Aile İçin 5 Dakika

24 özgün etkinlik kartı · Sorular veya adımlar performans ölçümü değildir.

01 Bir Şeyin Hikâyesi

Bağ kurma · hepsi yaş grubu

Bir eşya seçip onunla ilgili küçük bir anı paylaşın.

1. Herkes bulunduğu yerde gözüne çarpan bir eşya seçsin.
2. İsteyen bu eşyanın kendisine ne hatırlattığını anlatsın.
3. Diğerleri sadece bir merak sorusu sorsun.

Alternatif: Anı paylaşmak istemeyen eşyanın rengini veya şeklini anlatabilir.

02 Günün Küçük Işığı

Bağ kurma · hepsi yaş grubu

Günün içinden küçük, iyi gelen bir anı fark edin.

1. Sırayla “Bugün hoşuma giden küçük şey…” cümlesini tamamlayın.
2. İkinci kişi duyduğunu bir cümleyle geri yansıtsın.
3. İsteyen karşısındakine teşekkür etsin.

Alternatif: Hiç kimsenin olumlu an bulması veya paylaşması zorunlu değil.

03 Ortak Çalma Listesi

Bağ kurma · 13-18 yaş grubu

İki farklı müzik zevkini merakla dinleyin.

1. Birer şarkı veya müzik türü önerin.
2. Her kişi neden seçtiğini tek cümleyle anlatsın.
3. Birbirinizin tercihine yorum yapmadan merak sorusu sorun.

Alternatif: Müzik çalmanız gerekmez; isim paylaşmak da yeterlidir.

04 Seni Merak Ettim

Bağ kurma · 7-12 yaş grubu

Birbirinize eğlenceli, basit sorular sorun.

1. “Görünmez olsan bugün nereye giderdin?” diye sorun.
2. Cevabı düzeltilmeden dinleyin.
3. Soruyu soran da isterse kendi cevabını anlatsın.

Alternatif: Çocuk farklı bir soru seçebilir veya pas geçebilir.

Aile İçin 5 Dakika

24 özgün etkinlik kartı · Sorular veya adımlar performans ölçümü değildir.

05 Sözünü Kesmeden

Dinleme · hepsi yaş grubu

Kısa bir dinleme deneyimi yapın.

1. Konuşmak isteyen kişi bir gündelik konuyu seçsin.
2. Bir dakika boyunca dinleyen kişi sözünü kesmesin.
3. Ardından yalnızca “Şunu duydum…” diye özetlesin.

Alternatif: Kişisel veya zor bir konudan söz etmek gerekmez.

06 Üç Merak Sorusu

Dinleme · 7-12 yaş grubu

Bir ilgi alanına saygıyla merak gösterin.

1. Çocuk sevdiği bir oyun, hayvan veya uğraşı seçsin.
2. Yetişkin üç kısa, yargısız soru sorsun.
3. Çocuk isterse bir soruyu yetişkine yöneltsin.

Alternatif: Bilmiyorum veya cevap vermek istemiyorum demek serbest.

07 Tavsiye mi, Dinleme mi?

Dinleme · 13-18 yaş grubu

İhtiyaç duyulan desteği konuşarak seçin.

1. Biri günlük, hafif bir konudan söz etsin.
2. Diğeri “Dinlememi mi, fikir vermemi mi istersin?” diye sorsun.
3. Seçilen biçimde bir dakika karşılık verin.

Alternatif: Tavsiye istemeyen kişinin tercihi korunur.

08 Bugün Senden Öğrendim

Dinleme · hepsi yaş grubu

Karşılıklı ilgiye küçük bir alan açın.

1. Herkes diğerinden son zamanlarda öğrendiği bir şeyi düşünsün.
2. İsterse “Senden şunu öğrendim…” diye söylesin.
3. İkinci kişi nasıl hissettiğini belirtmek zorunda değil.

Alternatif: Büyük ya da duygusal bir şey bulmak gerekmiyor.

Aile İçin 5 Dakika

24 özgün etkinlik kartı · Sorular veya adımlar performans ölçümü değildir.

09 Üç Nesne, Bir Hikâye

Yaratıcılık · 7-12 yaş grubu

Sıradan nesnelerden ortak öykü kurun.

1. Üç nesne seçin.
2. Bir kişi tek cümleyle hikâyeyi başlatsın.
3. Sırayla birer cümle ekleyerek bitirin.

Alternatif: Konuşmak zor gelirse nesneleri çizebilirsiniz.

10 Hayali Tasarım Stüdyosu

Yaratıcılık · 13-18 yaş grubu

Hayatı kolaylaştıran hayali bir araç tasarlayın.

1. Evdeki küçük bir zorluğu seçin.
2. Buna yönelik eğlenceli bir icat düşünün.
3. İcadın adını ve tek özelliğini paylaşın.

Alternatif: Gerçekçi veya uygulanabilir olmasına gerek yok.

11 Fotoğrafsız Fotoğraf

Yaratıcılık · hepsi yaş grubu

Bir manzarayı kelimelerle resmedin.

1. Pencereden veya odadan tek bir görüntü seçin.
2. Üç renk ve iki şekil fark edin.
3. Birbirinize kısa bir “fotoğraf açıklaması” söyleyin.

Alternatif: Fotoğraf çekmeyin; görsel veya kişisel veri paylaşımı gerekmez.

12 Yeni Bir İsim

Yaratıcılık · 7-12 yaş grubu

Evdeki bir nesneye yeni, komik bir isim bulun.

1. Sıradan bir nesne seçin.
2. Üç komik isim önerin.
3. En çok eğlendiren ismi birlikte seçin.

Alternatif: Kazanan seçmek istemezseniz hepsini kullanabilirsiniz.

Aile İçin 5 Dakika

24 özgün etkinlik kartı · Sorular veya adımlar performans ölçümü değildir.

13 İki Seçenek, Bir Anlaşma

Ortak karar · hepsi yaş grubu

Küçük bir ortak kararda söz hakkı açın.

1. Zararsız bir seçim belirleyin: oyun, atıştırmalık, yürüyüş rotası.
2. Herkes kendi önerisinin bir nedenini söylesin.
3. İki fikri de hesaba katan bir karar deneyin.

Alternatif: Anlaşmazlık sürerse karar vermeyi ertelemek de uygundur.

14 Haftanın Küçük Planı

Ortak karar · 13-18 yaş grubu

Birlikte geçirilecek beş dakikayı planlayın.

1. Hangi gün beş dakikalık ortak mola uygun, sorun.
2. Her kişi bir seçenek sunsun.
3. Gönüllü olduğunuz zamanı birlikte belirleyin.

Alternatif: Program zorunlu sözleşme değildir; değiştirilebilir.

15 Evin Bir Köşesi

Ortak karar · 7-12 yaş grubu

Ortak alan için küçük bir düzenleme önerin.

1. Evde ortak kullanılan bir alan seçin.
2. Herkes küçük bir düzenleme fikri sunsun.
3. Birini şimdi deneyin veya not edin.

Alternatif: Eşya taşıma veya tehlikeli araç kullanma gerekmiyor.

16 Birbirimize Alan Açmak

Ortak karar · 13-18 yaş grubu

Özel alan ve ortak zaman dengesini düşünün.

1. “Tek başıma kalmak istediğim bir zaman…” diye örnek verin.
2. “Birlikte vakit geçirmek istediğim bir zaman…” diye örnek verin.
3. Karşı tarafın tercihini çözmeye çalışmadan dinleyin.

Alternatif: Mahremiyet ve hayır deme hakkı korunur.

Aile İçin 5 Dakika

24 özgün etkinlik kartı · Sorular veya adımlar performans ölçümü değildir.

17 Akşamın Kapanış Cümlesi

Günlük rutin · 7-12 yaş grubu

Günü yumuşak bir konuşmayla bitirin.

1. Herkes isterse gününden bir kelime seçsin.
2. Kelimelerden kısa bir ortak cümle kurun.
3. Bir sonraki güne dair istek belirtmek serbest.

Alternatif: Olumsuz duyguyu olumluya çevirmek zorunda değilsiniz.

18 Yavaş Mola

Günlük rutin · hepsi yaş grubu

Beraberce dikkatli bir mola verin.

1. Oturacak rahat bir yer bulun.
2. Çevrede gördüğünüz üç nesneyi sırayla söyleyin.
3. Dilerseniz sessizce otururak bitirin.

Alternatif: Nefes tutma veya bedensel teknik yapma zorunluluğu yok.

19 Evde Mini Toplantı

Günlük rutin · hepsi yaş grubu

Aile düzenini küçük bir soruyla gözden geçirin.

1. “Bu hafta hangi küçük şey işimizi kolaylaştırır?” diye sorun.
2. Herkes isterse bir fikir söylesin.
3. Uygun bir adım seçin; birine görev yüklemek zorunda değilsiniz.

Alternatif: Bu etkinlik bir disiplin görüşmesi veya hesap verme toplantısı değildir.

20 Beş Dakikalık Teşekkür

Günlük rutin · 13-18 yaş grubu

Günlük emeği görünür kılın.

1. Gün içinde birinin yaptığı küçük katkıyı fark edin.
2. İsterseniz açık bir teşekkür söyleyin.
3. Teşekkür alan kişinin karşılık vermesini beklemeyin.

Alternatif: Teşekkür duygusu zorunlu değildir.

Aile İçin 5 Dakika

24 özgün etkinlik kartı · Sorular veya adımlar performans ölçümü değildir.

21 Pencere Rotası

Keşif & hareket · 7-12 yaş grubu

Görünen dünyada ayrıntıları fark edin.

1. Pencereden veya güvenli bir yerden dışarı bakın.
2. Üç farklı renk ya da şekil bulun.
3. En ilginç ayrıntıyı birbirinize gösterin.

Alternatif: Dışarı çıkmak şart değil; erişilebilir bir yer seçin.

22 Kısa Yürüyüş, Uzun Sohbet

Keşif & hareket · hepsi yaş grubu

İsteyenlerle kısa ve güvenli bir hareket molası.

1. Uygunsa kısa, güvenli bir mesafe belirleyin.
2. Yürürken gördüğünüz bir ayrıntıyı paylaşın.
3. Birbirinizin dikkat ettiği şeyi fark edin.

Alternatif: Yürümek uygun değilse otururak gözlem yapın.

23 Birlikte Esneme Seçimi

Keşif & hareket · 13-18 yaş grubu

Kendi sınırlarına uygun hareket seçimini konuşun.

1. Herkes kendisine rahat gelen küçük bir hareket seçsin.
2. İsteyen oturarak omuzlarını yavaşça hareket ettirsin.
3. Birlikte mola vermeyi deneyin.

Alternatif: Ağrı yapan hareketi bırakın; tıbbi egzersiz önerisi değildir.

24 Sessiz Keşif Oyunu

Keşif & hareket · 7-12 yaş grubu

Konuşmadan ortak bir keşif yapın.

1. Herkes bir yaprak, gölge veya desen seçsin.
2. Konuşmadan diğerine göstersin.
3. Sonunda isterse neden seçtiğini anlatsın.

Alternatif: Sessiz kalmak zorunlu değil; oyun değiştirilebilir.