

Duygularınız Hakkında Gerçekçi Olun



60 dakika

Amaç

- Katılımcıların duygularını yargılamadan kabul etmelerini, ifade etmelerini ve onaylamalarını sağlayarak duygusal dinlenmeye, öz farkındalığa ve daha sağlıklı kişilerarası iletişime giden bir yol yaratmak.

Gerekli malzemeler

- Hem bireysel çalışma hem de grup bağlantısı için düzenlenmiş konforlu oturma düzeni
- Duygusal Dinlenme kılavuzunun basılı kopyaları
- Kalemler, kağıtlar ve günlükler
- Çeşitli renklerde yapışkan notlar
- İsteğe bağlı: Yaratıcı egzersizler için küçük sanat malzemeleri (kalemler, boya kalemleri, renkli kalemler)
- İsteğe bağlı: Düşündürücü anlar için sakinleştirici arka plan müziği



Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcıları sürükleyici ve etkileşimli bir duygusal dürüstlük yolculuğuna davet eder. Yaratıcı ifade, duygusal temellendirme ve yapılandırılmış paylaşım yoluyla katılımcılar, güvenli bir ortamda gerçek duygularını tanımlamayı ve dile getirmeyi öğrenir. Süreç; yansıtma, hareket ve sohbeti bir araya getirerek katılımcıların entelektüel, fiziksel ve ilişkisel olmak üzere birden fazla düzeyde duygulara erişmelerini sağlar. Oturumun sonunda, hem özel hem de sosyal ortamlarda duygularıyla daha samimi olmak için stratejiler geliştirmiş olacaklar.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

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

2 - Duygusal kontrol duvarı (15 dakika)

Katılımcılar geldiklerinde yapışkan notlar alırlar ve o anki hislerini, fazla düşünmeden, tek bir kelimeyle ifade etmeye davet edilirler. Bu notlar, büyük bir duvara veya tahtaya isimsiz olarak asılır. Moderatör, odadaki duygusal çeşitliliği göstermek ve tüm duygu yelpazesini normalleştirmek için notları yüksek sesle okur (yazarların isimlerini vermeden).

3 - Duyguların dili (10 dakika)

Katılımcılara bir dizi duygu kelimesi verilir ("mutlu" ve "üzgün" dışındaki nüanslı seçenekler de dahil) ve son bir haftada hissettiklerini daire içine almaları istenir. Bu, duygusal kelime dağarcığını genişleterek kendilerini ifade ederken net ve dürüst olmalarını kolaylaştırır.

4 - Duyguların beden haritalaması (15 dakika)

Katılımcılar, kağıda boş bir vücut taslağı çizerek, vücutlarının hangi bölgelerinde fiziksel olarak belirli duyguları hissettiklerini işaretlerler; göğüste sıkışma, midede sıcaklık, omuzlarda ağırlık. Bu adım, duygusal farkındalığı fiziksel hislerle birleştirerek duyguları daha somut hale getirir.

5 – Doğruyu söyleme çemberi (20 dakika)

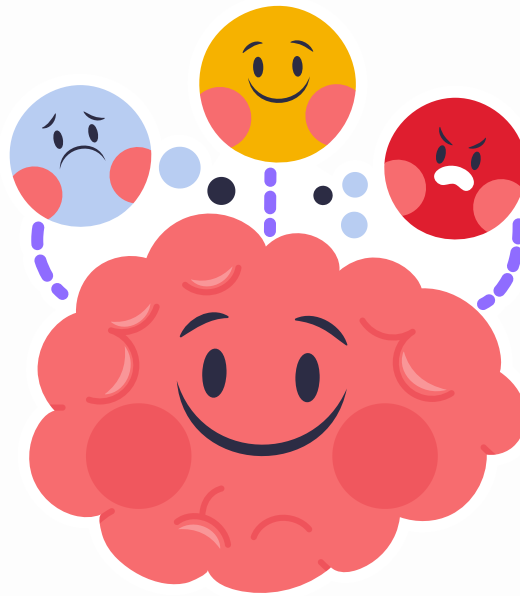
Küçük gruplar halinde, katılımcılar duyguları konusunda (ne kendilerine ne de başkalarına) tam olarak dürüst olmadıkları yakın tarihli bir anı ve onları neyin engellediğini paylaşırlar. Partnerler tavsiye vermeden, sadece onay ve merakla dinlerler. Güvenli ve dürüst ifade pratiği tam olarak bu noktada hayata geçer.

6 – Anı yeniden yazmak (10 dakika)

Katılımcılar günlüklerine döner ve sanki duyguları tamamen gerçekmiş gibi aynı durumu yeniden yazarlar. Seçecekleri kelimelere, kullanacakları üsluba ve sonucun nasıl değişebileceğini hayal ettikleri şeye odaklanırlar.

7 – Kazanım taahhüdü (5 dakika)

Herkes, "Duygularım konusunda dürüst olacağım..." cümlesiyle başlayan kısa bir kişisel taahhüt cümlesini taze bir yapışkan nota yazar. Bu taahhütler gizli tutulur veya gönüllü olarak paylaşılır ve katılımcıların bunları günlük yaşamlarında görünür bir yere koymaları teşvik edilir.



Yansıtma soruları

- Duygusal dinlenmenin ne anlama geldiğini kendi kelimelerinizle açıkça açıklayabileceğinizi düşünüyor musunuz?

**Duygularımız konusunda gerçekçi olmak
başkaları için bir yük değil, özgünlük ve
bağ kurmanın bir armağanıdır.**



- Egzersizler kendi duygularınızı anlamanızı nasıl etkiledi?
- Duygularınız konusunda gerçekçi olmanızı en çok zorlaştıran engeller hangileri?
- Başkalarının gerçek duygusal deneyimlerini duymak nasıl bir duyguydu?
- Önümüzdeki hafta duygusal dürüstlüğünüzü geliştirmek için yapabileceğiniz küçük bir değişiklik nedir?

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.