

Sabır Üzerine Atölye Çalışmalarına Giriş

Sevgili katılımcılar, özellikle göç ve yeni ortamlara uyum sağlama bağlamında oldukça önemli olan sabır becerisini keşfetmek ve geliştirmek için tasarlanmış ilgi çekici atölyemize hoş geldiniz. Sabır bir erdemden daha fazlasıdır; kişisel refahın temel taşıdır ve özellikle farklı topluluklarda dayanıklılık ve etkili iletişimin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar.

Sabır Neden Önemlidir?

Göçün dinamik ve bazen zorlu sürecinde sabır, yol gösterici bir güç haline gelir. Bireyleri belirsizliklerin üstesinden gelme, yeni koşullara uyum sağlama ve farklı toplumlar arasında anlayış köprüleri kurma konusunda güçlendirir. Bugün, sabrın çok yönlü yapısını araştırmak için kolektif bir yolculuğa çıkıyoruz; yalnızca kişisel gelişim değil, aynı zamanda bizi birbirimize bağlayan bağların güçlendirilmesi için de çaba gösteriyoruz.

Atölyemizin Yapısı:

Atölyemiz, çeşitli aktiviteler aracılığıyla sabrın bütünsel bir keşfini sunmak üzere hazırlanmıştır. Bu aktiviteler sadece egzersiz değil, kendini keşfetme, yaratıcı ifade ve günlük hayatımızda sabrı geliştirebilecek pratik teknikler edinme yollarıdır.

1. Sabır Düşünce Çemberi:

Bu etkinlikte, sizi bir çemberin destekleyici çerçevesi içinde sabırla ilgili kişisel deneyimlerinizi paylaşmaya teşvik ediyoruz. Bunu yaparak, öz farkındalık ve empatiyi geliştirmeyi ve ortak alanımızda mevcut olan çeşitli anlatıların daha derin bir şekilde anlaşılmasına zemin hazırlamayı amaçlıyoruz.

2. Sabır Yolculuğu Görselleştirme:

Çizimler kullanarak yaratıcı ifade yoluyla, sizi sabır ve dayanıklılık anlarını vurgulayarak göç yolculuğunuzu görselleştirmeye davet ediyoruz. Bu etkinlik, karmaşık duyguları aktarmak için sanatın gücünden yararlanarak farklı hikayeler için ortak bir platform oluşturuyor. **Video**

3. Sabır için Dikkatli Nefes Alma:

Farkındalık tekniklerini tanıtan bu seans, bilinçli nefes almaya odaklanıyor. Düşüncelerinizi yargılamadan gözlemleyerek, farkındalık ve sabır arasındaki derin bağlantıyı keşfedeceksiniz. Farkındalık nefes almayı günlük hayata entegre etmek için pratik ipuçları paylaşılacak ve kişisel araç setiniz zenginleştirilecektir. **Podcast**

4. Hareket Halinde Sabır - Grup Egzersizi:

Fiziksel bir aktivite aracılığıyla ekip çalışmasını ve sabrı teşvik eden bu egzersiz, gözleri bağlı gezinmeyi içerir. Gerçek hayattaki durumları simüle eden bu egzersiz, bir grup dinamiği içinde sabrı teşvik etmek için açık iletişim ve güvenin önemini vurgulamaktadır. **Atölye Çalışması**

Sonuç:

Bu faaliyetlere katılırken, amacımızın sadece sabrı anlamak değil, onu somutlaştırmak olduğunu unutmayın. Açık fikirlilik, empati ve aktif katılımın olduğu bir atmosfer yaratalım. Paylaşılan deneyimler ve içgörüler sayesinde, sabra ve sabrın göç yolculuğumuz üzerindeki derin etkisine ilişkin kolektif anlayışımızı geliştirmeyi amaçlıyoruz.

Sabır Düşünce Çemberi

Odak ve Gerekçe:

Sabırla ilgili kişisel deneyimlere odaklanmak, öz farkındalığı ve empatiyi geliştirir. Çember formatı kapsayıcılığı ve açık iletişimi teşvik ederek farklı bakış açılarının daha iyi anlaşılmasını sağlar.

Uygulamaya İlişkin Hususlar:

Paylaşım için yargılayıcı olmayan bir alan yaratın. Katılımcılar arasında aktif dinlemeyi ve empatiyi teşvik edin.

Atölye Çalışmanız için Temel Hedefler:

1. Sabır üzerine kişisel düşünceler yoluyla öz farkındalığı teşvik etmek.
2. Katılımcılar arasında empati ve anlayışı geliştirmek.
3. Açık iletişim için destekleyici bir atmosfer oluşturmak.

Sabır Yolculuğu Görselleştirme

Odak ve Gerekçe:

Sabır ve dayanıklılığa odaklanarak göç yolculuğunu görselleştirmek, duyguların yaratıcı bir şekilde ifade edilmesini teşvik eder. Küçük grup paylaşımları destekleyici bir ortamı teşvik eder.

Uygulamaya İlişkin Hususlar:

Farklı sanat becerilerine saygı gösterin ve paylaşım oturumları sırasında yargılayıcı olmayan bir atmosferi teşvik edin.

Atölye Çalışmanız için Temel Hedefler:

1. Kişisel göç deneyimlerini yaratıcı bir şekilde görselleştirmek ve ifade etmek.
2. Sabır ve dayanıklılık anlarını vurgulayın.
3. Farklı hikayeler için destekleyici bir ortamı teşvik edin.

Faaliyetin adı:	Sabır Düşünce Çemberi
Amaç:	Katılımcıları sabırla ilgili kişisel deneyimleri üzerine düşünmeye teşvik ederek öz farkındalıklarını artırın.
Süre:	60 dakika
Gerekli Malzemeler:	Flipchart ve keçeli kalem Yapışkan notlar İnfografik: https://drive.google.com/file/d/1IRUjG_3xZD8O-ybcFNWe1HAvi3iOL4LV/view?usp=sharing
Faaliyetin tanımı:	Giriş (5 dakika): Oturumumuza temel sabır kavramını inceleyerek başlayın. Sabrın, göçün karmaşık dokusunda ve yeni ortamlara alışma sürecinde nasıl bir köşe taşı görevi gördüğünü

	gösterin. Geçiş dönemlerinde anlayış, hoşgörü ve metanetin geliştirilmesindeki rolünü vurgulayın. Çemberin Oluşturulması (10 dakika): Birlik ve kapsayıcılığı simgeleyen bir daire oluştururken daha etkileşimli bir aşamaya geçin. Her katılımcıyı yapışkan notlar ve keçeli kalemle donatın, bunlar kısa süre sonra kişisel anlatıları için birer araç haline gelecektir. Bu çember sadece fiziksel bir düzenleme değildir; seslerin birleştiği, ortak deneyimlerin ve karşılıklı saygının olduğu bir ortamı teşvik eden bir alandır. Kişisel Hikayelerin Paylaşılması (25 dakika): Şimdi, çember hikaye anlatımı için bir foruma dönüşüyor. Katılımcıları anılarının koridorlarında gezinmeye, göç yolculuklarında sabır temasını yansıtan kişisel hikayelerini bulmaya teşvik edin. Yapışkan notları tuval olarak kullanarak, her katılımcıyı anlatılarını kısa ve öz bir özet haline getirmeye davet edin. Atmosfer, yapışkan notların yazı tahtası üzerindeki yerlerini bulurken çıkardıkları hışırtılı seslerle canlanır. Her bir not esneklik, adaptasyon ve sabrın kalıcı gücüne dair benzersiz bir destan taşıyor. Bu kolektif eylem sayesinde, farklı deneyimlerden oluşan bir duvar halısı örüyoruz. Açık Tartışma (15 dakika): Açık bir tartışmaya geçerken etkileşimi yükseltin. Burada katılımcılar paylaşımda bulunma, sorgulama ve diğer hikaye anlatıcılarına empati gösterme hakkına sahiptir. Anlatılarındaki ortak konuların ve farklılıkların keşfedilmesini teşvik edin. Bu değişim, hikayelerin çeşitliliği arasında anlayışın çiçek açtığı, paylaşılan insanlığın bir kutlamasıdır. Sabır Üzerine Düşünme (5 dakika): Kolektif yolculuğumuz sona yaklaşırken, katılımcılara yansıtıcı bir an için rehberlik edin. Göç yolculuğunun daha geniş bağlamında sabrın önemi üzerine bir tartışma başlatın. Sabrın geliştirilmesinin, dayanıklılık inşa etmek ve yeni zorlukların karmaşıklıklarını aşmak için nasıl bir katalizör haline geldiğini araştırın. Bu bölümü, paylaşılan anlatılar için şükran duyarak, sabırda bulunan gücü ve kolektif insan deneyiminin zenginliğini kabul ederek kapatın. Bu düşünce sadece bir son nokta değil; sürekli anlayış ve empati için bir yol noktasıdır.
Bilgilendirme etkinliği	Etkinlik sırasında ortaya çıkan ortak temaları ve zorlukları tartışın. Bu içgörülerini sabrı artırmaya yönelik pratik stratejilerle ilişkilendirin.
İpuçları	Yargılayıcı Olmayan Bir Atmosferi Teşvik Edin: Katılımcıların yargılanma korkusu olmadan rahatça paylaşımda bulunabilecekleri güvenli bir alan yaratmanın önemini vurgulayın. Empati ve anlayışı teşvik edin. Aktif Dinlemeyi Teşvik Edin: Katılımcılara birbirlerinin hikayelerini aktif olarak dinlemelerini hatırlatın. Bu beceriyi geliştirmek için dinleme egzersizleri yapmayı düşünün.

Kaynaklar	Grup Terapisi Teknikleri: Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Grup Terapisi PsychCentral - Grup Terapisi Fikirleri Farkındalık Uygulamaları: Mindful.org - Mindfulness ile Başlarken Greater Good Bilim Merkezi - Farkındalık Egzersizleri Kültürel Duyarlılık: Çeşitlilik Kaynakları - Kültürel Açıdan Yetkin Bakım Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Çok Kültürlü Kılavuzlar
-----------	---

Sabır Yolculuğu Görselleştirme

Odak ve Gerekçe:

Sabır ve dayanıklılığa odaklanarak göç yolculuğunu görselleştirmek, duyguların yaratıcı bir şekilde ifade edilmesini teşvik eder. Küçük grup paylaşımları destekleyici bir ortamı teşvik eder.

Uygulamaya İlişkin Hususlar:

Farklı sanat becerilerine saygı gösterin ve paylaşım oturumları sırasında yargılayıcı olmayan bir atmosferi teşvik edin.

Atölye Çalışmanız İçin Temel Hedefler:

- 1. Kişisel göç deneyimlerini yaratıcı bir şekilde görselleştirmek ve ifade etmek.*
- 2. Sabır ve dayanıklılık anlarını vurgulayın.*
- 3. Farklı hikayeler için destekleyici bir ortamı teşvik edin.*

Faaliyetin adı:	Sabır Yolculuğu Görselleştirme
Amaç:	Sabır ve dayanıklılığa odaklanarak katılımcıların göç yolculuklarını görselleştirmelerine rehberlik edin.
Süre:	75 dakika
Gerekli Malzemeler:	Boş kağıtlar Renkli kalemler Youtube videosu: https://youtu.be/RaWLaYvAdzg?si=FQLRAghbmBSN0IRU
Faaliyetin tanımı:	Giriş (5 dakika): Etkinliğin amacını açıklayarak başlayın: sabır ve dayanıklılık anlarını vurgulayarak göç yolculuklarını görsel olarak temsil etmek. Karmaşık duyguları ifade etmede sanatın sembolik gücünü vurgulayın. Göç Yolculuğunu Çizmek (45 dakika): Katılımcılara boş bir kâğıt ve renkli kalemler almalarını söyleyin. Onları semboller, resimler veya kelimeler kullanarak göç yolculuklarının bir temsilini çizmeye teşvik edin. Sabır ve dayanıklılık gerektiren anların dahil edilmesini vurgulayın. Küçük Gruplarda Paylaşım (10 dakika): Katılımcıları küçük gruplara ayırın. Her katılımcıya çizdikleri resmi kendi gruplarında paylaşmalarını söyleyin. Tasvir edilen semboller ve sabırla ilgili unsurlar hakkında açık tartışmayı teşvik edin. Grup Tartışması (10 dakika): Toplu bir tartışma için tüm grubu bir araya getirin. Katılımcılardan, çizimlerinde tasvir ettikleri gibi, yolculuklarında sabrın rolü üzerine düşüncelerini isteyin. Sabır anlarının dayanıklılık oluşturmaya nasıl katkıda bulunduğunu tartışın. Görselleştirmeler Üzerine Düşünme (5 dakika):

	Katılımcıların görselleştirmelerindeki ortak noktalar ve farklılıklar üzerine düşünmeyi kolaylaştırın. Zor zamanlarda sabırlı olmak için çizimlerde gösterilen stratejiler üzerine bir tartışma başlatın.
Bilgilendirme etkinliği	Katılımcıların görselleştirmelerindeki ortak noktalar ve farklılıklar üzerine düşünme. Zorlu zamanlarda sabır geliştirmeye yönelik stratejileri tartışın.
İpuçları	Farklı sanat becerilerine saygı gösterin. Destekleyici bir ortamı teşvik edin.
Kaynaklar	Grup Terapisi Teknikleri: Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Grup Terapisi PsychCentral - Grup Terapisi Fikirleri Farkındalık Uygulamaları: Mindful.org - Mindfulness ile Başlarken Greater Good Bilim Merkezi - Farkındalık Egzersizleri Kültürel Duyarlılık: Çeşitlilik Kaynakları - Kültürel Açıdan Yetkin Bakım Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Çok Kültürlü Kılavuzlar

Sabır için Dikkatli Nefes Alma

Odak ve Gerekçe:

Sabır geliştirmek ve stresi yönetmek için farkındalık tekniklerini tanıtmak. Oturumda bilinçli nefes alma ve bunun sabırla bağlantısı vurgulanmaktadır.

Uygulamaya İlişkin Hususlar:

Farkındalık uygulaması sırasında bireysel konfor seviyelerine saygı gösterin.

Farkındalığın kişisel doğasını vurgulayın.

Atölye Çalışmanız için Temel Hedefler:

- 1. Sabır geliştirmek için farkındalık tekniklerini tanıtın.*
- 2. Farkındalık ve sabır arasındaki bağlantıyı gösterin.*
- 3. Bilinçli nefes almayı günlük hayata entegre etmek için pratik ipuçları sağlayın.*

Faaliyetin adı:	Sabır için Dikkatli Nefes Alma
Amaç:	Sabır geliştirmek ve stresi yönetmek için farkındalık tekniklerini tanıtın.
Süre:	20 dakika
Gerekli Malzemeler:	Rahat koltuklar Sessiz alan İsteğe bağlı: Yumuşak fon müziği veya doğa sesleri Podcast: https://www.podbean.com/ew/pb-sa3dz-154fb8a
Faaliyetin tanımı:	Katılımcılara rahat bir oturma pozisyonu bulmaları için rehberlik edin. Bilinçli nefes almaya odaklanan kısa bir farkındalık meditasyonu yapın. Katılımcıları düşüncelerini yargılamadan gözlemlemeye teşvik edin. Farkındalık ve sabır arasındaki bağlantıyı tartışın. Bilinçli nefes almayı günlük hayata entegre etmek için pratik ipuçlarını paylaşın. Farkındalık meditasyonu Topraklama (1 dakika): Kısa bir topraklama egzersizi ile başlayın. Katılımcılardan bedenleri ile sandalye arasındaki bağlantıyı hissetmelerini ve altlarındaki desteği fark etmelerini isteyin. Niyet Belirleme (1 dakika): Farkındalık oturumunun amacı hakkında birkaç kelime paylaşın. Örneğin: "Bugün, dikkatimizi şimdiki ana getirmek ve sakinlik ve sabır duygusunu geliştirmek için nefesimize odaklanacağız." Rehberli Nefes Alma (4-6 dakika): Katılımcıları dikkatlerini nefeslerinin doğal ritmine vermeleri için yönlendirin. Sessizce üçe kadar sayarak derin bir nefes almalarını ve dörde kadar sayarak yavaşça nefes vermelerini söyleyin. Katılımcıları bedenlerine giren ve çıkan nefes hissini fark etmeleri için teşvik edin. Onlara zihnin dağılmasının normal olduğunu hatırlatın ve eğer dağılırsa, yargılamadan nefese yeniden odaklanmaları için nazikçe rehberlik edin. Vücut Taraması (1-2 dakika):

	Baştan ayak parmaklarına kadar vücudun farklı bölgelerine farkındalık getirerek katılımcıları kısa bir vücut taramasında yönlendirin. Her nefes verişte gerginliği serbest bırakmaları için onları teşvik edin. Kapanış (1 dakika): Meditasyonu yavaş yavaş sona erdirin. Katılımcıları nefeslerini derinleştirmeye ve çevrelerinin farkına varmaya davet edin. Gözleri kapalıysa yavaşça açmalarını hatırlatın.
Bilgilendirme etkinliği	Katılımcıların bilinçli nefes alma ile ilgili deneyimlerini paylaşmalarına izin verin. Sabır gerektiren anlardaki potansiyel uygulamaları tartışın.
İpuçları	Bireysel konfor seviyelerine saygı gösterin. Farkındalığın kişisel bir uygulama olduğunu vurgulayın.
Kaynaklar	Grup Terapisi Teknikleri: Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Grup Terapisi PsychCentral - Grup Terapisi Fikirleri Farkındalık Uygulamaları: Mindful.org - Mindfulness ile Başlarken Greater Good Bilim Merkezi - Farkındalık Egzersizleri Kültürel Duyarlılık: Çeşitlilik Kaynakları - Kültürel Açıdan Yetkin Bakım Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Çok Kültürlü Kılavuzlar

Hareket Halinde Sabır - Grup Egzersizi

Odak ve Gerekçe:

Fiziksel bir aktivite aracılığıyla ekip çalışmasını ve sabrı teşvik etmek. Gözleri bağlı navigasyon egzersizi, gerçek hayattaki durumları simüle ederek açık iletişim ve güvenin önemini vurgular.

Uygulamaya İlişkin Hususlar:

Fiziksel aktivite için güvenli bir ortam sağlayın. Gruplar içinde açık iletişimin önemini vurgulayın.

Atölye Çalışmanız İçin Temel Hedefler:

1. Ekip çalışmasını ve işbirliğini teşvik edin.
2. Dinamik bir ortamda iletişim becerilerini geliştirmek.
3. Sabır, iletişim ve güven arasındaki bağlantıyı vurgulayın.

Faaliyetin adı:	Hareket Halinde Sabır - Grup Egzersizi
Amaç:	İşbirliğine dayalı bir fiziksel aktivite aracılığıyla ekip çalışmasını ve sabrı teşvik edin.
Süre:	60 dakika
Gerekli Malzemeler:	Göz Bağı Halat veya ip
Faaliyetin tanımı:	Giriş (10 dakika): Ortak hedeflere ulaşmada ekip çalışması, iletişim ve sabrın önemini vurgulayarak etkinliği tanıttın. Yaklaşan grup egzersizini kısaca açıklayınız. Grup Oluşturma (10 dakika): Katılımcıları küçük gruplara ayırın ve her grupta farklı kişilikler ve geçmişler olmasını sağlayın. Her gruba bir göz bağı ve uzun bir ip ya da sicim verin. Gözü Kapalı Navigasyon (30 dakika): Her gruptan gözleri bağlanacak bir katılımcı seçin. Gözleri bağlı katılımcıya, sadece grup üyelerinden gelen sözlü talimatlarla yönlendirilerek çevrede kurulan bir engel parkurunda gezinmesini söyleyin. Herkesin hem rehberlik etmeyi hem de rehberlik edilmeyi deneyimlemesini sağlamak için her grup içinde gözleri bağlı katılımcıyı döndürün. Grup Tartışması (10 dakika): Alistirmayı bir grup tartışması ile sonlandırın. Katılımcıları deneyimlerini, karşılaştıkları zorlukları ve faaliyet sırasında öğrendikleri dersleri paylaşmaya teşvik edin. Alistirmayı sabır, iletişim ve güven gerektiren gerçek yaşam durumlarıyla ilişkilendirin.

Bilgilendirme etkinliği	Alıştırma sırasında karşılaşılan zorluklar üzerinde düşünün. Deneyimlerinizi sabır gerektiren gerçek hayat durumlarıyla ilişkilendirin.
İpuçları	Güvenli Bir Ortam Sağlayın: Gözleri bağıli navigasyon sırasında katılımcıların güvenliğine öncelik verin. Kazaları önlemek için belirlenen alandaki olası engelleri temizleyin. Açık İletişimi Vurgulayın: Gruplar içinde açık ve özlü iletişimin önemini vurgulayın. Etkili iletişimin başarılı navigasyona nasıl katkıda bulunduğunu tartışınız.
Kaynaklar	Grup Terapisi Teknikleri: Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Grup Terapisi PsychCentral - Grup Terapisi Fikirleri Farkındalık Uygulamaları: Mindful.org - Mindfulness ile Başlarken Greater Good Bilim Merkezi - Farkındalık Egzersizleri Kültürel Duyarlılık: Çeşitlilik Kaynakları - Kültürel Açıdan Yetkin Bakım Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Çok Kültürlü Kılavuzlar