

Duygu Yolculuğu

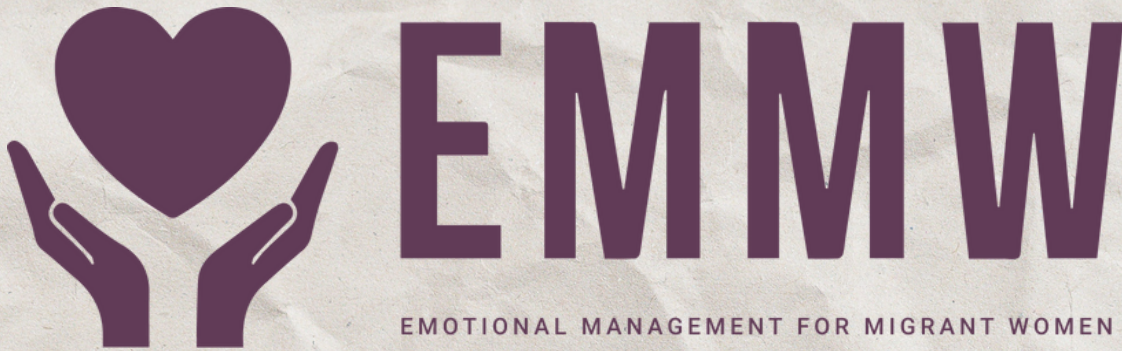
Yeni bir hayata giden yolculukta duygularınızı keşfedin, anlayın ve yönlendirin.

Bu oyun, duygusal öz yönetim ve göç sırasında ortaya çıkabilecek duygu çeşitliliği hakkında temel kavramları öğretmeyi hedeflemektedir.

Nasıl Oynanır ?



- Oyun tahtasını masanın ortasına yerleştirin. Her katılımcı bir sayaç seçer ve başlangıç karesine yerleştirir.
- Oyuncular zar atarak ve jetonlarını belirtilen sayıda kareye taşıyarak oyun tahtasında hareket ederler. Bir oyuncu bir kareye geldiğinde, ilgili duygudan bir kart almalı ("serbest seçim" kutusunda herhangi birini seçebilirler) ve soruyu cevaplamalıdır.
- Diğer oyuncular bu duyguyla sağlıklı ve yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkılabileceği konusunda tavsiyelerde bulunabilir.
- Oyunun sonunda katılımcılar oyun sırasında deneyimledikleri duygular ve öz yönetim stratejilerini gerçek hayatta nasıl uygulayacakları üzerine düşünebilirler. Kolaylaştırıcı, göçmen kadınların adaptasyon ve duygusal esenlik sürecinde duygusal öz yönetimin önemi üzerine bir tartışma yürütebilir.

Üzüntü	Kayı	Korku	SEÇİM SERBEST	Sabırsızlık	Utang	Güvensizlik
Kafa karışıklığı						Öfke
Öfke						Kafa Karışıklığı
Güvensizlik						Üzüntü
Utang	Sabırsızlık	BİTİR	BAŞLA			Korku
Kayı						Kayı



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KORKU

Yeni ortamınızda kendinizi daha güvende hissetmek için korkularınızla kademeli olarak nasıl başa çıkabilirsiniz?



KORKU

Karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelebileceğinizi kendinize hatırlatmak için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?



KORKU

Bilmediğiniz durumlarda korkunuzu azaltmak ve kontrol hissinizi artırmak için ne gibi somut adımlar atabilirsiniz?



KORKU

Korku ve endişelerinizi gidermek için güvendiğiniz kişilerden nasıl destek alabilirsiniz?



KORKU

Korkularınızın üstesinden gelmek ve hedeflerinize doğru ilerlemek için bugün hangi küçük adımları atabilirsiniz?



KORKU



KORKU



KORKU



KAYGI

Endişeli hissettiğinizde zihninizi ve bedeninizi sakinleştirmek için hangi nefes alma veya rahatlama tekniklerini uygulayabilirsiniz?



KAYGI

Endişeli düşünceleri olumlu, gerçekçi olumlamalarla değiştirmek için iç diyalogunuzu nasıl değiştirebilirsiniz?



KAYGI

Kendinizi bunalmış hissettiğinizde hangi faaliyetler dikkatinizi dağıtmanıza ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur?



KAYGI

Öz bakım ve stres yönetimi için zaman içeren bir günlük rutini nasıl oluşturabilirsiniz?



KAYGI

Kaygınızla ilgili yardım almak için hangi topluluk veya profesyonel destek kaynaklarından yararlanabilirsiniz?



KAYGI



KAYGI



KAYGI



ÜZÜNTÜ

Kendinizi üzgün hissettiğinizde size neşe ve rahatlık veren aktiviteler nelerdir?



ÜZÜNTÜ

Üzüntü ile baş ederken hayatınızdaki olumlu şeylere odaklanabilirsiniz?



ÜZÜNTÜ

Destek ağınızdaki hangi kişiler üzüntülü zamanlarınızda size destek olabilir ?



ÜZÜNTÜ

Duygularınızı sanat, yazı veya sohbet yoluyla sağlıklı bir şekilde nasıl ifade edebilirsiniz?



ÜZÜNTÜ

Üzüntünün günlük yaşamınızı olumsuz olarak etkilediğini düşünüyorsanız profesyonel yardım almak için hangi adımları atabilirsiniz?



ÜZÜNTÜ



ÜZÜNTÜ



ÜZÜNTÜ



KAFA KARIŞIKLIĞI

Kafanızı karıştıran konularda nasıl ek bilgi veya açıklama isteyebilirsiniz?



KAFA KARIŞIKLIĞI

Çevrenizi daha iyi anlamana yardımcı olacak hangi eğitim kaynakları veya toplumsa kaynaklar mevcut?



KAFA KARIŞIKLIĞI

Kafan karışıklığınızı nasıl tespit ediyorsunuz? Kendinize hangi soruları soruyorsunuz?



KAFA KARIŞIKLIĞI

Hangi kişiler veya gruplar kafa karışıklığının üstesinden gelmeniz için size destek olabilirler?



KAFA KARIŞIKLIĞI

Kafa karışıklığı ile başa çıkmanıza yardımcı olacak bir destek ağı oluşturmak için hangi adımları atabilirsiniz?



KAFA KARIŞIKLIĞI



KAFA KARIŞIKLIĞI

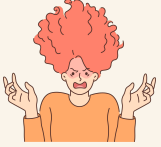


KAFA KARIŞIKLIĞI



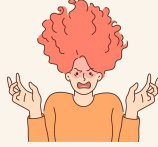
ÖFKE

Göç sürecinde hangi durumlar öfkeye neden olabilir?



ÖFKE

Öfke davranışlarınızda ve başkalarıyla ilişkilerinizde kendini nasıl gösteriyor?



ÖFKE

Öfke yeni çevrenizdeki insanlarla etkileşiminizi nasıl etkileyebilir?



ÖFKE

Kişisel hayatında öfke duygusuyla başa çıkmaya çalışan birine ne tavsiye edersiniz?



ÖFKE

Hangi stratejiler öfkeyle yapıcı bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olur?



ÖFKE



ÖFKE



ÖFKE



GÜVENSİZLİK

Kendinizi güvensiz hissettiğiniz zamanları nasıl tespit ediyorsunuz? O zamanlarda hangi düşünceler ağır basıyor?



GÜVENSİZLİK

Konfor alanınızın dışında olduğunuzda hangi eylemler veya davranışlar kendinizi daha güvende hissetmenizi sağlar?



GÜVENSİZLİK

Özgüveninizi artırmak için geçmişteki hangi başarılarınızı veya kişisel becerilerinizi hatırlayabilirsiniz?



GÜVENSİZLİK

Olumsuz düşüncelerinize nasıl meydan okuyabilir ve kendinize karşı nasıl daha şefkatli ve nazik bir tutum geliştirebilirsiniz?



GÜVENSİZLİK

Hangi kaynaklar veya destekler güvensizliğin üstesinden gelmenize ve özgüven kazanmanıza yardımcı oluyor?



GÜVENSİZLİK



GÜVENSİZLİK



GÜVENSİZLİK



UTANÇ

Hepimizin hata yaptığını ve gelişmesi gereken alanlar olduğunu kabul ederek öz şefkat konusunda nasıl pratik yapabilirsiniz?



UTANÇ

Kendinizle ilgili olumsuz inançlara nasıl meydan okuyabilir ve bunları olumlu, gerçekçi olumlamalarla nasıl değiştirebilirsiniz?



UTANÇ

Hangi faaliyetler özsaygınızla yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı oluyor?



UTANÇ

Utanç duygusunun üstesinden gelmeye çalışırken destek ve rehberlik için hangi güvenilir insanlarla iletişime geçebilirsiniz?



UTANÇ

Adaptasyon sürecinde hangi durumlar utanç yaratabilir?



UTANÇ

UTANÇ

UTANÇ



SABIRSIZLIK

Sabırsızlık davranışlarınızda ve düşüncelerinizde kendini nasıl gösteriyor?



SABIRSIZLIK

Sabırsızlık güçlü ve kalıcı ilişkiler kurma becerinizi nasıl etkileyebilir?



SABIRSIZLIK

Göç yolculuğunuz sırasında sabrınızı geliştirmenize yardımcı olan faaliyetler veya yaklaşımlar nelerdir?



SABIRSIZLIK

Sabırsız hissettiğinizde hangi farkındalık faaliyetleri veya yaklaşımları mevcut ve sakin kalmanıza yardımcı olur?



SABIRSIZLIK

Sabırsızlıktan bunalmamak için nasıl gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyebilirsiniz?



SABIRSIZLIK

SABIRSIZLIK

SABIRSIZLIK

