

Doğayla Bağlantı Kurma

 60 dakika

Amaç

- Katılımcılara, doğadan ilham alan unsurların görsel, işitsel, dokunsal ve koku alma duyularını keşfederken duysal dinlenme için güçlü ortamlar yaratabileceğini keşfetmelerinde rehberlik etmek.

Gerekli malzemeler

- Rahat oturma yerleri (sandalyeler, minderler veya matlar)
- Duyusal Dinlenme kılavuzunun basılı kopyaları
- Doğa görüntüleri (fotoğraflar, posterler veya slayt gösterileri)
- Doğa seslerinin ses kayıtları (kuşlar, su, rüzgar, orman ortamı)
- Dokunsal keşif için doğadan nesneler (taşlar, yapraklar, çiçekler, kozalaklar)
- Düşüncelerinizi yazabileceğiniz defterler veya günlükler
- Kalemler veya kurşun kalemler
- İsteğe bağlı: Canlı duysal uyarım için bitkiler, doğal kokulu uçucu yağlar veya küçük çeşmeler

Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcıların doğanın canlandırıcı özellikleriyle bağlantı kurarak kendi sessiz alanlarını tasarlamalarını sağlayan rehberli ve sürükleyici bir deneyim sunar. Rehberli keşif, duysal hayal gücü egzersizleri ve derinlemesine düşünme yoluyla, seans katılımcıların hangi doğal unsurların en derin yankı uyandırdığını belirlemelerine yardımcı olur. Sonunda, ister iç mekanda ister dış mekanda olsun, günlük yaşamlarına dahil edebilecekleri doğa temelli bir sığınak için kişiselleştirilmiş bir plana sahip olacaklar.



Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

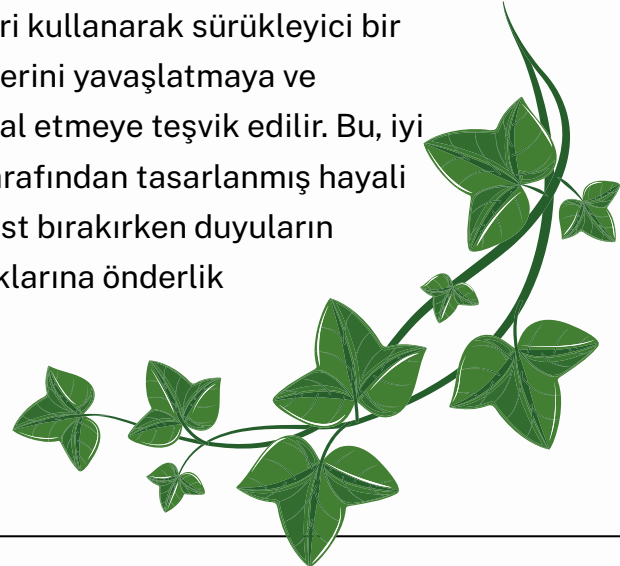
- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Duyusal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Doğayla bağlantı kurmanın** bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

Adım 2 – Doğanın duysal unsurlarıyla bağlantı kurmak

Katılımcılar, kendilerini en huzurlu hissettikleri geçmiş doğa deneyimleri (örneğin ormanda yürüyüş, deniz kenarında oturma veya çimenli bir alanda uzanma) üzerine düşünmeye yönlendirilir. Moderatör, katılımcılardan o anlarda mevcut olan renkleri, kokuları, dokuları ve sesleri hatırlamalarını ister. Mümkünse, duyuları harekete geçirmek ve katılımcıların en derinden neyin yankılandığını belirlemelerine yardımcı olmak için nesneler, görüntüler veya kayıtlar sunulur.

Adım 3 – Sürükleyici doğa deneyimi

Kolaylaştırıcı, özenle seçilmiş doğa sesleri ve görselleri kullanarak sürükleyici bir ortam yaratır. Katılımcılar gözlerini kapatmaya, nefeslerini yavaşlatmaya ve kendilerini seçtikleri güvenli ve doğal bir ortamda hayal etmeye teşvik edilir. Bu, iyi bildikleri gerçek bir mekan veya tamamen kendileri tarafından tasarlanmış hayali bir yer olabilir. Odak noktası, zihinsel karmaşayı serbest bırakırken duyuların gördüklerine, duyduklarına, hissettiklerine ve kokladıklarına önderlik etmesine izin vermektir.



4. Adım – Düşünme ve günlük tutma

Yoğun deneyimin ardından katılımcılar, izlenimlerini kaydetmek için defterlerini açarlar. Kendilerini en rahat hissettiren unsurları, ortaya çıkan duyguları ve doğayı günlük yaşamlarına dahil etmek için yeni fikirleri anlatabilirler. Kolaylaştırıcı, farkındalığı derinleştirmek için hedefli sorularla katılımcıları düşünmeye teşvik edebilir.

Adım 5 – Doğa temelli sessiz bir alan tasarlamak

Sessiz Mekan Planlama Şablonu'nu kullanarak katılımcılar, düşüncelerini pratik bir tasarıma dönüştürürler. Bir mekan (iç veya dış mekan) seçerler, boyutunu belirlerler ve duysal unsurlarını, görsellerini, seslerini, kokularını, dokularını ve hatta tatlarını belirlerler. Ayrıca oturma düzeni, aydınlatma ve ek konfor unsurları gibi işlevsel yönleri de göz önünde bulundururlar.

Adım 6 – Paylaşım ve kapanış

Grup, isterlerse hayal ettikleri sessiz alanları ve doğanın bu alanlardaki rolünü paylaşmaya davetlidir. Bu paylaşım, ilham verir ve duysal dinlenmenin kolektif faydasını pekiştirir. Moderatör, katılımcıları günlük ortamlarına küçük doğa unsurlarını bile entegre etmeye teşvik ederek oturumu sonlandırır ve onlara doğayla bağlantının ormandan pencere kenarındaki bir bitkiye kadar her yerde beslenebileceğini hatırlatır.



Yansıtma soruları

- Egzersiz sırasında doğadaki hangi duyuşal öğeler sizi en rahat hissettirdi?

**Doğanın derinliklerine bakın, o zaman her şeyi
daha iyi anlayacaksınız.**



- Bu doğal unsurları günlük hayatınıza nasıl dahil etmeyi düşünüyorsunuz?
- Doğa temelli sessiz alanınızı yaratırken hangi engellerle karşılaşabilirsiniz ve bunların üstesinden nasıl gelebilirsiniz?
- Hayatınızda Doğa temelli bir duyuşal alana sahip olmanın önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Bu sessiz alan sizin için neden önemli?

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.