

Zeytin hasadında 8 yıldan uzun süredir çalışıyorsunuz ve eskiden tutkuyla bağlı olduğunuz işiniz artık rutin bir hale geldi. Son zamanlarda kendinizi o kadar motivasyonsuz buluyorsunuz ki işinize konsantre olamıyorsunuz. Patronunuz birkaç kez üretkenlik seviyenizin gittikçe düştüğünden şikayet etti.



Erasmus+

Konsantre olmakta zorlanıyorsunuz. Kötü ruh sağlığıyla mücadele edenler arasında iş performansındaki değişiklikler yaygındır. Buna konsantrasyon eksikliği ve düşük üretkenlik seviyeleri de dahildir. Bir zamanlar sizi mutlu eden bir işten kopmuş hissedebilirsiniz. Hatta yöneticilerinizden iş kalitenizin ve konsantrasyonunuzun düşük olduğuna dair geri bildirim alabilirsiniz.



Erasmus+

16 yaşınızdan beri her çarşamba en iyi iki arkadaşınızla sinemaya gitmeyi seviyorsunuz. Son birkaç aydır, kendinizi en çok sevdiğiniz hobilerinizi sürdürmenizi engelleyen bir depresyonun içinde buldunuz. Arkadaşlarınız sizin için çok endişeleniyor.



Erasmus+

Arkadaşlarınız ve aileniz sizin için endişeleniyor.

Arkadaşlar ve aile üyeleri bazen (ama her zaman değil) içeriden görülmesi zor olan kalıpları dışarıdan fark edebilecek donanıma sahiptir. Sevdikleriniz ruh sağlığınızla ilgili endişelerini dile getirdiyse, onları dinlemeye çalışın. Sizde henüz göremediğiniz bir şeyi fark etmiş olabilirler.



Erasmus+

Her zaman günde 8 saatten fazla uyumayı seven bir kişi oldunuz. Ancak son zamanlarda gözünüzü kırpmadan uyuyamıyorsunuz ve uykusuzluk problemleriniz gittikçe kötüleşiyor. Hem kişisel ilişkileriniz hem de işiniz bundan etkileniyor.

EI4FUTURE



Depresyon ve anksiyetenin her ikisi de uykusuzluğa neden olabilir. İsrarla uyumakta zorlanmak ve kötü uyku hijyeni işlevlerinizi yerine getirmenizi engelleyebilir. Yeterince kaliteli uyku uyuyamıyorsanız, yardım almanın zamanı gelmiş olabilir. Neden iyi uyuyamadığınızdan bağımsız olarak, kötü uyku asla göz ardı edilmemelidir.



Çizim ve resim her zaman tutkunuz olmuştur. Geçmişte kasabanızda sanatsal eserlerinizle birkaç sergi bile açtınız. Çok sevdiğiniz manzaraları en son resmettiğinizden bu yana birkaç ay geçti.

EI4FUTURE



Hiçbir şey sizi heyecanlandırmıyor. Bir zamanlar keyif aldığımız aktivitelere ve genel olarak hayata olan ilginizi kaybetmek, bir profesyonelle ulaşmanız ve onunla konuşmanız gerektiğinin bir işareti olabilir. Son birkaç yıl herkes için zor bir dönem oldu ve pandemi sonrası sizi neyin heyecanlandırıldığını keşfetmek bunaltıcı gelebilir.



Çocukluğunuzdan beri,
her zaman insanların
etrafında olmayı seven çok
sosyal bir insan oldunuz.
Son birkaç aydır Netflix
izlemekten ve
arkadaşlarınızla herhangi
bir sosyal plan yapmadan
evde oturmaktan başka
bir şey yapmıyorsunuz.



**Kendinizi izole edilmiş
ve yalnız
hissediyorsunuz.**
Kötü ruh sağlığı bizi izole
edebilir. Kendimizi yalnız,
sıkıntılı veya diğer
insanların yanında rahatsız
hissetmemize neden
olabilirler. Yaştlarımızın
neler yaşadığını
anlamaması sorunu daha
da derinleştirebilir.



Sağlığınız her zaman
mükemmeldi. Son
zamanlarda iş ve kişisel
sorunlarınız yüzünden
kendinizi o kadar stresli
hissediyorsunuz ki mide
sorunları, baş ağrısı veya
soğuk algınlığı gibi
nedenlerle sürekli hasta
oluyorsunuz.



Sürekli hastalanıyorsunuz.
Duygusal sıkıntı ve stres
vücudunuzu etkileyebilir.
Kronik mide sorunlarından
sık soğuk algınlığı, baş ağrısı
ve genel fiziksel ağrıya
kadar çok çeşitli
rahatsızlıklar ortaya
çıkabilir. Fiziksel olarak
kendinizi iyi hissetmiyorsanız
ve doktorunuz bunun
nedenini bulamıyorsa,
konuşmanız için size bir ruh
sağlığı uzmanı önermesini
isteyin.



Her zaman fiziksel ve ruhsal sağlığınızla ilgilenen bir kişi oldunuz. Spora gitmeyi ve işten sonra lezzetli yemekler hazırlamayı seviyordunuz. Partnerinizden ayrıldıktan sonra bir kaçış mekanizması olarak alkol ve uyuşturucuya yoneldiniz.

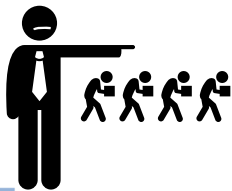


Başa çıkmak için madde kullanıyorsunuz.
Kendinizi uyuşturucu veya alkol kullanırken, hatta çok fazla veya çok az yemek yerken bulursanız, bu bir kırmızı bayrak olabilir. Kötü ruh sağlığıyla başa çıkmak için bu koltuk değneklerini kullanmak sizi şu anda uyuşturabilir, ancak daha büyük bir nedenin belirtisi olabilir ve yardım için ulaşma zamanı gelmiş olabilir.



Hayatınız boyunca bir fabrikada çalıştınız. Birdenbire şirket iflas etti ve patronunuz sizi işten çıkarmaya karar verdi. Bu durum hayatınız boyunca hiç yaşamadığınız bir travma anlamına geliyor.

EI4FUTURE



Travmatik bir olay yaşadınız.
Ölümler, ayrılıklar, boşanmalar ve iş kayıpları gibi travmatik olayların hepsinin ele alınması için danışmanlık gerekebilir. Bu travmalar ve bunlara bağlı keder her zaman kendi kendine özölmez. Devam ederlerse günlük işlevlerinizi etkileyebilirler.



OYUNUN ADI: SOSYAL SESSİZ SINEMA

ORGANİZASYON: INDEPCIE

ÜLKE: İSPANYA

Amaç	<p>Ruh sağlığı ve psikososyal desteğe duyulan ihtiyaç, önce COVID-19 salgını ve sokağa çıkma yasakları, şimdi de Ukrayna'daki savaşla birlikte daha da artmıştır. Bununla birlikte, ruh sağlığı sorunları hala toplumun geneli tarafından büyük ölçüde damgalanmaktadır (Renew Europe, 2022). Neyse ki ruh sağlığı konusundaki tartışmalar giderek artıyor. Ruh sağlığı için yardım ve destek arayanlar için artık daha fazla seçenek var. Ve ruh sağlığı endişeleri etrafındaki damgalama değişiyor. Anksiyete, depresyon ve genel zihinsel zindeliğin ele alınmasının önemi tartışılmaz. Yine de profesyonel, ruhsal ve ya sosyal yardım arama fikri bazen ürkütücü görünebilir (Eatough,2021).</p> <p>Bu oyun, işsizler, etnik veya ulusal azınlıklara mensup kişiler, göçmenler, mülteciler, engelli yetişkinler gibi zor sosyo-ekonomik geçmişe sahip kişiler için dışarıdan destek almanın neden faydalı olduğunu açıklayan Modül 8'in bir parçasıdır.</p> <p>Bu oyunu oynayarak ve Modül 8'i okuduktan sonra edindikleri bilgileri uygulamaya koyarak katılımcılar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Destek istemeleri gerektiğine dair işaretleri tespit edebilecekler (Mesleki, Manevi ve Sosyal)• Başkalarının sosyal ipuçlarını tanımlama ve anlama (beden dili ve yüz ifadeleri)• Zorluk yaşayan kişilerle empati kurun ve o kişiye nasıl yardımcı olabileceğinize dair örnekler sunun
Kurgu & Tema	<p>Bu oyun 2 veya 3 kişilik küçük gruplar halinde oynanmak üzere tasarlanmıştır, böylece aralarındaki etkileşim daha yakın ve samimi olur.</p> <p>Gerekli malzemeler 8 kartlık bir set ve oyuncuların puanlarını yazabilecekleri bir kağıt parçası olacaktır.</p> <p>Kartların her birinin senaryosu, her ülkenin kendine özgü gerçekliğine uyarlanmıştır. Örneğin, mektup no. 1 numaralı mektup, tipik olarak İspanya'dan zeytin hasadıyla ilgili tarımsal işlerden bahsetmektedir. Her eğitmen/öğretmenin, bu kartların oynanacağı her ülkenin kültürel ve sosyal ortamlarını dikkate alması uygundur.</p>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



Kart sıralaması ve açıklaması

Not: kartlar zorluk seviyesine göre belirlenmemiştir. Tüm kartların iki yüzü olacaktır: birinde belirli bir durum, diğerinde ise daha önce Modül 8'de sunulmuş olan durumla ilgili teorik bir açıklama yer alacaktır.

OYNAMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE OYUNCULAR İÇİN ÖNEMLİ BİLGİLER: Her durum ilk olarak kartta gösterilen kişinin geçmişte hoş ve tatmin edici bir yaşam sürdürdüğü belirli bir ana atıfta bulunacaktır. Ve ikinci olarak, durumun zorlaştığı bir olay dönüşü olacaktır. Oyuncular, karttaki kişinin karşılaştığı bu özel zorluğu tahmin etmek ve bu zorluklardan muzdarip kişiye yardım etmek için ne yapabileceklerini düşünmek zorunda kalacaklar.

Kart 1

Zeytin hasadında 8 yıldan uzun süredir çalışıyorsunuz ve eskiden tutkuyla bağlı olduğunuz işiniz artık rutin bir hale geldi. Son zamanlarda kendinizi o kadar motivasyonsuz buluyorsunuz ki işinize konsantre olamıyorsunuz. Patronunuz birkaç kez üretkenlik seviyenizin gittikçe düştüğünden şikayet etti.

Konsantre olmakta zorlanıyorsunuz. Kötü ruh sağlığıyla mücadele edenler arasında iş performansındaki değişiklikler yaygındır. Buna konsantrasyon eksikliği ve düşük üretkenlik seviyeleri de dahildir. Bir zamanlar sizi mutlu eden bir işten kopmuş hissedebilirsiniz. Hatta yöneticilerinizden iş kalitenizin ve konsantrasyonunuzun düşük olduğuna dair geri bildirim alabilirsiniz.

Kart 2

16 yaşınızdan beri her Çarşamba en iyi iki arkadaşınızla sinemaya gitmeyi seviyorsunuz. Son birkaç aydır, kendinizi en çok sevdiğiniz hobilerinizi sürdürmenizi engelleyen bir depresyonun içinde buldunuz. Arkadaşlarınız sizin için çok endişeleniyor.

Arkadaşlarınız ve aileniz sizin için endişeleniyor

Arkadaşlar ve aile üyeleri bazen (ama her zaman değil) içeriden görülmesi zor olan kalıpları dışarıdan fark edebilecek donanıma sahiptir. Sevdikleriniz ruh sağlığınızla ilgili endişelerini dile getirdiyse, onları dinlemeye çalışın. Sizde henüz göremediğiniz bir şeyi fark etmiş olabilirler.

Kart 3

Her zaman günde 8 saatten fazla uyumayı seven bir kişi oldunuz. Ancak son zamanlarda gözünüzü kırpmadan uyuyamıyorsunuz ve uykusuzluk problemleriniz gittikçe kötüleşiyor. Hem kişisel ilişkileriniz hem de işiniz bundan etkileniyor.

Uyku güçlükleri yaşıyorsunuz

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



Depresyon ve anksiyetenin her ikisi de uykusuzluğa neden olabilir. İsrarla uyumakta zorlanmak ve kötü uyku hijyeni, işlevlerinizi yerine getirmenizi engelleyebilir. Yeterince kaliteli uyku uyuyamıyorsanız, yardım almanın zamanı gelmiş olabilir. Ancak unutmayın, pek çok şey uykunuzu etkileyebilir, bu nedenle en iyisi bir tıp veya ruh sağlığı uzmanıyla konuşmaktır. Neden iyi uyuyamadığınızdan bağımsız olarak, kötü uyku asla göz ardı edilmemelidir.

Kart 4

Çizim ve resim her zaman tutkunuz olmuştur. Geçmişte kasabanızda sanatsal eserlerinizle birkaç sergi bile açtınız. Çok sevdiğiniz manzaraları en son resmettiğinizden bu yana birkaç ay geçti.

Hiçbir şey sizi heyecanlandırmıyor

Bir zamanlar keyif aldığınız aktivitelere ve genel olarak hayata olan ilginizi kaybetmek, bir profesyonelle ulaşmanız ve onunla konuşmanız gerektiğinin bir işareti olabilir. Son birkaç yıl herkes için zor bir dönem oldu ve pandemi sonrası sizi neyin heyecanlandırıldığını keşfetmek bunaltıcı gelebilir.

Kart 5

Çocukluğunuzdan beri, her zaman insanların etrafında olmayı seven çok sosyal bir insandınız. Son birkaç aydır Netflix izlemekten ve arkadaşlarınızla herhangi bir sosyal plan yapmadan evde oturmaktan başka bir şey yapmıyorsunuz.

Kendinizi izole ve yalnız hissediyorsunuz

Zayıf ruh sağlığı bizi izole edebilir. Kendimizi yalnız, sıkıntılı veya diğer insanların yanında rahatsız hissetmemize neden olabilirler. Yaşitlarınızı neler yaşadığınızı anlamaması sorunu daha da derinleştirebilir.

Kart 6

Sağlığınız her zaman mükemmeldi. Son zamanlarda iş ve kişisel sorunlarınız yüzünden kendinizi o kadar stresli hissediyorsunuz ki mide sorunları, baş ağrısı veya soğuk algınlığı gibi nedenlerle sürekli hasta oluyorsunuz.

Sürekli hastalanıyorsunuz

Duygusal sıkıntı ve stres vücudunuzu etkileyebilir. Kronik mide sorunlarından sık soğuk algınlığı, baş ağrısı ve genel fiziksel ağrıya kadar çok çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmiyorsanız ve doktorunuz bunun nedenini bulamıyorsa, konuşmanız için size bir ruh sağlığı uzmanı önermesini isteyin.

Kart 7

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



	<p>Her zaman fiziksel ve ruhsal sağlığınıza ilgilenen bir kişi oldunuz. Spora gitmeyi ve işten sonra lezzetli yemekler hazırlamayı seviyordunuz. Partnerinizden ayrıldıktan sonra, bir kaçış mekanizması olarak alkol ve uyuşturucuya yöneldiniz.</p> <p>Başa çıkmak için maddeleri kötüye kullanıyorsunuz Kendinizi uyuşturucu veya alkol kullanırken, hatta çok fazla veya çok az yemek yerken bulursanız, bu bir kırmızı bayrak olabilir. Kötü ruh sağlığıyla başa çıkmak için bu koltuk değneklerini kullanmak sizi şu anda uyuşturabilir, ancak daha büyük bir nedenin belirtisi olabilir ve yardım için ulaşma zamanı gelmiş olabilir.</p> <p>Kart 8</p> <p>Hayatınız boyunca bir fabrikada çalıştınız. Birdenbire şirket iflas etti ve patronunuz daimi personelin üçte birini azaltarak maliyetleri düşürmeye karar verdi. Partneriniz de aniden sizden ayrılmaya karar verdi. Bu durum hayatınız boyunca hiç yaşamadığınız bir travma anlamına geliyor.</p> <p>Travmatik bir olay yaşadınız Ölümler, ayrılıklar, boşanmalar ve iş kayıpları gibi travmatik olayların hepsinin ele alınması için danışmanlık gerekebilir. Bu travmalar ve bunlara bağlı keder her zaman kendi kendine çözülmez. Devam ederlerse günlük işlevlerinizi etkileyebilirler</p>
Oynanış	<p>Oyuncular kimin önce başlayacağına karar vermek için başlangıçta taş,kağıt, makas oynayacaklardır. İlk oyuncu rastgele bir kart seçecek (okumadan) ve kartta açıklanan aktiviteyi taklit edecektir. Bir sonraki bölümde sunulan üç zorluk seviyesine göre, oyuncuların duyguyu, konuyu veya tüm durumu tahmin etmeleri gerekecektir. Oyunculardan biri duyguyu tahmin ederse 5 puan, konuyu tahmin ederse 8 puan ve son olarak durumun tamamını tahmin ederse 12 puan alacaktır.</p> <p>Oyuncuların tahmin etmelerini kolaylaştırmak için, her bir kartta kalın harflerle yazılmış 3 farklı ipucu verilecektir. Oyunculuk yapan kişi sadece bu üç kelimeyi sözlü olarak telaffuz edebilecektir. Her ipucu verildiğinde oyuncular bir puan kaybedecektir.</p>
Kombinasyonlar	<p>Oyun, oyuncu profiline ve/veya özel ihtiyaçlarına göre üç zorluk seviyesine sahiptir:</p>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



	<p>-Seviye 1: Oyuncu rastgele bir kart seçecek ve diğerlerinin tahmin etmesi için bu kartı canlandıracaktır. Canlandırmanın ardından, oyuncuların bu durumla hangi duyguların ilişkili olabileceğini tahmin etmeleri gerekecektir.</p> <p>-Seviye 2: Oyuncu rastgele bir kart seçecek ve diğerlerinin tahmin etmesi için canlandıracaktır. Canlandırmanın ardından, oyuncuların kişinin hangi konuya atıfta bulunduğunu tahmin etmeleri gerekecektir.</p> <p>-Seviye 3: Oyuncu rastgele bir kart seçecek ve diğerlerinin tahmin etmesi için canlandıracaktır. Canlandırmanın ardından, oyuncuların duygular ve konu da dahil olmak üzere tüm durumu tahmin etmeleri gerekecektir.</p>
Özel kurallar (işbirlikçi ve rekabetçi)	Yok
Kazanma/Öğrenme çıktıları	Daha fazla puana sahip olan kişi kazanır. Ancak gerekli görülürse ve oyuncuların geçmişine göre oyun belirli bir puan verilmeden de oynanabilir.

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.

