

Eğlenceli Aktiviteler

 60 dakika

Amaç

- Katılımcıları yaratıcı dinlenmeyi teşvik eden aktivitelere dahil etmek, onların zihinsel enerjilerini yeniden şarj etmelerini ve oyunlu keşifler yoluyla ilham almalarını sağlamak.

Gerekli malzemeler

- Sanat malzemeleri (boyalar, fırçalar, kağıt)
- El işi malzemeleri (iplik, boncuk, kumaş)
- Rahat oturma veya dinlenme matları
- Rahatlatıcı arka plan müziği (isteğe bağlı)
- Eğlenceli aktivite önerileri listesi



Araç Açıklaması

Bu oturum, katılımcıları yapılandırılmış çalışmalardan uzaklaşıp, neşe uyandıran ve zihinsel enerjiyi yenileyen eğlenceli ve düşük stresli aktivitelere dalmaya davet ediyor. Mükemmel bir sonuç üretme baskısı olmadan yaratıcı keşiflere katılarak katılımcılar stresi azaltabilir, hayal güçlerini geliştirebilir ve doğal meraklarıyla yeniden bağlantı kurabilirler. Aktiviteler arasında resim, el işi, müzik veya üründen ziyade süreci önceliklendiren diğer uygulamalı deneyimler yer alabilir. Atölye, yaratıcı yolculuğun bir parçası olarak deneylerin, hataların ve alışılmadık yaklaşımların hoş karşılandığı rahat bir ortam yaratıyor.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Yaratıcı Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Eğlenceli aktiviteleri** bir uygulama olarak uygulamanın önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

2 - Eğlenceli aktivite keşfi (30 dakika):

- Katılımcıları sağlanan listeden bir etkinlik seçmeye veya kendilerini resim yapmak, el işi yapmak veya bir müzik aleti çalmak gibi şeyleri seçmeye davet edin.
- Kendilerini bu alana adanmalarını teşvik edin. Sonuç kaygısı olmadan, getirdiği keyif ve rahatlamaya odaklanarak aktivite yapmalarını destekleyin
- Deneyimi geliştirmek için müzik veya doğa seslerini birleştirmeyi önerin.

Yaratıcı aktivitelerde
eğlenceli bir zihniyeti
benimsemeye yönelik
ipuçlarına bakın



Talimatlar

3 - Düşünme ve yaratıcı oyun (20 dakika):

- Katılımcıların deneyimlerini günlük tutarak, çizim yaparak veya bir partnerle tartışarak yansıtmaları için zaman tanıyın.
- Etkinlik sırasında ortaya çıkan herhangi bir fikir veya içgörüyü keşfetmeleri için onları teşvik edin.
- Eğer zamanınız varsa, katılımcıları farklı bir aktiviteye geçmeye ve deneyimleri karşılaştırmaya davet edin.

4 - Grup paylaşımı ve tartışma (İsteğe bağlı, 15 dakika):

- Katılımcıları deneyimlerini, içgörülerini ve karşılaştıkları yaratıcı fikirleri paylaşmak üzere bir grup tartışması için bir araya getirin.
- Yaratıcı dinlenmeyi günlük rutinelere dahil etmenin zihinsel sağlıklarına ve yaratıcılıklarına nasıl fayda sağlayabileceğini tartışın.





Yaratıcı aktivitelerde eğlenceli bir zihniyeti benimsemeye yönelik ipuçları

Yaratıcılığın kilidini açmak, genellikle katı yapılardan uzaklaşıp denemenin keyfini çıkarmayı gerektirir. İşte yaratıcı aktivitelere eğlenceli bir bakış açısıyla yaklaşmanıza, mükemmelliğe ulaşmaktan ziyade eğlence ve keşfetmeye öncelik vermenize yardımcı olacak bazı ipuçları.

1. Şakacılığa yönelik bir niyet belirleyin

Mükemmel bir şey yaratmak yerine, eğlenme ve keşfetme niyetiyle başlayın. Bu zihniyet, stressiz ve keyifli bir deneyim için zemin hazırlar.

Mantra: Aktivite boyunca oyunusal niyetlerinizi kendinize hatırlatmak için "oyna, keşfet, yarat" gibi bir mantra kullanın.

2. Ürüne değil, sürece odaklanın

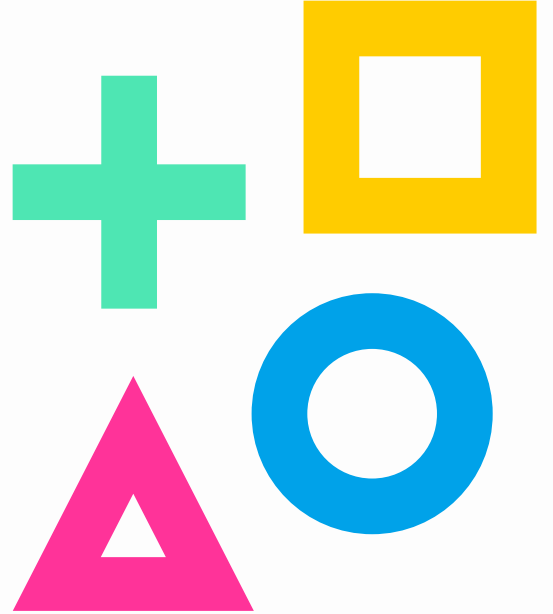
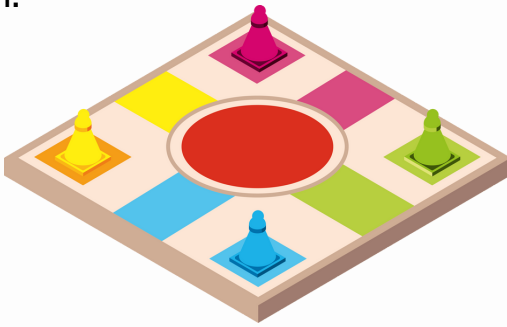
Sürecin içine dalın, renkleri, dokuları ve hisleri fark edin. Nihai ürüne dair önyargılarınızdan kurtulun. Sonuç ne olursa olsun, her adım değerlidir.

3. Hataları öğrenmenin bir parçası olarak kabul edin

- Hataları başarısızlık olarak değil, öğrenme ve gelişim fırsatları olarak görün. Onları yaratıcı yolculuğunuzun doğal bir parçası olarak benimseyin.
- Projenizde yeni yönler için "hataları" ilham kaynağı olarak kullanmayı deneyin. Bazen planlanmamış değişiklikler heyecan verici keşiflere yol açar.

4. Eğlenceli unsurlar ekleyin

- Parmaklarınızla resim yapmak veya evdeki eşyalarla müzik yapmak gibi sıra dışı araçlar veya malzemelerle denemeler yapın.
- Etkinliği bir oyuna dönüştürün. Sadece üç renk kullanmak veya sadece beş dakikada bir şey yapmak gibi zorluklar belirleyin veya eğlenceli kısıtlamalar koyun.



Yansıtma soruları

- Hangi aktiviteyi seçtiniz, ve neden?
- Bu aktiviteye katılmak size nasıl hissettirdi?

Oyun oynarken, korkusuzca yaratma özgürlüğünü keşfederiz ve bu özgürlükte huzur buluruz.



- Oturum sırasında yeni fikirler veya ilhamlar ortaya çıktı mı?
- Yaratıcı dinlenmeyi hayatınıza düzenli olarak nasıl dahil edebilirsiniz?

rest

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

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



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



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



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

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı 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.