

Duygusal Bingo

Tema	Öz Saygı
Hedef Grup (Grup Büyüklüğü, Katılımcı Profili)	Zihinsel engeli olan kişiler ve onların bakıcıları
Süre	40'-60'
Öğrenme Hedefleri	<p>Duygusal Farkındalık: Katılımcılar hem kendilerindeki hem de başkalarındaki çeşitli duyguları tanıma ve tanımlama yeteneklerini geliştireceklerdir.</p> <p>Duygusal Anlama: Katılımcılar, duyguların nedenlerini, tetikleyicilerini ve etkilerini keşfederek duyguların yaşamın doğal bir parçası olduğunu ve yoğunluk ve süre açısından farklılık gösterebileceğini öğreneceklerdir.</p> <p>Empati Geliştirme: Katılımcılar, başkalarının deneyimlediği duyguları tanımayı ve anlamayı öğrenerek empatiyi geliştireceklerdir. Kendilerini başkalarının yerine koyarak, onların bakış açılarını ve duygularını dikkate alarak empati kurma kapasitesini geliştirecekler.</p> <p>İletişim Becerileri: Duyguları etkili bir şekilde ifade etme ve tanımlama yoluyla, katılımcılar kendi duygularını ifade etme ve başkalarının duygusal deneyimlerini aktif bir şekilde dinleme pratiği yapacaklardır.</p> <p>Kendini Düşünme: Katılımcılar öz değerlendirmeyle meşgul olacak, kendi duygusal ortamlarını keşfedecek ve duygusal refahlarına dair içgörü kazanacaklar.</p> <p>Olumlu Benlik Algısı: Oyun süresince katılımcılar özsaygılarını artıracak ve duygularına ilişkin olumlu bir öz algı geliştireceklerdir. Tüm duyguların geçerli olduğunu ve bunları kabul edip sağlıklı bir şekilde ifade etmenin önemli olduğunu öğrenecekler.</p> <p>Baş Çıkma Stratejileri: Katılımcılar zorlu duygularla baş etmenin etkili yollarını öğrenecek ve öz bakım tekniklerinden oluşan bir repertuar geliştirecekler.</p> <p>Kapsayıcılık ve Saygı: Katılımcılar, kabul ve destek ortamı yaratarak başkalarının duygularına değer vermeyi ve kabul etmeyi öğreneceklerdir.</p> <p>(İsteğe bağlı) Sosyal Etkileşim: Katılımcılar tartışmalara katılarak ve duygusal deneyimlerini başkalarıyla paylaşarak sosyal etkileşim becerilerini geliştireceklerdir. Empatiyle dinlemeyi, destek sunmayı ve akranlarının duygularını doğrulamayı öğrenecekler.</p>
Hazırlık	<p>Her karesi farklı bir his veya duygu içeren 4x4 ölçüsünde bingo kartları oluşturun.</p> <p>Kartları katılımcıların yeteneklerine ve farklı duygulara aşinalıklarına göre özelleştirin.</p> <p>Oyun sırasında seslenmek üzere bir dizi duygu kartı veya duygu listesi hazırlayın.</p>
Materyaller	<p>Duyguları/duyguları içeren bingo kartları.</p> <p>Duygu kartları veya duyguların listesi.</p> <p>Eşleşen kareleri kaplayacak işaretler veya fişler.</p>

Akış / Açıklama	<p>Oyun Kurulumu: Bingo kartlarını her oyuncuya dağıtın ve oyunun kurallarını ve amacını açıklayın.</p> <p>Duygu Çağrısı: Bakıcı veya belirlenen oyuncu, rastgele bir duygu kartı seçer veya verilen listeden bir duyguyu seslendirir. Duyguları tüm oyunculara okur veya gösterirler.</p> <p>Eşleştirme: Oyuncular bingo kartlarında karşılık gelen duyguyu ararlar. Kartlarında eşleşen bir duygu varsa, o kareyi bir işaretleyici veya çip kullanarak kapatır veya işaretlerler.</p> <p>Bingo: Bir sırayı (yatay, dikey veya çapraz olarak) tamamlayan ve "Bingo!" diye bağırarak ilk oyuncu turu kazanır (Alternatif olarak, oyuncuların bingo kartlarındaki tüm kareleri kapatmayı hedeflediği tam karartma için de oynayabilirsiniz).</p> <p>Düşünme ve Tartışma: Bir tur kazanıldıktan sonra, çağrılan ve eşleşen duygular üzerinde düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Konuşmayı ve duygusal anlayışı geliştirmek için oyuncuları duygularla ilgili kişisel deneyimlerini veya hikayelerini paylaşmaya teşvik edin.</p> <p>Oyunun Devamı: Bingo kartlarını sıfırlayın ve ek turlar oynamaya devam ederek farklı oyuncuların duygularını dile getirmesine olanak tanıyın.</p> <p>(İsteğe bağlı) Varyasyon: Oyunu daha zorlu veya ilgi çekici hale getirmek için, zamanlanmış turlar, kelimeler yerine resimler kullanma veya oyuncuların eşleşen duygularla ilgili kişisel deneyimlerini paylaşmalarını teşvik edebilirsiniz.</p>
Çözümleme / Yansıma	<p>Keşfedilen oyun deneyimi ve duygular üzerine düşünmek için bir grup tartışması düzenleyin.</p> <p>Katılımcıları oyun sırasında nasıl hissettiklerini, edindikleri bilgileri veya karşılaştıkları zorlukları paylaşmaya teşvik edin.</p> <p>Günlük yaşamda duygusal farkındalığın, empatinin ve farklı duyguları tanımanın ve anlamının rolünü tartışın.</p>
Tematik / Teorik Giriş	<p>Duygusal Zekâ: "Duygular Bingo" oynayarak katılımcılar, farklı duyguları tanıma ve tanımlama yoluyla duygusal zekâ becerilerini geliştirme ve uygulama fırsatına sahip olurlar.</p> <p>Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT): Bingo kartlarındaki duyguları aktif olarak arayarak ve eşleştirerek katılımcılar, duygusal farkındalıklarını artıran ve bilişsel çarpıtmalara meydan okuyan bilişsel süreçlere dahil olurlar.</p> <p>Kişisel Odaklı Yaklaşım: Bingo kartlarının özelleştirilmesi ve oynanıştaki esneklik, katılımcıların özel ihtiyaçlarına ve aşinalıklarına hitap ederek kapsayıcılık ve bireyselleştirilmiş katılım sağlar.</p> <p>Empati Geliştirme: Katılımcılar, eşleşen duygularla ilgili kişisel deneyimleri tartışarak kendilerini başkalarının yerine koyma, empati ve bakış açısı kazanma becerilerini geliştirme konusunda pratik yapabilirler.</p> <p>Sosyal Öğrenme Teorisi: Katılımcılar birbirlerinin belirli duygularla ilgili tepkilerini, deneyimlerini ve hikayelerini gözlemleyebilir ve bunlardan öğrenebilirler. Bu gözlem ve paylaşım süreci, duygusal kelime dağarcığının genişletilmesine ve duygulara ilişkin anlayışlarının derinleşmesine yardımcı olabilir.</p>

Değerlendirme	<p>Katılımcı Geri Bildirimi: Katılımcılardan oyunu oynama deneyimlerine ilişkin geri bildirim toplayın. Bu gayri resmi konuşmalar, anketler veya anketler yoluyla yapılabilir. Keyif düzeylerini, algılanan faydalarını ve iyileştirme önerilerini sorun.</p> <p>Duygusal Farkındalık: Oyunun katılımcıların duygusal farkındalığı ve anlayışı üzerindeki etkisini değerlendirin. Oyun sırasında duyguları daha fazla tanıma ve tanımlama gösterip göstermediklerini ve bu bilgiyi gerçek hayattaki durumlarda uygulayıp uygulayamadıklarını gözlemleyin.</p> <p>Empati Geliştirme: Oyunun katılımcılar arasında empatiyi geliştirmedeki etkinliğini değerlendirin. Başkalarının duygularıyla bağlantı kurma, anlayış gösterme ve oyunda keşfedilen duygularla ilgili kişisel deneyimleri paylaşma becerilerine dikkat edin.</p> <p>Sosyal Etkileşim: Oyun sırasında katılımcılar arasındaki sosyal etkileşimin kalitesini ve derinliğini değerlendirin. Aktif dinleme, empati ve destekleyici iletişimin kanıtlarını arayın. Olumlu sosyal etkileşim, oyunun anlamlı bağlantıları kolaylaştırdığını ve topluluk duygusunu geliştirdiğini gösterir.</p> <p>Bakıcı Geri Bildirimi: Bakıcılardan, katılımcıların duygusal farkındalıklarında, iletişimlerinde ve sosyal becerilerinde fark ettikleri değişikliklere ilişkin gözlemleri ve algıları konusunda geri bildirim isteyin. Bakıcılar, oyunun katılımcıların refahı ve günlük işleyişi üzerindeki etkisine ilişkin değerli bilgiler sağlayabilir.</p>
Eğitmenler için İpuçları/Ek Bilgiler	<p>Bireysel İhtiyaçlara Uyum Sağlayın: Katılımcıların farklı duygusal farkındalık ve anlayış düzeylerine sahip olabileceğini kabul edin. Oyun materyallerini ve istemlerini yeteneklerine ve tercihlerine göre özelleştirin. Gerekliğinde destek ve rehberlik sağlayın, aynı zamanda bağımsızlığı ve özerkliği de teşvik edin.</p> <p>Düşünmeyi Teşvik Edin: Her turdan sonra veya oyunun sonunda düşünmeye zaman ayırın. Katılımcıların, araştırılan duygularla ilgili düşüncelerini, deneyimlerini ve içgörülerini paylaşabilecekleri grup tartışmalarını kolaylaştırın.</p> <p>Empati ve Anlayışı Geliştirin: Başkalarının bakış açılarını dinlemenin ve anlamının önemini vurgulayın. Katılımcıları birbirlerinin duygularını ve deneyimlerini doğrulamaya teşvik edin, empati ve bağlantı duygusunu geliştirin. Empatik davranışı modelleyin ve katılımcıları oyun sırasında ve sonrasında aktif empati uygulamaya teşvik edin.</p> <p>Pozitif Tonunuzu Koruyun: Oyun atmosferini pozitif ve moral verici tutun. Katılımcıların duyguları veya deneyimleri hakkında olumsuz veya eleştirel yorumlardan kaçının. Tüm duyguların değerini ve kendini kabul etmenin ve kendini ifade etmenin önemini vurgulayın.</p> <p>Tetikleyicilere Dikkat Edin: Bazı duygular, bazı kişiler için daha hassas veya tetikleyici olabilir. Potansiyel tetikleyicilerin farkında olun ve uygun desteği sağlayın. Katılımcılara kendilerini rahatsız hissetmeleri halinde belirli duyguları paylaşmayı veya tartışmayı atlama seçeneğine izin verin.</p> <p>Duygusal Başa Çıkma Stratejilerini Güçlendirin: Zorlu duyguları yönetmek için sağlıklı başa çıkma stratejilerini tanıttın ve tartışın. Katılımcıları kendi stratejilerini paylaşmaya ve gerektiğinde öneriler sunmaya teşvik edin. Duyguların hem olumlu hem de olumsuz olabileceğini ve onları yönlendirmenin sağlıklı yollarını geliştirmenin önemli olduğunu anlamalarına yardımcı olun.</p>