

Sessiz Bir Alan Yaratma

 60 dakika

Amaç

- Katılımcıların duysal dinlenmeyi ve sakinliğı teşvik eden, zihinsel ve duysal dengelerini yeniden kazanmalarını ve şarj olmalarını sağlayan kişisel sessiz alanlar tasarlamalarına yardımcı olmak.

Gerekli malzemeler

- Rahat oturma yerleri (fasulye torbaları, minderler veya sandalyeler)
- Boş kağıt veya eskiz kağıdı
- Kalem ve işaretleyiciler
- Sakin, enstrümantal müzik (isteğe bağlı)
- Aromaterapi difüzörleri veya kokulu yağlar (isteğe bağlı)
- Duysal etkileşim için çeşitli öğeler (örneğin dokulu kumaşlar, stres topları, sakinleştirici resimler)
- Yazdırılabilir sessiz alan planlama şablonları (Bkz. [Ek 1](#))

Araç Açıklaması

Bu atölye, katılımcıların duysal dinlenme için kişisel bir sessiz alan hayal etmelerine, tasarlamalarına ve planlamalarına yardımcı olur. Görselleştirme, yaratıcı tasarım ve tartışma yoluyla sesler, kokular, dokular ve aydınlatma gibi sakinleştirici duysal unsurları belirler ve bu alanı canlandırmak, zihinsel berraklığı ve duysal dengeyi desteklemek için pratik bir plan oluştururlar.



Talimatlar

1. GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Duyusal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Sessiz bir alan yaratmanın** önemini bir uygulama olarak tanıtın ve katılımcılara bunun, bu modül için ana odak noktası olacağını bildirin.

2. Rehberli görselleştirme (15 dakika):

- Katılımcılara, ideal sessiz alanlarını hayal edecekleri bir görselleştirme egzersizi yaptırın. Onları, her bir duyularını ve bu alanda nasıl hissettiklerini düşünmeye teşvik edin.

3. Sessiz alanınızı tasarlayın (20 dakika):

- Katılımcıların tasarladıkları sessiz alanı, sakinliği destekleyen duyuşal unsurları (örneğin kokular, sesler, dokular) içerecek şekilde çizimleri veya taslaklarını çizimleri için kağıt ve sanat malzemeleri sağlayın.
- Onları evlerinde veya çalışma alanlarında bu alanı nasıl yaratabileceklerini düşünmeye teşvik edin.

4. Paylaşım ve tartışma (15 dakika):

- Katılımcıları tasarımlarını paylaşmaya ve seçtikleri duyuşal unsurları tartışmaya davet edin.
- Günlük yaşamlarında sessiz alanlara ulaşmada karşılaştıkları zorluklar hakkında bir grup tartışması kolaylaştırın.

5. Kişisel Eylem Planı (10 dakika):

- Katılımcılardan sessiz alanlarını oluşturmak için eyleme geçirilebilir adımlar atmalarını isteyin; örneğin belirlenmiş bir alan seçmek, sakinleştirici renkler kullanmak ve duyuşal öğeler eklemek gibi.

6. Kapanış ve onaylama (5 dakika):

- Atölyeyi, duyuşal dinlenmeye zaman ayırmanın önemi ve sessiz alanlar yaratma taahhüdü etrafında şekillenen olumlamlarla sonlandırın.



Yansıtma soruları

- Sessiz mekanınızda en çok hangi duysal unsurların sakinleştirici olduğunu düşünüyorsunuz?

Birkaç dakika fişini çektiğinizde neredeyse her şey, siz de dahil, tekrar çalışır hale gelecektir.

- Bu alanı günlük rutininizde nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?
- Bu atölyeden edindiğiniz yeni fikirler veya ilhamlar oldu mu?
- Sessiz alanınızı yaratırken hangi engellerle karşılaşacağınızı öngörüyorsunuz ve bunların üstesinden nasıl gelebilirsiniz?
- Hayatınızda belirli bir duysal dinlenme alanına sahip olmanın önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ek 1 - Sessiz Alan Planlama Şablonu

Alan Genel Görünüm

7. Konum

Hangi kokır oninî için
degistirecek sinîz olakı nk?

7. Oturma

Hangi tür oturma mobilyalarını
kullanacaksınız?
(sandalye, minder, yer minderi)

Duyusal Öğeler

6. Görsel

Hangi renkier, dekorasyonlar
veyei sanat eserleri sakın-
lestirici bir gorsel ortacak?

8. Rahatlamayı

desiekleyen içecekler veya
atistirmalikiar
olacak mı?

5. Koku

Hangi kokulari kullanacaksınız?
(or ucucu yağlar, mumlar)

9. Tat

Rahatlamayı destekleyen
içecekler veya atıştırrialikiar
olacak mı?

6. Dokunma

Rahatiik için hangi dokulari
dahil edeceksiniz?
(ot. yumusak battaniyeler,
minderier)

İşlevsel Öğeler

7. Oturma Düzeni

Hangi tür aturma mobilyalarını
kullanacaksınız?
(sandalye, minder, yer minderi)

9. Ekstra Öğeler

Hangi öğeleri sessiz alanınızı
gelistirecek?
(ör, kitaplar gunlükier, stres giderici
oyuncaklar)

8. Aydınlatma

Ne tür bir aydinlatma
kullanacaksınız?
(yumusak ambiyans şığı,
dekoratif işikiar)

Yansıma

12. Bu Sessiz Alan Neden Önerli?

Bu sessiz alan sizin için
neden onemii?

Eylem Adımları

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.