

Sakinleştirici Müzik Atölyesi

 75 dakika

Amaç

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

Gerekli malzemeler

- Rahat oturma yerleri (sandalyeler, minderler veya matlar)
- Müzik çalmaya yarayan bir cihaz (dizüstü bilgisayar, telefon veya ses çalar)
- Hoparlörler veya kaliteli kulaklıklar
- Sakinleştirici müzik parçalarından oluşan özenle seçilmiş bir çalma listesi
- Duyusal Dinlenme kılavuzunun basılı kopyaları
- Katılımcıların düşüncelerini yazabilecekleri not defterleri veya günlükler
- Kalem
- Rahatlatıcı bir atmosfer yaratmak için yumuşak aydınlatma (lambalar, mumlar veya kısık ışıklar)
- Duyusal konfor için isteęe baęlı ürünler (battaniyeler, göz maskeleri, aromaterapi difüzörleri)



Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcıları duysal dinlenmeye ulaşmak için sakinleştirici müzik kullanımında yönlendirerek, aşırı uyarımı azaltan ve duysal dengeyi destekleyen kişiselleştirilmiş sessiz alanlar tasarımlarına yardımcı olur. Rehberli dinleme, düşünme ve tartışma yoluyla katılımcılar, sesin günlük yaşamlarında nasıl onarıcı bir kaynak olabileceğini keşfederler.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

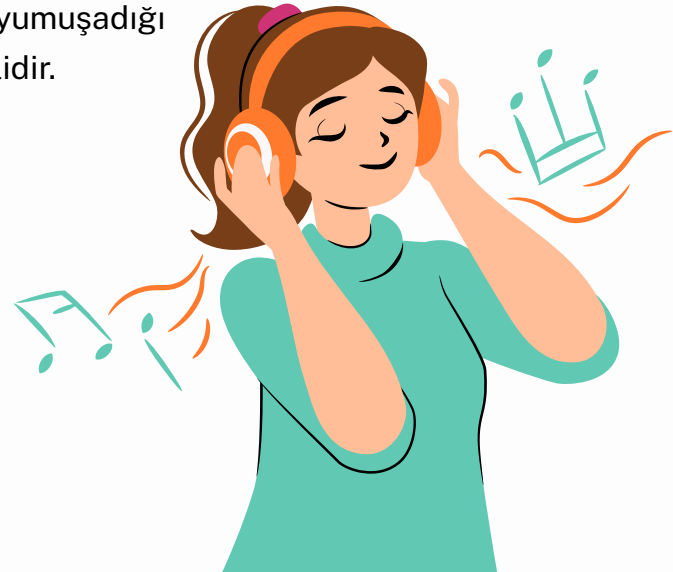
- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Duyusal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Sakinleştirici müzik** dinlemenin bir pratik olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

2 – Kişisel ses bağlantılarını keşfetmek

Modülü tanıtıp inceledikten sonra, moderatör odak noktasını uygulamanın kendisine kaydırır. Katılımcıların sesle kişisel ilişkilerini gözden geçirmeleri ve geçmişte rahatlamalarına yardımcı olan müzik türleri veya doğal ses manzaraları üzerinde düşünmeleri teşvik edilir.

3 – Rehberli dinleme deneyimi

Moderatör, özenle seçilmiş sakınleştirici parçalardan oluşan bir seçki çalar ve grubun beklentisizce dinlemesini sağlayarak müziğin üzerlerine çökmesine izin verir. Bu adım, dışsal dikkat dağıtıcı unsurların azaldığı ve duyuların yumuşadığı (hem fiziksel hem de zihinsel) bir alan yaratmakla ilgilidir.



4 – Kişisel yansıma

Dinleme deneyiminin ardından katılımcılar, düşünme aşamasına davet edilir. Müzik sırasında duygusal tepkilerini, fiziksel hislerini ve ortaya çıkan imgeleri veya anıları defterlerine yazmaları teşvik edilir. Moderatör, müziğin ruh hallerini nasıl etkilediği veya çevrelerine dair farkındalıklarını nasıl değiştirdiği gibi nazik ve yönlendirici sorular sorabilir.

5 – Kişisel bir sessiz alan tasarlamak

Bir sonraki aşama, bu kişisel içgörülerini eyleme dönüştürmeyi içerir. Katılımcılar, kişisel ve sessiz bir alan için kendi planlarını tasarlamaları konusunda desteklenir. Bu, evlerinde bir köşe, stresli anlarda hayal ettikleri zihinsel bir sığınak veya sakinleştirici müzik içeren günlük bir ritüel olabilir. Kolaylaştırıcı, mekanlarının gerçekten dinlendirici hissettirmesi için katılımcıları spesifik olmaya (aydınlatma, dokular, kokular ve elbette ses) teşvik eder.

6 – Paylaşım ve kapanış

Oturum, kendilerini rahat hisseden katılımcıların hayal ettikleri sessiz alanları ve müziğin bu alanlarda oynayacağı rolü anlatabilecekleri bir grup paylaşım anıyla sona erer. Bu paylaşım, gruptaki bağlantı duygusunu güçlendirir ve herkese yeni fikirler sunar. Moderatör, katılımcıları sakinleştirici müziği duysal dinlenme rutinlerinin düzenli bir parçası haline getirmeye teşvik ederek ve bu bilinçli dinginlik anlarının esenlik üzerinde kalıcı etkileri olabileceğini hatırlatarak oturumu sonlandırır.



Yansıtma soruları

- Müzik sizde duygusal ve fiziksel olarak nasıl hisler uyandırdı?

**Müzikte zihni sakinleştiren ve kalbi açan
bir huzur vardır.**

- Dinlerken nefesinizde, duruşunuzda veya gerginliğinizde herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?
- Deneyim sırasında hangi düşünceler, imgeler veya anılar ortaya çıktı?
- Kişisel sessiz alanınıza (müzik dışında) hangi unsurları dahil ederdiniz?
- Sakinleştirici müziği günlük veya haftalık rutininize nasıl entegre edebilirsiniz?

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.