



MBAT4Seniors: COVID19 pandemisi bağlamında yaşlıların ruh sağlığını iyileştirmek için etkili bir araç olarak farkındalık temelli sanat terapisi
2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

FÇ3: ARAÇ SETİ - Okuma teknikleri



Co-funded by
the European Union



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.

İçindekiler

Bu teknikler hakkında kısa özet/giriş	3
Minnettarlık Tekniği	4
Nefes Tuvali	5
Egzersiz başlığı: Nefes Tuvali	5
Farkındalık şiiri	7

Bu teknikler hakkında kısa zet/giriş

Okumak da bir farkındalık pratiği olabilir. Bunu farkındalıklı bir tutumla yapabiliriz (ve genellikle bir oda gibi sessiz alanlarda tek başımıza okuduğumuz için bu kolay olabilir) ama aynı zamanda farkındalık, bilgelik, iç huzur vb. hakkında metinler okuyabiliriz. Edebiyat, son derece faydalı olabilecek güçlü ve yararlı metinlerle doludur.

Minnettarlık Tekniği

"Bugün hayatımın en mutlu günü, çünkü..."

Minnettarlık teknikleri, minnettarlık duygularını geliştirmek ve ifade etmek için tasarlanmış egzersizler veya uygulamalardır. Bu teknikler bireyleri yaşamlarının, ilişkilerinin ve deneyimlerinin olumlu yönlerine odaklanmaya ve bunları takdir etmeye teşvik eder. Minnettarlık pratiği, insanların zihniyetlerini eksik ya da yanlış olan noktalara odaklanmaktan, sahip oldukları ve iyi giden noktalara odaklanmalarına yardımcı olabilir.

Avantajlar:

Minnettarlık teknikleri, çok sayıda fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda sağladıkları için çeşitli nedenlerle önemlidir.

İyileştirilmiş Ruh Sağlığı: Minnettarlık pratiği hayata daha olumlu bakılmasını, depresyon belirtilerinin azalmasını ve kaygı düzeylerinin düşmesini sağlayabilir. Olumlu deneyimlere ve duygulara odaklanmayı teşvik eder, bu da olumsuz düşünce kalıplarına karşı koyabilir.

Geliştirilmiş Duygusal İyi Oluş: Minnettarlık teknikleri, bireylerin duygularının daha fazla farkına varmalarına yardımcı olabilir ve mutluluk ve memnuniyet duygusunu geliştirebilir. Minnettarlığı ifade etmek kişinin ruh halini iyileştirebilir ve genel yaşam memnuniyetini artırabilir.

Stres Azaltma: Şükran pratiklerinin rahatlamayı teşvik ederek ve vücudun stres tepkisini azaltarak stres seviyelerini düşürdüğü gösterilmiştir. İnsanlar şükrettikleri şeylere odaklandıklarında, bu onların zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Gerekli malzemeler

kağıt ve yazı malzemesi (isteğe bağlı)

Uygulama için talimat

1. Aşama:

Bir parça kağıt alın. Tüm duyularınızı kullanın: ona tam olarak bakabilir, dokunabilir ve kağıdın boyutunu, kalınlığını, şeklini hissedebilirsiniz. Hatta koklayabilir ya da dilinizin ucuyla deneyebilirsiniz. Acele etmeyin.

2. Aşama:

Bir kurşun kalem ya da tükenmez kalem alın (başka bir resim malzemesi de kullanabilirsiniz) ve bugününüzü hayatınızın en mutlu günü yapan birkaç husus düşünün. Bunları yazabilir veya herhangi bir çağrışımı resmedebilirsiniz.

3. Aşama:

Acele etmeyin. Nefesinize konsantre olun. Nefes alın, nefes verin. Nefes alın, nefes verin. Mutlu olduğunuz bir şeyi yazarken ya da çizerken acele etmeyin.

Her yeni düşünceyle birlikte, gününüzü hayatınızın en mutlu günü yapanlar için teşekkür edin.

4. Aşama:

Düşünebildiğiniz kadar çok konu düşünün, ancak daha fazlasını düşünemiyorsanız kendinizi yargılamayın. Sadece "Bugün için teşekkür ederim" deyin.

İpuçları

Yaşlı bireyler her gün farklı hatta aynı şeyleri yazabilir. Onu her gün veya mümkün olduğunca sık bu şükran teknikleri üzerinde çalışmaya teşvik edin .

Nefes Tuvali

Genel tekniğe giriş

Nefes Egzersizleri ile Farkındalık Sanat Temelli Terapi, sanatsal ifade ve odaklanmış nefes kombinasyonu yoluyla öz farkındalığı, rahatlamayı ve minnettarlığı teşvik etmeyi amaçlayan bütünsel bir yaklaşımdır. Bu teknik, zihinsel refahı artırmak için farkındalık, yaratıcı ifade ve kasıtlı nefes almanın faydalarını bütünleştirir.

Egzersizin başlığı: Nefes Tuvali

Faydaları1. Gelişmiş Öz Farkındalık: Sanat ve dikkatli nefes alma kombinasyonu, bireylerin düşünceleri ve duygularıyla bağlantı kurmalarını sağlayarak kendilerini daha derinlemesine anlamalarını teşvik eder.

2. Stres Azaltma: Bilinçli nefes alıp verirken farkındalıkla sanatla uğraşmak stres seviyelerini azaltmaya yardımcı olur, sakinlik ve rahatlama hissini teşvik eder.

3. Geliştirilmiş Konsantrasyon: Uygulama, bireyleri şimdiki ana odaklanmaya teşvik ederek konsantrasyonu ve detaylara dikkati artırır.

4. Katartik İfade: Yaratıcı süreç, bireylerin duygularını ve deneyimlerini sanat yoluyla ifade etmelerine olanak tanıyan bir duygusal boşalma biçimi olarak hizmet eder.

Gerekli malzemeler: tuval veya kağıt; sanatsal araçlar (boyalar, kalemler, keçeli kalemler, vb.).

Uygulama için talimat

1. Aşama:

- Sessiz ve rahat bir alan bulun. Rahat bir pozisyonda oturun veya ayakta durun.
- Önünüze bir tuval veya kağıt yerleştirin. Tüm duyularınızı kullanarak onu gözlemlemek için bir dakikanızı ayırın. Dokuyu hissedin, rengi fark edin ve malzemelerle ilişkili herhangi bir kokuyu alın.

2. Aşama:

- Sanatsal araçlarınızı seçin (boyalar, kalemler, keçeli kalemler, vb.). İçinde bulunduğunuz güne mutluluk getiren şeylerin görsel bir temsilini oluşturmaya başlayın. Bunlar insanlar, aktiviteler ve hatta soyut semboller olabilir.
- Yaratıcılığınızın yargılamadan akmasına izin verin. Düşüncelerinizi ve duygularınızı tuval üzerinde ifade edin.

3. Aşama:

- Odağınızı nefesinize kaydırın. Derin nefes alın, yavaşça verin. Nefesinizin bedeninize giriş ve çıkış hissine dikkat edin.
- Tuval üzerinde çalışmaya devam ederken, nefesinizi sanatsal hareketlerinizle senkronize edin. Pozitif vuruşlar sırasında nefes alın, eserinizdeki serbest bırakma veya genişleme anlarında nefes verin.

4.Aşama:

- Resminize eklediğiniz her vuruş veya unsurla, gününüzün olumlu yönleri için minnettarlığınızı ifade edin.

Mutluluğunuza katkıda bulunan her düşünce için sessizce veya yüksek sesle "teşekkür ederim" deyin.

- Acele etmeyin ve anda mevcut olun. Zihniniz dağılırsa, nazikçe nefesinize ve yaratıcı sürece geri getirin.

5. Aşama:

- Tamamlandığınızı hissettiğinizde, eserinize hayranlıkla bakmak için bir dakikanızı ayırın. İfade edilen duygular ve minnettarlık üzerine düşünün.

- Yaratımınıza kattığınız pozitif enerjiyi kabul ederek son bir derin nefesle seansı sonlandırın.

İpuçları

Nefes Egzersizleri içeren bu Farkındalık Sanat Temelli Terapi, kendini ifade etme, farkındalık ve şükran için güçlü bir yol sağlayarak genel zihinsel refahı teşvik eder.

Farkındalık şiiri

Genel tekniğe giriş

Farkındalık şiiri, farkındalık deneyiminin kalbiyle bağlantı kurmanın güçlü bir yoludur. Resmi bir farkındalık pratiğimiz olsun ya da olmasın, farkındalık şiirleri çalkantılı bir dünyada ayaklarımızı yere basmamıza ya da yeniden kazanmamıza yardımcı olabilir. Size ilham verebilir ve sizi dikkatli ve şefkatli bir yaşam sürmenin mucizesine yaklaştırabilir.

Egzersiz başlığı: RUMI Konuk Evi

Faydaları: Önerdiğiniz spesifik tekniğin faydalarını açıklayın

Zor düşünce ve duygulara direnmek ve onları uzaklaştırmak istememiz çok doğaldır. Şiir, acı verici düşünce ve duyguların ortaya çıkmasına izin vermek için bir misafirhane benzetmesini kullanmamıza yardımcı olur. Onları içeri davet etmek, var olmalarına izin vermek ve varlıklarının bize nasıl hissettirdiğini ayrıntılı olarak fark etmek için. Ardından, tıpkı bir misafirhane gibi, kapıyı açar ve onlara alan ve özgürlük tanırız. Onlara bağlanmadan geçip gitmelerine izin veririz. Bu uygulama bizi düşüncelerimizi ve duygularımızı cesaretle, sıcaklıkla ve nezaketle karşılamaya teşvik eder.

Yaşamlarımızda zor zamanların ortasında - kalplerimiz sonuna kadar açıkken ya da karanlık düşüncelerimiz üzerine kafa yorarken, genellikle acı üzerinde dururuz.

Rumi bize, o anda göremesek de, zor duygu ve düşüncelerin geçip gitmesine izin vermenin, daha iyi bir şeyin gelmesi için alan yarattığını gösterir. Biraz bahar temizliği yapmak gibi. Eğer izin verirsek, zorlayıcı düşünce ve duygular da eninde sonunda geçip gidebilir. Bir misafirhanedeki konuklar gibi. Gelirler, giderler.

Gerekli malzemeler:

Rahat ve sessiz bir alan.

EĞER eğitmen şiiri okumazsa, aşağıdakilerin yapılması gerekir:

Ses çalmak için bir cihaz veya platform

İsteğe bağlı: daha sürükleyici bir deneyim için kulaklıklar

RUMI Guest House şiir

Bu insan bir misafirhane.
Her sabah yeni biri geliyor.
Bir neşe, bir depresyon, bir acımasızlık,
bazı anlık farkındalıklar gelir
beklenmedik bir ziyaretçi olarak.
Hepsini karşılayın ve ağırlayın!
Hüzünlü bir kalabalık olsalar bile,
evinizi şiddetle süpüren
mobilyalarından arındırılmış,

Yine de her konuğa onurlu davranın.
Seni temizliyor olabilir yeni bir zevk için.
Karanlık düşünce, utanç, kötülük,
onları kapıda gülerek karşıla,
ve onları içeri davet et.
Kim gelirse gelsin minnettar olun,
çünkü her biri gönderildi
Ötelerden gelen bir rehber olarak.

Uygulama için talimat

1. Aşama:

Rahat ve sessiz bir yer bulun. Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın. Bu etkinlik için bir niyet belirlemek üzere bir dakikanızı ayırın. Bu niyet sakinlik bulmak, içgörü kazanmak ya da sadece bu deneyimden keyif almak olabilir. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi merkez almak için birkaç derin nefes alın. Aklınızda kalan düşüncelerin kaybolmasına izin verin.

2. Aşama:

Şiiri veya ses kaydını yüksek sesle çalın / okuyun. Kelimeleri, ritmi ve aktarılan duyguları dikkatle dinleyin. Konuşmacının sesindeki nüanslara dikkat edin. Ses tonuna, temposuna ve anlam ifade eden ince çekimlere dikkat edin. Şiirde aktarılan duygularla bağlantı kurmanıza izin verin. Size nasıl hissettiriyor? Hangi anıları ya da imgeleri çağırıyor? Kelimelerin zihninizde resimler çizmesine izin verin. Anlatılan sahneleri veya duyguları gözünüzde canlandırın. Hayal gücünüzün özgürce dolaşmasına izin verin. Dinleme deneyimi boyunca nefesinizin farkındalığını koruyun. Bunu şimdiki zamanda kalmak için bir çapa olarak kullanın.

3. Aşama:

Şiir bittikten sonra birkaç dakika sessizce oturun. Bu deneyimin size nasıl hissettirdiğini ve ortaya çıkardığı içgörülerini düşünün. Bu dikkatli dinleme pratiğine katılma fırsatına şükranlarınızı ifade etmek için bir dakikanızı ayırın. Ortaya çıkan duygu ve düşünceleri kabul edin.

İpuçları

Burada sunulan şiir yerine başka farkındalık şiirleri de kullanabilirsiniz. Diğer şiirleri kullanmak, katılımcılara verilen talimatlarda küçük bir ayarlama yapılmasını gerektirebilir. Bu ayarlamalar farkındalık şiirinin odağına bağlıdır.