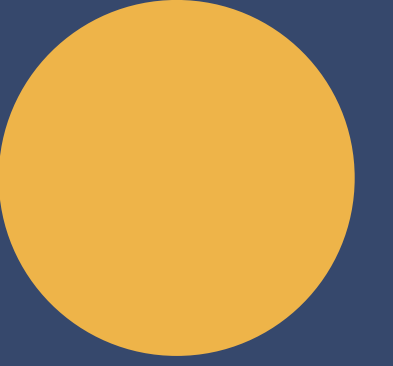




İsmail Eroğlu

Uzm. Psk. Danışman Vizja Ün. Öğr. Gör.



@ismaieroglu34



İsmail Eroğlu



@PADEMakademi



@ismaieroglu34



https://t.me/PADEM_Akademi



www.pademakademi.com



ismaieroglu.egitim@gmail.com



+49 176 808 608 79



Psikolojik Araştırma Danışmanlık ve Eğitim Merkezi



PADEM AKADEMİ

Psikolojik Araştırma Danışmanlık ve Eğitim Merkezi



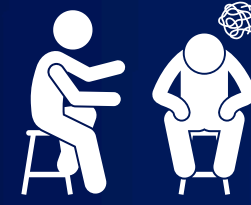
Çocuk ve Ergen
Danışmanlığı



Bireysel
Danışmanlık



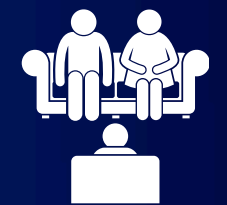
Grup
Danışmanlığı



Kriz-Travma-Yas
Danışmanlığı



Evlilik Öncesi
Danışmanlığı



Evlilik ve Aile
Danışmanlığı



Psikolojik
Testler



Kurumsal
Danışmanlık



Eğitim ve Yaşam
Koçluğu



Online
Eğitimler



Yüz Yüze
Eğitimler



Uygulamalı
Eğitimler



İsmail Eroğlu

Uzmanlık Alanları



- Bireysel Danışmanlık,
- Aile Danışmanlığı,
- Evlilik Öncesi ve Sonrası Danışmanlık, Boşanma Danışmanlığı

- Evlilik Sorunları, (Cinsel Problemler & Cinsel Danışmanlık, İlişki & İletişim Problemleri)
- Ebeveyn Danışmanlığı,
- Ergenlik Çağı Sorunları, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Kaygı Problemleri
(panik atak, sosyal fobi, özgül fobiler, sınav kaygısı, performans kaygısı vb.)

- Depresyon, OKB, Öfke Kontrolü,
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu,
- Duygu Durum ve Kişilik Bozukluklarında Destekleyici Danışmanlık,

- Davranış bozuklukları,
- Özgüven Problemleri,
- EMDR,
- Bilişsel Davranışsal Terapi



Life Academi

360° İLİŞKİ ANALİZİ VE EVLİLİĞE HAZIRLIK PROGRAMI

(Aday Bilgilendirme Klavuzu)

Geleceğinize Bilinçli Bir Adım Atın.

ŞİMDİ İLK ADIMI ATIN

Geleceğiniz İçin Küçük Bir Adım, Büyük Bir Dönüşüm

Süreciniz bir 'İstek Formu' ile başlıyor."

Evlilik yolculuğunda belirsizlikleri geride bırakmak ve kendinizi daha yakından tanımak için ilk adımı bugün atın. Profesyonel bir analiz ve size özel bir yol haritası için izlemeniz gereken adımlar çok kolay:

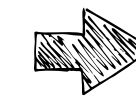
Süreç Nasıl İşliyor?

- İstek Formunu Doldurun:** Aşağıdaki **linke** tıklayarak ya da bize DM (Mesaj) yoluyla ulaşarak **"Evliliğe Hazırlık Programı İstek Formu"** nu talep edin.
- Analiz Anketiniz Anında Gelsin:** Formu doldurduğunuzda, sistemimiz size otomatik olarak **360° İlişki Analizi Anket Formu**'nu ulaştıracaktır.
- Raporunuzu Teslim Alın:** Anketi tamamladığınızda, size özel **"Farkındalık Raporu"** tarafınıza iletilecektir.
- Ücretsiz Ön Görüşme:** Dilerseniz raporunuzu yorumlamak için uzmanımızla **10 dakikalık ücretsiz bir ön görüşme** planlayabilir ve size en uygun gelişim modülünü seçebilirsiniz.

İstek Formu Linki:

Kayıt Adımları

- Adaya **Life Academi "360° İlişki Analizi: Evliliğe Hazırlık Programı İstek Formu Linki:**



<https://form.jotform.com/260115549363052>



UZMAN
REHBERLİĞİNDE



ÜCRETSİZ
BAŞLANGIÇ



KİŞİYE
ÖZEL



BİLİNÇLİ
EŞ SEÇİMİ

"Mutlu bir yuva, bilinçli atılan ilk adımla başlar."



Life Academi



Mutlu Çiftler,
Mutlu Yuvalar
Atölyesi



İsmail Eroğlu

Uzm. Psk. Dan. Vizja Üni. Öğr. Gör.

MAHŞERİN 5 ATLISI



ÇATIŞMALAR

- %70 Tekrar eden problemler
- Bunun için öncelikle ne yapmak lazım?



ÇATIŞMALAR

- Derin dondurucu
- Çukurdan çıkmak istiyorsan önce kazmayı bırakmalısın.



BİR RİCA

- Eğitim boyunca eşinizi düşman yerine koymayın.
- Kendinizi kurban ve karşı tarafı zulmeden kişi yerine koyan klişelerden kaçının



HAKLILIK SAVAŐLARI

- İlişkilerde haklilik savaŐının galibi yoktur.



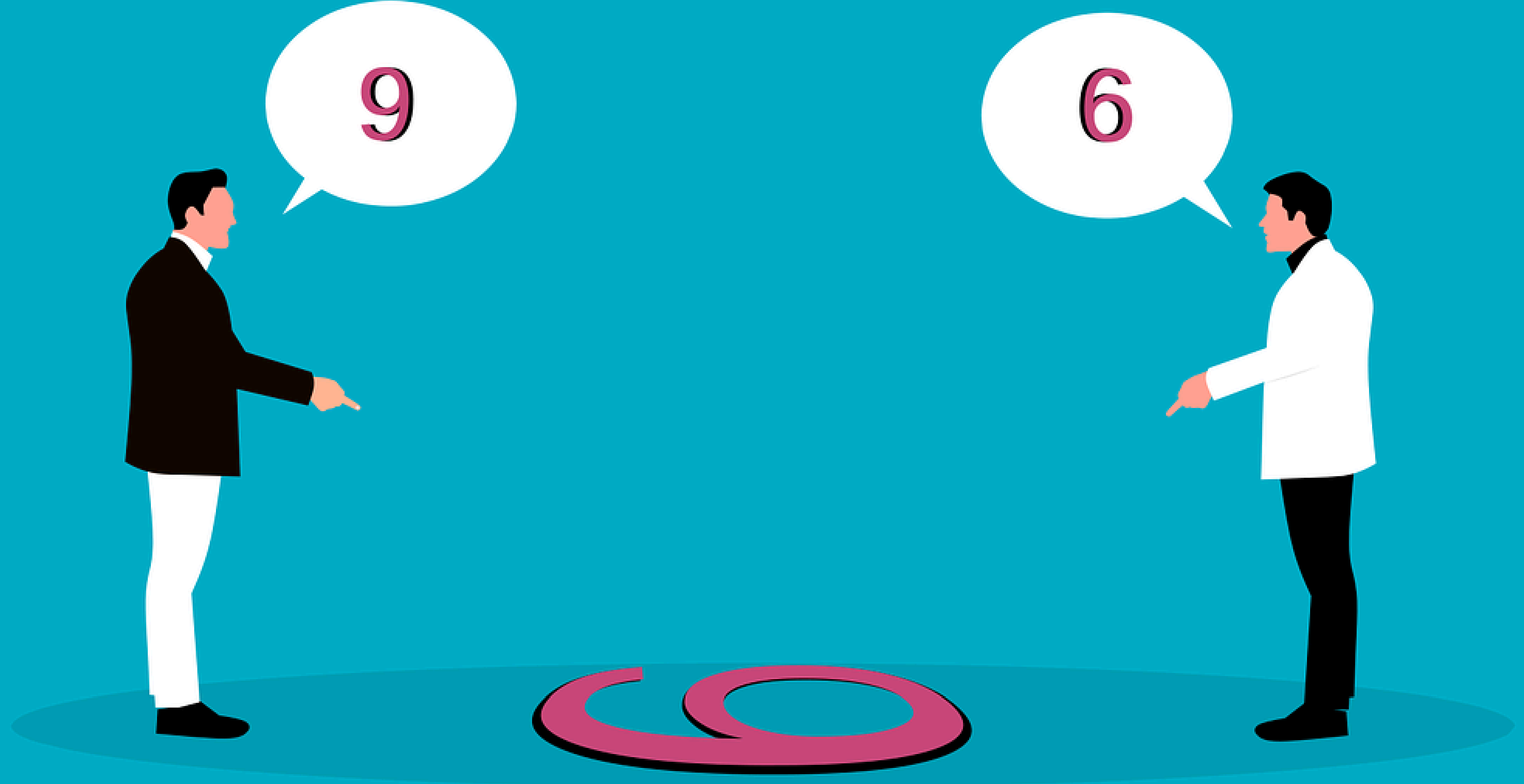
Kim
haklı?

9

6



Eşinizle, çocuğunuzla aynı amaca hizmet ettiğiniz insanlarla bir ihtilaf yaşarsanız ya haklı olursunuz ya mutlu.
Aynı anda ikisini birden olamazsınız.



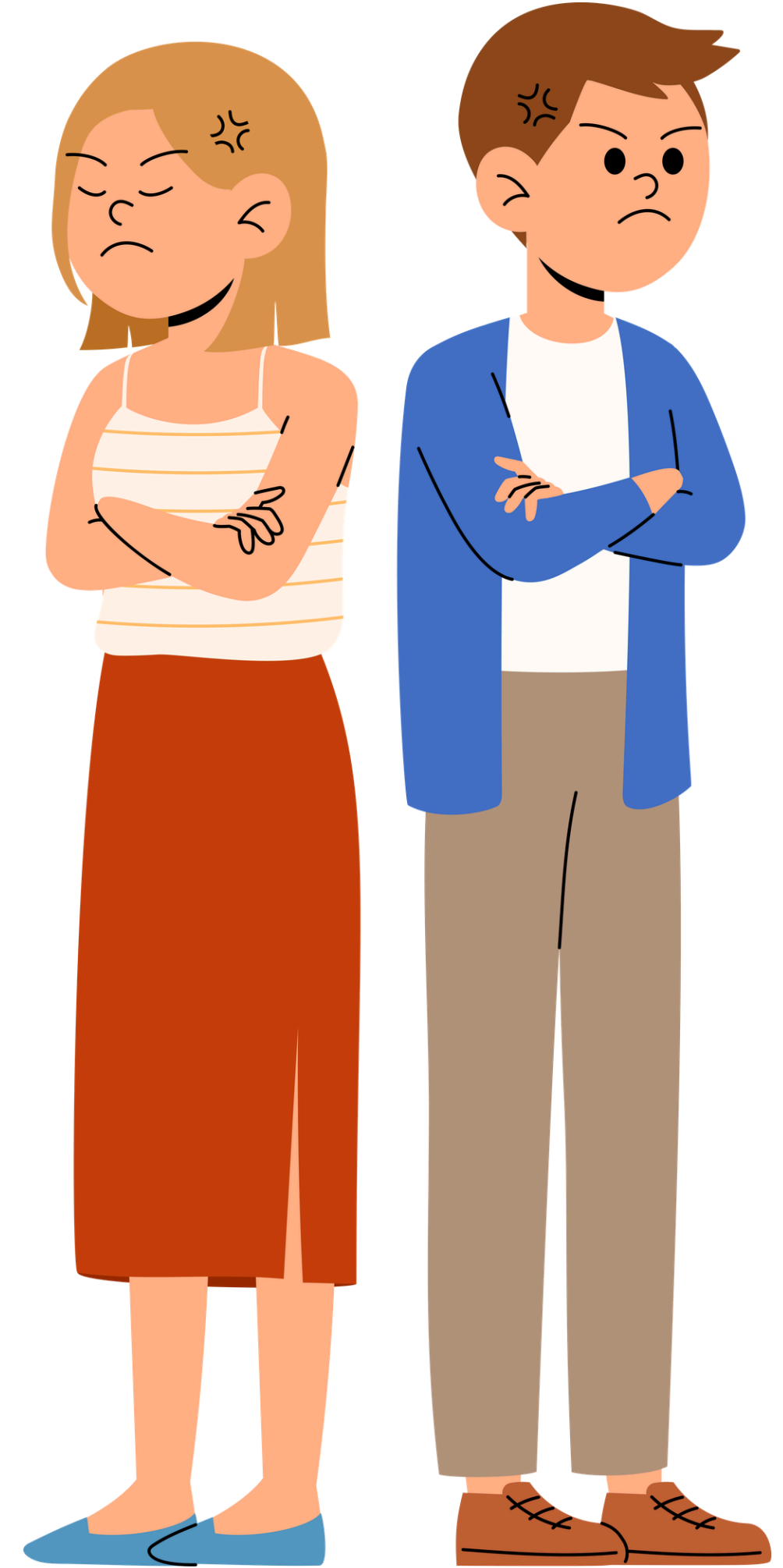
ÇATIŞMALAR

- İlişkiler ateş yüzünden değil BUZ yüzünden biter.
- Bu ne demek?



ÇATIŞMALAR

- İlişkiler ateş yüzünden değil **BUZ** yüzünden biter.
- **Bu ne demek?**
- Boşanmaların ana nedeni (%80) eşlerin duygusal olarak uzaklaşmalarıdır.

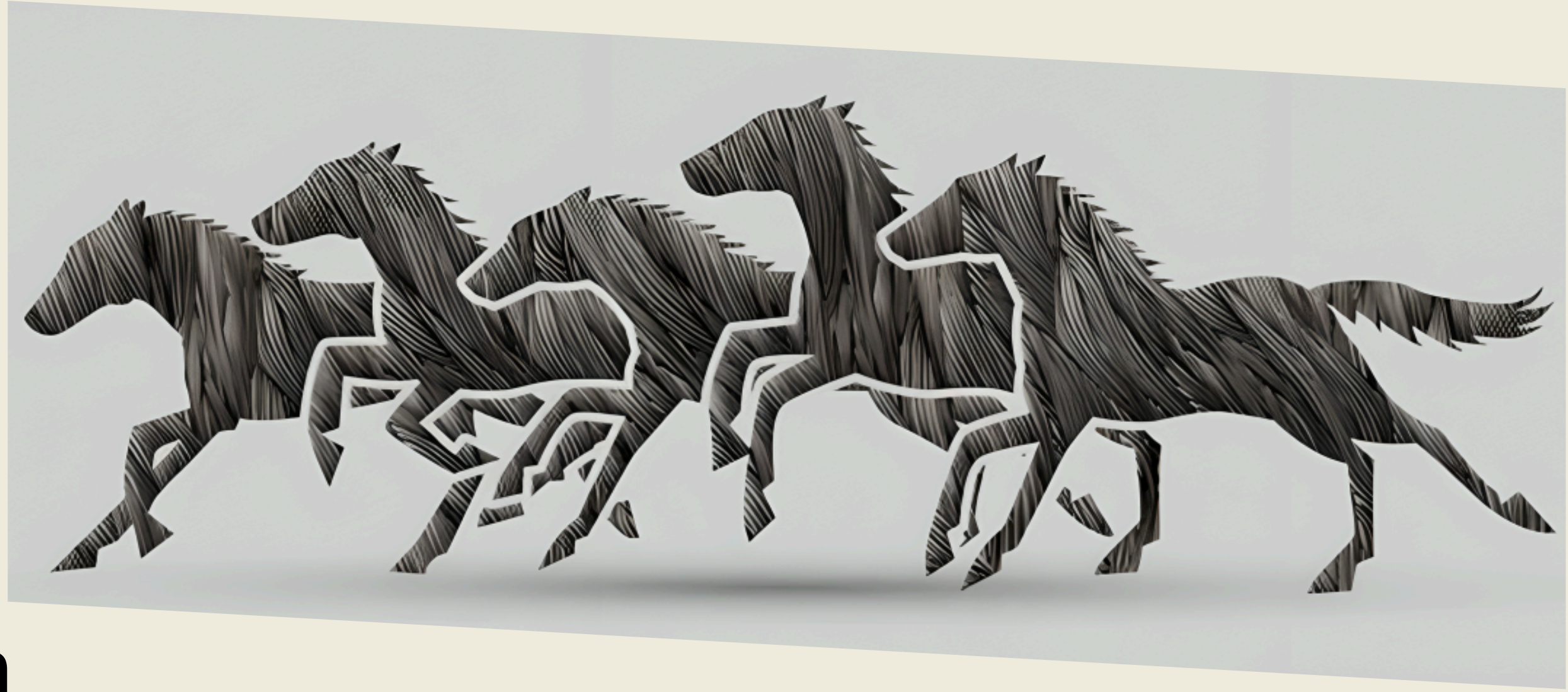




MAHŞERİN 5 ATLISI

MAHŞERİN 5 ATLISI

- Eleştiri
- Savunma
- Aşağılama
- Duvar Örne
- Niyet Okuma



1-ELEŞTİRİ

- EleŐtirinin Psikolojik Etkisi
 - Sempatik sistem
 - Parasempatik sistem
 - “SavaŐ” → karşı eleŐtiriyle cevap vermek.
 - “Kaç” → iletişimi kesmek, duvar örmek.
 - “Donakal” → sessiz kalıp içine atmak.



1-ELEŞTİRİ

- **EleŐtirinin Maskesi: Duyguların Gizlenmesi**
- Eleştiri aslında gizlenmiŐ bir duygudur.
- “Beni g rmezden geliyorsun!” → altında k rgınlık ve dıŐlanma duygusu vardır.
- “Hep beni ikinci plana atıyorsun!” → altında  nemsenme ihtiya ı vardır.
- “Sen zaten bencilsin!” → altında paylaŐılma isteği vardır.



1-ELEŞTİRİ

- EleŐtirel Tutumun Psikolojisi
- Herkese ve hayata eleŐtirel olarak bakan insanların mutluluk düzeyleri dŐŐŐktŐr. isteği vardır.
- SŐrekli ve sık eleŐtirilmek mutsuz eder.



ELEŞTİRİ PANZEHİRİ

- Ben hakkında kendimi hissediyorum ve ihtiyacım var.
- Durum – duygu- ihtiyaç



ELEŞTİRİ PANZEHİRİ

- **Örnek Olay:**
 - EŐiniz akŐam dıŐarıda arkadaşlarıyla buluşuyor. EŐinize ulasmak iÇin birkaç kez mesaj atıyorsunuz fakat uzun süre cevap alamıyorsunuz. Saatler geÇiyor, hâlâ dönüş yapmıyor.
- **Duygular**



ELEŞTİRİ PANZEHİRİ

- **Örnek Olay:**

- EŐiniz akŐam dıŐarıda arkadaşlarıyla buluşuyor. Siz eve geldikten sonra birkaç kez mesaj atıyorsunuz fakat uzun süre cevap alamıyorsunuz. Saatler geçiyor, hâlâ dönüş yapmıyor.

- **Duygular**

- **Kaygı:** “BaŐına bir Şey gelmiŐ olabilir mi?”
- **Kırgınlık:** “Mesajımı önemsemedi, beni ikinci plana attı.”
- **Öfke:** “Benim duygularımı hiçe sayıyor.”
- **Yalnızlık:** “Benimle iletişim kurmak istemiyor gibi.”



ELEŞTİRİ PANZEHİRİ

- **Örnek Olay:**

- Eőiniz akőam dıőarıda arkadaşlarıyla buluşuyor. Siz eve geldikten sonra birkaç kez mesaj atıyorsunuz fakat uzun süre cevap alamıyorsunuz. Saatler geçiyor, hâlâ dönüş yapmıyor.

- **Duygular**

- **Kaygı:** “Baőına bir şey gelmiő olabilir mi?”
- **Kırgınlık:** “Mesajımı önemsemedi, beni ikinci plana attı.”
- **Öfke:** “Benim duygularımı hiçe sayıyor.”
- **Yalnızlık:** “Benimle iletişim kurmak istemiyor gibi.”

- **Olayı tanımla:** “Dün akőam mesajına cevap alamayınca...”
- **Duyguyu belirt:** “...kendimi yalnız hissettim.”
- **İhtiyacı ekle:** “...çünkü bana değer verildiğini hissetmeye ihtiyacım var.”



ELEŞTİRİ PANZEHİRİ

- **Örnek Olay-1:**

Örnek Olay – İptal Edilen Plan

- Eşinizle hafta sonu için dıőarı çıkmayı planladınız. Son anda eőiniz “çok yorgunum, iptal edelim” dedi.

- **Örnek Olay-2:**

Arkadaő Ortamında İlgisizlik

- Birlikte bir davete gittiniz. Eőiniz akőam boyunca arkadaşlarıyla ilgilendi, sizinle çok az konuőtu.

- **Örnek Olay-3:**

- Unutulan Önemli Gün

Doğum gününüzde veya özel bir yıldönümünde eőiniz size küçük bir kutlama bile yapmadı.



ELEŞTİRİ PANZEHİRİ

- DUYGULARINIZIN SORUMLULUĞUNU
ÜZERİNİZE ALIN!
- Sağlıklı bireyler duygularını ifade eder,
yönetir, aktarır,
BASTIRMAZ, TAŐIRMAZ!!!



ELEŞTİRİ PANZEHİRİ

- EleŐtiriyi Daha Çok Kimler Yapar?

- Çocuklukta karŐılanmamıŐ ihtiyaçların eŐe yansıtılması.
- EŞin her zaman anne/baba gibi sınırsız Őefkat göstermesini beklemenin gerçekçi olmaması.
- Sorumluluk yetiŐkin bireye aittir.
- EŞin seçimi: ihtiyaçları karŐılamak zorunda değil, tercih edebilir.



Eleştiri taŐ atmaktır; duygusal Őeffaflık ise gül sunmaktır.

TaŐ atan duvar örer, gül sunan bağ kurar.

BEN DİLİ SEN DİLİ

- Ben hakkında kendimi hissediyorum ve **ihtiyacım var.**
- Ben Dili/Sen Dili



BEN DİLİ SEN DİLİ

- **Ben dilinde;** muhatabı suçlayan, yargılayan, eleştiren mesajlar yoktur.
- Yaşanan olayla ilgili duygu ve düşünceleri açıklayan mesajlar vardır.
- **Sen dili,** içerisinde muhatabı yargılayan, eleştiren ve suçlayan mesajların olduğu bir dildir.
- Muhatabı doğal olarak savunmaya sevk eden, iletişimi engelleyen bir dildir.
- İncitici ve kırıcıdır.



2-SAVUNMA

- İlişkide sorumluluk almamaktır.
- "Aslında ben öyle davranmayacaktım ama sen istedin"
- "Böyle isteyeceğini bildiğim için "Evet" dedim, gerçek niyetim "Hayır" demekti.
- "Aslında ben böyle bir insan değildim. Beni sen bu hale getirdin"

Bu dili kullanan eş, sorunların beraber çözümünü istiyor gibi gözükse de aslında çözüm istemiyordur.



2-SAVUNMA

- Herhangi bir konuda karar verdiyseniz artık o karar, size aittir.
- **ÖRNEK:** Tatile nereye gidelim?



2-SAVUNMA

- İletişimi hızla koparır,
- Sorun çözümlünden çok haklı çıkmaya odaklar,
- Eşler arasında duygusal mesafeyi artırır,
- Kırgın olan eşin kırgınlığını kırgınlığı pekiştirir,
- Eşin yaşadığı duyguyu geçersiz kılar,
- Sorunun çözümünü imkânsızlaştırır.



2-SAVUNMA

- Sağlıklı bir kişi.
- Önce senin duygunu duymaya çalışır.
- Tepkisel değil temsilci gibi davranırlar. Yani önce ne olduğunu anlar, sonra konuşurlar.



3-AŞAĞILAMA

- iliŐkiye bir hiyerarŐi getirir.
- Sen yetersizsin, sen değersizsin mesajı vermektir.



3-AŞAĞILAMA

- AŞağılama ve Psikolojik Etkileri
 - Derin kırılmalar
 - İncinmeler yaŐar.
 - Uzun vadede özsaygısı zedelenir,
 - Kendini ifade edemez hale gelir.
 - BađıŐıklık sistemi zayıflar;
 - Stres hormonu kronikleŐir,
 - Beden daha kolay hastalanır.



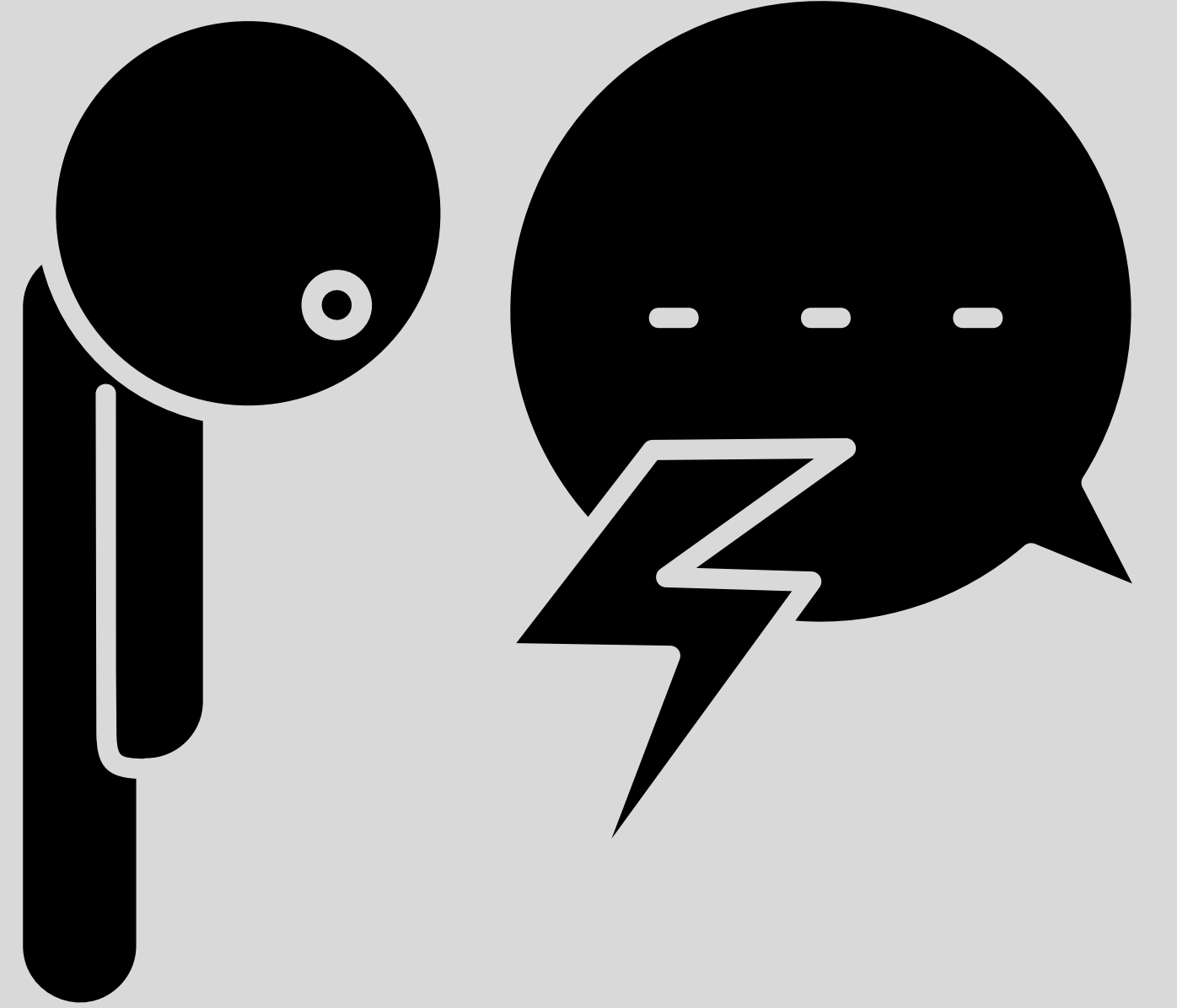
AŞAĞILAMA ÇEŐİTLERİ

- Sözel AŞağılama
 - Hakaret
 - İğneleme
 - Laf sokma
 - Dalga geçme



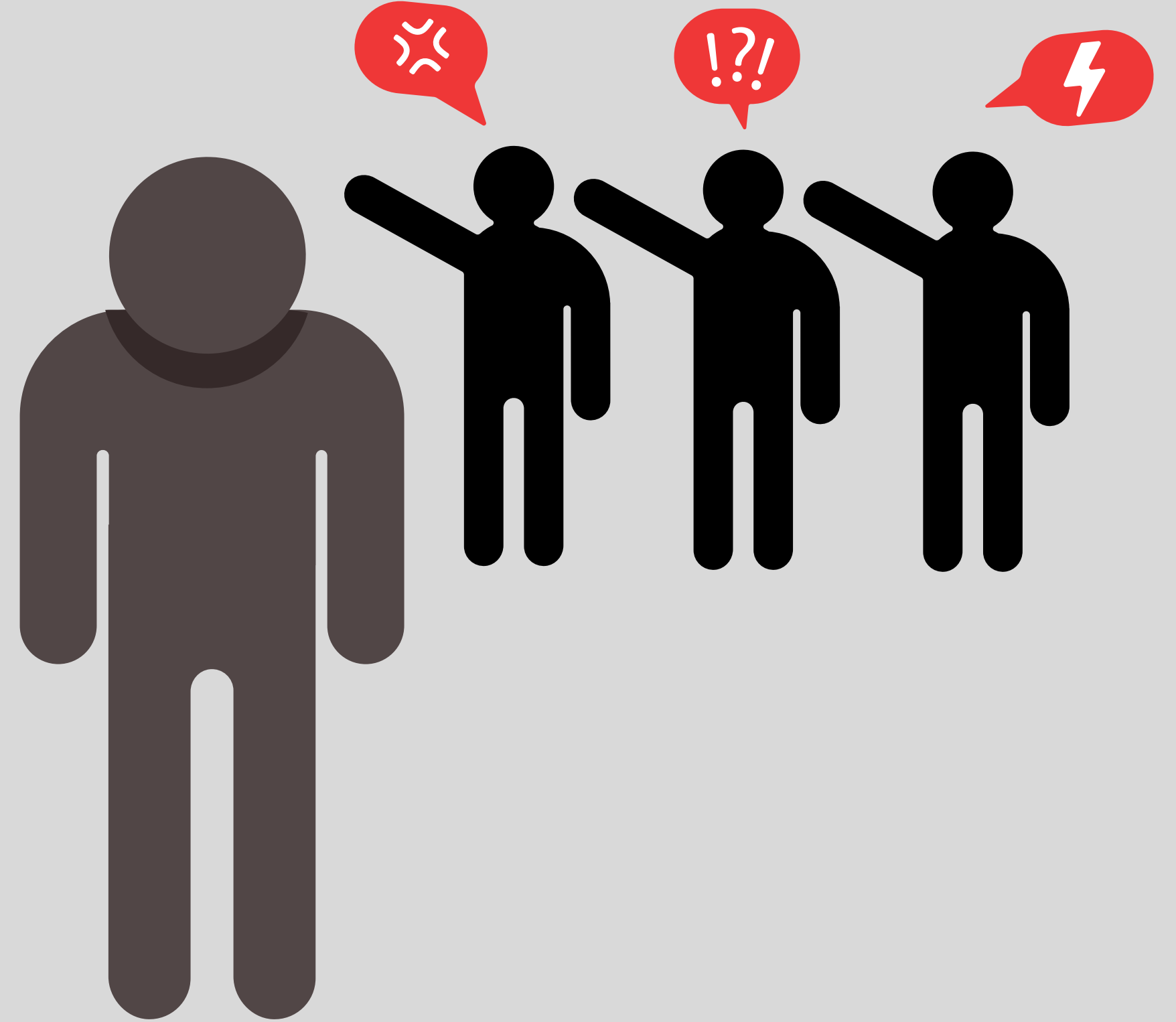
AŞAĞILAMA ÇEŐİTLERİ

- Beden Diliyle AŞağılama
 - Dudak bükme, göz devirmek, küçümseyici bakış, iğrenme
 - Alaycı gülümsemeler.
 - Partnerin söylediklerini taklit ederek küçümseme.



AŞAĞILAMA ÇEŐİTLERİ

- Beden Diliyle AŞağılama
- Mizahla AŞağılama
- İmalı DavranıŐlar
- Memleketle ilgili ifadeler
- Akraba ile ilgili ifadeler
- Taklit etme
- Sıkı durun:



Aşağılama Neden Bu Kadar Yıkıcı?

- **Özsaygıyı Zedeler:**

Aşağılama, kişinin kendine olan güvenini ve değer duygusunu ciddi şekilde sarsar.

- **Duygusal Travmaya Sebep Olur:**

Sürekli aşağılama, **utanç**, **kaygı** ve **depresyon** gibi güçlü olumsuz duyguları tetikler.

- **İlişkileri Bozar:**

Aşağılama, güven duygusunu yıkar ve kişilerarası ilişkilerde mesafe yaratır. İnsanlar samimiyet kurmakta zorlanır.

- **Davranış ve Motivasyonu Olumsuz Etkiler:**

Kişi, sık sık aşağılandığında motivasyonunu kaybedebilir, pasifleşebilir veya agresif tepkiler gösterebilir.

Aşağılamaya Karşı Ne Yapmalı?

- Farkındalık:
- Ben Dili:
- Sınır Koyma:
- Duyguları İfade Etmek:
- İlişkisel Dengeyi Yeniden Kurmak



'EŞİMİN İLGİSİZLİĞİ BENİ SOSYAL MEDYAYA YÖNELTTİ, ARADIĞIM İLGİYİ ORADA BULDUM'

Aysun G. (44)

Ben yedi yıl evli kaldım ama evliliğimizin üçüncü yılından itibaren çatırdama sesleri gelmeye başlamıştı. Kocamın o ilk yıllardaki ilgisi artık yoktu. İlgi derken bana bebekmişim gibi davransın el üstünde tutsun hediyelere boğsun istemedim. Bana kendimi değerli hissettirse yetecekti ama çocuktan sonra aldığım kilomla, evde giydiğim kıyafetlerle filan dalga geçmeye başladı. Elbette bu geçici bir süreydi ama o dönem yanımda olamadı, bana kendimi değersiz hissettirdi. Onun bu ilgisizliği beni sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye itti. Çocuk da okula başladığı için gündüz kendi başımdaydım ve bolca vaktim vardı.

Artık kendime daha fazla bakmaya başlamıştım, giyinip kuşanıp güzelce makyajımı yapıp bolca fotoğraf çekiyor, sosyal medyada paylaşıyordum. **O dönem beni en mutlu eden şey aldığım beğeniler ve yorumlardı.** Eşim benim kendime bakmamdan da yayınladığım fotoğraflardan da rahatsızlık duyuyordu ama artık çok geçti.

Listemde tanımadığım kişiler de vardı ve özelden yazışmak isteyen biri oldu. Onunla uzun süre yazıştım. Eşimin ilgisizliğine inat onun bana ilgi göstermesi o kadar hoşuma gidiyordu ki bir an önce ayrılmak istedim.

Eşime karşı hiçbir duygum kalmadığı ve bir paylaşımımız olmadığı için boşanmak istedim, bunu kendisine de söyledim ama eşim boşanmaya yanaşmadı. Beni sevdiğinden değil düzeni bozulmasın diye... Zaten o günden sonra arıza çıkarmaya başladı. Eve hep geç gelen adam erken gelmeye, yemek istemeye başladı. Ben sadece kızım için yemek yapıyordum, kendim de kafama göre atıştırıyordum. Ona yemek yapmadığım için, sürekli elimde telefon olduğu için söylenmeye başladı. O ilgisiz adamın birden benimle ilgilenesi geldi ama şimdi de ben istemiyordum, o tren kaçalı çok olmuştu. Biz sadece kâğıt üzerinde evliydik ve ben hiç görmesem de başka birini seviyordum.

Eşim ne kadar itiraz etse ve anlaşmalı boşanmaya yanaşmasa da ben boşanma davasını açtım. Uzun sürdü ama sonunda boşandık. O süreçte sevgilim ile tanışmasaydım ve bana kendimi bu kadar değerli hissettirmeseydi belki de boşanmaya cesaret edemez ve sevmediğim bir adamla ömrümü geçirmeye devam ederdim.

Hani "Sosyal medya evlilikleri bitiriyor" deniyor ya, bence sosyal medya yürümeyen, ite kaka devam ettirilen, zaten sorunlu olan ve çatırdayan evliliklere son darbeyi vurarak o evliğin bitmesine vesile oluyor. Yoksa sağlam bir evliliği yıkmaya hiçbir şeyin gücü yetmez.

4-DUVAR ÖRME

- Etkileşimi durdurur.
- Duvar örme hem karşı tarafı hem de duvar ören kişiyi yalnız bırakır.



4-DUVAR ÖRME

- Etkileşimi durdurur.
- Duvar örme hem karşı tarafı hem de duvar ören kişiyi yalnız bırakır.



4-DUVAR ÖRME

- Duvar Örmenin Görünüş Biçimleri
 - Sessizliğe gömülme:
 - Göz temasından kaçınma:
 - Donma:
 - Uzaklaşma davranışı:



4-DUVAR ÖRME

- Neden Duvar Örülür?
 - Tartışmanın büyümesini engellemek için
 - Kendi öfkesini kontrol edememekten korktuğu için.
 - Eşinin duygularını küçümsediği için
 - İlgilenmek istemediği ya da sorumluluk almak istemediği için.
 - Savunma mekanizması olarak (kaçış).



4-DUVAR ÖRME

- Duvar Örmenin Sonuçları
 - Yalnızlık Hissi:
 - Tartışmanın Şiddeti Artar:
 - Duygusal Kopukluk:



4-DUVAR ÖRME

- Çıkış Yolu: Duvarları Yıkma
 - Farkındalık:
 - Ara Vermek:
 - Duyguları İfade Etmek:
 - Ben Dili Kullanmak:



4-DUVAR ÖRME

- KÜSLÜK



5-NİYET OKUMA

- İletişimi zayıf olan çiftler yapar.
- 2 Türü olur
 - Pozitif niyetle
 - Negatif niyetle



SUÇLAMA + NİYET OKUMA

- Problem oluşturduğumu düşünüyorsun.
- Bunu kabul etmekte zorlanıyorsun.
- Hatanı kabul etmiyorsun.
- Ters cevap veriyorsun.



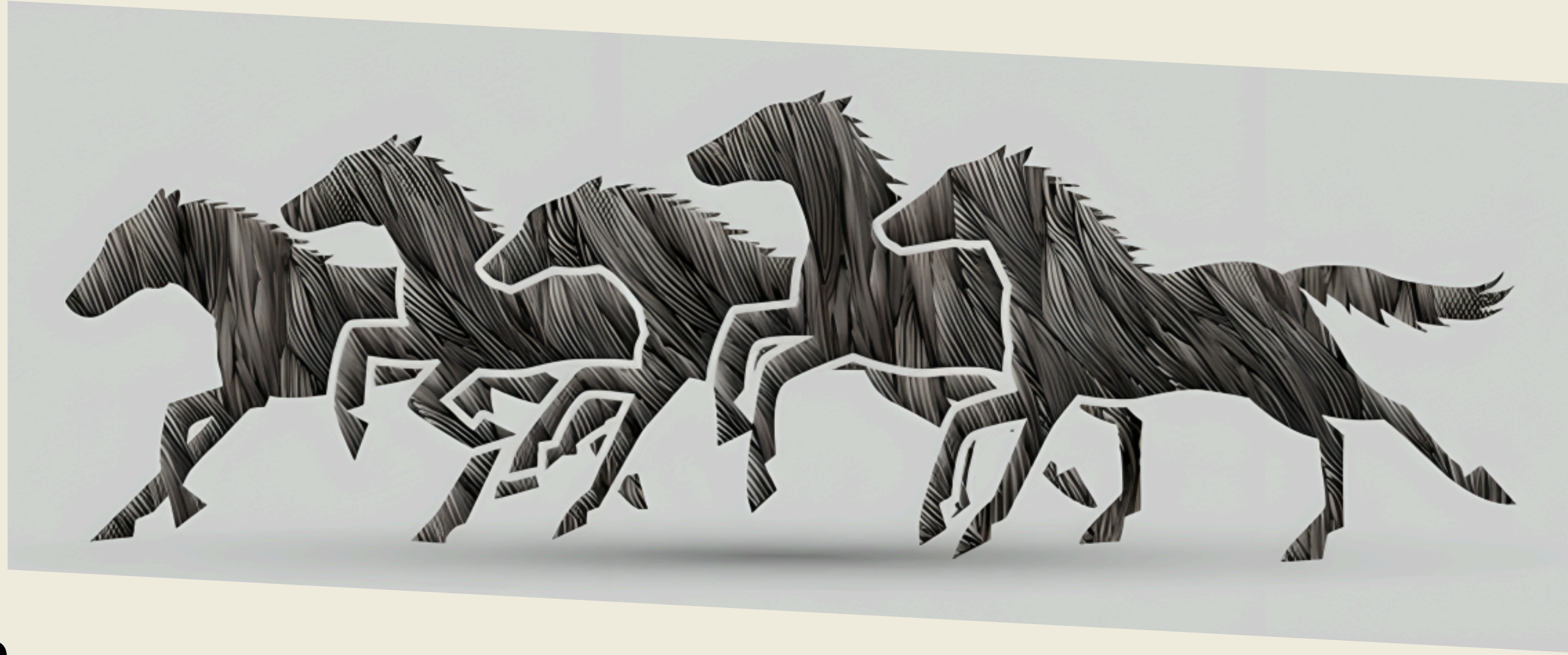
-MELİ, MALİ, LAZIM

- Karşıdaki değişime zorlandığını hisseder.
- Esnek olman lazım.



MAHŞERİN 5 ATLISI

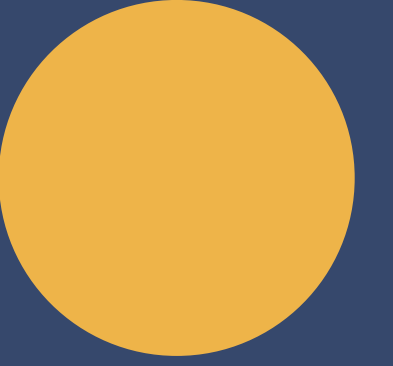
- Eleştiri
- Savunma
- Aşağılama
- Duvar Örne
- Niyet Okuma





İsmail Eroğlu

Uzm. Psk. Danışman Vizja Üniv. Öğr. Gör.



Teşekkür Ederiz!

**PADEM
AKADEMİ**