

Gemiye binin!

Tema	Öz Saygısını Artırma
Hedef Grup (Grup Büyüklüğü, Katılımcı Profili)	Zihinsel engelli kişiler ve onların bakıcıları
Süre	1 saat
Öğrenme hedefleri	<ul style="list-style-type: none">• Benlik Saygısı Geliştirme: Oyuncular, güçlü yönlerini ve başarılarını tartışarak kendilerine değer verme ve güven duygusu geliştirir, bakıcılardan olumlu destek alır ve benzersiz niteliklerini kutlarlar.• Kendini Düşünme: Bireyler kendi güçlü yönleri, başarıları ve olumlu nitelikleri üzerine düşünürler, böylece kendi yetenekleri hakkında daha derin bir anlayış kazanırlar.• Olumlu Düşünme: Onaylamalar, düşündürücü sorular ve güven artırıcı faaliyetler sunarak, oyuncular odaklarını kendilerinin / yaşamlarının olumlu yönlerine kaydırmayı öğrenirler.• İletişim ve İfade: Katılımcılar düşüncelerini ifade etme, oyun kartlarına verdikleri yanıtları paylaşma ve destekleyici konuşmalar yapma alıştırmaları yaparlar.• Olumlu yönlerin tartışıldığı ortak deneyim sayesinde bireyler, bakıcılarıyla ilişkilerini güçlendirir ve bir aidiyet duygusu geliştirir, bu da genel refahlarını ve öz saygılarını olumlu yönde etkiler.• Hedef Belirleme: Bireyler, oyun tahtası üzerindeki ilerlemelerini takip ederek ulaşılabilir hedefler belirlemenin ve bu hedeflere ulaştıktan sonra başarı duygusunu yaşamının önemini öğrenirler.• Güçlendirme ve Motivasyon: Oyuncular, olumlu özelliklerini kabul ederek ve kutlayarak becerilerini daha da geliştirmek, hedeflerine ulaşmak ve zorluklarla güvenle yüzleşmek için motivasyon kazanırlar.• Eleştirel Düşünme: Bazı oyun kartları düşündürücü sorular / etkinlikler sunabilir. Oyuncular bu yönlendirmelere katılarak bilişsel yeteneklerini kullanır ve problem çözme becerilerini geliştirir, genel zihinsel çevikliklerini ve karar verme yeteneklerine olan güvenlerini artırır.
Hazırlık	<ul style="list-style-type: none">• Tanışma _ Oyunla: Oyunun nasıl oynandığına dair net bir anlayış kazanmak için oyunun kurallarını, bileşenlerini ve hedeflerini iyice anlamaya zaman ayırın.• Oyunun Bireysel İhtiyaçlara Uyarlanması: Oyunu oynayacak kişilerin özel ihtiyaçları, yetenekleri ve tercihleri dikkate alınarak oyunu buna göre değiştirmek (örneğin, görme engelli bireyler için daha büyük kartlar veya görme engelliler için basitleştirilmiş dil) bilişsel zorluklarla).• Oyun Alanını Kurmak: Evde rahat ve iyi aydınlatılmış bir alan seçmek ve gereksiz dağınıklığı ortadan kaldırarak odaklanmış ve davetkar bir ortam yaratmak.• Oyun Programı Oluşturma: Belirleme oyun seanslarının sıklığı ve süresi kişilerin ihtiyaçlarına ve dikkat sürelerine bağlıdır.• Destekleyici Bir Ortam Oluşturmak: Coşkuyu ve cesareti ifade etmek, doğru ya da yanlış yanıt olmadığını ve herkesin katkılarına değer verildiğini vurgulamak.• Materyallerin Toplanması: Oyun kartlarını kişiselleştirmek için oyun deneyimini zenginleştirecek her türlü şeyin (kalemler, keçeli kalemler, çıkartmalar, şekerler, onay sözlerinin olduğu post-it'ler) hazırlanması.

	<ul style="list-style-type: none">• Takip: Göz önünde bulundurulması Her oyun oturumunun ardından gerçekleşen olumlu yansımaları / tartışmaları güçlendirmenin yolları (katılımcıların başarılarının bir görüntüsünü oluşturmak, onları deneyimleri hakkında günlük tutmaya teşvik etmek, oyun sırasında kazanılan içgörülere dayalı olarak bireysel hedefler belirlemek).
Malzemeler	<ul style="list-style-type: none">• Kullanım Kılavuzu: Kuralları, oyun mekaniklerini açıklayan ve oyun deneyiminden en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğinize dair öneriler sunan bir kılavuz.• Oyun Tahtası: Büyük, Oyuncuların oyun sırasında ilerleyeceği bir yol veya parkurun bulunduğu renkli tahta.• Oyun Kartları: Olumlu onaylamalar, düşündürücü sorular ve güven artırıcı aktiviteler içeren deste. Kart sayısı değişebilir ancak oyun sırasında her oyuncunun çekebileceği yeterli sayıda kart bulunmalıdır.• Oyun Taşları: Oyuncuların tahtadaki konumlarını temsil eden küçük heykelcikler, piyonlar veya diğer işaretler.• Zar: Oyuncuların oyun tahtası üzerinde hareket edebileceği alan sayısını belirlemek için.• renkli kalemler gibi isteğe bağlı yazı malzemeleri sağlanabilir. Katılımcılar m'yi yansımalarını yazmak ve oyun kartlarını süslemek için kullanabilirler.• Ödüllendirici materyaller: Oyun sırasında/sonrasında oyuncuların güvenini artırmak için çıkartmalar, şekerler, onaylayıcı kelimeler içeren post -it'ler.• Bağlı Aksesuarlar: Oyunu geliştiren ek aksesuarlar veya bileşenler (zamanlayıcılar, puan izleyicileri, olumlu yansımayla ilgili ek tematik öğeler) Oyunun teması).
Akış / Açıklama	<ol style="list-style-type: none">1. Oyun Kurulumu:<ul style="list-style-type: none">• Renkli ve davetkar oyun tahtasını belirlenen oyun alanına yerleştirin ve tüm katılımcıların kolayca erişebilmesini sağlayın• Oyun kartlarını, tüm oyuncuların kolayca erişebileceği şekilde, yüzü aşağıya bakacak şekilde düzgün bir desteye yerleştirin; yazı tipi boyutunun ve kart tasarımının, görsel veya bilişsel zorlukları olan katılımcılar için kullanıcı dostu olduğundan emin olun.• Her oyuncu çeşitli seçenekler arasında bir oyun parçası veya jeton seçer, bu da kendilerine uygun bir şeyi seçmelerine olanak tanır ve bunu oyun tahtasının başlangıç pozisyonuna yerleştirir.2. Başlangıç Oyuncusunu Belirleyin:<ul style="list-style-type: none">• Zarları heyecanla atın ve en yüksek sayıya sahip olan katılımcının oyuna başlamasını sağlayın. İki veya daha fazla katılımcı aynı sayıyı atarsa, birlikte karar verebilir veya eğlenceli bir eşitliği bozma etkinliğinden yararlanabilirler.3. Sırayla:<ul style="list-style-type: none">• Başlangıç oyuncusu, oyun tahtası üzerinde hareket edecekleri alan sayısını belirlemek için zar atar.• Oyuncu oyun taşını tahta boyunca saat yönünde hareket ettirir.4. Bir Uzaya İniş:<ul style="list-style-type: none">• Bir oyuncu bir alana indiğinde, diğer oyunculara göstermeden desteden bir oyun kartı çeker ve sürpriz duygusunu korur.• Oyuncu kartı sessizce veya yüksek sesle kendi kendine okur.5. Yansıma ve Yanıt:<ul style="list-style-type: none">• Oyuncu, oyun kartındaki onaylama, soru veya etkinlik üzerine düşünür.• “Bu kart sana nasıl hissettiriyor?” diye sorarak derin düşünmeyi teşvik edebilirsiniz. Oyuncu, kartla ilgili tepkisini, düşüncelerini veya deneyimlerini diğer oyuncularla paylaşır.

	<ul style="list-style-type: none">• Diğer oyuncular dikkatle dinler ve paylaşılan yanıtla ilişkin destekleyici yorumlar, teşvikler veya düşünceler sunarlar. <p>6. Dönüşleri Döndür:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tartışmanın ardından sıra saat yönünde bir sonraki oyuncuya geçer.• Her oyuncunun sırası için 3-5 arasındaki adımları tekrarlayın. <p>7. Yönetim Kurulunda İlerleme:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oyuncular zar atarak ve oyun tahtası boyunca hareket ederek sırayla oynamaya devam ederler.• İlerledikçe farklı alanlara giderler, kartlar çekerler ve çekilen her kart için derinlemesine düşünürler ve tartışırlar; bu da çok çeşitli konu ve konuşmalara olanak tanır. <p>8. İlerlemenin Kutlanması:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bir oyuncu bitiş çizgisine ulaştığında veya belirli sayıda turu tamamladığında oyun sona erer.• Oyuncuların oyun boyunca yolculuğunu, gelişimini ve başarılarını kutlayın.• Olumlu pekiştirmeyi ve her oyuncunun katkılarının ve düşüncelerinin kabul edilmesini teşvik edin. (isteğe bağlı) Oyunun en sevdikleri bölümünün ne olduğunu sorabilirsiniz. <p>9. Oyun Sonrası Düşünce:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oyundan sonra oyunculara genel deneyim üzerinde düşünme fırsatı verin.• Oyuncuları, öğrendiklerini, oyun sırasında nasıl hissettiklerini ve kendileri veya başkaları hakkında edindikleri bilgileri tartışmaya teşvik edin.
Bilgilendirme / Yansıma	<ul style="list-style-type: none">• Tüm katılımcılarla bir daire oluşturarak açık iletişim ve aktif dinleme için bir alan yaratın.• Aktif dinlemenin önemini vurgulayarak ve her bireyin bakış açısına değer vererek açık ve saygılı iletişimi teşvik edin.• Le tartışmak bireylere oyunu oynarken genel deneyimleri hakkında bilgi verir ve onların düşüncelerini, duygularını ve izlenimlerini paylaşmalarına olanak tanır. Karşılaştıkları zorlukları veya deneyimledikleri keyif ve gelişim anlarını ifade etmeleri konusunda onları cesaretlendirin d.• Oyunun katılımcıların özgüvenini nasıl olumlu etkilediğini tartışın. Katılımcıları, öz değerlerinin, güvenlerinin veya kendilerine ilişkin olumlu algılarının geliştiğini hissettikleri belirli örnekleri paylaşmaya teşvik edin. Onları benzersiz güçlü yönlerini, başarılarını ve niteliklerini kabul etmeye ve kutlamaya teşvik edin.• Oyun sırasında gerçekleşen ortak düşünceleri ve tartışmaları tartışın. Kişilerden, başkaları tarafından yapılan özellikle anlamlı veya ilham verici katkıları hatırlamalarını isteyin ve olumlu pekiştirmenin, desteğin gücünü ve destekleyici bir topluluğun değerini vurgulayın.• Katılımcıları, oyun sırasında öğrendikleri olumlu düşünme ve kendini yansıtırma tekniklerini günlük yaşamlarında uygulayabilecekleri yolları belirlemeye teşvik edin. Ayrıca oyun sırasında ortaya çıkan potansiyel hedefleri veya istekleri ve katılımcıların bunlara yönelik nasıl çalışabileceklerini de tartışın.• Şöyle sorular sorabilirsiniz: “Bu oyunu oynamak size nasıl hissettirdi? Maç sırasında öne çıkan herhangi bir duygu ya da düşünceyi anlatabilir misiniz?” “Oyundan aldığımız ve bunu günlük yaşamınızda uygulayabileceğiniz en önemli ders nedir?”

	<ul style="list-style-type: none">• Katılımcıların aktif katılımına, açıklığına, açıklığına takdirinizi ifade etmek için bir dakikanızı ayırın. ve kendini yansıtmaya istekli olma. Artan özsaygı ve kişisel gelişime doğru devam eden yolculukları için onlara cesaret ve destek sunmayı unutmayın.
Tematik / Teorik Giriş	<ul style="list-style-type: none">• Oyunlaştırma: Katılımı ve motivasyonu artırmak için oyun öğelerini ve mekaniklerini birleştirir.• Benlik Saygısı Teorisi: Oyun, kendini yansıtmayı, olumlu düşünmeyi ve güçlü yönleri kutlamayı teşvik eden etkinliklere katılarak katılımcıların özgüvenini arttırmayı amaçlamaktadır.• Pozitif Psikoloji: Oyun, olumlu yansımalara, onaylamalara odaklanarak ve katılımcıları kendi olumlu niteliklerini tanımlamaya ve takdir etmeye teşvik ederek pozitif psikoloji ilkeleriyle uyumludur.• Güçlü Yönlere Dayalı Yaklaşım: Oyun, katılımcıları güçlü yönleri ve başarıları üzerinde düşünmeye teşvik eder, güçlenme duygusunu geliştirir ve güçlü yönlerinin çeşitli yaşam alanlarında kullanılmasını teşvik eder.• Bilişsel- Davranışçı Terapi (BDT): Oyun, olumlu onaylamalar ve yeniden çerçeveleme egzersizleri yoluyla olumsuz veya kendini küçümseyen düşüncelere meydan okuyarak, daha olumlu ve güçlendirici kişisel algıları teşvik etmeyi amaçlayan BDT'nin unsurlarını içerir.• Sosyal Öğrenme Teorisi: Oyun, katılımcılar arasında tartışmayı ve olumlu düşüncelerin paylaşılmasını kolaylaştırarak, birbirlerinden öğrenmelerine ve destekleyici ve teşvik edici ortamdaki faydalanmalarına olanak tanıyarak sosyal öğrenme ilkelerini içerir.
Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">• düzeylerindeki veya benlik algısındaki değişiklikleri ölçmek için oyun öncesi ve sonrası değerlendirmeleri veya anketleri kullanarak oyunun benlik saygısını başarılı bir şekilde artırıp artırmadığını ve katılımcılar arasında olumlu benlik algısını teşvik edip etmediğini değerlendirin. Ayrıca olumlu bir etki olup olmadığını belirlemek için katılımcıların oyunu oynamadan önce ve oynadıktan sonraki öz algılarını da karşılaştırabilirsiniz.• Geri bildirim toplayın Yapılandırılmış anketler, röportajlar veya odak grupları aracılığıyla katılımcılardan oyun oynama konusundaki genel deneyimleri, oyunun yönlendirmeleri ve aktivitelerinin etkinliği ve özsaygıda algılanan değişiklikler hakkında sorular sorulur. Onları iyileştirmeler veya ek özellikler konusunda önerilerde bulunmaya teşvik edin.• Oyunu ve bunun katılımcılar üzerindeki etkisini gözlemleyen bakıcılardan veya kolaylaştırıcılardan geri bildirim toplayın. Gözlemlerini, katılımcıların davranışlarında veya özgüvenlerinde gözle görülür herhangi bir değişiklik olup olmadığını ve oyunun bakıcılar için bir araç olarak genel yararlılığını sorun.• Katılımlarını, katılım düzeylerini ve başkalarıyla etkileşimlerini değerlendirmek için oyun sırasında katılımcıları gözlemleyin. Katılımcılar arasında artan özgüven, olumlu kendini ifade etme veya destekleyici davranış örneklerini not edin.• Oyunun uzun vadeli etkisini, oynandıktan haftalar veya aylar sonra takip değerlendirmeleri veya anketler gerçekleştirerek değerlendirin. Olumlu etkilerin zaman içinde sürdürülüp sürdürülmediği.• Oyunda iyileştirmeler yapmak için değerlendirme bulgularını kullanın. Oyunun revize edilmiş versiyonunu yeni katılımcılarla test edin ve etkinliğini tekrar değerlendirin.• Sonuçları, benlik saygısını artırmayı ve olumlu benlik algısını teşvik etmeyi amaçlayan diğer mevcut müdahaleler veya programlarla karşılaştırın.

Eđitmenler için İpuçları/Ek Bilgiler	<ul style="list-style-type: none">• zellikle zihinsel engelli bireylerle çalışırken değerlendirme sürecinin etik kurallara uygun olduğundan emin olun. Değerlendirme boyunca haklarına ve mahremiyetlerine saygı duyulmasını sağlamak için katılımcılardan ve bakıcılardan bilgilendirilmiş onam alın.• Oyun özelliklerini her zaman oyuncuların benzersiz durumuna göre ayarlayın.
---	---