

# Hikaye 1

**Mavi Mercan**, 14 yaşında ve hayal kurmayı, kitap okumayı ve hikâyeler yazmayı çok seviyor. Okula gitmeyi, arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi ve derslere katılmayı da çok seviyor.

Mavi Mercan bazen kendi isteklerini ifade etmekte zorlanıyordu. “Ya anlaşılmazsam?” ya da “Ya söylediklerim başkalarının beklentileriyle çelişirse?” diye düşündüğü için sessiz kalmayı tercih ediyordu. Ancak hayallerinde, özgürce seyahat edebilen bağımsız bir birey olarak kendini görüyordu. Ne var ki bu hayaller, yavaş yavaş ailesinin ve çevresinin ondan bekledikleriyle yer değiştiriyordu. Ailesi, eğitime devam etmesinin kendisi için uygun olmadığını, 14 yaşında olduğunu ve artık evlenme zamanının geldiğini düşünüyordu. Mavi Mercan bu fikri kabul etmese de hayır diyemediği için sessiz kalmaya karar verdi. İçindeki bir ses ise ısrarla fısıldamaya devam ediyordu: “Hayır, bu bana uygun değil!”

**Soru 1: İçindeki ses “Hayır, bu bana uygun değil!” dediğinde, Mavi Mercan’ın bunu yüksek sesle söylemekte neden zorlandığını düşünüyorsunuz?**

**Soru 2: Hiç kendi iç sesinizi duyduğunuz ama bunu yüksek sesle söyleyemediğiniz bir durum yaşadınız mı? O anda ne hissettiniz?**



# Hikaye 2

Mavi Mercan, ailesinin baskısını bastırmak için sosyal medyada çok fazla zaman geçiriyordu. Bir gün, sınıfın en popüler ve havalı görünen kızı olan Akım Alara, Mavi Mercan'a yoğun ilgi gösterdi ve onu sosyal medya grubuna katılmaya davet etti. Mercan, Alara ve arkadaşlarıyla vakit geçirmekten keyif alıyordu; birlikte kafelere gidiyor, ders çalışıyor ve eğleniyorlardı.

Bir gün Alara ve grubu, spor kulübüne katılıp futbol oynamaya karar verdiler. Alara, kulübe katılmanın çok havalı ve eğlenceli olacağını, böylece "farklılıklarını ortaya koyacaklarını" söyledi. Ayrıca, katılmayanların gruptan dışlanacağını ve artık onlarla vakit geçiremeyeceklerini açıkça belirtti. Ancak, Mercan bu durumun ailesinin ve çevresindekilerin beklentileriyle çatışacağını düşündü.

**Soru: Mavi Mercan bu akran baskısıyla başa çıkmak için ne yapabilirdi?**

**Soru: "Hayır" demek zor geldiğinde nasıl daha güçlü hissedebilirsiniz?**



# Hikaye 3

**Mavi Mercan**, sürekli olarak kardeşi Enerjik Yazgan ile tartışıyordu. Bir gün Mercan okuldan eve geldiğinde, kardeşi Yazgan'ın ders çalışırken masayı tamamen dağıttığını ve üstüne üstlük en sevdiği kalemleri de etrafa saçtığını gördü. Mercan öfkeyle Yazgan'a dönerek bağırdı: "Yine her şeyi dağıtmışsın! Kalemlerimi de mi karıştırdın? Ne kadar dağınık bir çocuksun!" Yazgan, ablasının ani ve sert tepkisi karşısında şaşırdı, gözleri doldu ve öfkeyle cevap verdi: "Neden bağıırıyorsun? Sadece ders çalışıyordum! Hep gelip bana sataşan sensin!" Tartışma hızla büyüdü, sesler yükseldi ve ikisi de birbirini dinlemeden suçlamaya devam etti. Gürültü üzerine anneleri içeri girdi ve zaten yorgun olduğu için ikisine de bağıırarak susmalarını söyledi.

Bir süre sonra Mercan sakinleşti ve kardeşiyle arayı düzeltmek istediğini fark etti. Ancak öfkesini kontrol etmekte zorlanıyor ve kendini doğru şekilde ifade edemediğini hissediyordu. İçten içe hem öfkeli hem de üzgündü.

**Soru: Mercan olsaydınız, Yazgan'a karşı ilk tepkiniz ne olurdu?**

**Soru: İyi bir dinleyici olmak, Mavi Mercan ve Yazgan'a bu tartışmada nasıl yardımcı olabilirdi?**

**Soru: Öfke yönetimi ve duyguları doğru şekilde ifade etme becerisi bu olayı nasıl etkilerdi?**



# Hikaye 4

**Mavi Mercan ve Yazgan** uzun süredir aynı odayı paylaşıyorlar. Ancak ikisi de artık kendi alanlarına sahip olmak istediklerinde bu durum bir sorun haline gelir. Mercan ders çalışırken sessizlik isterken, Yazgan sürekli oyun oynamak ve müzik dinlemek ister. Bu farklılıklar yüzünden sık sık tartışırlar; birbirlerinin eşyalarına karışmaktan ve kişisel alanlarının olmamasından şikâyet ederler. Bir akşam, yine bir tartışmanın ardından Mercan annesine bağıırır:

**“Anne, artık Yazgan’la aynı odada kalamıyorum! Sürekli gürültü yapıyor, ders çalışamıyorum. Ayrı bir odaya ihtiyacım var!”**

Yazgan hemen araya girer:

**“Her şeye karışan o! Sürekli eşyalarımı topluyor, odamı istediğim gibi kullanamıyorum!”** Anneleri, çocuklarının sürekli gerginliğinden yorulmuştur ve evin imkânlarıyla ayrı bir oda ayarlamamanın ne kadar zor olduğunu bilmektedir. Mercan ve Yazgan, odalarını ayırma konusunu daha önce defalarca konuşmuşlardır ama ortak bir noktada buluşamamışlardır. Herkes kendi isteğini dayatmış, çözüm bulmak yerine tartışmışlardır. Mercan tek çözümün ayrı bir oda olduğunu düşünürken, Yazgan da kendi alanı olmadığı için sürekli huzursuzdur.

**Soru: Mercan ve Yazgan’ın yerinde olsaydın, bu “oda paylaşımı” sorununu çözmek için ilk olarak ne yapardın?**

**Soru: Bu durumu ailenle konuşurken, sorunu çözmek için hangi adımları atardın?**

**Soru: Aile içindeki iş birliği bu sorunun çözümüne nasıl katkı sağlayabilir?**



# Hikaye5

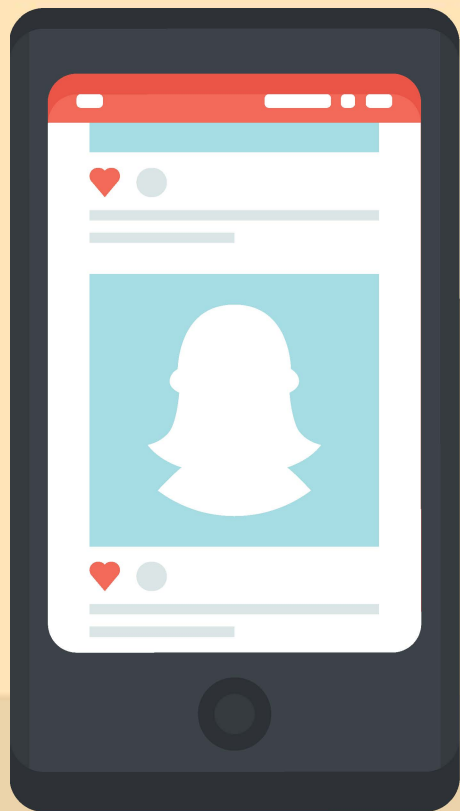
**Mavi Mercan**, son zamanlarda bedeninde ve duygularında hızlı değişimler yaşamaktadır. Bazen aynaya baktığında kendini tanıyamaz, bazen de en küçük şeylere aşırı tepki verdiğini fark eder. Bu durumlar hem onu heyecanlandırır hem de kafasını karıştırır. Okuldaki arkadaşlarının da benzer şeyler yaşadığını bilse de, bu konuları açıkça konuşmak onu utandırdığı için paylaşmaktan çekinir.

Bir gün sosyal medyada gezinirken bir sayfa keşfeder. Bu sayfa ergenlik dönemiyle ilgili paylaşımlar yapmaktadır ve kendilerine “Uzman Ablalar” diyen kişilerle özel olarak sohbet etme imkânı sunmaktadır. Mercan, yaşadığı değişimleri kimseyle konuşamadığı için “Uzman Abla” ile iletişime geçmeye karar verir. Uzman Abla ile saatlerce sohbet ederler ve Uzman Abla, Mercan’a utandığı her konuda “yardımcı olabileceğini” söyler. Mercan, sonunda kendisini anlayan birini bulunduğunu düşünerek rahatlar.

Birkaç hafta sonra, bu “Uzman Abla” Mercan’a daha kişisel ve özel sorular sormaya başlar. Fiziksel değişimlerini daha iyi görebilmek için Mercan’dan bazı fotoğraflar göndermesini ister. “Bunlar senin iyiliğin için, seni daha iyi anlayıp doğru tavsiyeler verebilmem için gerekli,” der. Mercan başta rahatsızlık hisseder, ancak bir yandan da bu kişinin onu anladığını ve yardım etmek istediğini düşünür. Uzman Abla ayrıca Mercan’a bu konuşmaları ailesiyle ya da arkadaşlarıyla paylaşmamasını söyler: “Çünkü seni anlamazlar; bu bizim aramızda bir sır olarak kalmalı.”

**Soru: Mercan’ın yerinde olsaydın, Uzman Abla’nın isteklerine karşı ne yapardın?**

**Soru: Ergenlik dönemindeki değişimleri öğrenmek için daha güvenli yollar neler olabilir?**



# Hikaye 6

Mercan'ın okulundaki rehber öğretmen, öğrencilere doldurmaları için bir “Geleceğimi Şekillendiriyorum Formu” verir. Bu formda, lise sonrası hayat hedeflerini, hangi alanda ilerlemek istediklerini ve üniversite hayallerini yazmaları istenir. Teslim tarihi hızla yaklaşmaktadır. Mercan formu aldığı anda bir an duraksar. Aklında net bir plan yoktur; lise mezuniyeti hâlâ uzaktadır ve bu kadar erken düşünmenin gereksiz olduğunu düşünür. “Bir şekilde olur,” der ve formu bir kenara bırakır. Ancak teslim tarihi yaklaştıkça arkadaşları bu konuyu konuşmaya başlar:

**Arkadaşı Elif**, formu çoktan doldurduğunu ve doktor olmak için daha çok çalışmaya başladığını söyler.

**Arkadaşı Can**, sadece formu dolduracağını ve geleceğini şansa bırakacağını söyler.

**Arkadaşı Ayşe**, “Formu nasıl doldurduğun önemli değil, önemli olan ailenin ne düşündüğü; ne derlerse o olur,” der.

**En yakın arkadaşı Zeynep**, Mercan'ı rahatlatmaya çalışır: “Şimdilik boş ver, ne istiyorsan onu yap. Daha çok zaman var.”

**Arkadaşı Mert**, ilk başta ne yapacağını bilemez ve “Birkaç gün düşünürüm, acele etmeyeceğim” der. Birkaç gün geçtikten sonra, arkadaşlarının formlarını doldurduğunu görünce, yavaş yavaş araştırmaya başlar ve ne yazacağına karar verir.

**Arkadaşı Ceren**, Ceren ise formu hemen doldurmak yerine, formdaki soruları zihninde canlandırıyor, farklı kariyer yollarını denemeyi hayal ediyor ve her bir seçeneğin hayatı üzerindeki etkisini öngörüyor.

Mercan tüm bu farklı sesler arasında sıkışıp kalır. Formu doldurmak ona büyük bir yük gibi gelir, ama aynı zamanda geleceğe dair somut bir adım atmanın ne kadar önemli olduğunu derinden hisseder. Bir yandan arkadaşlarının ve çevresindekilerin farklı yaklaşımları onu kafasını karıştırırken, diğer yandan kendi geleceğiyle ilgili bir şeyler yapma sorumluluğunu hisseder.

**Soru: Mavi Mercan'ın yerinde olsaydın, bu form ve gelecek planların hakkında ne yapardın?**

