

Konuşarak Rahatlama

 60 dakika

Amaç

- Katılımcıların duygusal dinlenmeye ulaşmada açık ve dürüst bir sohbetin onarıcı gücünü deneyimlemelerine yardımcı olmak. Seans, katılımcıların duygusal yüklerinden kurtulmalarına, bakış açısı kazanmalarına ve kendilerini duyulmuş hissetmelerine olanak tanıyarak, düşüncelerin, duyguların ve deneyimlerin paylaşılabilceği güvenli bir ortam yaratmayı amaçlamaktadır.

Gerekli malzemeler

- Açıklığı teşvik etmek için daire şeklinde düzenlenmiş rahat oturma yerleri
- Duygusal Dinlenme kılavuzunun basılı kopyaları
- Not almak ve düşünmek için kalemler, kağıtlar veya günlükler
- Tartışma turlarını yönetmek için bir zamanlayıcı
- İsteğe bağlı: Kimin söz sahibi olduğunu belirtmek için konuşma çubuğu veya nesne
- İsteğe bağlı: Egzersizin duygusal doğasını göz önünde bulundurarak katılımcılar için mendiller



Araç Açıklaması

Bu araç, duygusal dinlenmeye giden bir yol olarak sözlü ifadeye odaklanır. Rehberli sohbetler, aktif dinleme egzersizleri ve düşünceli paylaşımlar aracılığıyla katılımcılar, içlerinde tutmuş olabilecekleri duygularını ifade etmeye teşvik edilir. Uygulama, güven, empati ve karşılıklı saygı üzerine kuruludur ve bireylerin duygularını işlemelerine, netlik kazanmalarına ve duygusal dayanıklılıklarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Oturumun sonunda katılımcılar, düzenli öz bakımlarının bir parçası olarak destekleyici ortamlarda bilinçli olarak nasıl "konuşacaklarını" anlayacaklardır.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

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

2 – Temel kuralların belirlenmesi

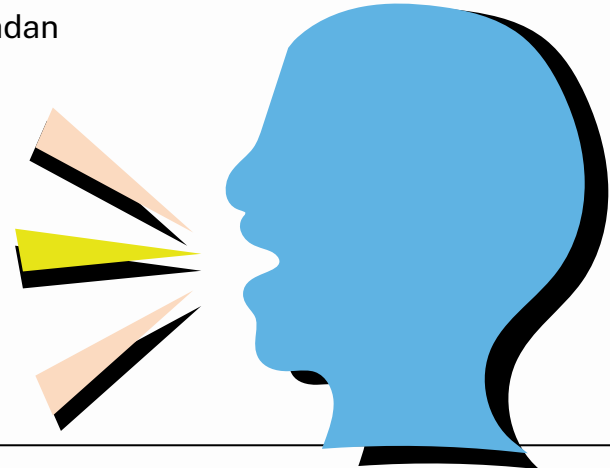
Kolaylaştırıcı, net kurallar belirleyerek güvenli ve saygılı bir ortam oluşturur: Söz kesmeden dinlemek, yargılamaktan kaçınmak, gizliliğe saygı göstermek ve kişisel deneyimlerden yola çıkarak konuşmak. Bu temel kurallar, katılımcıların paylaşımda bulunurken kendilerini güvende hissedebilecekleri bir alan yaratmak için olmazsa olmazdır.

3 – İkili veya küçük grup paylaşımı

Katılımcılar ikili veya küçük gruplara ayrılır.

Her katılımcının konuşması için belirli bir süresi vardır (ör. 5–7 dakika) ve bu süre boyunca partneri sadece dikkatle dinler; tavsiye veya çözüm sunmaz, sadece onay ve varlık gösterir.

Bu aşama, katılımcıların anında geri bildirim baskısı olmadan düşüncelerini serbest bırakmalarına olanak tanır.



Talimatlar

Herkesin konuşmasının isteğe bağlı olduğunu, zorla konuşmadıklarını, sadece kendilerini rahat hissettikleri şekilde konuştuklarını bilmelerini sağlayın.



4 – Grup yansıtması

Grup yeniden toplanır ve kolaylaştırıcı, gönüllüleri deneyimle ilgili düşüncelerini, konuştukları konuları veya derinlemesine dinlenmenin nasıl bir his olduğunu paylaşmaya davet eder. Bu tartışma, açık bir sohbetin sağlayabileceği duygusal rahatlama ve berraklığın altını çizer.

5 – Günlük tutma ve kişisel içgörüler

Katılımcılar, egzersiz sırasında keşfettikleri şeyleri yazmak için birkaç dakika ayırırlar: ortaya çıkan duygular, fark ettikleri kalıplar veya kazandıkları yeni bakış açıları... Bu, deneyimi bütünleştirmeye ve "konuşmayı" günlük hayatta uygulama yollarını belirlemeye yardımcı olur.

6 – Destekleyici bir ağ oluşturma

Kolaylaştırıcı, katılımcıları duygusal dinlenmeye ihtiyaç duyduklarında hayatlarında ulaşabilecekleri en az bir kişiyi belirlemeye teşvik eder. Ayrıca, devam eden kontroller için akran destek grupları oluşturmayı da önerebilirler.

7 – Kapanış

Oturum, duygusal dinlenmeyi sohbet yoluyla aramanın zayıflık değil, güç göstergesi olduğu hatırlatılarak sona erer. Katılımcıların, duygusal refahlarını korumak için konuşmayı düzenli bir uygulama olarak görmeleri teşvik edilir.



Yansıtma soruları

- Duygusal dinlenmenin ne olduğunu açıkça anlatabildiğinizi düşünüyor musunuz?
- Açıkça konuşma eylemi duygusal durumunuzu nasıl etkiledi?

**Sadece duyulmak bile derin
bir şekilde iyileştirici olabilir.**

- "Konuşmayı" günlük veya haftalık rutininize hangi yollarla dahil edebilirsiniz?
- Hayatınızda duygusal dinlenme için güvenli bir alan sağlayabilecek kime güvenebilirsiniz?
- Konuşmadan, öğüt vermeden dinlemek nasıl bir duyguydu?

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.