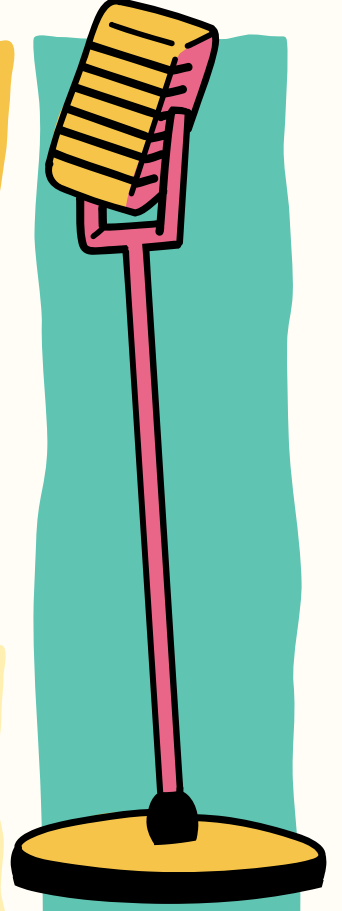


# SAKİNLEŞTİRİCİ



## ÇALMA



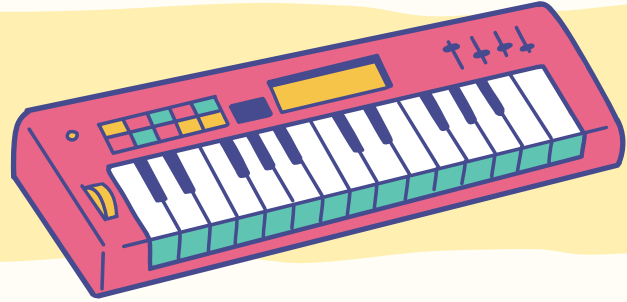
# LİSTESİ

**ÖFKEYİ**

**SERBEST**

**BIRAKMAK**

**İÇİN**



**MÜZİĞİN**

**GÜCÜNÜ**

**KEŞFETMEK**





dopdoluçekmece

## İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kalemler
- Kağıt



## ETKİNLİĞİ YÖNETME



1 - Genç(ler)in en sevdikleri müzisyenleri tartışmalarını ve bu sanatçıları neden sevdiklerini açıklamalarını sağlayın.

2 - Müziğin sakinleşmemize, duygularımızı işlememize ve üretken bir şekilde öfkeyi salıvermemize nasıl yardımcı olabileceği hakkında konuşun.

4- Sakinleştirici bir çalma listesi için 10 şarkı listelemelerini ve her şarkıyı neden seçtiklerini yazmalarını isteyin.

5- Çalma listelerini paylaşıp tartışmalarını sağlayın.

## SÜRE

15-25 dk

## KİŞİ SAYISI

1 - 6 kişi

3 - Her gencin **öfkeli** veya **sinirli** hissettiği zamanlar için "en sevdiği" şarkılarını söylemesini isteyin. Bu şarkıların onlara nasıl yardımcı olduğu hakkında konuşmalarını sağlayın.

# TARTIŞMA SORULARI



Müzik öfkeyle başa  
çıkamamıza nasıl  
yardımcı olur?

Grupta diğerlerinden duyduğunuz  
harika şarkı seçimleri nelerdir?

Bir öfke çalma listesine sahip olmak,  
daha olumsuz şekillerde hareket  
etmenizi nasıl engelleyebilir?

Bir genç belirli bir şarkıyı düşünemiyorsa  
yardımcı olabilecek sanatçıları veya  
türleri listelemelerine izin verin.

## İPUCU

**Öfkeli** veya  
**aşırı müzik**, gençlere  
kızdıklarında verimli  
bir çıkış sağlayabilir.  
Gruptaki diğerlerine  
saldırgan veya  
aşağılayıcı olmadığı  
sürece uç müziği  
engellemeyin.

Zaman ve kaynaklar izin veriyorsa, genç(ler)in  
çalma listeleri için internette farklı şarkılar  
aramalarını sağlayın.

