## Ders Basligi:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Bu kurs 4 saat ek eğitim süresi gerektirmektedir  İlerlemeyi takip etmek için bir süpervizörle bire bir toplantı yapilacaktir. | | |

## Önkoşullar: Hafif gelişimsel farklılıkları olan ve afetlerin travmatik etkilerini yaşamış çocuklarla çalışma deneyimi

## 

## Ders Icerigi

*"Başka bir gelişim ve terapi mümkün"* anlayışını benimseyen bu kurs, Hollanda Büyükelçiliği desteğiyle gerçekleştirilen **8. Nota Projesi: Özel Gelişen ve Travma Sonrası Çocuklarla Çalışan Eğitmenlerin Eğitimi Projesi**'nin bir çıktısı olarak hazırlanmıştır. Bu program, travma yaşamış çocuklar ve özel gelişim gösteren çocuklara yönelik bir destek yaklaşımı sunmaktadır.

Kurs, çocukların kültürel kimliklerini göz ardı etmeyen bir anlayışla, sanatsal ve drama araçları yardımıyla çocukların kendilerini ifade etmelerine olanak tanımayı, iletişim becerilerini geliştirmeyi, bireyselleşmelerine destek olmayı ve duyu bütünleme süreçlerini güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, travma etkilerini hafifletmek ve çocukların toplumsal yaşama daha aktif bir şekilde katılmalarını sağlamak kursun temel hedefleri arasında yer almaktadır. Program, çocuklarla çalışan veya çalışmayı hedefleyen bireyler için etkili yöntemler ve güçlü araçlar sunarak, onların mesleki becerilerini ve uygulama kapasitelerini geliştirmeyi hedeflemektedir.

Kurs, eğitimcilere sanat temelli yaklaşımlar sunarak, hafif gelişimsel farklılıkları olan ve afetlerin travmatik etkilerini yaşamış çocukların sosyal becerilerinin gelişimini dolaylı olarak desteklemeyi amaçlıyor. Ayrıca, bireyselleşme süreçlerine yardımcı olmayı ve sosyal hayata entegrasyonlarını sağlamayı amaçlıyor. Bu hedef doğrultusunda, yerel kültürel değerlere ve unsurlara saygılı ve onları içeren bir yaklaşım benimsenmiştir.

Hafif düzeyde farklı gelişen ve depremin travmatik etkilerini yaşamış çocuklar için “başka bir gelişim/terapi mümkün” yaklaşımı ile çocuklarda iletişim ve sosyal becerileri geliştirmek, bireyselleşmeyi sağlamak, travmanın etkilerini iyileştirici etki yapmak ve duyu bütünlüğü sağlayarak sosyal hayata katılımlarını kolaylaştırmak istiyoruz. Aynı zamanda sivil toplum kuruluşlarının, rehabilitasyon merkezlerinin ve bağımsız sanatçıların bu alandaki kolektif çalışma deneyimini sağlayarak küçük ama bütüncül bir yaklaşımla bu sorunun çözümüne katkıda bulunmayı hedefliyoruz.

Mordem Sanat Derneği, atta festival ve Troupe Courage işbirliği ile gerçekleştireceğimiz sanatsal atölye ve etkinlikler çeşitli amaçlara hizmet edecek. Çocuklar üzerinde iyileştirici ve tedavi edici etkisi olan sanatsal atölye ve tiyatro gösterilerimizde öncelikle çocukların psikolojik olarak rahatlatılması, ardından iletişim, sosyal, taklit, kaba motor becerileri gibi becerilerinin geliştirilmesi hedefleniyor. Ayrıca atölye çalışmaları boyunca çocukların zihinsel ve psikolojik durumları değerlendirilecek ve gerekli görüldüğü takdirde psikolojik destek hizmetlerine yönlendirilmeleri sağlanacaktır.

Eğitmen Eğitimi Atölyeleri, projede yer alan dört farklı kuruluşun geliştirdikleri ve uyguladıkları eğitim modüllerini birbirlerinden öğrenerek ve halihazırda uyguladıkları modülleri geliştirerek kendi kuruluşlarına aktarmalarına yardımcı olacaktır. Bir diğer taahhüt de, belirlenen illerde yaşayan ve çocuklarla çalışan kurum ve kişilerin bu eğitim modüllerini almalarını sağlamak olacaktır.

## Ders egitim ciktilari

Bu egitime katilan katilimcilar:

* Drama ve kukla yapımı gibi yöntemleri kullanarak çocukların duygusal iyileşme ve iletişim becerilerini geliştirebilecek.
* Atölyeler sırasında kültürel çeşitliliğe saygılı ve kapsayıcı alanlar oluşturup sürdürebilecek.
* Grup ortamlarında güven oluşturma ve işbirliğini artırıcı aktiviteleri başarıyla uygulayabilecek.
* Ozel gelişim gösteren çocukların fiziksel ve duygusal iyilik hallerini desteklemek için duyu bütünleme tekniklerini uygulayabilecek.
* Travma belirtilerini tanıyıp bu konuda gerekli yönlendirmeleri yaparak çocukların psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek.
* Yerel toplulukların ihtiyaçlarına uygun sanat temelli programlar tasarlayarak uygulayabilecek.
* Çocukların özgüvenini ve kendini ifade etme becerilerini artıran doğaçlama hareket ve ritim aktivitelerine liderlik edebilecek.
* Çocukların deneyimlerini dışsallaştırmalarını ve yaratıcı başa çıkma stratejileri geliştirmelerini sağlamak için hikaye anlatımı yöntemlerini kullanabilecek.
* Uygulamalarının sonuçlarını değerlendirebilecek ve geri bildirimlerle sürekli iyileştirme sağlayabilecek.

## Kaynaklar

* Carson, R. D. (2003). *Taming Your Gremlin: A surprisingly simple method for getting out of your own way*. HarperCollins.

Bu kitap, bireylerin içsel eleştirmenlerini fark etmelerini ve bu olumsuz sesleri yöneterek özgürleşmelerini hedefleyen bir rehber sunar. Yazar, farkındalık, kabul ve yaratıcılık temelli yöntemlerle, kişisel engellerin nasıl aşılabileceğine dair pratik teknikler önerir.

* Altınay, D. (2019). *Psikodrama: 450 Isınma Oyunu*. Nobel Yayıncılık.

Psikodrama seansları ve grup çalışmaları için kapsamlı bir oyun koleksiyonu sunan bu eser, liderlerin ve terapistlerin seanslara yaratıcı ve etkili bir başlangıç yapmalarına yardımcı olacak ısınma teknikleri içerir. Özellikle grup dinamiklerini güçlendirmeye yönelik stratejiler içerir.

* Altınay, D. (2005). *Psikodrama: 400 Isınma Oyunu – Yaratıcı Teknik*. Nobel Yayıncılık.

Yaratıcılığı teşvik eden ısınma oyunlarına odaklanan bu kitap, grup terapilerinde ve atölyelerde kullanılabilecek çeşitli teknikler sunar. Kitap, grup liderleri ve psikodrama uygulayıcıları için pratik bir rehberdir.

* Bolat, Ö. (2017). *Beni Ödülle Cezalandırma*. Doğan Kitap.

Ödül ve ceza sisteminin çocuk psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerini ele alan bu kitap, içsel motivasyonu artırma yollarına odaklanır. Yazar, çocuk eğitiminde sağlıklı ve yapıcı yöntemler geliştirme konusunda ailelere ve eğitimcilere rehberlik eder.

* Moreno, J. L. (2021). *Psikodrama: Metinler*. Psikodrama Yayınları.

Psikodramanın kurucusu Jacob Levy Moreno'nun teorik ve pratik yazılarını bir araya getiren bu kitap, psikodrama yöntemini anlamak ve uygulamak isteyenler için temel bir kaynaktır. Spontanlık, yaratıcılık ve grup dinamikleri gibi temel kavramlar detaylıca ele alınır.

## Öğretme ve Öğrenme Metodolojileri

## 

Bu kurstaki çalışmalar, kolaylaştırıcıların ve grupların kendi aktif sanatsal deneyimlerine dayanmaktadır. Bu, çeşitli metodolojileri içerir.

Bu dersteki çalışma türü, kolaylıkla, odaklanmayla ve pozitiflikle karşılaşıldığında etkilidir.

Bu ders sırasında verimli bir deneyim, olumlu bir tutum ve sabra bağlıdır. Stres, tıkınma, acele etme ve hızlı sonuç beklentisi ilerlemeyi doğrudan engelleyecektir.

Bu sınıf bir stüdyo sınıfıdır ve bir stüdyo uygulama metodolojisi izler.

**Stüdyo Kuralları/Sınıf Anlaşmaları:**

Katılımcıların derse katılmaya hazır olmaları beklenir.

Burada olun. Zamanında gelin. Öz disiplin, heyecan verici bir çalışma için gerekli bir koşuldur. Geç gelmek kendi öğrenmenizi olumsuz etkiler ve sınıfın öğrenme sürecini bozar.

Haftalık ödevler aşamalı olarak tasarlanmıştır, bu nedenle katılımcıların bu görevleri zamanında tamamlamaları çok önemlidir, böylece her hafta üzerine inşa edebilirler.

Katılımcılardan sadece bu ders için bir günlük/defter tutmaları istenir (ve katılımcıların elle not almaları teşvik edilir).

Katılımcıların sınıfta yanlarında su bulundurmaları beklenmektedir. Sakız çiğnemek yok. Yiyecek yok.

Deneyimsel öğrenme/eğitim oturumları ve provalar için (profesörle birlikte veya ev ödevi için kendi başlarına), katılımcıların rahat ve esnek kıyafetler giymeleri, katılımcının kendi tam hareket aralığında her zaman rahat olmasını sağlayacak şekilde düzenlenmiş ve sabitlenmiş olmaları gerekmektedir. Lütfen takı, kot pantolon, yüksek topuklu ayakkabı veya hareketi kısıtlayan kıyafetler giymeyin.

Lütfen saçlar geriye doğru/yüzün dışında toplanmış olsun.

Çalışma çıplak ayakla veya gerekirse çorapla yapılabilir.

Bir katılımcının materyali öğrenmesini engelleyecek veya hareket egzersizleri, esneme aktiviteleri veya derin gevşeme ile ağırlaşabilecek herhangi bir özel ihtiyacı veya fiziksel bir durumu (kalp, sırt, epilepsi, astım vb.) varsa, lütfen kolaylaştırıcıyı bilgilendirin.

Katılımcılar meslektaşlarının çalışmalarını izlemek için oldukça fazla zaman harcayacaklardır. Bu, öğrenme deneyiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Katılımcılar akranlarının çalışmalarına ilgi göstermezlerse, akranlarının katılımcının çalışmasına ilgi göstermesi için hiçbir neden yoktur ve notlandırma buna göre yapılacaktır. Tiyatronun bir ekip işi olduğunu unutmayın. Katılımcıların sadece kendilerine karşı değil, sınıf arkadaşlarına karşı da sorumlulukları vardır.

Cep telefonları ve ses çıkaran veya bildirim gösteren diğer tüm cihazlar kapatılmalıdır.

Katılımcıların meslektaşlarına karşı saygı, duyarlılık, şefkat ve destek göstermeleri beklenmektedir. Aksi davranışlar öğrenmeyi ve ilerlemeyi olumsuz etkileyecektir.

Sınıf güvenli bir alandır ve biz birbirimize özen gösteren bir topluluğuz. Sınıf arkadaşlarınıza karşı saygılı olun. İşbirlikçi ve özenli olun.

Gizlilik zorunludur. Sınıf tartışması sırasında katılımcılar tarafından ifşa edilebilecek her türlü kişisel bilgi gizli kalmalıdır.

Katılımcılardan ellerinden gelenin en iyisini yapmaları ve kendilerini sansürlememek için samimi bir çaba göstermeleri istenir.

Katılımcılar, gerektiğinde meslektaşlarıyla prova yapmak için hazır olduklarından emin olmalıdır.

Ek anlaşmalar ve değerler (yukarıdakilerin revizyonları dahil) katılımcılar tarafından profesörle birlikte beyin fırtınası yapılacaktır.

**DERS PLANI:**

1. **Hafta: Tanışma ve Isınma**

Bu hafta, katılımcıların birbirlerini tanıyıp grup içinde rahat hissetmelerini sağlamayı hedefliyoruz. Beden farkındalığını arttıran ve grup dinamiğini destekleyen egzersizlerle güvenli bir alan oluşturulacak. Eğitmenler, fiziksel temas içeren aktivitelerde gönüllülüğe dikkat etmeli ve katılımcıların süreçle ilgili hislerini gözlemlemelidir.

2. gun

**Sarılma Egzersizi:**

Bu egzersizde alanın içerisinde katılımcıların serbest bir şekilde dolaşması yönergesi verildi.

Temel Yönergeler:

• Katılımcılar uygulama alanında serbest biçimde geziniyor.

• Yürürken katılımcıların birbirlerinin aralarından geçmesi ancak birbirimize çarpmamaya özen gösterilmesi belirtilir.

• Katılımcılar yürürürken bedenlerini rahat bırakmaları, yürüdükleri zemine dikkat etmeleri belirtildi.

• Belirli yavaşlama, hızlanma ve durma yönergeleri için belli kondisyonlar verildi.

• Örneğin: Otobüsü kaçırıyorum! (hızlanma), Bebek uyuyor çok yavaşça parmak uçlarımda yürüyorum (yavaşlama), Sınava yetişmeye çalışıyorum (hızlanma), Yumurtaları çatlatmadan yumurtaların üstünde yürüyorum (yavaşlama), Balçığın içinde yürümeye çalışıyorsun (yavaşlama),

• Uzay boşluğunda hareket ediyorsun, hareketlerin boşlukta süzülüyor(yavaşlama).

• Seçtiğim birinin bir bölgesini seçip karşılıklı bir şekilde birbirinize dokunuyoruz.

• Sonrasında tekrar yürüme komutu veriliyor.

• Yürüme ritmini yönlendirmek için yine belli yönergeler veriliyor. Örneğin, Yağmur altında yürümek, kuş olduğunu düşünerek ilerlemek, bir yunus gibi ilerlemek, bir lemur gibi yürümek vb.

• Nefes alıp verilmesi üzerine belirli aralıklarla hatırlatma yapıldı.

• Yürürken karşıya bakarak diğer katılımcılarla göz teması kurarak harekete devam edilmesi belirtildi.

• Yürürken sadece gözlerle selam verilmesi istendi.

• Yürümeye devam edilirken durup, selam verip devam edilmesi istendi.

• Yürümeye devam ederken karşımızdaki insanla bedensel bir temas kurulması yönergesi verildi.

• Katılımcılar dokunduklarında ne hissettiklerini düşünmeleri istendi ve katılımcılara teşekkür ederek bitirildi.

**Gruba Sayı Söyleme Egzersizi:**

Temel Yönergeler:

• Karışık bir grup olarak katılımcıların alanda yürümeleri istendi.

• Sonrasında sözcünün belirlediği sayı kadar kişinin birbirine sarılması yönergesi verildi.

• Örneğin, 3 dendiğinde en yakındaki üç kişinin birbirinin omzuna dokunması/sarılması isteniyor.

• 1 sayısı verildiğinde kişinin kendine sarılması istendi.

• Sonrasında dışarıda kalanın elenmesi koşulu eklendi. Dışarıda kalan kişi çemberin dışında bekliyor.

• Oyunda tek kişi kalana kadar devam ettiriliyor.

**Hareket Tamamlama Egzersizi:**

Atölyeye başlamadan önce hareket tamamlama egzersizinin çocukların hareket koordinasyonunu, hayal gücünü ve soyut düşünme yetisini geliştirebilmek için önemli olduğu vurgusu yapıldı.

Temel Yönergeler:

• Kolaylaştırıcı hareketi başlatıyor ( Ör. Saate bakmak ve alkış yapmak) sıradaki hareketi taklit edecek olan kişi hareketi kavrayanakadar hareketi yapmaya devam ediyor ve sıra bir diğerine geçiyor.

• Sıradaki kişi hareketi tamamladıktan sonra, kendisi yeni bir figür ekliyor. Ve sıradaki katılımcı figürü anlayana kadar harekete devam ediyor ve sıra böyle devam ediyor.

• Bu sırayla figürler tekrarlanıyor ve çember boyunca bir tur devam ediyor.

• İkinci turda, yeni bir koşul olarak vücut ile ses çıkarma ve bedeni perküsyon olarak kullanma gibi seslerin çıkarılabilecek yeni bir tur dönüyor.

**2. Hafta:** **Güven ve Beden Farkındalığı**

Bu hafta, grup içinde güven oluşturmaya ve bedensel farkındalığı artırmaya odaklanıyoruz. Katılımcılar, sınırlarını keşfederek güven içinde hareket etmeyi deneyimleyecek. Eğitmenler, katılımcıların birbirleriyle etkileşime girerken rahat hissetmelerine özen göstermeli ve destekleyici bir ortam oluşturulmalıdır.

1. gun

**Dansla Isınma Egzersizi:**

Eğitmen kendini tanıttıktan sonra, dans ve hareket çalışmaları için bedeni ısındırmanın ve esnetmenin önemini vurguluyor.

Temel Yönergeler:

• Ritim takibini kolaylaştırmak için tempolu bir müzik açıldı. Sonrasında ritim eşliğinde sağa sola ileri geri gibi belli adımlama hareketleri gösteriliyor ve takip edilmesi isteniyor.

• Esneme hareketlerine geçiliyor. Kafadan aşağı doğru belli esnetme hareketleri gösteriliyor. (Kafa, Boyun, Omuz, Kollar, Göğüs, Bel/kalça, bacaklar, ayaklar olarak sırayla devam ediyor.)

**Beden Perküsyonu Egzersizi:**

Temel Yönergeler:

• Etkinliğe, müzikteki tek vuruş ve yarım vuruş kavramlarını tanıtan kısa bir hikaye ile başlayın.

• "Van" sesi 4 vuruşluk (tam vuruş) olarak anlatılır. Bu, müzikteki tam vuruşu temsil eder.

• "İz-mir" sesi yarım vuruş olarak tanıtılır. Bu, müzikteki yarım vuruşu temsil eder.

• Katılımcıları iki gruba ayırın.

• Her grup, iç içe geçmiş iki çember oluşturur.

• İç çemberdekiler, dış çemberdekilerle yüz yüze olacak şekilde yerleşir.

• Katılımcılar, ellerini kullanarak tek vuruş ve yarım vuruşu hareketle ritme dökerler.

• "Van" dendiğinde, herkes dört kez (tam vuruş) ellerini birbirine vurur.

• "İz-mir" dendiğinde, herkes iki kez (yarım vuruş) ellerini birbirine vurur.

• Şarkının belirli kısımlarında (örneğin "lalalalalala" kısmında) iç ve dış çemberler zıt yönlere doğru döner.

• Her iki grup da birbirine bakarak ritmi takip eder.

• Ritmik hareketler tamamlandıktan sonra, katılımcılara teşekkür edilir ve alkışlanır.

• Katılımcılarla kısa bir değerlendirme yapılabilir; ne öğrendiklerini ve nasıl hissettiklerini paylaşmaları istenir.

**Sandalye (Zombie) Oyunu:**

**Amaç:** Katılımcılara strateji geliştirme, hızlı düşünme ve işbirliği yapma becerilerini kazandırmak.

Temel Yönergeler:

• Her katılımcı, sınıfın içinde rastgele bir yere sandalye yerleştirir ve üzerine oturur.

• Sandalyelerin birbirine çok yakın olmamasına dikkat edin.

• Bir katılımcı ebe olarak seçilir.

• Ebe, sınıfın diğer ucundaki boş sandalyeye doğru yavaş adımlarla yürümeye başlar.

• Ebe boş sandalyeye oturmaya çalışırken diğer katılımcılar, ebenin oturmasını engellemek için boş sandalyeye oturur.

• Her seferinde ebe, hangi sandalye boş ise ona doğru yönelir.

• Amaç, ebenin boş sandalyeye oturmasını önlemek ve ebeyi en uzaktaki sandalyeye yönlendirmektir.

• Oyun ilk turda konuşarak oynanır, katılımcılar birbirlerine strateji ile yönlendirme yapabilir.

• İkinci aşamada konuşmak yasaklanır ve katılımcılar sadece beden dili ile iletişim kurarak ebenin yönünü değiştirmeye çalışır.

• Ebe boş bir sandalyeye oturduğunda oyun biter ve yeni bir ebe seçilir.

• Tüm katılımcılar sırayla ebe olabilir.

**AYNA GÜVEN EGZERSİZLERİ:**

Bu çalışmanın çocuklarla yapılmasının mümkün olmadığını böyle bir çalışmanın ancak yetişkin gruplarıyla uygulanabileceği belirtildi. Kişinin karşısındakine güvenme ve sınırlarını keşfetmeyi teşvik etmek adına bu etkinliğin uygulanabileceği belirtildi.

Temel Yönergeler:

• Grup çember oluşturur. Sonrasında üçerli gruplar halinde ayrılışması belirtilir.

• İki kişinin karşılıklı olarak bir ayak bir adım önde, diğer ayak bir adım arkada olacak pozisyonda durulması istenir. Ortalarına bir kişinin geçmesi ve iki kişiden birine yüzünü dönmesi istenir.

• Ortadaki kişinin dik durarak (bir sopa gibi) öne ve arkaya gitmesini karşılıklı iki kişininse elleriyle ortadaki arkadaşını tutması istenir.

• Ortadaki kişinin isterse gözlerini kapatabileceği belirtilir.

• Sonrasında herkesin deneyimleyebileceği şekilde gruplarda sıralar değişir.

1. Gun

**BEDENSEL GÜVEN EGZERSİZLERİ:**

Güven egzersizlerinden ikincisi tanıtılır. Bu çalışmanın yine çocuklarla yapılmasının zorlu olacağı belirtildi. Temastan rahatsızlık duyan katılımcıların izleyici olarak katılabilecekleri belirtildi.

Temel Yönergeler:

• Grup altı veya yedi kişilik gruplara bölünür.

• Sonrasında ortada bir kişi olacak şekilde diğer kişilerin ortadaki kişinin etrafında bir daire oluşturması istenir.

• Ortadaki kişi dik durarak kendini istediği yöne bırakır.

• Ortadakinin kendini bıraktığı yöndeki kişilerinde ortadakinin vücuduyla yine merkeze getirmelerini ister.

• Grup içerisindeki herkes deneyimledikten sonra egzersiz sonlandırılır.

**ENGELLERLE GÜVEN EGZERSİZİ:**

Çocuklarla çalışırken gözleri bağlamamak gerektiği çocuğun alternatif olarak elleriyle gözlerini kapatmasının istenebileceği belirtildi.

Temel Yönergeler:

• Bir gözlerini kapatacak katılımcı bir de gözleri kapalı katılımcıya rehberlik edecek iki gönüllü istenir.

• Sonrasında ‘ebe’ katılımcının gözlerini kapatması istenir (bağlanır)

• Diğer katılımcılardan bedenleriyle alanda belli başlı engeller yaratması istenir. Bu engeller için grupla birlikte hareket edilmesi teşvik edilir.

• Rehberin gözleri kapalı olan katılımcıyı önce kendisi engellerden geçerek sonrasında da görmeyen katılımcıyı engellerden konuşmadan yönlendirmesi istenir.

• Ebe engelleri bitirdiğinde oyun sonlandırılır.

1. **Hafta: Hikaye Anlatımı ve İfade**

Bu haftanın amacı, katılımcıların kendilerini hikayeler aracılığıyla ifade etmelerini teşvik etmektir. Yaratıcı drama ve kelime oyunlarıyla anlam becerilerini geliştirecekler. Eğitmenler, katılımcıları yargılamadan becerilerini gözlemlemeli, dinlemeli ve herkesin sürece katılımını teşvik etmelidir.

1. gun

**KELİMELERLE HİKAYE OLUŞTURMA:**

Temel Yönergeler:

• Katılımcıların daire oluşturması ve oturması istenir.

• Kolaylaştırıcı önce kendi ismini sonrasında yanındaki katılımcının kendi ismini söylemeden önce kendisinden önceki isimleri sayıp kendi ismini eklemesi istenir.

• Bu çemberin sonundaki insana kadar devam eder ve sonlandırılır.

• İkinci aşamada, bu sefer katılımcılara kendi isimleriyle özdeşleştirdikleri herhangi bir duygudurumunu eklemeleri istenir.

• Katılımcılar özdeşleştirdikleri duygudurumu ve ismini söyleyip bir sonraki katılımcıya geçer.

• Bir sonraki katılımcı kendinden önceki katılımcıların nitelendirdikleri duygudurumunu ve ismini de sırayla sayarak kendi duygudurum ve ismini söyler.

• Bu kurallarla çemberdeki son insana kadar devam eder ve sonlandırılır.

• Üçüncü kondisyonda katılımcılara kendilerini özdeşleştirdikleri bir hayvanı seçmeleri ve sonrasında kendi isimlerini söylemeden devam etmeleri istenir.

• Katılımcılar aynı şekilde çemberi devam ettirir ve oyun sonlanır.

• Dördüncü kondisyonda, kolaylaştırıcı şeçtikleri duygudurum ve hayvanlarla ilgili bir hikaye başlatılmasını ve sonraki kişinin kendi kelimelerini kullanarak hikaye akışını bozmadan devam ettirmesi istenir.

• Bu şekilde kelimeler hikayeleştirilerek bir hikaye örgüsü kurulur. Ve oyun sonlandırılır.

1. gun

**ÇEMBER OYUNLARI 1:**

Grubu kaynaştırmak için iyi bir egzersizin gösterileceği söylendi. Aynı zamanda bu çalışmanın çocukların zihin el koordinasyonunu ve dikkatini geliştirmek için faydalı olabileceğinin bilgisi verildi. Çocuklarla çalışırken grup sayısının sekizi geçmemesine özen gösterilmesi gerektiği belirtildi. Sayı arttıkça çocukların hafıza ve dikkat sürelerinin de kısalacağı ve çocuğu strese sokabileceği ve atölyeden uzaklaştırabileceği belirtildi.

Temel Yönergeler:

• Katılımcılardan bir çember oluşturulması istenir.

• Kolaylaştırıcı elindeki yumuşak topu tanıtır ve topu elinde tutan kişinin atmak istediği kişinin ismini söyleyip seçtiği insana topu atması istenir.

• Herkesin ismi söylenecek şekilde birinci tur tamamlanır.

• Kişilerin topu kimden alıp kime attığını hatırlayabilmesi için bu tur herkes pekiştirene kadar turlar devam eder. Toplamda dört tur.

• İkinci kondisyonda top aynı sırayla dolaşmaya devam ederken bu sefer isim söylemeden sadece göz temasıyla dolaşıma devam etmesi istenir.

• Üçüncü kondisyonda farklı bir top çembere katılır. Sadece bu topun dolaşıma sokulması istenir.

• Bu top birine yollanırken bir şehir seçilmesi istenir. Şehir isimleri grup tarafından pekiştirilene kadar turlar tekrarlanır.

• İsim topunda olduğu gibi yine sözsüz iletişim kurulması istenir. Sözsüs bir şekilde şehir topu iki tur daha dolaşır.

• Dördüncü kondisyonda, isim ve şehir topu 20 saniye aralıkla dolaşıma sokulur. Birinci turda toplar sesli bir şekilde döndürülürken,

• Sonraki turlarda yine sözsüz bir şekilde göz teması kurarak ve ritmi dağıtmadan turların devam ettirilmesi istenir. Bu şekilde birkaç tur devam eder.

• Beşinci kondisyonda, üçüncü bir top eklenir, bu sefer bu topun hayvan isimleriyle dolaşıma sokulması istenir.

• Hayvan isimleriyle pekiştirildikten sonra ileriki turlarda diğer toplarda dolaşıma sokulur.

• Üç topunda dolaşımda olduğu turların başında önce sesli iletişim kurarak ilerlenilmesi istenir.

• İlerleyen turlarda üç topunda sözsüz iletişimle dolaşımda devam ettirilmesi istenir.

**ÇEMBER OYUNLARI 2:**

Temel Yönergeler:

• Katılımcıların daire oluşturması istenir. Sonrasında oyun kuralları tanıtılır.

• Ebe çemberdeki katılımcılara bilibilibob dediğinde katılımcının bob demesini. Ebe bob dediğinde de cevap vermemesi istenir.

• Ebe katılımcılardan biri şaşırana kadar devam eder. Şaşıran katılımcı ebe olur ve oyun devam eder.

• İkinci bir koşul olarak ‘tost makinası’ eklenir. Bu kondisyonda ebe tost makinası dediğinde ortadaki kişi ‘ekmek’ olur ve zıplar. Sağı ve solundaki kişiler ellerini birleştirir ve ortadaki kişi zıplamaya devam eder.

• ‘Bozuk tost makinası’ dendiğinde de kenardaki iki kişi zıplar ortadaki kişi durur.

• Bu kondisyonlar dahil edilerek oyun devam ettirilir ve sonlandırılır.

**HEYKEL YAPMA EGZERSİZİ:**

Kolaylaştırıcı bu atölyede yönergelerin aşama aşama verileceğini, üzerine ekleme yaparak devam ettirilen bir çalışma olduğu belirtildi.

Temel Yönergeler:

• Tüm katılımcılar hayali bir kille kendi eserlerini yapar ve yaptıklarını kısa cümlelerle anlatır.

• Her katılımcı, anlattığı cümlelerden iki kelime seçer. Bu kelimeler, isimlerinin karşısına not alınır.

• İkinci aşamada, herkes bireysel değil bütüncül olarak bir şey yapmaya başlar.

• Katılımcılar, ceplerindeki kelimeleri ya da bu kelimelerin onlara çağrıştırdıklarını kullanarak ortadaki hayali bir esere katkıda bulunur.

• Herkes sırayla ortaya gelip esere bir şey ekler.

• Herkes yaptığı şeyi kısa cümlelerle tekrar anlatır.

• Yine cümlelerden iki kelime seçilip tahtaya yazılır.

• Bu aşamada, katılımcılardan kelimelerden ikisini elemesi istenir ve elenen kelimelerin üstü çizilir.

• Katılımcılar cinsiyetsiz karakterler olarak doğaçlama yapar.

• Hareketler, bir katılımcının başladığı bir fotoğrafla "dondurulur" ve sıradaki kişi hareketi devralır.

• Katılımcılar kelimelerini unutmadan hareket eder.

• Etkinlik sonunda, grup tarafından oluşturulan karakter hakkında tartışılır. Katılımcılar deneyimlerini ve hikayeyi kısa cümlelerle açıklar.

• Katılımcılara teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır.

**ÇOCUKLUK ANILARI FOTOĞRAF EGZERSİZİ:**

Bu çalışmanın aslında çocuklarla yapılmadığını, katılımcıların çalışmakta olduğu çocuklarla daha iyi empati ilişkisi oluşturabilmesi için çocukların yaşayabileceği durumları anlayabilmek için farklı hikayelerin dinlenmesinin etkili olduğu konuşuldu.

Temel Yönergeler:

• Katılımcıların rahat bir şekilde birbirlerine temas etmeden alanın içerisinde rahatça uzanması istendi.

• Katılımcıların eller yanda ve avuç içi yukarı bakacak, kafa yerde (yogadaki ölü insan pozu) olacak şekilde kendilerini rahat bırakılması istenir.

• Katılımcıların gözleri kapatması veya gözlerini açık tutmak isteyenler için bir yere odaklaması istenir.

• Etraftaki sesleri duyması istenir. Nefesi takip edilmesi istenir. Gözleri kapalı olan katılımcıların karanlığın içerisinde beyaz bir ışık imgesi oluşturması istenir.

• Işığın kendilerine gittikçe yaklaştığı imgelenmesi istenir. Işığın kişiyi içine alacak kadar büyüdüğünün hayal edilmesi istenir.

• Büyük beyaz bir boşluğun içerisindesiniz. Bütün sesleri duymaya çalışması istenir.

• Katılımcılardan 9-12 yaşlarındaki hallerini düşünmeleri istenir. O yaşlardaki bir anıyı hatırlamaları istenir. Bu anının kişi için olumlu veya olumsuz olabileceği belirtilir.

• Bu seçtikleri anının detaylı bir şekilde hikayesininin incelenmesi istenir.

• Belli başlı yönlendirici sorular sorulur. “ Ne oldu, Neredesiniz, yanınızda kimler var, anının ne kadarını hatırlıyorsunuz?, vb..”

• Katılımcılardan hatırladıkları anıyı sanki bir fotoğraf çekiyormuş gibi bir fotoğrafını çekmeleri istenir.

• Katılımcılara zihinlerinde bu bütün fotoğrafları çizmeleri istenir. Bütün detayları hatırlamaları teşvik edilir. Neden bu anının katılımcılarla bu yaşlarına kadar akıllarında kaldıklarını düşünmeleri istenir.

• Sonrasında katılımcıların hiç gözlerini açmadan çok yavaşça sağa veya sola doğru yatmaları istenir ve cenin pozuna geçmeleri istenir. Bunu yaparken hala zihinlerindeki fotoğrafı detaylandırmaları istenir.

• Cenin pozundan yavaşça oturur pozisyona geçmeleri istenir. Oturduktan sonra gözlerin açılabileceği belirtilir.

• Çember tekrar oluşturulur. Herkesten önce hikayesini paylaşması istenir. Herkes hikayesini grupla paylaştıktan sonra, grubun bu sefer çektikleri fotoğrafı tasvir etmeleri istenir.

**4. Hafta: Hareket ve Ritim**

Bu hafta, bedensel hareketin duygularla ilişkisini keşfetmeye odaklanıyoruz. Ritim,beden perküsyonu ve fiziksel koordinasyonu geliştiren egzersizleri öğrenerek, çocukların hareket yoluyla kendilerini keşfetmelerinin yollarını öğrenecekler. Eğitmenler, bireysel çeşitliliklere saygı göstermeli ve katılımcıları cesaretlendirmelidir.

1. Gun

**KAVRAMLARLA TANIŞMA DANS EGZERSİZLERİ:**

• Eğitmen, ısınma hareketleriyle başlanacağını ve kavramlarla devam edileceğini belirtir. Katılımcılara hareketlerin zorluk çıkarabileceği durumlarda küçük adımlar atabilecekleri vurgulanır.

• Şarkı eşliğinde herkes ısınmaya başlar. Hareketler, dört tekrar olacak şekilde düzenlenir: Kolları yukarı ve aşağı çapraza uzatma, Diz çekme hareketleri, Bacak bükme ve aşağı inme hareketleri, Omuzlarla daire çizme ve kolları geriye atma, Vücut sallama.

• Katılımcılar, hareketleri yerinde tekrar eder.

• 2. şarkıya geçilir. Katılımcılar, 4’erli sağa ve sola adım hareketleri yapar. Sola ve sağa ayak uzatma hareketleri ile devam edilir, kollar ve eller eklenir. Hareketlerin sonunda alkış eklenir.

• Hareketler hızlandırılır ve baştan tekrar edilir. Topukla ileri geri adım atarken, kollar açılıp kapatılır.

• 3. şarkıya geçilir, Macarena şarkısı açılır ve Macarena dansı hatırlatılır. Katılımcılar kol hareketlerini ve çapraz uzatma hareketlerini uygular.

• Esneme hareketlerine geçilir: Baş ve boyun hareketleri (aşağı-yukarı, sağ-sol), Omuz kaldırma ve bırakma hareketleri, Kolları uzatıp yanlara çekme, Ayak bileği döndürme, Bacak esnetme (bir bacak bükülüp diğeri esnetilir), Ayakları sallandırma ve öne doğru kapanma esneme.

• Esneme hareketleri alkışlarla sona erer.

• Eğitmen, yaratıcı dansın amacının yönlendirme olduğunu ve katılımcılardan kendi hislerine göre hareket etmelerini ister.

• Yön kavramı tanıtılır; 360 derece dönüşler yapılır. 4 adım ileri-geri hareketleri yapılır, ardından daha yavaş tempoda tekrarlanır.

• Gezgin hareketler (sağ, sol, öne, arkaya adımlar) gösterilir.

• Akış kavramı tanıtılır; vücudun serbest bırakılması gerektiği ve durulmaması gerektiği belirtilir.

• Süzülmek ve kaymak kavramları anlatılır. Süzülme hareketi, aşağıdan yukarıya doğru yapılır. Batmadan yüzmek, yumruk hareketi, parmak şıklatma ve vücut sıkma hareketleri eklenir.

• Bazı hareketler birleştirilir ve koordinasyon sağlanır. Danstaki sayı sisteminin 8’e kadar olduğu ve hareketlerin bu sisteme göre yapıldığı belirtilir.

• Katılımcılar, **8’e kadar sayılarak süzülme hareketi** yapar. Sonrasında **slide/kayma hareketi** eklenir. Yumruk hareketi ve itme hareketi de dahil edilir.

• Hareketler yavaş ve hızlı tempoda tekrar edilir. Katılımcılar, hareketleri müziksiz birkaç kez tekrar ederler.

• Müzik açılır ve aynı hareketler müzikle tekrarlanır. Eğitmen eşlik etmeden katılımcılar hareketleri tekrarlar. Katılımcılar üç gruba ayrılır, her grup dansı tekrarlar ve her grup için video kaydı alınır. Her grup alkışlanır, ardından tüm katılımcılar birlikte dans eder.

**ALETLERLE RİTİM ÇALIŞMASI:**

• Müzik açılır ve belirli bir bölüme kadar koreografi uygulanır. Sonrasında katılımcılardan kendi yaratıcı hareketlerini yapmaları istenir.

• Katılımcılara ikişer tane ritim aleti verilir ve bunları kullanmaları istenir. Eğitmen, müzik aletlerinin geri dönüşüm malzemeleriyle nasıl yapılabileceğinden bahseder (pet şişeye pirinç koyarak veya süpürge sapını keserek ses çıkarma).

• Eğitmen, çakıl taşlarıyla dolu çay bardağına balon kaplama veya ikiye bölünüp bantlanan ceviz kabuğunun zil gibi kullanılabileceği örneklerini paylaşır. Bu tür aletlerin çocukların el-göz koordinasyonu ve odaklanma becerilerini geliştirebileceği vurgulanır.

•Ritim çalışması başlatılır. Katılımcılar ellerindeki ritim aletleriyle şarkıya eşlik etmeye başlar.

• Eğitmen, İz-mir ritminin yarım vuruş ve Van ritminin tam vuruş olduğunu açıklar ve katılımcılara bu ritimleri öğretir.

• Ritim aletleri bir kenara bırakılır ve eğitmenin yönlendirmesiyle herkes alkışla aynı ritmi tutar. Sonrasında müzikle birlikte ritim tekrar başlar.

• Katılımcılar çember oluşturur ve yere bağdaş kurarak oturur. Herkese farklı bir ritim aleti verilir.

• Müzik açılır ve 1-2 vuruşlarla, belirli renklere sahip ritim aletleri olanlar (örneğin sadece kırmızı ya da yeşil) ritim tutar. Sonrasında herkes birlikte ritim tutar.

• Her katılımcı elindeki ritim aletini sağındaki kişiye verir ve kendisine gelen yeni ritim aletiyle devam eder.

• Müzik tekrar başlar, her ritim döngüsünden sonra ritim aletleri sağa doğru bırakılır ve yeni alet alınır.

• Eğitmen, katılımcılara bazı kısımlarda doğaçlama yapabileceklerini söyler ve “van van van van” kısmını unutmamaları gerektiğini hatırlatır. Katılımcılardan ritimlerin motor becerilerini geliştirmeye odaklanmaları istenir.

• “İz-mir van, iz-mir van” şeklinde ritimler tekrarlanır.

• Şarkının sonunda tüm katılımcılar alkışlanır.

• Eğitmen, çocukların tüm ritim aletlerini kullanma isteği olduğunu ve bu deneyimden ne kadar keyif aldıklarını gözlemlediğini aktarır.

1. gun

**KUKLA YAPMA ATÖLYESİ**

• Çocuklardan hikaye alma ve çıkarmanın etkili yollarından biri kukla yapımıdır. Çocukların travma sonrası içe kapanması ve konuşmak istememesi durumunda kukla yapımı, çocuğun konuşmasını ve dışavurumunu teşvik eder, travmanın sağaltılmasını sağlar.

• Hazır malzemeler yerine geri dönüşüm malzemeleri kullanılması önerilir. Eski düğme, kaşık gibi malzemeler kullanarak çocukların kendi eşyalarını kukla olarak değerlendirmesi sağlanabilir.

• Eğitmen, sahada çocuklarla yaşadığı bir deneyimi paylaşır. Çocuklarla etkileşimde yaşadığı sorunlardan ve nasıl müdahale edeceğini öğrenmek için uzmanlarla görüşme yaptığını, anket uyguladığını anlatır. Ayrıca çocuklarla resim çalışması yapılmış ve sonrasında uzmanlar müdahalede bulunmuştur.

• Travma sonrası çalışmalarda, özellikle 13 yaş ve sonrası çocukların ebeveyn veya yetişkin rollerini üstlenmeye eğilimli olduğu belirtilir.

• Çocukların kullandığı renk ve nesne seçimlerinin travma bağlamına göre değiştiği vurgulanır.

• Kuklanın, travma çalışmasında bir araç olduğu, basit bir kukla bile olsa çocuğun hikayeyi nasıl anlattığı ve neler anlatmayı tercih ettiğinin önemli olduğu vurgulanır.

• En basit yöntem olarak, ele geçirilen bir çorabın bile kukla olarak kullanılabileceği anlatılır.

• Eğitmen, katılımcıların kukla yapımında özgür olduklarını, nasıl tasarlamak istiyorlarsa o şekilde tasarlayabileceklerini söyler.

• Örnek olarak bir kaşığın farklı şekillerde kukla olarak nasıl kullanılabileceği gösterilir.

• Bir katılımcı, renk seçimlerinde strese girdiğini ve analiz edilmek istemediğini söyler. Eğitmen, her şeyin bir anlamı olduğunu hatırlatır ve çocuğun özgür bırakılmasının önemli olduğunu vurgular.

• Çocuklarla çalışırken, renk ve malzeme seçiminde çocuğun özgür bırakılması ve kendini ifade etmesine olanak tanınması gerektiği belirtilir.

• Kukla yapımı sırasında çocuğun yönlendirilmesinin ve çocuğun isteklerine göre hareket edilmesinin önemli olduğu vurgulanır.

• Bir katılımcı, kuklanın saçlarının nasıl yapılabileceğini gösterir.

• Çoğu zaman atölye sonrasında çocukların kuklaları kullanarak kendi hikayelerini paylaştığı ve bu şekilde aralarındaki iletişimi kolaylaştırdıkları belirtilir.

• Kukla atölyelerinin en çok 5-13 yaş arasındaki çocuklar tarafından ilgi gördüğü belirtilir.

• Hedef kitlenin büyüklüğüne göre atölye kolaylaştırıcılarının sayısının artması gerektiği belirtilir. 3-5 çocuk için bir kolaylaştırıcı olmasının ideal olduğu, daha büyük bir grupla çalışmanın zorlaşacağı vurgulanır.

• Katılımcılar kendi kuklalarını oluşturmaya başlar.

**5. Hafta : Maskeler ve Hayalgücü**

Bu hafta, maskeler aracılığıyla farklı karakterlere bürünerek duyguların bedenle nasıl ifade edileceğini deneyimliyoruz. Katılımcılar, maskelerin sağladığı anonimlikle kendilerini daha özgürce ifade edebilmeyi öğrenecekler. Eğitmenler, katılımcıları rahat hissettirmeli ve yaratıcı keşiflerini desteklemelidir. evet

1. gun

**NESNE DÖNÜŞÜMÜ EGZERSİZİ**

• Katılımcılar alanda serbest yürümeye başlar. Eğitmen, belirli renklerle hareket talimatları verir: **Yeşil** dendiğinde aceleyle koşmaları, **Kırmızı** dendiğinde durmaları, **Sarı** dendiğinde ise normal tempoda yürümeleri istenir.

• Tüm katılımcılar bu kurallarla egzersizi gerçekleştirir.

• Eğitmen, katılımcılardan ellerindeki nesneyi önce tanıtmalarını ister. Örneğin, "Bileğinize bakarak kolunuzda bir kol saati olduğunu anlatın."

• Katılımcı, nesnenin ne olduğunu jestleriyle gösterir ve bu nesneyi izleyicilere sunar.

• Katılımcı, gösterdiği nesneyi başka bir nesneye dönüştürmelidir. Hareketin akışına devam edilerek, bu yeni nesnenin nasıl kullanıldığını göstermesi istenir. Örneğin, kol saati olan bir nesne, bir çekiç gibi farklı bir nesneye dönüştürülür ve bu yeni nesneyle başka bir hareket yapılır.

**Hİ HA HO EGZERSİZİ:**

• Oyunun adının "Hi Ha Ho" olduğunu açıklayın.

• Oyunun kurallarını anlatın:

* Bir kişi "Hi!" diyerek bir arkadaşını işaret eder ve elleriyle o kişiyi gösterir.
* Gösterilen kişi "Ha!" diyerek ellerini havaya kaldırır.
* Ellerini havaya kaldıran kişinin sağında ve solunda duranlar "Ho!" diyerek samuray kılıcını sallıyormuş gibi yapar.
* Her sesin kendine özgü bir el hareketi vardır: "Hi" gösterme, "Ha" elleri havaya kaldırma, "Ho" samuray kılıcı sallama.

• Yeni koşul olarak çamaşır makinası eklenir. Bu kondisyonda ebe çamaşır makinası dediğinde ortadaki kişi çamaşır olur ve bir makina dönüşü gibi kafasını döndürür. Sağı ve solundaki kişiler ellerini birleştirir ve ortadaki kişi döndürmeye devam eder.

• Yeni koşul olarak blender eklenir. Bu kondisyonda ebe blender dediğinde ortadaki kişi kendi etrafında döner.

• Bu kondisyonlar dahil edilerek oyun devam ettirilir ve sonlandırılır.

**ZIPIR RİTİM KAPMACA ( HULAHOP- KARELER):**

• Yere 3 dikey ve 8 yatay olacak şekilde bant çekilir. Bu etkinlik, çocukların kognitif/bilişsel gelişimine, yön duygusuna ve kurallara uyum sağlamasına yardımcı olurken, gruba adapte olma becerisini de geliştirir.

• Etkinlik aynı zamanda ısınma hareketi olarak kullanılabilir, çünkü kas gelişimini destekler.

• Bantla oluşturulan alanın içinde yapılması gereken hareketler gösterilir: Sağ-sol adım, ileri adım, el çırpma.

• Katılımcılardan cebi olanların ceplerine ritim aleti konulur.

• Herhangi bir sıralama olmaksızın isteyen katılımcılar sırayla gelebilir.

• Eğitmen, ritmin sayılması gerektiğini ve her vuruşta bir hareket yapılması gerektiğini vurgular. Hareketler: Sağ-sol adım, ileri adım ve el çırpma.

• Müzik açılır ve katılımcılar müzik eşliğinde gösterilen hareketleri yapmaya başlar.

• Katılımcılardan hareketleri oldukları yerde tekrarlamaları istenir. Ardından, yine müzik eşliğinde hareketler tekrar yapılır.

**FARKLI TANSİYONLARDAKİ MÜZİKLERLE HİKAYE ANLATIMI:**

• Katılımcılar çember şeklinde yere bağdaş kurarak oturur. Eğitmenler, masal terapinin amacını açıklar ve dinlenen müziklerin kişisel karakter ve psikoloji üzerindeki etkilerini anlatır. Örneğin, belirli müzik türlerinin duygu durumunu nasıl değiştirdiğine dair bir kişisel deneyim paylaşılır. Müziğin, anlatılan hikaye üzerindeki etkisi vurgulanır.

• Müzik seçiminde yapay zeka kullanmanın faydalı olabileceği belirtilir. Google Gemini veya ChatGPT gibi araçlar kullanılarak istenilen duyguyu yansıtan müzik önerileri alınabileceği söylenir.

• Hikaye anlatımı sırasında, Bilge Kaplumbağa Tuta isimli hikaye anlatılır. Merak duygusunu uyandırmak için karakterlerin tanıtılmasının önemli olduğu belirtilir (örneğin, Bilge Kaplumbağa ve Zıpır Kaplumbağa). Eğitmenler, çocukların duygusal farklılıkları fark etmeleri için hikayede bir mesaj olması gerektiğini ve çocuklara sorular sormanın önemli olduğunu vurgular.

• Müzik eşliğinde hikaye anlatımı başlar. Hikayenin sonunda katılımcılara, arka planda çalan müziğin kendilerine ne ifade ettiği sorulur. İlk müzikle birlikte katılımcılardan gizem ve heyecan yanıtları alınır. Hikaye farklı müziklerle tekrarlandıkça katılımcılar, müziğin etkisiyle neşeli ve pozitif ya da hüzünlü ve depresif hissettiklerini belirtirler. Eğitmenler, müziğin hikaye üzerindeki büyük etkisini vurgular.

• Eğitmenler, müzik dinlerken belirli olayların, örneğin travmatik bir olayın hatırlanabileceğini ve bu olayların sürekli tekrarlandığını fark ettirir. Hikayenin aynı kalmasına rağmen müziğin kişinin algısını değiştirdiği vurgulanır.

• Katılımcılar, karşılıklı oturarak hikaye anlatma egzersizini yaparlar. Anlatıcı önce sağ gözünü kapatır, ardından sol gözünü kapatarak hikayeyi anlatmaya devam eder. Göz kapatma deneyiminin anlatı üzerindeki etkisi tartışılır. Bu egzersizle, görsel algının hikaye üzerindeki etkisi değerlendirilir.

• Katılımcılara "Masal terapi denilince ne anlıyoruz?" sorusu sorulur. Çocukların masal kahramanlarıyla özdeşleştirildiği ve masalların çocukların dünyasını anlamada önemli bir araç olduğu vurgulanır.

• Eğitmenler, müziğin ve anlatıcının ses tonunun, dinleyicilerin enerjisini ve odaklandıkları noktaları değiştirdiğini açıklar. Müziğin ve hikayenin anlamlandırılmasında, anlatıcı ve dinleyicilerin hayal gücünün nasıl farklılaştığı üzerine tartışılır.

• Son olarak, çocukların hayal gücünün sınır tanımadığı, onlarla çalışırken masal anlatmadan önce mutlaka bir bağ kurmanın ve onları tanımanın önemli olduğu vurgulanır. Bu bağın, çocukların hikayeleri daha derin ve kişisel bir şekilde işlemelerine yardımcı olduğu belirtilir.

2. Gun

**SORULARLA YER DEĞİŞTİRME:**

• Katılımcılar çember şeklinde durur ve eğitmen, belirli cümleler kuracağını, katılanların ise yer değiştireceğini belirtir. Cümleye katılan katılımcılar, çemberde yer değiştirir.

• Eğitmen, aşağıdaki cümleleri sırasıyla söyler: "Bugün kahvemi içerek uyandım."

• Katılımcılardan katılanlar yer değiştirir. Herkes yer değiştirdiğinde oturum sonlandırılır.

**ÇOCUKLUK ANILARI FOTOĞRAF EGZERSİZİ 2:**

• Katılımcılar çember şeklinde oturur ve 3’erli gruplara ayrılır. Herkese birer sayı (1, 2, 3) verilir ve unutmamaları gerektiği söylenir.

• Her gruba birer kağıt verileceği ve kağıdın üzerine herkesin ilk gün tanımladığı fotoğrafı çizmeleri gerektiği belirtilir. İsterlerse 3 ayrı fotoğraf çizebilirler ya da 3 fotoğrafın ortak bir noktasını bulup ortak bir çalışma üretebilirler.

• Katılımcılara, hikayelerini anlatırken daha önce detayların sorulduğu ve bu detayları unutmamaları gerektiği hatırlatılır. İlk adım olarak, 3 kişi bir araya gelip hikayelerini bir kez daha anlatır ve karar verir. Daha sonra hep birlikte bu hikayeyi çizerler.

• Gruplar, 25 dakika boyunca resimlerini çizer ve ardından resimler sergilenmek üzere çemberde ortaya konur.

• Her gruptan bir kişi, grubun hikayesini ve çizimlerini anlatmaya başlar ve resimleri açıklar.

• Çizimler açıklandıktan sonra eğitmen, katılımcılara teşekkür eder ve her gruba 20 dakikalık bir alan tanıyacağını söyler. Bu süre içinde, çizdikleri resmi bir akış içinde prova etmeleri gerektiği, ve atölyede son 2 gündür öğrendikleri becerileri kullanmalarının faydalı olacağı hatırlatılır. Hikayeyi istedikleri gibi özgürce anlatabilecekleri vurgulanır.

• Katılımcıların birbirlerinin travmalarını sahiplenip bunları birleştirdiklerinin resimlerden net bir şekilde anlaşıldığı belirtilir.

• Grup 1 performansını sergiler. Performans sırasında Mehtap’ın kardeşiyle midye yemesi, İbrahim’in arkadaşını boğulmaktan kurtarması ve Merve’nin voleybol kursuna gidememesi gibi hikayeler anlatılır. (Halil Sezai'nin "İsyan" şarkısı eşliğinde).

• Performansın ardından sorular sorulur. Eğitmen, katılımcılara nasıl hissettiklerini sorar. Katılımcılar, hüzünlü hissettiklerini ancak bu hissin ekip arkadaşları adına olduğunu belirtir. Katılımcılardan biri, o gün veremediği tepkiyi bugün yansıttığını ifade eder.

• Grup 2 performansını sergiler. Performansta ritim (Van-Van) kullanılır ve Feride şarkısı çalar. Emine, Zuhal’in yaptığı performans bahsedilir ve Zuhal’in 3 kukla ile performans sergilemesi izlenir. Habib, öğretmeninin kızına aşık olması hikayesini iki kukla ile canlandırır.

• Grup 3 performansını sergiler. Müzik olarak Aquacimento do Tom Jerry ve Good, Bad and Ugly kullanılır. Performansta öğretmenin yoklama alması ve ped konusunun anlatılması canlandırılır. Arda’nın veli toplantısı sahnelenir.

• Son olarak, büyük bir çember oluşturulur ve katılımcılara “Kendi hikayenizi oynamak nasıl bir duygu? Nasıl hissettiniz?” sorusu sorulur.

**ATÖLYE MODULÜ OLUŞTURMA:**

• Eğitmen, katılımcılara nasıllarını sorar ve aldıkları yanıtlara göre, 3 gün süren bir süreç geçirdiklerini hatırlatır. İleride kendi atölyelerini planlamak istediklerinde nasıl adımlar izlemeleri gerektiğini anlatacağını belirtir.

• Atölye Modülü Kurma Yöntemleri başlığı altında, temel adımları sıralar:

* + Tanışma
  + Grup sözleşmesi
  + Beden egzersizleri
  + Zihin egzersizleri
  + Atölyede katılımcılardan beklentiler: (Hedef kitleye bu atölyeyi neden uyguluyorsunuz? Hedef kitleden almak istediğiniz şey nedir?)

• Çocuk dostu bir atölye alanı oluşturmanın öneminden bahsedilir. Sıcaklığın ayarlanması, zemine halı serilmesi, yerde oturarak boy farkının ortadan kalkması gibi detayların atölye ortamının güvenliğini ve uyumunu artırdığı belirtilir.

• Her aşamanın ayrı ayrı çok önemli olduğu, herhangi bir aşamanın eksikliğinin amaca yönelik sıkıntılar yaratabileceği vurgulanır.

• 1,5 saatlik bir atölye modülü tasarlamak için örnek bir plan hazırlayacağını belirtir.

• Tanışma ve grup sözleşmesinin sadece ilk ders yapılması gerektiği, her derste tekrarlanmasına gerek olmadığı söylenir.

• Atölye, en az 8, en fazla 12 katılımcıyla yürütülmelidir ve atölye tek kişi yerine 2-3 kişi tarafından yönetilmelidir. Amaç, bir eğitmen gibi katılımcılara her şeyi yaptırmak değil, onlarla birlikte hareket etmektir.

• Yaş aralıklarının doğru belirlenmesi gerektiği, geniş yaş aralıklarının tercih edilmemesi gerektiği vurgulanır. 9-12 yaş grubu, 13-15 yaş grubu veya 6-8 yaş grubu gibi spesifik yaş gruplarına göre modüller hazırlanabilir. Yaş grupları değiştikçe çocukların ihtiyaçlarının ve ifade becerilerinin farklılaştığı unutulmamalıdır.

• Bir atölyeyi uygularken, yaş grubu ve grup büyüklüğü ne olursa olsun, en az iki kolaylaştırıcı ile çalışılması önerilir.

• Katılımcılara önce eğitimin ne olduğu kısaca anlatılır. Ardından katılımcılardan ne beklendiği belirtilir ve atölye modülü bu beklentilere göre tasarlanır.

• Beden ve zihin egzersizlerinin, beklenti ve amaca uygun olarak tasarlanması gerektiği söylenir. Müzik eklemek, duygunun yoğunlaşmasını sağlar ve daha etkili bir atölye deneyimi sunar.

• Beden çalışmaları müzik eşliğinde yapılır. Müzik ve dans kullanılarak fiziksel regülasyon ve uyarım sağlanır.

• Zihin çalışmaları sırasında, hafızayı canlandıran ve koordinasyonu geliştiren çember oyunları (örneğin, isim oyunları) kullanılır. 13 yaş öncesi gruplar için oyunlar basit tutulabilir, ancak 13 yaş üstü gruplarda oyunun kondisyonları artırılabilir. İsim topuna şehir ve hayvan topu ekleyerek 13 yaş üstü çocukların dikkatini canlı tutmak mümkündür.

• Aynı zamanda, hafıza oyunlarıyla birlikte kelime tamamlama oyunu oynanıp, bu kelimelerle hikaye oluşturulabilir. Çocuklar bu tür oyunları oynamayı severler.

• Dikkat oyunları için süre kısıtlıysa, en fazla iki oyun eklemek mantıklı olacaktır. Örneğin, Bilibop, Çamaşır Makinesi, Hihaho gibi oyunlar kullanılabilir. Ancak, hassas çocuklar için "Ho" gibi kesme hareketleri stres verici olabilir. Bu hareketler işaret etme gibi daha nazik bir hareketle değiştirilebilir.

• Çocuğun bağlamına dikkat edilmelidir. Travmatik ve sert koşullarda yaşayan çocukların daha fazla hassaslaştırılması zararlı olabilir. Bu nedenle, çocuğun bulunduğu ortama göre hareket etmek gerekir.

• Süre yönetimi önemlidir. Tanışma için 5 dakika, grup sözleşmesi için 7 dakika, müzik eşliğinde serbest hareket ve beden egzersizleri için 10-12 dakika, zihin egzersizleri için 13 dakika ayrılabilir. Toplamda 30-35 dakikalık bir süre hedeflenir. Egzersizlerin süresinin uzayabileceği hesaba katılmalıdır.

• Ara vermek önemlidir, çünkü çocuklara uygulanan egzersizleri pekiştirmek için zaman tanımış oluruz. Ayrıca, ikinci yarı için hazırlık yapılabilir (örneğin, kukla atölyesi için malzemelerin hazırlanması).

• Kukla Yapım Atölyesi sırasında, malzeme seçimi konusunda çocukların özgür bırakılması önemlidir. Özellikle kesici ve yapıştırıcı malzemeler verilmeden önce güvenlik sağlanmalıdır. Çocuklara, yaptıkları kuklaya isim vermeleri ve kuklanın nerede yaşadığı gibi sorular yöneltilerek kişiselleştirme teşvik edilir.

• Malzeme paylaşımı konusunda çocuklara eşit fırsatlar sunulması önemlidir. Kısıtlı malzeme varsa, çocuklara aynı fırsatları sunmanın yolları grup içinde tartışılabilir. Malzeme çeşitliliğinin katılımcı sayısına göre yeterli olması gerektiği vurgulanır.

• Hikaye oluşturma: Çocuklar en fazla 4'erli, en az 3'erli gruplara ayrılır. Kendilerine bir sayfa verilerek, hikayelerini birleştirip bir hikaye oluşturmaları teşvik edilir. Ardından, gruplar hikayelerini sahnede canlandırır.

• Performans sonrasında, çocuklarla çember oluşturularak bir değerlendirme yapılır. Çocuklara neler hissettikleri, neler öğrendikleri ve eve neler götürecekleri sorulabilir.

• İkinci bölümün süre yönetimi: Kukla yapımı için 15-20 dakika, hikaye oluşturma ve provası için 15 dakika, canlandırma için 8 dakika ve değerlendirme için 10 dakika ayrılabilir.

• Kukla canlandırma sırasında, çocukların performans anksiyetesini azaltmak için perdenin arkasından kukla oynatmak faydalı olabilir. Bu, çocukların kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar.

• Atölye planlanırken, daha fazla egzersiz hazırlamak, beklenmedik durumlar için hazırlıklı olmayı sağlar.

Odev 1:

Yukaridaki icerik anlatildiktan ve tartisildiktan sonra katilimcilara ilk proje odevi verilir:

**Kendi iki saatlik atolyenizi tasarlayin. Atolyeyi olustururken, hedef, icerik, egzersizler ve yontemleri anlatin.**

**6. Hafta:**

**1. Gun**

Sunumlar ve tartisma

2. Gun

**MASKELERİN TANITIMI:**

Bu atölye, maskelerin tarihsel gelişimi ve Commedia dell'Arte maskelerinin hikaye anlatımındaki kullanımına odaklanmaktadır. Katılımcılar, maskelerin sadece bir aksesuar olmadığını, karakterin iç dünyasını ve toplumsal arketipleri yansıtmak için nasıl güçlü bir araç olduğunu keşfederler. Atölyede kullanılan maskeler, hem bireysel yaratıcılığı hem de toplumsal rolleri canlandırarak zengin bir performans deneyimi sunar.

Maskelerin tarihi anlatımıyla başlayan atölyede, her maskenin temsil ettiği arketipler üzerinde durulmuş ve maskeler aracılığıyla sosyal sınıfların ve insan zaaflarının sahnede nasıl yansıtıldığı gösterilmiştir. Katılımcılar, Pantalone, Il Dottore, Harelekino ve Il Capitano gibi Commedia dell'Arte karakterleriyle ilgili uygulamalar yapmışlardır.

**Pantalone** maskesiyle yaşlı, zengin ve çıkarcı bir tüccarın nasıl sahnelendiği, bu karakterin bedensel postürünün toplumsal statü ve güçle nasıl ilişkilendirildiği gösterilmiştir.

**Il Dottore** maskesiyle bilgelik ve cahillik arasındaki ironik denge sahnede canlandırılmış, bu karakterin kibirli tavırları katılımcılarla birlikte çalışılmıştır.

**Harelekino** maskesi ise enerjik ve cesur bir karakteri temsil ederek, katılımcılara cesurca sonuçlarını düşünmeden hareket eden bir figürü canlandırma fırsatı vermiştir.

**Il Capitano** maskesiyle sahte cesaretin ve kibirli tavırların nasıl komik bir şekilde sahnelendiği keşfedilmiş, karakterin korkak yüzü mizahi bir şekilde açığa çıkarılmıştır.

Ayrıca, maskelerin yapım süreci hakkında da bilgi verilmiş, maskelerin önce kil ile şekillendirilip ardından deriden yapıldığı anlatılmıştır. Maskeleri kullanarak sahnede karakter yaratma süreci detaylıca gösterilmiştir. Maskelerin kişisel deneyim ve yaratıcılıkla nasıl hayat bulduğu üzerinde durulmuş ve maskelerin isimlerinden çok onları canlandıran kişinin maskeye kattığı hayatın önemine dikkat çekilmiştir.

Bu atölyede, maske kullanımı ve Commedia dell'Arte teknikleri, çocuklarla çalışma süreçlerine nasıl entegre edileceği konusunda da bilgiler verilmiştir. Maskeler, çocukların kendilerini ifade etmeleri ve yaratıcılıklarını geliştirmeleri için güçlü bir araç olarak ele alınmış, özellikle çocukların travmalarını dışa vurmalarına ve hikayelerini paylaşmalarına nasıl katkı sağladığı vurgulanmıştır.

Atölyenin genel içeriği, maskelerin toplumsal ve psikolojik yönlerini keşfetme, karakter yaratma ve sahnede kendini ifade etme tekniklerini kapsayan zengin bir deneyim sunmaktadır.

**7. Hafta:**

1. gun

**İÇSEL RİTİM:**

Bu atölyede katılımcılar, içsel ritmin nasıl farklı karakterleri ve onların hikaye anlatımını etkileyebileceğini deneyimliyorlar. Farklı içsel ritimlerle karakterler yaratmak, sadece sözler ya da mimikler üzerinden değil, bedenin duruşu ve hareketlerine göre de büyük farklılıklar yaratıyor. Bu egzersizler, katılımcılara karakterin içsel ritmini keşfetmenin oyunculuğa nasıl derinlik kattığını öğretiyor.

* **Petshop Canlandırması:** Atölyenin bir bölümünde iki katılımcı (Ece ve Merve) petshop sahibi karakterlerini canlandırıyorlar. Ece, daha dinamik, enerjik bir karakter olarak oynarken, Merve daha yavaş, keyifsiz bir kişiliği yansıtıyor. Eğitmen, katılımcılardan bu iki karakterin gözlemlerini paylaşmalarını ve fark ettikleri detayları belirtmelerini istiyor. Burada vurgulanan nokta, gözlemlerimizin büyük bir kısmının bu karakterlerin konuşma biçimlerinden değil, duruşları ve hareketlerinden kaynaklandığıdır. Ece’nin hızlı tepkileriyle Merve’nin yavaş tepkileri, her bir karakterin içsel ritmini yansıtıyor.
* **Yönergelerle Çalışma:** Eğitmen, oyunculara farklı zamanlamalarla tepki vermelerini söylüyor. Ece’nin üç saniye bekledikten sonra cevap vermesi, Merve’nin ise anında cevap vermesi karakterlerin ritmini daha da belirgin hale getiriyor. Bu ritim farkı, karakterlerin nasıl bir ruh halinde olduklarını ve dünyayla nasıl etkileşimde bulunduklarını ortaya çıkarıyor.
* **Değişim Egzersizi:** Bir sonraki aşamada iki farklı katılımcıyla (İbo ve Charbel) yeni bir canlandırma yapılıyor. Burada eğitmen, elini şıklattığında karakterlerin birbirlerinin ritimlerini değiştirip sahneyi devam ettirmelerini istiyor. Katılımcılar, bu hızlı geçişlerle hem kendi içsel ritimlerini hem de karakterler arasındaki dinamik farkları deneyimliyorlar. Bu egzersiz, oyuncuların farklı karakterleri anında canlandırma becerilerini güçlendiriyor.
* **Gözlemler ve Tetiklenme:** Eğitmen, her sorunun karakterler üzerinde bir tetikleme yaratabileceğini ve karakterlerin verdikleri cevapların, bedenlerinin nasıl tepki verdiğine göre şekillenebileceğini açıklıyor. Her karakterin hikayesi ve dünyayla olan etkileşimleri, içsel ritimleriyle şekillenirken izleyicinin hayal gücünü de bu ritimler yönlendiriyor.
* **Bedenin Gücü ve Hikaye Anlatımı:** Eğitmen, bedenin hikaye anlatımındaki gücüne ve içsel ritmin karakterlerin hikayeleri üzerindeki etkisine dikkat çekerken, katılımcıların hayal gücünü nasıl şekillendirdiğini de vurguluyor. Katılımcılar, bu egzersizle sadece sözlerle değil, bedenleriyle de hikaye anlatmanın ne kadar güçlü olabileceğini deneyimleme fırsatı buluyorlar.

**GÜCÜMÜZÜ KULLANMA EGZERSİZİ:**

Bu egzersizde katılımcılar, vücutlarının duruşu ve hareketlerinin duygularını nasıl etkilediğini keşfederler. Fiziksel duruş ve hareketlerin, içsel hislere nasıl yön verdiği üzerine bir farkındalık çalışması yapılır.

**Yürüme ve Duruşlar:** Katılımcılara alanın içinde yürümeleri ve farklı tempolarda hareket etmeleri yönlendirilir. Yavaş yürüme, hızlı yürüme ve durma gibi temel hareketlerle başlayan bu egzersiz, katılımcıların bedenlerinin hız değişimlerine nasıl tepki verdiklerini fark etmelerini sağlar.

**Duyguların Keşfi:** Eğitmen, katılımcılardan ellerini açarak ve çenelerini serbest bırakıp yürümelerini ister. Bu esnada içlerinde ne hissettiklerini sorgularlar. **Calmness** (sakinlik) ya da **çarpma endişesi** gibi duyguların fark edilmesi istenir. Bu, bedenin serbest bir duruşunun içsel rahatlamayı ya da çevreye karşı dikkatli olma halini nasıl etkilediğini keşfetmek için yapılan bir çalışmadır.

**Başın Öne Eğilmesi:** Sonraki yönergede, başlarını öne eğerek yürümeleri istenir. Bu duruş, katılımcılarda **hüzün** ya da **merak** gibi duyguların tetiklendiğini fark etmelerini sağlar. Vücut pozisyonunun, duygu dünyasıyla olan bağlantısı üzerine katılımcılar arasında tartışma yapılır.

**Göz Teması ve Ağız Pozisyonu:** Katılımcılardan, ağızlarını hafif açık tutarak göz teması kurmaları istenir. Bu yeni duruş, katılımcıların **stres**, **kaygı** ya da **merak** gibi farklı duyguları hissetmelerine yol açar. Bu çalışma, vücut dili ve yüz ifadelerinin karşılıklı etkileşimlerde nasıl bir değişiklik yaratabileceğini öğretir.

**Duyguların Bedensel Yansımaları:** Egzersiz sırasında yapılan göz kontağı, baş pozisyonu, ağız açıklığı gibi farklı duruşların duygusal durumlara etkisi keşfedilir. Eğitmen, katılımcıların küçük duruş değişiklikleriyle duygularını nasıl değiştirdiklerini anlatır. Örneğin, sadece ağzın kapalı ya da açık olması bile tanışma sırasında kişinin kendisi hakkındaki yorumlarını, duygusal yorumlamalarını etkiler.

Bu egzersiz, fiziksel duruşların, kişinin içsel dünyasını nasıl şekillendirdiğini göstererek, bedensel farkındalığın duygusal farkındalığa dönüşmesini sağlar. Katılımcılar, vücutlarının aldığı şeklin duygularını nasıl yönlendirdiğini deneyimler ve günlük hayatta daha bilinçli beden kullanımı üzerine düşünürler.

**SINIRLAR ÇALIŞMASI:**

Bu egzersizde, katılımcılar sınırları ve kişisel alanları nasıl deneyimlediklerini keşfederler. İki grup karşılıklı durur ve beden diliyle sınırlar hakkında farkındalık kazanırlar.

• Katılımcılar, iki grup olarak karşılıklı sıralanır. **Birinci grup**, karşılarındaki **ikinci gruba** doğru yavaşça yürür. **İkinci grup** ise kollarını hafif açık tutarak hazır pozisyonda bekler.

• **Birinci grubun**, ikinci gruba doğru yürürken göz teması kurarak "sana bir şey yapacakmış gibi" bakması istenir. Burada amaç, beden diliyle tehdit veya baskı hissi yaratmaktır. Ayrıca, birinci grubun ağızlarının kapalı olmasına dikkat edilir, bu da yüz ifadesi ve göz teması üzerinden iletişim kurmaya odaklanmalarını sağlar.

• **İkinci grup**, karşılarındaki kişi onlara yaklaştığında "dur" işareti verebilir. Ancak, durma işareti bir kelimeyle değil, bedensel ve duygusal bir sinyal ile yapılır. Karşıdaki kişinin "dur" komutunu hissetmesi ve buna uygun tepki vermesi beklenir.

• Eğitmen, katılımcılardan duygularını **kibar olmadan** yaşamalarını ve doğrudan ifade etmelerini ister. Burada, beden dili ve duyguların özgürce dışa vurulması amaçlanır. Katılımcılar, karşılarındaki kişiyi durdurmak istiyormuş gibi hareket eder, ancak gerçekten durdurmazlar; bu da sınırların fiziksel değil duygusal bir seviyede nasıl algılandığını ve nasıl iletişim kurulduğunu keşfetmelerini sağlar.

Bu egzersiz, sınırlar ve kişisel alanın nasıl fark edildiğini ve beden diliyle nasıl ifade edildiğini keşfetmek için önemli bir araçtır. Katılımcılar, bedenlerini kullanarak sınırlar koymayı ve sınırları zorlamayı deneyimlerken, karşılarındaki kişinin beden dili ve enerjisini de daha yakından gözlemleme şansı bulurlar.

2. Gun

**ISINMA:**

Bu ısınma egzersizi, katılımcıların bedenlerini tümüyle esnetmelerini ve hareketlendirmelerini sağlar. Dolaşımı artırmak, kasları ısıtmak ve bedensel farkındalığı artırmak amacıyla uygulanır.

• Katılımcılar çember oluşturur ve tüm vücutlarını hareketlendirmek için egzersizlere başlarlar. Eller ve kollar yukarı aşağı hareket ettirilerek bedene dinamizm kazandırılır.

• **Boyun öne** (hıh) ve **arkaya** (hoh) hareket ettirilir, böylece boyun kasları gevşetilir ve esnetilir.

• Omuzlar dairesel şekilde hareket ettirilir, böylece omuz çevresindeki kaslar ısınır ve gerginlik azalır.

• Kollar iki yana açıkken, ayaklar sabit tutulur ve sanki birisi sizi sağa veya sola çekiyormuş gibi yana doğru esneme hareketi yapılır. Bu hareket, yan gövde kaslarını esnetir ve duruşu geliştirir.

• Dirsekler ve bilekler dairesel şekilde çevrilerek eklemler esnetilir, böylece hareket kabiliyeti artırılır.

• Kalçalar önce öne ve arkaya, sonra sağa ve sola hareket ettirilir. Kalça bölgesinde sekiz figürü çizerek büyük ve küçük dairesel hareketlerle kalça esnetilir.

• Dizler ve ayak bilekleri dairesel şekilde çevrilir, eklem esnekliği artırılır.

• Tüm vücut, kasların gevşemesini sağlamak amacıyla hafifçe titretilir.

• Eller yukarı kaldırılır ve sanki yetişemediğiniz bir elmaya uzanıyormuş gibi esneme hareketi yapılır. Bu, vücudu gererek esnetir ve omurga esnekliğini artırır.

Bu egzersiz serisi, katılımcıları fiziksel olarak canlandırarak atölyeye hazırlanmalarını sağlar. Kaslar ısınırken, bedenin farklı bölümleri de harekete geçirilir ve esneklik kazanılır.

### ZipShiba Oyunu

**ZipShiba**, tiyatroda sıklıkla kullanılan, eğlenceli ve enerjik bir oyundur. Amaç, hem bedensel farkındalığı artırmak hem de çocukların hata yaparak öğrenme süreçlerini geliştirmektir. Oyun, ciddi bir tavırla oynansa da komik ve hataya açık bir yapısı vardır. İşte adım adım yönergeleri:

• Katılımcılar ayaklarını omuz genişliğinden biraz daha geniş açarlar. Kalçanın, diz hizasında olması gerekir. Bu pozisyon, bedenin oyuna hazır ve dinamik bir şekilde olmasını sağlar.

• Elleri birleştirip, bir yöne (sağa ya da sola) doğru işaret eder gibi hareket yaparken “Zip” denir. Çemberdeki katılımcılar, sırayla sağa ve sola **Zip** yaparlar.

• Katılımcılar dizlerinin hizasında eğilerek "Shiba" derler. **Shiba** hareketi, sol ve sağdaki kişilere değil, karşıda bir kişiye gönderilir. Eller birleşik ve karşıyı işaret edecek şekilde pozisyon alır.

• Oyuncular, önce **Zip** ve sonra **Shiba** hareketlerini birlikte yaparlar. Burada bedenin akışkan ve hızlı bir şekilde yön değiştirmesi önemlidir.

• Bir katılımcı, tek ayağını kaldırarak ve ellerini yukarı kaldırarak "Boing" diyebilir. Bu hareket, **Shiba** hareketini etkisiz hale getirir ve oyuna başka bir dinamizm katılır.

• Oyun sırasında yapılan hatalar, abartılı bir şekilde üç kez tekrar edilerek oynanır. Her tekrar bir öncekinden daha abartılı olmalıdır. Bu, oyunun en eğlenceli kısımlarından biridir ve hataların cesaretlendirilmesini sağlar.

**Amaç**: Oyun, çocukları hata yapmaya teşvik eder. Hata yapmanın doğal olduğunu ve bunun öğrenmenin bir parçası olduğunu gösterir. Hatalar abartılarak, çocukların kendilerini rahatça ifade etmeleri sağlanır.

Bu oyun, aynı zamanda beden farkındalığı ve hızla tepki verme becerilerini geliştirmeyi hedefler.

**DÖRT ELEMENT TEKNİĞİ:**

Bu atölyede, katılımcılar dört temel element olan **ateş**, **hava**, **su** ve **toprak** ile çalışarak duyguları fiziksel olarak nasıl ifade edebileceklerini keşfederler. Her element, farklı duygusal ve bedensel ifadelerle ilişkilidir ve katılımcılar bu elementlerin hareketlerini deneyimleyerek kendi içsel dünyalarını daha iyi anlamaya çalışırlar.

#### Ateş:

• **Özellikleri**: Doğrudan, yok edici, tutkulu ve güçlüdür. Ateş elementinin hareketleri sert ve düz çizgilerle ifade edilir. Bu element, bedensel olarak da doğrudan ve kararlı hareketlerle canlandırılır. Ateş elementi, güç ve tutkunun bir simgesidir. Örnek olarak **Donald Trump** gibi doğrudan, sert tavırlı figürler gösterilebilir.

• **Uygulama**: Katılımcılar, ateş elementiyle kendilerini güçlü ve direkt bir şekilde ifade etmeyi öğrenirler. Bir mumun ateşi gibi sürekli hareket eden ama kontrol edilebilen bir doğrudanlıkla çalışılır. Ateş, net ve sert çizgilerle sahnede kendini gösterir.

#### Hava:

• **Özellikleri**: Hava elementi hem yavaş hem de hızlı hareket eder ve yuvarlak hatlara sahiptir. Oyunbaz ve hafif bir karakteri temsil eder. **Charlie Chaplin** gibi bir figür, hava elementinin playful (oyuncu) yapısını yansıtır. Hava, esnek ve değişken bir enerjiyi temsil eder.

• **Uygulama**: Katılımcılar, hava elementini deneyimleyerek sahnede hafif ve akıcı hareketler yaparlar. Oyunbaz bir karakter yaratmak, spontane ve esnek olmak bu elementle çalışarak mümkün hale gelir.

#### Su:

• **Özellikleri**: Su ağır, duygusal ve paylaşımcı bir yapıyı temsil eder. Bir arada olma ve duygusal bağ kurma duygularını barındırır. Bu elementin temsilcileri arasında **Meryl Streep** gibi güçlü oyuncular gösterilebilir. Su, akışkanlığı ve derin duygusal bağları simgeler.

• **Uygulama**: Su elementiyle çalışırken katılımcılar ağır, duygusal ve derin hareketlerle sahnede var olurlar. Su, diğerleriyle duygusal bağ kurmak ve o bağı hissettirmek için kullanılır. İlişkisel bir duygusal ifade yaratmada su elementi ön plandadır.

#### Toprak:

• **Özellikleri**: Toprak ağırdır ve dengeyi simgeler. Kararlı, sabit ve dengeli bir duruşa sahiptir. **Nelson Mandela** gibi sakin, kararlı ve kelimelerini dikkatli seçen bir karakter toprağı temsil eder. Toprak, güvenilir ve sağlamdır.

• **Uygulama**: Toprak elementiyle çalışırken katılımcılar kararlı, ağır ve dengeli hareket ederler. Sahnedeki duruşları daha sabit ve köklüdür. Bu element, kişiyi yere sağlam basan, güvenilir bir hale getirir.

**DÖRT SANDALYE TEKNİĞİ:**

Dört Sandalye Tekniği, her bireyin içinde taşıdığı dört temel elementi (hava, su, toprak, ateş) keşfetmeye odaklanan bir atölyedir. Bu teknik, bireyin farklı duygusal ve fiziksel durumlarını anlamasını sağlar. Her bir elementin temsil ettiği farklı nitelikler ve duygusal derinlikler, karakterin sahne üzerindeki davranışını, beden dilini ve hislerini şekillendirir. Katılımcılar, dört sandalye kullanarak bu elementleri deneyimler ve her birinin içsel dünyadaki etkisini keşfeder.

• Atölye, dört temel element olan **hava**, **su**, **toprak** ve **ateş**in tanıtımıyla başlar. Bu elementler, duygusal ve bedensel duruşları temsil eder ve her biri farklı bir enerji taşır.

• Katılımcılara bu elementlerin her birinin nasıl farklı karakter özelliklerini yansıttığı anlatılır. Hava, hafiflik ve oyunbazlık; su, duygusal derinlik ve bağ kurma; toprak, kararlılık ve denge; ateş ise tutku ve doğrudanlığı temsil eder.

• **Birinci Sandalye - Hava**: Bu sandalye, bireyin dışa dönük, esnek ve oyunbaz yanını temsil eder. Hava elementi hafif, hızlı ve spontane hareketlerle ilişkilidir. Bu sandalyede otururken katılımcılar, daha serbest ve yaratıcı yanlarını keşfederler.

• **İkinci Sandalye - İç Ses**: Bu sandalye, bireyin içsel dünyasını ve düşüncelerini temsil eder. İç ses, bir nevi kişinin kendine dönük, derin düşüncelerini ve eleştirel bakışını yansıtır. Katılımcılar, burada kendi içsel yorumlarını dinler ve içsel dengeyi bulmaya çalışırlar.

• **Üçüncü Sandalye - Güvenli Bölge (Su)**: Bu sandalye, bireyin güvenli alanını temsil eder. Su elementiyle ilişkilendirilir; burada duyguların derinliğini, akışkanlığını ve başkalarıyla bağ kurmayı deneyimlerler. Katılımcılar, güvenli ve duygusal bir şekilde var olmanın ne anlama geldiğini keşfederler.

• **Dördüncü Sandalye - Gizli Yan (Ateş)**: Bu sandalye, bireyin en derin, belki de sırlarla dolu olan tarafını temsil eder. Ateş elementi burada güçlü, tutkulu ve gizli olanı yansıtır. Katılımcılar, bu sandalyede en derin duygusal yanlarını açığa çıkarmakla yüzleşirler.

• Katılımcılar, sırayla bu dört sandalyeye otururlar ve her birinin verdiği farklı hisleri ve bedensel değişimleri deneyimlerler.

• Sandalyelerde otururken, her bir elementin nasıl bir duygu yarattığını ve bedensel ifadeye nasıl yansıdığını fark ederler. Örneğin, **hava sandalyesinde** oturan bir kişi daha serbest ve hafif hissedebilirken, **ateş sandalyesinde** oturan biri daha doğrudan ve tutkulu hareket edebilir.

• Katılımcılardan her bir sandalye pozisyonundayken farklı sahne durumları canlandırmaları istenir. Örneğin, hava elementiyle bir sahnede daha serbest ve esnek hareket ederken, toprak elementiyle daha sabit ve güçlü bir duruş sergilerler.

• Dört sandalye arasındaki geçişlerde, katılımcılar bu geçişlerin nasıl farklı duygusal ve bedensel deneyimler sunduğunu öğrenirler.

• Eğitmenler, çocuklarla çalışırken de bu tekniğin nasıl kullanılabileceğini açıklarlar. Çocuklar, genellikle ilk sandalye olan hava ile kendilerini dışa dönük bir şekilde ifade etmeye başlarlar. Ancak, daha güvenli bir alan yaratıldığında su elementi gibi daha derin duygulara erişebilirler.

• Çocukların hangi elemente daha yakın olduklarını gözlemlemek, onlarla kurulan ilişkiyi ve onları anlamayı kolaylaştırır.

• Katılımcılar, bu dört sandalyede edindikleri duygusal ve bedensel deneyimleri paylaşır. Hangi elementin kendilerine daha yakın olduğunu ya da hangisinin kendilerini zorladığını tartışırlar.

• Eğitmen, bu deneyimlerin günlük hayatta nasıl kullanılabileceğini ve kişisel gelişimde nasıl bir farkındalık yaratabileceğini açıklar.

**Dört Sandalye Tekniği**, katılımcılara bedenlerinin ve duygularının nasıl birlikte çalıştığını anlamaları için güçlü bir araç sunar. Elementlerin temsil ettiği niteliklerle sahnede ya da günlük yaşamda nasıl hareket ettiklerini deneyimleyerek, farklı duygu durumlarına ve karakter özelliklerine erişim sağlarlar.

**8.Hafta:**

1. Gün
2. **MASKELERİ DENEYİMLEME:**

Bu atölyede, katılımcılar maskelerle performans sergileyerek beden dili, duygular ve karakterlerle nasıl daha derin bir bağ kurabileceklerini öğrenirler. Maskeler, tiyatro dünyasında derin bir anlatım aracıdır ve bu atölye, katılımcılara maskeleri nasıl kullanabileceklerini, duyguları nasıl bedenleştirebileceklerini ve sahnede nasıl büyük performanslar sergileyebileceklerini gösterir.

• Eğitmen, katılımcılara maskeyi nasıl takacaklarını ve maskeyle sahnede nasıl uyumlu hale gelebileceklerini gösterir. Maskeyi sadece yüzlerine takmak yetmez, bedenlerinin de maskenin enerjisine uygun hareket etmesi gerektiği vurgulanır.

• Katılımcılardan, maskeyi takmadan önce seyirciyle gerçek bir göz teması kurmaları istenir. Bu, sahnede maskenin ötesine geçip karakterin ruhunu hissettirebilmek için önemli bir adımdır.

• Katılımcı sahneye çıkmadan önce eğitmen, onlara birkaç kişisel soru sorar. Bu sorular, duyguların bedensel olarak ifade edilmesine yardımcı olur. Örneğin, "Öğlen yediğin pizzanın en lezzetli tarafı neydi?" veya "Kardeşlerini seviyor musun?" gibi sorularla, katılımcıların içsel duygularını fiziksel bir performansa dönüştürmeleri sağlanır.

• Eğitmen, katılımcılardan maskeyi taktıktan sonra maskenin karakterine uygun bir postüre girmelerini ister. Örneğin, eğer maskenin temsil ettiği karakter hava elementi ise, daha hafif ve esnek hareketler yapmaları teşvik edilir.

• Katılımcı sahnede performansını sergiledikten sonra, izleyicilerden nasıl hissettiklerine dair geri bildirimler alınır. Bu, maskenin ve performansın izleyici üzerindeki etkisini anlamak açısından önemli bir aşamadır.

• Katılımcıların, sahnede büyük duygular sergilemeleri, küçük ve çekingen olmamaları teşvik edilir. Maskeler, duyguların ve hareketlerin abartılı bir şekilde ifade edilmesine olanak tanır.

• Eğitmen, maskelerin aslında farklı hayvan figürlerinden esinlendiğini ve bu figürlerin karakterlerin özelliklerine yansıdığını açıklar. Örneğin, **Arlecchino** maskesi, maymun gibi hareketli ve playful bir karakteri temsil eder. Eğitmen, her maskenin fiziksel özelliklerine uygun olarak nasıl hareket edilmesi gerektiğini anlatır.

• Maskelerle çalışırken fazla düşünmenin performansı durdurabileceği, bu yüzden bedenin ve zihnin özgür bırakılması gerektiği vurgulanır.

• Eğitmen, seyirciyle yapılan doğaçlamanın önemini vurgular. Performans sırasında hayal gücünü kullanarak sahnede gerçek veya hayali durumları canlandırmak, maskelerin sunduğu bir özgürlük alanıdır.

• Maskeler karaktere girmemize yardımcı olsa da, doğaçlama yapmak ve bunu sahnede özgürce kullanmak katılımcıların hayal güçlerini geliştirmelerine katkıda bulunur.

• Eğitmen, katılımcılara performans sonrası duygularını ve deneyimlerini paylaşmaları için fırsat tanır. Katılımcılar, maskelerle çalışmanın ve sahnede olmanın özgürleştirici olduğunu belirtirler.

### Maskelerle Oyun Atölyesi, katılımcılara sahnede büyük duyguları cesurca sergilemelerini öğretir. Maskeler, karakterin fiziksel ve duygusal özelliklerini öne çıkaran güçlü bir araçtır. Katılımcılar, maskelerle çalışarak hayal güçlerini geliştirmeyi, duygularını bedenleştirmeyi ve performanslarını sahnede özgürce ifade etmeyi deneyimlerler.

2. Gun

* **ÇEMBERDE HAYALİ NESNELER:**

Bu oyun, dikkat ve odaklanmayı geliştirmeye yönelik tasarlanmış, aynı zamanda grup içi iletişimi güçlendiren bir egzersizdir. Katılımcılar, hayali nesnelerle etkileşim kurarak beden ve zihin koordinasyonlarını artırır. Aşağıda oyunun aşamaları ve amaçları yer almaktadır.

• Katılımcılar çember oluşturur.

• Hayali bir top, ellerle şıklatarak birbirlerine atılır.

• Her atışta elleri şıklatarak topu diğer katılımcıya doğru yönlendirirler. Bu, beden koordinasyonunu ve dikkat becerilerini artırmak için bir ısınma egzersizidir.

• İkinci aşamada, katılımcılar hayali bir kağıt alır ve bu kağıdı çember içerisinde birbirlerinin gözlerinin içine bakarak ellerinden ellerine geçirir.

• Buradaki odak, göz teması kurarken fiziksel ve zihinsel bir bağ kurmaktır. Kağıdın varlığı tamamen hayal gücüne dayalıdır, bu da oyuncuların dikkatini ve konsantrasyonunu daha da geliştirir.

• Üçüncü aşamada, çemberdeki iki kişi birbirlerinin gözlerinin içine bakarak merkeze doğru yürür, elleriyle çak yaparlar ve yer değiştirirler.

• Bu hareketin amacı, göz teması ve beden diline dayalı bir dikkat pratiği yapmaktır. Aynı zamanda grup içinde güven oluşturmaya ve işbirliği yapmaya yardımcı olur.

* **MİM TEKNİKLERİ:**

Bu atölye, mime sanatının temel prensiplerini ve bedenle nasıl nesneler yaratılabileceğini öğretmeyi amaçlar. Katılımcılar, hayal güçlerini ve bedenlerini kullanarak sahnede nasıl daha etkili performans sergileyebileceklerini öğrenirler. Eğitmen, mime ve maskeyle yapılan performanslar arasındaki farkı açıklayarak, bedensel hareketlerin bir hikaye yaratmada ne kadar önemli olduğunu gösterir.

• Eğitmen, mime sanatı ve maskelerin sahnedeki işlevi üzerine kısa bir açıklama yapar. Mimede yüz ifadeleri ve beden dili çok önemliyken, maskeli performanslarda yüz ifadesi maskeyle kapandığı için beden dili daha da vurgulanır.

• Katılımcılara, sahnede dengeyi nasıl sağlayacaklarına dair temel yönergeler verilir. Örneğin, bir boksör pozisyonunda nasıl dengede kalacakları gösterilir.

• Katılımcılar, beş temel mim tekniğini öğrenirler:

* **Hayali Bir Kapıdan Geçme**: Eğitmen, her katılımcıya hayali bir kapıdan geçiş yapmayı gösterir. Herkes kendi kapısını hayal ederek bu kapıdan geçer. Daha sonra, eğitmen herkesin aynı kapıdan geçiş yapmasını ister, burada referans noktalarının (kapının kolu, yüksekliği vb.) nasıl kullanılacağını vurgular.
* **Hayali Bardak Alma**: Katılımcılardan, hayali bir dolaptan bir bardak almaları istenir. Eğitmen, bardağı alırken dolap kapağının açılıp kapanması gibi detayları vurgular. Ayrıca, bardağın hangi materyalden yapıldığının, bedensel hareketlere nasıl yansıyacağını açıklar.
* **Hayali Buzdolabını İttirme**: Katılımcılar, iki kişilik gruplara ayrılarak hayali bir buzdolabını ittirme çalışması yaparlar. Buzdolabının büyüklüğü, ağırlığı, fişe takılı olup olmadığı gibi detaylar üzerinde durulur. Buzdolabının hareket etmemesi veya elektrik çarpması gibi hayali engellerle performansları zenginleştirmek teşvik edilir.

• Katılımcılar, hayali nesnelerle bir problem çözme süreci üzerinde çalışırlar. Örneğin, buzdolabını hareket ettirmek istediklerinde karşılaştıkları zorlukları nasıl çözeceklerini bulmaları istenir. Eğitmen, hikayenin ilerleyebilmesi için problemlerin birbirini takip eden bir şekilde büyütülmesinin önemli olduğunu vurgular.

• Katılımcılar, ara sonrası gruplar halinde performanslarını sergilerler. Eğitmen, performanslarda probleme dayalı çatışmalar yaratmanın, hikayeyi daha eğlenceli ve ilgi çekici hale getireceğini söyler. Performanslarda "playfulness" yani oyunbazlık ön plana çıkarılır.

* **MİM İLE ISINMA:**

Temel Yönergeler:

• Katılımcılar bir çember ya da kare oluşturarak eğitmenin karşısında yerlerini alır.

• Eğitmen, katılımcılara hayali bir duvarı tutmaları talimatını verir.

• Katılımcılar ellerini kaldırarak hayali duvarı tutar ve dirseklerini hafifçe kırarak duvarı itmeye veya tutmaya çalışır gibi bir pozisyon alırlar.

• Eğitmen, çeşitli mim hareketleri gösterir ve katılımcılar bu hareketleri takip eder. Örneğin, eğitmen duvardan uzaklaşma, geri çekilme ya da farklı açılardan duvarı tutma hareketlerini gösterir.

• Eğitmen, katılımcılara hayali bir sandviç yediklerini hayal etmelerini söyler. Katılımcılar, hayali sandviçi elleriyle tutar ve ısırma hareketi yapar.

• Her katılımcı, sandviçin tadını ve dokusunu beden diliyle ifade eder. Her katılımcı sırayla ortada bu hareketi gösterir ve yedikleri sandviçin onları nasıl hissettirdiğini beden diliyle ifade eder.

• Tüm katılımcılar aynı anda eğitmenin verdiği komutları tamamlar ve başlangıç pozisyonuna geri döner.

* **FİZİKSEL TUTUM EGZERSİZİ:**

Bu atölye çalışması, katılımcıların bedenlerini kullanarak farklı karakterler yaratmalarını ve bu karakterlerin fiziksel hareketlerini nasıl şekillendirdiklerini keşfetmelerini sağlar. Egzersiz boyunca, eğitmen katılımcılara dört temel fiziksel tutumu gösterir ve bu tutumlar üzerinden karakterlerini oluşturup sahneye taşımalarını ister. Her hareket, katılımcılara vücut dilleriyle bir karakterin hikayesini nasıl anlatacaklarını öğretir.

**1. Fiziksel Hareket: Karıncanın Yolculuğu**

• Eğitmen, katılımcılardan vücutlarının farklı bölgelerinde bir karıncanın dolaştığını hayal etmelerini ister. Karınca göz hizasında başlar, aşağı doğru inip ayaklar arasında gezinir, oradan dizler, kalça, göğüs ve çeneye kadar çıkar.

• Bu hareketler, başta keskin ve belirgin bir şekilde tasvir edilirken, zamanla daha yumuşak ve akışkan hale getirilir.

**Yönerge**: Dizler, kalça, göğüs ve başın sırasını takip ederek karıncanın hareketini taklit edin. Hareketleri fluently ve kesintisiz yapmaya özen gösterin.

#### 2. Fiziksel Hareket: Dizler Dışa Bakarken Yürümek

• Eğitmen, katılımcılardan dizlerini dışa doğru açarak yürümelerini ister. Bu hareket, bedensel ve postürel farkındalık kazandırır.

**Yönerge**: Dizler dışa bakacak şekilde yürüyün ve karakterin nasıl birisi olduğunu araştırın. Yürürken başınızı gördüğünüz herhangi bir nesneye doğru çevirip ona yaklaşın. Bu karakterin aksiyon içinde olduğunu ve düşünmeden hareket ettiğini gözlemleyin.

**3. Fiziksel Hareket: Göğüs Yönlendiriyor**

• Eğitmen, katılımcılardan göğüslerinde bir lazer ışığı olduğunu hayal etmelerini ve bu ışığın onları yönlendirdiğini düşünmelerini ister. Göğüs, hareketin başlangıç noktasıdır ve baş sabit kalır.

**Yönerge**: Göğsünüzde bir lazer varmış gibi dümdüz karşıya yürüyün. Göğsünüz karşıya yönelirken kollarınızı kanat gibi açın. Göğsünüz yukarı doğru olduğunda, romantik ve havalı bir karakter oluştururken, aşağıya doğru olduğunda daha ciddi ve güçlü bir karakter yaratmış olursunuz.

**4. Fiziksel Hareket: Tavuk Postürü**

• Bu harekette, katılımcılar başlarını öne doğru eğerek ve vücutlarını dik tutarak yürürler. Hareket, tavuk gibi önce başı çevirip ardından vücudu hareket ettirme üzerine kuruludur.

**Yönerge**: Başınızı önce çevirin, ardından vücudu hareket ettirin ve yürümeye devam edin. Bu hareket, kısa ve hızlı adımlarla karakterize edilir.

**Egzersiz Sonu: Zikzak Yürüyüşü**

• Üç katılımcı, üçgenin köşelerinde durur. Öndeki kişi bir lideri, arkasındaki iki kişi ise ezilen karakterleri temsil eder. Öndeki liderin hareketlerine göre arkadaki iki kişi senkronize şekilde hareket eder.

**Yönerge**: Zikzak şeklinde yürürken her bir hareketi belirgin şekilde yapın. Lider, göğsünde lazer olan karakteri canlandırırken, arkadaki iki kişi diğer fiziksel hareketleri tekrarlar.

Bu egzersiz, katılımcılara bedenlerinin fiziksel postürünü nasıl kullanacaklarını öğretir ve her hareketin bir karakter yaratımında nasıl bir rol oynadığını gösterir. Atölyenin sonunda, katılımcılar öğrendikleri fiziksel tutumları kullanarak sahneye daha güçlü ve farkındalıkla çıkarlar.

* **TOPLANAN HİKAYELERİN GERİ VERİLMESİ:**

Atölyenin sonunda, günü bir hikayeyle kapatmak istediklerini belirttiler ve Filistin'den bir çocuğun hikayesini paylaştılar. Bu hikaye, **Saber** isimli bir çocuğun savaş sırasında yaşadıklarını anlatıyordu:

**Hikaye**:

• Saber, babasıyla birlikte meyve toplarken gökyüzünde birçok uçak görür ve babasına sorar. Babası ilk uçak için "sorun yok" der; ancak uçaklar artmaya başlayınca babası, Saber’e sığınağa gitmesi gerektiğini söyler. Babası, diğer çocukları bulmak için giderken Saber'e beklemesini tembihler.

• Saber sığınağa götürülürken, evleri bombalanır. Saber ve babası kaçarlar; ancak baba bu kaçış sırasında hayatını kaybeder. Saber, sonunda özgürlüğüne kavuşur ama babasını kaybetmenin derin acısını yaşar.

Bu trajik hikaye, eğitmenler tarafından sahne üzerinde bir performans olarak canlandırıldı. **Performans**, bu tür savaş ve kayıpların yarattığı yoğun duyguları ve travmaları dramatik bir dille aktardı.

**Hikaye Toplama ve Yas’ı Paylaşma:**

• Performansın ardından, eğitmenler, **hikayeleri toplamanın** ve onları başkalarına aktarmanın yas tutma sürecinde nasıl yardımcı olduğunu anlattılar. **Yas paylaşımı**, bu tür travmatik olayların topluluk içinde işlenmesi ve kabul edilmesi adına önemli bir ritüel olarak sunuldu.

• Eğitmen, hayatın küçük "mikro anlar"dan ibaret olduğunu vurguladı. Hikaye toplanırken, çocuğa "babanın elini son kez tuttuğunda ne hissettin?" veya "o gün bahçe nasıl kokuyordu?" gibi **detaylı sorular** sorarak, bu anları yaşarken hissettiklerinin üzerine gidildiğini belirtti.

• Bu tür sorular, kaybedilen yakınlarla ilgili anıların derinliklerine inerek, bu anların duygusal ağırlığını anlamak ve paylaşmak amacıyla kullanıldı.

• Katılımcılar, bu sürecin hem performans aracılığıyla hem de hikaye paylaşımı yoluyla yas tutma ve duygularla yüzleşme süreçlerine nasıl katkı sağladığını deneyimlediler.

**9.Hafta:**

* **Isınma Egzersizi (Mime ve Fiziksel Hazırlık)**

**Top Egzersizi:**

• Eğitmen, katılımcılardan **hayali bir top** tutmalarını ister. Bu topun içinde su varmış gibi, dikkatle hareket etmeleri gerektiğini açıklar. Topu havaya atmadan, bacakların arkasından ve yukarıya doğru döndürerek elleriyle çevirmelerini ister. İlk önce bir elle, sonra diğer elle aynı hareketler tekrarlanır. Bu aşamada katılımcılar **el-göz koordinasyonlarını** kullanarak ve bedensel farkındalık geliştirerek hareket ederler.

• Eğitmen daha sonra topun içine birkaç taş ekleyerek ağırlığını artırdığını hayal etmelerini ister. Top daha ağır olduğu için hareketlerin daha esnek ve yavaş yapılması gerektiği vurgulanır.

**Yönerge**: Topu havaya atın, ancak yakalayabilmek için esnek hareketlerle tutun. Topu tekrar atın ve yakalayın.

**Top Atma ve Yakalama:**

• Topun hayali bir şekilde katılımcılar arasında atılmasına yönelik bir oyun başlar. Eğitmen, her katılımcının kiminle topu paylaşacağını belirler. **İşbirliği** ve **dikkat** gerektiren bu oyun, katılımcıların birbirleriyle etkileşimde bulunarak oyunu sürdürmelerini sağlar.

**Fiziksel Esneme:**

• Eller yukarıya doğru kaldırılır ve ardından aşağı bakan köpek duruşuna geçiş yapılır. Katılımcılar dört kez bu duruşa geçip tekrar ayağa kalkarlar.

• Boyun esnetilir; aşağı ve yukarı, ardından sağa ve sola yatırılır. Gözler kapatılmadan boyun döndürülür.

• Omuzlar ısıtılır ve döndürülür.

**Yüzme hareketi**: Bir el yukarıda, diğeri aşağıda olacak şekilde yüzme hareketi yapılır. Eller ortada buluşur.

• Göğüs, kalça ve omuzları kullanarak yuvarlak hareketler yapılır. Katılımcılar, sağ ayakla bir daire çizerken çapraz elle de bir çarpı işareti yapar. Son olarak, kalçaları kullanarak isimlerini yazmaları istenir. Bu hareket, bacak kaslarını çalıştırıcı bir etkiye sahiptir.

**Bacak ve Ayak Esnetme:**

• Ayak ve eller esnetme hareketleriyle ısındırılır. Eller ve vücut **shaking** hareketiyle sallanarak gevşetilir.

Bu ısınma egzersizi, katılımcıların bedenlerini fiziksel ve zihinsel olarak hazırlamalarına, esnekliği artırmalarına ve işbirliği becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

* **SANDALYE/ ZOMBİ OYUNU:**

**Temel Yönergeler:**

• Her katılımcı, sınıfın içinde rastgele bir yere sandalye yerleştirir ve üzerine oturur. Sandalyelerin birbirine çok yakın olmamasına dikkat edin.

• Bir katılımcı ebe (zombi) olarak seçilir.

• Zombi, sınıfın diğer ucundaki boş sandalyeye doğru yavaş adımlarla yürümeye başlar. Diğer katılımcılar, zombinin boş sandalyeye oturmasını engellemek için boş sandalyeye oturmaya çalışır.

• Amaç, zombinin boş sandalyeye oturmasını önlemek ve onu diğer sandalyelere doğru yönlendirmektir. Zombi her seferinde hangi sandalye boş ise ona yönelir. Eğer zombi boş bir sandalyeye oturursa, zombi başka bir katılımcıyı da zombiye dönüştürür.

• İkinci aşama: Konuşmak yasaklanır ve katılımcılar sadece beden diliyle iletişim kurarak ebenin (zombinin) yönünü değiştirmeye çalışır.

• Zombi koşulu: Zombi boş bir sandalyeye oturduğunda, zombi başka bir katılımcıyı enfekte eder. Artık iki zombi olur ve zombiler birlikte daha fazla katılımcıyı enfekte etmeye çalışır. Oyun ilerledikçe daha fazla zombi olur.

• Oyun, tüm katılımcılar enfekte olup zombi olduğunda veya son bir kişi kalana kadar devam eder. En son kalan kişi oyunu kazanır.

* **NÖTR MASKE:**

• Nötr maskeyi kullanarak yüz ifadeleri yerine tamamen beden hareketleriyle performans sergilemek. Bu maske feminen veya maskülen bir ifade içermediği gibi, herhangi bir duyguyu da yansıtmaz. Performans sırasında beden dilinizin hayal gücünüzü nasıl yönlendirdiğini keşfetmek temel amaçtır.

• Yerden bir taş bulduğunuzu hayal edin ve bu taşı beş kez sektirin. Göle bir taş attığınızı göstermek yerine, izleyicilerin **o gölü ve taşı** görmesini sağlamaya çalışın. **Gerçekçilik** ve **aşırı abartı** olmadan, izleyicinin zihninde bir sahne yaratmayı hedefleyin.

• Katılımcılar, nötr maskeyi sırayla dener. Performanslarında taş sektirme hareketini gerçekleştirirler ve bu sırada maskenin yüz ifadesizliği ile yalnızca bedensel hareketlerin nasıl etki yarattığını gözlemlerler.

• Performanslarda aşırı abartıya kaçmamaya özen gösterilir. Hareketlerdeki **denge** önemlidir. Bedensel hareketler ne çok büyük ne de çok küçük olmalıdır, seyircinin hayal gücü devreye sokulmalıdır.

• Maske takılıyken izleyiciyle göz teması kurmak ve bu göz temasını beden dilinizle desteklemek önemlidir. Maskenin nötr olması, tamamen bedenin devreye girmesini gerektirir. Katılımcılar, göz teması kurarak izleyiciye hangi duyguyu veya hareketi hissettirdiklerine odaklanmalıdır.

• Eğitmen, katılımcılardan hareketlerini daha **büyük** yapmalarını, bedenlerini daha fazla kullanmalarını ve sahnede daha fazla yer kaplamalarını ister. Ancak bu büyütme, abartılı olmamalıdır; izleyicinin hayal gücünü devreye sokarak **izleyiciyi içine çeken** bir performans yaratmak amaçlanır.

• Bu atölye çalışması, nötr maskenin oyunculukta nasıl bir araç olarak kullanılabileceğini öğretir, katılımcıların hem bedensel farkındalıklarını geliştirir hem de maskenin teatral performanstaki önemini deneyimlemelerini sağlar.

* **DUYGULARIN BEDENİMİZLE İFADESİ:**

Duygular sadece zihnimizde değil, bedenimizde de yaşanır. Örneğin, heyecanı karnımızda, öfkeyi göğsümüzde, stresi omuzlarımızda hissederiz. Çocuklar bazen bu duyguları ifade etmekte zorluk çekebilirler. Bu noktada onlara duyguları tanıtarak ve elementler üzerinden yardımcı olabiliriz.

**Öfkenin İfadesi (Adım Adım):**

**1. Adım:** Huzursuz bir bedenle başlar. Beden tam olarak ne olduğunu bilmez ve anlamsız hareketlerde bulunur.

**2. Adım:** Hafif bir rahatsızlık ve **bedeninin irrite olması** başlar.

**3. Adım:** **Frustration/umutsuzluk** devreye girer; gerilim artar, sıkışan bir enerji hissedilir.

**4. Adım:** Bu sıkışan enerji dışa vurulur ve öfke patlar.

**5. Adım:** En son adımda öfke ve şiddet başlar, duygu bu şekilde tamamlanır.

**Gülmenin İfadesi (Adım Adım):**

**1. Adım:** İki beden nötr halde başlar. Gülme gözlerde başlar.

**2. Adım:** Gözlerin ardından ağız hareketlenir, dişler görünür.

**3. Adım:** Sesle birlikte gülme başlar ve ses büyüyerek vücuda yayılır.

**4. Adım:** Gülme hissi bedeni sarar, kişi kendine vurmaya başlar.

Eğitmenler duyguların nasıl adım adım inşa edilip bedenle ifade edilebileceğini gösterirler. Öfkenin ya da gülmenin nasıl büyüdüğünü, önce küçük bir hareketle başlayıp giderek bir bütün haline geldiğini demonstrasyon yaparak aktarırlar.

2. Gun

* **MASKELERLE PERFORMANS:**

• Eğitmenler, katılımcılardan bütün öğrendikleri bilgilerle teker teker maskeleri performe etmeye davet eder.

• Katılımcılar seçtikleri maskenin karakteristik özelliklerine göre (harekino maskesinin hava elementini temsil etmesi gibi) postürlerini ve ifadelerinin değişmesi gerektiğini hatırlatır.

• Maskenin karakterine giren katılımcı eğitmenin talimatları doğrultusunda performanslarını sergiler.

Odev 2: Katilimcilar gruplar halinde kendi 3’er dakikalik maske ile hikaye anlatma performanslarini tasarlarlar.

**10. Hafta:**

1. Gun

Presentations and discussion

1. Gun

**ATTA FESTİVAL: KAPSAYICILIK VE FARKINDALIK EĞİTİMİ:**

* **Tanışma Çemberi:**

• Katılımcılar çember oluşturacak şekilde alanda toplanır. Eğitmen, katılımcılara gözlerini kapatmalarını ya da rahat bir pozisyonda bulunmalarını önerir. Rahat bir nefes egzersiziyle başlanır; odanın sıcaklığı, içeride ve dışarıda duyulan seslerin fark edilmesi yönlendirilir. Yavaş hareketlerle bedenin gevşemesi sağlanır.

• Parmak uçlarından başlayarak yavaş hareketlerle kollar yukarı kaldırılır ve nefes alıp verilir. Hareketler giderek dinamikleşir; kollar dizlere doğru inip serbest bırakılır. Herkes serbestçe sallanarak bedenlerini rahatlatır.

• Dizler hafif bükülerek eller birleştirilir ve çıkan sesler dinlenir. Göz teması kurarak diğer katılımcılarla iletişim kurmaya başlanır.

• Katılımcılardan grup olarak senkronize olmaya çalışmaları istenir. Dizler hafif bükük şekilde alkış başlatılır ve herhangi bir katılımcının başlatıcı olabileceği vurgulanır. Aynı çalışma el şıklatma hareketiyle tekrar edilir.

• Adımlar eklenir, katılımcılar mekânda hareket etmeye başlar. Serbestçe çizgisel olmayan desenler çizmeleri ve mekânda henüz fark etmedikleri detayları (renkler, dokular, sesler, ısı) gözlemlemeleri istenir.

• Dinamik bir hızda hareket edilirken bir anda durulur. Katılımcılardan olduğu yerde ellerini yukarı kaldırarak esnemeleri istenir. Daha sonra grup yavaş bir tempoyla hareket etmeye başlar.

• Katılımcılar, çevrelerindeki kişilere ses ya da hareketle selam verir. Hareketler ağır çekimde yapılır ve ardından hızlanır. Ses eklenmesi teşvik edilir.

• Grup tekrar çember oluşturur. Katılımcılara oturmaları gerekip gerekmediği sorulur, ardından sözel tanışma sürecine geçilir ve grup sözleşmesi oluşturulur.

**Modül 1: Çocuk Bakışı Yönergesi**

1. **Başlangıç**

• Eğitmen, katılımcılara çocuklarla çalışmanın önemini ve çocuk bakış açısını anlamanın gerekliliğini vurgular.

• İlk bölümde katılımcıların aklına gelen fikirleri özgürce paylaşabileceği bir süreç olacağı belirtilir.

1. **Soru ve Cevaplar**

• “Sizce çocuk nedir?” sorusu yöneltilir, katılımcılar birer kelime söyleyerek düşüncelerini ifade eder (ör. merak, hayal gücü, gülmek).

• Her kelimenin “doğru” bir tanımının olduğu ifade edilir ve katılımcılar arasında bu konular üzerine konuşma başlatılır.

1. **Kendi Çocukluğumuza Dönüş**

• Eğitmen, katılımcılardan “Çocuk olmak sizin gözünüzden bir yetişkin olarak nasıl görünüyor?” sorusunu düşünmelerini ister.

• Hepimizin bir zamanlar çocuk olduğu hatırlatılır, ancak yetişkin bakış açısının zamanla bu bağlantıyı zayıflatabileceği tartışılır.

• Katılımcıların çocukların genellikle yetişkinler tarafından anlaşılmadığına dair görüşleri ele alınır.

1. **Childizm ve Alternatif Yetişkin Kavramları**

• Eğitmen “childizm” kavramını tanıtır: Çocukların, sadece çocuk oldukları için ayrımcılığa uğradığı bir durum.

• Çocukların fiziksel ve hiyerarşik olarak yetişkinler tarafından “yukarıdan bakılan” bireyler olduğu ifade edilir.

• “Alternatif yetişkin” kavramı açıklanır; bir çocuğun rehberi ve destekleyicisi olmanın önemi vurgulanır.

1. **Yetişkinlerin Çocuklara Yönelttiği Cümleler**

• Katılımcılara “Bir çocuğa yetişkinler hangi cümleleri kuruyor sizce?” sorusu sorulur.

• Örnekler: “Sen bunu bilmezsin,” “Yaşın yetmez,” “Büyükler konuşuyor, sen sus.”

• ‘Düşebilirsin’ ve ‘düşersin’ ifadeleri arasındaki fark tartışılır.

1. **Kendi Çocukluğumuzu Hatırlama Egzersizi**

• Sandalyeler kenara alınır, katılımcılar serbest bir şekilde yürümeye başlar.

• Eğitmen, katılımcıları geçmişte *mutlu* oldukları 9-10 yaşlarındaki bir anıyı düşünmeye yönlendirir.

• Anıyı bir “fotoğraf” gibi detaylandırmaları ve renk, kişiler, koku gibi unsurlara odaklanmaları istenir.

1. **Paylaşım ve Hikâye Anlatımı**

• Katılımcılardan bir eş seçerek birbirlerine bu anıyı anlatmaları istenir.

• Gönüllü katılımcılar dinledikleri hikâyeleri grup ile paylaşır.

1. **Sonuç ve Değerlendirme**

• Egzersizin, çocukları anlamada ve bakış açısını değiştirmede nasıl bir katkı sağladığı grup içinde değerlendirilir.

• Kolektif bilinç oluşturmanın ve çocuk bakışına dair bir perspektif geliştirmenin önemi vurgulanır.

• Grup alkışla çemberi kapatır ve kısa bir ara verilir.

**11. Hafta:**

1. Gun

**Modül 2: Sanat Yoluyla Kapsayıcılık Yönergesi**

1. **Başlangıç**

• Katılımcılar yarım ay şeklinde sandalyelere oturur. Eğitmen, herkesin nasıl hissettiğini sorarak grup içinde bir bağ oluşturur. Kapsayıcılığın tanımının zor ve geniş bir kavram olduğunu vurgular. Eğitmen, kapsayıcılık üzerine çalışmanın tersten başlayarak, yani önce bireysel farkındalıkla mümkün olduğunu belirtir.

1. **Grup Tartışması: Kapsayıcı Olmayan Deneyimler**

• Eğitmen, katılımcılara kapsayıcı olmayan durum ve ifadeleri tartışmaya açar. Grup içi iletişimi desteklemek amacıyla şu soruyu yönlendirir:

• “Bir atölyeye katıldınız ve bu atölye kapsayıcı değildi. Sizce neden kapsayıcı değildi?”

• Katılımcılar, kişisel deneyimlerinden yola çıkarak bu duruma ilişkin görüşlerini paylaşır ve ortaya çıkan fikirler tahtaya yazılır. Örnek olarak şu kavramlar tartışılır:

* Seviyeleştirme: Katılımcılar arasında yetkinlik ya da bilgi seviyelerine göre ayrım yapılması.
* Erişilebilirlik imkanlarının olmaması: Fiziksel, ekonomik, dil veya içerik açısından katılımcılar için eşit fırsatların sunulmaması.
* Katılımcılara söz hakkı tanınmaması: Her bireyin sesini duyurabileceği bir ortamın sağlanmaması.
* Seyirci ve içeriğin uyuşmaması: Atölyenin katılımcıların ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına veya kültürel bağlamlarına uygun olmaması.
* Kriz anlarında doğru yönetimin yapılamaması: Beklenmedik durumlarda uygun müdahalelerin yapılamaması.
* Kültürü doğru okuyamamak: Katılımcıların kültürel hassasiyetlerine duyarsız kalınması.

• Bu tartışma, katılımcılara kapsayıcılığın ne olduğunu ve ne olmadığını anlama fırsatı sunar. Eğitmen, bu süreçte ortaya çıkan kavramları açıklığa kavuşturarak, kapsayıcılığın farklı bağlamlarda nasıl sağlanabileceğini grup ile birlikte değerlendirir.

1. **Dışavurumcu Sanat Terapisi Kavramı**

Eğitmen, dışavurumcu sanat terapisi kavramını tanıtarak şöyle açıklar:

Dışavurumcu sanat terapisi, bireylerin kendilerini ifade etmek için sanatın çeşitli dallarını (resim, heykel, müzik, dans, drama vb.) kullandığı yaratıcı bir terapi yöntemidir. Bu yaklaşım, sözlü ifadeden ziyade görsel ve duyusal ifadeye odaklanarak bireyin iç dünyasına bir pencere açar.

• **Kapsayıcılık temasıyla bağlantılı olarak**, dışavurumcu sanat terapisi, bireylerin kendi deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini özgürce ifade etmelerine olanak tanır. Aynı zamanda farklı kimliklere, bakış açılarına ve yaşam deneyimlerine dair empati geliştirme sürecini destekler.

• Bu terapi yöntemi, bireyin bireysel farkındalığını artırırken, grup dinamiklerinde daha kapsayıcı bir atmosfer yaratmayı hedefler. Özellikle sosyal uyum, duygu düzenleme ve travma ile başa çıkma konularında etkili bir araç olarak kabul edilir.

1. **Bireysel Farkındalık ve Kapsayıcılık**

• Eğitmen, kapsayıcılığın kişinin kendisinden başladığını ve bu süreçte bireysel farkındalığın önemini vurgular. “Biz ne kadar kapsayıcıyız? Hangi alanlarda içerideyiz, hangi alanlarda dışarıda kalıyoruz?” gibi sorularla katılımcılar kendi deneyimlerini düşünmeye teşvik edilir.

1. **Günlük Dil Faşizmi**

• Eğitmen, günlük dil faşizmi kavramını tanıtır ve bu kavramın kapsayıcılığı nasıl etkilediğini örneklerle açıklar. Katılımcılara, kendi dillerinde bu tür ifadeleri fark edip etmedikleri sorulur.

• Bu modül, sanatın kapsayıcılık üzerine nasıl bir araç olabileceğini ve bireysel farkındalığın bu süreçteki önemini keşfetmek üzerine yapılandırılmıştır. Katılımcılar, sanatı kullanarak kapsayıcı olmayan durumlara karşı bireysel ve kolektif çözümler geliştirme fırsatı bulur.

2. Gun

**Modül 3: Kapsayıcılık Üzerine Farkındalık Çalışmaları Yönergesi**

1. **Başlangıç**

• Katılımcılar çember şeklinde toplanır. Eğitmen, kapsayıcılık farkındalığını artırmaya yönelik oyunlar oynanacağını ve bu oyunların farklı bakış açılarını keşfetmeye yardımcı olacağını açıklar.

1. **Egzersiz 1: “Gel” Oyunu**

• Bir gönüllü çemberin ortasına geçer.

• Katılımcılar, hareket etmek için sadece birinin “Gel” demesini bekler. “Gel” komutunu duymadan hareket edilmemesi gerektiği vurgulanır.

• Daha sonra aynı oyun, sadece bakışlarla oynanır. Katılımcılar göz teması kurarak hareket eder.

• Oyun sonrasında “Neyin çalışıp neyin çalışmadığı” üzerine tartışılır. Katılımcılar göz temasının daha etkili olduğunu ifade eder ve bunun üzerine konuşulur.

1. **Egzersiz 2: Renklerle Hareket**

• Katılımcılar mekânda serbestçe yürürken bir yandan da renkler üzerine çalışırlar. Eğitmen şu yönlendirmeleri yapar:

* “Beyaz rengi düşünün. Siz beyaz renk olsaydınız bunun bedendeki karşılığı ne olurdu? Nasıl hareket ederdi?”
* Aynı çalışma mavi, sarı, kırmızı, siyah, mor ve yeşil için de tekrarlanır.

• Katılımcılardan bir renk seçmeleri, ancak bu rengi sesli olarak ifade etmemeleri istenir. Seçtikleri rengin biçimiyle hareket etmeleri ve diğer renklerle etkileşimlerini fark etmeleri istenir.

• Eğitmen, şu sorularla rehberlik eder:

* “Birbirinizle etkileşime geçerken nasıl hissettiniz?”
* “Kimin yanında daha rahat ya da gergin hissettiniz?”
* “Seçtiğiniz rengin size hissettirdiklerini düşündünüz mü?”

• Çemberde buluşulduktan sonra katılımcılar, aynı renkte birisi olup olmadığını, bunun onlara nasıl hissettirdiğini ve renklerin anlamlandırılması üzerine düşüncelerini paylaşır.

1. **Egzersiz 3: Bireysel Sınır Çalışması**

• Katılımcılara etraflarında bir halka/alan oluşturdukları ve bunun sınırlarını bedenleriyle keşfetmeleri istenir. Eğitmen şu yönlendirmeleri yapar:

* “Bu alanınıza biri yaklaştığında ne yapıyorsunuz?”
* “Alanınızı korumak mı yoksa esnetmek mi istiyorsunuz?”

• Egzersiz sırasında şu sorular üzerinde durulur:

* “Alanınızı fiziksel olarak değil, söz ya da nida ile nasıl koruyabilirsiniz?”
* “Başkalarının sizin sınırınıza yaklaşmasını ne kadar esnetmeye izin veriyorsunuz?”

• Çalışma sonrasında çemberde buluşulur ve şu konu üzerinde konuşulur:

* “Dışarıdan insanlar bizim sınırlarımızı bilemez. Sınırlarımız aşıldığında nasıl davranıyoruz ve bunu nasıl ifade ediyoruz?”

• Egzersizin, kişisel sınırları fark etmek ve bu sınırların esnetilmesi veya korunması konusunda farkındalık geliştirmek için yapıldığı vurgulanır.

1. **Kapanış**

• Çalışma sırasında elde edilen farkındalıklar ve deneyimler grup içinde paylaşılır. Eğitmen, kapsayıcılık farkındalığının sınır çalışmaları ve diğer bireylerle etkileşim yoluyla nasıl artırılabileceğini özetler.

**12. Hafta:**

1. Gun

**Modül 4: Kapsayıcılık Pratikleri Yönergesi:**

1. **Başlangıç**

Katılımcılar sınıfta yerlerini alır. Eğitmen, tahtaya bir ağaç çizer ve kapsayıcılığı somut bir tasarım süreci olarak açıklamaya başlar. Ağaç metaforu şu şekilde yapılandırılır:

• Kökler: Temel değerler. Katılımcılardan, tasarladıkları herhangi bir çalışmayı hangi değerlere dayandırmak istediklerini düşünmeleri istenir. Köklerin kapsayıcı bir deneyimi beslediği vurgulanır.

• Toprak ve Doğanın Dengesi: Bu değerleri destekleyen ve sürdürülebilir kılan çevresel faktörlerdir.

• Gövde: Kapsayıcılığı sağlamak için yapılan çalışmalar ve uygulamalardır.

• Meyveler: Uygulamaların sonuçları ve elde edilen kazanımlardır.

1. **Deneyim Paylaşımı**

• Eğitmen, kapsayıcı bir deneyim tasarlamanın katılımcı odaklı bir süreç olduğunu vurgular.

• Engelsiz Atta’da nöro-çeşitli bireyler için özel oyunlar tasarlandığını ve bunun nasıl yapıldığını örnek olarak açıklar. “Rahat Performans” kavramı tanıtılır: Her yaştan bireyin izleyebileceği ve rahat hissedeceği bir performans türü. Eğitmenler çocuklar için tasarladıkları oyunlarda kullandıkları stres topları ve kulaklıklar gibi araçları örnek olarak gösterir.

1. **Kapsayıcılık Matrisi:**

• Eğitmen, kapsayıcı bir deneyim tasarımı için şu başlıkları içeren bir tablo çizer:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Önce** | **O sırada** | **Sonra** |
| **İçerik** | Hedef gruba uygun mu? | İçeriğin uygulanabilirliği nasıl? | İçerik erişilebilir mi? |
| **Erişilebilirlik** | Erişim imkanları var mı? | Fiziksel ve dilsel erişim sağlanıyor mu? | Erişim kolaylığı nasıl sağlanır? |
| **İletişim** | İletişim stratejisi doğru mu? | Katılımcılarla etkili iletişim kuruldu mu? | Eksiklikler değerlendirildi mi? |

• Eğitmen tabloyu açıklarken, her başlık altında grup içi tartışma başlatır ve bu kriterlerin nasıl uygulanabileceği üzerine konuşulur.

• Eğitmen, kapsayıcı bir deneyim tasarımı için geleneksel düşünce biçimlerinin dışına çıkmanın, yaratıcılığı ve deneyimselliği öne çıkarmanın önemini vurgular.

• Katılımcılara, deneyim tasarımıyla ilgili bir matematik oluşturup oluşturmadıkları sorulur.

• Katılımcılar, kapsayıcılık pratiklerini kendi çalışma alanlarına nasıl entegre edebileceklerini tartışır.

• Eğitmen, bireysel yaratıcılığın ve kapsayıcı bir yaklaşımın nasıl bir arada kullanılabileceğini özetleyerek oturumu sonlandırır.

2. Gun

**Modül 5: Özel Gereksinimliler için Tamamlayıcı Pratikler Yönergesi**

1. **Performans Öncesi Hazırlık**

• Özel gereksinimli çocuklara yönelik bir performans sergilenmeden önce, oyuncuların kimler olduğuna dair bilgiler bir kâğıda yazılır. Bu, çocukların sürpriz faktöründen uzaklaştırılarak daha güvende hissetmesini sağlar.

• Performans sırasında oluşabilecek sürpriz durumlar önceden çizimli bir plan halinde çocuklara verilir. Bu, oyunun sırasını takip etmelerini kolaylaştırır.

1. **Seyirci Sayısının Sınırlandırılması**

• Özel gereksinimli çocuklar için seyirci sayısı maksimum 10 kişi ile sınırlandırılmalıdır. Bu, çocuğun kendini daha rahat hissetmesini sağlar.

1. **Çocuğun İhtiyaçlarını Anlama**

• Çocuğun özel ihtiyaçları için ailesine danışılarak bireysel çözümler geliştirilir. Bu, stres faktörlerini minimuma indirmek için kritik bir adımdır.

1. **Destekleyici Araçların Kullanımı**

• Örnek durumlar:

* Sese duyarlı bir çocuğa kulaklık sağlanır.
* Hareket etmeyi seven bir çocuğun alanda dolaşmasına izin verilir.
* Stresli durumlarda çocuğa stres topu verilir.

• Kriz durumunda, oyun alanının dışında bir “oyun çadırı” kurulur. Çocuk burada resim yaparak veya oyun oynayarak stresli durumdan çıkabilir ve kendini hazır hissettiğinde oyuna yeniden katılabilir.

1. **Geleneksel Tiyatro Kalıplarını Esnetme**

• Geleneksel tiyatro düzeninden çıkmak gerekebilir. Ancak bu yaklaşım, çocuğun ve ailesinin kendilerini değerli hissetmesini sağlar.

• Görselde net olmayan nesnelerin çocuğun eline verilerek duyusal olarak hissetmesi ve anlamlandırması desteklenir.

1. **Eğitim Ortamlarına Uyarlanabilirlik**

• Bu pratikler yalnızca tiyatro oyunları için değil, sınıf ortamları ve rehabilitasyon merkezlerine de uyarlanabilir.

• Çocuğun ihtiyaçlarını gözlemleyerek bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP) oluşturulması gerektiği vurgulanır.

1. **BEP (Bireysel Eğitim Planı) Hedeflerinin Belirlenmesi**

• Aile ve öğretmenlerin katılımıyla basit ve ulaşılabilir hedefler belirlenir.

• Bu hedefler, çocuğun seviyesi ve yaşı ne olursa olsun, bağımsız bir şekilde kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesine yönelik olmalıdır.

1. **Görsel Destek ve Somutlaştırma**

• Görselleştirme, çocuğun kavrayışını artırır. Örneğin, “köpek” kelimesinden bahsedilirken bir köpek resmi gösterilmesi, kelimenin somutlaşmasına yardımcı olur.

• Kendini ifade etmekte zorlanan bir çocuk için resim gibi görsel araçlar, iletişimi destekleyici bir rol oynar.

9. **Yönergelerin Basitleştirilmesi**

• Yönergeler basit, açık ve net bir şekilde verilmelidir. Eğitimci, özel gereksinimli bir çocuğun karmaşık yönergeler karşısında yaşayacağı zorluğu açıklamak için gruba bilmedikleri bir dilde (örneğin İngilizce veya Arapça) bir yönerge verir.

• Katılımcılar bu yönergeyi yerine getiremez ve bu deneyim, özel gereksinimli bir çocuğun basitleştirilmemiş yönergeler karşısında yaşadığı kafa karışıklığını anlamalarına yardımcı olur.

**13. Hafta:**

1. Gun

**Modül 6: Grup Çalışmaları – Kapsayıcılıkla İlgili Örnekler:**

Eğitmen, katılımcılarla çalışmaya başlamadan önce çeşitli mizansenler ve vakalar paylaşır. Bu vakalar, apartman toplantıları, veli toplantıları, okul gezileri gibi günlük yaşamda kapsayıcılık üzerine karşılaşılabilecek durumları içerir. Katılımcılardan bu durumları analiz ederek kapsayıcı yaklaşımlar geliştirmeleri beklenir.

1. Apartman Toplantısı

• Toplantıda farklı diller konuşan komşuların bulunması (dil bariyerinin nasıl aşılabileceği).

• Çocuklu ailelerin toplantıya getirdiği çocuklar için uygun bir alan veya aktivite sağlanmaması.

• Fiziksel engelli bir komşunun toplantıya erişim zorluğu yaşaması (örneğin, asansörsüz bir apartman).

• Toplantıda herkesin eşit söz hakkı alamaması veya belirli bireylerin baskın konuşmaları.

1. Veli Toplantısı

• Özel gereksinimli bir öğrencinin ihtiyaçlarının tartışılmaması veya yok sayılması.

• Velilerin sosyoekonomik durumlarına göre ayrımcılık hissi yaratabilecek ifadeler kullanılması.

• Toplantıya katılamayan veliler için alternatif iletişim yöntemlerinin düşünülmemesi (örneğin, çevrimiçi katılım seçeneği).

• Öğrencilerin kültürel arka planlarının göz ardı edilerek standart bir yaklaşım izlenmesi.

1. Okul Gezisi

• Gezinin, farklı fiziksel veya duyusal ihtiyaçları olan öğrenciler için uygun planlanmaması.

• Yemek seçeneklerinin kültürel ve dini hassasiyetlere uygun olmaması.

• Gezi sırasında kriz anlarında (kaybolan bir öğrenci, travmatik bir olay) kapsayıcı bir kriz yönetimi stratejisinin bulunmaması.

• Öğrencilerin maddi durumlarına göre dışlanma veya eşitsizlik hissetmeleri (örneğin, yüksek katılım ücreti).

1. İşyerinde Grup Çalışması

• Toplantıların yalnızca belirli bir grup çalışanı merkeze alarak planlanması ve diğerlerinin dışlanması.

• Engelli bir çalışanın toplantıya veya grup çalışmasına fiziksel erişim sağlayamaması.

• Grup içinde farklı fikirlerin dikkate alınmaması veya baskılanması.

• Çalışanların farklı iletişim tarzlarına (örneğin, görsel, yazılı, sözlü) uygun materyallerin sağlanmaması.

Eğitmen, bu vakaları katılımcılarla tartışarak onların kapsayıcı çözümler üretmesini teşvik eder. Bu yaklaşım, katılımcıların hem empati geliştirmesini hem de pratik kapsayıcı yöntemler öğrenmesini sağlar.

Odev 3: Gruplar halinde kendi odaklarinizi belirleyip atolyelerinizi tasarlayin

2. Gun

Hazırlanan içerikler danışmanlarla tartışılır ve her grup kendi atölye içeriğini eğitmenler eşliğinde yeniden düzenler ve geliştirir.

**14. Hafta:**

Atolyeler referans gruplarla paylasilir ve gozlemlenir.

Atolyeler hakkinda geri bildirimler ve kapanis.

**PLO 1** Fill in the details

**PLO 2** Fill in the details

**PLO 3** Fill in the details

etc…