

Kendinizle Bağlantı Kurun

 60 dakika

Amaç

- Katılımcıların duygularını ve ihtiyaçlarını nasıl kontrol edeceklerini öğrenerek sosyal dinlenmeyi uygulamalarına yardımcı olmak. Bu atölye, katılımcılara öz değerlendirme yapma ve duygularını yargılamadan fark etmelerini sağlayacak basit yollar konusunda rehberlik edecek.

Gerekli malzemeler

- Kağıt ve kalemler
- Duygu kartları (veya duyguların basılı bir listesi)
- Yumuşak arka plan müziği (isteğe bağlı)
- Rehberli bir giriş talimatı (yazılı veya kayıtlı)



Araç Açıklaması

Bu oturum, katılımcıları bir mola verip duyguları üzerinde düşünmeye teşvik eder. Birçok insan, gün boyunca nasıl hissettiğini fark etmeden ilerler. Bu aktivite, duygusal dinlenmeyi destekleyebilecek bir öz farkındalık alışkanlığı geliştirmelerine yardımcı olur.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Sosyal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- Katılımcılara, bir uygulama olarak **kendinizle bağlantı kurmanın** önemini tanıtın ve bunun bu modülün ana odağı olacağını bildirin.

Tartışmayı Başlatmak İçin Yansıtma Soruları:

- Ne sıklıkla durup hissettiğinizi fark ediyorsunuz?
- Sizce insanlar neden duygularını görmezden gelirler?
- Duygusal dinlenmeye ihtiyacınız olduğunu gösteren bazı işaretler nelerdir?

2 - REHBERLİ KENDİNE GİRİŞ (15 dakika)

- Katılımcılara duygu kartları veya duygu listesi verin.
- Onlardan şu anda nasıl hissettiklerini tanımlayan bir kelime seçmelerini isteyin.
- Doğru kelimeyi bulmakta zorlanırlarsa, bir beden taraması yapabilirler (gerilimi, enerji seviyelerini vb. fark etme).
- Neden böyle hissettiklerini birkaç cümleyle yazmalarını sağlayın.



Talimatlar

3 - KENDİNİ İFADE ETKİLERİ (15 dakika)

- Katılımcılardan duygularını yaratıcı bir şekilde ifade etmelerini isteyin. Örneğin:
 - Kendilerine bir mektup yazmak
 - Duygularını renklerle veya şekillerle çizmek
 - Kendilerini sakin ve güvende hissettiren şeylerin bir listesini yazmak
- İsterlerse çalışmalarını özel tutmalarına izin verin.

4 - YANSITMA VE KAPANIŞ (10 dakika)

- Katılımcılara kendileriyle iletişime geçmenin nasıl bir his olduğunu sorun.
- Bu alışkanlığı her gün, hatta birkaç dakika bile olsa uygulamaya teşvik edin.



Yansıtma Soruları

- Bugün duygularınızda başka türlü gözden kaçırabileceğiniz hangi noktaları fark ettiniz?

Kendinizle iletişime geçmek, kendinizi nasıl hissettiğiniz ve nasıl iyileştiğiniz arasında bir köprü oluşturur.

- Duygularınızı isimlendirmek, berraklık veya sakinlik duygunuzu nasıl etkiledi?
- Hangi duyguları kabullenmek daha kolaydı, hangileri daha zordu?
- Kontrol sırasında bedeniniz duygusal durumunuzu nasıl yansıttı?
- Geçtiğimiz hafta veya ayda duygularınızda hangi kalıpları fark ediyorsunuz?

Ek 1

DUYGULARIN LİSTESİ

Olumlu / Enerji Verici

- Neşe dolu
- Heyecanlı
- Umutlu
- Rahat
- Minnettar
- Kendinden emin
- Huzurlu

Zorlu / Düşük Enerjili

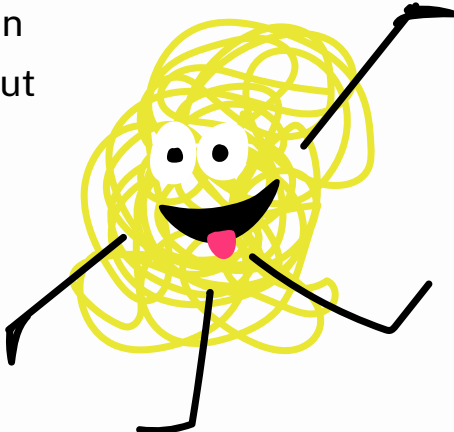
- Bunalmış
- Üzgün
- Hüsrana uğramış
- Yalnız
- Endişeli
- Rahatsız
- Stresli

Nötr / Karışık

- Düşünceli
- Meraklı
- Yorgun
- Belirsiz
- Sakin
- Dalgın
- Hoşnut

Onarıcı / Yeniden Şarj Edici

- Rahatlamış
- Desteklenmiş
- Kabul edilmiş
- Esinlenilmiş
- Bakım görmüş
- İçi rahatlamış
- Güvende



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.