

" Doğruluk mu Cesaret mi "

| | |
|--|---|
| Konu | Öz bakım |
| Hedef Kitle (Grup Kişi Sayısı, Katılımcı Profili) | Oyun zihinsel engeli olan yetişkin bireyler için tasarlanmıştır. 2 ila 30 kişi arasında oynanabilir. |
| Süre | Oyun 45 dakika - 1 saat arasında sürer. |
| Öğrenme Hedefleri | Oyunun amacı: 1. Öz bakımı artırmak. 2. Sosyalleşmeyi geliştirmek. |
| Hazırlık | Bu oyuna katılanlar için rahat bir alan hazırlayın. Öz Bakım Cesaret veya Doğruluk Kartlarını oluşturun. "Eğitimciler için İpuçları/Ek Bilgiler" başlığı altındaki soruları kullanabilir veya kendi fikirlerinizi ekleyerek bunları ihtiyaçlarınıza/hedeflerinize göre uyarlayabilirsiniz. |
| Malzemeler | 1. Bir madeni para 2. Çeşitli zorluklar ve sorular içeren "Cesaret" ve "Gerçek" kartları 3. Puanları takip etmek için bir not defteri veya puanlama sayfası |
| Oyunun Akışı/Tanımı | 1. "Cesaret" ve "Doğruluk" kartlarını önceden hazırlayın ("İpuçları/Eğitmenler için Ek Bilgiler" bölümündeki soruları kullanabilirsiniz) "Cesaret" kartları öz bakım zorluklarını içermeli ve "Gerçek" kartları düşündürücü sorular içermelidir. 2. Oyuncuları toplayın ve oyunu yönlendirecek bir moderatör seçin. 3. Her oyuncu sırayla yazı tura atarak "Cesaret" kartını mı yoksa "Doğruluk" kartını mı seçeceğini belirler. 4. "Cesaret" kartı seçerlerse, kartta açıklanan öz bakım mücadelesini tamamlamaları gerekir. Mücadeleyi başarıyla tamamlarlarsa 10 puan kazanırlar. "Cesaret" meydan okumalarına örnekler şunlar olabilir: - Kendinize değerini ve öz sevginizi vurgulayan içten bir mektup yazın. - Sevdiğiniz birini arayın ve onun için neden önemli olduğunuzu açıklamasını isteyin. 5. "Doğruluk" kartını seçerlerse karttaki soruya veya ifadeye yanıt vermeleri gerekir. Anlamli tartışmalara yöneltin veya öz değerlendirme yaptırın. Düşünceli bir cevap verilerse 10 puan kazanırlar. "Doğruluk" sorularına/ifadelerine örnekler şunlar olabilir: - "Psikologdan yardım istemek zihinsel sağlığa faydalı mıdır? Doğru mu Yanlış mı?" - "Kendinizde en çok takdir ettiğiniz şey nedir ve neden?" 6. Moderatör her oyuncunun puanlarını bir puanlama tablosunda takip etmelidir. 7. Oyuncular sırayla oynar ve oyun, bir oyuncu 200 puan toplayıp kazanan oluncaya kadar devam eder. |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>8. Açık tartışmaları ve paylaşımı artırmak için, oyuncuların "Gerçek" kartlarına verdikleri yanıtları grupta tartışmalarına izin verin. Bu, destekleyici ve besleyici bir atmosferi sağlayabilir.</p> <p>9. Oyun pozitifliğe ve kişisel gelişime odaklanmalı, dolayısıyla oyuncuların birbirlerinin tepkilerine karşı saygılı ve duyarlı olmalarını sağlayın.</p> |
| Çözümleme / Yansıma | <p>Oyunun sonunda katılımcılar ve moderatör bir daire oluşturarak oyunda nasıl hissettiklerini ve ne öğrendiklerini aşağıdaki soruları sorarak konuşabilirsiniz.</p> <p>-Kendiniz veya gruptan başka biri için yeni bir şey fark ettiniz mi?</p> <p>-Oyun sırasında duygularınız nelerdi?</p> <p>- "Öz Bakım Cesaret mi Gerçek mi" oyunu sırasında ilk kez bir şey yaptığımız oldu mu?</p> <p>-Bu deneyimden hangi değerli içgörülerini veya dersleri çıkardın?</p> <p>-Bu oyunu sevdi mi? Daha sık oynamak istediğiniz bir oyun mu ve neden?</p> |
| Tematik / Teorik Girdi | <p>İsteğe bağlı olarak oyunun sonunda moderatörün öz bakım hakkında bilgi vermesi ve oyun boyunca kişisel bakımı geliştirmek için hangi yolların izlenmesi gerektiği anlatılabilir.</p> |
| Değerlendirme | <p>Çözümleme/yansıma kısmına dahildir.</p> |
| Öneri/Eğitmen için Ek Bilgi | <p>Cesaret Soruları:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cesaret: Yakın bir arkadaşını ya da aile üyenini ara ya da mesaj at, hayatındaki destekleri için minnettarlığını ifade et. 2. Cesaret: Kendi hakkında sevdiğin üç şeyi yaz ve bunları gruptaki insanlarla paylaş. 3. Cesaret: Rahatlama egzersizi ya da derin nefes alma tekniği dene ve sonrasında nasıl hissettiğini açıkla. 4. Cesaret: Üstesinden geldiğin kişisel bir zorluğu paylaş ve bunun sana nasıl güç kattığını açıkla. 5. Cesaret: Bir süredir konuşmadığın biriyle iletişim kur ve zihinsel sağlık yolculuğun hakkında açık bir konuşma yap. 6. Cesaret: Kendi kendine sevgi dolu bir manifest veya olumlama oluştur ve bunu gruptakilerle paylaş. 7. Cesaret: Kendine merhamet göstermenin bir yolu olarak, bir mola ver ya da keyif aldığın bir şey yap, ardından ruh haline olan olumlu etkilerini paylaş. 8. Cesaret: Zihinsel sağlık zorluklarıyla başa çıkmaya yardımcı olan bir öz bakım ipucu veya etkinliği paylaş. 9. Cesaret: Zihinsel sağlık destek hattını ara ve deneyimini gruptakilerle paylaş. 10. Cesaret: Gelecekteki kendine bir mektup yaz, gelişmiş zihinsel sağlık için umut ve hedeflerini vurgula, ve bunu yüksek sesle oku. <p>Doğruluk Soruları:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doğruluk: Psikologa veya danışmana başvurmanın, zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için yardımcı olabileceği doğru mudur? Görüşünü açıkla. |

2. Doğruluk: Öz bakımın iyi bir zihinsel sağlık için gerekli olduğuna inanıyor musun? Neden ya da neden değil?
3. Doğruluk: Zihinsel sağlıkla ilgili ilginç veya bilgilendirici bulduğun bir gerçeği ya da istatistiği paylaş.
4. Doğruluk: Zihinsel iyi oluşunuza olumlu etkisi olan belirli bir hobi veya etkinlik var mı? Nasıl yardımcı olduğunu açıkla.
5. Doğruluk: Zihinsel sağlık zorlukları hakkında açıkça konuşan ve sizi nasıl etkilediğini anlattığına inandığınız bir ünlü isim adı verebilir misiniz?
6. Doğruluk: Farkındalık pratiğinin zihinsel sağlığı iyileştirebileceği doğru mudur? Düşüncelerini paylaş.
7. Doğruluk: Zihinsel sağlıkla ilgili ortadan kaldırmak istediğin bir efsane ya da yanlış bir inanç hakkında konuş.
8. Doğruluk: Sosyal destek, birinin zihinsel sağlık iyileşmesinde önemli bir unsur olabilir mi? Kendi yaşamından örnekler paylaş.
9. Doğruluk: Zihinsel sağlıkla ilgili aldığın ve üzerinde önemli bir etkisi olan bir tavsiyeyi paylaş.
10. Doğruluk: Kendi kabulünün, zihinsel sağlığı iyileştirmede bir rol oynadığına inanıyor musun? Görüşünü açıkla.