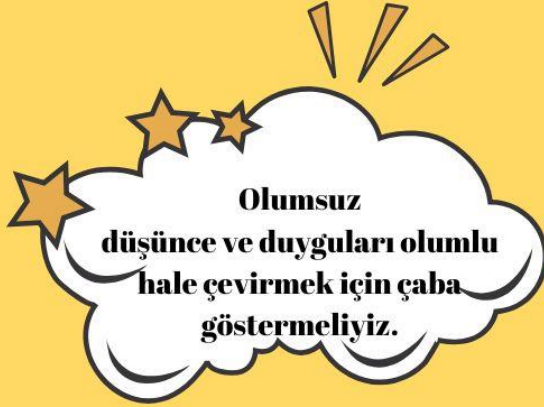
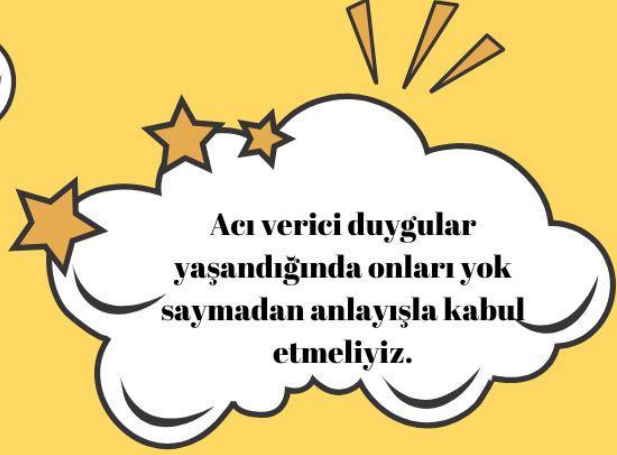


Nasıl ki gemi battığında ilk olarak can simidini kendimizi korumak için kullanıp sonrasında çevremizdekilere yardım etmemiz gerekiyorsa; zorlu ve acı verici yaşam olaylarında da öncelikle kendimize şefkatle yaklaşmamız, sonrasında çevremizde yer alanlara yardımcı olmamız faydalı olacaktır.



PEKİ NE YAPMALIYIZ?



**UNUTMA!!!
BU SÜREÇTE
REHBERLİK SERVİSİ
OLARAK SENİ
DESTEKLEMELİK İÇİN
HAZIRIZ.**



**Asla Başarılı
Olamayacağım**

**Ne Yapsam
Olmuyor**

**En Kötü
Benim**

**Ben Değerli
Değilim**

**gibi düşüncelerle kendimize karşı
suçlayıcı ve eleştirel bir tavır
takınabiliyoruz.**





**Öz-şefkati en iyi biçimde niteleyen soru,
'ŞU ANDA NEYE İHTİYACIM VAR?'
sorusudur.**





Öz-şefkat; kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendisini sert ve acımasız bir dille eleştirmesi ve kendini yaşamdan izole etmesi değil; kendine karşı anlayışlı, nazik, kibar ve yargısız davranması,



Yaşanılan durumun herkesin başına gelebileceğini düşünerek mantıklı bir yaklaşımla çözümlenmeye çalışmalıdır.



Bu durumun ÖZ ŞEFKAT ile ilgili olduğunu biliyor musunuz?





Bu durumun ÖZ ŞEFKAT ile ilgili olduğunu biliyor musunuz?





**Zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığımızda
kendinize karşı tutumunuz
nasıl oluyor?**





DENİZLİ
LİSESİ
REHBERLİK
SERVİSİ