

## Günlük Tutma Atölyesi



60 dakika

### Amaç

- Katılımcılara günlük tutarak zihinsel dinlenmeyi kolaylaştıracak pratik bir araç sunmak, düşüncelerini işlemelerine, zihinsel karmaşayı azaltmalarına ve öz farkındalıklarını artırmalarına olanak sağlamak.

### Gerekli malzemeler

- Günlükler veya not defterleri (her katılımcı için bir tane)
- Kalem
- Yazmak için sessiz ve rahat bir alan
- İsteğe bağlı: Yaratıcı ifade için renkli işaretleyiciler



### Araç Açıklaması

Günlük tutmak, zihinsel berraklığı ve duygusal rahatlamayı destekleyen, düşünceli bir yazma pratiğidir. Bireylerin düşüncelerini düzenlemelerine, duygularını ifade etmelerine ve günlük deneyimlerine dair bakış açısı kazanmalarına olanak tanıyarak zihinsel bir dinlenme aracı görevi görür.

## Talimatlar

### 1 - GİRİŞ (20 dakika)

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

### 2 - Rehberli Günlük Tutma Oturumu (30 dakika):

- Katılımcılardan "Zihin Boşaltma" egzersiziyle başlamalarını isteyin.
- Akıllarına gelen herhangi bir konu hakkında, yapı veya dil bilgisi konusunda endişelenmeden 5-10 dakika boyunca özgürce yazmaları için onları teşvik edin.
- Yazmaya rehberlik edecek bir dizi yansıtıcı istem sunun:
  - *Şu anda aklınızı meşgul eden şey nedir ve bu konuda ne hissediyorsunuz?*
  - *Yakın zamanda yaşadığınız anlamlı veya zorlayıcı bir deneyimi yazın.*
- *Bugün minnettar olduğunuz üç şeyi listeleyin.*
- *Sizi rahatlatmış hissettiren bir yeri veya aktiviteyi yazın ve nedenini açıklayın.*
- *Katılımcıların kendilerine hitap eden soruları seçmelerine ve kendi konularını oluşturmalarına izin verin.*

## Ek 1'e bakın - Örnek Günlük Soruları



## Talimatlar

### **3 - Yaratıcı İfade (10 dakika):**

Katılımcıları duygularını göstermek, semboller çizmek veya günlük kayıtlarındaki önemli fikirleri vurgulamak için renkli kalemler veya işaretleyiciler kullanmaya davet edin.

### **4 - Sessiz Yansıtma (10 dakika):**

Katılımcıları günlük kayıtlarını sessizce okumaya ve fark ettikleri herhangi bir fikir veya kalıp üzerinde düşünmeye teşvik edin.

### **5 - Grup Paylaşımı (isteğe bağlı, 15 dakika):**

Düşüncelerini veya fikirlerini grupta paylaşma konusunda kendilerini rahat hissedenlere fırsat sunun, böylece bağ ve destek duygusunu geliştirin.



## Yansıtma soruları

- Günlük tutmak size nasıl hissettirdi? Ruh halinizde veya zihinsel berraklığınızda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?
- Yazma sürecinde hangi düşünceler veya duygular ortaya çıktı?

**Kağıt üzerinde düşünceler berraklaşır,  
duygular dinlenir.**

- Düzenli günlük tutmanın zihinsel dinlenmenize ve ruh sağlığınıza nasıl katkısı olabilir?
- Bu deneyimden hangi yeni bakış açıları veya farkındalıkları kazandınız?

## Ek 1 - Örnek Günlük Soruları

### **Yansıtma ve içgörü soruları:**

- 1.Yakın zamanda yaşadığınız mutlu bir anı ve onu özel kılan şeyi anlatın.
- 2.Bu hafta hangi zorluklarla karşılaştınız ve bunlarla nasıl başa çıktınız?
- 3.Sizi ilhamlandıran bir kişi hakkında yazın ve nedenini belirtin.
- 4.Sizi strese sokan bir durumu düşünün. Bir dahaki sefere nasıl farklı yaklaşabilirsiniz?
- 5.Kendinizde sevdiğiniz beş şeyi listeleyin.

### **Minnettarlık soruları:**

- 1.Bugün minnettar olduğunuz üç şeyi ve nedenini yazın.
- 2.Son zamanlarda yaşadığınız basit bir zevki anlatın.
- 3.Son zamanlarda hayatınızda olumlu bir etki bırakan kim oldu? Minnettarlığınızı nasıl gösterebilirsiniz?

### **Yaratıcı sorular:**

- 1.Dünyanın herhangi bir yerine gidebilseydiniz, orası neresi olurdu ve neden?
2. Gelecekteki kendinize bir mektup yazdığınızı hayal edin. Bu mektuba hangi tavsiyeleri veya motivasyon sözlerini eklerdiniz?
4. Sabahtan akşama kadar mükemmel günü anlatın.



# 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.