

Sevgili Günlük	
Tema	Başlangıç Düzeyinde Dijital Beceriler, Stres Yönetimi ve Öz Saygı
Hedef Grup (Grup Büyüklüğü, Katılımcı Profili)	Araç bireysel olarak oynatılmak üzere tasarlanmıştır ancak sonuçlar sonunda karşılaştırılabilir. Yaş: yetişkinler ve genç yetişkinler İdeal olanı: hafif zihinsel engelli ve üzeri. Üyeler mesaj gönderebilmeli veya bir arkadaştan yardım alabilmelidir
Süre	15 dakika ila 30 dakika arasında
Öğrenme hedefleri	<ul style="list-style-type: none">- Kendine güveni ve öz saygıyı arttırmak- Kendi kimliğinizi yeniden çerçevelemek Birlikte: <ul style="list-style-type: none">- Akıllı telefonda yazma ve çizim yapma- İnternet bağlantısı kurma- Bir uygulamayı indirme
Hazırlık	Çok fazla hazırlığa gerek yok. Oyun, kesintisiz, sessiz bir odaya, ideal olarak herkesin rahatça oturabileceği sandalyelere ihtiyaç duyar. Oda mümkün olduğunca güvenli ve konforlu hissetmelidir. Katılımcıların internet bağlantısı yoksa, kolaylaştırıcı tarafından sağlanması gerekecektir.
Malzemeler	Her katılımcının bir akıllı telefona ihtiyacı vardır, aksi takdirde araç uygulanamaz. internet bağlantısı
Akış / Açıklama	Talimatlar: <ul style="list-style-type: none">- Katılımcılardan hayatlarında hissettikleri kötü bir anı hatırlamalarını isteyin: stresli, kızgın, endişeli, korkulu, başarısızlık duyguları vb .- Katılımcılardan Google Keep'e gitmelerini ve Resim düğmesine basmalarını isteyin. Onlara bu durumu ve kötü duyguları hatırlatan bir fotoğraf çekin.- Rahatlamak için birkaç dakika ayırmalarını, nefeslerine odaklanmalarını ve durumu anlamalarını isteyin.- Resme not eklemelerini ve şunları yazmalarını isteyin:<ul style="list-style-type: none">• Durum: _____• Duygu: _____• Otomatik düşünme: _____• Alternatif düşünme (durumu yeniden çerçevelemek): _____• Alternatif duygu: _____
Bilgilendirme / Yansımaya	Bu aracın ana fikri, bir olayı yeniden çerçevelemek, böylece bu olaylara karşı otomatik duygusal tepkilerini yeniden çerçeveleyebilmektir. Bir daire oluşturun ve etkinliği tartışın: ÖNEMLİ: Eğer katılımcılar deneyimlerini paylaşma konusunda rahat değillerse ısrar etmeyin! <ul style="list-style-type: none">- Katılımcılardan geçmiş deneyimlerini paylaşmalarını isteyin : durum, duygu, otomatik düşünme, alternatif düşünme ve alternatif duygu

	<p>ÖNEMLİ: Katılımcılara tavsiye ve katkı alma konusunda rahat olup olmadıklarını sorun. Değilse ısrar etmeyin!</p> <ul style="list-style-type: none">- Diğer katılımcıların tavsiye veya alternatif düşüncelerle katkıda bulunup bulunamayacaklarını sorun.- Duygular hakkında fikriniz nedir?- Sizce duygularımızı biz mi kontrol ediyoruz, yoksa duygular mı bizi kontrol ediyor?- Hiç birine kötü bir şey yaptınız mı ve diğer kişinin yaptığımız şeye karşı doğal duygusu/tepkisi ne olurdu?- Otomatik düşüncemizin bizi durumun gerçekliğine karşı kör etmesi mümkün mü?- Vesaire.
Tematik / Teorik Giriş	<p>Sorunları düşünce ve davranışlarla takip etmek.</p> <p>Bu alıştırmayı ilk başta anlamak kolay olmayabilir. Durumu ve duyguları baştan yeniden çerçevelemek asla kolay değildir. Aşırı tepki verdiğimizizi veya bir durumun yalnızca parçalarını gördüğümüzü ve hemen sonuca vardığımızı kabul etmek zordur (“Haklı olduğumu biliyorum ve duygularım haklıdır”). Ancak sürekli kullanımla bu egzersiz zihinsel ve duygusal esneklik kazandıracaktır. Google Keep , üstesinden gelmeyi başardığımız tüm durumları takip edecek ve ilerlememize dair iyi bir gösterge verecektir.</p>
Değerlendirme	<p>Katılımcıların etkinlik ve bilgilendirme sırasında kendilerini rahat/rahatsız hissedip hissetmediklerini, kendilerini baskılanmış, stresli, aceleye getirilmiş vb. hissetmediklerini görmek için bu aracın sonunda bir değerlendirme gerektirebileceğine inanıyorum.</p>
Eğitmenler için İpuçları/Ek Bilgiler	<p>Bu alete çok dikkat edin. Çoğu zaman endişelenmenize gerek yoktur, ancak eğer bir konuyu zorlarsanız ve ne yaptığınızı bilmiyorsanız, birisini rahatsız edebilir veya daha da kötüsü, onun için kötü bir deneyime neden olabilirsiniz.</p> <p>Size, katılımcıları incelemenizi ve bu oyunu yalnızca katılımcılarımızın yeterince açık fikirli olduğunu, başkalarıyla dalga geçmeyeceğini ve bunu ciddiye alacağını düşünüyorsanız oynamanızı tavsiye ederim.</p> <p>Toksik insanlarla uzağa gidemezsin</p>