



Get Well Together

ARAÇ SETİ

Kişisel farkındalık, sosyal etkileşim ve sosyal olarak damgalanmanın azaltılması yoluyla zihinsel sağlığın artırılması

***Proje Avrupa Komisyonu desteğiyle finanse edilmiştir. Proje sonuçları yalnızca yazarların görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.**



İÇİN DE KİLER

- Giriş
- PROJEYE GENEL BAKIŞ
- ARAÇ SETİNDE GEZİNME:İŞ AKIŞI, GENEL HUSUSLAR VE ÖNERİLER

1. BİRBİRİMİZİ TANIYALIM

- ETKİNLİK 1: İKİZİNİZİ BULUN
- AKTİVİTE 2: MEYVE SALATASI
- ETKİNLİK 3: 3 GERÇEK VE BİR RÜYA
- ETKİNLİK 4: HAYATIN ÇALMA LİSTESİ
- ETKİNLİK 5: ORTAK ZEMİN

2. NEFES VE YOGA

- ETKİNLİK 6: DİYAFRAM NEFES
- ETKİNLİK 7: ALTERNATİF BURUN DELİĞİ NEFESİ
- ETKİNLİK 8: ARI NEFESİ
- ETKİNLİK 9: ASLAN NEFESİ
- ETKİNLİK 10: WELL-BEING İÇİN YOGA / BAŞLANGIÇ
- ETKİNLİK 11: WELL-BEING İÇİN YOGA / ORTA SEVİYE

3. DUYGUSAL DÜZENLEME VE YARATICI SANAT

- ETKİNLİK 12: DUYGULARI YÖNLENDİRMEK
- ETKİNLİK 13: DUYGU YILDIZLARI
- ETKİNLİK 14: KİL MI DUYGULAR MI?
- ETKİNLİK 15: PARMAKLARINIZ KONUŞSUN
- ETKİNLİK 16: MANDALA UYGULAMASI

4. DİRENÇ VE STRES YÖNETİMİ

- ETKİNLİK 17: HAYVANLARLIĞIN REHBERLİĞİNDE
- ETKİNLİK 18: BİRLİKTE PARLIYORUZ: MODERN VE İŞBİRLİKÇİ KINTSUGI
- ETKİNLİK 19: KİL TOPLARI: STRES VE GÜÇ
- ETKİNLİK 20: DONDURULMUŞ ÇERÇEVELER VE ÖTESİ: YARATICI DRAMA
- ETKİNLİK 21: STRES YARATICILIĞI DESTEKLER MI?



İÇİN DEKİ LER

5. KENDİ KENDİNİ GÜÇLENDİRMEK

ETKİNLİK 22: 3 PORTRENİZ

ETKİNLİK 23: BENZERSİZLİĞİMİZİ
KUCAKLAMAK

ETKİNLİK 24: NEGATİF

KONUŞMAYLA MÜCADELE VE
POZİTİF MANİFESTLER

ETKİNLİK 25: TEMEL DEĞERLER

OKULU

ETKİNLİK 26: KEYİFLİ ANLARIN
KEŞFİ

ETKİNLİK 27: KAPSAYICI
FARKINDALIK

6. KİMLİKTEN TOPLULUĞA

ETKİNLİK 28: HAYATIMIN FOTOĞRAFLARI

ETKİNLİK 29: BEN, KENDİM VE BİZ

ETKİNLİK 30: DEĞİŞEN

PERSPEKTİFLER

ETKİNLİK 31: ORTAK

YOLCULUĞUMUZU KEŞFETMEK

ETKİNLİK 32: KOLEKTİF TUVAL

7. ZİHİNSEL SAĞLIK FARKINDALIĞI VE DAMDALAMANIN AZALMASI

ETKİNLİK 33: EFSANE AVCILARI YARIŞI

ETKİNLİK 34: ZORLU STIGMA: RUH SAĞLIĞI
FARKINDALIĞI

ETKİNLİK 35: DAMGALANMA VE RUH SAĞLIĞI
SOKAĞI

ETKİNLİK 36: SOSYAL DAMGALANMAYI
YIKMAK

8. KATILIM VE REFAH

ETKİNLİK 37: SAĞLIKLI YAŞAM

BAHÇESİ İNŞA ETMEK

ETKİNLİK 38: KAPSAYICI HAREKETLİ
HEYKELLER

ETKİNLİK 39: KAPSAYICI HİKAYE
ANLATIMI VE ROL YAPMA

ETKİNLİK 40: SESSİZ ÇOCUK

ETKİNLİK 41: AYRICALIKLI YÜRÜYÜŞ

Giriş

Avrupa'da aşırı sağın yükselişini ve Ukrayna'da devam eden savaşı içeren rahatsız edici siyasi ortamın yanı sıra, COVID-19 salgını da modern dünyada gençlerin karşı karşıya olduğu karmaşık sorunlara katkıda bulundu. "Kabullenme ve Refah için Araç Takımı" bu sorunlara güçlü bir yanıttır. Bu araç setinin amacı, geçmişleri ne olursa olsun dayanıklılığı teşvik etmek, genç bireyleri güçlendirmek ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmektir.

Devam eden belirsizlik durumu göz önüne alındığında, bu araç setinin ardındaki motivasyon değişmez. Daha eşitlikçi, kapsayıcı ve güçlü bir dünya yaratmaya yönelik derin bir bağlılıktan doğar. Küresel sağlık krizi ve siyasi huzursuzluk, gençlerin karşılaştığı zorlukları daha da ciddi hale getirdi. Geçmişleri ne olursa olsun, her gencin zihinsel sağlığının genel refahı için temel olduğunu kabul etmek zorunludur.

Gençlik ve sosyal hizmet uzmanları, ön saflardaki savunucular olarak bu zorluklarla mücadelede kritik bir rol üstleniyorlar. Tüm genç bireylere rehberlik ve destek sağlama, belirsizlik zamanlarında onları güçlendirme sorumluluğu onlara emanet edilmiştir. Bu araç seti, dezavantajlarla karşı karşıya olan genç bireylerin zihinsel refahını ve katılımını etkili bir şekilde geliştirmek için gerekli bilgi, beceri ve araçlarla donatmak için hayati bir kaynaktır.

Bu araç seti, geçmişlerine veya fırsatlarına dayalı ayrımcılık yapılmaksızın, etkili gençlik çalışmaları yoluyla gençlerin zihinsel refahını artırmayı amaçlamaktadır. Gençlik çalışanlarını, sosyal hizmet uzmanlarını ve kendini gençlerin refahına adanmış tüm bireyleri güçlendirmek için tasarlanmış kapsamlı bir kaynak olarak hizmet vermektedir. Etki alanı, tüm gençlerin karşılaştığı belirli zorlukları çözmeye kendini adanmış ve zorluklar karşısında bile kapsayıcılığın gücüne inanan herkesi kapsamaktadır. Kapsayıcılık sonradan akla gelen bir düşünce değildir; bu projeye yön veren temel prensiptir.

Bu araç seti, pandeminin ve çalkantılı siyasi iklimin yarattığı derin zorluklara rağmen bir fark yaratabileceğimize olan inancımızın bir kanıtıdır. Dayanıklılık, umut, güçlenme ve kapsayıcılık yaratmaya kararlı olan herkesi, içeriğini keşfetmeye, faaliyetlerini uyarlamaya ve tüm gençler için daha kapsayıcı ve daha parlak bir geleceğin geliştirilmesinde hayati bir rol oynamaya davet ediyor.

Araç setinin tadını çıkarın!

Projeye Genel Bakış

Belirsizlik, zorluklar ve sürekli genel refah arayışıyla dolu bir dünyada, "**Get Well Together**" projesi, güçlendirme, dayanıklılık ve katılıma alternatif bir yaklaşım için eğitici bir yaklaşım olarak ortaya çıkıyor. Dışlanmış gençler şefkatli ve özel bir tepki gerektiren zorluklarla karşı karşıya kalıyor. Bu proje, dezavantajlı gençlerin farklı ihtiyaçlarını karşılama ve gençlerin ve sosyal hizmet uzmanlarının özverili çabaları aracılığıyla zihinsel sağlıklarını iyileştirme konusunda önemli bir çaba sarf ettiği için bu özel ortamdan ortaya çıkıyor.

Amaro Drom e.V. Almanya'dan bu projeyi, ortakları Romanya'dan Association Nevo Parudimos ve Türkiye'den Cor-Biz ile birlikte, Erasmus+ KA2 Stratejik Ortaklıkları'nın desteği altında, küçük ölçekli projeler geliştirdi ve uyguladı.

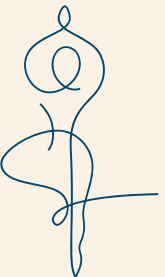
Bu projenin temel amacı, başta daha az fırsata sahip olanlar olmak üzere tüm gençler için daha eşitlikçi, kapsayıcı ve güçlü bir dünya yaratmaktır.

Projenin hedefleri şunlardır:

- Gençleri ve sosyal hizmet uzmanlarını, gençleri etkili bir şekilde desteklemek ve güçlendirmek için gereken bilgi, beceri ve araçlarla donatmak.
- Marjinalleşmiş gençlere sağlıklı bir zihniyet kazandırarak ve özgüvenlerini artırmaya yönelik farklı fırsatlar göstererek katılımlarını ve katılımını artırmak
- Hem gençlere hem de onlarla günlük olarak çalışan profesyonellere dirençliliğe ilham vermek

Proje yapısı ve yaklaşımı şu şekilde tasarlandı:

1. **Her ortak kuruluşun beş gençlik çalışanını seçtiği ve Romanya'da bir eğitim kursu uyguladığı Araç Takımının Refahı ve Geliştirilmesi Konusunda Gençlik Çalışanlarının Eğitimi. Gençlik çalışanları resmi olmayan eğitim yoluyla refahı ve unsurlarını öğrendiler ve araç setinin ilk taslağını geliştirdiler.**
2. **Araç setinin değerlendirilmesi: ortak kuruluşlar bir değerlendirme formu hazırladılar ve araç setini test etmek ve geri bildirim almak için gençler ve uzmanlarla birlikte etkinlikler düzenlediler.**
3. **Gençlerle yerel faaliyetler: Eğitimli gençlik çalışanları, birlikte çalıştıkları hedef gruba göre uyarlanmış veya uyarlanmış araç setini kullanarak yerel faaliyetler gerçekleştirdiler.**
4. **Tüm projenin proje etkisini değerlendirmek ve değerlendirmek için Berlin'de bir son değerlendirme toplantısı düzenlendi.**
5. **Her ortak, sivil toplumun kapsayıcılık ve refah konusuna ilgisini artırmak için proje sonuçlarını yerel ve ulusal düzeyde ilgili kişilere veya diğer kuruluşlara dağıttı.**



Araç Setinde Gezinme: İş Akışı, Genel Hususlar ve Öneriler

Bu bölüm size araç setinden, iş akışından en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğiniz ve etkinliklerini nasıl etkili bir şekilde kullanabileceğiniz konusunda temel rehberlik sağlar. Gençlerle yaptığınız çalışmalarda zihinsel refahı artırmak, dayanıklılığı teşvik etmek ve güçlenmeyi ve kapsayıcılığı teşvik etmek için araç setinin değerli ve uyarlanabilir bir kaynak olmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

İş akışı:

- **Başlarken:** Araç setinin içeriğini tanıyarak başlayın. Projenin vizyonunu, hedeflerini ve kapsayıcılığın önemini net bir şekilde anlamak için giriş bölümlerini okumaya biraz zaman ayırın.
- **Bölüm Seçimi:** Araç seti, refah ve güçlendirmenin farklı yönlerini ele alan 8 bölüm halinde düzenlenmiştir. Hedef grubunuzun veya programınızın ihtiyaç ve hedeflerine en yakın olan bölümleri seçin. Her bölümün bilinçli olarak yazılmış kendi amacı ve etkinlikleri vardır. Hepsini inceleyip size en uygun olanı seçebilirsiniz.
- **Oturum Ana Hatları:** Her bölümde ayrıntılı oturum ana hatlarını bulacaksınız. Bu taslaklar, etkinliklerin ve tartışmaların nasıl yürütüleceği konusunda adım adım rehberlik sağlar. Bu oturumları hedef kitlenizin özel ihtiyaçlarına ve tercihlerine uyacak şekilde özelleştirin. Her oturumun taslağında, etkinliğin ana hedeflerini, öğrenme çıktılarını, uyarlanabilir etkinlik akışını ve zamanlamasını, bilgilendirme sorularını, gerekli malzemeleri, kolaylaştırıcılar için notları ve etkinlik için referansları bulacaksınız.
- **Uyarla ve Değiştir:** Her grup benzersizdir. Etkinlikleri, tartışmaları ve alıştırmaları katılımcıların yaşına, kültürel geçmişine ve tercihlerine göre uyarlayın. Esneklik başarının anahtarıdır.
- **Katılım ve Düşünme:** Aktif katılımı ve açık diyalogu teşvik edin. Katılımcıları her oturum sırasında ve sonrasında deneyimleri ve duyguları üzerinde düşünmeye teşvik edin.



Genel hususlar ve öneriler:

Bu araç setinin kapsayıcılık taahhüdü ruhuna uygun olarak aşağıdaki ilkeleri göz önünde bulundurun:

- Herhangi bir aktiviteyi uygulamadan önce, belirli konuları katılımcılarla tartışmaya hazır olup olmadığınızı dikkatlice değerlendirin. Bazı tartışmalar hassas, zorlayıcı veya tetikleyici olabilir ve bir kolaylaştırıcı olarak bunları ele almaya, gerektiğinde fikirlere meydan okumaya ve tarafsızlığı korumaya hazırlıklı olmanız gerekir. Bu alanı koruyamayacağınızı düşünüyorsanız, aktiviteyi uygulamaktan kaçınınız veya bir ruh sağlığı uzmanından destek alın.
- Bilgilendirme veya faaliyet sonrası tartışma, her faaliyetin ayrılmaz bir parçasıdır. Katılımcıların öğrendiklerini pekiştirmeleri, içgörülerini paylaşmaları ve deneyimleri üzerinde düşünmeleri bu tartışmalar aracılığıyla sağlanır. Bilgilendirme aşamasının önemini küçümsemeyin.
- Deneyimlerimize dayanarak etkinlikleri adım adım anlattık, ancak bunları nasıl organize edeceğiniz ve sunacağınız konusunda yaratıcılık teşvik edilmektedir. Etkinlikleri kendi grubunuza sunmanın en etkili yolunu denemekten ve bulmaktan çekinmeyin.
- Araç seti materyallerinin ve etkinliklerinin, fiziksel veya bilişsel yeteneklere bakılmaksızın herkesin erişimine açık olduğundan emin olun. Gerektiğinde konaklama sağlayın.
- Kültürel nüansların ve hassasiyetlerin farkında olun. Çeşitliliğe saygı gösterin ve benimseyin.
- Tüm katılımcılar için güvenli ve destekleyici bir ortam yaratın. Açık iletişimi, karşılıklı saygıyı ve aidiyet duygusunu teşvik edin.
- Katılımcılardan aktif olarak geri bildirim isteyin. Onların içgörülerini, araç setinin devam eden gelişimini şekillendirmeye yardımcı olabilir.
- Sipariş yok. Faaliyetler farklı konuları farklı açılardan ele alabilir; bağımsız oturumlar olarak tanıtılırlar. Ancak zamanınız ve alanınız varsa etkinlikleri birleştirmekten ve bunları birlikte çalıştığınız grubun ihtiyaçlarına göre uyarlamaktan çekinmeyin.





Birbirimizi Tanıyalım

"Birbirimizi Tanıyalım" bölümü grubun dinamiklerine güçlü bir temel oluşturmak amacıyla tasarlandı. Bir dizi interaktif etkinlik aracılığıyla katılımcılar geçmişlerini, ilgi alanlarını ve kişisel hikayelerini paylaşma fırsatına sahip olacaklar. Bu bölüm, destekleyici ve kapsayıcı bir öğrenme ortamı için zemin hazırlayarak katılımcılar arasında güven ve empati duygusunu geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman **3** Program Akışı ve Zamanlaması

İkizinizi Bulun - 20 dakika (esnek)

1 Ana öğrenme hedefleri

- Buzları kırmak ve rahat bir atmosfer yaratmak için
- Katılımcıları birbirlerini tanımaya ve sohbet başlatmaya teşvik etmek

2 Öğrenme çıktıları

- Akranlarınızla sohbet başlatın ve bağlantı kurun
- Katılımcılar arasındaki farklılıkları ve ortak noktaları öğrenmek



7 Referanslar / Kaynaklar

Yok (Bu aktivite basit bir buz kırıcıdır ve harici kaynak gerektirmez.)

Giriş - 5 dk

- Etkinliğin amacını kısaca açıklayın: Grupta kendileriyle ortak bir noktayı paylaşan birini bulmak.

Etkinlik: 10-15 dk

- Katılımcılara ayağa kalkmalarını ve kendileriyle ortak noktaları olan birini bulmalarını söyleyin (örneğin, aynı sayıda kardeş, ikinci dil, doğum ayı vb.).
- "İkizlerini" bulduklarında, onları bir sohbe katılmaya ve isimlerini ve paylaştıkları ortak noktalara ilişkin ayrıntılara yer vererek birbirlerini tanımaya teşvik edin.
- Her biri farklı bir ortak noktaya sahip olan birkaç tura izin verin.
- Katılımcılar isterlerse not alabilirler.

Bilgilendirme ve Kapanış: - 5-10 dk

- Katılımcıların yerlerine dönmelerini sağlayın.
- Her katılımcıdan etkinlik sırasında tanıştıkları kişi hakkında öğrendiklerini paylaşmalarını isteyin. Onları "ikizleri" hakkındaki ilginç gerçekleri veya hikayeleri paylaşmaya teşvik edin.
- Etkinliği özetleyin ve grup içinde bağlantı kurmanın önemini vurgulayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Etkinlik sırasında 'ikiziniz' hakkında neler öğrendiniz?
- "İkiziniz" ile şaşırtıcı veya ilginç benzerlikler keşfettiniz mi?
- Etkinlik size nasıl hissettirdi? Akranlarınızı daha iyi tanımanıza yardımcı oldu mu?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

İhtiyaç yok

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıları etkinlik sırasında açık ve meraklı olmaya teşvik edin.
- Aktif olarak dinlemenin ve "ikizlerinin" hikayesine ilgi göstermenin önemini vurgulayın.
- Seçilen ortak noktaların kapsayıcı olduğundan ve grup içinde farklı bağlantılara izin verdiğinden emin olun.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman **3** Program Akışı ve Zamanlaması

1 Meyve Salatası - 15 dk (esnek)

Ana öğrenme hedefleri

- Buzları kırmak ve rahat bir atmosfer yaratmak için
- Katılımcıları birbirlerini tanımaya ve sohbet başlatmaya teşvik etmek

2 Öğrenme çıktıları

- Akranlarınızla sohbet başlatın ve bağlantı kurun
- Katılımcılar arasındaki farklılıkları ve ortak noktaları öğrenmek

4 Bilgilendirme Soruları

- Gruptaki diğer kişilerle ortak hangi özellikleriniz veya karakteristikleriniz olduğunu keşfettiniz?
- Sizi şaşırtan veya özellikle ilginç bulduğunuz herhangi bir özellik var mıydı?
- Etkinlik grup içinde konuşmayı ve etkileşimi nasıl teşvik etti?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Katılımcılar için sandalyeler

7 Referanslar / Kaynaklar

Yok (Bu aktivite basit bir buz kırıcıdır ve harici kaynak gerektirmez.)

Giriş: 5 dk

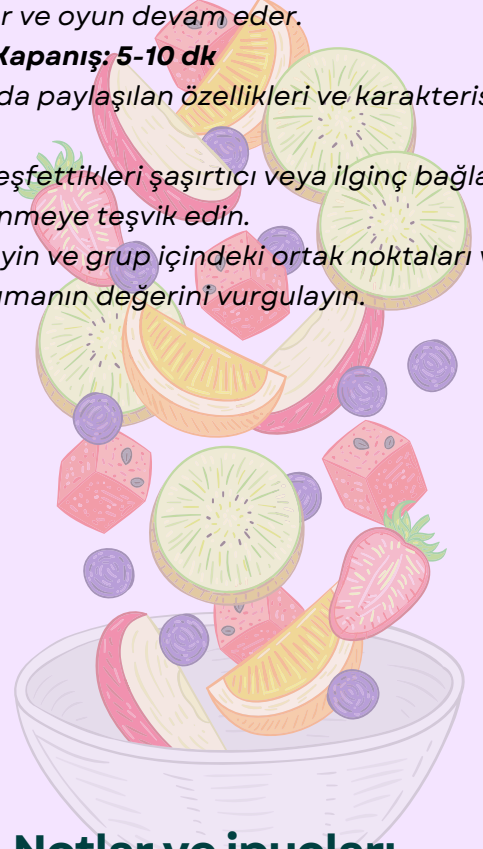
- Etkinliğin amacını kısaca açıklayın: grup içindeki ortak özellikleri veya karakteristikleri keşfetmek.

Etkinlik: 10-15 dk

- Katılımcıların bir daire şeklinde oturmasını sağlayın
- Ortada duracak gönüllü bir katılımcı bulundurun
- Ortadaki katılımcı kişisel bir özelliği veya özelliği belirtmelidir (örneğin, "Gözlük takıyorum").
- Aynı özelliği paylaşan çemberdeki tüm katılımcılar hızla ayağa kalkmalı ve farklı bir sandalye bulmalıdır (yanlarındaki sandalyeyi değil).
- Ortadaki katılımcı da oturmaya çalışır ve bir kişi sandalyesiz kalır.
- Sandalyesi olmayan kişi artık kendisiyle ilgili yeni bir özelliği duyurur ve oyun devam eder.

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- Etkinlik sırasında paylaşılan özellikleri ve karakteristikleri tartışın.
- Katılımcıları, keşfettikleri şaşırtıcı veya ilginç bağlantılar üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Etkinliği özetleyin ve grup içindeki ortak noktaları ve farklılıkları tanımanın değerini vurgulayın.



6

Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Açıklanan özelliklerin kapsayıcı ve çeşitliliğe saygılı olduğundan emin olun.
- Grup büyükse, oyunun birden fazla turuna katılabilirsiniz.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman **3** Program Akışı ve Zamanlaması

3 Gerçek ve Bir Rüya / 30 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcıları kişisel görüşlerini müdahaleci olmayan ve eğlenceli bir şekilde paylaşmaya teşvik etmek.
- Bireysel sınırlara saygı göstererek daha samimi bir atmosfer yaratmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Kişisel gerçekleri ve istekleri paylaşın.
- Akranlarıyla daha derin bir düzeyde, gönülsüz bir şekilde bağlantı kurun.

4 Bilgilendirme Soruları

- Bu aktivite sırasında akranlarınız hakkında neler öğrendiniz?
- Bu ortamda kişisel gerçekleri ve hayalleri farklı insanlarla paylaşmak nasıl bir duyguydu?
- Bu tür bir paylaşım grup içinde daha derin bağlantılar kurmaya nasıl katkıda bulunabilir?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Kağıt ve kalemler

7 Referanslar / Kaynaklar

Yok (Bu aktivite basit bir buz kırıcıdır ve harici kaynak gerektirmez.)

Giriş: 5 dk

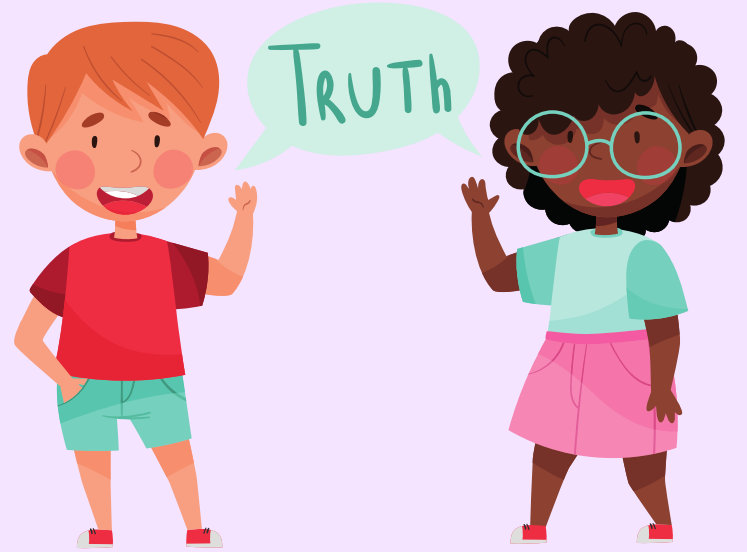
- Etkinliğin amacını açıklayın: Bireysel konfor bölgelerine saygı göstererek birbirimizi daha kişisel düzeyde tanımak.

Etkinlik: 15-20 dk

- Her katılımcının kendisi hakkında üç doğru ifadeyi ve sahip olduğu bir hayali veya arzusunu düşünmesini sağlayın.
- Katılımcılar sorular sorarak diğer kişiyle ilgili rüyalarının hangisi olduğunu keşfetmek için etrafta dolaşırlar.
- Bir kişi birkaç kişiyle konuşurken yürüyüş birkaç kez tekrarlanır.

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- Kişisel gerçekleri ve hayalleri paylaşma deneyimi hakkında bir tartışmayı kolaylaştırın.
- Katılımcıları birbirleri hakkında öğrendikleri ve bu tür paylaşımın değeri üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Etkinliği özetleyin ve bağlantı kurmada saygılı ve kişisel paylaşımın önemini vurgulayın.



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Kişisel sorular sorarken saygı ve duyarlılığın önemini vurgulayın.
- Katılımcıların kendilerini rahatsız edecek herhangi bir bilgiyi paylaşmak zorunda olmadıklarını anlamalarını sağlayın.
- Destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir atmosferi teşvik edin.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman **3** Program Akışı ve Zamanlaması

Hayatın Çalma Listesi / 35-40 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Kişisel paylaşımı yaratıcı ve müdahaleci olmayan bir şekilde teşvik etmek.
- Hayatlarındaki anlamlı şarkıları tartışarak katılımcılar arasındaki bağları güçlendirmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Müzikle ilgili kişisel deneyimlerinizi ve duygularınızı paylaşın.
- Müziğin kendini ifade etme ve bağlantı kurma konusunda nasıl güçlü bir araç olabileceğini anlayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Anlamlı şarkıları bu dinamik şekilde paylaşmak, akranlarınızı anlamamanızı nasıl geliştirdi?
- Müzik, insanları ve onların kişisel deneyimlerini birbirine bağlayan bir köprü görevi görüyor mu?
- Müziği hayatımızda kendini ifade etme ve bağlantı kurma aracı olarak nasıl kullanabiliriz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Şarkıları içeren çalma listesi Müzik çalma cihazları ve hoparlörler



7 Referanslar / Kaynaklar

Yok (Bu aktivite basit bir buz kırıcıdır ve harici kaynak gerektirmez.)

Giriş: 5 dk

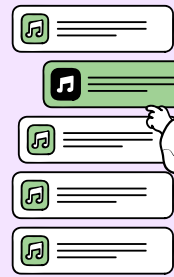
- Etkinliğin amacını açıklayın: anlamlı şarkıları ve bunlarla bağlantılı hikayeleri veya duyguları paylaşmak.

Etkinlik: 20-25 dk

- Farklı temalara veya duygulara sahip şarkılardan oluşan kısa bir çalma listesi hazırlayın ve müziği çalmanın ve duraklatmanın bir yolunu bulun. Her şarkı yaklaşık 30-45 saniye uzunluğunda olmalıdır.
- Katılımcılara daire şeklinde durmalarını söyleyin.
- Müziği çalmaya başlayın ve katılımcıların müzik çalarken çemberin etrafında yürümelerini sağlayın.
- Müzik durduğunda, her katılımcı kendisi için anlamlı olan bir şarkı hakkında konuşmak üzere hemen başka bir katılımcıyı seçmelidir. O şarkının kendileri için neden anlamlı olduğunu ve onu ilk nerede duyduklarını tartışmalılar.
- Belirli bir sürenin ardından (örneğin 2-3 dakika), müziği yeniden başlatın ve herkes paylaşma şansına sahip oluncaya kadar döngüyü sürdürün.

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- Etkileşimli bir ortamda anlamlı şarkıların ve duyguların paylaşılması deneyimi hakkında bir tartışma başlatın.
- Katılımcıları müziğin insanları birbirine bağlama gücü üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Etkinliği özetleyin ve kişisel deneyimlerinizi müzik yoluyla dinamik ve yaratıcı bir şekilde paylaşmanın değerini vurgulayın.

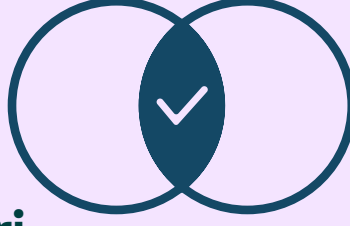


6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların, şarkılarla duygusal bağlantıya odaklanıldığını ve kişisel ayrıntılara müdahale edilmediğini anladığından emin olun.
- Etkinlik boyunca canlı ve destekleyici bir atmosfer sağlayın.
- Şarkılar güçlü duygular uyandırabileceğinden potansiyel tetikleyicilere karşı dikkatli olun.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Ortak Zemin - 40 dk (esnek)



Ana öğrenme hedefleri

1. Katılımcılar arasında ekip çalışmasını ve işbirliğini teşvik etmek.
2. Yararatıcı düşünmeyi ve gruplar içindeki ortak noktaların keşfedilmesini teşvik etmek.

Öğrenme çıktıları

2. Grupları içindeki ortak noktaları belirleyin ve takdir edin.
3. Grup iletişimini ve takım çalışması becerilerini geliştirin.

4 Bilgilendirme Soruları

4. Bu etkinlik sayesinde grup üyeleriniz hakkında neler öğrendiniz?
5. Yararatıcı düşünme ortak noktaları bulmada nasıl bir rol oynadı?
6. Ortak zemini tanımak bir grubun aidiyet duygusunu ve ekip çalışmasını nasıl güçlendirebilir?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Yok

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

7. Grupları yararatıcı düşünmeye ve çok çeşitli ortak noktaları belirlemeye teşvik edin.
8. İlgi çekici ve eğlenceli hale getirmek için aktivite sırasında hızınızı yüksek tutun.
9. Ortak noktalar bulmakta zorlansalar bile tüm grupları destekleyici ve cesaretlendirici olun.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını açıklayın: ekip çalışması ve yararatıcı düşünme yoluyla grup içindeki ortak noktaları belirlemek ve takdir etmek.

Etkinlik: 20-25 dk

- Katılımcıları dört küçük gruba ayırın.
- Her gruba odanın farklı köşelerinde veya alanlarında durmalarını söyleyin.
- Her gruba, grup üyelerinin mümkün olduğu kadar çok ortak noktasını listelemeleri için 10 dakika (daha küçük gruplar için ayarlayın) verin. Yararatıcı düşünmeyi teşvik edin.
- Belirlenen sürenin ardından, bir grubu hızla tüm üyelerin ortak noktası olan bir şeyin adını vermeye çağırın. Yanıt vermeleri için üç saniyeleri var.
- Her gruptan başka bir ortak özelliği belirtmelerini isteyerek odada hızla dolaşın.
- Bir grup, üç saniyeden uzun sürerse, başka bir grubun söylediği bir şeyi tekrarlırsa veya söyleyecek sözü kalmazsa "dışarıda" kalır.
- Tüm grupların sırası geldiğinde, her gruptan ortak öğeleri saymalarını ve paylaşımlarını isteyin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- Her grup içindeki ortak noktaları keşfetme deneyimi hakkında bir tartışmayı kolaylaştırın.
- Katılımcıları ekip olarak ortak zemin bulmanın önemi üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Etkinliği özetleyin ve ekip çalışmasının, işbirliğinin ve grup içindeki ortak noktaların farkına varmanın değerini vurgulayın.

7 Referanslar / Kaynaklar

Yok (Bu aktivite basit bir buz kırıcıdır ve harici kaynak gerektirmez.)

Nefes Çalışması ve Yoga



Bu bölüm nefes çalışması ve yoga gibi dönüştürücü uygulamalara odaklanıyor. Katılımcılar stresi azalttığı, konsantrasyonu arttırdığı ve rahatlamayı sağladığı kanıtlanmış farklı nefes alma tekniklerini öğrenecekler. Ayrıca hem yeni başlayanlar hem de orta düzey uygulayıcılar için özel olarak hazırlanmış iki yoga seansı bulunmaktadır. Bu aktiviteler, hayatlarında dengeyi teşvik etmek için nefesin ve yoga duruşlarının gücünü göstererek katılımcıları stres yönetimi ve genel zihinsel ve fiziksel sağlık için değerli araçlarla donatmak üzere tasarlanmıştır.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Diyafram nefesi / 10-15 dk (ayarlanabilir)



1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılara bir rahatlama ve stres yönetimi tekniği olarak diyafram nefesini tanıtmak.
- Katılımcıların diyafram nefesinin fizyolojik ve zihinsel faydalarını deneyimlemesine yardımcı olmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Diyafragmatik solunumun ilkelerini anlayın.
- Gevşeme ve stres azaltma aracı olarak diyafram nefesini uygulayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Diyafragmatik nefes egzersizi sırasında kendinizi nasıl hissettiniz?
- Uygulamanın sonucunda herhangi bir fiziksel veya zihinsel değişiklik fark ettiniz mi?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Katılımcılar için yoga matları veya rahat oturma yerleri.
- Daha fazla konfor ve destek için yastıklar (varsa).

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların rahatlığına ve fiziksel sınırlamalarına dikkat edin.
- Stresi azaltmak ve rahatlamak için diyafram nefesinin faydalarını açıklayın.
- Faydaları şunlardır: stresin azalması, zihinsel odaklanmanın artması, duygusal düzenleme, daha iyi uyku, kas gerginliklerinin azalması, oksijen alımının artması vb.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- *Etkinliğin amacını açıklayın: Rahatlama ve stres yönetimi için diyafram nefesini öğrenmek ve uygulamak.*
- *Zihinsel sağlık için diyafragmatik nefes almanın yararlarına kısa bir genel bakış sağlayın.*

Etkinlik: 10-15 dk

- *Katılımcılara, dizleri hafifçe bükülmüş ve başları yastıkların üzerinde olacak şekilde sırt üstü yatma gibi rahat bir yatma pozisyonu bulmalarını söyleyin. Katılımcılar ek destek için dizlerinin altına ek yastıklar kullanabilirler.*
- *Bir elini göğsünün üst kısmına, diğer elini göğüs kafesinin altına koymasını isteyin. Bu onların diyaframlarının hareketini hissetmelerini sağlar.*
- *Katılımcılara aşağıdaki adımlarda rehberlik edin:*
- *Burundan yavaşça nefes alın, üst eli mümkün olduğu kadar hareketsiz tutarken midelerinin alt ele doğru yükseldiğini hissetmeleri gerektiğini vurgulayın.*
- *Üst elinizi tamamen hareketsiz tutarak karın kaslarınızı sıkılaştırırken büzdüğünüz dudaklardan nefes verin.*
- *Katılımcıları, karnın yükselişine ve alçalmasına odaklanarak birkaç dakika boyunca diyafram nefesi uygulaması yapmaya teşvik edin.*

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- *Diyafragmatik solunum deneyimi hakkında bir grup tartışmasına katılın.*
- *Katılımcıları uygulama sırasında düşüncelerini ve duygularını paylaşmaya teşvik edin.*
- *Etkinliği ve zihinsel sağlık ve stresi azaltmaya yönelik potansiyel uygulamalarını özetleyin.*
- *Katılımcıları, bir kişisel bakım uygulaması olarak diyafram nefesini günlük rutinlerine dahil etmeye davet edin.*

7 Referanslar / Kaynaklar

[youtube videosu için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Alternatif Burun Deliği Nefesi / 15-20 dk (ayarlanabilir)

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılara bir rahatlama ve stres yönetimi tekniği olarak alternatif burun deliği nefesi uygulamasını tanıtmak.
- Katılımcıların bu nefes egzersizinin fizyolojik ve zihinsel faydalarını deneyimlemelerine yardımcı olmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Alternatif burun deliğinden nefes almanın ilkelerini ve tekniğini anlayın.
- Gevşeme ve stres azaltma aracı olarak alternatif burun deliği nefesi uygulayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Alternatif burun deliği nefes egzersizi sırasında nasıl hissettiniz?
- Uygulamanın sonucunda herhangi bir fiziksel veya zihinsel değişiklik fark ettiniz mi?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Katılımcılar için rahat bir oturma pozisyonu

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların tekniği anladığından ve her adımı doğru bir şekilde gerçekleştirdiğinden emin olun.
- Katılımcıların rahatlığına ve fiziksel sınırlamalarına dikkat edin.
- Bu nefes almanın faydaları şunlardır: stresin azalması, odaklanmanın artması, dengeli enerji, sakinlik ve duygusal denge, kan basıncının azalması, farkındalık ve meditasyon, solunum fonksiyonunun artması

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını açıklayın: Rahatlama ve stres yönetimi için alternatif burun deliği nefesini öğrenmek ve uygulamak.
- Bu nefes almanın zihinsel sağlık açısından faydalarına kısa bir genel bakış sunun.

Etkinlik: 5-10 dk

- Katılımcılara rahat bir oturma pozisyonu seçmelerini söyleyin.
- Katılımcılara uygulama boyunca rehberlik ederek her adımı doğru bir şekilde yapmalarını sağlayın.
- Sağ elinizi burnunuza doğru kaldırın, birinci ve orta parmaklarınızı avucunuza doğru bastırın ve diğer parmaklarınızı açık bırakın.
- Nefes verdikten sonra sağ başparmağınızı kullanarak sağ burun deliğinizi yavaşça kapatın.
- Sol burun deliğinizden nefes alın ve ardından sağ serçe parmak ve yüzük parmaklarınızla sol burun deliğinizi kapatın.
- Baş parmağınızı bırakın ve sağ burun deliğinizden nefes verin.
- Sağ burun deliğinizden nefes alın ve ardından bu burun deliğini kapatın.
- Sol burun deliğinizi açmak ve bu taraftan nefes vermek için parmaklarınızı bırakın.
- Bu bir döngüdür.
- Bu nefes alma düzenine 5 dakikaya kadar devam edin.
- Seansınızı sol tarafa doğru bir nefes vererek bitirin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- Alternatif burun deliği nefesi deneyimi hakkında bir grup tartışmasına katılın.
- Katılımcıları uygulama sırasında düşüncelerini ve duygularını paylaşmaya teşvik edin.
- Etkinliği ve zihinsel sağlık ve stresi azaltmaya yönelik potansiyel uygulamalarını özetleyin.

breathe

7 Referanslar / Kaynaklar

[Youtube videosu için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Arı Nefesi / 10-15 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılara sakinleştirici ve stresi azaltan bir nefes egzersizi olan Arı Nefesi uygulamasını tanıtmak.
- Katılımcıların bu nefes çalışmasının fizyolojik ve zihinsel faydalarını deneyimlemelerine yardımcı olmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Arı Nefesinin prensiplerini ve tekniğini anlayın.
- Arı Nefesini rahatlamak, stresi azaltmak ve odaklanmayı geliştirmek için bir araç olarak uygulayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Arı Nefesi egzersizi sırasında nasıl hissettiniz?
- Uygulamanın sonucunda herhangi bir fiziksel veya zihinsel değişiklik fark ettiniz mi?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Katılımcılar için rahat oturma

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların tekniği anladığından ve her adımı doğru şekilde gerçekleştirdiğinden emin olun.
- Bree Nefesinin stresi azaltma ve rahatlatma konusundaki faydalarını açıklayın.
- Faydaları şunlardır: stresin azaltılması, odaklanma ve netlik, duygusal denge, rahatlatma ve solunum sağlığı.



Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını açıklayın: Rahatlama ve stres yönetimi için Arı Nefesi'ni öğrenmek ve uygulamak.
- Zihni sakinleştirmek ve stresi azaltmak için bu uygulamanın potansiyel faydalarını vurgulayın.

Etkinlik: 10-15 dk

- Katılımcılara gözleri kapalı olarak rahat bir oturma pozisyonu bulmalarını söyleyin.
- İlk parmaklarınızı kulak kanalınızı kısmen kaplayan tragus kıkırdağına yerleştirin.
- Nefes alın ve nefes verirken parmaklarınızı kıkırdağa hafifçe bastırın.
- Ağzınızı kapalı tutun, yüksek bir uğultu sesi çıkarın ve rahat olduğunuz sürece devam edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- Arı Nefesi deneyimi hakkında bir grup tartışmasına katılın.
- Katılımcıları uygulama sırasında düşüncelerini ve duygularını paylaşmaya teşvik edin.
- Etkinliği ve zihinsel sağlık ve stresi azaltmaya yönelik potansiyel uygulamalarını özetleyin.



7 Referanslar / Kaynaklar

[Youtube videosu için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Aslan Nefesi / 10-15 dk (ayarlanabilir)

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılara eğlenceli ve enerji verici bir nefes egzersizi olan Aslan Nefesi uygulamasını tanıtmak.
- Katılımcıların bu nefes çalışmasının fizyolojik ve zihinsel faydalarını deneyimlemelerine yardımcı olmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Aslan Nefesi'nin prensiplerini ve tekniğini anlayın.
- Gerginliği azaltmak, stresi azaltmak ve oyunculuk duygusunu geliştirmek için Aslan Nefesi'ni uygulayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Aslan nefesi egzersizi sırasında nasıl hissettiniz?
- Uygulamanın sonucunda herhangi bir fiziksel veya zihinsel değişiklik fark ettiniz mi?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Katılımcılar için konforlu oturma yerleri

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların rahatlığına ve fiziksel sınırlamalarına dikkat edin.
- Stresi azaltmak ve rahatlamak için diyafram nefesinin faydalarını açıklayın.
- Faydaları şunlardır: stresi azaltma, gerilimi azaltma, enerji verici, gelişmiş ses gücü, şakacılık ve güçlendirme.

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını açıklayın:** Eğlenceli ve enerji verici bir nefes egzersizi olarak Aslan Nefesi'ni öğrenmek ve uygulamak.
- Stresi azaltmak ve gerilimi azaltmak için bu uygulamanın potansiyel faydalarını vurgulayın.

Etkinlik: 10-15 dk

- Katılımcılara, topuklarının üzerinde veya bağdaş kurarak rahat bir oturma pozisyonuna gelmelerini söyleyin.
- Katılımcılara uygulama boyunca rehberlik ederek her adımı doğru bir şekilde yapmalarını sağlayın.
- Parmaklarınız genişçe yayılmış halde avuçlarınızı dizlerinize doğru bastırın.
- Burnunuzdan derin nefes alın ve gözlerinizi geniş açın.
- Aynı zamanda ağızınızı genişçe açın ve dilinizi dışarı çıkararak ucu çenenize doğru indirin.
- Uzun bir "haaa" sesi çıkararak ağızınızdan nefes verirken boğazınızın ön kısmındaki kasları kasın.
- Kaşlarınızın arasındaki boşluğa veya burnunuzun ucuna bakmak için bakışlarınızı çevirebilirsiniz.
- Bu nefesi 2 ila 3 kez tekrarlayın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 5-10 dk

- Aslan Nefesi deneyimi hakkında bir grup tartışmasına katılın
- Katılımcıları uygulama sırasında düşüncelerini ve duygularını paylaşmaya teşvik edin.
- Etkinliği ve zihinsel sağlık ve eğlenceye yönelik potansiyel uygulamalarını özetleyin.



7 Referanslar / Kaynaklar

[Youtube videosu için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Well-being için Yoga / Başlangıç seviyesi / 60 dk (ayarlanabilir)

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcıları zihinsel sağlığını yardımcı olup, stresini azaltmayı destekleyen hafif yoga uygulamalarıyla tanıştırmak.
- Hedef grubun yoganın faydalarını keşfetmesi için güvenli ve destekleyici bir alan sağlamak.

2 Öğrenme çıktıları

- Temel yoga pozlarını ve esneme hareketlerini anlayın ve uygulayın.
- Yoganın sakinleştirici ve stres azaltıcı etkilerini deneyimleyin.
- Zihinsel sağlık için düzenli yoga uygulamasının değerini bilin.

4 Bilgilendirme Soruları

- Nefes alırken ve yoga yaparken nasıl hissettiniz?
- Uygulamanın sonucunda herhangi bir fiziksel veya zihinsel değişiklik fark ettiniz mi?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Katılımcılar için yoga matları veya rahat oturma yerleri.
- Daha fazla konfor ve destek için yastıklar (varsa).

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların rahatlığına ve fiziksel sınırlamalarına dikkat edin.
- Yoga seansını, katılımcıların benzersiz ihtiyaçlarını ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak tüm katılımcılar için yumuşak ve erişilebilir tutun.
- Seans boyunca öz şefkatin ve öz bakımın önemini vurgulayın.
- Bunun başlangıç seviyesinde bir aktivite olduğunu, hedef kitlenize göre uyarlayabileceğinizi vurgulamakta ve akılda tutmakta fayda var. Lütfen bu etkinliğe başvurmadan önce kaynakları ve referansları kontrol edin ve bilgin edin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun amacını açıklayın: zihinsel sağlığa yönelik hafif yoga uygulamalarını keşfetmek.
- Önceden yoga deneyimi gerektirmediğini ve seansın her seviyeye uygun olduğunu vurgulayın.

Etkinlik: 40 dk

- Nefes Farkındalığı: Bölümden bir nefes egzersizi seçebilirsiniz.
- Katılımcıları nefesleriyle bağlantı kurmaya ve stresten kurtulmaya teşvik edin.
- Çocuk Duruşu, Mutlu Bebek Duruşu, Kedi-İnek ve Aşağı Köpek Duruşu gibi bir dizi hafif yoga pozu ve esneme hareketleri ile katılımcılara liderlik edin.
- Açık talimatlar verin ve katılımcıları kendi hızlarında hareket etmeye teşvik edin.
- Yoga seansını kapatmak için katılımcıların gevşemesine ve derin bir rahatlama deneyimlemesine yardımcı olmak için Savasana (Ceset Duruşu) gibi rehberli bir rahatlama seansı yönetebilirsiniz.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Yogadan sonra yoga ile zihinsel sağlık arasındaki bağlantı hakkında bir grup tartışması düzenleyebilirsiniz.
- Oturumu özetleyin ve katılımcılara katılımlarından dolayı teşekkür edin.
- Her türlü soru ve yorum için konuşmayı açın.



7 Referanslar / Kaynaklar

Oturum taslağında yazılı pozlar

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Well-being İçin Yoga / Orta seviye / 60 dk (ayarlanabilir)

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılara zihinsel sağlığı ve stresi azaltmayı teşvik eden orta düzey yoga pozları ve uygulamaları konusunda rehberlik etmek.
- Daha zorlu bir yoga seansı yoluyla kişisel farkındalığı ve farkındalığı teşvik etmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Orta seviye yoga pozları ve dizileri uygulayın.
- Daha zorlu bir yoga uygulamasının zihinsel ve fiziksel faydalarını deneyimleyin.
- Yoga ve gelişmiş zihinsel sağlık arasındaki bağlantının yanı sıra zihin ve beden bağlantısının farkına varın

4 Bilgilendirme Soruları

- Nefes alırken ve yoga yaparken nasıl hissettiniz?
- Uygulamanın sonucunda herhangi bir fiziksel veya zihinsel değişiklik fark ettiniz mi?
- Zor anlarda zihninizin nasıl davrandığını fark edebildiniz mi?
- Katılımcılar için yoga matları veya rahat oturma yerleri.
- Daha fazla konfor ve destek için yastıklar (varsa)

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların rahatlığına ve fiziksel sınırlamalarına dikkat edin ve gerekirse değişiklik önerin.
- Onları öz farkındalığı uygulamaya ve vücutlarının sınırlamalarını onurlandırmaya teşvik edin.
- Seans boyunca öz şefkatin ve öz bakımın önemini vurgulayın.
- Bunun orta düzey bir aktivite olduğunu, hedef kitlenize göre uyarlayabileceğinizi vurgulamakta ve akılda tutmakta fayda var. Lütfen bu etkinliğe başvurmadan önce kaynakları ve referansları inceleyin, kendinizi bilgilendirin ve gerekiyorsa profesyonellerden destek isteyin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun amacını açıklayın: zihinsel sağlığa yönelik orta düzey yoga uygulamalarını keşfetmek.
- Seans sırasında farkındalığın ve öz şefkatin önemini vurgulayın.

Etkinlik: 40 dk

- Nefes Farkındalığı: Bölümden bir nefes egzersizi seçebilirsiniz.
- Katılımcıları nefesleriyle bağlantı kurmaya ve stresten kurtulmaya teşvik edin.
- Katılımcılara, Warrior II, Triangle Pose, Bridge Pose, Garland Pose gibi bir dizi orta seviye yoga pozu ve sekansı boyunca liderlik edin.
- Açık talimatlar verin ve katılımcıları kendi hızlarında hareket etmeye teşvik edin.
- Yoga seansını kapatmak için Savasana (Ceset Duruşu) gibi rehberli bir rahatlama seansı ve kendine şefkati ve anda kalmayı vurgulayan farkındalık meditasyonu yapabilirsiniz.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Yogadan sonra, yoga ile zihinsel sağlık arasındaki bağlantının yanı sıra zihin-beden bağlantısı hakkında bir grup tartışması düzenleyebilirsiniz.
- Oturumu özetleyin ve katılımcılara katılımlarından dolayı teşekkür edin.
- Her türlü soru ve yorum için konuşmayı açın.

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Katılımcılar için yoga matları veya rahat oturma yerleri.
- Daha fazla konfor ve destek için yastıklar (varsa).



7 Referanslar / Kaynaklar

Oturum taslağında yazılı pozlar

Duygusal Düzenleme ve Yaratıcı Sanatlar

Bu bölüm, yaratıcılığın çeşitli biçimleri aracılığıyla duygu düzenlemeye odaklanmaktadır. Katılımcılar, duyguları nasıl tanımlayacaklarını, onları verimli ve yaratıcı bir şekilde nasıl işleyip ifade edeceklerini ve geçiciliklerinin farkına varmalarını sağlayarak duygularıyla ilişkilerini nasıl geliştireceklerini öğrenecekler. Bu faaliyetlerin amacı, gençlik çalışanlarının gençlerin duygularını etkili bir şekilde yönetmelerine, onları ve kendilerini daha iyi anlamalarına ve öz farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olmaktır.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman <

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Duyguları Yönlendirmek / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılara temel duygu düzenleme tekniklerini tanıtmak.
- Katılımcıların duygularını etkili bir şekilde yönetme ve ifade etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Yaşadıkları ortak duyguları belirleyin.
- Basit duygusal düzenleme tekniklerini uygulayın.
- Sağlıklı duygusal ifadenin önemini anlayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Tartışmamız sırasında kişisel olarak hangi duygularla yankılandınız? Seans bu duygularla başa çıkma konusundaki bakış açınızı nasıl değiştirdi?
- Hangi duygusal düzenleme tekniği veya stratejisi sizde en çok yankı uyandırdı ve neden? Bunu günlük yaşamınıza nasıl dahil etmeyi düşünüyorsunuz?
- Duygularımızı ifade etme ve düzenleme konusunda birbirimize nasıl daha empatik ve destekleyici bir ortam yaratabiliriz?

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların duygularını ve deneyimlerini paylaşabilecekleri güvenli ve yargılamayan bir ortam yaratın.
- Duyguları yönetirken öz şefkatin önemini vurgulayın.
- Etkinliği grubunuza ve onlarla ne sıklıkta bulduğunuza göre uyarlayabilirsiniz. Onlarla düzenli olarak tanışırsanız, bu süreçte tavsiyelerde bulunabilir, günlük tutmayla çalışabilir ve onlara mentorluk yapabilirsiniz.

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun amacını açıklayın: duygusal düzenleme tekniklerini keşfetmek.
- Ruhsal sağlık için duyguları anlamının ve yönetmenin önemini vurgulayın.

Etkinlik: 40 dk

- Etkileşimli bir tartışma yoluyla katılımcıların sahip olduğu çeşitli duyguları keşfetmeye başlayın, örnekler verin ve katılımcılardan kendi duygularını paylaşmalarını isteyin.
- Derin nefes alma, dikkatli renklendirme, dans, günlük tutma, not defteri vb. gibi farklı tekniklerden bahsedin.
- Her tekniği açıklayın, gösterin ve bir süre denemelerine izin verin.
- Grubu küçük gruplara ayırın (katılımcı sayısına bağlı olarak - ideal olarak bir grupta üç kişi) ve her gruba bir duygu verin ve onlardan bu duyguyla başa çıkma stratejilerini tartışmalarını isteyin.
- Grupları tekrar bir araya getirin ve tartıştıkları stratejileri paylaşmalarını sağlayın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıları stratejilerin uygulanabilirliği ve etkililiği üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Oturumu özetleyin ve katılımcılara katılımlarından dolayı teşekkür edin.

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Kağıt ve boyama malzemeleri (dikkatli boyama için).
- Günlükler veya not defterleri (günlük kaydı için).
- Scrapbooking için farklı materyaller, dergiler vb.
- Rahat oturma ve oturum için sessiz bir alan.

7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından geliştirildi

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Duygu Yıldızları / 80

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcıların duygusal durumlarını keşfetmelerine ve ayırt etmelerine yardımcı olmak.
- Kişisel farkındalığı ve duyguların yaratıcı ifadesini teşvik etmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Duygusal spektrumlarının karmaşıklığının farkına varın.
- Duyguları yaratıcı yollarla ifade edin.
- Duygusal deneyimlerini düşünün.

4 Bilgilendirme Soruları

- Duygu yıldızlarınızı yaratarak ayırt etmeyi ve ifade etmeyi en çok zorladığınız duygu veya hisler hangileriydi?
- Bu belirli duyguların neden zorlayıcı olduğunu düşünüyorsunuz?
- Duygu yıldızlarınızı yaratma süreci, kişisel farkındalığınızı ve kendi duygusal spektrumunuzu anlamınızı nasıl etkiledi?



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıları bu etkinliğe açık fikirlilikle ve yaratıcılıkla yaklaşmaya teşvik edin.
- Duyguları ifade etmenin doğru ya da yanlış yolu olmadığını vurgulayın; kişisel ve bireysel bir süreçtir.
- Katılımcıların deneyimlerini paylaşmaları için yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir atmosfer yaratın.

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun amacını açıklayın: yaratıcı ifade yoluyla çeşitli duyguları keşfetmek ve farklılaştırmak.

Etkinlik: 40 dk

- Duygusal araştırmaya zemin hazırlamak için katılımcılardan mevcut ruh hallerini grupta kısaca paylaşımlarını isteyin.
- Katılımcılara duygularına ilişkin tanıdık etiketleri yazmaları için kısa bir etkinlik sağlayın. Onları her duygu için karşıt duyguları tanımlamaya teşvik edin.
- Onları her duygu için karşıt duyguları tanımlamaya teşvik edin.
- Kağıtları (A3) dağıtın ve katılımcılara 8, 10 veya 12 eşit büyüklükte parçaya bölünmüş büyük bir daire çizmelerini söyleyin.
- Her bölümün kenarına katılımcılar, zıt duygu çiftlerinin birbirinin karşısında olmasını sağlayacak şekilde çeşitli duyguların adlarını yazmalıdır.
- Katılımcıları her duygunun kişisel ve anlık ifadesini temsil eden renk nüanslarını bulmaya ve uygulamaya davet edin.
- Bu yaratıcı süreç sırasında onlara zaman ayırmanın ve sakin ve dikkatli bir ruh hali geliştirmenin önemini vurgulayın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Duygu yıldızlarının yaratılması sırasında ve sonrasında kazanılan deneyimler ve içgörüler hakkında bir grup tartışması başlatın.
- Katılımcıları, duygularını farklılaştırma ve ifade etme konusunda karşılaştıkları zorlukları ve keşifleri paylaşmaya teşvik edin.
- Oturumu özetleyin, katılımcılara katılımları için teşekkür edin ve varsa soruları alın.

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Beyaz sayfa (A3) veya büyük çizim kağıdı.
- Renkli kalemler, boya kalemleri, sulu boya, fırça vb. gibi boyama malzemeleri.

7 Referanslar / Kaynaklar

Kitap: Udo Baer / Duyguların ABC'si

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Kil mi Duygular mı? / 110 dk (iki ayrı seansta yapılabilir)

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcıların ekolojik olarak çok çeşitli duyguları deneyimlemelerine yardımcı olmak.
- Bireyler ve duyguları arasındaki ilişkiyi araştırmak.

Öğrenme çıktıları

- Duyguların karmaşıklığının farkına varmak
- Duygusal kontrolü yansıtırma yeteneği
- Duygusal farkındalığı geliştirin

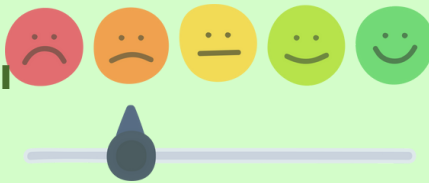
4 Bilgilendirme Soruları

- Bu oturumdaki yaratıcı etkinlikler ve tartışmalar aracılığıyla duygularınızla ilişkiniz hakkında ne gibi içgörüler kazandınız?
- Bu anlayış duygusal kontrol ve ifadeye bakış açınızı nasıl etkiledi?



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıları seçtikleri duygular ve onlarla nasıl etkileşimde buldukları üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Katılımcıların duygularını sanat ve tartışma yoluyla ifade edebilmeleri için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir atmosfer yaratın.



3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcıları hoş karşılayın ve oturumun temasını tanıtır: bireyler ve duyguları arasındaki etkileşim.
- Konuyla ilgili kısa bir grup tartışmasına katılın ve katılımcıları düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin.

Etkinlik - 40 dk

- Gerekirse birbirinizi tanıma etkinliği yapın.
- Her katılımcı hem bir heykeltıraş hem de bir kil parçası gibi davranarak kendilerini kompozisyonun genel atmosferine ve içeriğine göre konumlandırıyor.
- Kolaylaştırıcı, katılımcıların grup heykelinde canlandırması gereken çeşitli duyguları dile getirir.
- Heykeller hazır olduğunda, kolaylaştırıcı katılımcılara, belirlenen duyguları hareket ve etkileşim yoluyla ifade ederek heykelleri hayata geçirmeleri talimatını verir.
- Katılımcılara heykel yapmaları için tuzlu hamur veya polimer kil sağlayın.
- Her katılımcıya en sık ya da yoğun olarak deneyimledikleri duyguyu temsil eden bir heykel yaratmalarını söyleyin.
- Katılımcılara bu yaratıcı ve ifade edici etkinliğe katılmaları için zaman tanıyın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Her katılımcı, heykelleri için neden belirli bir duyguyu seçtiklerini ve bu duyguyu hayatlarında genellikle nasıl yönettiklerini paylaşıyor.
- Kolaylaştırıcı, tuzlu hamurun tarifini veya polimer kil kullanımını açıklayarak katılımcıların etkinliği evde tekrarlamalarına olanak tanır.
- Tüm duyguların normal ve değerli olduğunu ve anahtarın onları ekolojik olarak nasıl yaşayacağını öğrenmek olduğunu vurgulayan bir tartışma başlatın ve hayatta ilerlerken bunların önemini kabul edin.

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Üzerinde duyguların yazılı olduğu kağıt parçaları.
- Şekillendirme için tuzlu hamur veya polimer kil.
- Şekillendirme araçları (varsa).
- Grup heykel etkinliği için alan.

7 Referanslar / Kaynaklar

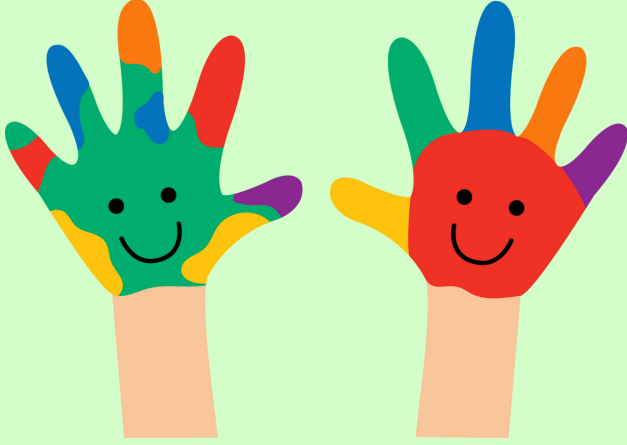
[Referans için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Parmaklarınız Konuşsun / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Etkileyici çizim yoluyla katılımcıların duygularını anlamalarına, değerlendirmelerine, hatırlamalarına ve analiz etmelerine yardımcı olmak.
- Duygular, bedensel tepkiler ve başa çıkma stratejileri arasındaki bağlantıyı keşfetmek.



2 Öğrenme çıktıları

- Duyguları yaratıcı bir şekilde ifade edin
- Somatik (bedensel) tepkileri tanıyın
- Baş çıkma stratejilerini analiz edin

4 Bilgilendirme Soruları

Çizimlerinizden ve duygularınızı gözleriniz kapalı ifade etme sürecinizden ne gibi içgörüler kazandınız? Sorulan sorulara verdiğiniz duygusal tepkileri çizimleriniz nasıl yansıtıyor?

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Grubun özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde soruları gerektiği gibi uyarlayın.
- Katılımcıları çizimlerin sanatsal kalitesinden ziyade çizim sürecine ve duygusal deneyimlerine odaklanmaya teşvik edin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun temasını tanıtın: ifade edici çizim yoluyla duyguları anlamak.
- Katılımcıların gözleri kapalıyken sanat yoluyla duyguları ve bedensel tepkileri keşfedeceklerini açıklayın.

Etkinlik: 40 dk

- "Kendinizi kötü, başarısız veya tuhaf hissetmenize neden olan şeyler nelerdir?" gibi zorlayıcı durum ve duygularla ilgili sorular sorarak bir tartışma başlatın.
- Katılımcıları bu durumlara nasıl tepki verdikleri, vücutlarının nasıl tepki verdiği ve başa çıkma stratejileri üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Temizlik için A3 kağıtlarını, parmak boyalarını, göz bantlarını, önlükleri ve ıslak mendilleri dağıtın.
- Katılımcılara her soru için bir renk seçmelerini ve gözleri kapalıyken çizim yaparak duygularını ifade etmelerini söyleyin.
- Soruları tek tek okuyun ve katılımcılar her soru için renkleri seçerler. Duygularının kağıda bir şeyler çizmesini sağlamak için parmaklarını kullanırlar.
- Katılımcılar çizimi bitirdikten sonra gözlerini açmalarını isteyin.
- Temsil edilen duyguları ve bedensel tepkileri yansıtarak çizimlerini düşünmeleri ve değerlendirmeleri için onlara biraz zaman tanıyın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıların çizimlerden edindikleri deneyimlerini ve içgörülerini paylaşabilecekleri bir grup tartışması başlatın.
- Etkinlik aracılığıyla ortaya çıkan başa çıkma stratejilerini, içsel güçlerini ve duygusal anlayışlarını tartışmaları için onları teşvik edin.

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- A3 kağıtları
- Parmak boyaları
- Göz bantları
- Boyanın giysilere bulaşmasını önleyen önlükler.
- Temizlik için ıslak mendiller.
- Fon müziği için konuşun
- Önceden hazırlanmış sorular

7 Referanslar / Kaynaklar

[Referans için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Mandala Uygulaması / 55 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcıların mandala çizimi yoluyla refah duygusu kazanmalarına yardımcı olmak.
- Duyguları yaratıcı bir şekilde ifade etmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Mandala kavramlarını ve nasıl çalıştıklarını anlayın
- Kişisel duyguları yansıtın
- Sanat yoluyla kendini ifade etmeyi keşfedin



4 Bilgilendirme Soruları

- Bu süreçte kendinize dair bir şeyler öğrendiniz mi? Bu neydi?
- Mandala çalışması sırasında en çok hangi duyguyu düzenlemeye ya da yönetmeye ihtiyaç duydunuz? Mandala uygulaması bu duyguyu ele almanıza veya ifade etmenize nasıl yardımcı oldu?
- Mandala çalışması refah duygunuza katkıda bulundu mu?

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Nihai ürün üzerinde yaratıcı sürecin ve kişisel ifadenin önemini vurgulayın.
- Katılımcıların duygularını sanat aracılığıyla keşfetmeleri için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir atmosfer yaratın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

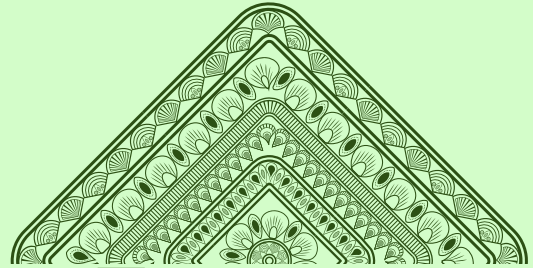
- Mandala kavramına ve tarihine bir giriş yapın, mandalaların derin ruhsal anlamını ve bütünlüğü temsil ettiğini vurgulayın.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcılara önlerindeki malzemeleri kullanmalarını ve mandala şekilleri ve renkleri oluştururken duygularının onları yönlendirmesine izin vermelerini söyleyin.
- Katılımcılar, zamanla sınırlı hissetmemek için ambiyans ve öngörülen veya görüntülenen bir zaman çerçevesi için müzikle mandalalarını oluşturmaya başlarlar.
- Mandala yaratmanın tedavi edici ve sembolik doğasını açıklayın ve bunun yolculukla ve duyguların kişisel ifadesiyle ilgili olduğunu vurgulayın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 10 dk

- Katılımcıları renklere, şekillere, resimlere ve tasarımların yanı sıra sert ve yumuşak çizgilere, pürüzlü veya pürüzsüz kenarlara ve yüksek kontrastlı alanlara dikkat ederek son mandalalarını yakından incelemeye teşvik edin.
- Katılımcılara mandalalarını oluştururken yaşadıkları duygular ve anıları ayrıntılı olarak yazmalarını ve bunları kullanılan renkler, şekiller ve tasarımlarla ilişkilendirmelerini söyleyin.
- Katılımcılar mandalalarının kişiliklerini nasıl yansıttığını düşünürler ve mandalalarına bir başlık verirler.



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- A3 kağıtları
- Sanat malzemeleri (parmak boya, renkli kalemler vb.).
- Göz bantları (gerekirse).
- Zaman takibi için projektör veya ekran.
- Fon müziği için hoparlör

7 Referanslar / Kaynaklar

Kitap: Temel Sanat Terapisi (Essential Art Therapy)- Leah Guzman

Dayanıklılık ve Stres Yönetimi

Bu bölüm, genç katılımcılara dayanıklılığı anlama ve stresle başa çıkmanın sağlıklı yollarını keşfetme yolculuğunda rehberlik edecek bir kaynak olarak ayrılmıştır. Onlara hem iç hem de dış ortak stres etkenlerini keşfetmeleri ve bu stres etkenlerini etkili bir şekilde yönetmek için pratik araçlar edinmeleri için güvenli ve kapsayıcı bir ortam sunar. Çeşitli faaliyetlere katılarak gençler, kendi dayanıklılıkları hakkında daha derin bir anlayış geliştirecek ve uyum sağlama yeteneği ile hayatın zorluklarına güvenle göğüs gerebilmeleri için onları güçlendiren içsel güçlerin kilidini açacak.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Hayvanların Rehberliğinde / 60

1 Ana öğrenme hedefleri

- Hayvan sembolizmi yoluyla kişisel özellikleri ve nitelikleri keşfedin.
- Kişinin kendisini fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak nasıl algıladığını anlamak ve iletmek için yaratıcı ifadeyi kullanın.
- Kişisel farkındalığı ve iç gözlemi teşvik edin.

2 Öğrenme çıktıları

- Fiziksel, duygusal ve bilişsel özelliklerini yansıtan üç hayvanı seçin ve temsil edin.
- Farklı hayvanların benzersiz güçlerini ve özelliklerini ve bunların bireylere nasıl uygulanacağını tanıyın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Oturumun temasına ve hedeflerine kısa bir giriş yaparak başlayın.
- Rahat bir atmosfer yaratmak için hoş bir etkinlik düzenleyin.

Etkinlik: 40 dk

- Kendilerinin fiziksel, duygusal ve bilişsel yönlerini temsil edecek üç hayvanı seçme kavramını açıklayın.
- Katılımcıları vakit ayırmaya ve her kategori için kendilerine uygun hayvanları dikkatle seçmeye teşvik edin.
- Katılımcılara kağıt, kurşun kalem, siyah kalem ve renkli kalemler dahil sanat malzemeleri sağlayın.
- Katılımcılara seçtikleri hayvanların her birini çizmelerini söyleyin ve yaratıcılığın çizimlerine yön vermesine olanak tanıyın.
- Bu hayvanların yaşayacağı ortamların eklenmesini teşvik edin.
- Çizimlerini tamamladıktan sonra katılımcıları sanat eserlerini grupta paylaşmaya ve seçimlerinin ardındaki sembolizmi açıklamaya davet edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Seçilen hayvanlar ile kişisel özellikler arasındaki bağlantılara ilişkin bir tartışmayı kolaylaştırın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Bu hayvanların güçlü yönlerini kendinizle nasıl ilişkilendiriyorsunuz?
- Bir yaşam durumuyla başa çıkmanıza yardımcı olmak için bu güçlü yönleri nasıl kullanabilirsiniz?
- Seçtiğiniz hayvanlar nasıl bir arada yaşayabilir?



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Çizim kalemi
- Çizim kağıdı
- Kara kalem
- Renkli kalemler veya her türlü boya, fırça vb.

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Nihai ürün üzerinde yaratıcı sürecin ve kişisel ifadenin önemini vurgulayın.
- Katılımcıların duygularını sanat aracılığıyla keşfetmeleri için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir atmosfer yaratın.

7 Referanslar / Kaynaklar

Kitap: Temel Sanat Terapisi Egzersizleri-Leah Guzman

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

4 Bilgilendirme Soruları

Birlikte Parlıyoruz: Modern ve İşbirlikçi Kintsugi / 80 dk

- Bu oturumda oluşturulan metaforik mesaj sanatı aracılığıyla kendiniz veya zorluklarla başa çıkma yeteneğiniz hakkında ne keşfettiniz?
- Süslemeleri "kırma" ve "onarım" süreci, gerçek hayattaki durumları veya karşılaştığınız geçmiş zorlukları nasıl simgeliyor?
- Restore edilen süs eşyaları odası aydınlatıldığında düşünceleriniz ve duygularınız nelerdi? Bu deneyimin dayanıklılık ve işbirliği kavramıyla nasıl bir ilişkisi var?

1 Ana öğrenme hedefleri

- Mecazi bir mesaj sanatı yaratın.
- Kişisel davranışları değerlendirin ve geçmiş durumları analiz edin.
- Kişinin farklı ortamlara uyum sağlama yeteneğini anlayın.

2 Öğrenme çıktıları

- Süreç boyunca dayanıklılığı ve işbirliğini temsil eden sembolik bir mesaj sanatı oluşturun.
- "Hasarlı" süslemelerle sembolize edilen restorasyon ilkelerini kendi refahlarına uygulayın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Oturuma "dayanıklılık" temasına sahip bir şarkıyla başlayın.
- Katılımcıların mesajı anlamalarına yardımcı olmak için şarkının sözlerini kartlar halinde dağıtın.
- Şarkının anlamı ve katılımcıların şarkı hakkındaki düşünceleri hakkında bir konuşma başlatın.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcıların kendilerini temsil eden şeffaf top süslerini tanıtırın.
- Her katılımcıya bir top süsü ve çekiç benzeri bir nesne verin.
- Katılımcılara, çeşitli yaşam koşullarının insanları nasıl kırabileceğini yansıtarak, hayatın zorluklarının bir sembolü olarak süslerine "zarar vermek" için çekiç benzeri nesnelere kullanmaları talimatını verin.
- Katılımcıları "hasarlı" süslerini yapıştırıcı, bant, kalıcı kalem, parıltı ve çıkartma gibi malzemeleri kullanarak onarmaya teşvik edin.
- Katılımcılar süslerini uygun gördükleri şekilde süsleyebilirler.
- Her katılımcıya LED ip ışık setinin bir kısmını verin ve onlardan ışıkları süslerinin içine yerleştirerek bu ip aracılığıyla birbirine bağlamalarını isteyin.
- Işıklar açıldığında, insanların hasarları ve "sargılarıyla" nasıl bir arada parlayabileceklerini simgeleyen "kırık ama onarılmış" süslerden oluşan bir oda oluşturulacak.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- *Seansı şu cümleyle sonlandırın: "İşte böyle, hasarlarımızla ve onların bandajlarıyla birlikte parlıyoruz."*

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Şeffaf top süsleri (her katılımcı için bir adet).
- Çekiç benzeri nesnelere (sembolik "hasar" için).
- Restorasyon malzemeleri (yapıştırıcı, bant vb.).
- Sanat malzemeleri (kalıcı kalem, parıltılar, çıkartmalar vb.).
- LED dize ışıkları.
- Şarkı sözleri kartlarıyla hoş geldiniz şarkısı.



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

Wabi-sabi felsefesine uygun olarak kusurları kucaklamanın ve zorlukların üstesinden gelmek için birlikte çalışmanın güzelliğini vurgulayın.

7 Referanslar / Kaynaklar

[Referans için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman Kil Topları: Stres ve Güç / 90 dk

4 Bilgilendirme Soruları

1 Ana öğrenme hedefleri

- Stresin ve sıkıntıların kişinin refahı üzerindeki etkisini anlayın.
- Güç ve dayanıklılık kaynakları kavramını keşfedin.
- Stresin etkilerini ve güç kaynaklarının önemini temsil etmek için kil modellemeyi bir metafor olarak kullanın.

2 Öğrenme çıktıları

- Stresin etkilerini kil modelleme yoluyla sembolize edin.
- Stres ve sıkıntıların yönetilmesinde güç kaynaklarının önemini anlayın.
- Krizlerin kişisel gelişime ve dayanıklılığın artmasına yol açabileceğini kabul edin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Oturumun temasına ve hedeflerine kısa bir giriş yaparak başlayın ve hoş bir atmosfer yaratmak için hoş bir etkinlik gerçekleştirin.

Etkinlik: 60 dk

- Katılımcılara bir parça kil verin ve onlara eşit büyüklükte iki özdeş kil topu oluşturmalarını söyleyin.
- Dokunsal, baskıya dayalı yaklaşımı vurgulayın ve katılımcıların zaman ayırmasına izin verin. (15 dakika)
- Katılımcıları stres ve stresin bireyler üzerindeki etkileri hakkında bir sohbete dahil edin.
- Onları, stresin sağlıklarını nasıl etkilediğine dair kişisel deneyimlerini ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik edin. (10 dk)
- Katılımcıların kendilerini strese maruz kalan kil topları olarak temsil edecekleri metaforik egzersizi açıklayın.
- Katılımcılara kil toplarından birinde bir delik açmalarını ve stresin etkilerini simgelemek için onu içeriden dışarıya doğru genişletmelerini söyleyin. (15 dakika)
- Stres ve sıkıntıların yönetilmesinde güç kaynaklarının önemini tartışın.
- Katılımcılara bir küre (tercihen daha küçük olanı) almalarını ve onu iyileşmeyi ve büyümeyi simgeleyen, kilin geri kalanından küçük kil parçalarıyla peu à peu doldurmalarını söyleyin. (10 dk)
- Krizlerin ve zorlukların kişisel gelişime ve dayanıklılığın artmasına nasıl yol açabileceğine dair bir tartışmayı kolaylaştırın. (10 dk)
- Bireylerin zorluklarla daha güçlü hale gelebileceğini vurgulayın. (5 dakika)
- Hasarı temsil etmek için kil toplarından birini parçalayarak sonraki stres etkeninin etkilerini simüle edin. (5 dakika)
- Gösteriden sonra katılımcıların stresin etkilerini temsil eden kil toplarıyla aynı şeyi yapmalarına izin verin.

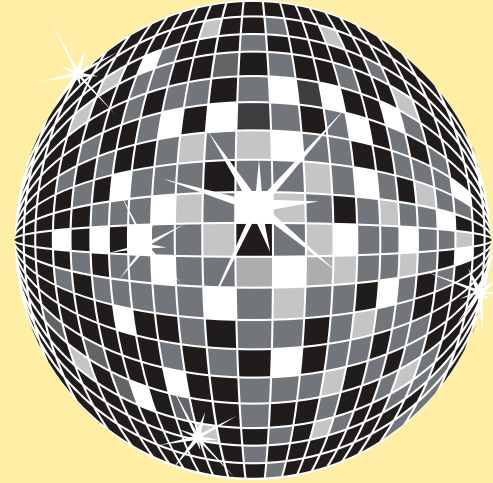
Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Oturumu sonuçlandırmak için katılımcıları bir araya getirin ve kil toplarının metaforik temsilini vurgulayın.
- Katılımcıları, zorluklar ve stres karşısında ortaya çıkabilecek dayanıklılık ve büyüme üzerinde düşünmeye teşvik edin.

- Stresi ve dayanıklılığı temsil etmek için kil toplarını kalıplarken ve manipüle ederken deneyiminiz nasıldı?
- Stresin kil toplarından biri üzerindeki etkilerini, diğerindeki iyileşme ve büyümeyi sembolize etmek nasıl bir duyguydu?
- Bu aktiviteden güç ve dayanıklılık kaynaklarının önemi hakkında ne öğrendiniz?
- Bu metaforu, zorluklarla karşılaştığınız ve daha güçlü bir şekilde ortaya çıktığınız gerçek hayattaki durumlarla ilişkilendirebilir misiniz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Her katılımcı için kil veya modelleme kili.



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

Katılımcıları etkinliğin metaforik yönleriyle ilgilenmeye ve deneyimlerini kil aracılığıyla ifade etmeye teşvik edin.

7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklığın yarattığı

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Stres yaratıcılığı destekler mi? / 90 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Kişisel stres kaynaklarını tanımlayın ve tartışın.
- Duyguları ifade etmek için sulu boya resmini yaratıcı bir çıkış noktası olarak kullanın.
- Stres anlarında yardımcı olmak için oyun hamurundan destekleyici nesnelere oluşturun.



2 Öğrenme çıktıları

- Bireysel stres kaynaklarını tanıyın ve ifade edin.
- Duygularını soyut sulu boya resim yoluyla ifade edin.
- Stres sırasında rahatlık sağlayan oyun hamurundan somut nesnelere yaratın.
- Stres yönetimi için kişiselleştirilmiş bir araç geliştirin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

1. Stres kavramı ve bunun sağlık üzerindeki etkisi hakkında kısa bir tartışmayla başlayın. Katılımcıları stresle ilgili deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcıların kişisel stres kaynaklarını açıkça tartıştıkları bir grup tartışması düzenleyin. Destekleyici ve empatik bir atmosfer yaratın. (15 dakika)
- Katılımcılara sulu boya malzemeleri ve kağıt sağlayın. Onlara duygularını ve stres yaratan etkenleri temsil eden soyut sulu boya resimler yaratmalarını öğretin. (20 Dakika)
- Katılımcılardan sulu boya çalışmalarını paylaşmalarını isteyin. Boyama sürecinde ortaya çıkan duyguları ve stres kaynaklarını keşfedin. (10 dk)
- Stres yönetimi ve dayanıklılık oluşturma stratejileri üzerine bir tartışmaya öncülük edin. Katılımcıları stresle başa çıkmanın sağlıklı yolları üzerine beyin fırtınası yapmaya teşvik edin. (15 dakika)
- Katılımcılara çeşitli renklerde oyun hamurları verin. Stresli anlarda destekleyici araç olarak hizmet edebilecek nesnelere, heykeller veya heykelcikler oluşturmak için oyun hamurunu kullanmalarını öğretin. (20 Dakika)
- Katılımcılardan oyun hamuru yapımlarının önemini açıklamalarını isteyin. Bu nesnelere stres zamanlarında onlara nasıl yardımcı olacak? (10 dk)

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Stres yönetiminde yaratıcı ifadenin ve somut nesnelere gücünü vurgulayarak oturumu özetleyin. Katılımcıları, destekleyici nesnelere dayanıklılıklarını hatırlatıcı olarak kullanmaya teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- Grup tartışması sırasında hangi stres kaynaklarını belirlediniz ve bunlar sulu boya resimlerinizi nasıl etkiledi?
- Sulu boya sanatı yaratmak duygularınızı ve stres yaratan etkenleri ifade etmenize nasıl olanak sağladı? Eserleriniz hangi duyguları yansıtıyordu?
- Oyun hamurundan yarattığınız destekleyici nesnelere hakkında ne düşünüyorsunuz? Stres anlarında size nasıl yardımcı olacaklar?



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Sulu boyalar ve fırçalar dahil sanat malzemeleri.
- Oyun hamuru
- Kağıt ve yazı/çizim malzemeleri.
- Fırçaları temizlemek için su ve kaplar.
- İsteğe bağlı: Sakinleştirici bir atmosfer için müzik.
- İsteğe bağlı: Yüzeyleri korumak için plastik masa örtüleri veya örtüler.

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıları, stres yaratan unsurları soyut veya sembolik sanat eserleri aracılığıyla ifade etmek için sulu boya kullanmaya teşvik edin. Amaç, duyguları için yaratıcı bir çıkış sağlamaktır.
- Sanatsal ifade aşamasından sonra katılımcılara oyun hamuruyla stres giderici nesnelere yaratmaya geçiş yapmaları konusunda rehberlik edin. Bu nesnelere stresli anlarda rahatlık ve destek kaynağı olarak hizmet etmelidir.
- Bu nesnelere yaratmanın doğru ya da yanlış yolu olmadığını vurgulayın. Odak noktası kişisel ifade ve stresle başa çıkmanın yollarını bulmaktır.

7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından oluşturuldu.

Kendi Kendini Güçlendirmek



Bu bölümde, genç katılımcıların öz algılarını, öz farkındalıklarını, öz saygılarını ve öz sevgilerini keşfetmelerine ve güçlendirmelerine olanak tanıyan bir dizi etkinlik keşfedeceksiniz. Bu faaliyetler, gençlerin kendilerini daha iyi anlamaları, özgüvenlerini artırmaları ve olumlu bir öz imaj geliştirmeleri için destekleyici ve besleyici bir ortam sağlamak üzere tasarlanmıştır. Katılımcılar, farklı ilgi çekici aktiviteler aracılığıyla, kendini keşfetme ve kişisel gelişim yolculuğuna çıkacak ve kendini güçlendirmenin güçlü bir temelini oluşturmak için ihtiyaç duydukları araçları kazanacaklar.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman Üç Portreniz / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Kendini yansıtmayı teşvik etmek.
- Benlik algısını ve benlik kavramını keşfetmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Kendilerini nasıl algıladıklarına dair daha derin bir anlayış.
- Sanat yoluyla kendini yansıtmaya ve kendini ifade etme.
- Benlik saygısı ve kendini sevmeye benlik algısının rolü hakkında fikir edinin.



3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 10 dk

- Etkinliğin amacını kısaca açıklayın ve benlik algısından bahsediniz; Ayrıca videoyu kaynaklarda da gösterebilirsiniz.

Etkinlik: 30 dk

- Katılımcılara üç fotoğraf çekmelerini söyleyin:
- Kendini nasıl görüyorsun
- Başkalarının seni nasıl gördüğünü düşünüyorsun
- nasıl görünmek istersiniz

Bilgilendirme ve Kapanış: -15 dk

- Etkinliği bilgilendirmeye ve öz sevginin ve öz saygının kendimizi anlamak ve kabul etmekle başladığı fikrini vurgulayarak sonlandırın.

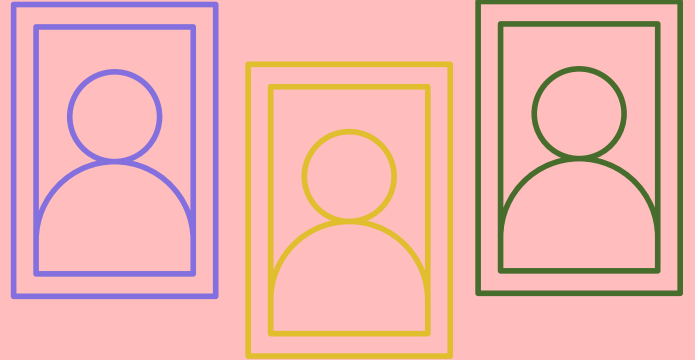
4 Bilgilendirme Soruları

- Hangi portreyi yaratmak en kolaydı? En zoru hangisiydi? Neden?
- Portreler arasında herhangi bir benzerlik görüyor musunuz?
- 3'ü arasındaki farklar nelerdir?



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Telefonlar
- Not almak istiyorlarsa kağıt ve kalem



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların düşüncelerini paylaşabilecekleri güvenli ve yargılamayan bir alan yaratın.
- Benlik algısıyla ilgili potansiyel olarak hassas tartışmalara hazırlıklı olun.
- Katılımcıları aktif olarak dinleyin, farklı deneyimleri normalleştirin, istenmeyen tavsiyelerde bulunmaktan kaçının. Bazen gençlerin sadece sesini duyurmak istediğini unutmayın.

7 Referanslar / Kaynaklar

Kitap: Temel Sanat Terapisi Egzersizleri - Leah Guzman

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Benzersizliğimizi Kucaklamak / 45 - 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Her bireyin benzersizliğini tanımak ve takdir etmek.
- İç güzelliği dış güzellikten ayırmak.
- Benlik saygısını ve kendini kabul etmeyi teşvik etmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Onları benzersiz kılan iç ve dış nitelikleri tanımlayın ve kutlayın.
- İç güzellik kavramını daha derinlemesine anlayın.
- Kendilerine olan saygılarını ve kendilerini kabul etmelerini geliştirin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını açıklayarak başlayın: Her bireyin benzersizliğini tanımak ve kutlamak.
- Güzelliğin fiziksel görünümün ötesine geçtiği ve içsel nitelikleri de içerdiği fikrini vurgulayın.

Etkinlik: 40 dk

- Grubu iç güzellik ile dış güzellik arasındaki fark hakkında bir tartışmaya dahil edin.
- Katılımcıları nezaket, empati, dayanıklılık ve mizah gibi iç güzelliği neyin oluşturduğuna dair düşüncelerini paylaşmaya teşvik edin.
- Hem iç hem de dış nitelikleri tanımanın ve takdir etmenin önemini tartışın.
- Hazırlanan çalışma sayfalarını katılımcılara dağıtın.
- Her katılımcıya kendilerini güzel kılan en az beş şeyi listeleterek çalışma sayfasını doldurmalarını söyleyin. Hem iç niteliklerin hem de dış niteliklerin bir karışımını içermelidirler. Gerekli olduğunu düşünüyorsanız katılımcıların yakın arkadaşlarıyla konuşmasına izin verin.
- Katılımcıları, eğer kendilerini rahat hissediyorlarsa, çalışma sayfalarında listeledikleri niteliklerin bazılarını paylaşmaya teşvik edin.
- Bu alıştırma sırasında keşfettikleri şeyler hakkında bir tartışma başlatın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Kişinin benzersizliğini ve iç güzellik kavramını benimsemesinin önemini özetleyerek etkinliği sonlandırın.
- Katılımcıları, kendi değerlerinin ve bireyselliklerinin bir hatırlatıcısı olarak tamamladıkları çalışma sayfalarını saklamaya teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- "Benzersizliği Kucaklamak" çalışma sayfasını tamamlarken nasıl hissettiniz?
- Sizi güzel kılan hangi içsel nitelikleri belirlediniz ve bunlar sizin için neden önemli?
- Benzersizliğinizi tanımak ve takdir etmek, kendinize olan saygınızı ve kendinizi kabullenmenizi nasıl etkiler?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Basılı çalışma sayfaları (katılımcı başına bir adet)
- Kurşun kalem, kalemler



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Bir insanı neyin güzel kıldığını tartışırken hem iç hem de dış niteliklerin önemini vurgulayın.
- Katılımcıların duygusal tepkilerine dikkat edin. Bazıları içsel niteliklerini tanımlamayı zor bulabilir veya aktivite sırasında duygusallaşabilir. Gerekliğinde rehberlik ve destek sunun.
- Bazen katılımcılar takılıp kalabiliyor ve iç güzelliklerini göremeyebilirler. Bu gibi durumlarda, sevdikleri bir arkadaşlarıyla konuşmalarına izin verirseniz bir başlangıç noktası bulmalarına yardımcı olabilirsiniz. Çünkü bazen dostlarımız ya da en yakınlarımız, bizim farkında bile olmadığımız bir iç güzelliği görürler.

7 Referanslar / Kaynaklar

[Etkinliğin uyarlandığı referans için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Negatif Konuşmayla Mücadele ve Pozitif Manifestler / 75-90 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

Kendilik algısını yansıtarak, olumlu olumlamalar yaratarak ve kendi kendine olumsuz konuşmayı ele alarak öz saygıyı, öz farkındalığı ve öz sevgiyi geliştirmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Benlik saygısıyla ilgili olumlu onaylamalar
- Olumsuz kendi kendine konuşmanın yaygın kalıplarının farkına varın, özeleştirinin öz algı üzerindeki etkisine dair içgörü kazanın
- Olumsuz kendi kendine konuşmayı olumlu kendini onaylamalara dönüştürmeyi deneyin

4 Bilgilendirme Soruları

- Kendinizle ilgili olumsuz konuşmalarınızla yüzleşmek ve bunları ele almak nasıl bir duyguydu?
- Olumlu olumlamaların öz saygı ve öz sevgi üzerinde ne gibi bir etkisi olabileceğini düşünüyorsunuz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Kağıt ve kalemler
- Yapışkan notlar veya küçük kartlar
- İşaretleyiciler ve renkli kalemler

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların, kendilerini rahat hissetmedikleri sürece, kişisel deneyimlerini veya kendi kendilerine olumsuz konuşma örneklerini paylaşmalarının zorunlu olmadığını vurgulayın.
- Katılımcıları günlük yaşamlarında olumlu onaylamaları uygulamaya devam etmeleri ve olumsuz kendi kendine konuşmalarına meydan okumaları konusunda güçlendirerek etkinliği sonlandırın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını açıklayarak başlayın: öz değerlendirmeyi teşvik etmek, olumlu olumlama yoluyla öz sevgiyi teşvik etmek ve olumsuz kendi kendine konuşmanın farkına varmak ve bunlara meydan okumak.

Etkinlik: 60 dk

- Katılımcılardan bir parça kağıt almalarını ve kendi algılarını yansıtılmalarını isteyin. Onları, yaşamlarında öz saygı veya öz sevgiyle mücadele edebilecekleri alanlar hakkında düşünmeye teşvik edin. Düşüncelerini, duygularını ve geliştirmek istedikleri alanları yazmalarını sağlayın.
- Olumsuz kendi kendine konuşmanın ne olduğunu ve bunun öz saygıyı ve öz sevgiyi nasıl etkileyebileceğini açıklayın.
- Katılımcılardan, geliştirmek istedikleri alanları göz önünde bulundurarak, yaşadıkları ortak olumsuz kendi kendine konuşma kalıplarını düşüncelerini isteyin ve bunları bir kağıda yazın.
- Onları, geçmiş deneyimler veya dış etkiler gibi bu olumsuz düşüncelerin nereden geldiğini düşünmeye teşvik edin.
- Olumsuz kendi kendine konuşmayı belirledikten sonra, katılımcılara bu olumsuz düşünceleri olumlu, kendini onaylayan ifadelerle yeniden çerçevelemeleri konusunda rehberlik edin.
- Her olumsuz düşünceye karşılık gelen olumlu bir onaylama oluşturmalarını sağlayın.
- Katılımcılar bu onaylamaları ayrı yapışkan notlara veya kartlara yazabilirler.
- Katılımcılar ayrıca geliştirmek istedikleri alanlar için en az üç olumlama yazabilirler.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıların hem olumlu onaylamalarını hem de olumsuz kendi kendine konuşmayı kendi kendini onaylayan ifadelerle nasıl dönüştürdüklerini gönüllü olarak paylaşabilecekleri güvenli ve destekleyici bir ortam yaratın.
- Onları neden bu belirli olumlama seçtiklerini ve bunların öz algıları ve öz sevgileriyle nasıl ilişki kurduğunu açıklamaya teşvik edin.

İ
m
a
t
e
r



7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından oluşturuldu

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Temel Değerler Okulu / 60 - 75 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcıların temel değerlerini tanımlamalarına ve netleştirmelerine yardımcı olmak.
- Değerler ve zihinsel refah arasındaki bağlantıyı araştırmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Kararlarını ve eylemlerini etkileyen temel değerlerini belirleyin.
- Daha iyi bir refah için kendi değerlerine uygun yaşamının önemini farkına varın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 10 dk

- Oturuma değerler kavramını ve bunların kişinin hayatını yönlendirmedeki önemini tartışarak başlayın.
- Etkinliğin, temel değerlerini ve bu değerlerle uyumlu yaşamının zihinsel sağlık üzerindeki etkisini temsil eden görsel bir kolaj oluşturmayı içereceğini açıklayın.

Etkinlik: 50 dk

- Katılımcılardan bireysel olarak temel değerleri üzerinde düşünmelerini isteyin. Onlar için en çok hangi ilkeler, inançlar veya nitelikler önemlidir? Görmeleri ve fikir sahibi olmaları için bir değerler çalışma sayfası sağlayın.
- Düşünmek için bazı yönlendirmeler sağlayın, örneğin: Sizi tatmin olmuş hissettiren şey nedir? Karar vermenize hangi ilkeler rehberlik ediyor? Hangi değerler zihinsel refahınıza katkıda bulunur?
- Onları temel değerlerini yazmaya veya zihinsel olarak not etmeye teşvik edin.
- Kolajları üzerinde çalışırken katılımcıları dikkatli bir görselleştirme egzersizine katılmaya teşvik edin. Onlardan gözlerini kapatmalarını, birkaç derin nefes almalarını ve temel değerleriyle mükemmel uyum içinde yaşadıkları bir senaryo hayal etmelerini isteyin. Bu neye benziyor? Bu onları nasıl hissettiriyor?
- Katılımcılara dergiler, gazeteler, basılı görseller, makas ve yapıştırıcılar sağlayın.
- Onlara temel değerlerini ve refahlarını temsil eden görselleri, kelimeleri veya cümleleri bulup kesmelerini söyleyin. Bunlar ilişkiler, hobiler, kişisel gelişim vb. ile ilgili olabilir.
- Görsel bir kolaj oluşturmak için bu kesikleri büyük kağıt veya karton sayfalarına yerleştirip yapıştırılmalarını sağlayın. Yaratıcılığı ve kişisel ifadeyi teşvik edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Kolajlarını tamamladıktan sonra katılımcıları kolajlarını grupla paylaşmaya davet edin. Seçilen görsellerin ve kelimelerin önemini açıklamalıdır.
- Değerler ve refah arasındaki bağlantılar hakkında açık ve saygılı tartışmayı teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- Değerler kolajınızı oluşturma deneyiminiz neydi?
- Görselleştirme süreci değerlerinizi anlamınızı nasıl etkiledi?
- Değerleriniz ve refahınız arasındaki ilişki hakkında ne keşfettiniz?



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Dergiler, gazeteler veya basılı görseller
- Büyük kağıt veya karton sayfalar
- Makas
- Zamk
- İşaretleyiciler, renkli kalemler veya boya kalemleri

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Etkinlik sırasında katılımcıların duygularına dikkat edin. Bazıları geçmiş deneyimler veya duygularla ilgili derin ve kişisel değerleri ortaya çıkarabilir.
- Doğru ya da yanlış değer diye bir şeyin olmadığını, her kişinin değerlerinin kendi deneyimlerine ve bakış açılarına göre benzersiz olduğunu vurgulayın.
- Tartışmayı, değerlerle uyumlu yaşamının olumlu yönlerine ve bunun refaha nasıl katkıda bulunabileceğine odaklanacak şekilde yönlendirin.

VALUES

7 Referanslar / Kaynaklar

Temel Sanat Terapisi Egzersizleri kitabının kolajlar bölümünden uyarlanmıştır

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Keyifli Anların Keşfi / 60 - 80 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

Katılımcıları günlük yaşamlarındaki sevinç anlarını tanımaya ve kutlamaya teşvik etmek

2 Öğrenme çıktıları

- Onlara neşe getiren küçük, gündelik anları belirleyin.
- Farkındalık ve anda olmayı deneyin.
- Basit zevklere karşı takdir geliştirin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 10 dk

- Farkındalık kavramını ve onun günlük anlarda neşe bulma bağlantısını açıklayarak başlayın.
- "Neşeli Anları Keşfetme" etkinliğini tanıttın ve katılımcıların keyifli anlarını resimleyeceklerini açıklayın.

Etkinlik: 50 dk

- Her katılımcıya boş bir sayfa ve çizim veya boyama malzemeleri verin.
- Keyifli anların bir listesini temalar veya istemlerle paylaşın. Bunlar önceki versiyondaki fotoğrafçılık zorluklarına benzer olabilir. İstem örnekleri şunları içerir:
- Sizi gülümseten bir anı anlatın.
- Minnettarlığı temsil eden bir şey çizin.
- Basit bir zevkin resmini yaratın (örneğin en sevdiğiniz kitap, sıcak bir fincan çay).
- Katılımcılar listeden bir veya daha fazla ipucu seçerek neşeli anlarını çizmeye ve renklendirmeye başlamalıdır.
- Onları sanat eserlerinde yaratıcı ve etkileyici olmaya teşvik edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıların çizimlerini paylaşmalarını sağlayın ve bu anların onlara neden neşe getirdiğini anlatın. Yaptıkları illüstrasyonları gruba anlatabilirler.
- Günlük yaşamda bulunan neşe ve farkındalık uygulamasının bu anları fark etmede ve kutlamada nasıl bir rol oynadığı hakkında bir grup tartışması düzenleyin. Burada her gece uyumadan önce şükran günlüğü tutmak, gün içinde sevdikleri 3 şeyi bir arkadaşıyla paylaşmak vb. gibi devam aktivitelerinden ve bunları hayatlarına nasıl entegre edebileceklerinden bahsederek onları bu aktiviteleri sürekli yapmaya teşvik edebilirsiniz.

4 Bilgilendirme Soruları

- Bu aktivite sırasında kendinizle ilgili ne keşfettiniz?
- Grup arasında ortak temalar veya paylaşılan deneyimler var mıydı?
- Bu aktivite size nasıl hissettirdi ve hayattaki küçük mutluluk anlarına bakış açınızı değiştirdi mi?
- Neşeli anınızı tanımlamayı veya çizmeyi zor buldunuz mu? Öyleyse neden?
- Günlük rutininize daha fazla keyif anını nasıl dahil edebilirsiniz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Kağıt
- Çizim/boyama malzemeleri
- Neşeli anlar temalarının listesi (kolaylaştırıcı tarafından hazırlanmış, uyarlanmıştır)

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcılarla sanatı farkındalık ve şimdiki anın takdiri için bir araç olarak kullanma fikrini tartışın.
- Bu etkinliğin sanatsal becerilerle ilgili olmadığını, yaşamlarındaki neşeyi tanımak ve kutlamakla ilgili olduğunu vurgulayın.
- Bu etkinliğin bir uyarlaması, çizim yapmak yerine akıllı telefon kullanmak ve fotoğraf çekmek olabilir, hedef kitleye göre uyarlanabilir.



7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından oluşturuldu.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Kapsayıcı Farkındalık / 90 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- İçselleştirilmiş baskının yönleri ve baskıyla ilgili konular hakkında daha fazla farkındalık kazanma fırsatı vermek
- Baskıcı sistemlerin nasıl olduğunun anlaşılmasını teşvik etmek
- Çoklu baskıların kesişimini gerçekleştirmek

2 Öğrenme çıktıları

- İçselleştirilmiş baskıya ve bunun kendi içlerinde nasıl tezahür ettiğine dair daha derin bir anlayış kazanın.
- Baskıyla ilgili kendi deneyimlerini ve inançlarını yansıtın.
- Katılımcıları, içselleştirilmiş baskıyla ilgili durumları günlük yaşamlarına yardımcı olacak şekilde ele alma ve müdahale etme konusunda güçlendirin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 10 dk

- Oturuma baskıcı sistemler ve içselleştirilmiş baskı kavramlarını açıklayarak başlayın. Oturumun amacını ve ne olacağını kısaca açıklayın. Sakinleştirici bir fon müziği çalın.

Etkinlik: 50 dk

- Katılımcıları içselleştirilmiş baskıyla ilgili kendi deneyimleri üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Onlardan herhangi bir olumsuz inanç sistemine veya onları küçümseyen iç seslere sahip olup olmadıklarını düşünmelerini isteyin.
- Katılımcılar kendi yansımaları için bu inançlar veya iç sesler hakkında not almalıdır.
- Katılımcıları doğada sevdikleri ve rahatlatıcı buldukları bir yer hayal etmeye yönlendirin. Kokular, sesler ve genel ortam gibi duygusal ayrıntılara odaklanarak kendilerini bu zihinsel görüntüye kaptırmaya teşvik edin.
- Egzersiz boyunca bu yerin bir huzur ve bağlantı kaynağı olarak hizmet edeceğini açıklayın. (Toplam 10-15 dk)
- Katılımcılara yavaş, dikkatli bir dansa başlamalarını söyleyin. Huzurlu bir yerin zihinsel imajının hareketlerine rehberlik etmesine izin vermelidirler.
- Katılımcıları dansı tamamen benimsemeye ve öz-bilinci bırakmaya teşvik edin. Hareket yoluyla kendilerini ifade etmekte özgür oldukları bir atmosfer yaratın.
- Katılımcıları hâlâ dansın ve kendi benlik duygularının içindeyken, ele almak istedikleri içselleştirilmiş baskıyla ilgili bir senaryo hayal etmeye teşvik edin.
- Katılımcılara spontane hareketler yaparak zihinsel senaryoya doğru ilerlemelerini söyleyin. Duyguları ve içsel bilgeliği bu eylemleri yönlendirmelidir.
- Kelimeler ortaya çıkarsa, katılımcılar bunları yüksek sesle konuşmalıdır. Zihinsel senaryoya müdahale ederken duygularını ve eylemlerinin enerjisini gözlemlemelidirler.
- Katılımcılardan günlük benliklerinin içselleştirilmiş baskıyla başa çıkmalarına nasıl yardımcı olduklarını düşünmelerini isteyin. (15 dakika)
- Katılımcılardan, egzersiz sırasında bağ kurdukları daha derin kendilerine dair duyguların hızlı bir taslağını oluşturmalarını isteyin.
- Katılımcılar, içselleştirilmiş baskı sahnesi nasıl müdahale ettiklerini ve günlük hayatlarına nasıl yardım ettiklerini anlatan birkaç kelime eklemelidir.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıları yavaşça zihinsel senaryolarından geri getirin ve katılımcıların deneyimlerini, eskizlerini ve düşüncelerini paylaşmalarına izin verin.
- Katılımcıların içgörülerini, duygularını ve ortaya çıkan ortak temaları tartışmaları için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir alan yaratın.
- Kendine şefkati teşvik edin ve katılımcılara içselleştirilmiş baskıyı ele almanın devam eden bir süreç olduğunu hatırlatın.
- Katılımcıların öz farkındalık ve yetkilendirme konusundaki cesaretlerini ve bağlılıklarını takdir ederek etkinliği sonlandırın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Etkinliğin farkındalık aşamasında içselleştirilmiş baskı inançlarınız üzerine düşünürken nasıl hissettiniz?
- Doğadaki huzurlu yerinize bağlandığınızda nasıl bir deneyim yaşadınız? Kendinizi daha rahat ve odaklanmış hissetmenize yardımcı oldu mu?
- Etkileyici hareket ve dans size nasıl hissettirdi? Kendinizi özgürce ifade edebildiniz mi?
- Egzersiz sırasında içselleştirilmiş baskıyla ilgili zihinsel bir senaryoya etkileşime geçtiğinizde hangi duyguları deneyimlediniz?
- Zihinsel senaryoya müdahale ederken yaptığınız hareketleri veya eylemleri anlatabilir misiniz? Duygularınız ve duygularınızla nasıl bir ilişki içindeydiler?
- İçselleştirilmiş baskıyı ele aldığınızda, gündelik benliğinizin onunla yüzleşmesine ne şekillerde yardımcı oldunuz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

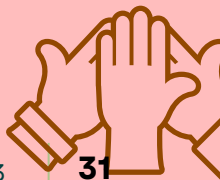
- Kurşun kalem, boya kalemleri, boyalar, fırçalar
- A3 kağıtları
- Makas

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Bu çok güçlü bir aktivitedir. Bu aktiviteyi ancak ve ancak baskıcı sistemlerin farkındaysanız ve alanı tutabileceğinize inanıyorsanız yapın.
- İçselleştirilmiş baskıya ilişkin tartışmaların duygusal açıdan yüklü olabileceğini unutmayın. Katılımcıların duygusal sağlığına dikkat edin ve etkinlik sırasında ortaya çıkabilecek güçlü duygusal tepkileri azaltmak için bir plan yapın.
- Etkinlik boyunca öz şefkatin ve öz bakımın önemini vurgulayın. Katılımcılara ara vermelerinin, bunaltıcı hale gelirse egzersizden ayrılmalarının veya gerekirse destek aramalarının sorun olmayacağını hatırlatın.
- Katılımcıların duygularına yorum yapmaktan veya bunlara karşı çıkmaktan kaçının
- Katılımcıların paylaştığı her şeye takdir gösterin
- Herkesin zayıf noktalarını, duygularını vb. rahatça paylaşabileceği güvenli bir alan yaratın.

7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından oluşturuldu



Kimlikten Topluluğa

Bu bölümdeki faaliyetler, gençlik çalışanlarının katılımcılarla birlikte çalışarak onları kişisel farkındalıklarını ve kişisel kimliklerini anlamalarını teşvik eden faaliyetlere dahil etmeleri için tasarlanmıştır. Bu faaliyetler, sağlıklı bir zihinsel refah durumunu sürdürmek için hayati önem taşıyan bağlantılar ve aidiyet duygusu oluşturmanın temelini oluşturur. Katılımcılar bireysel kimliklerini keşfederek ve başkalarıyla bağlantılar kurarak kişisel gelişimin, topluluğun ve bağlantı kurmanın önemine dair değerli içgörüler kazanırlar.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Hayatımın Fotoğrafları / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Kendini keşfetmeyi ve kendini kabul etmeyi teşvik etmek.
- Düşünceler, duygular, davranışlar ve kişisel deneyimler arasındaki bağlantıyı keşfetmek.
- Katılımcılar arasında ekip çalışmasını ve takdiri teşvik etmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Kişisel deneyimlerin farklı bakış açılarını ve yorumlarını anlayın.
- Onları temsil eden unsurlar ve değerleri üzerinde düşünün.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun amacını açıklayın.

Etkinlik: 40 dk

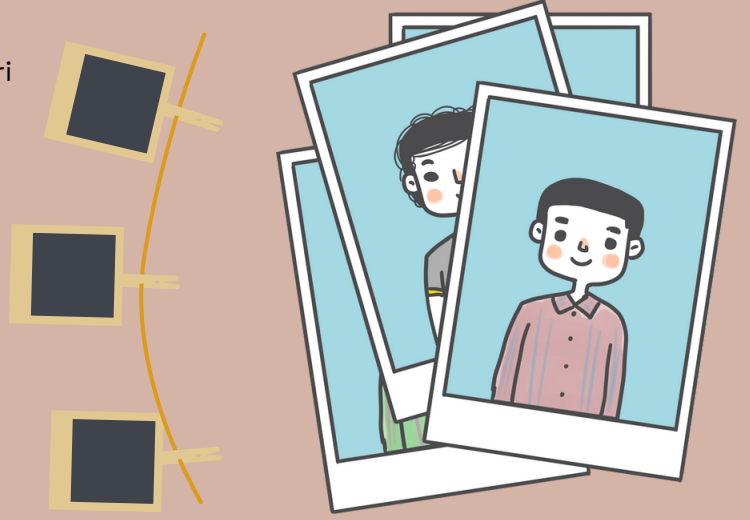
- Katılımcılardan kendi seçtikleri, hayatlarında anlamlı bir alanı temsil eden bir odayı çizmeleri istenir.
- Katılımcılar çizimlerini grupla paylaşarak sergi olarak duvara asıyorlar.
- Çizimler arasındaki farkları ve odalarına belirli unsurların dahil edilmesinin nedenlerini tartışın. (Toplam 15 dakika)
- Katılımcıların çizdikleri odada olduklarını hayal etmeleri teşvik edilir.
- Odadaki özelliklerine karşılık gelen elemanları belirlerler ve çizimi buna göre işaretlerler.
- Bu aktivite, katılımcıların kimliklerini yeni bir bakış açısıyla keşfetmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. (Toplam 20 dakika)
- Katılımcılar işaretledikleri çizimleri grupla paylaşırlar ve seçimlerinin önemini anlatırlar.
- Çeşitli yorumlar ve anlamlar hakkında tartışmalara katılırlar.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcılar oda çizimlerinden kendilerini en çok temsil ettiğini düşündükleri bir öğeyi seçerler.
- Her katılımcı, isterlerse neden bu unsuru en önemli olarak seçtiklerini açıklar.

4 Bilgilendirme Soruları

- Oda çiziminizi oluştururken neler hissettiniz? Senin için kolay mıydı yoksa zor muydu?
- Oda çiziminizde sizi en çok hangi unsur temsil ediyordu? Bu aktivite sayesinde kendiniz hakkında ne keşfettiniz?
- Sergi ve tartışma sırasında başkalarının bakış açılarına dair anlayışınız nasıl değişti?



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Her katılımcı için çizim kağıdı veya eskiz defterleri
- Renkli kalemler, keçeli kalemler, boya kalemleri veya pastel boyalar gibi çizim malzemeleri
- Çizimleri görüntülemek için duvar alanı
- Çizimlerdeki elemanları işaretlemek için işaretleyiciler veya çıkartmalar

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıları seçimleri konusunda açık ve dürüst olmaya teşvik edin. Onlara, paylaşımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve kendilerini rahatsız eden herhangi bir şeyi açıklama konusunda herhangi bir baskının bulunmadığı konusunda güvence verin.
- Olası duygusal tepkilere karşı duyarlı olun. Katılımcılar bu duyguları daha fazla keşfetme ihtiyacı hissederseniz destek veya ek kaynaklar sunun.

7 Referanslar / Kaynaklar

Etkinlikten uyarlanmıştır: Hayatınızın Görsel Metaforu / Kitap: Temel Sanat Terapisi Egzersizleri - Leah Guzman, ATR-BC

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Ben, Kendim ve Biz / 120 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılar kimliklerinin farklı yönlerini keşfedecek ve ifade edeceklerdir.
- Katılımcılar grup içinde aidiyet duygusunu geliştirmek için işbirlikçi bir faaliyette bulunacaklardır.

2 Öğrenme çıktıları

- Katılımcılar kendi kimlikleri hakkında daha derin bir anlayışa sahip olacaklar.
- Katılımcılar, paylaşılan deneyimler aracılığıyla gruptaki diğer kişilerle bağlantı kuracaktır.
- Katılımcılar bir topluluk ve aidiyet duygusu oluşturmaya başlayacaklardır.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun amacını açıklayın.
- Katılımcılarla kimlik, bağlantı ve topluluk gibi bazı kelimeleri tartışın.
- Destekleyici ve kapsayıcı bir ortam yaratma fikrini vurgulayın.

Etkinlik: 40 dk

- Etkinliği açıklayın. Her katılımcıdan kendi kimliğini anlatan bir sunum hazırlaması istenir.
- Katılımcılara mekanı terk etmeleri ve kimliklerini gösteren üç görsel temsille geri dönmeleri için bir saat verin:
- Kim olduklarını yansıtan bir otoportre (fotoğraf veya çizim)
- Kimlikleri ve topluma katılımlarıyla alakalı bir yer veya ortamın resmi.
- Kültürel aidiyetlerini temsil eden bir sembol veya nesne
- Katılımcıları bu öğelerin kendileri için ne anlama geldiğini düşünmeye teşvik edin.
- Katılımcılar geri döndükten sonra, katılımcıların resimlerini yükleyip yazdırmaları için bir bilgisayara veya yazıcıya erişim sağlayın.
- Beklerken katılımcıları seçtikleri görsellerin her biri hakkında birkaç kelime (2-3) hazırlamaya davet edin. Bu görüntüler hayatlarında neyi temsil ediyor?
- Fotoğraf sergisi için odada bir alan hazırlayın.
- Her katılımcı, destekleyici ve kapsayıcı bir atmosferde görsellerini ve bunların ardındaki anlamı paylaşmaya davet edilir.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıların kimlikleri hakkında neler öğrendiklerine ilişkin bir grup tartışması başlatın.
- Katılımcıların deneyimleri arasındaki bağlantıları ve ortaklıkları tartışın.
- Grup içinde oluşmaya başlayan aidiyet duygusu ve topluluk hakkında konuşun.

4 Bilgilendirme Soruları

- Bu aktivite sayesinde kendiniz hakkında ne öğrendiniz?
- Grup tarafından paylaşılan herhangi bir ortak tema veya deneyim fark ettiniz mi?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

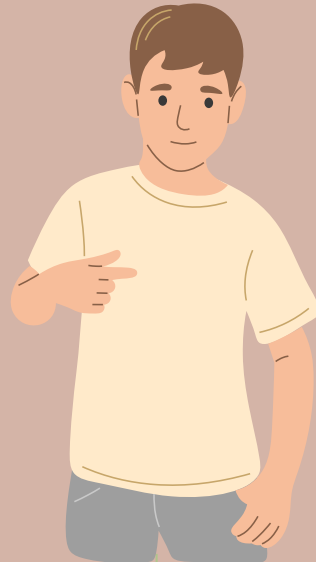
- Kamera veya akıllı telefonlar
- Bilgisayara ve yazıcıya erişim
- Fotoğraf sergisi için sergi alanı.

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

Etkinliği katılımcıların kültürel ve sosyal bağlarına uyarlayın.

7 Referanslar / Kaynaklar

T-Kit CoE Serisi, T-KIT 4 Kültürlerarası Öğrenme, etkinlik Ben, Kendim ve Biz



Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Değişen Perspektifler / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Kendini yansıtmayı ve kendini ifade etmeyi teşvik etmek
- Duyguları, mücadeleleri ve deneyimleri paylaşmak için güvenli bir alan sağlamak
- Grup içinde empati ve anlayışın geliştirilmesi
- Büyüme zihniyeti kavramının tanıtılması

2 Öğrenme çıktıları

- Düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini ifade etme fırsatı.
- Akranlarının karşılaştığı ortak zorluklara dair içgörüler, izolasyon duygularını azaltır.
- Düşünceler, duygular ve eylemler arasındaki etkileşimin ve bir yönü değiştirmenin diğerlerini nasıl etkileyebileceğinin farkına varın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Karşılama müziğiyle başlayın ve katılımcılara Calvin Malone'dan alıntılar içeren A5 kartları verin.
- Katılımcıların kendilerini özgürce ve anonim olarak ifade edebileceklerini vurgulayarak etkinliğin amacını açıklayın.

Etkinlik: 40 dk

- Üç açık uçlu soru sorun ve katılımcıların yanıtlarını yazmaları için zaman ayırın: *Son zamanlarda nasıl hissediyorsunuz? Hayatınızda herhangi bir mücadeleniz var mı? Ne? , Hayal kırıklığı, üzüntü, suçluluk vb. deneyimlerinizi ve bunların sizi nasıl etkilediğini paylaşın. Vesaire.*
- *Yazılı yanıtları bir kutuda toplayın.*
- *Her katılımcı rastgele üç yanıt kağıdı seçer ve içeriğini açıklamadan bunları tek tek okur.*
- *Sabit ve gelişen zihniyetler, duyguları işleme, empatik dinleme ve yapıcı geri bildirim verme gibi ana temayla ilgili konular hakkında bir tartışmayı kolaylaştırın.*
- *Katılımcılardan seçtikleri makalelerin arkasına, sunulanlara dayalı olarak yapıcı geri bildirim veya düşünceler sunarak yazmalarını isteyin.*
- *Anonimliği sağlayarak bir sergi için kağıtları sergileyin. Yüksek sesle okumak için birkaç makale seçin ve katılımcıları içerikle ilgili yorumlarını hem ön hem de arka tarafta paylaşmaya davet edin. İçeriğin dönüştürücü doğasına ilişkin tartışmaları teşvik edin.*

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıların kendilerinde herhangi bir değişiklik gözlemleyip gözlemedikleri ve düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin birbiriyle nasıl bağlantılı olduğu hakkında bir grup konuşmasıyla sonlandırın. Bu kavramı açıklamak için BDT (bilişsel-davranışçı terapi) üçgenini kullanın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Etkinlik size nasıl hissettirdi? Düşüncelerinizi ve duygularınızı ifade etmek kolay mıydı yoksa zor muydu?
- Başkalarının yanıtlarını okumak bakış açınızı değiştirdi mi ya da duygu ve deneyimlerinizde yalnız olmadığınızı fark etmenizi sağladı mı?
- Gelişim zihniyeti kavramı ve onun hayatın zorluklarıyla başa çıkmadaki rolü hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Calvin Malone'dan alıntılar içeren A5 kartlar (her katılımcı için bir tane)
- Kağıt
- Yazma araçları (kalemler, kurşun kalemler, keçeli kalemler)
- Yazılı yanıtları toplamak için bir kutu veya kap
- Yazılı yanıtların sergileneceği bir yüzey (örneğin, beyaz tahta veya duvar)

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Etkinliğin amacını ve yönergelerini tanıyın, katılımcıların mahremiyetine saygı duymanın önemini ve eğer kendilerini rahat hissetmiyorlarsa fazla derine inmemeye seçeneğini vurgulayın.
- Katılımcıların her soruyu yanıtlamaları için yeterli zaman tanıyın. Zaman kısıtlamalarına dikkat edin ancak bazı katılımcıların kendilerini ifade etmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyabileceğine de saygı gösterin.
- Katılımcılar kutudan üç yanıt kağıdı seçtiklerinde, anonimliği korumak için bunu dikkatli bir şekilde yaptıklarından emin olun.

7 Referanslar / Kaynaklar

Carol Dweck: Zihniyet - Başarının Yeni Psikolojisi
BDT Üçgeni

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Ortak Yolculuğumuzu Keşfetmek / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Grup içinde aidiyet ve bağlılık duygusunu geliştirmek.
- Katılımcıları akranlarıyla benzerlikleri ve farklılıkları keşfetmeye teşvik etmek.
- Katılımcılar arasında empati ve anlayışı teşvik etmek.

2 Öğrenme çıktıları

- akranlarının geçmişlerini, deneyimlerini ve bakış açılarını daha iyi anlayabilirler.
- Grup içinde daha güçlü bağlantılar ve topluluk duygusu.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını açıklayarak oturuma başlayın: katılımcılar arasındaki benzerlik ve farklılıkları keşfederek grup içinde bir bağlantı ve aidiyet duygusu oluşturmak.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcıların açıklamalarını ve fotoğraflarını grup içinde rastgele dağıtın. Her katılımcı, iyi tanımadığı bir akranı hakkında bilgi almalıdır.
- Katılımcılara açıklamaları okumaları, fotoğrafları incelemeleri ve üzerinde çalıştıkları kişi hakkında bilgi toplamak için sağlanan zihin haritası şablonlarını (veya boş kağıt sayfalarını) kullanmaları için zaman tanıyın. Zihin haritası konum, hobiler, kahramanlar, müzik zevki, yemek, kıyafet, din, aile, değerler, arkadaşlıklar, gelecek fikirleri vb. gibi kategorileri içerebilir.
- Araştırma aşamasından sonra katılımcılardan, inceledikleri kişiyle ilgili şaşırtıcı bir şey keşfedip keşfetmediklerini paylaşmalarını isteyin. Bu, katılımcıları akranları hakkında yeni bir şeyler öğrenmeye açık olmaya teşvik eder.
- Daha sonra katılımcılardan kendileri hakkında düşüncelerini isteyin. Kendi geçmişleri, ilgi alanları ve değerleri hakkında benzer bir zihin haritası doldurmalarını sağlayın.
- Öz değerlendirmenin ardından katılımcıları toplayın ve bir grup tartışması başlatın. Katılımcıları odada inceledikleri kişiyle benzerlik ve farklılıklar buldukları yerleri paylaşmaya teşvik edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- İnsanların benzersiz geçmişleri ve deneyimleri olsa da, çoğu zaman hepimizi insan olarak birbirine bağlayan ortak unsurların olduğu fikrini vurgulayarak tartışmayı yönlendirin.
- Etkinliği, ortak zeminimizin ve paylaşılan deneyimlerimizin farkına varmanın önemi üzerine bir grup düşüncesiyle sonlandırın. Birbirinizin benzersiz yolculuklarını anlamanın ve empati kurmanın değerini vurgulayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- İncelediğiniz kişi hakkında ne öğrendiniz? Şaşırtıcı bir şey mi keşfettiniz?
- Kendinizle incelediğiniz kişi arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları fark ettiğinizde nasıl hissettiniz?
- Paylaşılan deneyimleri tanımak, grup içindeki aidiyet ve bağlantı duygunuzu nasıl geliştirebilir?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Her katılımcı için zihin haritası şablonları veya boş kağıtlar.
- Yazma araçları (kalemler, kurşun kalemler, keçeli kalemler).

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

Bu etkinliğe açık fikirlilikle yaklaşmanın ve birbirimizin mahremiyetine ve çeşitliliğine saygı duymanın önemini vurgulayın.



7 Referanslar / Kaynaklar

Uyarlandığı kaynak: Çeşitliliği Keşfetme Öğretmen Paketi

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Kolektif Tuval / 60 dk (esnek)

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılar arasında işbirliğini ve aidiyet duygusunu teşvik etmek.
- Bireysel deneyimlerin birlikte nasıl kolektif bir anlatıya dönüştürülebileceğini keşfetmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Ortak deneyimlerini ve hikayelerini yansıtan, ortak çalışmaya dayalı bir sanat eseri.
- Topluluk duygusu ve karşılıklı destek.



3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin amacını kısaca açıklayın ve kolektif sanattan bahsedin; gerekirse farklı örnekler gösterin.

Etkinlik: 40 dk

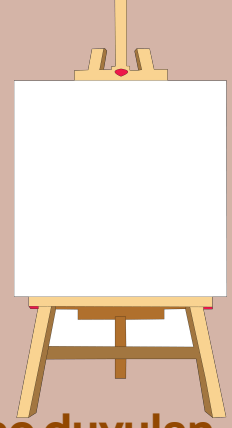
- Her katılımcıya bir tuval veya büyük bir kağıt parçasının yanı sıra keçeli kalemler, renkli kalemler, boyalar ve fırçalar gibi çeşitli sanat malzemeleri verin.
- Gruba, ortak deneyimlerini, hikayelerini ve hayallerini temsil eden bir sanat eserini toplu olarak yaratacaklarını açıklayın. Her katılımcı bu sanatsal tabloya katkıda bulunacaktır.
- Katılımcıların sanat eseri üzerinde çalışmak için belirli bir süreleri (örneğin 30 ila 45 dakika) vardır. Temayla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmek için çizebilir, boyayabilir veya seçilen herhangi bir sanat aracını kullanabilirler. Onları hem bireysel hem de kolektif unsurları birleştirmeye teşvik edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Sanat yapımı oturumunun sonunda sanat eserini tartışmak için herkesi bir araya toplayın. Katılımcılardan sanata ne eklediklerini ve nedenini paylaşmalarını isteyin. Bireysel katkılarının daha büyük temaya nasıl uyduğunu ve eserin ortak deneyimlerini ve isteklerini nasıl yansıttığını tartışın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Bu ortak çalışmaya dayalı sanat eserine katkıda bulunmak nasıl bir duyguydu?
- Bu aktivite sayesinde katılımcı arkadaşlarınız hakkında neler öğrendiniz?
- Sizce bu sanat eseri hangi duygu ve düşünceleri yansıtıyor?



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Her katılımcı veya küçük gruplar için tuvaler veya büyük kağıtlar
- Sanat malzemeleri (işaretli kalemler, renkli kalemler, boyalar, fırçalar vb.)
- Sanat yaratımı için şövale veya büyük bir masa
- Bitmiş sanat eserini sergilemek için alan

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcılara, ortak çalışmaya dayalı sanat eserine katkıda bulunmanın "doğru" veya "yanlış" yollarını olmadığını hatırlatın.
- Katılımcıların başlamakta zorluk yaşamaları durumunda rehberlik veya yönlendirmeler sunmaya hazır olun.



7 Referanslar / Kaynaklar

Şu kaynaktan uyarlanmıştır: Temel Sanat Terapisi Egzersizleri Kitabı - Leah Guzman

Zihinsel Sağlık Farkındalığı ve Damgalanmanın Azaltılması

Bu bölümde stereotipler, damgalama, damgalanmayı azaltma ve zihinsel sağlık farkındalığı gibi kritik konuları ele alıyoruz. Katılımcılar stereotiplere meydan okumak, damgalamayı azaltmak ve zihinsel sağlık sorunları hakkında farkındalığı artırmak için tasarlanmış ilgi çekici faaliyetlere katılırlar. Katılımcılar, bu temaları keşfederek damgalanmanın bireyler ve topluluklar üzerindeki etkisine dair daha derin bir anlayış kazanırken aynı zamanda bununla mücadele etmek ve daha kapsayıcı, anlayışlı ve empatik bir toplumu teşvik etmek için etkili stratejiler de öğrenirler.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Efsane Avcıları Yarışı / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Ruh sağlığıyla ilgili stereotipleri ve mitleri yıkın.
- Ekip çalışmasını ve işbirliğini teşvik edin.
- Eleştirel düşünmeyi ve kanıta dayalı tartışmayı teşvik edin.

2 Öğrenme çıktıları

- Ruh sağlığıyla ilgili yaygın mitleri ve stereotipleri belirleyin.
- Ruh sağlığı sorunlarına ilişkin daha bilgili ve kapsayıcı bir bakış açısı geliştirin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Faaliyetten önce, ayrı kartlara veya kağıtlara yazılmış, zihinsel sağlıkla ilgili yaygın mitlerin ve stereotiplerin bir listesini hazırlayın.
- Etkinliğin amacını açıklayın: Ruh sağlığıyla ilgili mitleri ve stereotipleri belirlemek, bunlara meydan okumak ve çürütmek.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcıları küçük takımlara ayırın. Her takım bayrak yarışı tarzı bir mücadeleye katılacak.
- Her istasyonun zihinsel sağlıkla ilgili ortak bir efsaneyi veya stereotipi temsil ettiği istasyonlar kurun.
- Her istasyonda bir ekip efsaneyi okumalı, tartışmalı ve ardından efsaneye meydan okuyan kanıt veya gerçekleri bulmak için sağlanan kaynakları (örneğin bilgi sayfaları, internet erişimi) kullanmalıdır.
- Ekip, bir sonraki istasyona geçmeden önce bulgularını ve karşı argümanını her istasyondaki kolaylaştırıcıya sunmalıdır.
- Ekipler, tüm istasyonları ziyaret edene kadar farklı istasyonları ziyaret etmeye devam edecek.
- Konuşmanın ardından tartışma için tüm grubu toplayın.
- Her takım karşılaştıkları efsaneleri, buldukları kanıtları ve geliştirdikleri karşı argümanları paylaşır.
- Basmakalıp inanışlara ve mitlere gerçekler ve kanıtlarla nasıl meydan okunabileceğine dair bir grup tartışmasını teşvik edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcılara bu etkinliğin zihinsel sağlık stereotiplerine ilişkin bakış açılarını nasıl değiştirdiğini sorun.
- Onları, efsanelere meydan okumada kanıta dayalı düşüncenin önemini tartışmaya teşvik edin.
- Kapsayıcılığı teşvik etmek için bu yaklaşımı gerçek hayattaki durumlarda nasıl uygulayabileceklerini paylaşmalarını isteyin.

4 Bilgilendirme Soruları

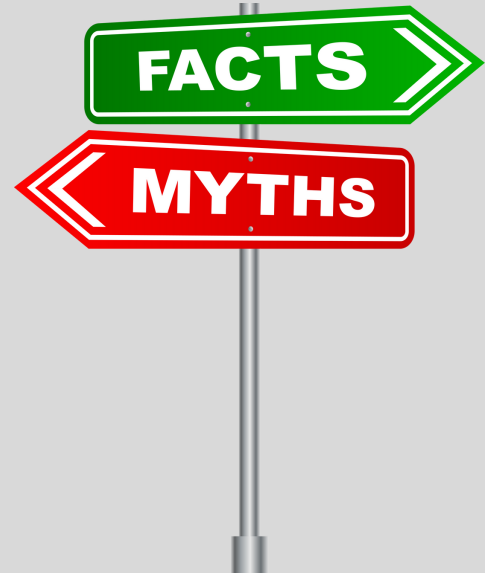
- Ekibiniz ruh sağlığıyla ilgili mitleri çürütme görevine nasıl yaklaştı?
- Başlangıçta inandığınız veya karşı koymayı zor bulduğunuz herhangi bir mitle karşılaştınız mı?
- Efsanelere kanıtlarla meydan okuma süreci, zihinsel sağlık stereotiplerine ilişkin anlayışınızı nasıl etkiledi?
- Bu etkinlikten elde edilen beceri ve içgörüler, ruh sağlığıyla ilgili stereotipleri ortadan kaldırmak için gerçek hayattaki durumlara nasıl uygulanabilir?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Efsane ve stereotip kartları (yaygın akıl sağlığı mitleri)
- Doğruluk kontrolü için bilgi sayfaları veya internet erişimi

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Efsane ve stereotip kartlarının ruh sağlığıyla ilgili yaygın yanlış anlamalara dayandığından emin olun.
- Katılımcılara, doğrulama çabalarını desteklemek için doğru bilgi ve kaynaklar sağlayın.



7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından oluşturuldu



Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Zorlu Stigma: Ruh Sağlığı Farkındalığı / 90 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Ruh sağlığı ve damgalanma kavramlarını tanımlayın ve anlayın.
- Damgalanmanın zihinsel sağlık sorunları olan bireyler üzerindeki etkisini anlayın.
- Damgalamayı azaltmak ve daha destekleyici bir ortamı teşvik etmek için stratejiler geliştirin.

2 Öğrenme çıktıları

- Ruh sağlığı ve damgalanmayı tanımlayın ve bunların önemini açıklayın.
- Ruh sağlığına ilişkin yaygın stereotipleri ve yanlış anlamaları belirleyin.
- Ruh sağlığı damgalamasının sonuçlarını tanıyın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcıları hoş karşılayın ve samimi bir atmosfer yaratın.
- Grup birbirini tanımiyorsa katılımcıların birbirleriyle konuşmasını ve rahat etmesini sağlamak için buz kırıcı bir aktivite gerçekleştirin.

Etkinlik: 40 dk

- Ruh sağlığını iyi olma durumu olarak tanımlayın ve herkesin fiziksel sağlık gibi ruh sağlığına da sahip olduğunu vurgulayarak bunun günlük yaşamdaki önemini tartışın.
- Damgalamayı, zihinsel sağlık sorunları olan kişiler hakkındaki olumsuz tutumlar, inançlar ve stereotipler olarak tanımlayın ve daha iyi açıklamak için örnekler verin.
- Damgalanmanın zihinsel sağlık sorunu yaşayan bireyleri duygusal, sosyal ve ekonomik sonuçları dahil olmak üzere nasıl etkilediğini tartışın.
- Grubun büyüklüğüne göre grubu daha küçük gruplara ayırın ve damgalanmanın insanlar üzerindeki etkisini göstermek için örnek olay çalışmaları yapın. Katılımcıların vaka çalışmaları üzerinde çalışmasına izin verin.
- Daha sonra, zihinsel sağlık konusundaki damgalamayı azaltmak için fikir ve stratejiler üzerine beyin fırtınası yapın. Daha küçük gruplar halinde veya çiftler halinde çalışabilirler.
- Beyin fırtınası ve fikirlerin toplanmasından sonra, katılımcıları daha küçük gruplara ayırın ve onlara damgalanmanın sonuçlarını ve bununla nasıl mücadele edilebileceğini gösteren bir senaryo verin.
- Katılımcılardan, zorluklara çözüm üretebilecekleri bir rol yapma etkinliği bulmalarını isteyin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıları öğrendikleri hakkındaki düşüncelerini ve yansımalarını paylaşmaya teşvik edin.
- Ruh sağlığı farkındalığının ve damgalanmanın azaltılmasının önemini özetleyin ve vurgulayın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Bu atölye çalışması sırasında zihinsel sağlık ve damgalanmaya ilişkin anlayışınız nasıl gelişti?
- Ruh sağlığıyla ilgili tartıştığımız bazı yaygın stereotipleri veya yanlışları sayabilir misiniz? Neden zararlıdır?
- Toplumunuzda veya iş yerinizde damgalanmaya karşı mücadele ve ruh sağlığı farkındalığını teşvik etmeye hangi yollarla katkıda bulunabilirsiniz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Sunumlarda kullanılan büyük yazı kağıtları ve tahtaları
- İşaretleyiciler
- Gerekirse temel kavramları içeren broşür (akıl sağlığı, zihinsel sıkıntı, stereotipler, damgalanma vb.)
- Durum çalışmaları
- Rol yapma senaryoları

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Açık tartışmalar için güvenli ve yargılamayan bir alan yaratın.
- Empati, saygı ve aktif dinlemenin önemini vurgulayın.
- Zihin sağlığı ve damgalanmaya ilişkin soru ve endişeleri gidermeye hazır olun.

7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından oluşturuldu



Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Damgalanma ve Zihin Sağlığı Caddesi / 90 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Zihin sağlığı sorunları ve damgalanmayla karşı karşıya kalan bireylerin deneyimleri hakkında farkındalığı artırın.
- Empatiyi ve bu bireylerin karşılaşılabileceği zorlukların anlaşılmasını teşvik edin.
- Katılımcıları zihinsel sağlıkla ilgili kendi algıları ve önyargıları üzerinde düşünmeye teşvik edin.

2 Öğrenme çıktıları

- Bireylerin günlük yaşamlarında zihinsel sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kaldıkları zorluklar ve deneyimler hakkında daha derin farkındalık.
- Damgalanmanın akıl sağlığı sorunları olan bireyleri nasıl etkileyebileceğini düşünün ve bunun gerçek dünyadaki sonuçlarını değerlendirin.
- Bu stereotiplere meydan okumanın gerekliliğini kabul ederek, zihinsel sağlıkla ilgili stereotipler ve yanlış anlamalar üzerinde düşünün.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Etkinliğin hedeflerini açıklayın: Ruh sağlığı ve damgalanmaya odaklanarak sosyal içerme ve dışlamanın etkisini araştırmak.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcılara, kurgusal bir kişinin zihinsel sağlık ve damgalanmaya ilişkin deneyimlerini anlatan rol yapma kartları verin.
- Katılımcıları canlandırabilecekleri kişi için karakterle bağlarını güçlendirmek için bir isim seçmeye teşvik edin.
- Katılımcılar zihinsel sağlık, damgalanma ve katılımı ilgili bir dizi soruyu yanıtlayacaklar.
- Her soru için, eğer bir katılımcı canlandırdığı kurgusal kişinin dahil edilme deneyimi yaşayacağına inanırsa bir şeker veya jeton alır. Cevap dışlama ise teslim olurlar.
- Örnek sorular şunları içerebilir: "Bu kişi zihinsel sağlığı hakkında açıkça konuşmaktan çekinir mi?" veya "Bu kişi zihinsel sağlık sorunları nedeniyle damgalanmış mı?"
- Katılımcılar şekerlerini veya jetonlarını önlerinde görünür bir şekilde sergilemelidir.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

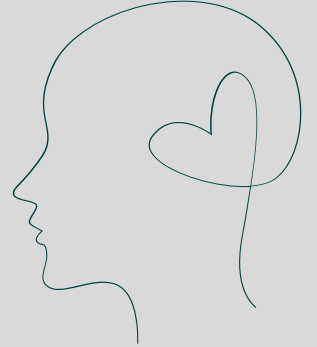
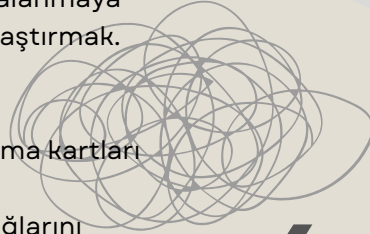
- Soruları cevapladıktan sonra katılımcılardan rollerindeki deneyimleri üzerinde düşünmelerini isteyin.
- Kendilerini ayrıcalıklı mı, dışlanmış mı yoksa damgalanmış mı hissettikleri konusundaki duygularını paylaşmaları için onları cesaretlendirin.
- Etkinliğin gerçek hayattaki durumları ve ruh sağlığıyla ilgili eşitsizlikleri nasıl yansıttığını tartışın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Zihin sağlığı sorunlarıyla ve damgalanmayla karşı karşıya kalan birinin rolünü canlandırırken nasıl hissettiniz?
- Oynadığınız karakteri ayrıcalıklı, dışlanmış veya damgalanmış biri olarak mı algıladınız? Neden?
- Karakterinizle ilgili kararları nasıl aldınız? Stereotiplere mi güvendin?
- Canlandırdığınız karaktere üzüldünüz mü yoksa onu "kurban" olarak mı gördünüz?
- Bu etkinliğin damgalanmayı azaltmaya ve gerçek hayattaki durumlara katılımı teşvik etmeye nasıl yardımcı olabileceğini düşünüyorsunuz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Damgalanma ve akıl sağlığıyla ilgili açıklamaların yer aldığı rol yapma kartları
- Tatlılar veya jetonlar (ödülleri ve cezaları temsil eder).



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Katılımcıların zihinsel sağlık deneyimleriyle ilgili kurgusal karakterleri canlandırdıklarını açıklayın. Onları kendilerini bu rollere kaptırmaya teşvik edin.
- Katılımcılardan, oynadıkları rolleri kabul etmeleri için bir dakika ayırmalarını isteyerek, zihinsel olarak kendi kimliklerine geri dönmeleri konusunda cesaretlendirin.

7 Referanslar / Kaynaklar

Uyarlandığı kaynak: Kimlik Kitapçığı: Katılım ve Çeşitlilik İçin Fikirler / Salto Araç Kutusu

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Damgalanmanın Yapısını Çözmek: Başkasının Ayakkabısını Giymek / 60- 75 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Ruh sağlığıyla ilgili damgalama ve stereotipleri yıkmak.
- Empatiyi ve zihinsel sağlık sorunları olan bireylerin deneyimlerinin anlaşılmasını teşvik etmek.
- Katılımcıları kendi önyargıları ve önyargıları üzerinde düşünmeye teşvik etmek.

2 Öğrenme çıktıları

- Damgalanmanın zihinsel sağlık sorunları olan bireyler üzerindeki etkisine dair içgörü kazanmak.
- Empati geliştirmek ve daha açık fikirli bir bakış açısı geliştirmek.
- Damgalamayı azaltmanın ve kapsayıcılığı teşvik etmenin önemi üzerinde düşünmek.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz ve oturumun hedeflerini tanıyın.
- Oturumun zihinsel sağlıkla ilgili stereotipleri sorgulamaya ve empatiyi geliştirmeye odaklanacağını açıklayın.

Etkinlik: 40 dk

- Çeşitli zihinsel sağlık sorunlarıyla karşılaşan bireylerin tanımlarını içeren bir kart seti hazırlayın. Kişisel hikayelerini ve deneyimlerini ekleyin.
- Kartları katılımcılara dağıtın; kimsenin kendisine atanan zihinsel sağlık sorununu açıklayan bir kart almamasını sağlayın.
- Katılımcılardan kartlarını okumalarını ve anlatılan kişinin rolüne kendilerini kaptırmalarını isteyin.
- Katılımcılara, farklı kartlar alan diğer kişilerle grup tartışmalarına katılmalarını, deneyimlerini, zorluklarını ve duygularını paylaşmalarını söyleyin.
- Katılımcıların etkinlik sırasındaki deneyimlerini tartıştıkları bir grup paylaşım oturumu düzenleyin.
- Katılımcıları, başka birinin yerine geçtiğinde nasıl hissettiklerini ve bunun zihinsel sağlık sorunlarına ilişkin algılarını nasıl etkilediğini düşünmeye teşvik edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Oturumdaki önemli çıkarımları özetleyin.
- Ruh sağlığını anlamada damgalamayı azaltmanın ve empatiyi geliştirmenin önemini vurgulayın.
- Katılımcıları günlük yaşamlarında basmakalıp yargılara ve önyargılara meydan okumaya devam etmeye teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- Etkinlik sırasında kendinizi farklı bir zihinsel sağlık sorunuyla karşı karşıya kalan birinin rolüne kaptırmak nasıl bir duyguydu?
- "Başkasının ayakkabısını giyme" deneyimi, zihinsel sağlık sorunlarıyla ilgili algılarınızı veya stereotiplerinizi değiştirdi mi? Eğer öyleyse, hangi yollarla?
- Kartınızda anlatılan kişinin deneyimlerini anlamaya çalışırken herhangi bir zorlukla ya da zorlukla karşılaştınız mı?
- Bu aktivite aracılığıyla damgalanmanın zihinsel sağlık sorunu yaşayan bireyler üzerindeki etkisi hakkında ne öğrendiniz?
- Bu etkinliğe katıldıktan sonra ruh sağlığı sorunları yaşayan bireyler için daha empatik ve kapsayıcı bir ortam yaratılmasına nasıl katkıda bulunabilirsiniz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

Akıl sağlığı sorunları yaşayan bireylerin tanımlarını içeren kartlar



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Açık tartışmalar için güvenli ve yargılamayan bir alan yaratın.
- Tartışmalara rehberlik etmeye ve her türlü yanlış anlama veya stereotipi ele almaya hazır olun.

7 Referanslar / Kaynaklar

Etkinliğin uyarlandığı referans için tıklayın





Bu bölüm kapsayıcılık ve refah arasındaki ilişkiyi araştırıyor. Bu bölüm için tasarlanan aktiviteler kapsayıcılık yoluyla sağlıklı yaşam düzeyini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Dezavantajlı gençlerin topluma doğru şekilde dahil edilmesi ve katılımlarının sağlanması durumunda ruh sağlıklarının da iyileşeceğine inanıyoruz. Bu bölümün faaliyetleri gençler arasında empatiyi, kültürlerarasılığı, saygıyı ve karşılıklı anlayışı teşvik etmektedir.

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Sağlıklı Yaşam Bahçesi
İnşa Etmek / 45-60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Katılımcılar arasında dahil olma ve ait olma duygusunu teşvik edin.
- Kişisel farkındalığı ve kişisel refah üzerine düşünmeyi teşvik edin.

2 Öğrenme çıktıları

- Kendi refahlarına katkıda bulunan unsurları açıklayın.
- Bireysel refah için kapsayıcı ortamların önemini farkına varın.
- Refahı teşvik etmek ve kapsayıcı alanlar yaratmak için yapabilecekleri eylemleri belirleyin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcıları hoş karşılayın ve etkinliğin hedeflerini tanıttın. Bir "refah bahçesi" yaratacaklarını açıklayın.

Etkinlik: 40 dk

- Büyük bir kağıda veya beyaz tahtaya bir bahçenin basit bir taslağını çizin. Burası merkezi bahçe olacak.
- Katılımcılara işaretleyicileri, çıkartmaları ve kesme şekillerini dağıtın.
- Her katılımcıdan, kişisel refahlarına katkıda bulunan bir öğeyi bir çıkartma, yapışkan not veya kesme şekli üzerine çizmesini veya yazmasını isteyin. Bu bir hobi, bir ilişki, kişisel bakım pratiği veya başka herhangi bir şey olabilir.
- Katılımcıların sağlık unsurlarını merkezi bahçeye bağlamalarını sağlayın.
- Bahçeyi oluşturduktan sonra bir tartışma başlatın.
- Katılımcıları kendi refah unsurlarını paylaşmaya teşvik edin ve bunların neden genel refahlarına katkıda bulunduğunu açıklamalarını sağlayın.
- Bireysel refahın farklı ve her kişiye özgü olduğu fikrini tartışın.
- Kapsayıcı bir ortam kavramını tanıttın.
- Katılımcılardan kapsayıcı bir alan yaratmanın herkesin refahını nasıl artırabileceğini düşünmelerini isteyin.
- Çeşitli ortamlarda aidiyet ve kabul duygusunu geliştirmenin önemini tartışın.
- Orta bahçedeki sağlıklı yaşam unsurları arasında bağlantılar oluşturmak için ip veya iplik kullanın.
- Bu, bir topluluk içindeki bireysel refahın birbirine bağlılığını sembolize eder.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Katılımcıları etkinlik üzerinde düşünmeye ve refah ve katılıma katkıda bulunmak için yapabilecekleri eylemleri düşünmeye davet edin.
- Onları kendi refahlarını nasıl geliştirebilecekleri ve günlük yaşamlarında kapsayıcı alanlar yaratabilecekleri konusunda düşünmeye teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- Bahçeye hangi sağlıklı yaşam unsurlarını eklediniz ve bunlar sizin için neden önemli?
- Bahçemizdeki refahın birbiriyle bağlantılı olması, bireysel refahın başkalarının refahıyla bağlantılı olduğu fikrini nasıl gösteriyor?
- Refah ve katılım kavramlarını günlük yaşamınıza ve topluluğunuza nasıl uygulayabilirsiniz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Büyük bir kağıt veya beyaz tahta
- İşaretleyiciler veya renkli kalemler
- Çıkartmalar, yapışkan notlar veya kesilmiş küçük şekiller (ör. çiçekler, yapraklar, kalpler)
- Dize veya iplik
- Makas
- Kaset



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Açık tartışmalar için güvenli ve yargılamayan bir alan yaratın.
- Empati, saygı ve aktif dinlemenin önemini vurgulayın.

7 Referanslar / Kaynaklar

Ortaklar tarafından oluşturuldu

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Kapsayıcı Hareketli
Heykeller / 45-60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Fiziksel ifadeyi ve yaratıcı keşifleri teşvik edin.
- Katılımcıları işbirliği yapmaya ve kapsayıcı temsiller oluşturmaya teşvik edin

2 Öğrenme çıktıları

- Kapsayıcılık ve zihinsel sağlıkla ilgili fikir ve duyguları aktarmanın bir yolu olarak vücut hareketlerini ve fiziksel ifadeyi kullanma becerisi.
- Ruh sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya kalan bireylerin duygu ve deneyimlerinin daha derinlemesine anlaşılması.
- Kapsayıcılığı ve kabulü hareketleriyle tasvir etmenin çeşitli yollarını keşfedin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara kapsayıcılığı ve kabulü temsil eden "hareket heykelleri" yaratacaklarını açıklayın.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcıları üç ila beş kişilik küçük gruplara ayırın.
- Her gruba kapsayıcılık ve zihinsel sağlıkla ilgili belirli bir tema veya senaryo seçmelerini söyleyin (örneğin, bir arkadaşı desteklemek, stereotipleri yıkmak ve kendini kabul etmek).
- Grupları, seçtikleri temayı temsil eden "canlı bir heykel" yaratmak için vücutlarını ve hareketlerini kullanmaya teşvik edin.
- Gruplar heykeli oluşturmak için işbirliği yapmalı ve her bir katılımcının yerleşimini ve eylemlerini dikkate almalıdır.
- Her grubu, hareket heykellerini diğer katılımcılara sunmaya davet edin ve grubun geri kalanından tahminde bulunmalarını isteyin.
- Gruplar temalarını ve heykellerinin iletmediği mesajları açıklayabilirler.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Hareket heykellerini yaratma ve sunma deneyimi üzerine düşünün.
- Her heykelin taşıdığı sembolizmi ve mesajları tartışın.

4 Bilgilendirme Soruları

- Kapsayıcılıkla ilgili hareket heykelinizi yaratırken ve gerçekleştirirken nasıl hissettiniz?
- Grubunuz, seçtiğiniz temayı fiziksel hareketlerle aktarmaya çalışırken ne gibi zorluklarla karşılaştı?
- Ekip olarak birlikte çalışma süreci kapsayıcılık ve işbirliği anlayışınızı nasıl etkiledi?
- Heykellerden herhangi biri sizde veya başkalarında güçlü bir duygusal tepki uyandırdı mı? Öyleyse neden?
- Heykelinizde kapsayıcılık mesajını iletmede özellikle etkili olduğunuzu düşündüğünüz belirli hareketler veya eylemler var mıydı?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Fiziksel hareket için açık alan.

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Etkinliği açıklarken katılımcılara kapsayıcılık ve zihinsel sağlıkla ilgili temaların seçimi konusunda örnekler ve rehberlik sağlayın. Temaların hassas ve gruba uygun olduğundan emin olun.
- Katılımcılar heykellerini yaratırken ve sunarken fiziksel ifadelerine ve aktardıkları duygulara çok dikkat edin. Bu, bilgilendirme tartışmasına rehberlik etmeye yardımcı olabilir.



7 Referanslar / Kaynaklar

[Etkinliğin uyarlandığı referans için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Kapsayıcı Hikaye Anlatımı
ve Rol Oyunu / 60 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Kapsayıcı hikaye anlatımını ve yaratıcı ifadeyi teşvik edin.
- Katılımcıları başkalarının yerine geçmeye ve farklı bakış açılarını anlamaya teşvik edin.
- Dezavantajlarla karşı karşıya kalan bireyler için empati ve anlayış geliştirin.

2 Öğrenme çıktıları

- Çeşitli deneyimleri ifade etmek ve paylaşmak için hikaye anlatımı ve rol oynamayı kullanın.
- Dezavantajlarla karşı karşıya kalan bireylere empati gösterin ve anlayış gösterin.
- Destekleyici bir topluluk oluşturmada kapsayıcı anlatıların değerinin farkına varın.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcıları hoş karşılayın ve etkinliğin hedeflerini tanıtır: kapsayıcı hikaye anlatımı ve rol oynamayı keşfetmek.

Etkinlik: 40 dk

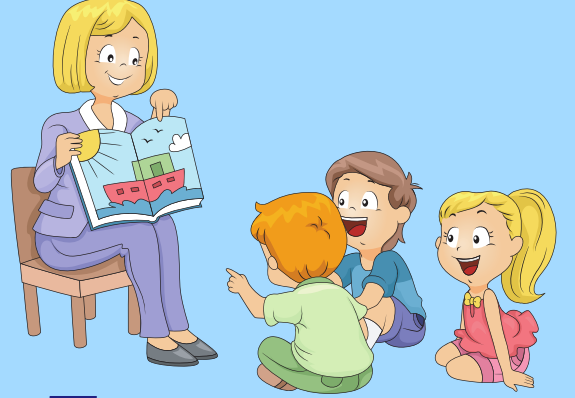
- Her katılımcıya boş sayfalar veya dizin kartları dağıtın.
- Her katılımcıdan adını, geçmişini ve karakterin karşılaştığı zorlukları veya dezavantajları içeren bir karakter profili oluşturmasını isteyin.
- Katılımcıları daha küçük gruplara ayırın.
- Katılımcılar, gruplarında karakter profillerini kullanarak, karakterlerinin zorluklarını ve deneyimlerini yansıtan bir kısa öykü veya senaryoyu işbirliği içinde oluştururlar.
- Hikayelerini canlandırmak veya anlatmak için onları rol oynama ve yaratıcı ifadeyi kullanmaya teşvik edin.
- Her grubu kendi hikayelerini ve rol yapma senaryolarını daha büyük gruba sunmaya davet edin.
- Her sunumun ardından, tasvir edilen deneyimler ve karakterlerin karşılaştığı zorluklar hakkında kısa bir tartışma yapın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Farklı bakış açılarını anlama ve empatiyi geliştirmede kapsayıcı hikaye anlatımının ve rol oynamanın önemi hakkında bir tartışmaya öncülük edin.
- Katılımcıları etkinlik ve bunun kapsayıcı ve destekleyici bir topluluk yaratmayla nasıl bağlantılı olduğu üzerinde düşünmeye teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- Farklı bakış açılarını anlama konusunda hikaye anlatımı ve rol oynama etkinliğinden neler öğrendiniz?
- Dezavantajlarla karşı karşıya olan birinin yerine geçmek empatinizi ve anlayışınızı nasıl etkiledi?
- Topluluk tartışmalarımıza ve girişimlerimize çeşitli anlatıları dahil etmek neden önemlidir?



5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Boş kağıt sayfaları veya dizin kartları
- İşaretleyiciler veya renkli kalemler
- Kostümler veya aksesuarlar (isteğe bağlı)
- Rol yapma veya hikaye anlatımı için bir alan

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Kolaylaştırıcı olarak tarafsız kalın ve yargılamayın. Tartışmayı etkileyebilecek kişisel görüş veya önyargıları ifade etmekten kaçının.
- Katılımcıların etkinlik sırasında kişisel deneyimlerini paylaşmayı seçebileceklerini kabul edin. Birbirinizin sınırlarına ve gizliliğine saygı duymanın önemini vurgulayın.
- Kapsayıcılığın önemini vurgulayın ve tüm katılımcıların katkıda bulunma fırsatına sahip olmasını sağlayın. Ortaya çıkan dışlayıcı davranışları ele alın.

7 Referanslar / Kaynaklar

[Etkinliğin geliştirildiği referans için tıklayın](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Sessiz Çocuk / 90 dk

1 Ana öğrenme hedefleri

- Farklı iletişim ihtiyaçlarının anlaşılmasında kapsayıcılığı ve empatiyi teşvik etmek.
- Engelli bireylerin karşılaştığı zorluklar konusunda farkındalık yaratmak.

2 Öğrenme çıktıları

- Engelli bireylerin deneyimlerine dair içgörü kazanmak.
- Etkili iletişim ve katılımın önemi üzerine düşünmek.
- Daha kapsayıcı ve destekleyici ortamlar yaratmanın yollarını tartışmak.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcılara hoş geldiniz, oturumun amaçlarını tanıtır ve "Sessiz Çocuk" adlı kısa filmi izleyeceğinizi ve kapsayıcılık ve iletişim ile ilgili temalarını tartışacağınızı açıklar.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcılara "Sessiz Çocuk" adlı kısa filmi gösterin. Film sırasında kritik anlarda filmi durdurabilir ve katılımcılara "Bu durumda ne yapardınız? Sizce karakter şimdi ne yapacak?" gibi sorular sorarak katılımcıların daha fazla ilgisini çekebilirsiniz ya da gösterim sırasında not almalarını isteyebilirsiniz.
- Aşağıdaki yol gösterici soruları kullanarak filmle ilgili bir tartışmayı kolaylaştırın:
- Film hakkında ne düşünüyorsunuz ve hangi duyguları uyandırdı?
- Film, sağır olan ana karakter Libby'nin karşılaştığı zorlukları nasıl tasvir etti?
- Libby ile ailesi ve sınıf arkadaşları arasındaki iletişim engelleri hakkında ne fark ettiniz?
- Filmde yanlış iletişimin ve kapsayıcılık eksikliğinin sonuçları nelerdir?
- Film engelli bireylere yönelik erişilebilir eğitim ve desteğin etkisini nasıl vurguladı?
- Engelli insanlar için daha kapsayıcı ve destekleyici ortamlar yaratma konusunda filmde hangi dersleri öğrenebiliriz?
- Katılımcılardan tartışma üzerine biraz düşünmelerini ve filmde alınan dersleri kendi yaşamlarına ve topluluklarına nasıl uygulayabileceklerini düşünmelerini isteyin.
- Katılımcıları, kapsayıcılığı ve daha iyi iletişimi teşvik etmek için düşüncelerini, içgörülerini veya atmayı planladıkları eylem adımlarını paylaşmaya davet edin.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Kapsayıcılık, etkili iletişim ve engelli bireylere yönelik desteğin önemini vurgulayın.
- Katılımcılara aktif katılımları için teşekkür edin ve onları öğrenmeye ve kapsayıcılığı savunmaya devam etmeye teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- "Sessiz Çocuk" kısa filmi izlerken ilk düşünceleriniz ve duygularınız nelerdi?
- Film engelli bir çocuğun deneyimlerini nasıl yansıtıyordu ve iletişim ve katılım konusunda hangi mesajları aktarıyordu?
- Özel ihtiyaçları olan bireyler için kapsayıcı ortamlar yaratmada toplumun rolüne ilişkin filmde ne gibi dersler çıkarabiliriz?
- İletişim güçlüğü çekenler de dahil olmak üzere özel ihtiyaçları olan bireylere yönelik damgalamayı azaltmak ve anlayış ve desteği teşvik etmek için hangi adımları atabiliriz?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Tarama ekipmanı (örneğin projektör ve ekran)
- Katılımcılar için oturma düzenlemeleri
- Grup tartışmaları için sunum tahtası ve kalemler (gerekli olduğuna düşünüyorsanız)



6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Seans öncesinde tarama ekipmanının kurulduğundan ve test edildiğinden emin olun
- Tartışma sırasında açık ve saygılı diyalogu teşvik edin.

7 Referanslar / Kaynaklar

Film için tıklayın: [Youtube](#)

Oturumun Başlığı / Gereken Zaman

Ayrıcalık Yürüyüş / 60 dk



1 Ana öğrenme hedefleri

- Akıl sağlığı ve akıl hastalıklarıyla ilgili damgalama konusunda farkındalığı artırın.
- Ruh sağlığıyla ilgili kişisel deneyimler ve önyargılar üzerinde düşünmeyi teşvik edin.
- Farklı zihinsel sağlık deneyimleri olan bireyler için empatiyi ve anlayışı teşvik edin.

2 Öğrenme çıktıları

- Ruh sağlığıyla ilgili damgalama ve önyargıların varlığını kabul edin.
- Kendi deneyimlerini ve ruh sağlığına yönelik tutumlarını yansıtın.
- Farklı zihinsel sağlık deneyimleri olan bireyler için empati ve anlayış geliştirin.

3 Program Akışı ve Zamanlaması

Giriş: 5 dk

- Katılımcıları hoş karşılayın ve etkinliğin hedeflerini açıklayın: zihinsel sağlık, damgalanma ve katılımı ilgili deneyimleri keşfetmek ve bunlar üzerinde düşünmek.
- Bir sürekliliği temsil etmek için renkli bantla bir başlangıç noktası ve bitiş noktası oluşturun.

Etkinlik: 40 dk

- Katılımcılardan başlangıç noktasında durmalarını isteyin.
- İfadeleri ve soruları tek tek okuyun ve her ifade için katılımcılara kişisel deneyimlerine veya bakış açılarına göre ileri veya geri adım atmalarını söyleyin.
- İfadeler, "Kişisel olarak zihinsel sağlık sorunları yaşadıysanız bir adım ileri atın", "Birinin zihinsel sağlık nedeniyle damgalandığına tanık olduysanız bir adım geri atın" veya "Akıl sağlığını aktif olarak destekliyorsanız bir adım ileri atın" gibi ifadeler içerebilir. farkındalık." Kolaylaştırıcı farklı sorular sorabilir.
- Her ifadeden sonra, düşünmek ve hareket etmek için biraz zaman tanıyın.

Bilgilendirme ve Kapanış: 15 dk

- Yürüyüşten sonra bir grup tartışmasına liderlik edin. Katılımcılardan deneyimle ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmalarını isteyin.
- Katılımcıları damgalanmanın etkisi ve ruh sağlığı tartışmalarına katılımın önemi üzerinde düşünmeye teşvik edin.

4 Bilgilendirme Soruları

- Etkinlik, ruh sağlığı ve damgalanma konusu hakkında size ne hissettirdi?
- Yürüyüş sırasında kendi deneyimlerinizden ve başkalarının deneyimlerinden neler öğrendiniz?
- Damgalanmaya nasıl meydan okuyabilir ve zihinsel sağlık bağlamında katılımı nasıl teşvik edebilirsiniz?
- Farklı zihinsel sağlık deneyimleri olan bireylere anlayış ve destek sağlamak neden önemlidir?

5 İhtiyac duyulan malzemeler

- Katılımcıların serbestçe hareket edebileceği açık alan veya oda.
- Yürüyüşün başlangıç ve bitiş noktalarını işaretlemek için renkli bant.

6 Notlar ve ipuçları kolaylaştırıcılar

- Bunun güçlü bir aktivite olduğunu unutmayın ve grubu tutamayacağınızı düşünüyorsanız bunu yapmaktan kaçının.
- Eğer bir varyasyon yapıp gençlere farklı roller vererseniz, mutlaka rolün yapısını bozun ve onları bu rolden çıkarın.
- Bu durumda sallanma, nefes alma vb. bedenleme aktiviteleri yapın.
- Katılımcılar için güvenli ve yargılayıcı olmayan bir ortam yaratmaya öncelik verin. Birbirinizin deneyimlerine ve bakış açılarına saygı duymanın önemini vurgulayın.
- Katılımcıların aktivite sırasında kendileri oynama, yaratılmış kimlikleri kullanma veya gözlerini kapatma seçeneğine sahip olduğundan emin olun. Onların özerkliklerine ve tercihlerine saygı gösterin.
- Katılımcıların duygusal tepkilerine çok dikkat edin. Faaliyetin güçlü duyguları veya rahatsızlığı tetikleme durumunda destek veya yönlendirme sağlamaya hazır olun.
- Bazı katılımcılar ayrıcalık kavramını kişisel düzeyde benimsemeyi reddediyorlar. Yapıcı bir tartışmaya katılmaya hazır olun.

7 Referanslar / Kaynaklar

Etkinliğin uyarlandığı referans için tıklayın
itibaren

Örnek versiyonu görmek için tıklayın



Get Well Together

ARAÇ SETİ

Kişisel farkındalık, sosyal bağlantı ve damgalanmanın azaltılması yoluyla zihinsel sağlığın artırılması

