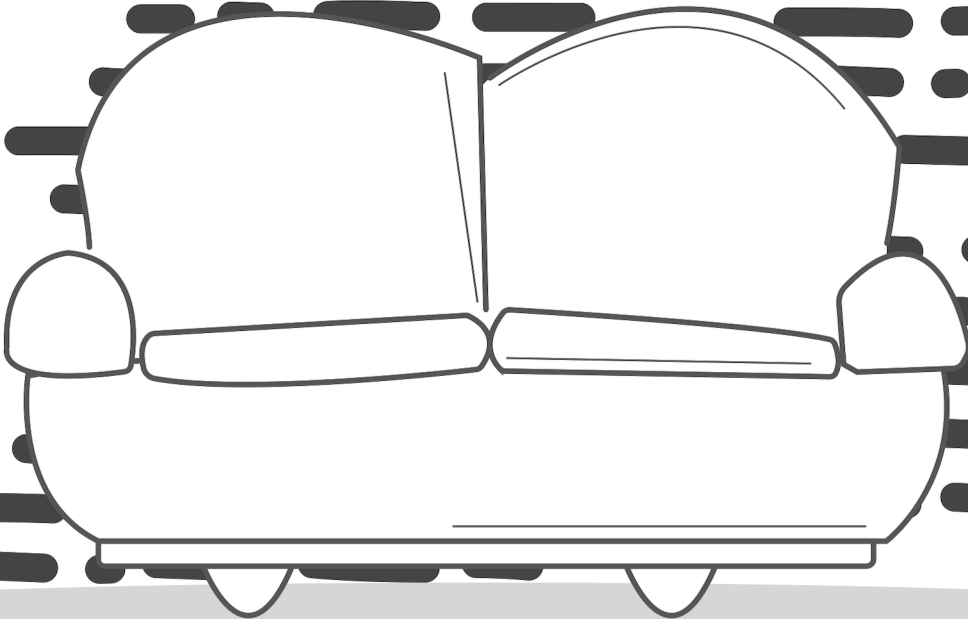
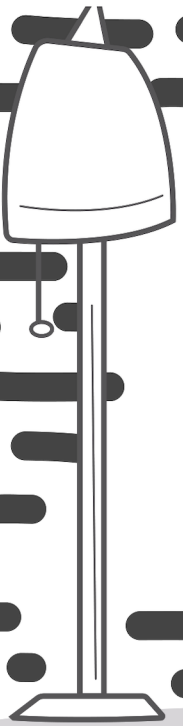


**En Mutlu anınız bir fotoğraf olsaydı,
karede hangi an yakalanırdı?**



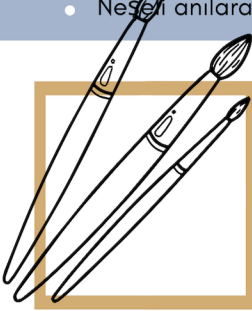
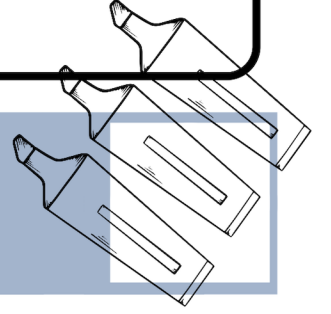
NEŞENİN FOTOĞRAFI

Çalışma Sayfası Konuları:

- Neşeli Anıları Görselleştirmek

Çalışma Sayfası için Hedefler:

- Derin bir mutluluk anını tanımlamak ve bunun önemi üzerine düşünmek.
- Olumlu bir deneyimi hatırlamak ve yeniden yaşamak için duyuları harekete geçirmek.
- Neşeli anılara değer vererek minnettarlığı ve olumlu bir zihniyeti teşvik etmek.



Amaç ve Hedef:

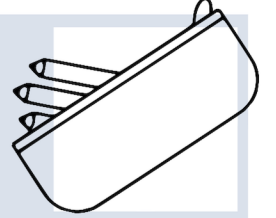
- **Amaç:** Danışanların kendilerine neşe veren bir anıyla bağlantı kurmaları için dokunsal ve görsel bir yol sağlamak.
- **Amaç:** Pozitif hatırlamanın gücünü, ruh halini iyileştirmek için terapötik bir araç olarak kullanmak ve danışanın değerleri ve mutluluk kaynakları hakkında içgörüyü sağlamak.

Gerekli Malzemeler:

- Resimli yönergeyi içeren çalışma sayfası.
- Sanat yoluyla ifade etmek isteyenler için keçeli kalemler, kalemler veya boyalar gibi çeşitli sanat malzemeleri.
- Duyularını kelimelerle ifade etmeyi tercih edenler için yazma araçları.

Talimatlar:

- Resimli yönergeyi içeren çalışma sayfası.
- Anılarını resmetmek isteyenler için renkli kalemler, keçeli kalemler ve boya gibi sanat malzemeleri.
- Anılarını ayrıntılı olarak anlatmayı tercih eden danışanlar için yazı gereçleri.



Terapi Müdahale Fikirleri:

- **Bireysel Terapi:** Duyuları keşfetmek ve terapide yararlanılabilecek temel değerleri veya güçlü yönleri ortaya çıkarmak için oluşturulan 'anlık görüntüyü' tartışın.
- **Grup Terapisi:** Grup üyeleri arasında bağlantı ve anlayışı teşvik etmek için tamamlanan çalışma sayfalarını grup içinde paylaşın.
- **Aile Terapisi:** Aile üyelerinin birbirlerinin mutlu anılarını takdir etmelerine ve olumlu bir aile anlatısı oluşturmalarına yardımcı olmak için çalışma sayfasını kullanın.
- **Ev Ödevi:** Danışanı çalışma kağıdını eve götürmeye ve muhtemelen olumlu deneyimler üzerinden bağlantı kurmanın bir yolu olarak alıştırmayı bir aile üyesi veya arkadaşıyla paylaşmaya teşvik edin.
- **Yaratıcı Sanat Terapisi:** Çalışma sayfasını, danışanın hayatındaki önemli sevinç anlarını temsil eden 'fotoğraflardan' bir kolaj oluşturmak gibi daha büyük bir sanat projesine dahil edin.

Bu çalışma sayfası sadece geçmişteki mutlulukların kutlanması değil, aynı zamanda danışanlara özellikle zorlu zamanlarda olumlu deneyimlerine nasıl erişebileceklerini ve bunlardan nasıl güç alacaklarını öğretmek için bir araç görevi görmektedir.