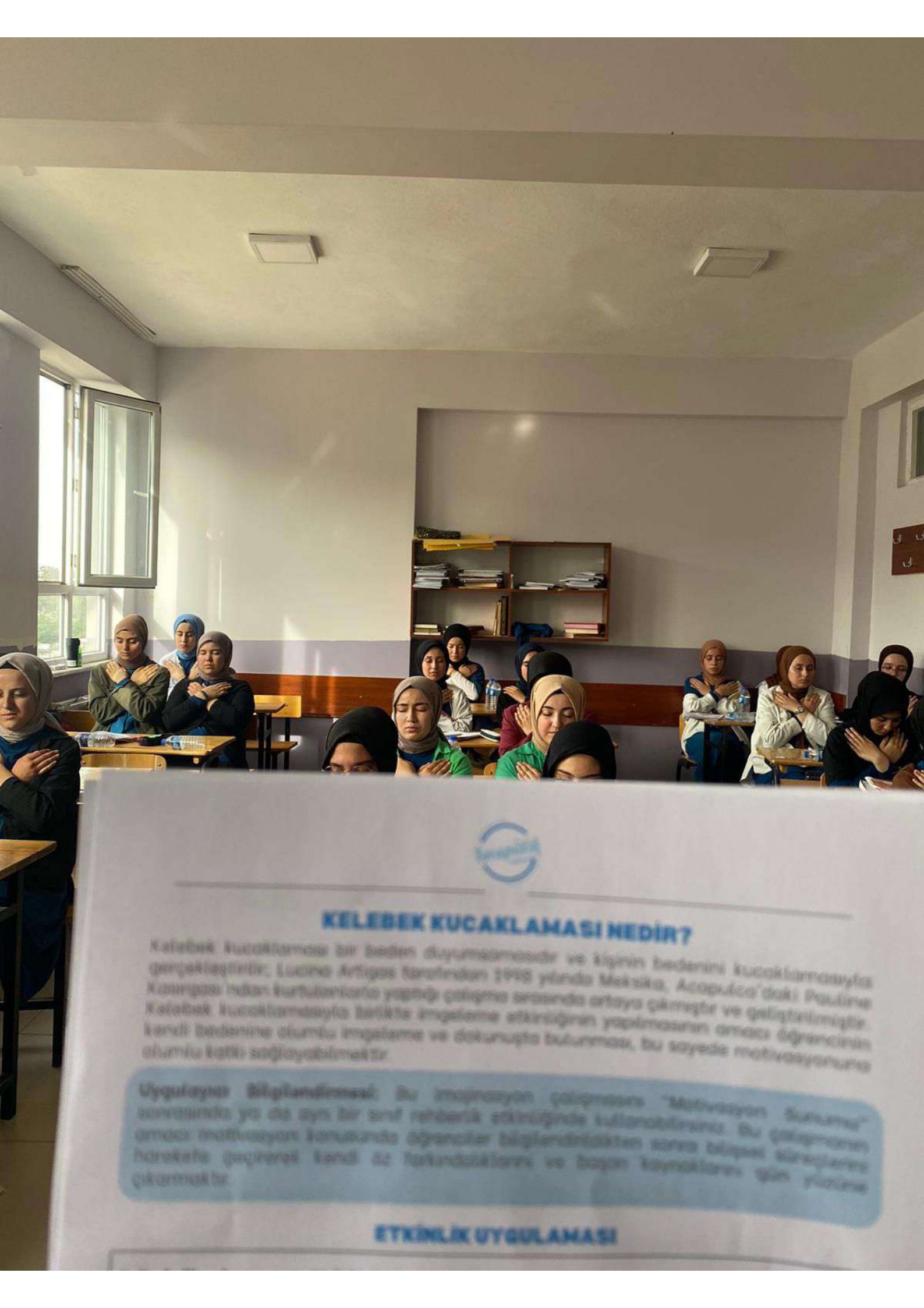
Psikolojik danışman Kelebek Kucaklamasını metindeki yönergeyi okuyarak öğrencilerle birlikte yapar.

"Lütfen beni izlemeni ve ne yapıyorsam onu yapmanı istiyorum. Kollarınızı göğsünüzün üzerinden çaprazlayın, böylece her iki eliniz karşı omuz başlarınıza uzanır. Her iki elin orta parmak uçları köprücük kemiğiyle buluşur. Eller ve parmaklar mümkün olduğunca dik olmalıdır, böylece parmaklar kolları değil boyuna bakmalıdır. Sonra ritmik olarak bir sağ bir sol olmak üzere ellerinizle birer birer vücudunuza dokunarak ritim oluşturun."



Kelebek kucaklaması gerçekleştikten sonra bu pozisyonda öğrencilerin gözlerini kapamasını isteyin ve sizin söylediklerinizi yapmaları gerektiğini belirtin. Mümkünse burada meditasyon müziği de açabilirsiniz.

"Şimdi hayal etmenizi istiyorum, şu an bir sinema salonundasın ve ekranda bir film burda meditasyon müziği de açabilirsiniz. Şimdi hayal etmenizi istiyorum, şu an bir sinema salonundasın ve ekranda bir film burda meditasyon müziği de açabilirsiniz."



KELEBEK KUCAKLAMASI NEDİR?

Kelebek kucaklaması bir beden duyumudur ve kişinin bedenini kucaklamasıyla gerçekleştirilir. Lucina Artigas tarafından 1990 yılında Meksika, Acapulco'daki Pauline Karingas'ın dan kurtulanlarla yaptığı çalışma sırasında ortaya çıkmıştır ve geliştirilmiştir. Kelebek kucaklamasıyla birlikte imgeleme etkinliğinin yapılmasının amacı öğrencinin kendi bedenine olumlu imgeleme ve dokunuşta bulunması, bu sayede motivasyonuna olumlu katkı sağlayabilmektir.

Uygulama Bilgilendirme: Bu imajasyon çalışması "Motivasyon Durumu" konusunda ya da aynı bir sınıf rehberlik etkinliğinde kullanılabilir. Bu çalışmanın amacı motivasyon konusunda öğrenciler bilgilendikten sonra bilgelik süreçlerini harekete geçirebilme kendilerini ve başın kaynaklarını gün yüzüne çıkarmaktır.

ETKİNLİK UYGULAMASI



KELEBEK KUCAKLAMASI NEDİR?

Kelebek kucaklaması bir beden duyumsamasıdır ve kişinin bedenini kucaklamasıyla gerçekleştirilir; Lucina Artigas tarafından 1998 yılında Meksika, Acapulco'daki Pauline Kasırgası'ndan kurtulanlarla yaptığı çalışma sırasında ortaya çıkmıştır ve geliştirilmiştir. Kelebek kucaklamasıyla birlikte imgeleme etkinliğinin yapılmasının amacı öğrencinin kendi bedenine olumlu imgeleme ve dokunuşta bulunması, bu sayede motivasyonuna olumlu katkı sağlayabilmektir.

Uygulayıcı Bilgilendirmesi: Bu imajınasyon çalışmasını "Motivasyon Sunumu" sonrasında ya da aynı bir sınıf rehberlik etkinliğinde kullanabilirsiniz. Bu çalışmanın amacı motivasyon konusunda öğrenciler bilgilendirildikten sonra bilişsel süreçlerini harekete geçirerek kendi öz farkındalıklarını ve başın kaynaklarını gün yüzüne çıkarmaktır.

ETKİNLİK UYGULAMASI

Psikolojik danışman Kelebek Kucaklamasını metindeki yönergeyi okuyarak öğrencilerle birlikte yapar.
"Lütfen beni izlemeni ve ne yapıyorsam onu yapmanı istiyorum. Kollarınızı göğsünüzün üzerinden çaprazlayın, böylece her iki eliniz karşı omuz başlarınıza uzanır. Her iki elin orta parmak uçları köprücük kemiğiyle buluşur. Eller ve parmaklar mümkün olduğunca dik olmalıdır, böylece parmaklar kollara değil boyuna bakmalıdır. Sonra ritmik olarak bir sağ bir sol olmak üzere ellerinizle birer birer vücudunuza dokunarak ritim oluşturun."



Kelebek kucaklaması gerçekleştikten sonra bu pozisyonda öğrencilerin gözlerini kapamasını isteyin ve sizin söylediklerinizi yapmaları gerektiğini belirtin. Mümkünse burada meditasyon müziği de açabilirsiniz.

"Şimdi hayal etmenizi istiyorum, şu an bir sinema salonundasın ve ekranda bir film oynuyor. Bu filmi izlerken hayal ettiğin her şeyi, yaşadığın her şeyi düşün. İlk"