

"Kendi kalkanımı yapıyorum"	
Tema	Kişisel bakım ve refah.
Hedef Grup (Grup Büyükülüğü, Katılımcı Profili)	Oyun zihinsel engelli 10 yetişkin için tasarlanmıştır.
Süre	45 dakika-1 saat
Öğrenme hedefleri	<p>Oyunun amacı:</p> <ol style="list-style-type: none">Öz Bakımı Artırın: Oyun, katılımcıların kişisel güçlü yönlerini belirlemelerine ve kabul etmelerine yardımcı olmayı amaçlıyor; bu da öz saygıyı artırabilir ve öz bakımı teşvik edebilir.Pozitifliği Artırın: Katılımcılar, kişisel güçlü yönleri listelemek ve sevdiklerinden olumlu geri bildirimler almak gibi etkinliklere katılarak pozitifliklerini ve öz değerlerini artırabilirler.Kişisel Güçlü Yönleri Arayın: Oyun, katılımcıları kişisel güçlü yönlerini keşfetmeye ve belgelemeye teşvik ederek, kendini keşfetme ve kişisel farkındalık fırsatı sunar.Sosyal Etkileşimi Destekleyin: Katılımcıları kalkanları üzerinde çalışırken birbirleriyle etkileşime girmeye teşvik edin, sosyal becerileri ve akran bağlantılarını geliştirin.İletişim Becerilerini Geliştirin: Güçlü yönlerine ilişkin geri bildirim almak için telefon görüşmesi yapmak gibi etkinlikler aracılığıyla katılımcılar iletişim becerilerini geliştirebilirler.Hedef Belirlemeyi Teşvik Edin: "Geleceğe yönelik hedefler" bölümü, katılımcıları hedeflerini belirlemeye ve görselleştirmeye teşvik ederek hedef belirleme becerilerini ve gelecek planlamasını teşvik eder.Yaratıcılığı Teşvik Edin: Kalkanlarını boyamak ve süslemek gibi sanatsal faaliyetlerde bulunmak, yaratıcılığı ve kendini ifade etmeyi teşvik edebilir.Başarı Duygusunu Geliştirin: Katılımcılar her bölümü ve kontrol listesini tamamladıkça, bir başarı duygusu yaşarlar ve bu da olumlu bir öz değer duygusunu teşvik eder.Duygusal Destek Sağlayın: Oyun, katılımcıların duygularını ifade edebilecekleri ve olumlu geri bildirimler alabilecekleri destekleyici bir ortam yaratarak duygusal refahı artırabilir.Problem Çözme Becerilerini Geliştirin: Katılımcılar, kalkanları üzerinde çalışırken zorluklarla veya engellerle karşılaşabilirler, bu da problem çözme becerilerini geliştirme fırsatları sunar.Kendini Düşünmeyi Teşvik Edin: Oyun boyunca katılımcılar, öz farkındalığı ve iç gözlemi geliştirebilecek şekilde öz yansımayla meşgul olurlar.
Hazırlık	<ol style="list-style-type: none">Oyun Alanının Kurulması: Oyun alanını engelli katılımcıların erişebileceği ve rahat edebileceği şekilde düzenleyin ve gerekli tüm malzemeleri toplayıp hazırlayın.Katılımcıların tanıtımı: Katılımcıları hoş karşılayın ve oyunu, kuralları, amacı ve öz bakımı artırma, pozitifliği artırma ve kişisel güçlü yönleri arama gibi öğrenme hedeflerini açıklayın.Şablon hazırlayın: Her bölüm için, içerebileceklerine dair örnekler vererek bazı şablonlar hazırlayın.Destekleyici atmosfer: Coşku ve anlayışla destekleyici bir atmosfer yaratın ve yanlış ya

	da doğru cevap olmadığı için katılımcıları kendilerini özgürce ifade etmeye teşvik edin.
Malzemeler	<ol style="list-style-type: none">1. Her katılımcı için büyük kağıt parçaları2. Katılımcıların arama yapabilmesi için bir telefon3. Renkli kalemler ve tükenmez kalemler, boyalar, keçeli kalemler ve kumaş malzemeleri gibi sanat malzemeleri .4. Makas
Akış / Açıklama	<p>Giriş ve Malzemeler: Katılımcıları toplayın ve onlara her bölüm için gerekli malzemeleri sağlayın.</p> <p>Oyunun Açıklaması: Kişisel güçlü yönleri keşfetmeye ve geliştirmeye, geleceğe yönelik hedefler belirlemeye, ilgi alanlarını belirlemeye ve kişisel özellikleri geliştirmeye odaklanarak oyunun amacını açıklayın.</p> <p>Oyunu başlatmak/kalkanı yapmak: Katılımcısı kendi kalkanını yapar. Bu kalkan, resimdeki gibi 4 parçadan oluşur:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kişisel güçlü yönler2. Geleceğe yönelik hedefler3. İlgi alanları4. Geliştirmek istediğim kişisel özellikler <p>Moderatör katılımcılara kağıtları verir ve katılımcıların kendi kalkanlarını boyamaları ve bu 4 özel parça için kalkanın 4 alanını bölmeleri gerekir. Moderatör her bölüm için özel kontrol noktaları verir.</p> <p>Kişisel güçlü yönler: Kişisel güçlü yönler alanında kontrol listesi şu şekilde olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• En az 10 kişisel güçlü yönünüzü yazın• Sizi seven birini arayın ve ondan sizde olduğuna inandığı bir gücü size anlatmasını isteyin.• Bu bölümü en az 3 kumaş malzemeyle süsleyin <p>Geleceğe yönelik hedefler: Geleceğe yönelik hedeflerde kontrol listesi şu şekilde olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Geleceğe dair en az 3 hedef veya isteğinizi yazın.• Bu hedeflere nasıl ulaşmayı planladığınızı açıklayın.• Bu bölümü hedeflerinizle ilgili görseller veya sembollerle süsleyin. <p>Faiz: İlgi alanında kontrol listesi şu şekilde olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Size keyif veren en az 5 hobinizi veya ilgi alanınızı listeleyin.• İlgi alanlarınızdan biriyle ilgili kısa bir hikayeyi veya anıyı paylaşın.• Bu bölümü ilgi alanlarınızı temsil eden öğelerle dekore edin. <p>Geliştirilmesi Gereken Kişisel Özellikler: Geliştirilecek kişisel özellikler alanında kontrol listesi şu şekilde olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Üzerinde çalışmak istediğiniz en az 3 özelliği belirleyin.• Bu özellikleri geliştirmenin sizin için neden önemli olduğunu paylaşın.• Bu bölümü büyümeyi simgeleyen semboller veya resimlerle süsleyin. <p>Tartışmaları Kolaylaştırın: Oyunun tüm süreci boyunca ve her bölümde, katılımcıları her bölümle ilgili duygu ve deneyimlerini tanımlamaya ve paylaşmaya teşvik edin. Şuna benzer sorularla tartışmaları kolaylaştırın: "Kalkanın o kısmı sana nasıl hissettirdi?"</p> <p>İlerlemenin Kutlanması: Katılımcının çabasını, başarılarını ve katkısını takdir edin.</p> <p>Değerlendirme ve Geribildirim: Katılımcıları oyunu beğenip beğenmediklerini ifade etmeye teşvik edin ve iyileştirme önerilerinde bulunun.</p> <p>Düşünme ve Çıkarım: Katılımcıları, güçlü yönlerini, geleceğe yönelik hedeflerini, ilgi alanlarını ve geliştirilecek özelliklerini hatırlatmak için oluşturdukları kalkanı yanlarında götürmeye teşvik edin.</p>

Bilgilendirme / Yansıma	<p>Tartışma: Katılımcılar her bölümü tamamladıktan sonra bir grup tartışmasına katılın.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kişisel Güçlü Yönler: Onlardan hangi kişisel güçlü yönleri belirlediklerini ve bunun onlara nasıl hissettirdiğini paylaşmalarını isteyin. Kişisel güçlü yönleri tanımının önemine ilişkin bilimsel bulguları paylaşın. Araştırmalar, güçlü yönleri kabul etmenin öz saygıyı ve genel refahı artırabileceğini gösteriyor.• Geleceğe Yönelik Hedefler: Katılımcıları gelecekteki hedeflerini ve isteklerini tartışmaya teşvik edin. Bu hedefleri belirlemenin onlara nasıl hissettirdiğini ve bu hedeflere ulaşmak için hangi adımları atabileceklerini sorun. Hedef belirlemenin kişisel gelişimin çok önemli bir yönü olduğunu açıklayın. Araştırmalar, açık ve ulaşılabilir hedefler koymanın motivasyonu ve özgüveni artırabileceğini gösteriyor.• İlgi Alanları: Katılımcıların ilgi alanlarını ve hobilerini paylaşmalarını sağlayın. Bu ilgi alanlarının peşinden gitmenin nasıl sevinç ve doyum getirebileceğini tartışın. Hobiler ve ilgi alanlarıyla ilgilenmenin faydalarını vurgulayan çalışmaları paylaşın. Bu aktiviteler stresi azaltabilir ve genel mutluluğa katkıda bulunabilir.• Geliştirilecek Kişisel Özellikler: Katılımcılardan geliştirmek istedikleri kişisel özellikler ve bunun nedenleri üzerinde düşünmelerini isteyin. Bu alanlarda çalışmaya yönelik stratejileri tartışın. Kişisel gelişim kavramını ve bunun kişisel gelişimle nasıl ilişkili olduğunu açıklayın. Kendini yansıtmaya ve kişisel özellikleri geliştirme çabaları, kişisel farkındalığın ve dayanıklılığın artmasına yol açabilir. <p>Takdirinizi İfade Edin: Katılımcının oyuna katılımını ve katılım ve kendilerini ifade etme isteklerini takdir etmek için bir dakikanızı ayırın.</p>
Tematik / Teorik Giriş	<p>Kişisel Güçlü Yönler: Bu bölüm kişisel güçlü yönlerinizi tanımlamaya ve kabul etmeye odaklanır. Kişisel güçlü yönlerin tanınması pozitif psikolojide bir tekniktir.</p> <p>Geleceğe Yönelik Hedefler: Bu bölüm sizi geleceğiniz hakkında düşünmeye ve hedefler belirlemeye teşvik eder. Hedef belirleme, kişisel gelişimin ve motivasyonun temel bir yönüdür. Yaşamda bir amaç ve yön duygusu sağlar.</p> <p>İlgi Alanları: Bu bölümde ilgi alanlarınızı ve hobilerinizi keşfedersiniz. Hobi ve ilgi alanlarını takip etmek pozitif psikoloji ilkeleriyle ilişkilidir. Hoşunuza giden aktivitelere katılmak mutluluğu artırabilir ve stresi azaltabilir.</p> <p>Geliştirilecek Kişisel Özellikler: Bu bölüm, geliştirmek istediğiniz kişisel özellikler üzerinde düşünmenizi ister. Kişisel gelişim, kişisel gelişimin önemli bir yönüdür. Kişisel farkındalığı ve kişinin niteliklerini geliştirme kararlılığını içerir.</p>
Değerlendirme	<p>Beğenilebilirlik Değerlendirmesi: Oyun etkinliği tamamlandıktan sonra katılımcılardan oyunu genel olarak beğendiklerine ilişkin geri bildirim toplayın. Katılımcıları oyunun eğlenceli yönleri ve ilgi çekici buldukları şeyler hakkındaki düşüncelerini paylaşmaya teşvik edin.</p> <p>Yararlılık Değerlendirmesi: Katılımcılara, öz bakımı, pozitifliği ve kendini keşfetmeyi geliştirmeyi içeren amaçlanan öğrenme hedeflerine ulaşmada oyunu yararlı bulup bulmadıklarını sorun.</p> <p>İyileştirme Önerileri: Katılımcıları oyunun nasıl geliştirilebileceği konusunda yapıcı geri bildirim sağlamaya davet edin. Etkinlik sırasında karşılaştıkları zorlukları paylaşmaları için onları teşvik edin.</p> <p>Aşağıdaki gibi sorular sormayı düşünün:</p>

	<p>"Oyunun daha ilgi çekici veya bilgilendirici olabilecek herhangi bir kısmı var mı?"</p> <p>"Oyunu daha da iyi hale getirmek için eklenmesini veya değiştirilmesini istediğiniz bir şey var mı?"</p> <p>Veri Analizi: Ortak temaları ve iyileştirmelerin yapılabileceği alanları belirlemek için toplanan geri bildirimleri analiz edin.</p> <p>Oyun Geliştirme: Geri bildirimlere dayanarak, önerilere yanıt vermek ve genel deneyimi iyileştirmek için oyunda gerekli ayarlamaları veya geliştirmeleri yapın.</p> <p>Takip Değerlendirmesi (İsteğe bağlı): Değişiklikleri uyguladıktan sonra katılımcıların deneyiminin iyileşip iyileşmediğini görmek için bir takip değerlendirme yapmayı düşünün.</p>
Eğitmenler için İpuçları/ Ek Bilgiler	<p>Oyunun her bölümünün katılımcının özel ihtiyaçlarına ve engellerine uygun şekilde tasarlandığından ve hazırlandığından emin olun.</p> <p>Oyun sırasında ortaya çıkabilecek zorluklara hazırlıklı olun ve katılımcıların bu zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olacak bazı çözümler bulun.</p>