

<b>Duygu-DANS!</b>	
<b>Konu</b>	Özsaygıyı Geliştirmek
<b>Hedef Kitle</b> (Grup Kişi Sayısı, Katılımcı Profili)	Zihinsel engeli olan bireyler ve onların yakınları/bakıcıları
<b>Süre</b>	30' - 50'
<b>Öğrenme Hedefleri</b>	<p>Duygu Tanıma: Katılımcılar, belirli şarkılar ve hareketlerle duyguları tanımayı ve algılamayı öğrenerek duygusal zekalarını ve anlayışlarını geliştirmeleri sağlanacaktır.</p> <p>Kendini İfade: Oyun, katılımcıları duygularını hareket ve dans yoluyla ifade etmeye teşvik eder, böylece kendini ifade etme becerilerini geliştirirler ve duygularını sözel olmayan yollarla iletmeyi öğrenirler.</p> <p>Vücut Farkındalığı ve Kontrolü: Katılımcılar vücutlarının nasıl hareket ettiğini anlamayı, koordinasyon geliştirmeyi ve fiziksel yeteneklerini tanımlayabilme duygusunu kazanmayı öğrenebilirler.</p> <p>Özgüven: Oyun aracılığıyla katılımcılar kendilerini özgürce ifade etme fırsatı bulurlar ve benzersiz hareketleri için olumlu geri bildirim alarak bireyselliklerini değerlendirmeyi öğrenirler ve düşüncelerini paylaşma konusunda rahat hissederler.</p> <p>Öz-yansıma: Her dansın ardından yapılan konuşmalar, katılımcıların duygularını, hareket ve duygular arasındaki bağlantıyı ve etkinlik sırasında nasıl hissettiklerini düşünmelerine olanak tanır.</p> <p>Yaratıcılık: Oyun, katılımcıları farklı duyguların hareketsetel yorumlarında yaratıcı olmaya teşvik eder. Bu, hayal gücünün ve ifade yöntemlerinin yelpazesini genişletir.</p> <p>Eğlence: Oyunun temel amacı katılımcılara keyifli bir deneyim sunmaktır.</p> <p>(İsteğe Bağlı) Sosyal Etkileşim: Diğer insanlarla oynanıyorsa, oyun sosyal etkileşim ve bağlantı fırsatları sunar. Katılımcılar deneyimlerini, gözlemlerini paylaşabilir ve kapsayıcı bir ortamda birbirlerine destek olabilirler.</p>
<b>Hazırlık</b>	<p>Evde belirlediğiniz bir alanı temizleyin ve dans aracılığıyla duygularını yansıtacak olan katılımcılar için yeterli ve güvenli bir alan sağladığınızdan emin olun.</p> <p>Daha sonra farklı duyguları harekete geçiren canlı ve enerjik şarkılardan oluşan bir çalma listesi oluşturun. Farklı müzik türlerinden şarkıları seçerek farklı tercihlere hitap edin ve çeşitli bir deneyim sunun. Katılımcıların yaşları ve kültürel geçmişlerini göz önünde bulundurarak uygun müzikleri seçmeye çalışın.</p> <p>Dans sırasında gözlemlemek istediğiniz duyguları bir liste oluşturun ve her duyguyu çalma listenizdeki belirli bir şarkıyla eşleştirin. Kapsamlı bir deneyim sunmak için birden fazla duyguyu içermeyi düşünün. Her şarkıyla ilişkilendirilen duyguyu tanımlayan özel unsurları belirlemek için her şarkıyı önceden dinleyin.</p> <p>Etkinlik sırasında elde etmek istediğiniz sonuçları ve geliştirmek istediğiniz becerilere karar verin, böylece katılımcıları etkin bir şekilde yönlendirebilirsiniz. Duygu dansı sırasında katılımcılara nasıl rehberlik edeceğinizi düşünün.</p> <p>Her dansın ardından fikir alışverişlerini ve yansımaları nasıl kolaylaştıracağınızı düşünün. Katılımcıların duygu keşiflerini ve yaptıkları hareketler hakkında düşüncelerini ve hislerini paylaşmaya teşvik etmek için açık uçlu sorular hazırlayın.</p>

	<p>(Daha fazla deneyim sunmak isterseniz) Farklı duyguları temsil eden rengarenk aksesuarlar veya duyguları temsil eden görsel yardımcıları gibi öğeleri etkinliğe dahil ederek deneyimi daha da zenginleştirebilirsiniz.</p>
<b>Malzemeler</b>	<p>Duygu dansı etkinliği için ihtiyacınız olan malzemeler:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Müziği çalmak için bir cihaz (akıllı telefon, tablet, bilgisayar).</li><li>2. Gerekirse sesi yükseltmek için hoparlörler.</li><li>3. Farklı duyguları temsil eden şarkılardan oluşan bir çalma listesi (otomatik müzik akışı kullanılabilir veya önceden müziği seçip hazırlayabilirsiniz).</li><li>4. (İsteğe bağlı) Katılımcıların farklı duyguları anlamalarını ve bu duygularla bağlantı kurmalarını artırmak için görsel yardımcıları veya aparatları (çeşitli duyguları tasvir eden resimler veya kartlar, renkli aksesuarlar veya belirli duyguları temsil etmek için kullanılacak basit aparatlar).</li><li>5. (İsteğe bağlı) Alanı dekore etmek için renkli malzemeler, sıcak bir atmosfer yaratmak için veya ambiyansı ayarlamak için loş ışık veya renkli aydınlatma efektleri.</li></ol>
<b>Oyunun Akışı/Tanımı</b>	<p><b>1.Alanı Hazırlama</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Evde etkinlik için belirlenmiş bir alanı temizleyin.</li><li>● Alanın güvenli olduğundan ve katılımcıların serbestçe hareket etmeleri için yeterli yer sağladığından emin olun.</li><li>● İsteğe bağlı görsel yardımcıları, aparatları veya alanı daha eğlenceli ve etkileyici hale getirecek düzenlemeleri yapın.</li></ul> <p><b>2.Katılımcıları Toplama ve Tanıtım</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Katılımcıları belirlenen alanda toplayın.</li><li>● Etkinliği tanıtarak amacın hareket ve dans yoluyla farklı duyguları keşfetmek olduğunu açıklayın.</li></ul> <p><b>3.Duyguların Tanıtımı</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Farklı duyguların kavramını tanıttın ve her duygunun belirli bir şarkıyla ilişkilendirileceğini açıklayın.</li><li>● Keşfedecekleri duyguların kısa bir açıklamasını yapın.</li></ul> <p><b>4.İsınma</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Hareket için katılımcıları hazırlamak için kısa bir ısınma yapın.</li><li>● Esnekliği sağlamak ve sakatlıkları önlemek için basit esneme egzersizleriyle katılımcıları yönlendirin.</li></ul> <p><b>5.Duygu Keşfi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● İlk duyguyla ilişkilendirilen şarkıyı çalın.</li><li>● Katılımcıları hareketleriyle bu duyguyu özgürce ifade etmeye yönlendirin.</li><li>● Farklı hareket biçimlerini göstererek katılımcıları duygunun kendilerine özgü yorumlarını keşfetmeye teşvik edin.</li></ul> <p><b>6.Geçiş ve Yeni Duygu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Her şarkıdan sonra bir sonraki duyguyu söyleyin ve ilişkilendirilen şarkıyı çalın.</li><li>● Katılımcıları hareketlerinin yeni duyguya geçmesini ve yeni duyguyu dans yoluyla ifade etmesini sağlayın.</li><li>● Duyguların temasına uygun şekilde kendi yorumlarını özgürce keşfetmelerine izin verin.</li></ul> <p><b>7.Serbest Dans Aralıkları</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Duygu ile ilişkilendirilen şarkıları serbest dans aralıkları için sıraya koyun.</li><li>● Bu aralıklarda katılımcılar belirli bir duyguya odaklanmadan hareket edebilirler.</li><li>● Kendi duygularını özgürce ifade etmelerini ve müziğin tadını çıkarmalarını sağlayın.</li></ul>

	<p><b>8.Çeşitli Duygular ve Müzik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Hareket yoluyla farklı duyguları keşfetmeleri için farklı duyguları temsil eden şarkıları çalmaya devam edin.</li><li>● Çeşitli bir deneyim sunmak için müzik hızı, türü ve yoğunluğunda değişiklikler yapın.</li></ul> <p><b>9.Sonuç ve Yansıma</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dans partisini herkesi son bir çemberde toplayarak sonlandırın.</li><li>● Genel deneyimi değerlendirin, özgürlüklerini ifade etmenin neşesini vurgulayarak hareketin ve dansın duygular üzerindeki olumlu etkisinden bahsedin.</li><li>● Katılımcılara etkinlik sırasında deneyimledikleri herhangi bir içgörüyü veya hissi paylaşma fırsatı verin.</li></ul>
<b>Çözümleme / Yansıma</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tüm katılımcılarla bir çember oluşturun, açık iletişim ve etkin dinleme için bir alan yaratın.</li><li>2. Katılımcılara dans sırasında keşfettikleri farklı duygular hakkındaki düşünce ve hisselerini paylaşmalarını isteyerek çözümlemeye başlayın. Deneyimlerini ve etkinlik sırasında kazandıkları içgörülerini açıklamaya teşvik edin.</li><li>3. Katılımcıların hareketlerini belirli duygularla nasıl ilişkilendirdikleri üzerine bir tartışma yönetin. "Dansınız aracılığıyla ne şekilde sevinç veya heyecanı ifade ettiniz?" / "Belirli bir duyguyu hareketle ifade etmek size zor mu geldi? Bu konuda nasıl üstesinden geldiniz?" gibi sorular sorun.</li><li>4. Katılımcıları dans partisi sırasında keyif aldıkları kişisel anıları veya anları paylaşmaya davet edin. Belirli hareketlerden, şarkılardan veya duygulardan öne çıkanları konuşmaya teşvik edin.</li><li>5. Dans partisi sırasında ve sonrasında katılımcıların hissettikleri hakkında bir konuşma başlatın. "Hareket aracılığıyla duygularınıza daha fazla bağlı hissettiniz mi?" / "Dans aracılığıyla farklı duyguları ifade etmek sizi nasıl hissettirdi?" gibi sorular sorun.</li><li>6. Etkinliğin nasıl özgür ifadeyi teşvik ettiğini ve katılımcıların özsaygısı üzerindeki etkisini konuşun. Katılımcıları etkinliğin onlara daha fazla özgüven kazanmalarına veya benzersiz ifadelerine daha çok bağlanmalarına yardımcı olup olmadığını düşünmesini sağlayın.</li><li>7. (İsteğe bağlı) Birbirlerinin çabalarını ve hareketlerini desteklemenin ve takdir etmenin önemini vurgulayın. Dans partisi sırasında oluşturulan olumlu ortamı tartışın ve bu ortamın herkesin deneyimine nasıl katkı sağladığınızı konuşun.</li><li>8. Katılımcılara aktif katılımları ve duygularını hareket aracılığıyla keşfetme isteklilikleri için teşekkür edin. Kendilerini ve birbirlerini katkıları için takdir etmeye teşvik edin.</li></ol>
<b>Tematik / Teorik Girdi</b>	<p>İfade Sanatları Terapisi: İfade hareketiyle katılımcılar içsel duygularına erişebilir, gerilimi azaltabilir ve öz-otorite hissi kazanabilirler.</p> <p>Duyusal Bütünleme: Amaçlı hareketle katılımcılar duyuşsal bilgiyi bütünleştirebilir, beden farkındalığını artırabilir ve öz düzenleme becerilerini geliştirebilirler.</p> <p>Bedensel Biliş: Bedensel hareket aracılığıyla katılımcılar öz farkındalık ve öz ifadeyi teşvik edilerek fiziksel eylemleri ve duygusal durumları arasında doğrudan bir bağlantı kurabilir.</p> <p>Kendi Belirleme Kuramı: Bu araç, katılımcıların duygularını keşfetmeleri, kendilerini otonom bir şekilde ifade etmeleri ve hareket yeteneklerinde bir yeterlilik hissi geliştirmeleri için güvenli ve destekleyici bir ortam sağlar.</p> <p>Olumlu Psikoloji: Neşeli ve ifade dolu hareketler yapan katılımcılar olumlu duygular deneyimleyebilir ve direnç oluşturabilir, genel olarak pozitif bir zihniyet ve özsaygı geliştirebilirler.</p>

	<p>Kişi Merkezli Yaklaşım: Bu teori, katılımcıların kendilerini özgürce ifade edebilecekleri, özsaygı ve öz kabulü artırabilecekleri kapsayıcı ve yargısız bir ortamı teşvik eder.</p> <p>(İsteğe Bağlı) Sosyal Öğrenme Kuramı: Dans partisi sırasında diğerlerinin hareketlerini ve ifadelerini gözlemleyerek katılımcılar duygularını ifade etmenin yeni yollarını öğrenebilir ve paylaşılan deneyimler aracılığıyla bir aidiyet ve bağlantı hissi geliştirebilirler.</p>
<b>Değerlendirme</b>	<p>Gözleme Dayalı Değerlendirme: Bakıcılar ve kolaylaştırıcılar, dans partisi oturumları sırasında katılımcıları gözlemleyerek aktif katılımlarını ve genel keyif alışlarını değerlendirebilirler. Faaliyet boyunca katılımcıların vücut dilinde, yüz ifadelerinde ve enerji seviyelerinde herhangi bir değişikliği not alabilirler.</p> <p>Öz Değerlendirme Ölçüleri: Katılımcılara oyunu oynatmadan önce ve sonra bireysel değerlendirme veya anketler uygulanabilir. Bu ölçüler, özsaygı, duygusal refah ve katılımcıların duygularını hareket aracılığıyla ifade etme yeteneklerine dair algılarını değerlendirebilir.</p> <p>Bakıcı Geribildirimi: Bakıcılar veya aile üyeleri, dans oturumları dışında katılımcıların özsaygısında, duygusal ifadesinde veya genel refahlarında gözlemlenen herhangi bir değişiklik hakkında geri bildirimde bulunabilirler. Gözlemlerini, deneyimlerini ve katılımcıların günlük yaşamlarında fark ettikleri olumlu etkileri paylaşabilirler.</p> <p>(İsteğe Bağlı) Grup Tartışmaları ve Yansımalar: Her dans partisi oturumu sonrasında katılımcıları grup tartışmalarına ve yansıtıcı oturumlara dahil etmek, düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini ifade etmelerine olanak tanır. Bu nitel geri bildirim, aracın algılanan faydalarına ve katılımcıların özsaygılarına ve duygusal refahlarına olan etkisinin kendi değerlendirmelerine dair içgörüler sağlayabilir.</p> <p>Uzun Vadeli Takip: Dans oturumlarının tamamlanmasının ardından belirli aralıklarla takip değerlendirmeleri yapmak, oyun katılımcıların özsaygısı üzerindeki etkilerinin sürdürülebilirliği hakkında içgörüler sağlayabilir. Bu, kendi bildirim ölçülerinin tekrar uygulanmasını veya uzun vadeli değişiklikleri ya da devam eden faydaları keşfetmek için görüşmeler yapmak olabilir.</p>
<b>Öneri/Eğitmen için Ek Bilgi</b>	<p>Hareketleri ve talimatları katılımcıların yeteneklerine uyacak şekilde uyarlayın. Basit dil ve görsel ipuçları kullanarak net ve açık talimatlar verin. Herkesin etkin bir şekilde katılım sağlayabileceği ve başarı deneyimleyebileceği hareketler için değişiklikler veya alternatifler sunun.</p> <p>Etkinlik boyunca sık sık motivasyon ve olumlu pekiştirme sunun. Katılımcıların çabalarını ve başarılarını kutlayın, hareketleri ve ifadeleri hakkında spesifik geri bildirimlerde bulunun. Bu, motivasyonlarını artıracaktır.</p> <p>Her katılımcının farklı ihtiyaçlarına dayalı bireyselleştirilmiş destek sunmaya hazır olun. Bu, fiziksel yardım sağlama, ek sözlü ipuçları verme veya herkesin etkinliğin tadını çıkarması için kişiselleştirilmiş değişiklikler yapmayı deneyin.</p> <p>(Grup uygulaması için) Katılımcıların kendilerini yargılanma korkusu olmadan ifade edebildikleri güvenli ve kapsayıcı bir ortam oluşturun. Tüm katılımcılar arasında saygı, kabul ve kapsayıcılığı vurgulayarak olumlu ve destekleyici bir atmosfer sağlayın.</p> <p><b>Duygu Listesi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mutluluk</li><li>2. Üzüntü</li><li>3. Öfke</li><li>4. Korku</li><li>5. Sürpriz</li><li>6. Tiksini</li><li>7. Aşk</li></ol>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>8. Sevinç</li><li>9. Heyecan</li><li>10. Kaygı</li><li>11. Memnuniyet</li><li>12. Suçluluk</li><li>13. Utanç</li><li>14. Pişmanlık</li><li>15. Minnettarlık</li><li>16. Kıskançlık</li><li>17. Umut</li><li>18. Gurur</li><li>19. Yalnızlık</li><li>20. Empati</li><li>21. Sempati</li><li>22. Şefkat</li><li>23. Karışıklık</li></ol> |
|--|--|