

30 GÜN

MEYDAN OKUMA SETİ



Co-funded by
the European Union



ART-ICULATE

İÇİNDEKİLER

- 03 Giriş**
Proje açıklaması
- 06 Meydan okuma günü #1**
Şimdi ve o anda
- 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**
Maske takılı, maske çıkarılmış
- 16 Meydan okuma günü #6**
MindfullTime Kapsülü
- 18 Meydan okuma günü #7**
Güvenli alan oynatma listesi
- 20 Meydan okuma günü #8**
İçsel süper güçlerim
- 22 Meydan okuma günü #9**
Sakinliğin Deseni
- 24 Meydan okuma günü #10**
İyiliğin Ayna 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
Çatışma Geri Alma
- 38** Meydan Okuma Günü #17
Duygu Maskeleri
- 40** Meydan okuma günü #18
Empati Haritası
- 42** Meydan Okuma Günü #19
Merhamet Kartı
- 44** Meydan Okuma Günü #20
Beni etkileyen 3 an
- 46** Meydan Okuma Günü #21
Ters Rol Harfi
- 48** Meydan okuma günü #22
Onların Perspektifinden
- 50** Meydan Okuma Günü #23
Tek Bir Nesne, Çeşitli
Duygular
- 52** Meydan Okuma Günü #24
Benden Yankılar
- 54** Meydan Okuma Günü #25
Buluntu Kelimeler Şiiri
- 56** Meydan okuma günü #26
Rüya Yorumcusu
- 58** Meydan okuma günü #27
Kaostan Aydınlığa
- 60** Meydan Okuma Günü #28
İki Sesli
- 62** Meydan Okuma Günü #29
Duygusal Perspektif Değişimi
- 64** Meydan okuma günü #30
Düşünceler Bahçesi
- 66** Eğitimci Versiyonu
Kolaylaştırıcılar versiyonu

01

GİRİŞ

Erasmus+ "Art-iculate" projesi (Proje No. 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274) kapsamında hazırlanan **30 Günlük Sanat Challenge'** Kitapçığına hoş geldiniz.

Bu kitapçık bir davet niteliği taşıyor; duygusal gelişim, yaratıcı ifade ve bilinçli bir içsel keşif yolculuğuna açılan kapı... Gençler arasında duygusal zekâyı ve kendini ifade etme becerilerini güçlendirmeye adanmış bir işbirliğinin parçası olarak geliştirilen Art-iculate projesi; sanatsal araçların kendimizi daha iyi anlamamıza, başkalarıyla bağ kurmamıza ve duygusal iyi oluşumuzu desteklememize nasıl yardımcı olabileceğini araştırıyor.

Günümüz dünyasında birçoğumuz duygularımızı adlandırmakta, onları güvenli bir şekilde ifade etmekte veya güvene dayalı, empatik ilişkiler kurmakta zorlanıyoruz. Sanat, karmaşık açıklamaları bir kenara bırakıp kelimelerin yetersiz kaldığı şeyleri aktarmamızı sağlayan eşsiz bir güce sahiptir. 30 Günlük Sanat Challenge'ı, sanatsal yeteneği ne olursa olsun herkesin bu gücü keşfetmesi ve yaratıcılığı daha derin bir öz farkındalık yolunda kullanabilmesi için basit, erişilebilir ve ilgi çekici bir yöntem olarak tasarlandı.

30 gün boyunca, beş temel tema etrafında şekillenen kısa ve yönlendirici sanatsal yönergeler bulacaksınız:

Duygusal Farkındalık ve İfade

- Duygularınızı tanımanıza ve onlara şekil vermenize yardımcı olan aktiviteler.

Empati ve Sosyal Beceriler Geliştirme

- Başkalarını anlamaya ve aradaki bağı güçlendirmeye alan açan yaratıcı görevler.

Bilinçli Farkındalık ve Stres

- Atma Sizi yavaşlatan, zihninizi sakinleştiren ve ana odaklanmanızı sağlayan uygulamalar.

Olumlu Benlik Algısı

- Kendinize şefkat göstermeyi, özgüveni ve kendi değerlerinizi bilmenizi besleyen egzersizler.

Güven ve Duygusal Güvenlik

- Kendinizi güvende, desteklenmiş ve yere sağlam basıyormuş gibi hissetmenize yardımcı olacak içsel yansımalar.

Bu kitapçık, süreci kendi başınıza yürütebilmeniz için tasarlandı. Daha önceden bir sanat deneyiminizin olmasına veya yanınızda bir kolaylaştırıcının (eğitmenin) bulunmasına gerek yoktur. Her bir görev, elinizdeki malzemelerle, kendi hızınızda ve kendi tarzınızda bir keşfe çıkmanız için sizi davet ediyor. Buradaki amaç kusursuz sanat eserleri ortaya çıkarmak değil; dürüstlük, merak ve duygusal keşifle dolu anlar yaratmaktır.

Bu sayfalarda ilerlerken kendinize deneme yapma, düşünme ve şaşırma izni verin. Bazı günler size çok kolay gelebilir, bazıları ise daha zorlayıcı olabilir; ancak atılan her adım, bu anlamlı sürecin bir parçasıdır. 30 günün sonunda, kendinizi ifade etmenin yeni yollarını keşfetmenizi, duygusal dünyanızı daha derinden anlamanızı ve iç sesinizle aranızdaki bağı yenilemiş olmanızı umuyoruz.

Bu yolculuğu sizinle paylaştığımız için minnettarız,
Art-iculate Proje Ekibi



02

MEYDAN OKUMA

#1 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Şimdi ve o anda

AÇIKLAMA

Günlük yaşantısına devam eden birine yaklaşın; bu, markette alışveriş yapan bir yabancı, otobüs durağında bekleyen biri veya sokakta çalışan bir insan olabilir. Onlara, herhangi bir poz vermeden, o anki doğal halleriyle fotoğraflarını çekip çekemeyeceğinizi sorun. İzin verirlerse, o anı büyük bir özen ve saygıyla yakalayın. Buradaki asıl amaç, insanları kurgulanmış veya poz verilmiş bir anın içinde değil; en sahici ve oldukları halleriyle görebilmektir.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu Görev:

- Fotoğraf çekmeden önce mutlaka izin isteyin. Dikkatinizi çeken, size ilginç gelen birini seçin.
- Fotoğrafı çektikten sonra, eğer konuşmaya açıklarsa "Bugün nasılsınız?" veya "Şu an aklınızdan neler geçiyor?" gibi basit bir soru sorun. Ardından, o an ne hissediyor olabileceklerini hayal ederek tek bir cümle yazın.

Daha İyi Bir Deneyim İçin İpuçları:

- İletişim kurarken saygılı ve nazik olun, asla ısrarcı davranmayın. Hikayesini gerçekten merak ettiğiniz birini seçin. O anın içinde olun. Karşınızdaki kişiyi bir fotoğraf "objesi" olarak değil; hakkında hiçbir şey bilmediğiniz, kendine ait koca bir hayatı olan bir insan olarak görmeye çalışın. Samimi bir şekilde çekilmiş tek bir kare, ona izin verirseniz çok derin duygular barındırabilir.

İsteğe Bağlı Ek Görev:

- Fotoğrafı çektikten sonra, bu kişinin hayatındaki sıradan bir günü hayal eden kısa bir yazı yazın veya görsel bir çalışma hazırlayın. Hayatta neye değer veriyor olabilirler? İçlerinde kimsenin görmediği nasıl bir yük veya duygu taşıyorlar? Sadece varsayımlarda bulunmaktan kaçının; gözlem ve empati yoluyla onların insani yönünü anlamaya odaklanın

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Çoğu zaman insanları gerçekten görmeden yanlarından geçip gidiyoruz. Bu çalışma; yavaşlamayı, başkalarını fark etmeyi ve yabancılara yargı veya korkuyla değil empatiyle yaklaşmayı pratik etmenize yardımcı olur. Sosyal özgüveni, merak duygusunu ve duygusal farkındalığı artırır; ayrıca en sıradan anlarda bile herkesin bir hikayesi olduğunu size hatırlatır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Durup dikkat kesildiğinizde o kişi hakkında neler fark ettiniz?

Bu deneyim, çevrenizdeki insanlara bakış açınızı nasıl değiştirdi?

#2 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Güven Ağacı

AÇIKLAMA

Bu görev, kimlerin size kendinizi güvende, kabul görmüş ve desteklenmiş hissettirdiğini fark etmekle ilgilidir. Hayatınızda size duygusal olarak güven veren ve sizi ayakları yere basan biri yapan insanları, yerleri veya nesnelere gösteren kendi "Güven Ağacınızı" yaratacaksınız

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Kökleri, gövdesi ve dalları olan bir ağaç çizin.
- **Köklerine** size duygusal güç veren şeyleri (müzik, doğa, değerleriniz vb.) yazın veya çizin
- **Gövdesine** güvenin sizin için ne anlama geldiğini tarif eden kelimeler yazın.
- **Dallarına** ise, duygusal olarak güvende veya kabul görmüş hissettiğiniz insanları ya da mekanları isimlendirin/sembolize edin
- Güvendiğiniz en az 1 gerçek kişiyi veya yeri mutlaka eklemelisiniz.

İsteğe Bağlı Alternatifler:

- Her bir bölümle ilişkili duyguları yansıtmak için renkler, yapraklar veya semboller ekleyebilirsiniz.
- Çalışmanızın dijital bir versiyonunu hazırlayabilir ya da dergi ve fotoğraflar kullanarak bir kolaj oluşturabilirsiniz.

Başarı İçin İpuçları:

- Güven konusunda "doğru" bir hissetme şekli yoktur; olduğunuz yerden başlayın
- Evcil hayvanları, hayali güvenli alanları ve hatta gelecekteki kendinizi bile ekleyebilirsiniz
- İnsanların ismini vermek zor geliyorsa, başkalarından görmeyi arzu ettiğiniz değerlere veya özelliklere odaklanın.

Bu Neden Önemli?

Güvende hissetmek, duygusal olarak büyüebilmenin köküdür. Kimin ve neyin sakinleşmenize, saygı görmenize ve dinlenilmenize yardımcı olduğunu bilmek özgüven inşa eder ve stresi azaltır. Bu görev, zaten sahip olduğunuz destekleri ve insanları fark etmenize yardımcı olurken; güvenliği ve ilgiyi hak ettiğinizi size hatırlatır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Güven ağacınızdaki insanların veya nesnelere ortak noktası nedir?

Bu durum, size kendinizi neyin güvende hissettirdiği hakkında ne söylüyor?

#3 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Sadece Ben Konuşuyorum

AÇIKLAMA

Telefonunuzu sabitleyin ve gününüz hakkında konuşurken kendinizi videoya çekin. Neler olduğunu, nasıl hissettiğinizi ve aklınızda kalan her şeyi anlatın. Önceden plan yapmayın; sanki kendinizle dertleşiyormuşsunuz gibi dürüstçe konuşun. Bunu sizden başka kimse görmek zorunda değil

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- En az 2 dakika boyunca konuştuğunuz bir video çekin. Yalnız olun, dürüst konuşun ve prova yapmayın.

Başarı İçin İpuçları:

- Gününüzü özetleyen tek bir kelime seçin ve söyleyeceğiniz her şeyi o kelimenin etrafında şekillendirin.
- Rol yapmayın, sadece konuşun. Bu başkası için değil, sizin için. Düşünceleriniz dağınık veya sessiz çıksa bile dürüst olun. Amaç her şeyi kusursuzca açıklamak değil, o an neyin gerçek olduğunu yakalamaktır. Eğer garip hissederseniz, bir arkadaşınız "nasılsın?" diye sorduğunda kuracağınız o ilk cümleyle başlayın

İsteğe Bağlı Alternatif:

- İki gün sonra, kaydettiğiniz videoyu tekrar izleyin. Ardından, o an ne hissettiğinizi ve o zamandan bu yana herhangi bir şeyin değişip değişmediğini anlattığınız ikinci bir video çekin. Aradan biraz zaman geçtikten sonra olaylara daha farklı mı bakıyorsunuz? Acaba düşünceleriniz sadece o anın hararetiyle mi şekillenmişti?

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Güvende hissetmek, duygusal olarak büyüebilmenin köküdür. Kimin ve neyin sakinleşmenize, saygı görmenize ve dinlenilmenize yardımcı olduğunu bilmek özgüven inşa eder ve stresi azaltır. Bu görev, zaten sahip olduğunuz destekleri ve insanları fark etmenize yardımcı olurken; güvenliği ve ilgiyi hak ettiğinizi size hatırlatır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Hangi doku sizi en uzun süre duraksattı ve sizce neden üzerinizde böyle bir etki bıraktı?

#4 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Doku Yürüyüşü

AÇIKLAMA

Kısa bir yürüyüşe çıkın ve ağaç kabuğu, yapraklar veya beton gibi size sakinleştirici veya ilginç gelen dokular arayın. Her bir dokunun size nasıl hissettirdiğine ve aklınıza neler getirdiğine dikkat edin. Mümkünse, yanınıza almak için küçük bir örnek veya parça toplayın.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Kısa bir yürüyüşe çıkın ve size sakinleştirici, ayaklarınızı yere basan veya duygusal olarak ilginç gelen en az 5 farklı doku bulun. Bunlar doğal veya insan yapımı olabilir.
- Eve döndüğünüzde dokularınızı bir kolaja dönüştürmeyi deneyin.

Başarı İçin İpuçları:

- Başkaları için hiçbir anlam ifade etmese bile, sizin için kişisel bir anlamı olan dokuları seçin. Pürüzlü bir duvar size karşılaştığınız bir zorluğu hatırlatabilir; yumuşak bir yosun ise güven hissi verebilir. Her dokuyu yavaş yavaş hissetmeye çalışın; önce sadece parmak uçlarınızla, sonra elinizin daha büyük bir kısmıyla ve en son tüm avucunuzla dokunun. Ne kadar yavaşlarsanız, bedeniniz ve zihniniz o kadar çok şeyi fark edecektir.

Isteğe Bağlı Alternatif:

- Bulduğunuz dokulardan birini bir arkadaşınıza veya ailenizden birine verin. Onların bu dokuya dokunduklarında ne hissettiklerini sorun ve kendi hislerinizle karşılaştırın

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bu aktivite yavaşlamanıza ve etrafınızdaki dünyayı, her defasında bir dokuyla gerçekten fark etmenize yardımcı olur. Normalde gözden kaçıracağınız küçük detaylara dikkatinizi çekerek farkındalık geliştirir ve düşüncelerinizde kaybolmak yerine o anı yaşamanızı pratik etmenizi sağlar. Ayrıca çevrenizle duygularınız arasında bağ kurmayı öğrenirsiniz, bu da duygusal farkındalığınızı artırır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Hangi doku sizi en uzun süre duraksattı ve sizce neden üzerinizde böyle bir etki bıraktı?

#5 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Maske Tak, Maske Çıkar

AÇIKLAMA

İki tiyatro maskesi yapın. Biri başkalarının sizi nasıl gördüğünü, diğeri ise sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü temsil etsin

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Her iki maskeyi de fiziksel bir formda (çizerek veya el işiyle) hazırlayın ve yaklaşık gerçek bir insan yüzü boyutunda yapın. Duygusal farklılıkları ifade etmek için dokular veya 3 boyutlu öğeler (pürüzsüz/pürüzlü, parlak/mat) ekleyin. Hatta maskede bir delik açmayı bile deneyebilirsiniz!

Başarı İçin İpuçları:

- Her maskeye sembolik öğeler ekleyin: Başkaları için anlamsız olabilecek ama sizin için derin anlamlar taşıyan küçük detaylar. Örneğin, "kendimi nasıl görüyorum" maskesine, sadece sizin bildiğiniz bir anının, korkunun veya gücün sembolünü ekleyin. "Bşkaları beni nasıl görüyor" maskesine ise, yanlış anlaşıldığınızı hissettiğiniz bir durumu veya insanların her zaman ilk fark ettiği bir özelliğinizi temsil eden bir şey koyun.

İsteğe Bağlı Alternatifler:

- Kendi iki farklı versiyonunuzun karşılaşp sohbet ettiği kısa bir hikaye yazın veya bir çizgi roman çizin. Birbirlerine ne söylerlerdi?

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bazen insanların bizi nasıl gördüğü ile bizim kendimizi nasıl gördüğümüz arasındaki farkın ne kadar büyük olduğunu fark etmeyiz bile. Bu aktivite, yaratıcılık ve kendini ifade etme yoluyla bu boşluğu keşfetmenize yardımcı olur. İki maske yaparak kimliğiniz, güçlü yönleriniz ve genellikle gizli kalan yanlarınız üzerine düşünme fırsatı bulursunuz. Kendinizi ne kadar iyi anlarsanız, hangi versiyonunuzun size daha gerçek geldiğine ve bunun ne kadarını dünyayla paylaşmak istediğinize karar vermeniz o kadar kolaylaşır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Hangi maskeyi yaratmak sana daha rahat hissettirdi ve bu durum sana ne anlatıyor?

#6 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Farkındalık Zaman Kapsülü

AÇIKLAMA

Hayat stresli hale geldiğinde açıp bakabileceğin sakin, mutlu bir anı saklayabildiğini hayal edin. Bu görevde, size huzur veren ve güvende hissettiren küçük eşyalarla dolu özel bir kutu, çanta veya dosya olan bir "Farkındalık Zaman Kapsülü" yaratacaksınız. Bu, stres atmak için sizin tarafından senin için yapılmış kişisel bir set!

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- "Zaman kapsülün" olarak kullanmak üzere küçük bir kutu, çanta, kavanoz veya zarf bul. Kendini sakin, mutlu veya güvende hissetmene yardımcı olan en az beş eşya veya yaratıcı eser ekle. Örneğin:
 1. Huzurlu bir anın yazılı hatırası
 2. Rahatladığın bir yerin çizimi
 3. Tutması güzel hissettiren küçük bir nesne (taş, yaprak veya deniz kabuğu gibi)
 4. Seni yatıştıran şarkıların olduğu kısa bir liste
 5. Sevdiğin pozitif bir alıntı veya mesaj
 6. Seni gülümseten bir fotoğraf
 7. Rahatlatıcı dokuya sahip küçük bir kumaş parçası
- Stresli veya bunalmış hissettiğinde açabilmen için her şeyin zaman kapsülüne sığığından emin ol.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Kapsülünün dışını sana sakinlik veren renkler veya tasarımlarla süsle.
- İçine özel bir mesaj içeren ve üzerinde "Zor bir günde aç" yazan küçük bir zarf ekle.

Başarı İçin İpuçları:

Rastgele şeyler yerine, senin için gerçekten anlamı olan şeyleri seç. Basit tut; kapsülünün süslü veya pahalı olması gerekmez

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Hayat bazen bunaltıcı gelebilir ve bize sakinlik ve güç veren şeyleri kolayca unutabiliriz. Bu görev, sana neyin huzur getirdiğini fark ederek ve gelecekteki zor günler için bunları bir zaman kapsülünde toplayarak farkındalık (mindfulness) pratiği yapmana yardımcı olur. Stres atma becerilerini geliştirir ve duyguların üzerinde daha fazla kontrol sahibi hissetmeni sağlar. Üstelik kendine iyi bakmanın çok güçlü bir yoludur!

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Zaman kapsülüne baktığında, şu an sana nasıl hissettiriyor?

#7 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Güvenli Alan Çalma Listesi

AÇIKLAMA

İşler zorlaştığında zihnin için güvenli bir alan görevi görecek kişisel bir Spotify (veya herhangi bir müzik uygulaması) çalma listesi oluştur. İçini seni sakinleştiren, rahatlatan veya kendi gücünü ve değerini sana hatırlatan müziklerle doldur. Bu şarkıların yavaş veya huzur dolu olması gerekmiyor; sadece senin için duygusal olarak güvenli hissettirmeleri yeterli. Bu liste ayaklarının yere basmasına, yatışmaya veya biraz uzaklaşmaya ihtiyaç duyduğun anlar içindir.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Senin için duygusal anlamda güvenli, sakinleştirici veya dengeleyici hissettiren en az 7 parça seç. Çalma listene anlamlı bir isim ver (örneğin "Nefes Al" veya "Sessiz Köşem" gibi)

Başarı İçin İpuçları:

- Sana destek olan birini hatırlatan bir parça ve güzel bir anıyı geri getiren bir parça ekle. İstersen özel bir kapak fotoğrafı tasarlayabilir veya kısa bir açıklama yazabilirsin
- Buradaki amaç "mutlu" şarkılar seçmek değil; sana kucak açan şarkılar bulmaktır. İyi olmadığına bile anlaşıldığını, görüldüğünü veya rahatladığını hissettirenleri seç. Dinlerken bedeninin verdiği tepkiye güven, sana doğru hissettirenle ilerle.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Bir dahaki sefere bir şeye üzüldüğünde çalma listeni dinle ve her şarkının bedenini veya duygularını nasıl etkilediğini yaz. En çok hangi parça yardımcı oldu? Hangisi seni şaşırttı?

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Müzik, duygusal durumunu hemen her şeyden daha hızlı değiştirebilir. Zor anlar için hazırda kişisel bir çalma listesinin olması sana bir kontrol hissi, duygusal güvenlik ve topraklanma sağlar. Bu, cebinde taşıyabileceğin bir araçtır; kaosun içinde bile seni anlayan bir şeylerin olduğunun hatırlatıcısıdır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Çalma listesindeki hangi şarkı omzuna dokunan bir el gibi hissettiriyor ve sence neden?

#8 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

İçimdeki Süper Güçler

AÇIKLAMA

Hepimizin bizi biz yapan özel nitelikleri var; bazıları yüksek sesli ve cesur, bazıları ise sessiz ama güçlüdür. Bu görev, kişisel güçlü yönlerini kendine ait bir dizi "süper güce" dönüştürerek onları fark etmene yardımcı olur. Seni harika yapan şeyleri sergileyen bir rozet veya afiş tasarlayacaksın

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Gurur duyduğun 3 kişisel güçlü yönünü veya özelliğini listele (örneğin nezaket, yaratıcılık, dürüstlük, mizah).
- Her birini bir "süper güce" dönüştür (örneğin "Empati gücüne sahibim", "Hayal gücüm durdurulamaz").
- Güçlerini kelimeler, çizimler, semboller veya renklerle gösteren bir süper güç rozeti, kalkanı veya mini afişi tasarla.
- İstersen kendine bir süper kahraman ismi de ver!

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Bunu takılabilir bir rozet veya çıkartma haline getir. Günlük hayatta süper güçlerini kullanırken kendini gösteren bir karikatür çiz.

Başarı İçin İpuçları:

- Fiziksel yeteneklerin ötesini düşün; kişilik özellikleri ve duygusal beceriler de çok güçlüdür. Her bir gücün içinde nasıl hissettirdiğini temsil eden renkler ve semboller kullan.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Güçlü yönlerini tanımak ve onları sahiplenmek, gerçek bir özgüven inşa etmene yardımcı olur. Seni neyin eşsiz ve değerli yaptığını isimlendirebildiğinde; zorluklarla yüzleşmek, başkalarına destek olmak ve kim olduğunla gurur duymak çok daha kolay hale gelir. Bu görev, odak noktanı "Neyim eksik?" düşüncesinden "Ben ne katabilirim?" düşüncesine kaydırmaya yardımcı olur.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

En çok hangi süper gücünle gurur duyuyorsun ve onu gerçek hayatta nasıl kullanıyorsun?

#9 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Sakinliğin Deseni

AÇIKLAMA

Zihninin odaklanmasına ve bedeninin rahatlamasına yardımcı olmak için, mandala, zentangle veya çizgi tasarımı gibi tekrarlayan bir desen çiz

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Desenin yavaş, tekrarlayan ve sakinleştirici olmalı.
- Burada doğru veya yanlış bir tasarım yok, sadece akışına bırak.
- Bunu sessizlik içinde veya sakinleştirici enstrümantal müzik eşliğinde yapmayı dene.

Başarı için İpuçları:

- Elinin sabit bir ritme oturmasına yardımcı olmak için işe sakin bir nefesle başla.
- Her şeyi önceden planlamak yerine desenin doğal bir şekilde büyümesine izin ver.
- Mükemmelliği değil tekrarı hedefle; küçük farklılıklar onu daha da rahatlatıcı kılar.
- Zihninin çizerken rahatlayabilmesi için alanını rahat ve sessiz tut.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Odağını daha da değiştirmek ve kendini yavaşlatmak için baskın olmayan (sürekli kullanmadığın) elinle çizmeyi dene

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Tekrarlayan çizimler stresi azaltabilir ve beyninin kaostan sakinliğe geçmesine yardımcı olabilir. Seni şimdiki ana getirir ve zihnine o çok ihtiyaç duyduğu aşırı düşünme molasını verir.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Desenini çizerken ve bitirdikten sonra bedeninin ve zihninin nasıl hissetti?

#10 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Nezaket Aynası Çerçevesi

AÇIKLAMA

Gerçek bir el aynası al veya bir kağıda ayna çiz. Çerçevesinin kenarlarını, en iyi halinde kim olduğunu sana hatırlatan olumlu kelimeler, renkler, semboller ve küçük çizimlerle süsle. Kendine baktığında bu çerçeve, bazen unuttuğun şeyleri; yani değerini, yumuşaklığını ve gücünü sana yansıtmalı. Bu senin gerçeklik aynandır, yargılama aynan değil

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Tüm kenarlığı veya çerçeve alanını en az 5 olumlu kelime veya hatırlatıcı ile doldur. Dokular (bant, iplik, sim veya kumaş gibi) ekle veya dergilerden kesilmiş kelimeleri kullan.
- Ayrıca bir arkadaşından da eklemek üzere sana gizlice nazik bir kelime hediye etmesini isteyebilirsin.

Başarı İçin İpuçları:

- Şu an inanması zor olsa bile, sana doğru hissettiren kelimeleri veya resimleri kullan. Gurur duyduğun şeyleri, başkalarının sende sevdiği şeyleri veya en dipte hissettiğin anlarda duymaya ihtiyaç duyduğun şeyleri düşün. Bu ayna bir şeyleri düzeltmek için değil, hatırlamak içindir.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Bir hafta boyunca her sabah aynaya bak ve sesli olarak bir kelime oku. Sadece bir anlığına bile olsa buna inanmaya çalış. Haftanın sonunda, kendini kendi nazik kelimelerinin içinden görmenin nasıl hissettirdiğini yaz.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Sık sık kendimizle, değer verdiğimiz biriyle asla konuşmayacağımız bir şekilde konuşuruz. Bu görev; yaratıcılığı, nezaketi ve değerinin görsel hatırlatıcılarını kullanarak iç sesini yeniden yazmana yardımcı olur. Zamanla, her bakışta öz saygı ve duygusal güvenlik inşa eder.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Eklediğin kelimelerden hangisine daha sık inanmayı dilerdin? Neden o kelime?

#11 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Doğa Haikusu

AÇIKLAMA

Doğa bizi yavaşlamaya, nefes almaya ve küçük mucizeleri fark etmeye davet eder. Bu görevde, dışarıda birkaç dakika geçirecek, dikkatini çeken doğal bir nesne seçecek ve Japonların "haiku" adı verilen şiir formunu kullanarak onun hakkında kısa bir şiir yazacaksın. Haiku, üç dizeden oluşan geleneksel bir Japon şiir türüdür. İlk dize 5, ikinci dize 7 ve üçüncü dize yine 5 heceden oluşur. Haikular genellikle doğaya veya küçük, anlamlı anlara odaklanır

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- 5-7-5 hece ölçüsünü kullanarak 3 dizelik bir haiku yazmalısın. Şiirin, doğada duyularınla fark ettiğin bir şeyi (nasıl görüldüğünü, nasıl duyulduğunu veya nasıl hissettirdiğini) anlatmalı.

Başarı için İpuçları:

- Ritmi kontrol etmek için haikunu yüksek sesle oku. Odaklanmana yardımcı olması için yazmadan önce gözlerini birkaç saniyeliğine kapatmayı dene. Daha basit kelimeler genellikle çok daha güçlü bir etki bırakır.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- O nesnenin bakış açısından ikinci bir haiku yaz veya şiirini sana ilham veren şeyin basit bir çizimi ya da fotoğrafıyla eşleştir

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Kısa şiirler yazmak zihnini sakinleştirmeye ve dikkatini keskinleştirmeye yardımcı olur. Doğaya (sadece birkaç dakikalığına bile olsa) odaklandığında rahatlamak, düşünmek ve nefes almak için kendine alan yaratmış olursun

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Bugün, normalde hiç görmeden yanından geçip gittiğin neyi fark ettin?

#12 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Alanını Genişlet

AÇIKLAMA

Yavaş, enstrümantal veya ambient (rahatlatıcı) bir müzik aç. Bedenin kapalı bir pozisyonda başla; kolların göğsüne yakın, omuzların hafifçe düşük ve başın eğik olsun. Bu kapalı pozisyondan, yavaşça merkezinden (göğsünden, karnından veya omurgandan) hareket etmeye başla ve her hareketin dalga dalga dışa doğru yayılmasına izin ver. Kollarını yavaşça aç, omuzlarını kaldır ve sanki kendi içine katlanmıştın da şimdi açılıyormuşsun gibi başını yukarı kaldır. Her hareketle birlikte görünmez bir enerji alanını genişlettiğini, dünyada kendine giderek daha fazla alan açtığını hayal et

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Merkezinden başlayan yavaş ve akıcı hareketlere odaklanarak en az 3 dakika boyunca kesintisiz hareket et.
- Hareketi yönlendirmek için nefesini kullan; alanını büyötmek için nefes al, içine doğru yumuşamak için nefes ver. Daha derin odaklanmak için gözlerini kapatabilir veya bunu kendini güvende hissettiğin bir alanda yapabilirsin.

Başarı İçin İpuçları:

- Dışarıdan nasıl görüldüğünü düşünme; içeride nasıl hissettirdiğine odaklan. Buradaki amaç bedenle bağ kurmak ve duyguların, sınırların ve mevcudiyetin (anda kalman) için kendine yer açmaktır. Eğer tuhaf hissedersen küçük adımlarla başla; sadece omurganı veya omuzlarını hareket ettirmek bile başlamak için yeterlidir.
- Bitirdikten sonra hareketsiz kal ve etrafındaki alanı hisset. Sonra aynı hareketi tekrarla, ancak bu kez enerji alanının değer verdiği başka birini koruduğunu hayal et. Nasıl hareket ettiğinde ve nasıl hissettiğinde ne gibi değişiklikler oldu?

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Alanının görsel olarak nasıl genişlediğini fark etmek için bu egzersizi bir aynanın karşısında yapmayı dene.
- Ya da bu hareketi farklı bir müzik türü eşliğinde tekrarla ve enerjinin nasıl değiştiğine bak.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Stresi bedenimizde taşıyoruz ve bazen farkında bile olmadan kendimizi küçültürüz, içimize kapanırız. Bu görev, farkındalıklı hareket yoluyla fiziksel ve duygusal alanını geri kazanmana yardımcı olur. Farkındalık oluşturur, gerginliği yumuşatır ve ayakları yere basan, ana odaklanmış ve güçlü hissetmen için sana sessiz bir an hediye eder.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Bilinçli bir şekilde yer kaplamak nasıl hissettirdi ve bunu yapmayı kolaylaştıran veya zorlaştıran şeyler nelerdi?

#13 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Beş Duyu Safarisi

AÇIKLAMA

Bazen stres her şeyin birbirine girmesine ve bunaltıcı hissettirmesine neden olur. Bu görev, duraklatma tuşuna basıp bir "Beş Duyu Safarisine" çıkarak tam buraya ve şimdiki ana dönmene yardımcı olur. Etrafını keşfedecek ve görebildiğin, duyabildiğin, hissedebildiğin, koklayabildiğin ve tadabildiğin şeyleri fark edeceksin. Bu, zihnin için mini bir macera gibidir ve her zaman, her yerde sakinliği bulmanın harika bir yoludur!

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- İçeride veya dışarıda rahat bir yer bul.
- Çevreni gözlemleyerek birkaç sessiz an geçir.
- Şunları kaydet veya listele:
 1. Görebildiğin 5 şey
 2. Duyabildiğin 4 şey
 3. Hissedebildiğin (dokunabildiğin) 3 şey
 4. Koklayabildiğin 2 şey
 5. Tadabildiğin 1 şey (ya da şu an tatmayı çok istediğin bir şey!)
- Detaylara (örneğin renk, doku, ses seviyesi, sıcaklık) odaklanarak her bir maddeyi kısaca tarif et.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Fark ettiğin şeylerin fotoğraflarını çek ve bir kolaj oluştur.
- Listeni "safarin" hakkında bir şiire dönüştür.
- Bir arkadaşınla eşleş ve safari keşiflerini onunla paylaş.
- Safariden sonra gözlerini kapat ve sahneyi zihninde yeniden canlandırarak, beş duyardan hatırladığın her şeyi tarif et.

Başarı için İpuçları

- Yavaşla ve minik desenler veya hafif sesler gibi detayları gerçekten fark et
- Her seferinde yeni keşifler yapmak için bu görevi farklı yerlerde dene

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Stresli olduğumuzda zihnimiz geçmiş veya gelecekle ilgili endişelere takılıp kalabilir. Bu görev, dikkatini şimdiki ana geri getirerek daha sakin ve dengeli hissetmene yardımcı olur. Bedenini rahatlatmak ve zihnini susturmak için her yerde kullanabileceğin basit bir farkındalık aracıdır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Bugün fark ettiğin ve daha önce hiç gerçekten dikkat etmediğin o tek şey neydi?

#14 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Günlük Ritim

AÇIKLAMA

Güne beden perküsyonu (el çırpma, parmak şıklatma, ayak vurma), küçük nesnelere (kalemle tempo tutma, anahtar şingirdatma) veya sesler (mırıldanma, ritim, heceler) kullanarak kendi kişisel ritmini yaratarak başla. Bu ritim yavaş, hızlı, nazik veya güçlü olabilir; o gün sana kendini nasıl hissettiriyorsa öyle olsun. Sana tanıdık gelene kadar ritmi birkaç kez tekrarla; kendini sıfırlamak veya merkeze dönmek için gün boyunca zihninde veya fiziksel olarak onu yanında taşı.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Sana sakinleştirici veya topraklanmış hissettiren sesleri veya hareketleri kullanarak kısa bir ritim (5-15 saniye) yarat.
- Ritmini telefonuna kaydet veya etrafındaki nesnelere (fermuar, kupa veya sandalye gibi) kullanarak bir versiyonunu oluştur. Bunu çalarken daha derin hissetmek için gözlerini kapatmayı dene.

Başarı için İpuçları:

- Burada müzikal bir beceri gerekmiyor; mesele kendi temponu bulmak. Doğal, sabit ve yatıştırıcı hissettiren sesleri veya hareketleri seç. Ritmini bir kez yarattıktan sonra, kendini gergin veya dikkatin dağılmış hissettiğinde ona geri dön; bu sanki hep yanında taşıdığın bir "sıfırlama" tuşu gibidir.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Farklı duygusal durumlar için farklı ritimler yarat: biri sakinleşmek, biri enerji toplamak, biri de odaklanmak için. Bedenin ve zihninin gün boyunca neye ihtiyaç duyduğuna bağlı olarak bu ritimler arasında nasıl geçiş yapacağını öğren. En çok hangisini kullandığını ve bunun nedenini düşün.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bedenin ve beynin her zaman hareket halindedir ancak her zaman uyum içinde değildir. Bu görev, hareket ve ses yoluyla farkındalık geliştirmene yardımcı olarak, kendinle iletişim kurmanı ve kendini düzenlemeni kolaylaştırır. Hayat çok gürültülü veya dağınık hissettirdiğinde güne farkındalıkla başlamanın ve özüne dönmenin pratik ve yaratıcı bir yoludur.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Bugün sana en çok hangi ritim "senmişsin" gibi hissettiriyor ve sence bunun sebebi nedir?

#15 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Gizli Kutu

AÇIKLAMA

Bu görevde, insanların senin hakkında bilmesini istediğin ancak her zaman yüksek sesle söylemediğin şeyleri koyacağın bir "Gizli Kutu" tasarlayacaksın. Bunlar duygular, hayaller, korkular veya dilekler olabilir. Kutu sadece senin içindir; ya da güvendiğin biri için. Amaç, gerçek olabilecek kadar duygusal anlamda güvende hissetmenin ne demek olduğunu keşfetmektir.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Gerçek veya hayali bir kutu yarat veya çiz.
- Kutunun içine, başkalarının senin hakkında bilmesini istediğin 3 şeyi yerleştir. Bunları çiz veya yaratıcı bir şekilde sembolize et.
- Kutuyu, bu şeylerin nasıl hissettirdiğini yansıtacak şekilde süsle: Kırılganlar mı? Güçlü mü? Gizli mi?
- Koyduğun şeylerden en az 1 tanesi, genelde kendine sakladığın gizli bir duygun olmalı.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Gerçek malzemeler kullan: küçük bir kutuyu, zarfı veya keseyi kağıt parçaları, notlar veya nesnelere doldur.
- Kutuna bir "anahtar" yaz: Onu açması için kime güvenirdin? Neden?

Başarı İçin İpuçları:

- Dürüst ol; bu görev mükemmel olmakla değil, neyin gerçek olduğunu keşfetmekle ilgili.
- Duygularını ifade etmek için renkleri ve şarkı sözlerini kullan.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Hepimiz içimizde dışarıya göstermediğimiz şeyler taşırız. Bu aktivite, o şeylerin neler olduğunu ve kendini güvende hissetmek için nasıl bir güvene ve alana ihtiyaç duyduğunu anlamana yardımcı olur. Kendi duygularını onurlandırmayı ve başkalarına nasıl açıldığını üzerine düşünmeyi öğretir. Duygusal olarak güvende hissetmek içeriden başlar

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Gizli Kutundan bir şeyi başka biriyle paylaşacak kadar güvende hissetmen için ne olması gerekirdi?

#16 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Çatışmayı Geri Sar

AÇIKLAMA

Yaşadığın gerçek bir çatışmayı (büyük veya küçük) düşün ve onu kısa bir tiyatro senaryosuna dönüştür. İki sahne yazacaksın: Biri o anın gerçekte nasıl yaşandığını, diğeri ise nasıl geçmesini dilerdin onu gösterecek. Her iki versiyonu da hayata geçirmek için diyalogları ve sahne yönlendirmelerini kullan. Bu, sahneyi daha fazla empati, dürüstlük veya anlayışla yeniden yazma şansın

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu :

- Gerçek bir çatışmaya dayanan iki kısa sahne yaz: 1. Sahne nasıl olduğunu gösterir, 2. Sahne ise nasıl olmasını istediğini gösterir.
- Sahneyi durdurup olan biteni yansıtan, açıklayan veya yorumlayan bir anlatıcı veya iç ses ekle.

Başarı İçin İpuçları :

- Sahneyi tam olarak hatırladığın gibi yazarak başla; rahatsız edici olsa bile. Kendini iyi göstermeye çalışma; dürüst ol. İkinci versiyon için, iki kişinin tartıştığını izlediğini hayal et: Onların neleri farklı yapmasını isterdin? Bu mesafe, neyin gerçekten önemli olduğunu fark etmene yardımcı olabilir.

İsteğe Bağlı Ekstralar :

- İkinci versiyonunda, diyaloglar kadar sahne yönlendirmelerine (didascalia) de odaklan. Kelimelerin anlatamadığını göstermek için hareketi, sessizliği, jestleri veya hatta sembolik eylemleri (arkayı dönmek, bir şeyi düşürmek, ışığı değiştirmek gibi) kullan. Beden dilinin, karakterin yüksek sesle ifade edemediği şeyleri söylemesi için replikleri çıkarmayı veya yeniden yazmayı dene. Kendine şunu sor: Empati dile getirilmeden nasıl görünür?

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Çatışmaları sık sık zihnimizde tekrar oynatırız, ancak neye ihtiyacımız olduğunu veya diğer kişinin ne hissetmiş olabileceğini düşünmek için nadiren zaman ayırırız. Bunu bir senaryo olarak yazmak; geri adım atmana, her iki tarafı da görmene ve işlerin nasıl farklı gidebileceğini hayal etmene yardımcı olur. Empati, öz farkındalık ve duygusal netlik inşa eder. Bazen sahneyi kağıt üzerinde yeniden yazmak, gerçek olanları ele alış biçimini değiştirmenin ilk adımı olabilir

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Yeniden yazdığın bu sahneyi gerçek hayatta oynasaydın, ilişkiniz nasıl değişebilirdi?

#17 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Duygu Maskeleri

AÇIKLAMA

Duyularını takabileceğin bir sanata dönüştürmeye hazır mısın? Bu görevde, tek bir duyguyu (dışarıdan görünen veya içeride saklı olan) gösteren bir maske tasarlayacaksın. İster neşe, korku, heyecan ister hüznün olsun; bu duyguyu hayata geçiren renkler, şekiller ve süslemeler yaratacağısın. Masken parlak ve cesur, karanlık ve fırtınalı veya gizli sırlarla dolu olabilir. Hayal gücünü serbest bırak!

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu :

- Yoğun olarak hissettiğin bir duygu seç.
- Maske tasarımını bu duyguya bağlı gerçek bir ana veya anıya dayandır.
Maskeyi şu şekilde tasarla:
 1. Dış tasarım - duyguyu dünyaya nasıl gösterdiğin.
 2. İç tasarım - içeride nasıl hissettiğin ama muhtemelen sakladığın.
- En az üç farklı malzeme veya doku (örneğin kağıt, boya, kumaş, doğal öğeler, folyo vb.) kullan.
- Seçtiğin duyguyu temsil eden bir sembol veya resim ekle.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- İki taraflı bir maske tasarla: Bir tarafı içeride nasıl hissettiğini, diğer tarafı bunu dışarıya nasıl gösterdiğini yansıtsın.
- Aynı duyguyu farklı şekillerde gösteren bir çift maske yaratmak için bir arkadaşınla işbirliği yap.
- Sürdürülebilir bir dokunuş için geri dönüştürülmüş veya bulduğun malzemeleri kullan.

Başarı için İpuçları:

- Duygunla eşleşen şekilleri ve renkleri düşün (örneğin öfke için keskin açılar, sakinlik için yumuşak kıvrımlar).
- Onu "güzel" veya mükemmel yapmaya değil, hissini ifade etmeye odaklan.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bazen dünyaya kendimizin bir yönünü gösteririz ama içimizde tamamen farklı bir şey hissederiz. Bu görev, o farklılığı keşfetmene ve onu yaratıcı bir şekilde ifade etmene yardımcı olur. Duygusal farkındalık, kendini ifade etme ve özgüven inşa eder; ayrıca duyguları (genellikle gizli tuttuklarımızı bile) hissetmenin ve paylaşmanın sorun olmadığını anlamana yardımcı olur

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Masken konuşabilseydi, içinde nasıl hissettiğin hakkında ne söylerdi?

#18 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Empati Haritası

AÇIKLAMA

Başkalarının ne düşündüğünü veya hissettiğini bildiğini varsaymak kolaydır; ancak çoğu zaman bu varsayımlar eksik veya önyargılıdır. Bu görevde, tasarım odaklı düşünme ve psikolojiden uyarlanmış bir araç olan Empati Haritası'nı kullanarak kendi bakış açının dışına çıkacak ve dünyaya başka birinin gözünden bakacaksınız. Başka bir kişinin ne gördüğünü, duyduğunu, düşündüğünü, hissettiğini, söylediğini ve yaptığını haritalandırarak; yapılandırılmış empati pratiği yapacak, sosyal farkındalığını güçlendirecek ve daha sahici bağlar kurmanın yollarını keşfedeceksin.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu :

- Tanıdığın birini seç (arkadaş, sınıf arkadaşı, aile üyesi veya hatta kurgusal bir karakter).
- Altı bölüme ayrılmış büyük bir daire çiz:
- Görür (Günlük hayatta etrafında ne görüyor?)
- Duyar (Hangi sesler, tavsiyeler veya mesajlar onu etkiliyor?)
- Düşünür/Hisseder (İçten içe neye inanıyor veya ne için endişeleniyor olabilir?)
- Söyler/Yapar (Dışarıya ne ifade ediyor?)
- İhtiyaçları (Davranışlarını hangi temel ihtiyaçlar yönlendiriyor olabilir?)
- Zorluklar (Ne gibi zorluklarla veya engellerle karşılaşılıyor olabilir?)
- Her bölümü notlar, çizimler veya sembollerle doldur.
- Düşün: Bu kişi hakkında hangi yeni içgörüler edindim? Bu, onunla nasıl ilişki kurduğumu nasıl değiştiriyor?

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Çiftler halinde çalışın: Her biriniz diğeri için bir empati haritası doldurun, sonra paylaşın ve karşılaştırın.
- Yakın zamanda anlaşmazlık yaşadığınız birinin bakış açısını haritalandırmayı dene.
- Empati haritasını daha etkileyici hale getirmek için renkler, ikonlar veya kolaj malzemeleri kullan.

Başarı İçin İpuçları:

- Dürüst ama şefkatli ol; mesele yargılamak değil, daha derinden görmeye çalışmaktır. Kesinliklere değil, olasılıklara odaklan.
- Cevapları "bilmiyorum" olabilirsiniz ve bu hiç sorun değil.
- Takılırsan, bu kişinin hayatındaki bir günü hayal et ve haritayı sanki onun rutininde yürüyormuşsun gibi doldur.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Sosyal psikolojideki araştırmalar, yapılandırılmış perspektif almanın önyargıları azalttığını, toplum yanlısı (prosocial) davranışları artırdığını ve ilişkileri güçlendirdiğini göstermektedir. Empati Haritası, gençlerin yüzeysel yargıların ötesine geçmelerine ve daha derin duyguları, ihtiyaçları ve zorlukları keşfetmelerine yardımcı olur. Gençler bunu uygulayarak daha güçlü arkadaşlıklar kurabilir, çatışmaları daha etkili bir şekilde çözebilir ve duygusal zekalarını artırabilirler.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Empati haritasını oluştururken seni en çok şaşırtan ne oldu? Bu kişiyi görme şeklini değiştirdi mi ve eğer öyleyse, nasıl?

#19 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Şefkat Kartı

AÇIKLAMA

Nezaket birinin tüm gününü değiştirebilir ve bunun için çok şeye gerek yoktur. Bu görevde, olumlu, cesaretlendirici mesajlar ve çizimler içeren küçük kartlar oluşturacaksın. Ardından, etrafa biraz ışık saçmak için bu kartları halka açık yerlere bırakacak veya doğrudan başkalarına vereceksin.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu :

- Her birinde nazik bir mesaj bulunan en az 5 resimli kart hazırlamalısın. Kağıt, geri dönüştürülmüş karton veya yapışkanlı not kağıtları üzerine çizebilirsin. "Sen önemlisin" veya "Harika gidiyorsun" gibi kısa ve olumlu mesajlar yaz. Her kartı kişisel hale getirmek için küçük bir çizim veya sembol ekle. Kişiselleştirilmiş iltifatlar en iyisidir.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- 10 kart yap ve tam bir hafta boyunca her gün bir tane ver veya sakla (sadece kendin için bir kart da dahil olmak üzere).

Başarı İçin İpuçları :

- Mesajları içten tut; zor bir günde senin de duymak isteyeceğin şeyleri yaz.
- Her bir kartı kişisel ve içten hissettirecek şekilde biraz farklı yap.
- Kartları kolayca fark edilebilecekleri yerlere yerleştir: Bir banka, kütüphane kitabının içine veya bir kafe tezgahının yanına.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Başkalarının görüldüğünü ve takdir edildiğini hissetmesine yardımcı olmak, empatiyi ve toplumu güçlendirir. Küçük yaratıcı eylemler bile büyük bir duygusal etki yaratabilir.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Karşılığında hiçbir şey beklemeden nazik bir şey vermek nasıl hissettirdi?

#20 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Beni Şekillendiren 3 An

AÇIKLAMA

Hayatının kıvrımlı bir yolunu çiz. Bugün olduğun kişi üzerinde en büyük etkiye sahip olan üç anı işaretle. Hayatının büyük dönüşler yaşadığı noktalarda yolun daha fazla kıvrılmasını sağla. Her an için kısa bir açıklama ve o an hissettiğin duygunun bir sembolünü ekle

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Yolunda 3 belirli olayı göster.
- Her biri için 1-2 cümle yaz: Ne oldu ve nasıl hissettin?
- Ana duygu için bir renk veya sembol ekle ve seni ne kadar güçlü şekillendirdiğine dair 1-10 arası bir ölçek koy

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Bu olaylarla bağlantılı "kişiler/yerler" için küçük ikonlar ekle.
- Hangi olayların birbirini etkilediğini göstermek için oklar kullan.
- Bir an için ikinci, alternatif bir yol ekle: Farklı bir seçim yapsaydın ne olurdu?
- Kısa bir not yaz: Bu bana ne öğretti ve bunu bu hafta nasıl kullanabilirim?

Başarı İçin İpuçları:

- Somut ol: "X ile sohbet", "yeni bir yere taşınma", "ilk büyük başarısızlık/başarı"
- Çizgini, hayatındaki en büyük değişimlerde daha fazla bük ve kıvr.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Hayatını görsel bir yola dönüştürmek, önemli değişikliklerin seni nerede şekillendirdiğini görmene yardımcı olur. Kendi yolculuğuna güven inşa eder ve duygularının gelişiminle nasıl bağlantılı olduğunu gösterir. Bu da kendini anlamayı, sınırlar koymanı ve gelecekteki kararlarını güvenle almanı kolaylaştırır

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Yoluna baktığında, hangi dönüm noktası şu an olduğun kişi için en önemli hissettiriyor ve bu dersi önümüzdeki hafta nasıl kullanabilirsin?

#21 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Rol Değiştirme Mektubu

AÇIKLAMA

Yakın olduğun birini seç; bir arkadaş, ebeveyn, kardeş veya akıl hocası. Onlara yazmak yerine, sanki onlar doğrudan sana yazıyormuş gibi, onların bakış açısından bir mektup yaz. Onların sesini, duygularını ve yüksek sesle ifade etmekte zorlanabilecekleri şeyleri hayal et. Bu, onların yerine geçmek ve kendini onların gözünden görmek için senin şansın

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- İyi tanıdığın bir kişiyi seç.
- "Sevgili [kendi adın]..." diye başlayarak en az yarım sayfa yaz.
- Sende takdir ettikleri şeyleri, sende fark ettiklerini ve belki de seninle paylaşmayı diledikleri bir endişeyi veya zorluğu da ekle.

Başarı İçin İpuçları:

- Fazla düşünme; tam olarak kullanacakları kelimelerden ziyade duygularını hayal et.
- Son zamanlarda etkileşimde bulunduğunuz durumları düşün.
- Söylemek isteyip de söyleyemedikleri ne olabilir?

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Mektubu kendi kendine, onların "sesiyle" yüksek sesle geri oku.
- İki versiyon yaz: Biri tamamen dürüst oldukları, diğeri ise kendilerini geri tuttıkları bir versiyon olsun. Bitirdikten sonra, kendinden onlara kısa bir yanıt yaz.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Başka bir kişinin bakış açısına adım atmak, empati kurmana, ilişkileri daha iyi anlamana ve varsayımlarına meydan okumana yardımcı olur. Söylenmemiş duyguları duymanı ve başkalarının seni gerçekten nasıl gördüğünü fark etmeni sağlar

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Mektubunda seni şaşırtan bir şey oldu mu? Kendin veya bu kişiyle olan ilişkin hakkında nasıl yeni bir içgörü kazandın?

#22 Meydan Okuma Günü

Onların Gözünden

AÇIKLAMA

Ya bir anlığına başka birinin duygularının içine adım atabilseydin? Bu görev için bir kişiye (arkadaş, kardeş, ebeveyn veya sınıf arkadaşı) ulaşacak ve onlardan güçlü bir duygu hissettikleri bir zamanla ilgili hikaye paylaşmalarını isteyeceksin. Sonra hikayeleri değiş tokuş edecek ve birbirinizin deneyimini sanki kendi deneyiminizmiş gibi yeniden anlatacaksınız. Bu, empati pratiği yapmanın ve dünyayı başka birinin gözünden görmenin eğlenceli ama güçlü bir yoludur

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Tanıdığın bir kişiden seninle birlikte bu göreve katılmasını iste
- Her biriniz güçlü bir duygu (korku, mutluluk, öfke, yalnızlık, gurur vb.) hissettiğiniz gerçek bir anı paylaşın.
- Onların hikayesini dikkatlice dinle; sadece ne olduğunu değil, nasıl hissettiklerini sor
- Hikayeleri değiş tokuş yapın ve partnerinin deneyimini sanki senin başına gelmiş gibi, "ben" dilini kullanarak yeniden anlat (örneğin "Şu olduğunda çok gergin hissettim...")

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Yeniden anlatırken jestleri, yüz ifadelerini veya dramatik ses tonlarını kullan
- Duygularını temsil edecek hızlı bir karalama veya sembol çiz.
- Farklı bakış açılarını fark etmek için bu değiş tokuşu iki farklı kişiyle iki kez yap.

Başarı İçin İpuçları:

- Dikkatini dağıtan şeyleri kaldır ve tüm dikkatini ver.
- Partnerinin hikayesine saygı duy; kişisel olabilir.
- Önce duygulara, sonra gerçeklere odaklan.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Başka birinin bakış açısını gerçekten deneğinde empati büyür. Birinin hikayesini sanki seninmiş gibi yeniden anlatarak, daha derin bir dinleme ve bağ kurma pratiği yaparsın. Duyguların deneyimi nasıl şekillendirdiğini gösterir ve ilişkilerde daha anlayışlı ve destekleyici olmana yardımcı olur

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Sanki partnerinmişsin gibi konuşmak nasıl hissettirdi? Onların duyguları hakkında veya kendi duyguların hakkında seni şaşırtan ne oldu?

#23 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Tek Nesne, Birçok Duygu

AÇIKLAMA

Sıradan bir nesne seç ve her bir görüntünün farklı bir duyguyu güçlü bir şekilde yansıtacağı şekilde üç kez fotoğrafını çek: Neşe, öfke ve hüzün. Nesneyi değiştirmeyeceksin, sadece duygunun "dilini" konuşmak için açığı, mesafeyi, ışığı ve kompozisyonu kullanarak ona nasıl baktığını değiştireceksin

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Üç fotoğraf için de aynı nesneyi kullan. Üç ayrı çekim yap: Biri neşeli, biri öfkeli, biri hüzünlü.

Başarı İçin İpuçları:

- Işıkla oyna: Neşe parlak ve açık ışığı sever; öfke sert yan ışık veya güçlü bir kontrast kullanabilir; hüzün ise genelde yumuşak, loş veya soğuk ışıkta nefes alır.
- Bakış açını değiştir: Savunmasızlık için yukarıdan, güç için aşağıdan, dürüstlük için tam karşıdan çek.
- Mesafeyi kullan: Boşluklu geniş bir çerçeve özgür ve neşeli hissettirebilir; sıkı kırılmış çok yakın bir çekim gergin veya öfkeli hissettirebilir; orta, biraz uzak bir çerçeve ise yalnız veya hüzünlü okunabilir.
- Çizgiler ve şekillerle oyna: Yukarı doğru çaprazlar = enerjik; pürüzlü veya kesişen çizgiler = çatışma; aşağı sarkan kıvrımlar veya yataylar = sessiz/düşük enerji. Arka planına dikkat et: Neşe için temiz ve parlak, öfke için dağınık veya kaotik, hüzün için boş veya soluk.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- İstersen fotoğraflarında küçük düzenlemeler yapmayı dene; hedeflediğin duyguyu güçlendirmek için ışığı, kontrastı veya renk tonlarını ayarla.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Aynı şeyin, ona nasıl bakmayı seçtiğine bağlı olarak birçok farklı şekilde algılanabileceğini fark etmeni sağlar. Ruh halinin kompozisyon ve ışık aracılığıyla nasıl değiştiğini keşfederek duygusal esneklik, empati ve yaratıcı ifade pratiği yaparsın; bunlar kendini ve başkalarını daha derinden anlamaya doğrudan yansıyan becerilerdir

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Başka biri bu fotoğrafları hiçbir açıklama olmadan görseydi hangi duyguları tahmin ederdi ve neden?

#24 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Benim Yankılarım

AÇIKLAMA

Bu görevde, başkalarının seni müzik aracılığıyla nasıl algıladığını keşfedeceksin. Beş farklı kişiye (arkadaşlar, aile üyeleri, sınıf arkadaşları veya meslektaşlar) ulaş ve her birinden onlara seni hatırlatan bir şarkı göndermelerini iste. Tüm parçaları "Benim Yankılarım" adlı bir çalma listesinde topla ve sanki kendini onların kulaklarından keşfediyormuşsun gibi baştan sona dinle

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- En az beş kişiye sor (istersen daha fazlasını da dahil edebilirsin).
- Daha tam bir yansıma için hayatının farklı alanlarından farklı insanları seç. Fazla açıklama yapma, sadece şunu söyle: "Bana beni düşündüren bir şarkı gönderebilir misin?" Bırak özgürce karar versinler.
- Çalma listeni sana doğru gelen herhangi bir sırayla oluştur ve hiç atlamadan tamamını dinle.
- Dinlerken tepkilerini fark et: Hangi şarkılar "sen" gibi hissettiriyor? Hangileri seni şaşırttı veya tanıdık gelmedi?
- Daha sonra, her bir şarkının başkalarının seni nasıl deneyimlediğine dair neleri açığa çıkarabileceği konusundaki kendi yorumlarını yaz.
- İsteğe bağlı: Daha sonra, her bir kişiye neden o şarkıyı seçtiğini sor ve onların nedenlerini kendi düşüncelerine karşılaştır.

Başarı İçin İpuçları:

- İnsanların gönderdiği her şeye açık ol; bunun doğru veya yanlış bir cevabı yok. Sakin ve düşünmeye hazır olduğunda dinle.
- Bu görev beklenmedik duygular uyandırabilir.
- Eğer bu sana kolay geldiyse, bunu genişletmeyi dene: Aynı kişiler için senin onları nasıl algıladığını gösteren ve her biri için senin bir şarkı seçtiğin ikinci bir çalma listesi yap.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Parçalar arasına, her bir şarkının sana nasıl hissettirdiğini anlatan kısa sesli notlar veya günlük yazıları ekle.
- Bu şarkı koleksiyonunun nasıl hissettirdiğini yansıtan renkler veya resimler kullanarak çalma listen için görsel bir kapak oluştur.
- Eğer düzenleme veya miks yapmaktan hoşlanıyorsan, "sen"in bu farklı versiyonlarının nasıl birleştiğini temsil etmesi için şarkılar arasındaki geçişleri birbirine karıştırmayı dene.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Aynı kişinin, başka birinin bakış açısından son derece gerçekçi olan birçok farklı yolla algılanabileceğini fark etmeni sağlar. Başkalarının duyguları ve anıları aracılığıyla kendini duyarak, varlığının dünyada nasıl yankılandığına dair daha derin bir anlayış kazanırsın. Bu pratik; empatiyi, duygusal zekayı ve kendini birden fazla bakış açısından görebilme yeteneğini güçlendirir

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Çalma listesini dinlediğinde seni en çok şaşırtan şarkı hangisi oldu ve bu sürpriz sana başkalarının seni nasıl gördüğü hakkında ne öğretiyor?

#25 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Bulunmuş Kelimeler Şiiri

AÇIKLAMA

Bu görevde, sıradan metin parçalarını şu anki ruh halinin veya düşüncelerinin bir aynasına dönüştüreceksin. Rastgele basılı materyalleri (eski dergiler, gazeteler, ambalajlar veya notlar) kullanarak gözüne çarpan kelimeleri ve ifadeleri kesecek veya kopyalayacak, ardından bunları kısa bir şiir halinde yeniden düzenleyeceksin. Bu egzersiz günlük dili kişisel bir anlama dönüştürür ve duyguyla ifadeyi taze, beklenmedik bir şekilde birleştirmene yardımcı olur.

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Bulabildiğin herhangi bir basılı metin kaynağını topla ve gözüne çarpan 10-20 kelime veya kısa ifadeyi seç.
- Bunları, şu anda nasıl hissettiğini yansıtan kısa bir şiir (5-10 dize) halinde düzenle.
- İlk başta mantıklı gelmese bile, sana dürüst hissettiren herhangi bir sırayla onları bir sayfaya yapıştır veya yaz.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Ruh halini zenginleştirmek için şiirinin etrafına küçük çizimler veya renk vurguları ekle.
- Şiirine, orijinal materyallerin parçası olmayan bir kelimeyi kullanarak bir başlık ver.
- Şiiri yüksek sesle okumayı dene ve hangi duyguların veya imgelerin ortaya çıktığını fark et.

Başarı İçin İpuçları:

- Fazla düşünme; kelimeleri mantıkla değil, içgüdülerinle seç.
- Kusurluluk sanatın bir parçasıdır; rastgelelik çoğu zaman gerçeği ortaya çıkarır.
- Dergilerin yoksa kitaplardan, reklamlardan veya hatta fişlerden kelimeler kopyala.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bu görev, adını koyamadığın duyguları keşfetmeni sağlayarak duygusal farkındalığını eğitir. Dili beklenmedik yerlerden bir araya getirerek, kaosu tutarlılığa dönüştürme pratiği yaparsın; ki bu temel bir duygusal zeka becerisidir. İçgüdülerini dinlemene ve yüzeyin altında yatanı yaratıcı, baskısız bir yolla ifade etmene yardımcı olur

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Kendi seçtiğin kelimelerde bulmayı beklemediğin hangi duygu veya hikaye ortaya çıktı?

#26 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Rüya Çevirmeni

AÇIKLAMA

Rüyalar garip sembollerle doludur; düşmek, uçmak, ayakkabılarını kaybetmek, konuşan bir kediyle tanışmak. Bu görevde kendi rüya yorumcun olacaksın. Hatırladığın bir rüyayı seç, ana sembollerinin anlamlarına internetten bak ve ardından bulduklarını okuduklarına katılan ya da tamamen ters düşen bir sanata dönüştür. Başkalarının rüyanın ne anlama geldiğini söylemesi ile senin ne anlama geldiğini hissetmen arasında anlamın nasıl değiştiğini keşfedeceksin

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Rüyanı (veya hatırladığın kısımlarını) yaz ve üç ana sembolü veya anı vurgula.
- İnternette sözde anlamlarını araştır ve dikkatini çeken yorumları not et.
- Bu anlamlara kendi tepkini gösteren bir sanat eseri (çizim, kolaj veya dijital çizim) yarat. Bunlara katılabilir, onlarla alay edebilir, onları çarpıtabilir veya tamamen yeniden icat edebilir.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- İki panel yap: Biri rüyanın "Google versiyonunu", diğeri ise senin kişisel versiyonunu gösterebilir.
- Çevrimiçi metinden parçaları bir kolaj gibi sanat eserine ekle.
- Eserine rüyadan ilham alan alaycı veya şiirsel bir isim ver ("Uçmak Özgürlük Demek mi? Bunu Çalar Saati Söyle")

Başarı İçin İpuçları:

- Yakın zamanda unutulmaz bir rüya görmediysen, bu görevi şimdilik atla ve bir sonraki rüyandan sonra ona geri dön; daha sonra kullanmak üzere taze materyalin olması için bugün farklı bir görevi dene.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bu görev, dışarıdan gelen yorum ile içsel gerçeklik arasındaki farkı fark etmene yardımcı olarak duygusal zekanı güçlendirir. Sana sezgilerine güvenmeyi, hazır anlamları sorgulamayı ve içgörüyü yaratıcılığa dönüştürmeyi öğretir. Rüya sembollerini sanata dönüştürerek mantık ve hayal gücünü birbirine bağlar ve bilinçaltının bir sese sahip olmasına izin verirsin

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Hangi rüya sembolü en doğru hissettirdi ve hangisi tamamen yanlış hissettirse de senin hakkında bir şeyler ortaya çıkardı?

#27 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Kaostan Netlięe

AÇIKLAMA

Bir kalem ve boş bir kağıt al, sonra tamamen rastgele bir şey yap; karala, anlamsız şeyler çiz, bakmadan çiz veya bir çizgi karmaşası yarat. Bitirdiğinde, kaosa yakından bak ve ona şekiller, gölgeler veya detaylar ekleyerek onu gerçek, tanınabilir bir resme dönüştürmeye çalış. Bu eğlenceli süreç, hem kağıt üzerinde hem de zihninde düzensizlikten nasıl bir düzen doğabileceğini görmene yardımcı olur

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Plan yapmadan, kontrol etmeden ve silmeden 30-60 saniyelik saf, dağınık bir karalama ile başla.
- Kısa bir mola ver, ardından çizgilerini incele ve içlerinde saklanan bir şekil, desen veya yaratık bul.
- Kaosu tuhaf veya komik olsa bile tam bir görüntüye dönüştürmek için bir kalem veya renk kullan

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Bitirdiğin çizime, sana hissettirdikleriyle eşleşen bir isim ver.
- Görevi iki kez yapmayı dene: Bir kez sakinken, bir kez de hayal kırıklığına uğramışken; aralarındaki farkı karşılaştır.
- Çiziminin altına hangi duyguyu barındırdığını tarif eden kısa bir açıklama veya cümle ekle

Başarı İçin İpuçları:

- Güzelliği değil, keşfetmeyi hedefle.
- Hayal gücünün sana rehberlik etmesine izin ver; her karalama bir sürpriz saklar.
- Dönüşüme odaklanmana hangisi yardımcı oluyorsa müzik veya sessizlik kullan.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bu görev rastgeleliği anlama dönüştürerek öz farkındalık inşa eder. Dağınık çizgileri bir resme dönüştürdüğünde, düzensizliğe verdiği tepkileri fark etme ve kafa karışıklığından netlik çıkarmak için yaratıcılığı kullanma pratiği yaparsın; tıpkı günlük hayatta duyguları yönetmek gibi.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Karalamaya verdiği ilk tepki, kaos veya belirsizlikle nasıl başa çıktığın hakkında neyi ortaya çıkardı?

#28 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

İki Ses

AÇIKLAMA

Her birimizin içinde küçük bir tartışma yaşar; mantığın sakin sesi ve sadece duyulmak isteyen duygusal ses. Bu görevde onların konuşmasına izin vereceksin. Aklını kurcalayan küçük, gerçek bir sorun veya durum seç ve Mantıklı Sesin ile Duygusal Sesin arasında kısa bir diyalog yaz. Her ikisinin de dürüstçe konuşmasına izin vererek, duygusal zekanın özü olan düşünce ve duyguyu dengeleme pratiği yapacaksın

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Seni rahatsız eden veya kafanı karıştıran belirli bir durum seç.
- Her "sesin" eşit zaman aldığı bir konuşma yaz: Mantıklı Ses mantık yürütür, Duygusal Ses duygu verir. Birbirlerine doğal bir şekilde cevap vermelerine izin ver.
- Diyalogu "Dengeli Sesinden" (her iki tarafı da gören parçandan) gelen kısa bir notla bitir.

Başarı İçin İpuçları:

- İki tarafı da yargılama.
- Hem mantık hem de duygu sana hizmet eder, sadece farklı diller konuşurlar.
- Kısa ve doğaçlama tut; yeni bir şey keşfetmek için 10 dize yeterlidir. İki sese de nazik ol; bir kazanan seçmiyorsun, sadece dinlemeyi öğreniyorsun.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Her sese bir kişilik ver: Örneğin, bir bilim insanı olarak Mantıklı Ses, bir sanatçı olarak Duygusal Ses.
- Diyalogu iki farklı renk veya yazı tipiyle el yazısıyla yazmayı dene.
- Eğer cesur hissediyorsan, her ses için ses tonunu veya seviyesini değiştirerek bunu yüksek sesle oku

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bu egzersiz, rasyonel ve duygusal yönlerini tanımayı ve bütünleştirmeyi öğreterek duygusal zeka geliştirir. Çoğu iç çatışma bunlardan birini görmezden gelmekten kaynaklanır. Bu çatışmayı yazılı bir diyaloga dönüştürerek kendine karşı empati kurma pratiği yapar, kendi kendine konuşmayı kendini anlamaya dönüştürürsün.

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Her ses en çok neyi istedi ve sonunda ortada buluşmalarına izin verdiğinde ne oldu?

#29 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Duygusal Mercek Değişimi

AÇIKLAMA

Her duygu dünyayı görme şeklimizi renklendirir; taktığımızı unuttuğumuz renkli gözlükler gibi. Bu görevde, bugünden seni rahatsız eden veya strese sokan küçük bir an seçecek ve onu beş farklı duygu üzerinden yeniden hayal edeceksin: merak, gurur, mizah, korku ve minnettarlık. "Duygusal merceğini" değiştirerek, bakış açısının olayın kendisini değil ama olayı deneyimleme biçimini nasıl değiştirdiğini öğreneceksin

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Seni hüsrana uğratan veya üzen küçük ama gerçek bir durum seç; travmatik olmayan, hafif bir şey olsun.
- O hikayenin beş kısa versiyonunu yaz, her biri farklı bir duygunun sesiyle anlatılsın: merak, gurur, mizah, korku ve minnettarlık.
- Bitirdikten sonra hepsini oku ve hangi versiyonun sana en doğru veya en özgürleştirici hissettirdiğini fark et.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Her versiyonu, ruh haline uygun bir renk, sembol veya emojilerle resmet.
- Nadiren ifade ettiğin kendine ait altıncı bir duygu ekle.
- Yeniden yazılmış bir versiyonu bir arkadaşınla paylaş ve onun bunu nasıl göreceğini sor.

Başarı İçin İpuçları:

- Her yeni yazımı sadece birkaç cümleyle kısa tut; bu aşırı düşünmekle ilgili değil.
- Eğlenceli ol; duyguları abartmak algıyı nasıl çarpıttıklarını ortaya çıkarabilir.
- Pozitifliği zorlama; amaç farkındalıktır, her şey yolundaymış gibi davranmak değil.

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Bu pratik, duyguların filtre görevi gördüğünü (daha düşünce başlamadan algıyı şekillendirdiklerini) fark etmene yardımcı olarak duygusal zekanı geliştirir. Mercekleri değiştirmeyi öğrenmek sana esneklik kazandırır: tek bir açıya hapsolmek yerine duygusal açını seçme gücü. İşte duygusal çeviklik budur

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Hangi duygusal mercekle en doğal hissettirdi ve hangisi hikayeyi tamamen değiştirerek seni şaşırttı?

#30 MEYDAN OKUMA GÜNÜ

Düşünce Bahçesi

AÇIKLAMA

Zihnin, bir bahçenin bitki yetiştirmesi gibi düşünceler yeşertir. Bazı düşünceler seni destekler, sakinleştirir veya gururlandırırken; diğerleri enerjini tüketir, baskı yaratır veya diğer her şeyi boğar. Bu görevde, neyin beslenmesi ve neyin budanması gerektiğini anlamak için son düşüncelerini ve duygularını sembolik bir bahçeye dönüştüreceksin

KURALLAR VE İPUÇLARI

Zorunlu:

- Boş bir kağıda bir bahçe çiz (toprak, bitkiler, gökyüzü ile; istediğin kadar detaylı veya basit olabilir).
- Bugüne ait en az 6 düşünceyi bitki olarak ekle:
 - Destekleyici düşünceler -> güçlü/sağlıklı bitkiler;
 - Nötr düşünceler -> küçük bitkiler veya filizler;
 - Stresli veya olumsuz düşünceler -> yabancı otlar veya dikenli bitkiler .
- Her bitkinin yanına şunları ekle veya çiz:
 - Düşünceyle birlikte gelen duygu.
 - Daha fazla ilgiye, daha az ilgiye veya bırakılmaya ihtiyacı olup olmadığını gösteren bir sembol.

Başarı İçin İpuçları:

- Dürüst ol: hiçbir düşünce "kötü" değildir; yabancı otlar da bize bir şeyler öğretir.
- Duygular karışık olabilir; bunlar melez bitkilere dönüşebilir.
- Düşüncelerini hatırlamakta zorlanıyorsan, bir duygu + bir düşünce not etmek için birkaç saatte bir alarm kur.

İsteğe Bağlı Ekstralar:

- Henüz mevcut olmasalar bile, hayatında daha fazla büyütme istediğin 2-3 düşünceyi çizebileceğin "Gelecekteki Büyüme" adlı bir bölüm ekle. Hangi duyguları daha sık hissetmek istiyorsun?

BU NEDEN ÖNEMLİ?

Duygusal durumun rastgele değildir; her gün beslediğin düşüncelerden doğar. Bu görev şunları fark etmene yardımcı olur:

- hangi düşünceler sana güç veriyor ,
- hangileri seni tüketiyor ,
- duyguların sana ne söylemeye çalışıyor.

Bahçe, duygusal iyi oluşun pozitifliği zorlamakla değil, neyi sulamak istediğini bilinçli olarak seçmekle ilgili olduğuna dair görsel bir hatırlatıcıya dönüşür

BIRAZ DÜŞÜNELİM

Düşünce Bahçesindeki hangi bitkinin şu an en çok ilgine ihtiyacı var ve neden?

GENÇLİK ÇALIŞANLARI İÇİN NOT

SEVGİLİ GENÇLİK ÇALIŞANLARI

Bu kitapçıkta ki uygulamalar bireysel, kendi kendine rehberli kullanım için tasarlanmıştır. Ancak, bunları atölyelerde veya grup ortamlarında uygulamak isterseniz uygulayabilirsiniz. Her aktivitenin kolaylaştırıcılar, gençlik çalışanları ve gençlik gruplarıyla çalışan herkes için ipuçları ve rehberlik içeren uyarlanmış bir versiyonu vardır.

Aşağıdaki bağlantıya tıklayarak veya QR kodunu okutarak "30 Günlük Sanat Serüveni - Eğitimci Versiyonu" nun tamamına ulaşabilirsiniz.

SCAN ME



[Buraya tıkla](#)

04

ORTAKLAR

Association of Innovation and Inclusion in Education

Ali Yasir Bayram
loffice@iiengo.org



ASSOCIATION OF
INNOVATION AND INCLUSION
IN EDUCATION

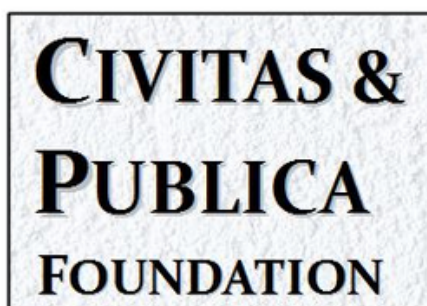


Training Centre Ragina

Nadezhda Robeva
ragina@ragina.net

Ornament Foundation

Seweryn Gutkowski
fundacjaornament@gmail.com



Civitas&Publica Foundation

Alexandra Sitch
projets.civitas@gmail.com

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This document is for electronic use only. Please do not print.