

SAYGI KOLAJI

Tema	Öz Saygısını Artırma
Hedef Grup (Grup Büyüklüğü, Katılımcı Profili)	Zihinsel engelli kişiler ve onların bakıcıları
Süre	30'-50'
Öğrenme hedefleri	Benlik saygısının ve öz değerini artırılması. Olumlu kendi kendine konuşmayı ve kendine şefkati teşvik etmek. Yaratıcılığı ve kendini ifade etmeyi teşvik etmek. Kendini yansıtma ve kendini takdir etme teşviki.
Hazırlık	Çeşitli resim ve kelimeler içeren dergi, gazete veya basılı görselleri toplayın. Her katılımcıya makas, yapıştırıcı veya bant ve büyük bir kağıt veya poster panosu sağlayın. (İsteğe bağlı) Katılımcıların kolajlarına ek çizimler veya kişisel dokunuşlar eklemeleri için keçeli kalemler, renkli kalemler veya diğer sanat malzemeleri hazırlayın.
Malzemeler	Dergiler, gazeteler veya basılı görseller. Makas. Tutkal veya bant. Büyük bir kağıt veya poster panosu. İsteğe bağlı: Keçeli kalemler, renkli kalemler veya sanat malzemeleri.
Akış / Açıklama	1.Olumlu bir onaylama kolajı oluşturmanın amacını açıklayın ve bunun özsaygı ve kendini takdir etme üzerine odaklandığını vurgulayın. 2.Sağlıklı bir öz imaj oluşturmada kendi kendine olumlu konuşmanın ve öz şefkatin önemini tartışın. 3. Dergi veya basılı görseller, makas, yapıştırıcı veya bant ve büyük bir kağıt veya poster panosu dahil üzere malzemeleri her katılımcıya dağıtın. 4. Katılımcıların güçlü yönleri, başarıları ve olumlu nitelikleri hakkında düşünmeye davet edildiği kısa bir düşünme oturumuyla başlayın. Aşağıdaki gibi sorular sorarak öz değerlendirmeyi ve öz farkındalığı teşvik edin: "Benzersiz güçlü yönleriniz ve yeteneklerinizden bazıları nelerdir?" "Hangi başarılar veya gurur anları dikkatinizi çekiyor?" "Başkaları sizin hakkınızda hangi olumlu nitelikleri takdir ediyor?" 5. Katılımcıları kolajları üzerinde çalışabilecekleri sessiz ve rahat bir alan bulmaya teşvik edin. 6. Katılımcılara dergilerde veya basılı görsellerde arama yapmalarını ve güçlü yanlarını, başarılarını ve olumlu niteliklerini yansıtan resim, kelime veya cümleleri kesmelerini söyleyin.

	<p>7. Katılımcıları yaratıcı ve seçici olmaya, onları gerçekten temsil eden görselleri ve kelimeleri seçmeye teşvik edin.</p> <p>8. Katılımcılara, seçtikleri resim ve kelimeleri düzenlemeleri ve büyük kağıt veya poster panosuna yapıştırmaları/bantlamaları konusunda rehberlik edin. Onları, benzersiz niteliklerini yansıtan, görsel olarak hoş ve kişiselleştirilmiş bir kolaj oluşturmaya teşvik edin.</p> <p>9. Katılımcılar, keçeli kalemler, renkli kalemler veya sanat malzemeleri kullanarak çizimler, alıntılar veya diğer yaratıcı öğeler ekleyerek kolajlarını daha da kişiselleştirebilirler.</p> <p>10. Kolajlarını tamamladıktan sonra katılımcıları süreç ve nihai sonuç üzerinde düşünmeye davet edin.</p> <p>11. (İsteğe bağlı) Katılımcıların, eğer kendilerini rahat hissederseniz, seçtikleri görsellerin ve kelimelerin ardındaki anlamı paylaşabilecekleri bir grup tartışması düzenleyin.</p> <p>12. Katılımcıları, kendi değerlerinin ve olumlu niteliklerinin bir hatırlatıcısı olarak, kolajlarını yatak odası duvarı veya ilan tahtası gibi evde göze çarpan bir yerde sergilemeye teşvik edin.</p>
Bilgilendirme / Yansıma	<p>Olumlu olumlama kolajları oluşturma deneyimini tartışmak için bir bilgilendirme oturumuna katılın.</p> <p>Katılımcıları, kazanılan içgörüler veya deneyimlenen duygular da dahil olmak üzere, süreçle ilgili düşünce ve hislerini paylaşmaya teşvik edin.</p> <p>Güçlü yönlerini ve olumlu niteliklerini görsel olarak hatırlatmanın, öz saygıları ve genel refahları üzerindeki potansiyel etkisini tartışın.</p>
Tematik / Teorik Giriş	<p>Bilişsel-Davranışçı Terapi: Araç, olumlu kendi kendine konuşmayı teşvik ederek ve olumsuz kendilik algılarına meydan okuyarak bilişsel-davranışçı terapinin ilkelerinden yararlanır.</p> <p>Sanat Terapisi: Etkinlik, kendini ifade etme, yansıma ve kendini takdir etme için yaratıcı bir çıkış noktası sağlayan sanat terapisinin unsurlarını içerir.</p>
Değerlendirme	<p>Katılımcıları, öz değerlendirme anketleri veya yansıtıcı günlükler aracılığıyla olumlu onaylama kolajları oluşturma ve sergilemenin etkisi üzerinde düşünmeye teşvik edin.</p> <p>Deneyimleri, benlik algısındaki değişiklikler veya gözlemledikleri faydalar da dahil olmak üzere etkinlikle ilgili geri bildirimlerini toplamak için katılımcılarla açık tartışmalara katılın.</p> <p>Değerlendirmeyi bilgilendirmek için kolaj oluşturma süreci sırasında katılımcıların katılımını, yaratıcılığını ve duygusal tepkilerini gözlemleyin.</p>

Eđitmenler için İpuçları/Ek Bilgiler	<p>Güçlü yönleri, başarıları ve olumlu nitelikleri temsil eden görselleri ve kelimeleri bulmak için rehberlik ve öneriler sunun. Katılımcılara ilham vermek ve fikir üretmelerine yardımcı olmak için örnekleri paylaşın.</p> <p>Katılımcıları kolajları üzerinde düşünmeye ve düşüncelerini, duygularını ve içgörülerini paylaşmaya teşvik edin. Tartışmayı teşvik etmek için açık uçlu sorular sorun.</p> <p>Katılımcıların kolajları hakkında kendilerini rahat hissettikleri kadar çok veya az paylaşma seçeneğine sahip olduklarını vurgulayın. Onların mahremiyetine saygı gösterin ve tartışmaların saygılı ve destekleyici kalmasını sağlayın.</p> <p>Katılımcılara kendinden şüphe duymanın veya olumsuz düşünceler yaşamının normal olduğunu hatırlatın. Kolajları kendi değerlerinin ve güçlü yönlerinin hatırlatıcıları olarak kullanarak, öz şefkat ve olumlu kendi kendine konuşma ile bunlara karşı koymaya teşvik edin.</p> <p>Katılımcılara, olumlu öz algılarını güçlendirmek ve kendilerine güçlü yönlerini hatırlatmak için kolajlarını periyodik olarak yeniden ziyaret etmelerini önerin. Büyümeye ve gelişmeye devam ederken onları yeni öğeler eklemeye veya ayarlamalar yapmaya teşvik edin.</p>
---	---