

" Öz Bakım Macerası "	
Konu	Öz bakım ve iyi olma
Hedef Kitle (Grup Kişi Sayısı, Katılımcı Profili)	-Grup Büyüklüğü: Zihinsel engeli olan 10 yetişkin birey için tasarlanmıştır. -Aileler ve bakıcılar için önerilir
Süre	Tamamlanması 1,5 ila 2 saat arasındadır.
Öğrenme Hedefleri	Oyunun amacı: 1. Kişisel bakım uygulamalarını teşvik etmek 2. Genel refahı/iyi olma durumunu artırmak 3. Kendini daha iyi anlamayı geliştirmek 4. Ekip çalışmasını ve iletişimi teşvik etmek
Hazırlık	<ul style="list-style-type: none">- Her ipucu için belirlenmiş alanlara sahip bir oda veya dış mekan hazırlayın.- Renkli zarflar gibi ipuçları oluşturun. Her zarfta katılımcılar için bir meydan okuma içeren ipucu yazılacaktır.- Öz bakım egzersizleri için materyaller hazırlayın.- Odanın çeşitli yerlerine "ipuçlarını" saklayın.
Malzemeler	<ol style="list-style-type: none">1. Renkli zarflar (ipuçları için)2. Kağıt3. Kalemler4. Harita oluşturmak için renkli kalemler5. Çıkartmalar6. Büyük kağıt7. Rahatlatıcı müzik (meditasyon için)8. Kişisel bakım bilgileri içeren broşürler
Oyunun Akışı/Tanımı	<ol style="list-style-type: none">1. Giriş:<ul style="list-style-type: none">- Katılımcıları tanıştıktan sonra öz bakımın kavramını ve iyilik haline olan önemini açıklayın (bkz. "Tematik/Teorik Giriş" bölümü).- Katılımcıları iki veya üç kişilik takımlara ayırın.- Aktivitenin amaçlarını ve kurallarını kısaca açıklayın.- Katılımcılar, odada gizlenmiş olan 5 ipucu için arama yapmalı ve içerdikleri etkinlikleri gerçekleştirmek için Sıfır Bakım Macerası'nı deneyimlemelidir.2. Öz Bakım Macerası Başlasın!<ul style="list-style-type: none">- "Öz bakımımızı keşfetmek için bir maceraya çıkalım" başlıklı renkli bir kağıt, her bir gruba verilir.- Bu kağıt, her grubun yolculuklarını tamamlamak için izleyecekleri ipuçlarının sırasını gösteren kişisel bir harita gibidir. Örneğin, bir grup ipucu #1, ipucu #2, ipucu #3, ipucu #4, ipucu #5 sırasında arayışta bulunurken, başka bir grup ipucu #5, ipucu #3, ipucu #4, ipucu #1, ipucu #2 sırasında arama yapacaktır.- Amaç, takımların aynı anda aynı ipuçlarını arama olasılığını azaltmaktır.3. İpuçları <p>İpucu #1: Destek Ağı Haritası:</p> <ul style="list-style-type: none">- Katılımcılar ipucu #1'in zarfını bulur. İpucu, "Destek ağınızın bir haritasını oluşturun" talimatını içerir.

	<p>Katılımcıları destek ağlarını birlikte tasarlamaya teşvik edin.</p> <ul style="list-style-type: none">- İletişimin ve onları seven ve destekleyen kişileri belirlemenin önemini vurgulayın. <p>İpucu #2: Teşekkür Zinciri:</p> <ul style="list-style-type: none">- Katılımcılar ipucu #2'nin zarfını bulur. İpucu, takımlarının Teşekkür Zincirini oluşturmalarını ister.- Her katılımcıya bir şerit kağıt ve yazı malzemeleri (örneğin, kalem, marker) verilir.- Katılımcıların amacı teşekkür ve takdirlerini ifade etmektir. Katılımcılardan, hayatlarında minnettar oldukları veya değer verdikleri bir şeyi yazmalarını istenecektir. Bu bir kişi, bir yer, değerli bir anı veya hayatlarına olumlu bir şey katan herhangi bir şey olabilir.- Katılımcılar ne yazdıklarını paylaştıkça, şeritler bir araya getirilerek bir "Teşekkür Zinciri" oluşturulacaktır.- "Teşekkür Zinciri", minnettarlık ve iyi olmanın birbirine bağlılığının görsel bir temsili olarak hizmet edecektir. <p>İpucu #3: Rehberli Meditasyon:</p> <ul style="list-style-type: none">- Katılımcılar ipucu #3'ün zarfını bulur ve ipucu onları rehberli bir meditasyon oturumu için sakin bir alana yönlendirmelidir.- Yumuşak bir müzikle sakin bir atmosfer oluşturun ve rahatlama ve öz-yansıma odaklı bir meditasyon egzersizine rehberlik edin. Meditasyon 5-10 dakika sürecek.- Meditasyonun genel iyilik haline olan faydalarını vurgulayın. <p>İpucu #4: Günlük Tutma:</p> <ul style="list-style-type: none">- Katılımcılar ipucu #4'ün zarfını bulur. İpucu, bir Günlük Tutma pratiğine ilk günden itibaren başlamalarını ister.- Günlükler vererek katılımcılardan düşüncelerini, duygularını veya öz-affirmasyonlarını not almalarını isteyin.- Onları öz bakım yolculukları üzerine düşünmeye ve duygularını ve deneyimlerini günlüklerine ifade etmeye teşvik edin.- Günlük Tutma aktivitesini 20 gün boyunca yapmalarını isteyin, böylece bu onlar için yeni bir alışkanlık haline gelsin. <p>İpucu #5: Pozitif Çılgılık:</p> <ul style="list-style-type: none">- Katılımcılar ipucu #5'in zarfını bulur. İpucu, katılımcıları pozitif bir çılgılık egzersizi için belirlenmiş bir alana yönlendirmelidir.- Bu alan içinde katılımcılara kendileri hakkında üç olumlu kelimeyi en yüksek sesle dile getirmelerini sağlayın.- Bu egzersiz, özsaygıyı artırmayı ve öz-olumlamayı teşvik etmeyi amaçlar.
Çözümleme / Yansıma	<ul style="list-style-type: none">- Öz Bakım Macerasının sonunda tüm katılımcılar ve oynatıcı bir daire şeklinde toplanır.- Oynatıcı katılımcılara aşağıdaki soruları sorar:<ol style="list-style-type: none">1. Az önce yaşadığınız macera hakkında düşünceleriniz neler? Bu öz bakım serüveniniz sırasında kendinizi nasıl hissettiniz?2. Kendinizle ilgili güzel düşünceleri ve şeyleri başkalarıyla paylaşmak nasıl bir duygu? Bu genellikle yaptığınız bir şey mi?3. Kendiniz veya başka bir katılımcı hakkında ne gibi yeni içgörüler veya keşifler yaptınız?

	<p>4. Üstlendiğiniz zorluklarla ilgili olarak Teşekkür Zinciri, Günlük Günlük ve Destek Ağı Haritası ile alakalı neler paylaşmak istersiniz?</p> <p>5. Kişisel bakım serüveninizin sizin için en önemli noktası neydi?</p>
Tematik / Teorik Girdi	<p>Aktivitenin Oynatıcısı için Teorik Bilgiler:</p> <p>1. Öz Bakım ve İyi Olmanın Önemi</p> <p>Öz bakım, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını sürdürmek ve geliştirmek için bilinçli eylemlerde bulunma pratiğidir. Egzersiz, rahatlama, beslenme ve stresi azaltmak için sınırlar belirleme gibi, refahi teşvik eden faaliyetleri ve alışkanlıkları içerir.</p> <p>İyi olma, genel sağlık ve memnuniyet durumunu ifade eder ve fiziksel, zihinsel ve duygusal yönleri içerir.</p> <p>Öz bakımın ve iyi olmanın önemi, yaşam kalitesini artırmak, stresi azaltmak, üretkenliği artırmak ve fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarını önlemekte yatar. Bu, daha mutlu ve daha tatmin edici bir yaşama katkıda bulunur.</p> <p>2. Meditasyon ve İyi Olma</p> <p>Meditasyon, zihinsel berraklık, rahatlama ve artmış farkındalık durumuna ulaşmak için dikkati belirli bir nesne, düşünce veya etkinlik üzerine odaklama pratiğini içeren bir zihinsel uygulamadır. Farkındalık, derin nefes alma veya görselleştirme gibi tekniklerle gerçekleştirilebilir.</p> <p>Meditasyon, iyi olma ile güçlü bir bağa sahiptir çünkü birçok fayda sunduğu gözlemlenmiştir. Düzenli meditasyon, stresi azaltabilir, duygusal dengeyi artırabilir, öz farkındalığı artırabilir, konsantrasyonu güçlendirebilir ve iç huzur duygusunu teşvik edebilir. Bu, zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki olumlu etkiler, genel bir iyi olma duygusuna katkıda bulunur ve daha mutlu ve dengeli bir yaşama yol açar.</p>
Değerlendirme	<p>Yansıma bölümüne dahildir.</p>
Öneri/Eğitmen için Ek Bilgi	<ul style="list-style-type: none">- Katılımcıların ipuçlarını bulmalarına yardımcı olmak için "sıcak" ve "soğuk" gibi anahtar sözcükleri kullanın.- Faaliyet boyunca destekleyici ve empatik bir atmosfer sağlayın.