

DİNLENMENİN 7 HALİ

Eğitim Sistemi Rehberi



İÇERİK



Tanıtım

Hedef kitle

Bu kılavuzu nasıl
kullanabilirsiniz?

Yedi Tür Dinlenme

Metodoloji ve format

Araçların Kullanımı

Araç Başına Eğitim
Rehberliği

Eğitim Programları
Tasarlama

Değerlendirme ve
Yansıtma

Sonuçlar

Ek



Co-funded by the
European Union



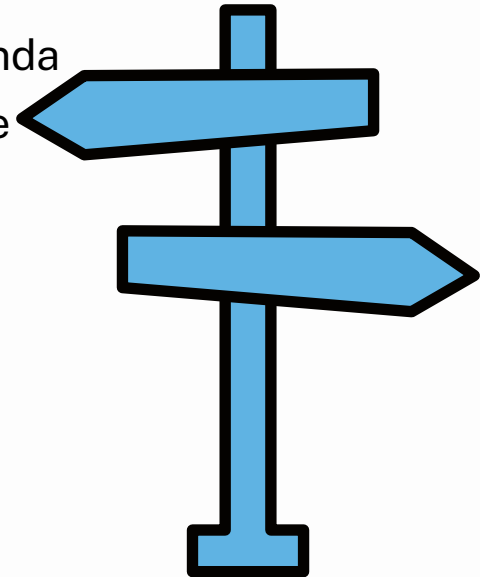
Tanıtım

REST 7 Eğitim Sistemi Rehberi, eğitimcilerin, gençlik çalışanlarının, eğitimcilerin ve kuruluşların REST 7 Araç Kutusunu etkili bir şekilde sunmalarını desteklemek amacıyla oluşturulmuştur.

Araç Kutusu **neyin** sunulduğunu (21 pratik araç) ortaya koyarken, bu Kılavuz, araçların gençlik eğitim bağlamlarında **nasıl** uygulanacağını adım adım açıklamaktadır.

Rehber, esnek ve modüler olacak şekilde tasarlanmıştır. Eğitimciler, bağımsız atölyelerde bireysel araçlar kullanabilir veya birden fazla aracı birleştirerek tek günlük yoğunlaştırılmış eğitimlerden haftalarca süren eğitim döngülerine kadar uzanan yapılandırılmış programlara dahil edebilirler.

Genel amaç, gençlerin kişisel ve sosyal yaşamlarında yedi tür dinlenmeyi keşfetmelerini, anlamalarını ve uygulamalarını güçlendirerek refah, denge ve dayanıklılığı teşvik etmektir.

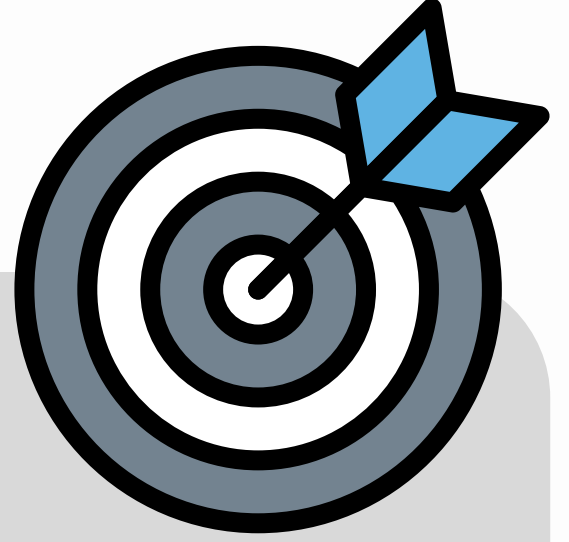


Eğitim Sistemi Rehberi

Hedef kitle

- Gençlik çalışanları
- Eğitimciler ve kolaylaştırıcılar
- STK'lar ve toplum örgütleri
- Resmi ve resmi olmayan öğrenme ortamlarında çalışan eğitimciler

REST



Bu kılavuz nasıl kullanılır?



- REST 7 araçlarını kullanarak atölye çalışmaları hazırlamaya yönelik bir kılavuz olarak.
- Daha uzun programlar tasarlamak için bir eğitim müfredatı çerçevesi olarak.
- Gençlerle birlikte yansıtıcı ve onarıcı uygulamalar geliştirmek için bir kaynak olarak.



REST

Yedi Tür Dinlenme

REST 7, her biri refahın farklı boyutlarına hitap eden yedi farklı dinlenme türü üzerine kuruludur. Bu dinlenme biçimlerini fark etmek ve uygulamak, gençlerin bütünsel olarak yeniden enerji kazanmalarına yardımcı olur.

- 1 Fiziksel Dinlenme:** Esneme, nefes alma, uyku hijyeni ve bilinçli hareketlerle vücudun rahatlatılması.
- 2 Zihinsel Dinlenme:** Günlük tutarak, dijital molalar vererek ve hayal kurarak zihne sürekli uyarılardan bir mola vermek.
- 3 Duygusal Dinlenme:** Başkalarının desteğiyle, duyguları dürüstçe ifade edip işleyebileceğimiz güvenli alanlar yaratmak.
- 4 Sosyal Dinlenme:** Sosyal ortamlarda sınırlar koymayı, düşük enerjiyi yönetmeyi ve kendi ihtiyaçlarını kontrol etmeyi öğrenmek.
- 5 Duyusal Dinlenme:** Sakinleştirici ortamlar, sessiz alanlar, doğa ve müzikle etkileşime girerek aşırı uyarılmayı azaltmak.
- 6 Yaratıcı Dinlenme:** Eğlenceli aktiviteler, meditasyon ve problem çözme egzersizleri yoluyla hayal gücünü ve yenilikçiliği yeniden canlandırmak.
- 7 Ruhsal Dinlenme:** Minnettarlık, kendine karşı şefkat ve tefekkür uygulamalarıyla iç huzuru ve anlamı beslemek.

Eğitim Sistemi Rehberi

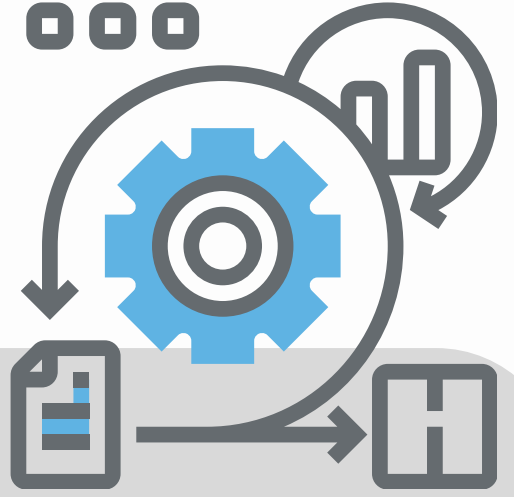
Metodoloji

Eğitim sistemimiz deneyimsel
öğrenmeye dayanmaktadır.

Her araç şu döngüyü takip eder:

- Giriş: Bağlamın belirlenmesi, oturumun amacının paylaşımı.
- Rehberli deneyim: Uygulamalı egzersizler ve aktiviteler.
- Yansıtma: Günlük tutma, tartışma veya kendi kendini kontrol etme.
- Entegrasyon: Eylem planlaması, günlük hayata dair çıkarımlar.

REST



Biçim

Oturum süresi: 60–75 dakika •

Grup boyutu: Esnek, 6-20 katılımcı •

Hem yüz yüze hem de çevrimiçi seanslar için uygundur •



REST

Eğitim Sistemi Rehberi

REST



Kolaylaştırıcının rolü

- Güvenli ve destekleyici bir ortam yaratın •
- Yargılamadan rehberlik edin •
- Zamanlamayı ve aktiviteleri katılımcıların ihtiyaçlarına göre uyarlayın •
- Kişisel sınırlarınıza saygı duyarak açıklığı teşvik edin •

Teslimat ipuçları

- Malzemeleri önceden hazırlayın
- Kapsayıcı ve erişilebilir bir dil kullanın
- Alternatifler sunun (örneğin, yüksek sesle paylaşmak yerine günlük tutmak)
- Her zaman gönüllü katılımı teşvik edin



REST

Araçların Kullanımı

**Her dinlenme türünün üç pratik aracı vardır (toplam 21).
Eğitmenler şunları yapabilir:**

- Bir dinlenme türünü keşfetmek için araçları bağımsız olarak kullanın.
- Oturumlarda çeşitlilik yaratmak için farklı türleri birleştirin.
- Araçları daha uzun atölyelere veya çok günlük programlara ayırın.



Araç seçerken:

- Grubun şu anki enerjisini ve duygusal durumunu göz önünde bulundurun.
- Araçları istenilen sonuca (gevşeme, yaratıcılık, yansıtma, bağlantı) göre eşleştirin.
- Esnekliğe izin verin: Katılımcılar her dinlenme türüne farklı tepki verebilirler.

Araç Başına Eğitim Rehberliği

REST 7 Araç Kutusundaki her araç; hedefler, materyaller ve talimatlarla yapılandırılmıştır.

Bu kılavuz, eğitimcilerle yönelik daha fazla bilgi sağlamaktadır:

- Ne zaman kullanılmalı: Aracın uygulanması için en uygun bağlamlar.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Etkinlikleri nasıl tanıtmalı, hızlandırmalı ve uyarlamalısınız?
- Zorluklar ve çözümler: İsteksizlik, dikkat dağınıklığı veya güçlü duygularla başa çıkma.
- Takip: Uygulamanın oturum sonrasında da sürdürülmesine yönelik öneriler.



**21 aracın tamamı için
ayrıntılı kılavuz [ekte](#) verilmiştir.**

Eğitim Programları Tasarlama

Araçlar, yapılandırılmış programlar
oluşturmak için birleştirilebilir.

Örnekler:

Bir günlük
atölye çalışması
(6 saat)

- Sabah: Fiziksel Dinlenme (Hafif Esneme) + Zihinsel Dinlenme (Dijital Mola)
- Öğlen: Duygusal Dinlenme (Duygularınız Hakkında Gerçekçi Olun)
- Öğleden Sonra: Duyusal Dinlenme (Sessiz Bir Alan Yaratın) + Yaratıcı Dinlenme (Eğlenceli Aktiviteler)
- Kapanış: Ruhsal Dinlenme (Şükran)

Haftalara
yayılmış
program

1. Hafta: REST 7'ye Giriş + Fiziksel Dinlenme Araçları •
2. Hafta: Zihinsel ve Duygusal Dinlenme Araçları •
3. Hafta: Sosyal ve Duyusal Dinlenme Araçları •
4. Hafta: Yaratıcı ve Ruhsal Dinlenme Araçları •
5. Hafta: Entegrasyon ve Yansıtma •

Değerlendirme ve Yansıtma

Oturumların etkisini anlamak için değerlendirme çok önemlidir:

- Katılımcı yansıtması: Günlükler, geri bildirim formları veya grup paylaşımı.
- Kolaylaştırıcı notları: Grup dinamikleri, enerji değişimleri ve katılım gözlemleri.
- Takip: Katılımcıların araçları günlük yaşamlarında nasıl uyguladıklarına dair geri bildirim vermelerinin teşvik edilmesi.

Yansıtma için sorular:

- Katılımcılar ne öğrendi?
- Oturum, onların iyi oluşunu nasıl etkiledi?
- Onlara en uygun gelen araçlar hangileriydi?



Sonuçlar

REST 7 Eğitim Sistemi Rehberi, bir kılavuzdan çok daha fazlasıdır. Gençler arasında dayanıklılığı, dengeyi ve iyi oluşu teşvik etmenin bir yoludur. Yedi farklı dinlenme türüyle etkileşim kuran katılımcılar; bedenleri, zihinleri, duyguları ve topluluklarıyla yeniden bağ kurmayı öğrenirken, eğitmenler de bu temel becerileri geliştirmek için pratik araçlar edinir.

Esneklik, yaratıcılık ve yansıtma yoluyla, REST 7 çerçevesi, çeşitli gençlik çalışma bağlamlarına uyarlanabilir ve bireylerin ve grupların dinlenmenin onlar için ne anlama geldiğini keşfetmelerine olanak tanır. Bu rehber, dinlenmenin pasif bir dinlenme zamanı olarak değil, kişisel gelişimi ve toplumsal refahı güçlendiren aktif ve bilinçli bir uygulama olarak görülmesini sağlar.

Bu uygulamaları günlük hayata ve gençlik programlarına entegre ederek, hem eğitmenler hem de katılımcılar, uzun vadeli sağlık, yaratıcılık ve bağlantıyı destekleyen sürdürülebilir alışkanlıklar yaratabilirler. REST 7 projesi hepimize şunu hatırlatıyor:

Gerçek dinlenme, dolu dolu yaşamının temelidir.

Ek - Araç Başına Eğitim Kılavuzu

Fiziksel Dinlenme

- Ne zaman kullanılmalı: Oturum başlangıcında veya uzun süre oturduktan sonra.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Yavaşça gösterin; "vücudunuzu dinleyin" vurgusunu yapın; atmosferi hafif tutun.
- Zorluklar: Katılımcılar kendilerini rahatsız hissedebilir → gözlerin kapatılmasını ya da bireysel tempoda ilerlemeyi teşvik edin.
- Takip: Her gün 5 dakikalık esneme rutinleri önerin.

Hafif Esneme

Nefes Pratiği ve Meditasyon

- Ne zaman kullanılır: Grubu sakinleştirmek, stresi azaltmak veya yoğun bir oturumu sonlandırmak için.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Sakin bir ses tonu kullanın; katılımcılara nefeslerini zorlamamaları gerektiğini hatırlatın; rahatlamaları için uyarlayın.
- Zorluklar: Baş dönmesi veya huzursuzluk → daha kısa döngüler, oturma pozisyonu sunun.
- Takip: Uyku veya stresli görevlerden önce kullanılmasını teşvik edin.

- Ne zaman kullanılmalı: İyi oluş odaklı oturumlarda veya katılımcılar yorgunluk bildirdiğinde.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Pratik yaşam tarzı değişiklikleri sunun; grup içinde rutinlerin paylaşılmasını teşvik edin.
- Zorluklar: Şüphelilik ("Uyku düzenimi değiştiremiyorum") → küçük, gerçekçi adımlara odaklanın.
- Takip: Uyku düzenlerini ve değişimlerini günlük olarak yazmayı önerin.

Uyku Hijyeni



Ek - Araç Başına Eğitim Kılavuzu

Zihinsel Dinlenme

Günlük Tutma Atölyesi

- Ne zaman kullanılır: Öz-yansıtma veya duygusal boşalma için.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: İpuçları verin; gizliliği sağlayın; paylaşma zorunluluğu olmasın.
- Zorluklar: Yazmaya karşı direnç → çizim veya sesli notlar sunun.
- Takip: Kısa günlük tutmayı teşvik edin.

- Ne zaman kullanılmalı: Cihazları aşırı kullanan gruplarda veya yoğun eğitimler sırasında.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Bunu bir deney olarak çerçeveleyin; bilinçli alternatifler sunun.
- Zorluklar: Bildirimleri kaçırma endişesi → kademeli olarak bağlantının kesilmesine izin verin.
- Takip: Evde "teknolojisiz" saatler önerin.

Dijital Mola

Hayal Kurmak

- Ne zaman kullanılır: Yaratıcılığı harekete geçirmek için veya rahat bir öğleden sonra oturumu sırasında.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Yumuşak bir sesle rehberlik edin; sessizliğe izin verin; hayal etmenin "doğru" bir yolu olmadığını vurgulayın.
- Zorluklar: Huzursuzluk → kısa tutun, hafif müzik ekleyin.
- Takip: Hayal kurmayı sorun çözmede kullanmayı önerin.

Ek - Araç Başına Eğitim Kılavuzu

Duyusal Dinlenme

- Ne zaman kullanılır: Stres yönetimi veya farkındalık oturumlarında.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Görselleştirmeyi yönlendirin; duyuların kullanımını teşvik edin.
- Zorluklar: Sınırlı kaynaklar → hayal gücüyle uyum sağlayın.
- Takip: Evde küçük kişisel alanlar yaratmayı teşvik edin.

Sessiz Bir
Alan
Yaratmak

Doğayla
Bağlantı
Kurma

- Ne zaman kullanılmalı: Dış mekanlarda veya çevre odaklı programlarda.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Gerçek doğal nesneler kullanın; derinlemesine yansıtmayı yönlendirin.
- Zorluklar: Kentsel bağlam → doğa sesleri/görüntüleri ile değiştirin.
- Takip: Günlük yürüyüşler veya yaşam alanlarına bitki dikmeyi önerin.

- Ne zaman kullanılır: Yoğun tartışmaların ardından veya bir oturumun sonunda.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Rahatlatıcı bir çalma listesi hazırlayın; dinledikten sonra günlük tutmayı teşvik edin.
- Zorluklar: Farklı müzik zevkleri → çeşitlilik sunun.
- Takip: Kişisel sakinleştirici çalma listeleri oluşturmayı önerin.

Sakinleştirici
Müzik



Ek - Araç Başına Eğitim Kılavuzu

Yaratıcı Dinlenme

Eğlenceli Aktiviteler

- Ne zaman kullanılır: Tanışma oyunları veya enerji artırıcı etkinliklerde.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Atmosferi eğlenceli tutun; grup yaratıcılığını teşvik edin.
- Zorluklar: Utangaçlık → düşük riskli aktivitelerle başlayın.
- Takip: Düzenli oyun molaları verilmesini teşvik edin.

- Ne zaman kullanılır: Stresi azaltmak ve odaklanmayı artırmak için.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Kısa, rehberli uygulamalar kullanın; nefesinize ve farkındalığınıza odaklanın.
- Zorluklar: Huzursuzluk → oturumları kısa tutun, hareket etmeye izin verin.
- Takip: Günlük 5 dakikalık farkındalık egzersizi önerin.

Farkındalık ve Meditasyon

Problem Çözme Alıştırmaları

- Ne zaman kullanılır: Takım oluşturma veya inovasyon oturumlarında.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Zorlukları eğlenceli bir şekilde çerçeveleyin; yaratıcılığı kutlayın.
- Zorluklar: Başarısızlık korkusu → tüm fikirlerin geçerli olduğunu vurgulayın.
- Takip: Problem çözme sonrasında yansıtıcı değerlendirmeleri teşvik edin.

Ek - Araç Başına Eğitim Kılavuzu

Duygusal Dinlenme

- Ne zaman kullanılır: Duygusal okuryazarlık oturumları için tanışma etkinliği.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Kırılganlığı modelleyin; güvenli, yargılayıcı olmayan bir atmosfer yaratın.
- Zorluklar: Paylaşma konusunda çekingenlik → özel günlük tutmaya izin verin.
- Takip: Güvendiğiniz akranlarınızla görüşmeleri teşvik edin.

Duygularınız
Hakkında
Gerçekçi
Olun

Size Moral
Veren
İnsanlarla
Zaman
Geçirin

- Ne zaman kullanılır: Grup dinamikleri atölyelerinde.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Olumlu akran etkisini vurgulayın; enerji seviyeleri üzerinde düşünmeyi teşvik edin.
- Zorluklar: Bazılarının destekleyici çevresi olmayabilir → hayal kurmayı veya rol model almayı önerin.
- Takip: Destekleyici akranlarla bilinçli zaman geçirmeyi teşvik edin.

- Ne zaman kullanılır: Çatışma çözümü veya akran destek oturumlarında.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Aktif dinlemeyi öğretin; dengeli konuşma sıraları sağlayın.
- Zorluklar: Baskın sesler → yapılandırılmış turlar kullanın.
- Takip: Akran destek grupları kurulmasını önerin.

Konuşun



Ek - Araç Başına Eğitim Kılavuzu

Sosyal Dinlenme

Sınırları Belirleme

- Ne zaman kullanılır: Kendine güven veya öz bakım oturumları için.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Rol yapma etkinliklerini kullanın; "hayır" demeyi normalleştirin.
- Zorluklar: Reddedilme korkusu → sınırları öz saygı olarak yeniden çerçeveleyin.
- Takip: Sınır günlüklerini teşvik edin.

- Ne zaman kullanılmalı: Katılımcılar kendilerini bitkin veya kopuk hissettiklerinde.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Enerji döngülerini normalleştirin; iletişim senaryolarını uygulayın.
- Zorluklar: Hayır deme konusunda suçluluk duygusu → empatik retleri canlandırın.
- Takip: "Düşük enerji planı" oluşturun.

Düşük Enerji

Kendinizle Bağlantı Kurun

- Ne zaman kullanılmalı: Oturumların başında veya geçişlerde.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Duygu kartları kullanın; yaratıcı ifadeyi teşvik edin.
- Zorluklar: Duyguları adlandırmada zorluk → beden taraması sunun.
- Takip: Günlük 5 dakikalık kontroller önerin.



Ek - Araç Başına Eğitim Kılavuzu

Ruhsal Dinlenme

- Ne zaman kullanılmalı: Öz-saygı veya iyi oluş oturumlarında.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Olumlamaları kullanın; kendinize şefkat gösterin.
- Zorluklar: Kendine karşı şefkate direnç → uygulamayı normalleştirin.
- Takip: Günlük olumlamalar önerin.

Kendinize
Karşı Nazik
Olun

Minnettarlık

- Ne zaman kullanılır: Kapanış etkinliği veya düşünme oturumu olarak.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Yaratıcı egzersizler kullanın (örneğin, şükran ağacı).
- Zorluklar: Olumlu şeyleri fark etmede zorlanma → küçükten başlayın (basit zevkler).
- Takip: Şükran günlüklerini teşvik edin.

- Ne zaman kullanılır: Kişisel gelişim veya liderlik seansları için.
- Kolaylaştırıcı ipuçları: Rehberli görselleştirmeyi kullanın; özel günlük tutmaya izin verin.
- Zorluklar: İç gözlemde rahatsızlık duymak → sessizliği ve seçimi normalleştirmek.
- Takip: Aylık değerlendirme ritüelleri önerin.

Öz-
Yansıtma



rest

Proje numarası:
2023-1-TR01-KA220-
YOU-000152886

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>



© 2024 Rest 7 Projesi. Bu eser Creative Commons Atıf-Ticari OlmayanBenzerPaylaşım 4.0 Uluslararası Lisansı kapsamında: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.