

**30 GÜN**

# **MEYDAN OKUMA SETİ**

**EĞİTMEN VERSİYONU**



**Co-funded by  
the European Union**



**ART-ICULATE**

# İÇİNDEKİLER

- 03** Giriş  
Proje açıklaması
- 06** Meydan Okuma Günü #1  
O Anın İçinde
- 08** Meydan Okuma Günü #2  
Güven Ağacı
- 10** Meydan Okuma Günü #3  
Sadece Ben Konuşuyorum
- 12** Meydan Okuma Günü #4  
Doku Yürüyüşü
- 14** Meydan Okuma Günü #5  
Maskeyi Tak, Maskeyi Çıkar
- 16** Meydan Okuma Günü #6  
Farkındalık Zaman Kapsülü
- 18** Meydan Okuma Günü #7  
Güvenli Alan Çalma Listesi
- 20** Meydan Okuma Günü#8  
İçimdeki Süper Güç
- 22** Meydan Okuma Günü #9  
Sakinliğin Deseni
- 24** Meydan Okuma Günü #10  
Nezaket Aynası Çerçevesi
- 26** Meydan Okuma Günü #11  
Doğa Haikusu
- 28** Meydan Okuma Günü #12  
Alanınızı Genişletin
- 30** Meydan Okuma Günü #13  
Beş Duyu Safarisi
- 32** Meydan Okuma Günü #14  
Günlük Ritim
- 34** Meydan Okuma Günü #15  
Gizli Kutu

# İÇİNDEKİLER

**36** Meydan Okuma Günü #16  
Çatışmayı Geri Sar

**38** Meydan Okuma Günü #17  
Duygu Maskeleri

**40** Meydan Okuma Günü #18  
Empati Haritası

**42** Meydan Okuma Günü #19  
Şefkat Kartı

**44** Meydan Okuma Günü #20  
Beni Şekillendiren 3 An

**46** Meydan Okuma Günü #21  
Tersine Rol Mektubu

**48** Meydan Okuma Günü #22  
Onların Gözünden

**50** Meydan Okuma Günü #23  
Tek Nesne, Birçok Duygu

**52** Meydan Okuma Günü #23  
Benim Yankılarım

**54** Meydan Okuma Günü #25  
Bulunmuş Kelimeler

**56** Meydan Okuma Günü #26  
Rüya Çevirmeni

**58** Meydan Okuma Günü #27  
Kaostan Netliğe

**60** Meydan Okuma Günü #28  
İki Ses

**62** Meydan Okuma Günü #29  
Duygusal Mercek Değişimi

**64** Meydan Okuma Günü #30  
Düşünce Bahçesi

**66** Sahada Test Edilmiş Deneyimler  
Eğitmen Versiyonu

**72** Gençlik Çalışanları İçin  
Orjinal versiyon

**74** Ortaklar  
Art-iculate takımı

# 01

## GİRİŞ

Erasmus+ **Art-iculate projesi** (Proje No. 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274) kapsamında hazırlanan **30 Günlük Meydan Okuma Setinin Eğitimci Versiyonuna** hoş geldiniz.

Bu rehber, katılımcı el kitabına pratik bir ektir. Öğrenci versiyonunu okuduğunuzu ve 30 görevi incelediğinizi varsaymaktadır. Sizin rolünüz, bireysel olarak yapılması planlanan bu görevlerin, yansıtıcı derinliğini kaybetmeden **grup oturumlarına** uyarlanmasına yardımcı olmaktır.

Görevleri bir gruba uyarlarken öncelik duygusal güvenlidir. Katılımı gönüllü tutun, gençleri tüm odanın önünde ilgi odağı yapmaktan kaçının ve bir aktivite kişisel konulara temas ettiğinde ikili veya küçük gruplar kullanın. Amaç kusursuz sanat eserleri ortaya çıkarmak veya zorla paylaşım yaptırmak değil, anlamlı bir katılım ve duygusal öğrenme sağlamaktır.

Her eğitimci sayfası şunları içerir:

- **Kısa bir temel mantık**

Görevin neden önemli olduğu (arkasındaki kavram).

- **Bir grup uyarlaması**

Aynı öğrenme çıktılarını koruyarak gençlerle nasıl uygulanacağı.

- **Temel kolaylaştırıcılık ipuçları**

Nelere dikkat etmeniz, nasıl yanıt vermeniz ve alanı nasıl güvenli tutmanız gerektiği.

- **Bir kapanış sorusu**

Oturumu bir yansımayla bitirmek için basit bir yönlendirme.

Bu sayfaları bir senaryo olarak değil, bir çerçeve olarak kullanın. Dili, materyalleri ve derinlik seviyesini grubunuzun ihtiyaçlarına, bağlamına ve sınırlarına göre ayarlayın. Şüpheye düştüğünüzde daha basit, daha güvenli ve daha düşük baskı içeren seçeneği tercih edin.

Teşekkürlerimizle,  
Art-iculate Proje Ekibi



# 02 MEYDAN OKUMA

# #1 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Şimdi ve o anda

## MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev gözlem yoluyla empatiyi geliştirir. Katılımcıları, yargılamadan veya varsayımda bulunmadan günlük anlardaki duyguları ve insan varlığını fark etmeye teşvik eder. Dikkatlerini ve meraklarını başka bir kişiye odaklayarak, sadece bakmak yerine görmeyi öğrenirler.

**Geliştirilen beceriler:** empati, gözlem, duygusal farkındalık, sosyal algı.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** başkalarının duygularına karşı duyarlılık oluşturmak ve saygılı merakı teşvik etmek.

**Öğrenme çıktıları:** empatiyle odaklanmanın başkalarına dair algıyı nasıl değiştirdiğini anlamak.

## GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılardan ikili veya küçük gruplar halinde çalışmalarını isteyin. Bir kişi gözlemci olurken, diğeri sanki görevin dışındaymış gibi doğal davranır (örneğin okumak, sohbet etmek veya telefonunu kullanmak gibi). Gözlemci izin alarak sessizce bir fotoğraf çeker veya partnerinin olduğu gibi hızlı bir eskizini çizer. Daha sonra gözlemci, "Şu an nasıl hissediyorsunuz?" gibi nazik bir soru sorar ve partnerinin ne hissediyor olabileceğini hayal eden 2 veya 3 kısa satır yazar. Uygunsa, algının gerçeklikten nasıl farklı olabileceğini tartışmak için anonim fotoğrafları veya yansımaların bulunduğu eskizleri sergileyin.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Fotoğraf çekmeden önce her zaman onay isteyin.
- GörünüŖe değil, empatiye odaklanın.
- Paylaşımı gönüllü tutun.
- Şakaları veya alay etmeyi derhal durdurun.
- Merak ve saygı konusunda örnek olun.

## KAPANIŞ

Başkalarını gerçekten gözlemlemeye zaman ayırdığınızda onları görme şeklinizde ne deĐiŖti?

# #2 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Güven ağacı

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, katılımcıların güvenlik ve güven duygularının nereden geldiğini görselleştirmelerine yardımcı olur. Kendi "Güven Ağaçlarını" çizerek, onlara güç veren kökleri, onları destekleyen insanları ve mekanları, ayrıca her şeyi bir arada tutan değerleri belirlerler. Güven fikrini görünür ve kişisel bir şeye dönüştürür.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal farkındalık, destek sistemlerini belirleme, güvenlik ve değerler üzerine düşünme.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** neyin ve kimin güvenlik ile istikrar getirdiğine dair farkındalığı artırmak.

**Öğrenme çıktıları:** destekleyici insanları, mekanları ve içsel güçleri belirlemek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılardan kökleri, gövdesi ve dalları olan Güven Ağaçlarını bireysel olarak çizmelerini isteyin. Eğer gizliliği tercih ediyorlarsa gerçek isimler yerine semboller, baş harfler veya renkler kullanabileceklerini hatırlatın.

Bitirdikten sonra, onları ağacın sadece bir bölümünü paylaşmaya davet edin.

Örneğin gövdeye yazdıklarını (güvenin onlar için ne anlama geldiği) veya köklerdeki şeyleri (onlara neyin güç verdiği).

İsteğe bağlı olarak, herkesin ağacından bir kelimeyi (örneğin "dürüstlük" veya "nezaket") yaprak şeklinde bir karta yazmasını ve bunları duvarda birlikte sergilemesini sağlayarak ortak bir "güven ormanı" yaratın.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Paylaşımı gönüllü tutun.
- Çizimleri, kelimeleri veya sembolleri eşit şekilde kabul edin.
- Gizliliğe ve duygusal sınırlara saygı gösterin.
- Tüm güvenlik tanımlarını normalleştirin.
- Düşünme sürecini analitik bir şekilde değil, nazikçe yönlendirin.

## KAPANIŞ

Güven Ağacınız, size neyin güvende ve desteklenmiş hissettirdiği hakkında ne gösterdi?

# #3 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

*Sadece ben konuşuyorum*

## MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, düşünce ve duygulara dair farkındalık oluşturmak için sesli olarak kendi üzerine düşünmeyi kullanır. Yüksek sesle konuşmak, hisleri daha net bir şekilde işlemeye ve onların zamanla nasıl değiştiğini fark etmeye yardımcı olur.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal farkındalık, kendini ifade etme, yansıtma.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** dürüst duygusal ifade konusunda rahatlık oluşturmak ve içsel değişimin farkına varmak.

**Öğrenme çıktıları:** değişen duyguları tanımak ve onları güvenli bir şekilde ifade etmek.

## GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılar, nasıl hissettiklerini özetleyen tek bir anahtar kelimeye odaklanarak günleri hakkında kısa ve özel bir ses veya video mesajı kaydederler. Tek başlarına veya ikili olarak (eğer her ikisi de kabul ederse birbirlerini kaydederek) çalışabilirler. Biri paylaşmayı seçmediği sürece kayıtlar gizli kalır.

Daha sonra, herkesi açıkça konuşmanın nasıl hissettirdiğine dair kısa bir cümle yazmaya davet edin. İçeriğin kendisi hakkında değil.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Gizliliğe ve yalnız veya ikili çalışma seçimine saygı gösterin.
- Video rahatsız edici geliyorsa sadece ses kaydı yeterlidir.
- Ne söylendiğini sormayın, deneyimi tartışın.
- Tuhaflık hissini veya sessizliği normalleştirin.
- Atmosferi sakın ve yargılamadan uzak tutun.

## KAPANIŞ

Kendi duygularınıza bir ses vermek nasıl hissettirdi?

# #4 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Doku yürüyüşü

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, farkındalık ve sakinlik oluşturmak için bilinçli dokunmayı ve gözlemi kullanır. Dikkati dokulara odaklayarak, katılımcılar odaklarını düşüncelerden uzaklaştırıp hislere kaydırır ve kendilerini şimdiki ana odaklarlar. Bu durum stresi azaltmaya, duysal odaklanmayı keskinleştirmeye ve duyguları fiziksel deneyimlerle ilişkilendirmeye yardımcı olur.

**Geliştirilen beceriler:** farkındalık, duysal farkındalık, duygusal düzenleme.

**Duyusal ve gelişimsel hedefler:** sakin bir mevcudiyeti ve beden farklı hislere nasıl tepki verdiği dair farkındalığı teşvik etmek.

**Öğrenme çıktıları:** duysal odaklanmayı stres atma ve duygusal denge için basit bir araç olarak kullanmayı öğrenmek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Eğer dışarıda yürümek mümkün değilse, "doku yürüyüşünü" içeriye taşıyın. Yumuşak, pürüzlü, pürüzsüz, soğuk, sıcak gibi farklı dokulara sahip çeşitli nesnelere (örneğin kumaş, taşlar, kağıt, metal, yapraklar) sağlayın. Katılımcıların her bir öğeyi teker teker, yavaşça keşfetmelerine izin verin; her dokunun nasıl hissettirdiğine ve onlara neyi hatırlattığına dikkat etsinler.

Daha sonra bir doku kolajı veya hangi dokuların en çok sakinleştirici veya enerji verici hissettirdiğini açıklayan kısa bir yazılı yansıma yaratabilirler. Gönüllüleri yansımalarını paylaşmaya davet edebilirsiniz, ancak odağı kişisel hikayeler üzerinde değil hisler üzerinde tutun.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Atmosferi sessiz ve yavaş tempolu tutun.
- Konuşmaya değil, dokunmaya odaklanmayı teşvik edin.
- Güçlü kokulardan veya dikkat dağıtıcı seslerden kaçının.
- Hem doğal hem de yapay dokular sunun.
- Sakinlik, merak veya rahatsızlık gibi tüm tepkileri normalleştirin.

## KAPANIŞ

Hangi doku size en çok huzur verdi ve sizce bu, sizi neyin sakinleştirdiği hakkında ne söylüyor?

# #5 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Maskeyi tak, maskeyi çıkar

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, kendimizi nasıl gördüğümüz ile başkalarının bizi nasıl gördüğünü düşündüğümüz arasındaki farkı keşfeder. Katılımcılar iki maske yaratarak bu versiyonları somutlaştırır ve onlara dışarıdan bakabilirler. Kimlik, benliğin gizli parçaları ve rol yapma veya uyum sağlama baskısı hakkında konuşmak için alan açar.

**Geliştirilen beceriler:** öz farkındalık, duygusal ifade, kimlik üzerine düşünme.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** içsel ve dışsal benliği keşfetmek, duygular ve roller konusunda dürüstlüğü artırmak.

**Öğrenme çıktıları:** öz imaj ile algılanan imaj arasındaki boşlukları fark etmek ve hangi parçaların daha gerçek hissettirdiği üzerine düşünmek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Temel materyaller sağlayın (kağıt, karton, makas, keçeli kalemler, dergiler, bant, basit el işi malzemeleri). Katılımcılardan iki maske oluşturmalarını isteyin: biri "başkaları beni nasıl görüyor" için, diğeri ise "ben kendimi nasıl görüyorum" için. Tercih ederlerse kelimelerin yerine semboller ve renkler kullanabilirler.

Maskeleri oluşturduktan sonra, onları (ikili veya küçük gruplar halinde) sadece güvenli hissettiren şeyleri paylaşmaya davet edin. Örneğin, her bir maskeden bir sembol ve onun neyi temsil ettiği gibi.

Eğer uygunsa, iki maske arasındaki "diyaloğu" kısaca tarif edebilirler; biri diğerine ne söylerdi.

İnsanların ne kadar çok katman taşıdığını göstermek için maskeleri odanın etrafında bir "benlikler galerisi" şeklinde isimsiz olarak da sergileyebilirsiniz. Paylaşım her zaman isteğe bağlı kalmalıdır.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Her iki maskenin de sahte değil "gerçek parçalar" olduğunu normalleştirin.
- Kişisel detaylar yerine sembollerin kullanılmasına izin verin.
- Derin paylaşımlar için baskı yapmayın; seçimi merkezde tutun.
- Güçlü duygulara karşı dikkatli olun ve kişiye alan veya mola verin.
- Grup yorumlarını nazik tutun ve yargılamaya değil, anlamaya odaklanın.

## KAPANIŞ

İki maskeniz, kim olduğunuz ile başkalarının sizi nasıl gördüğünü düşündüğünüz arasındaki fark hakkında size ne gösterdi?

# #6 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Farkındalık zaman kapsülü

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev katılımcıların onları gerçekten neyin sakinleştirdiğini ve ayaklarını yere bastırıldığını fark etmelerine ve bunu geri dönebilecekleri somut bir şeye dönüştürmelerine yardımcı olur. Bir "farkındalık zaman kapsülü" yaratarak kendi kendini sakinleştirme, duygusal düzenleme ve neyin huzur, güvenlik ve neşe getirdiğine dair farkındalık pratiği yaparlar. Bu durum başa çıkma araçlarını tesadüfi değil görünür ve seçilmiş bir hale getirir.

**Geliştirilen beceriler:** farkındalık, stres yönetimi, duygusal öz farkındalık.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** sağlıklı başa çıkma stratejilerini ve içsel ile dışsal kaynaklar hissini güçlendirmek.

**Öğrenme çıktıları:** kişisel sakinleşme araçlarını belirlemek ve zor günlerde kullanabilecekleri fiziksel bir destek hatırlatıcısı yaratmak

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılardan kendilerini sakin, güvende veya umutlu hissetmelerine yardımcı olan küçük eşyalar, çizimler, notlar veya semboller (bunlar anında da yaratılabilir) getirmelerini veya bulmalarını isteyin. Her kişi "zaman kapsülü" olması için bir kutu, zarf veya basit bir kağıt dosya seçer ve içini en az beş anlamlı öğeyle doldurur.

Eğer biri herhangi bir eşya getirmediyse, bir kağıt alıp içine neleri koyacağını çizebilir veya yazabilir; onlara desteklendiğini hissettiren anılar, kelimeler, nesnelere veya insanlar gibi.

Dışını sakinleştirici renkler veya basit tasarımlarla süsleyebilirler. Paylaşım hafif tutulabilir: örneğin herkes içindeki her şeyi göstermeden eklediği bir tür şeyi (örneğin bir alıntı, bir mekan, bir renk) söyleyebilir.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Eşyaların basit veya sembolik olabileceğini vurgulayın.
- Gerçek nesnelere yerine çizim veya yazı kullanılmasına izin verin.
- Gizliliğe saygı gösterin; kimse içindekileri göstermek zorunda değildir.
- Her türlü sakinleşme şeklini normalleştirin; herkes aynı şekilde rahatlamaz.
- Tonu nazik, düşünmeye teşvik eden ve acelesiz tutun

## KAPANIŞ

İçine koyduğunuz veya hayal ettiğiniz şeylere baktığınızda, zaman kapsülünüz size kendinizi güvende ve sakin hissetmenize neyin yardımcı olduğu hakkında ne gösteriyor?

# #7 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Güvenli alan çalma listesi

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev müziği kişisel bir duygusal güvenli alan olarak kullanır. Katılımcılar destekleyici, rahatlatıcı veya dengeleyici hissettiren şarkıları bilinçli olarak seçerek onlara neyin kucak açtığını ve ayaklarını yere bastırıldığını daha iyi fark ederler. Bu durum "İlgiyi hak ediyorum ve bunun bir kısmını kendime verebilirim" şeklinde olumlu bir iç imaj inşa etmekle ilgilidir.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal farkındalık, kendi kendini sakinleştirme, olumlu öz imaj.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** desteğin sadece başkalarından alınmadığı, bilinçli olarak da yaratılabileceği hissini güçlendirmek.

**Öğrenme çıktıları:** duygusal olarak güvenli hissettiren müziği belirlemek ve bunu düzenleme için basit bir araç olarak kullanmak

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılardan kişisel bir "güvenli alan" çalma listesi oluşturmalarını isteyin (herhangi bir müzik uygulamasında veya kağıt üzerinde bir şarkı listesi olarak). Biri onlara destek olan birini hatırlatan ve diğeri güzel bir anıyla bağlantılı olan, duygusal olarak güvenli hissettiren en az 7 parça seçerler.

Eğer bazıları yayın uygulamalarını kullanmıyorsa, sadece ekleyecekleri isimleri veya sanatçıları yazabilirler.

Gönüllüleri listelerinden bir şarkıyı paylaşmaya davet edebilirsiniz ve eğer isterlerse bunun neden onlar için güvenli bir yer gibi hissettirdiğini kısaca açıklayabilirler. Odağı müzik zevkini yargılamaya değil, duygulara (sakin, anlaşılmış, daha güçlü) tutun.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Herhangi birinin müzik seçimi hakkında alay etmekten veya şaka yapmaktan kaçının.
- "Güvenli" müziğin mutlu veya yavaş olmak zorunda olmadığını vurgulayın.
- Gizliliğe saygı gösterin; kimse çalma listesinin tamamını paylaşmak zorunda değildir.
- Tür ve ruh hali çeşitliliğini teşvik edin.
- Tartışmayı müziğin duyguları ve bedeni nasıl etkilediği üzerinde tutun

## KAPANIŞ

"Güvenli alan çalma listenizdeki hangi şarkı işler zorlaştığında size en çok destek gibi hissettiriyor ve o an size ne veriyor?"

# #8 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## İçimdeki süper güç

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev katılımcıların kişisel güçlerini "süper güçlere" dönüştürerek tanınmalarına ve kutlamalarına yardımcı olur. Empati veya mizah gibi niteliklerin herhangi bir dış başarı kadar güçlü olabileceğini göstererek zihniyetin özeleştiriden takdire kaymasını teşvik eder.

**Geliştirilen beceriler:** öz farkındalık, duygusal ifade, olumlu iç konuşma.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** içsel güveni ve kendini kabulü güçlendirmek.

**Öğrenme çıktıları:** kişisel güçleri belirlemek ve bunları sembolik düşünme yoluyla yaratıcı bir şekilde ifade etmek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Ahatlık ve güven hissi yaratmak için 2 veya 4 katılımcıdan oluşan küçük gruplar kurun. Her katılımcı üç kişisel gücünü listeler ve bunları "süper güçlere" dönüştürür. Her birini temsil eden küçük bir rozet veya mini afiş tasarlarlar. Bitirdikten sonra, küçük gruplarıyla sadece bir süper gücü paylaşırlar ve bunun günlük hayatta nasıl ortaya çıktığını açıklarlar.

Akranları bu gücü destekleyen ve fark ettikleri olumlu bir gözlemi ekleyerek yanıt verebilirler. Bu durum kişisel detayları herkese açık bir şekilde ifşa etmeden karşılıklı takdiri inşa eder.

Eğer zaman izin verirse, grup farklı güçlerin birbirini nasıl tamamladığını gösteren bir takım amblemi oluşturmak için sembollerini birleştirebilir.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Duygusal güvenlik için grupları küçük tutun.
- Dürüst ama nazik akran geri bildirimini teşvik edin.
- Olumlu ve rekabetçi olmayan bir tona örnek olun.
- Kişisel hikayeleri paylaşma baskısından kaçının.
- Düşünme sürecini performansa değil keşfe odaklayın

## KAPANIŞ

Kendinizden şüphe duymaya başladığınız bir sonraki seferde hangi süper gücünüzü hatırlamak istersiniz?

# #9 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Sakinliğin deseni

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev zihni susturmak ve bedeni rahatlatmak için tekrarlayan çizimi kullanır. Yavaş ve tekrarlanan desenler dikkati yarışan düşüncelerden uzaklaştırıp şimdiki ana kaydırmaya yardımcı olur. Sakin bir odaklanma pratiği yapmanın ve kontrolü nazikçe bırakmanın basit bir yoludur.

**Geliştirilen beceriler:** farkındalık, odaklanma, beden ve zihin farkındalığı.

**Duyusal ve gelişimsel hedefler:** stresi azaltmayı desteklemek, yavaşlığa ve kusurluluğa karşı toleransı artırmak.

**Öğrenme çıktıları:** tekrarlayan ve basit eylemlerin nasıl sakinlik ve zihinsel netlik getirebileceğini deneyimlemek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

3 veya 4 katılımcıdan oluşan küçük gruplar kurun. Her kişi bir kağıt üzerinde sessizce veya hafif bir müzik eşliğinde kendi sakinleştirici desenini (mandala, çizgiler, zentangle tarzı şekiller) çizmeye başlar. Birkaç dakika sonra herkes kağıdını sağına geçirir ve başkasının başladığı deseni özenle eklemeler yaparak devam ettirir. Değişimi 2 veya 3 kez tekrarlayın, böylece her çizim ortak bir esere dönüşür. Sonunda herkes kendi orijinal sayfasını geri alır ve başkalarının kendi sakinliğine yaptığı katkıyı görmenin nasıl hissettirdiğini sessizce fark eder. Başkalarının kendi çizimlerine girmesine izin vermenin ve başkasınınkine katılmanın nasıl bir şey olduğu üzerine küçük grup içinde kısa bir paylaşım yapılabilir

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Yavaşlığı vurgulayın, acele etmeyin.
- Çizim sırasında konuşmayı minimumda tutun.
- Değişimleri rekabet değil işbirliği olarak çerçeveleyin.
- Başkalarının sizin deseninizi değiştirmesiyle ilgili karışık hisleri normalleştirin.
- Birisi şaka yapmaya veya dikkatsizce karalamaya başlarsa onu nazikçe yönlendirin.

## KAPANIŞ

Başkalarının sizin sakinlik deseninize ekleme yapmasına izin vermek nasıl hissettirdi ve bu durum gerçek hayatta kontrolü nasıl paylaştığınız hakkında ne söylüyor?

# #10 MEYDA OKUMA GÜNÜ

## Nezaket aynası çerçevesi

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev iç konuşma ve içsel güvenliğe odaklanır. Birçok genç kendisiyle şefkat yerine eleştiriyle konuşur. Katılımcılar nazik ve doğru kelimelerle dolu bir ayna çerçevesi yaratarak iç seslerini daha destekleyici ve saygılı bir şeye dönüştürme pratiği yaparlar.

**Geliştirilen beceriler:** öz şefkat, duygusal güvenlik, öz farkındalık.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** sert iç eleştiriye yumuşatmak ve daha nazik bir içsel anlatıyı güçlendirmek.

**Öğrenme çıktıları:** kendileri hakkındaki olumlu gerçekleri belirlemek ve bunları günlük görsel hatırlatıcılara dönüştürmek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcıların kağıt üzerine bir ayna şekli çizmelerini veya taslağını çıkarmalarını sağlayın (veya varsa gerçek aynalar kullanın). Bireysel olarak çerçeveyi güçlerini, değerlerini ve en iyi niteliklerini temsil eden olumlu kelimeler, semboller veya resimlerle doldururlar.

Daha sonra ikili veya küçük gruplar (2 veya 4) halinde kağıtları sessizce değiştirirler ve her kişi bir başkasının çerçevesine o kişide gerçekten gördüğü nazik bir kelime veya sembol ekler. İçtenliği ve basitliği vurgulayın.

Geri değiştirdikten sonra her katılımcı tamamlanmış çerçevesine bakar; hangi kelimelerin kendilerinden, hangilerinin başkalarından geldiğini fark eder.

Uygunsa, küçük gruplarında en çok hangi eklenen kelimenin onlara dokunduğunu kısaca paylaşabilirler

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Sadece nazik ve gerçek kelimeler yazmalarını hatırlatın.
- Güvenlik ve rahatlık için grupları küçük tutun.
- İltifatlarla ilgili rahatsızlığı normalleştirin.
- Olumlu şeyler bulmakta zorlananları nazikçe destekleyin.
- İçtenliği zayıflatan mizahı cesaretlendirmeyin

## KAPANIŞ

Ayna çerçevenizdeki hangi kelimeyi kendinize karşı sert davrandığınız bir sonraki seferde en çok hatırlamak istersiniz ve neden?

# #11 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Doğa haikusu

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, zihni sakinleştirmek ve dikkati keskinleştirmek için doğayı ve kısa şiir formunu (haiku) kullanır. Şimdiki ana odaklanarak ve kelimeleri kısıtlayarak (5-7-5 hece yapısı), katılımcılar karmaşık düşünceleri basit ve ayakları yere basan gözlemlere damıtma pratiği yaparlar.

**Geliştirilen beceriler:** farkındalık, odaklanma, duygusal düzenleme.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** doğayla bağ kurarak kaygıyı azaltmak ve sessiz yansıma için alan yaratmak.

**Öğrenme çıktıları:** basitliği ve doğa gözlemini stresi azaltmak için bir araç olarak kullanmak.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Grubu dışarıya çıkarın veya dışarı çıkmak mümkün değilse odaya yaprak, taş veya dal gibi doğal nesnelere getirin. Katılımcılardan bir nesne seçmelerini ve onu sessizce gözlemleyerek birkaç dakika geçirmelerini isteyin. Daha sonra bu nesne hakkında 5-7-5 hece kuralını kullanarak 3 satırlık bir haiku yazarlar. Bitirdikten sonra, eğer rahat hissediyorlarsa herkes kendi haikusunu gruba yüksek sesle okuyabilir. Yorum yapmaktan veya kelimeleri analiz etmekten kaçının, sadece dinleyin ve takdir edin

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Hece sayma konusunda çok katı olmayın; amaç şiirsel mükemmellik değil farkındalıktır.
- Sessizliği ve yavaşlamayı teşvik edin.
- Şiir yazmaktan çekinenlere bunun sadece basit bir gözlem olduğunu hatırlatın.
- Tüm şiirleri eşit şekilde takdir edin.
- Doğanın sakinleştirici etkisini vurgulayın

## KAPANIŞ

Normalde gözden kaçırdığınız bir şeye bu kadar yakından bakmak nasıl hissettirdi?

# #12 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Alanınızı genişletin

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, fiziksel duruşun duygusal durumu nasıl etkilediğini araştırır. Stres veya özgüven eksikliği genellikle bedeni küçültür ve içe kapatır. Katılımcılar bilinçli olarak fiziksel alanlarını genişleterek bedenleriyle bağlantı kurar, gerginliği serbest bırakır ve güven ile mevcudiyet hissini artırır.

**Geliştirilen beceriler:** beden farkındalığı, özgüven, duygusal düzenleme.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** fiziksel sınırlar ve bedensel özerklik konusunda rahatlık oluşturmak.

**Öğrenme çıktıları:** duygusal durumu değiştirmek için fiziksel hareketi kullanmayı deneyimlemek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcıların odada birbirlerine dokunmadan hareket edebilecekleri kadar alan olduğundan emin olun. Rahatlatıcı, enstrümantal bir müzik açın. Onlardan küçük ve kapalı bir duruşla (kollar içeride, baş aşağıda) başlamalarını isteyin. Daha sonra yavaş yavaş, kendi hızlarında merkezden dışarıya doğru hareket ederek alanlarını genişletmelerine rehberlik edin. Bunu birkaç kez tekrarlayabilirsiniz. Grup ortamında bazen gözleri kapalı yapmak utangaçlığı azaltır. Egzersizden sonra, açık bir duruşta durmanın ve daha fazla yer kaplamanın nasıl hissettirdiği üzerine kısa bir yansıma yapın.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Fiziksel temastan kaçının ve kişisel alanlara saygı gösterin.
- Hareketi bir dans veya performans olarak değil kişisel keşif olarak çerçeveleyin.
- Katılmakta tereddüt edenlerin sadece çok küçük hareketler yapmasına izin verin.
- Göz teması kurma zorunluluğunu kaldırın.
- Müziği sakın ama güçlü seçin.

## KAPANIŞ

Bilinçli bir şekilde daha fazla yer kaplamak nasıl hissettirdi ve bedeninizi genişlettiğinizde duygularınızda ne gibi bir değişiklik fark ettiniz?

# #13 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Beş duyu safarisi

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, kaygıyı yönetmek ve bunalmayı durdurmak için kullanılan psikolojik bir topraklama egzersizine dayanır. Zihni endişelerden uzaklaştırıp mevcut çevreye odaklayarak, beynin stresten sakinliğe geçmesine yardımcı olur.

**Geliştirilen beceriler:** farkındalık, topraklama, stres yönetimi.

**Duyusal ve gelişimsel hedefler:** bunalma anlarında kullanılabilecek pratik bir kendi kendini sakinleştirme aracı sağlamak.

**Öğrenme çıktıları:** dikkat dağınıklığını ve stresi azaltmak için duyuları bilinçli olarak kullanmak.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Grubu sessiz bir yürüyüşe çıkarın veya odanın içinde farklı alanlara dağılmalarını sağlayın. Herkese bir kağıt verin ve kendi başlarına sessizce

- 5 görebildikleri,
- 4 duyabildikleri,
- 3 dokunabildikleri,
- 2 koklayabildikleri ve
- 1 tadabildikleri

şeyi not etmelerini isteyin. Bu bireysel bir egzersizdir. Daha sonra ikili veya üçlü gruplar halinde bir araya gelip sadece listelerinden en ilginç buldukları bir veya iki şeyi paylaşabilirler. Grup tartışmasını egzersizin onları ne kadar sakinleştirdiği veya odakladığı üzerine yönlendirin.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Egzersizi yavaş ve odaklanmış tutun.
- Tatma kısmı için sakız veya küçük şekerler sunabilirsiniz.
- Paylaşımları kişisel değil çevresel gözlemler etrafında tutun.
- Bunun zor anlar için her zaman kullanılabilecek bir araç olduğunu açıklayın.
- Sessizliğin gücüne alan tanıyın.

## KAPANIŞ

Dikkatinizi duyularınıza odaklamak zihninizdeki gürültüyü nasıl etkiledi?

# #14 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Günlük ritim

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, sinir sistemini düzenlemek için ses ve ritmi kullanır. Katılımcılar kendi ritimlerini bularak, kendilerini merkezlemek veya enerji toplamak için kullanabilecekleri işitsel ve fiziksel bir araç yaratırlar. Beden ve zihni uyumlu hale getirmenin sözsüz bir yoludur.

**Geliştirilen beceriler:** öz düzenleme, beden farkındalığı, sözsüz ifade.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** kendi kendini sakinleştirme ve duygusal ifade için fiziksel sınırları kullanma güvenini oluşturmak.

**Öğrenme çıktıları:** ses ve hareketin duygusal durumu nasıl etkilediğini deneyimlemek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcıların odanın etrafında kendilerine biraz alan bulmalarını sağlayın. Beden perküsyonu (el çırpma, dizlere vurma) veya basit nesnelere kullanarak kendi kısa ritimlerini (5-10 saniye) oluşturmalarını isteyin.

Önce herkesin kendi ritmini kendi başına bulmasına izin verin. Daha sonra, eğer grup rahatsa bir ritim çemberi oluşturun.

Herkes sırayla kendi ritmini çalar ve grup bunu bir kez tekrar eder. Bu durum aidiyet ve bireysel ifadenin kabulü hissini güçlendirir

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Müzikalite veya yetenek baskısını tamamen ortadan kaldırın.
- Ritimlerin basit olmasını teşvik edin.
- Ses yapma konusundaki utangaçlığı kırmak için eğlenceli ve rahat bir atmosfer yaratın.
- Eğer biri ritmini grupta paylaşmak istemezse onu zorlamayın.
- Grubun enerjisini kontrol altında tutun

## KAPANIŞ

Kendi ritminizi bulmak ve bunu grupta paylaşmak size enerjiniz hakkında ne hissettirdi?

# #15 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Gizli kutu

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev kırılabilirliği ve gizliliği keşfeder. Güvenlik sadece her şeyi paylaşmakla değil, neyi saklayacağını ve kime güveneceğini seçme hakkına sahip olmakla da ilgilidir. Katılımcılar sembolik bir kutu yaratarak duygusal sınırları, güveni ve kendi iç dünyalarını koruma ihtiyacını onurlandırır.

**Geliştirilen beceriler:** sınır belirleme, duygusal farkındalık, güven değerlendirme.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** kendi sınırlarını ve başkalarına açılma koşullarını anlama konusunda rahatlık oluşturmak.

**Öğrenme çıktıları:** özel düşünceler için güvenli bir alan yaratmak ve paylaşım üzerindeki kontrol hissini pekiştirmek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılara küçük karton kutular veya zarflar ile süsleme malzemeleri verin. Kutunun dışını, insanların onları nasıl gördüğünü veya koruyucu dış katmanlarını yansıtacak şekilde süslemelerini isteyin. Daha sonra tamamen bireysel ve gizli olarak küçük kağıtlara iç dünyalarına ait şeyleri (bir korku, bir hayal veya bir duygu) çizer veya yazarlar ve bunları kutunun içine koyup kapatırlar.

Bu egzersizin en önemli kuralı şudur: Kimse kutusunun içindekileri paylaşmaz. Tartışma sadece kutuyu yapma süreci ve kendi duygularımız üzerinde kontrole sahip olmanın nasıl hissettirdiği üzerine olmalıdır

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Kutuların iinin kesinlikle özel kalacağını en baştan açıkça belirtin.
- Sınırların ve sır tutmanın sağlıklı olduğunu normalleştirin.
- Katılımcılara kutularını yanlarında gtrebileceklerini söyleyin.
- Meraklı kişilerin başkalarının kutularına bakmasını kesinlikle engelleyin.
- Güvenli alan duygusunu güçlendirin.

## KAPANIş

Duyularınızın size ait olduğu ve onları ne zaman veya kiminle paylaşacağınızı sizin seçtiğiniz gerçeğini bilmek nasıl hissettiriyor?

# #16 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Çatışmayı geri sar

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev çatışma çözümünü ve bilişsel empatiyi araştırır. Katılımcılar bir anlaşmazlığı iki farklı senaryo olarak yazarak kendi duygularından uzaklaşmayı ve diğer kişinin ne hissetmiş olabileceğini görmeyi öğrenirler. Bu durum savunmacı tepkileri azaltır ve alternatif sonuçları hayal etme yeteneğini geliştirir.

**Geliştirilen beceriler:** empati, çatışma yönetimi, perspektif alma.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** zorlu etkileşimleri yeniden çerçeveleme yeteneğini artırmak.

**Öğrenme çıktıları:** bir anlaşmazlıktaki her iki tarafı da objektif bir şekilde gözlemlemek ve tepkileri değiştirmeyi pratik yapmak.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılardan yakın zamanda yaşadıkları küçük bir anlaşmazlığı seçmelerini isteyin ve onlara travmatik veya çok derin olaylardan kaçınmalarını hatırlatın. Bireysel olarak iki kısa sahne yazarlar.

- Biri olayın gerçekte nasıl olduğu, diğeri ise nasıl olmasını diledikleridir. Eğer grup yeterince güvenli hissediyorsa katılımcılar senaryolarını isimsiz olarak bir kutuya atabilir ve rastgele seçilen birkaç senaryo gönüllüler tarafından kısa bir tiyatro oyunu gibi okunabilir.
- Tartışmayı kimin haklı olduğuna değil ikinci versiyonda neyin farklı olduğuna odaklayın.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Sadece küçük ve günlük çatışmaları seçmelerini hatırlatın.
- Paylaşılan hikayeleri asla yargılamayın.
- Senaryoları analiz ederken her iki karaktere de empati gösterin.
- Oyunlaştırma veya okuma sırasında saygılı bir atmosfer sağlayın.
- Zor duygular ortaya çıkarsa katılımcılara mola verin.

## KAPANIŞ

Bu sahneyi kağıt üzerinde yeniden yazmak o anki duygularınızı nasıl değiştirdi?

# #17 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Duygu maskeleri

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev dünyaya gösterdiğimiz duygular ile içimizde sakladıklarımız arasındaki farkı görselleştirir. Katılımcılar bir duygu maskesi tasarlayarak zor veya gizli hisleri somutlaştırır ve bunları dışa vurmanın güvenli bir yolunu bulurlar.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal ifade, yaratıcılık, öz farkındalık.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** bastırılmış duyguları kabul etmek ve ifade etmek için güvenli bir alan yaratmak.

**Öğrenme çıktıları:** karmaşık duyguları renkler ve şekiller aracılığıyla ifade etmeyi öğrenmek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Karton, boya, iplik ve kumaş parçaları gibi temel el işi malzemeleri sağlayın. Katılımcılardan genellikle içlerinde tuttıkları bir duyguyu seçmelerini ve bunu yansıtan bir maske yapmalarını isteyin.

- Maskenin içi gerçekte nasıl hissettiklerini, dışı ise bunu dünyaya nasıl gösterdiklerini temsil etmelidir. Çalışma sırasında sessizliği veya rahatlatıcı bir müziği tercih edin.
- Çalışma bittikten sonra maskeler odanın etrafına yerleştirilebilir ve grup sessiz bir galeri yürüyüşü yapabilir.

\Sadece maske sahipleri isterse maskelerinin hikayesini kısaca paylaşır.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Sanatsal beceriye değil duygunun ifadesine odaklanın.
- Negatif veya zor duyguları sečenleri destekleyin ve normalleřtirin.
- Maskelere dokunmadan sadece bakarak incelemelerini söyleyin.
- Herhangi bir katılımcıyı hislerini açıklamaya zorlamayın.
- Atmosferi destekleyici ve empatik tutun

## KAPANIŞ

Maskenizin içi ile dışı arasındaki farkı görmek size kendi duygularınızı saklama şekliniz hakkında ne öğretti?

# #18 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Empati haritası

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev başkalarının deneyimlerini anlamak için yapılandırılmış bir araç kullanır. Empati haritası, katılımcıların varsayımlardan uzaklaşıp bir başkasının dünyayı nasıl gördüğünü, duyduğunu ve hissettiğini sistematik olarak düşünmelerine yardımcı olur. Bu durum önyargıları azaltır ve bağ kurmayı güçlendirir.

**Geliştirilen beceriler:** aktif empati, sosyal farkındalık, analitik düşünme.

**Duyusal ve gelişimsel hedefler:** başkalarının iç dünyalarına karşı anlayış geliştirmek.

**Öğrenme çıktıları:** yapılandırılmış empati pratiği ile yüzeysel yargıların ötesine geçmek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcıları küçük gruplara ayırın. Gerçek kişileri kullanmak yerine herkesin bildiği bir film karakteri veya okula yeni başlayan bir öğrenci gibi tipik bir profil seçmelerini isteyin.

- Büyük bir kağıda empati haritası çizerek bu kişinin ne gördüğünü, duyduğunu, düşündüğünü ve yaptığını birlikte doldursunlar. Bu adım kişisel çatışmalardan kaçınarak empati kaslarını çalıştırmanın güvenli bir yoludur.
- Gruplar daha sonra haritalarını ve o kişinin gizli ihtiyaçları hakkında ne keşfettiklerini sunabilirler.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Gerçek kişileri hedef almalarını kesinlikle engelleyin.
- Varsayımlar yerine olasılıklara odaklanmalarını teşvik edin.
- Farklı görüşlerin aynı haritada yer alabileceğini belirtin.
- Tartışmayı açık fikirli ve saygılı tutun.
- Klişelerden kaçınmaları için onları daha derine inmeye yönlendirin.

## KAPANIŞ

Birinin dünyasını bu kadar ayrıntılı haritalandırmak insanları hızlı yargılama alışkanlığınızı nasıl etkiledi?

# #19 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Şefkat kartı

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev nazik olmanın ve başkalarına destek vermenin kişinin kendi iyi oluş halini de artırdığını gösterir. Katılımcılar anonim şefkat kartları hazırlayarak karşılıksız verme pratiği yapar ve çevrelerinde küçük ama pozitif bir etki yaratmanın gücünü hissederler.

**Geliştirilen beceriler:** prososyal davranış, nezaket, toplumsal bağ.

**Duyusal ve gelişimsel hedefler:** başkalarına yardım etmenin ve neşe yaymanın verdiği tatmin duygusunu yaşamak.

**Öğrenme çıktıları:** küçük ve yaratıcı eylemlerle başkalarının gününü güzelleştirmeyi öğrenmek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Masalara renkli kağıtlar, kalemler ve yapışkanlı notlar dağıtın. Ortak bir beyin fırtınası yaparak insanların duymaya ihtiyaç duyduğu cesaret verici mesajları tahtaya yazın.

- Herkesten en az birkaç adet küçük şefkat kartı hazırlamasını isteyin. Eğlenceli ve hafif bir atmosfer yaratmak için hareketli bir müzik açabilirsiniz.
- Daha sonra grup olarak dışarı çıkın ve bu kartları kütüphane, park veya okul koridorları gibi halka açık yerlere gizlice bırakın. Geri döndüğünüzde kartları bulan kişilerin neler hissedebileceği üzerine kısa bir sohbet edin

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Mesajların samimi ve cesaret verici olmasına dikkat edin.
- Kişisel veya alaycı mesajlar yazılmasını engelleyin.
- Bu görevi bir takım çalışması ve eğlenceye dönüştürün.
- Kimsenin görmediği yerlere bırakmanın gizemini ve heyecanını vurgulayın.
- Bir kartı sadece kendileri için saklamalarını da önerebilirsiniz.

## KAPANIŞ

Karşılığında hiçbir teşekkür beklemeden birine güzel bir an hediye etmek size nasıl hissettirdi?

# #20 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Beni şekillendiren 3 an

## MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev kişisel anlatıya ve kimlik gelişimine odaklanır. Katılımcılar hayatlarını bir yol olarak çizerek değişim anlarını tanırlar ve geçmiş deneyimlerin bugünkü karakterlerini nasıl inşa ettiğini görselleştirirler. Bu durum kişisel büyüme ve dayanıklılık hissini güçlendirir.

**Geliştirilen beceriler:** kendini yansıtma, kişisel anlatı, anlamlandırma.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** kişinin kendi hayat hikayesine güvenle bakmasını sağlamak.

**Öğrenme çıktıları:** önemli yaşam olaylarının duygusal büyümeyle bağlantısını kurmak

## GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Bu çok kişisel bir egzersizdir bu yüzden bireysel çalışma için sessiz ve geniş bir alan sağlayın.

- Katılımcılardan hayat yollarını çizmelerini ve onları şekillendiren üç anı işaretlemelerini isteyin.
- Bu anların travmatik olması gerekmez. Yeni bir hobi bulmak veya bir arkadaşla tanışmak gibi basit dönüm noktaları da olabilir.

Çizimler tamamlandıktan sonra kimseyi paylaşmaya zorlamayın. Gönüllü olanlar sadece yollarının şeklini veya paylaşmak istedikleri tek bir olumlu dönüm noktasını anlatabilirler

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Duygusal güvenliği en üst düzeyde tutun.
- AĞır travmaları paylaşmaktan kaçınmaları için onları nazikçe uyarın.
- Odak noktasının olaylardan çok bu olaylardan öğrenilen dersler olduğunu hatırlatın.
- Sessizliği ve bireysel yansımayı destekleyin.
- Paylaşım sırasında aktif ve şefkatli bir şekilde dinleyin

## KAPANIŞ

Hayat yolunuza dışarıdan bakmak bugünkü halinize ulaşmak için gösterdiğiniz dayanıklılık hakkında size ne hissettirdi?

# #21 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Reverse Role Letter

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev tamamen başka birinin, özellikle de yakın birinin bakış açısına adım atmakla ilgilidir. Katılımcılar onların bakış açısından kendilerine bir mektup yazarak başka bir insanın iç dünyasını, yani onların takdirlerini, endişelerini ve söylenmemiş duygularını hayal etme pratiği yaparlar. Bu durum empatiyi Nasıl hissettiklerini biliyorum düşüncesinden Dünyayı onların gözünden görmeyi denemeye hazırım noktasına taşır.

**Geliştirilen beceriler:** empati, perspektif alma, ilişki üzerine düşünme.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** yakın ilişkileri daha derinden anlamak ve başkalarının bizi nasıl gördüğüne dair varsayımlara meydan okumak.

**Öğrenme çıktıları:** başka bir kişinin kendilerine yönelik olası düşüncelerini ve duygularını hayal etmek ve ifade etmek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılar iyi tanıdıkları birinin bakış açısından kendi Tersine Rol Mektuplarını yazmak için bireysel olarak çalışırlar. Mektubun kural olarak özel olduğunu vurgulayın. Grup çalışması için onları ikili veya küçük gruplar halinde bir araya getirerek mektubun tamamını değil, süreci paylaşmaya davet edin. Örneğin şunları paylaşabilirler:

- Kimi seçtiklerini örneğin isim vermeden yakın bir arkadaş, bir ebeveyn.
- O kişinin takdir edebileceğini veya endişelenebileceğini hayal ettikleri bir tür şeyi tam satırları okumadan.
- O kişi olarak yazmanın nasıl hissettirdiğini.

Eğer rahat hissederseniz, mektuptan onlara anlamlı gelen, hassas olmayan kısa bir cümleyi okuyabilirler. Paylaşımı gönüllü tutun ve isteğe bağlı olduğunu açıkça belirtin

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Gizliliği ve paylaşım konusundaki seçme hakkını vurgulayın.
- Kesin olarak biliyorum yerine Hayal ediyorum... dilini kullanmaya teşvik edin.
- Bunun doğrulukla değil empatiyle ilgili olduğunu hatırlatın.
- Egzersizin ciddiyetini bozan her türlü şakalaşmayı nazikçe durdurun.
- Güçlü duygular ortaya çıkarsa grubu sakinleştirmeye hazır olun

## KAPANIŞ

Onların bakış açısından yazmayı denedikten sonra bu kişiyi veya kendinizi görme şeklinizde ne değiştirdi?

# #22 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Onların gözünden

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev duygusal perspektif almakla ilgilidir: sadece birinin hikayesini duymakla kalmayıp sanki kendi hikayenizmiş gibi onu denemek. Gerçek bir duygusal anı dikkatlice dinleyip ardından bunu birinci tekil şahısla Ben... yeniden anlatarak, katılımcılar başka bir kişinin iç dünyasına adım atma pratiği yaparlar. Bu da empatiyi ve bağı derinleştirir.

**Geliştirilen beceriler:** empati, aktif dinleme, duygusal farkındalık.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** başkalarının duygularını anlama ve özenle yansıtma yeteneğini güçlendirmek.

**Öğrenme çıktıları:** sadece gerçekleri değil duyguları dinlemek ve başka bir kişinin deneyimini saygılı bir şekilde yeniden anlatmak

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılardan kendilerini nispeten rahat hissettikleri biriyle eşleşmelerini isteyin. Her bir kişi güçlü bir duygu hissettiği gerçek bir anını paylaşır ne kadar derin veya hafif olacağını kendileri seçerler. Dinleyici duygulara odaklanır ve En zor kısmı neydi? veya O an neye ihtiyacın vardı? gibi nazik sorular sorar. Ardından rolleri değişirler: her bir partner diğerinin hikayesini sanki kendi başına gelmiş gibi Ben ifadelerini kullanarak yeniden anlatır. Hikayeyi dramatize etmemeleri, sadece duyguya sadık kalmaları konusunda onları teşvik edin. Her ikisi de paylaşım yeniden anlattıktan sonra eşler kendi hikayelerini başkasının sesinden duymanın nasıl hissettirdiğini ve kendilerini anlaşılabilir hissedip hissetmediklerini kısaca tartışırlar

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Paylaşmaktan rahatsız olmayacakları hikayeler seçmelerini hatırlatın.
- İkili arasındaki gizliliği vurgulayın.
- Sözü kesmeden veya sorunu çözmeye çalışmadan dinlemeyi teşvik edin.
- Birinin hikayesini hafife alan her türlü şakalaşmayı durdurun.
- Eğer bir ikilinin desteğe veya molaya ihtiyacı olursa ulaşılabilir olun

## KAPANIŞ

Kendi hikayenizin başka biri tarafından Ben diliyle yeniden anlatıldığını duyduğunuzda, ne kadar görüldüğünüz veya anlaşıldığınız konusunda ne fark ettiniz?

# #23 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

*Tek nesne, birçok duygu*

## MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev duygunun algıyı nasıl değiştirdiğini gösterir. Aynı nesne, ona nasıl baktığımıza bağlı olarak neşe, öfke veya hüzn gibi farklı duyguları ifade edebilir. Katılımcılar ışığı, mesafeyi ve açıyı yaratıcı bir şekilde kullanarak ince görsel seçimlerin duygusal seçimleri nasıl yansıttığını keşfederler.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal ifade, görsel iletişim, yaratıcı perspektif alma.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** duyguların algıyı nasıl şekillendirdiğine dair farkındalığı güçlendirmek ve duyguları ifade etmede esnekliği teşvik etmek.

**Öğrenme çıktıları:** duygusal durumları temsil etmek için yaratıcı araçları kullanmak ve görsel perspektif aracılığıyla duygusal değişimleri tanıma

## GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılar ikili gruplar halinde çalışırlar. Her ikili üç kez fotoğraflamak üzere tek bir nesne seçer. Bunların her biri neşe, öfke ve hüzn duyguları içindir. Sırayla yönetmenlik ve fotoğrafçılık yaparlar, her duygudan sonra rolleri değişirler. Fotoğraf çekmeyen kişi, ışık, mesafe ve açıyı kullanarak duygunun nasıl yakalanacağı konusunda beyin fırtınası yapmaya yardımcı olur. Çalışma bittikten sonra eşler kendi yorumlarının nasıl farklılaştığını karşılaştırırlar. Eğer zaman izin verirse, tüm setleri birlikte sergileyin ve insanların duyguları görsel olarak nasıl okuduklarını keşfetmek için başkalarını her bir fotoğrafın hangi duyguyu temsil ettiğini yazılı açıklamalar olmadan tahmin etmeye davet edin.

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Kusursuz kareler yerine deneme yapmayı teşvik edin.
- Fotoğrafçılık becerisine değil duyguya odaklanmalarını hatırlatın.
- İkili tartışmaları kısa ve yaratıcı tutun.
- Saygıyı pekiştirin, başkalarının sanatsal seçimlerini yargılamalarına izin vermeyin.
- Ruh haliyle oynamak için loş veya parlak ışık seçenekleri sunun

## KAPANIŞ

Duygunun aynı şeyi görme şeklinizi nasıl değiştirdiği hakkında ne öğrendiniz?

# #24 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Benim yankılarım

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev başkalarının bizi nasıl deneyimlediğini ve başkalarının zihinlerinde bizim ne kadar farklı versiyonumuzun var olduğunu araştırır. Müziği bir ayna olarak kullanan katılımcılar, kendi öz imajlarının başkalarının onları görme biçimiyle nerede uyuştüğünü veya çatıştığını fark ederler. Bu durum kimlik, ilişkiler ve duygusal yankı üzerine düşünmek için alan açar.

**Geliştirilen beceriler:** öz farkındalık, perspektif alma, duygusal yansıma.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** kişinin varlığının başkalarını nasıl etkilediğine dair anlayışını derinleştirmek.

**Öğrenme çıktıları:** benliğin birden fazla ve gerçek perspektifinin bir arada var olabileceğini kabul etmek.

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Atölyede odanın içindekilerle meydan okumanın mini bir versiyonuyla başlayın ve 5 kişiye sor şeklindeki tam versiyonun ev ödevi olarak devam etmesine izin verin.

1. Küçük gruplar veya ikililer halinde her katılımcı gruptan bir kişi seçer ve onlara o kişi gibi hissettiren yani o kişiyi nasıl deneyimlediklerini yansıtan bir şarkı seçer.
2. Şarkı seçimlerini birbirleriyle paylaşırlar ve o parçayı neden seçtiklerini kısaca açıklarlar ruh hali, sözler, enerji, bir anı vb..
3. Katılımcılar hangi kısımların doğru, şaşırtıcı veya tanıdık gelmeyen şeyler olduğunu not ederler.

Sonunda, orijinal talimatları kullanarak kendi zamanlarında tam Benim Yankılarım çalma listelerini oluşturmaları için herkesi atölyeden sonra oda dışındaki daha fazla kişiye mesaj göndermeye davet edin

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Alaycı hissettirecek şekilde şaka yapmamalarını hatırlatın.
- Nazik ve saygılı açıklamaları teşvik edin.
- Örneğin bu bana senin enerjini hatırlatıyor gibi.
- Katılımcıların eğer bir şarkı kendileri gibi hissettirmiyorsa bunu söyleyebileceklerini açıkça belirtin.
- Paylaşımı herkesin önünde değil, küçük gruplar içinde tutun. Karışık hisleri normalleştirin.
- Görölmek aynı anda hem iyi hem de tuhaf hissettirebilir

## KAPANIŞ

Başkalarının şarkı seçimleri, varlığınızın dışarıdan nasıl hissedildiği hakkında size ne öğretti?

# #25 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Bulunmuş kelimeler şiiri

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev rastgele dili duygusal bir ayna olarak kullanır. Katılımcılar günlük basılı materyallerden kelimeler seçip bunları yeniden düzenleyerek yüzeyin hemen altında yatan duygu ve düşünceleri keşfederler. Bu mantıktan önce sezginin konuşmasına izin vermenin eğlenceli bir yoludur.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal farkındalık, yaratıcı ifade, sezgisel düşünme.

**Duygusal ve gelişimsel hedefler:** katılımcıların içsel durumlarını düşük baskılı ve sanatsal bir şekilde fark etmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olmak.

**Öğrenme çıktıları:** dağınık kelimeleri kişisel anlamlarla ilişkilendirmek ve beklenmedik duygusal temaları tanımak

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Dergiler, gazeteler, el ilanları, ambalajlar vb. içeren bir karışım sağlayın.

Katılımcıların her biri 10 ile 20 arasında kelime veya ifade toplar ve mevcut ruh hallerine uyan kendi kısa şiirlerini oluştururlar. Grup çalışması için onları küçük gruplara davet ederek şunları yapmalarını sağlayın:

- Sadece tamamlanmış şiiri paylaşmak arka plan hikayesini değil ve başkalarının bunun onlara ne his veya imge verdiğini söylemesine izin vermek.
- Veya her kişinin bir ortak sayfaya birkaç kesilmiş kelime ile katkıda bulunup bunları birlikte düzenleyerek ortak bir grup şiiri oluşturmak.

Şiirlerin anlamlı olmak zorunda olmadığını vurgulayın. Odak noktası doğruluk değil, duygusal tondur

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Mükemmeliyetçilik yerine içgüdüsel kelime seçimlerini teşvik edin.
- Atmosferi eğlenceli ve deneysel tutun.
- Utangaç hisseden herkesi koruyun, paylaşım isteğe bağlıdır.
- Aşırı analizi cesaretlendirmeyin.
- İzlenimler ve duygularla kalın.
- Komik, karanlık, kafa karıştııcı, basit gibi her türlü şiiri normalleştirin

## KAPANIŞ

Şiirinize baktığınızda, bugün içinizde olduğunu fark etmediğiniz hangi duygu veya hikaye ortaya çıktı?

# #26 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Rüya Çevirmeni

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev katılımcıları dışarıdan gelen anlamı ("internetin ne söylediğini") içsel anlamla ("bunun ne anlama geldiğini hissettiğimi") kendi rüyalarını kullanarak karşılaştırmaya davet eder. Her dış açıklamanın uymadığını ve kendinizi anlamada sezgi ile yaratıcılığın önemli olduğunu göstererek eleştirel düşünceyi ve duygusal farkındalığı inşa eder.

**Geliştirilen beceriler:** öz yansıtma, eleştirel düşünme, duygusal farkındalık, yaratıcılık.

**Duygusal/gelişimsel hedefler:** dış bakış açlarına açık ve meraklı kalırken içsel deneyime olan güveni güçlendirmek.

**Öğrenme çıktıları:** hazır yorumlar ile kişisel gerçeklik arasındaki boşluğu fark etmek ve bu boşluğu sanatla ifade etmek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılardan hatırladıkları bir rüyayı (veya bir parçayı, sahneyi, sembolü ya da hissi) bireysel olarak not etmelerini isteyin. Eğer biri gerçekten hiçbir rüyasını hatırlamıyorsa, kendisinin olabilecek "rüya gibi" bir sahne uydurabilir. Birkaç temel sembolü veya anı belirlerler ve (internet varsa oturum sırasında veya daha önceden ev ödevi olarak) yaygın rüya anlamlarını araştırırlar. Ardından bu anlamlara tepki veren onlara katılan, katılmayan, onları çarpıtan veya parodisini yapan bir sanat eseri (çizim, kolaj veya dijital) yaratırlar. Grup çalışması için onları küçük kümelere ayırın. Şunları yapabilirler:

- Sanat eserlerini rüyanın tamamını paylaşmadan gösterip kısaca şunu söyleyebilirler: "İşte 'Google versiyonu' ile benim versiyonum."
- Veya sadece rüyalarının dışarıdan açıklandığını görmenin nasıl hissettirdiğini ve bunu ne kadar kabul veya reddettiklerini paylaşabilirler

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Rüya detaylarının paylaşılmasını isteğe bağlı tutun.
- Çevrimiçi yorumlara katılmamayı normalleştirin.
- "Doğruyu bulmak"tan ziyade hislere odaklanmayı teşvik edin.
- Hatırlamayanlar için hayal ürünü "uydurma bir rüya" seçeneği sunun.
- Tonu mistik veya teşhis koyucu değil, hafif ve meraklı tutun

## KAPANIŞ

"Google anlamı" ile kendi anlamınızı karŐılaŐtırmak size en çok kimin yorumuna güvendiğiniz ve bunun nedeni hakkında ne öğretti?

# #27 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Kaostan Netliğe

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, hem kağıt üzerinde hem de kendi içimizde kaosa ve belirsizliğe nasıl tepki verdiğimizizi araştırır. Katılımcılar dağınık bir karalamayla başlayıp ardından onu anlamlı bir resme dönüştürerek, ilk başta "hiçbir şey" yokmuş gibi görünen yerlerde yapı ve olasılık bulma pratiği yaparlar. Bu durum duygusal düzenlemeyi yansıtır: kafa karışıklığını fark etmek, onunla kalmak ve onu nazikçe daha net bir şeye dönüştürmek.

**Geliştirilen beceriler:** öz farkındalık, duygusal düzenleme, yaratıcı problem çözme.

**Duygusal/gelişimsel hedefler:** katılımcıların düzensizliğe verdikleri tepkileri fark etmelerine yardımcı olmak ve başlangıçta "bilmeme" durumuna karşı tolerans geliştirmek.

**Öğrenme çıktıları:** oyun ve yaratıcılığın hem görsel hem de duygusal olarak dağınıklığı nasıl anlama dönüştürebileceğini deneyimlemek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Herkesin bireysel olarak başlamasını sağlayın:

- İlk olarak, hızlı ve dağınık bir karalama yaparlar.
- Ardından duraklar, ona bakar ve onu yavaşça tanınabilir bir resme dönüştürürler.

Grup uyarlaması için bir "karalama takası" turu deneyin:

- İlk çizimlerini bitirdikten sonra, onlardan ikinci bir karalama yapmalarını ve ikili veya küçük bir grup halinde sayfaları takas etmelerini isteyin.
- Şimdi herkesin elinde başkasının kaosu vardır ve bunu bir resme dönüştürmeleri gerekir.

Daha sonra karşılaştırırlar:

- Kendi karalamalarıyla çalışmak ile başkasınıninkiyle çalışmak arasındaki fark neydi?

Daha özgür, daha tıkanmış veya daha oyuncu hissettiler mi? Paylaşım küçük gruplar içinde kalabilir, büyük sunumlara gerek yoktur

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- "Çirkin" karalamaların kabul gördüğünü vurgulayın.
- Mükemmeliyetçiliği nazikçe durdurun, onlara bunun bir süreç olduğunu hatırlatın.
- Yorumları eleştirel değil, olumlu ve meraklı tutun.
- Aynı karalamadan çok farklı sonuçlar çıkmasını normalleştirin.
- Dağınık aşamada kimin takılıp kaldığını izleyin ve onları destekleyin

## KAPANIŞ

Dağınık karalamaya verdiğiniz tepki kendi karalamanız veya başkasınıninki belirsizlikle veya kontrolden çıkmış gibi hissettiren şeylerle nasıl başa çıktığınız hakkında size ne gösterdi?

# #28 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## İki Ses

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev katılımcıların kendi kafalarının içindeki diyalogu fark etmelerine yardımcı olur: nedenler arayan mantıklı kısım ve duyulmak isteyen duygusal kısım. Bu iki ses arasında bir konuşma yazarak, her ikisinin de yararlı olduğunu ve dengenin birini susturmaktan değil, her ikisini de dinlemekten geldiğini öğrenirler.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal farkındalık, öz yansıtma, iç diyalog düzenleme.

**Duygusal/gelişimsel hedefler:** iç çatışmayı azaltmak ve sorunlar hakkında daha nazik, daha dengeli bir düşünme biçimi oluşturmak.

**Öğrenme çıktıları:** mantıksal ve duygusal tepkileri tanımak ve bunları "dengeli bir ses" içinde bütünleştirme pratiği yapmak

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılar önce bireysel olarak çalışırlar: küçük, üstesinden gelinebilir bir durum seçerler (travmatik bir şey değil) ve Mantıklı Sesleri ile Duygusal Sesleri arasında kısa bir diyalog yazarlar, Dengeli Sesin özetiyle bitirirler. Daha sonra, ikili veya küçük gruplar halinde, kişisel içeriğe değil yapıya odaklanırlar. Örneğin şunları paylaşmalarını isteyin:

- Genel olarak Mantıklı Seslerinin nasıl duyulduğu (katı mı? sakin mi? eleştirel mi?).
- Duygusal Seslerinin nasıl duyulduğu (dramatik mi? korkmuş mu? umutlu mu?).

Dengeli Seslerinin her ikisiyle nasıl konuşabileceği. Eğer rahat hissederseniz, kurgusal bir senaryo (örneğin "sınavda başarısız olmak" veya "arkadaş cevap vermedi" gibi) kullanarak bir grup skeci oluşturabilir ve üç sesi birlikte canlandırabilirler. Bu şekilde, gerçek özel detayları açığa çıkarmadan aracı kullanma pratiği yapmış olurlar

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Derin travmaları değil, küçük sorunları seçmelerini hatırlatın.
- Tam diyalogu paylaşmak zorunda olmadıklarını vurgulayın.
- Her türlü sesi normalleştirin (sert, endişeli, aptalca, sakin).
- Bir sesin "düşman" olduğu fikrine nazikçe meydan okuyun.
- Örnekleri hafif tutun ama anlamlı hissettirecek kadar gerçekçi olsun

## KAPANIŞ

Hem mantığa hem de duyguya konuşma şansını verdiğinizde kendi iç diyalogunuz hakkında ne keşfettiniz?

# #29 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Duygusal Mercek Değişimi

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, duyguların durumları görme şeklimizi renklendiren filtreler gibi nasıl çalıştığını gösterir. Katılımcılar aynı olayı farklı duygusal "mercekler" aracılığıyla yeniden yazarak; merak, gurur, mizah, korku veya minnettarlığın kendilerine anlattıkları hikayeyi nasıl tamamen değiştirebileceğini deneyimlerler.

**Geliştirilen beceriler:** duygusal farkındalık, perspektif alma, bilişsel esneklik.

**Duygusal/gelişimsel hedefler:** katı düşüncüyü azaltmak ve gençlerin ilk duygusal tepkilerinin tek olası tepki olmadığını görmelerine yardımcı olmak.

**Öğrenme çıktıları:** aynı olayın birçok geçerli duygusal yolla deneyimlenebileceğini fark etmek

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Bireysel olarak her katılımcı küçük, hafif sinir bozucu veya stresli bir an seçer ve ne olduğunu tarafsız bir şekilde kısaca yazar. Daha sonra ikili veya küçük gruplar halinde:

- Her kişi bir duygu seçer (örneğin mizah veya merak) ve kendi durumunu o duygusal mercekten yeniden yazar.
- Ardından durumları takas ederler: bir partner farklı bir duygu seçer (örneğin korku veya minnettarlık) ve aynı olayı o açıdan yeniden yazar.

İki versiyonu okurlar (kendilerinininkini ve partnerininkini) ve şunlar hakkında kısaca konuşurlar:

- Duygunun olayın anlamını nasıl değiştirdiği.
- Hangi versiyonun daha yararlı veya özgürleştirici hissettirdiği.

Kimse gerçek hayattaki orijinal detayları tüm grupla paylaşmak zorunda değildir, küçük grup içinde tutun

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Derin travmaları değil, hafif ve günlük durumları seçmelerini isteyin.
- Kimlik belirleyici detayları değiştirebileceklerini hatırlatın.
- Duyguların nasıl çarpıttığını göstermek için eğlenceli abartıları teşvik edin.
- Birinin seçtiği mercekten alay edilmesini durdurun.
- Hiçbir tekil versiyonun "gerçek" olmadığını vurgulayın

## KAPANIŞ

Aynı durumun başka bir duygusal mercekten ne kadar farklı görünebileceğini gördüğünüzde kendi tepkileriniz hakkında ne öğrendiniz?

# #30 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

## Düşünce Bahçesi

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Zihin sürekli düşünceler üretir: yararlı olanlar, dikkat dağıtanlar ve sadece biz onları beslediğimizde büyüyenler. Bu görev katılımcıları düşüncelerini bir bahçedeki tohumlar gibi fark etmeye davet eder. Bazı düşünceler bizi besler, bazıları bizi tüketir, bazıları ise daha az ilgiye ihtiyaç duyar. Katılımcılar iç dünyalarını bakabilecekleri bir manzara olarak görselleştirerek düşünceleri yargılamadan gözlemlemeyi ve enerjilerinin nereye gideceğini seçmeyi öğrenirler.

**Geliştirilen beceriler:** öz farkındalık, duygusal düzenleme, üstbilgi.

**Duygusal/gelişimsel hedefler:** katılımcıların yararlı olan ve yararsız olan zihinsel kalıpları ayırt etmelerine yardımcı olmak.

**Öğrenme çıktıları:** tekrar eden düşünceleri belirlemek ve dikkati bilinçli olarak iyi oluşu destekleyen düşüncelere kaydırmak

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Katılımcılar basit bir bahçe çizerek başlarlar. Bunun içine üç tür düşünceyi temsil eden semboller veya kelimeler yerleştirirler:

- Çiçekler destekleyici veya motive edici düşünceler
- Yabani otlar enerjisi tüketen tekrar eden düşünceler
- Tohumlar büyüyecek yeni düşünceler veya niyetler

Çizimden sonra sessizce şunları belirlerler: sulamaya devam etmek istedikleri bir çiçek, geri çekilmek istedikleri bir yabani ot ve beslemek istedikleri bir tohum. Daha sonra, ikili veya üçlü gruplar halinde katılımcılar sadece açıklamaktan rahat hissettikleri kısımları paylaşırlar. Her dinleyici şu şekilde destekleyici bir yansıtma yapar: "Görünüşe göre o çiçek size gerçekten yardımcı oluyor," veya "O tohum önemli hissettiriyor." Tavsiye vermek veya sorunu çözmeye çalışmak yoktur, sadece tanıma ve mevcudiyet

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Atmosferi analitik değil, yavaş ve yansıtıcı tutun.
- Yabani otların varlığını normalleştirin, herkeste vardır.
- Yargılayıcı olmayan bir modele örnek olun: "kötü bir düşünce" yerine enerji alan bir düşünce.
- Biri duygusallaşırsa, devam etmeden önce duraklamaya ve nefes almaya davet edin; kimse paylaşmak zorunda değildir.
- Gruplar erken bitirirse, topraklanma aktivitesi olarak bahçelerinin parçalarını sessizce çizebilir veya boyayabilirler.

## KAPANIŞ

Bir çiçeği sulamak veya bir yabani otu beslemeyi bırakmak için bu hafta yapabileceğiniz küçük şey nedir?



# SAHADA TEST EDİLMİŞ DENEYİMLER

# SEVGİLİ GENÇLİK ÇALIŞANLARI

Art-iculate projesi boyunca çeşitli aktiviteleri doğrudan gençlerle atölye ortamlarında uygulama ve test etme fırsatı bulduk. Sahada test edilen bu deneyimler ilham verici anlara, güçlü katılıma ve anlamlı sonuçlara yol açtı ve kolaylaştırıcı grup bağlamlarında kullanıldığında büyük bir potansiyel gösterdi.

Sizi bu bölümü keşfetmeye ve bu deneyimlerden ilham almaya davet ediyoruz



# #1 ATÖLYE DENEYİMİ

## İçsel Sessizliğinizi Resmedin

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev, görsel ifade yoluyla içsel sakinliğe ve dikkatin yavaşlamasına odaklanır. Birçok genç, dikkatleri sürekli olarak uyarılarla meşgul olduğu için nadiren sessizliği deneyimler. "İçsel sessizlik" ile bağlantılı soyut manzaralar çizmek, sakin durumları dışsallaştırmaya ve sözlü açıklama gerektirmeden bedende ve zihinde durgunluğun nasıl hissedildiğini fark etmeye yardımcı olur.

**Geliştirilen beceriler:** farkındalık, duygusal farkındalık, öz düzenleme.

**Duygusal/gelişimsel hedefler:** katılımcıların sakinliğin nasıl hissettirdiğini ve ona nasıl eriştiklerini fark etmelerine yardımcı olmak.

**Öğrenme çıktıları:** katılımcılar renkleri, imgeleri veya metaforları kullanarak kendi içsel sessizlik versiyonlarını tarif edebilirler

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

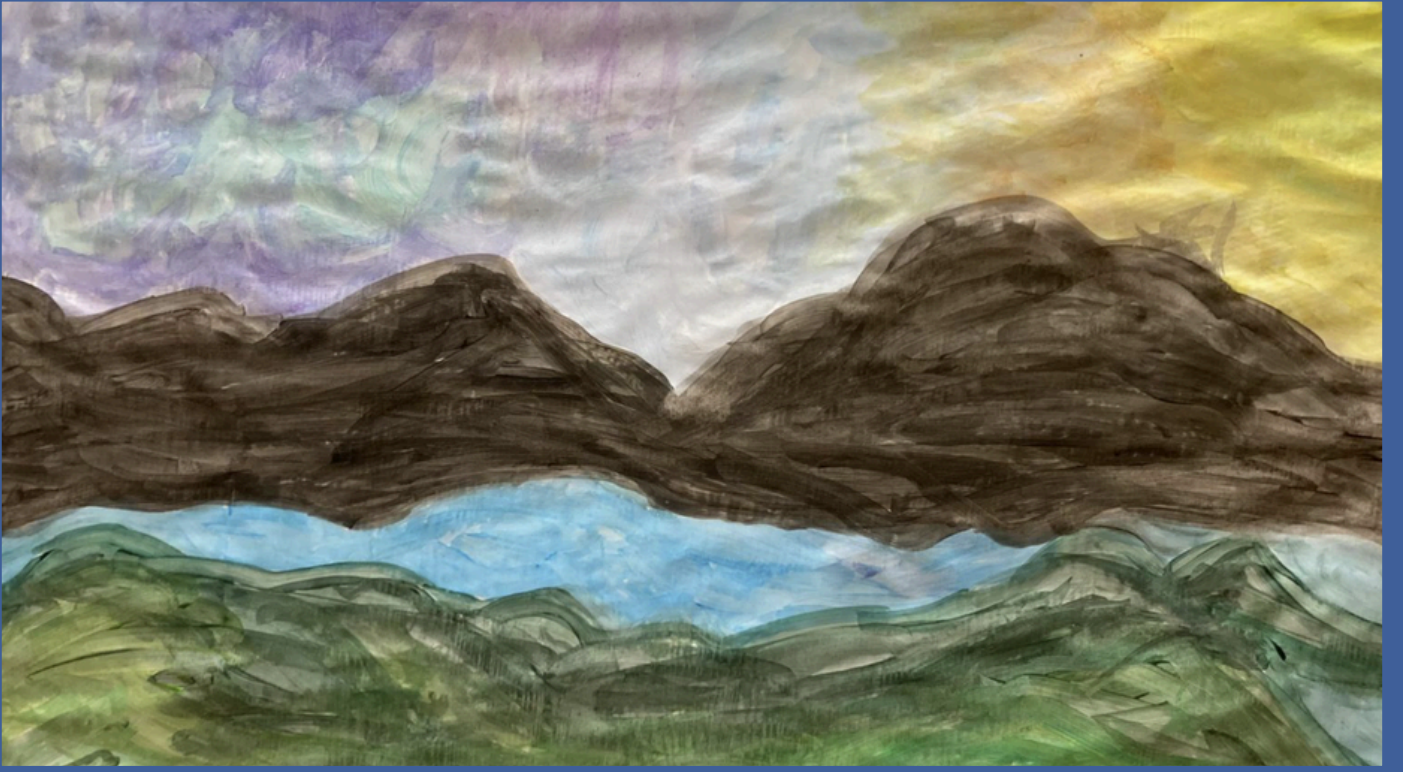
Katılımcıları aynı alanda bireysel olarak çalışmaya davet edin. Uzun bir görselleştirme yerine kısa bir topraklanma anıyla (yavaş nefes alma, gözler kapalı, bedeni fark etme) başlayın. Sadece ilham amacıyla, şablon olarak değil, birkaç tarafsız referans görseli (örneğin ufuklar, manzaralar) sağlayın. Katılımcılar kendilerine doğru gelen renkleri ve şekilleri kullanarak kendi "içsel sessizlik" versiyonlarını çizerler. Çizimden sonra ikili veya küçük gruplar halinde paylaşmaya davet edin: katılımcılar resimlerini ve içsel sessizliğin onlar için ne anlama geldiğini, isterlerse kelimeleri veya metaforları kullanarak tarif ederler. Başkaları tarafından yorumlama yapılmaz

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Giriş basit ve terapötik olmayan bir şekilde tutun.
- Katılımcıların sanat eserlerini yorumlamaktan kaçının.
- Çizim sırasında sessizliğe izin verin.
- İsteğe bağlı dil desteği olarak metaforlar sunun.
- Katılımcılara paylaşımın gönüllü olduğunu hatırlatın.

## KAPANIŞ

Bugün sakinliğin veya içsel sessizliğin sizin için ne anlama geldiği hakkında ne öğrendiniz?



# #2 ATÖLYE DENEYİMİ

## Aynaya Bakmak

### MEYDAN OKUMANIN ARKASINDAKİ TEORİ

Bu görev mevcudiyet, sınırlar ve öz farkındalık üzerine düşünmenin bir yolu olarak bir hayvanla etkileşimi kullanır. Hayvanlar öncelikle beden diliyle iletişim kurar ve çevrelerindeki değişikliklere tepki verirler. Bu tepkileri gözlemlemek, katılımcıların sözlü analiz veya yargılama olmadan kendi gerginlik, sakinlik, mesafe veya açıklık durumlarını fark etmelerine yardımcı olabilir. Geliştirilen beceriler: öz farkındalık, duygusal düzenleme, sınırları gözleme. Duygusal/gelişimsel hedefler: katılımcıların o an içinde kendilerini nasıl gösterdikleri üzerine düşünmelerine yardımcı olmak. Öğrenme çıktıları: katılımcılar yorumlama yerine gözlemi kullanarak kendi içsel durumlarını tarif edebilirler

### GÖREVİ GRUP KULLANIMINA NASIL UYARLAMALISINIZ

Bu aktivite yalnızca kurumun eğitimli bir profesyonele, sakin bir ata ve güvenli, kontrollü bir ortama erişimi olduğunda kullanılmalıdır. Diğerleri uzaktan sessizce gözlem yaparken her seferinde bir katılımcıyla çalışın. Katılımcıyı atın yakınında (rahatlık ve güvenliğe bağlı olarak alanın içinde veya dışında) bir yer almaya davet edin. Görev bir şey "yapmak" değil, şunları fark etmektir: kendi nefes alışlarını, duruşlarını ve atın hareketini veya durgunluğunu. Kısa bir anın ardından katılımcıdan fark ettiği şeyleri tarif etmesini isteyin, anlamdan ziyade gözleme odaklanın ("Atın uzaklaştığını fark ettim," "at beni reddetti" değil). Düşünme süreci sonuçlarla değil, açık sorularla yönlendirilir

## EĞİTMENLER İÇİN İPUÇLARI

- Her zaman fiziksel güvenliğe öncelik verin.
- Katılımcı için atın davranışını yorumlamaktan kaçının.
- Tüm yansımaları gerçekler olarak değil metaforlar olarak çerçeveleyin.
- Korku veya sıkıntı ortaya çıkarsa aktiviteyi durdurun.
- Herhangi bir değişiklik veya tepki gerekmediğini vurgulayın.

## KAPANIŞ

Anlamaya çalışmak yerine yavaşlayıp gözlemlediğinizde kendiniz hakkında ne fark ettiniz?





# GENÇLİK ÇALIŞANLARI İÇİN NOT

# SEVGİLİ GENÇLİK ÇALIŞANLARI

Bu kılavuzdaki aktiviteler, başlangıçta gençler tarafından bireysel, kendi kendine rehberli kullanım için tasarlanmış olan 30 Günlük Sanat Serüveni Kitapçığının uyarlamalarıdır. Katılımcıların görevleri kendi başlarına, kendi zamanlarında ve kendi hızlarında keşfetmelerini isterseniz, onları orijinal versiyona yönlendirmenizi teşvik ederiz.

Aşağıdaki bağlantıya tıklayarak veya verilen QR kodunu okutarak 30 Günlük Sanat Serüveninin tamamına ulaşabilirsiniz

## SCAN ME



[Buraya Tıkla](#)



# 05 ORTAKLAR

## ***Association of Innovation and Inclusion in Education***

*Ali Yasir Bayram*  
*loffice@iiengo.org*



## ***Ragina Ltd.***

*Nadezhda Robeva*  
*ragina@ragina.net*

## ***Ornament Foundation***

*Seweryn Gutkowski*  
*fundacjaornament@gmail.com*



## ***Civitas&Publica Foundation***

*Alexandra Sitch*  
*projets.civitas@gmail.com*

**CIVITAS &  
PUBLICA  
FOUNDATION**

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir. İfade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz

Bu belge yalnızca elektronik kullanım içindir. Lütfen yazdırmayın.



Bu eser Creative Commons Alıntı-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. Uygun atıfta bulunmanız, lisansa bir bağlantı sağlamanız ve değişiklik yapıp yapılmadığını belirtmeniz koşuluyla materyali ticari olmayan amaçlarla kopyalamakta, paylaşmakta, uyarlamakta ve kullanmakta özgürsünüz. Bunu makul herhangi bir şekilde yapabilirsiniz, ancak Right to Remain'in sizi veya kullanımınızı onayladığını öne sürecek şekilde yapamazsınız. Materyali ticari amaçlarla kullanamazsınız



**Co-funded by  
the European Union**