

EMMW

PR-2 - Görev 2-1

Kuramsal Modüller

Göçmen Kadınlar için

Duygu Düzenleme

OLUMLU ZİHİNSEL TUTUM

E-SCHOOL

Yunanistan

İçindekiler

İçindekiler	1
1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş	2
1.1. Arkaplan	2
1.2. Kavramın Tanımı	3
1.3. Kültürel Bakış Açısı	3
1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı	4
1.5. Kaynakça	5
2. Alt Başlık 1: Olumlu Zihinsel Tutumun Özellikleri	6
2.1. Arkaplan	6
2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	6
2.3. Etkinliğin Kazanımları	7
2.4. Etkinliğin Açıklamaları	7
2.5. Etkinlik Akışı	8
2.6. Kaynakça	10
3. Alt Başlık 2: Olumlu Zihinsel Tutumu Etkileyen Faktörler	11
3.1. Arkaplan	11
3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	12
3.3. Etkinliğin Kazanımları	12
3.4. Etkinliğin Açıklamaları	13
3.5. Etkinlik Akışı	13
3.6. Kaynakça	15
4. Alt Başlık 3: Olumlu Zihinsel Tutum Örnekleri	16
4.1. Arkaplan	16
4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	17
4.3. Etkinliğin Kazanımları	17
4.4. Etkinliğin Açıklamaları	17
4.5. Etkinlik Akışı	18
4.6. Kaynakça	21
5. Alt Başlık 4: Olumlu zihinsel tutumumuzu nasıl güçlendirebiliriz?	21
5.1. Arkaplan	21
5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	22
5.3. Etkinliğin Kazanımları	22
5.4. Etkinliğin Açıklamaları	23
5.5. Etkinlik Akışı	23
5.6. Kaynakça	27
ANNEX I	28
Kim Olduğunu Bul	28
Görselleştirme Teknikleri	29
Olumlama İfade Teknikleri	30

1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş

1.1. Arkaplan

EMMW, göç bağlamında duygusal becerileri geliştirmek ve düzenlemek için tasarlanmış bir eğitim planıdır. Kadın göçmenlerin yanı sıra sosyal hizmet uzmanları ve STK'ları da hedeflemektedir. Amacı, yeni bir ülkeye uyum sağlama ve entegre olma ile ilgili zorlukların üstesinden gelme becerilerini geliştirmek ve nihayetinde psikolojik refahı ve ikamet etmeye başladıkları ülkeye dahil olmayı teşvik etmektir. Eğitim modüllerinin, her bir hedef grubun temel sosyal becerilerini geliştirmesi için gereken farklı ihtiyaç ve yaklaşımlar dikkate alınarak, bu iki hat boyunca tamamlayıcı bir şekilde geliştirilmesi planlanmaktadır.

İlk proje sonucu (PR1) doğrultusunda durum analizini gerçekleştirildikten sonra konsorsiyum, daha ayrıntılı niteliksel sonuçlar elde etmeyi amaçlayan ikinci faaliyete geçmiştir. Bu bağlamda ortaklar, göç alanında hedef kitle ile deneyime sahip uzmanlarla bir dizi grup ve birebir görüşmeler düzenlemiştir. Sonuçların analizine dayanarak, aşağıdaki faktörler göçmen kadınların sosyal entegrasyon sürecindeki engeller olarak belirlenmiştir.

- Dil farklılığı
- Kültürel farklılıklar
- Çifte ayrımcılık
- Çocuklar ve yaşlılar için birincil bakımveren olmak
- İşgücü piyasasına sınırlı erişim ve sadece düşük ücretli sektörler
- Yardımlar ve haklar konusunda bilgi eksikliği (danışmanlık ve destek gruplarının yanı sıra sağlık hizmetleri gibi)
- Psikolojik sorunlar

Sosyal hizmet uzmanlarını göçmen kadınlarla ilişkilerinde desteklemek için 6 konu başlığı belirlenmiştir:

- Dinleme ve Empati
- Sabır
- Duygu düzenleme/Özdenetim
- Duyarlılık
- Yardım istemek
- Olumlu zihinsel tutum

Bu kurumsal modül, olumlu zihinsel tutum sahibi olma konusuna odaklanacaktır.

1.2. Kavramın Tanımı

Olumlu zihinsel tutum bir kişilik özelliği olmaktan çok, yaşamın olumsuz yönleri yerine olumlu yönlerine odaklanma becerisidir. Olumluluk bilinçli bir seçimdir. Bireyin yaşamdaki her duruma ve zorluğa iyimserlikle yaklaştığını, her koşuldan en iyi şekilde yararlanmasına ve kendisi ve çevresindekiler için daha iyi bir gerçeklik yaratmasına olanak tanıdığını ileri sürer.

Olumlu zihniyet alanında daha derinlere inebilmek ve okuyucuların bunun geliştirilebilecek bir beceri olduğunu fark etmelerini sağlayarak kişisel ve profesyonel olarak gelişmelerine ve büyümelerine olanak tanımak için aşağıdaki alt başlıklar ele alınacaktır.

Alt Başlık 1: Olumlu zihinsel tutum özellikleri ve karakteristikleri

Alt Başlık 2: Olumlu zihinsel tutumu etkileyen temel faktörler.

Alt Başlık 3: Olumlu zihinsel tutum örnekleri

Alt Başlık 4: Olumlu zihinsel tutumumuzu nasıl güçlendirebiliriz?

Duygusal zeka, duyguları ve durumları olumlu, iyimser ve yardımcı bir şekilde yönetmeyi ve duyguların olumlu niyetini fark etmeyi gerektirir, bu nedenle olumlu bir zihinsel tutuma sahip olmak duygusal zekanın çok önemli bir bileşenidir. Göçmen kadınlarla çalışan kişilerin duygusal zekalarını geliştirmeleri ve olumlu bir zihinsel tutum benimsemeleri, bu kadınların değişim ve ilerlemelerine yardımcı olmak için son derece önemlidir.

Öte yandan, Gruber ve diğerlerine (2009) göre, belirli duygular hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Duyguların çelişkili sonuçları da olabilir; olumlu duygular olumsuz bir sonuca yol açabilir ve hoş olmayan bir duygu olumlu bir sonuca yol açabilir. Örneğin, mutluluk genellikle olumlu ve arzu edilen bir duygu olarak görülse de, araştırmalar mutluluğun daha karanlık bir yönü olduğunu da ortaya koymuştur. (Gruber vd., 2009)'a göre mutluluk arayışı ve mutluluk deneyimi her zaman faydalı değildir. Mutluluğun peşinden agresif bir şekilde koşan kişilerin depresif, mutsuz ve perişan olma olasılığı daha yüksektir.

1.3. Kültürel Bakış Açısı

Kültürel farklılıklar insanların düşünme biçimlerini etkiler. Ayrıca, "olumlu" ve "olumsuz" tanımları da kültürlere göre farklılık gösterebilir. (Eid & Diener, 2009)'a göre, kültürler arası araştırmalar duyguların tamamen olumlu veya olumsuz olarak kategorize edilmesine şüpheyle yaklaşmaktadır, çünkü bir kültürde olumsuz olarak kabul edilen bir duygu başka bir kültürde olumlu olarak kabul edilebilir. Bireyci kültürler, bir kişinin başarısına ilişkin kendini yansıtan duyguların (bireyin kendi eylemlerini yansıtan duygular) olumlu olduğuna inanırken, kolektivist kültürler kişinin eylemlerinde iyileştirme ihtiyacına ilişkin kendini yansıtan duyguların olumlu olduğuna inanmaktadır. Genel olarak, (Eid & Diener, 2009) bulguları, tüm olumlu duyguların olumlu yorumlanamayacağı gibi tüm olumsuz duyguların da olumsuz yorumlanamayacağına dair ek kanıtlar sunmaktadır. Nitekim, (Tsai & Knutson, 2004) ideal

duygulanımın - arzu edilen duygusal durum - kültürler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur: "Amerikalılar yüksek uyarılma içeren olumlu duygu durumlarına (heyecan gibi) daha fazla değer verirken, Doğu Asyalılar düşük uyarılma içeren olumlu duygu durumlarına (huzur veya uyum gibi) daha fazla değer vermektedir. Duygu bileşenlerine ilişkin literatür, bu farklılıklara ilişkin ilave bilgiler sağlamaktadır.

Araştırmalara göre, Batılılar deneyimlerinin pek çok alanında pozitivizmi güçlü bir şekilde tercih ederken, Doğulular daha farklı tercihlere sahiptir. Doğulular Batılılara kıyasla daha fazla mutluluk kötümserliği bildirirken, Batılılar daha fazla mutluluk iyimserliği bildirmiştir (Ji vd., 2021). Ayrıca, mutluluğun tanımında ve neşeli görüntülerin yorumlanmasında kültürler arası farklılıklar olduğu da gösterilmiştir; Batılılar mutluluğu tipik olarak canlandırıcı ve heyecan verici olarak tanımlarken, Doğulular mutluluğu tipik olarak sakin ve dingin bir durum olarak tanımlamaktadır (Tsai & Knutson, 2004). Hazzın Doğulularda Batılılara kıyasla daha az uyarılma hissi uyandırdığına inanılmasının yanı sıra, Doğulular için daha fazla olumsuzluk da içerebilir. Bu da kültürlerin hazzı farklı deneyimleyebileceğini düşündürmektedir. Batılılar için mutluluk açık, güneşli bir gün gibi göz kamaştırıcı bir duyguysen, Doğulular için mutluluk hem olumlu hem olumsuzdur; yağmurlu ve de güneşli bir gündeki gökkuşağı gibi olumsuzluklarla dengelenmiştir.. Başka bir deyişle, farklı kültürlerin mutluluğa yaklaşımı ve mutluluğu ele alış biçimi farklı bir bakış açısı gerektirebilir.

1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı

Öznel iyi oluşun daha iyi anlaşılması, ilgili faktörlerin tanımlanmasını ve öznel iyi oluş deneyimindeki cinsiyet farklılıklarının incelenmesini gerektirir. Olumlu duygular kısa süreli deneyimlerdir. Olumlu duygular, çok sayıda olumlu sonucun (bireyin varoluşunda bilişsel, sosyal ve davranışsal) ortaya çıkması için gereklidir.

İnsanlar düşüncelerini genişletip derinleştirebilir ve zor durumlarla başa çıkma kapasitesi olan becerikliliklerini geliştirebilirler. Olumlu duygular deneyimleyerek, kişi yeni fırsatlar hakkında içgörü kazanabilir ve daha sosyal hale gelebilir. Dolayısıyla olumlu duygular, bireylerde bilişsel, sosyal ve davranışsal değişikliklere neden olur. Bu nedenle, daha fazla olumlu duygu yaşayan cinsiyet, yarattığı olumlu sonuçlardan daha fazla fayda sağlayacaktır. Spasić Šnele ve diğerlerine (2020) göre, olumlu duygular erkekler ve kadınlar tarafından farklı şekilde algılanmakta, anlaşılmakta ve deneyimlenmektedir. Genel olarak, erkeklerin kadınlardan daha memnun olduğu keşfedilmiştir.

Olumlu duyguların deneyimi, erkekler ve kadınlar arasında önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Erkekler ve kadınlar genellikle iş arkadaşları, aileleri ve toplumla olumlu sosyal ilişkilere sahiptir. Mizah da erkeklerde daha yüksek bulunmuştur; erkekler mizah üretme ve anlamada daha iyi oldukları için kadınlardan daha iyi performans gösterirler (Spasić Šnele vd., 2020). Aynı araştırmaya göre, genel olarak erkekler kadınlardan daha fazla olumlu duygu yaşamakta ve olumlu duyguların olumlu sonuçlarından kadınlardan daha fazla faydalanmaları beklenmektedir. Ayrıca erkekler ve kadınlar olumlu duyguları farklı şekilde deneyimlemektedir. Kadınlar mutluluğu erkeklerden daha sık yaşıyor. İkinci olarak, erkekler

kadınlardan daha sık gurur duyarken, kadınlar minnettarlık ve sevgi ve aidiyetle ilişkili diğer duyguları ifade etmede tipik olarak daha iyidir.

1.5. Kaynakça

Eid, M., & Diener, E. (2009). *Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences*. Social Indicators Research Series, 169-202. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_9

Gruber, J., Culver, J. L., Johnson, S. L., Nam, J. Y., Keller, K. L., & Ketter, T. A. (2009). *Do positive emotions predict symptomatic change in bipolar disorder?* Bipolar Disorders, 11(3), 330-336. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2009.00679.x>

Ji, L., Vaughan-Johnston, T. I., Zhang, Z., Jacobson, J. A., Zhang, N., & Huang, X. (2021). *Contextual and cultural differences in positive thinking*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 52(5), 449-67. <https://doi.org/10.1177/00220221211020442>

An, S., Ji, L., Marks, M., & Zhang, Z. (2017). *Two sides of emotion: Exploring positivity and negativity in six basic emotions across cultures*. Frontiers in Psychology, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00610>

Spasić Šnele, M., Todorović, J., & Komlenić, M. (2020). *Gender roles and dimensions of family functioning as predictors of subjective well-being in men and women*. TEME, 681. <https://doi.org/10.22190/teme200310052s>

Tsai, J. L., & Knutson, B. (2004). *Cultural variation in affect valuation*. PsycEXTRA Dataset. <https://doi.org/10.1037/e633912013-12>

2. Alt Başlık 1: Olumlu Zihinsel Tutumun Özellikleri

2.1. Arkaplan

Olumlu ve iyimser tutumlar, daha uzun bir yaşam süresi ve stres zamanlarında gelişmiş başa çıkma yetenekleri de dahil olmak üzere çeşitli faydalarla ilişkilidir. Bu, "gerçeklikten kaçmanıza" yardımcı olan bir zihniyet değil, daha ziyade cesaret, kararlılık ve sebat ve çözüm odaklı düşünme gibi diğer güçlü özellikleri gösterme yeteneğidir. İyimserliğin her zaman olumlu fikirler düşünmeyi ve sorunları görmezden gelmeyi içermediğini vurgulamak önemlidir. Olumsuz düşünce kalıplarına meydan okumayı ve bunları olumluya dönüştürmeyi içerir. Olumlu bir zihniyetin sağlık ve esenliğe fayda sağladığı gösterilmiştir (Nawalkha, 2023).

Olumlu bir zihinsel tutum seçerken, aşağıdaki güçlü karakter niteliklerini geliştirmeniz muhtemeldir (Nawalkha, 2023):

- **Esnek Dayanıklılık:** Pozitif psikoloji, esnek dayanıklılığı stresli ve zorlu yaşam koşullarından kurtulma kapasitesi olarak tanımlar. Dirençli insanlar, olumsuz durumlara kapılmadan hoş olmayan olaylarla başa çıkabilirler.
- **Kararlılık:** Olumlu düşünme önemli bir karardır. Olumlu düşünmeyi seçtiğinizde, fikirlerinizin ve hayatınızın sorumluluğunu üstlenmiş olursunuz ki bu da hayatta ileriye doğru atılmış kararlı bir adımdır.
- **Cesaret:** Olumlu bir tutum, başarısızlık, reddedilme veya diğer sınırlayıcı korkulardan korkmadan hedeflerinizin peşinden gitmenizi sağlar. Cesur insanlar başarısızlıktan korkmak yerine onu bir öğrenme fırsatı olarak kucaklarlar. Bu iyimser bakış açısı, hedeflere ulaşmayı ve kişisel ve mesleki gelişimi kolaylaştırır.
- **Sorumluluk:** Her talihsizliği başkalarına yüklediğinizde olumlu bir tutum sergilemek imkansızdır. Olumlu zihinsel tutuma sahip olanlar hayatları ve kararları için sorumluluk almaktan korkmazlar, böylece kaderleri üzerinde kontrol sahibi olurlar.
- **Çözüm Odaklılık:** En iyi sonuçları elde etmekle ilgilenirler, bu nedenle son derece çözüm odaklıdır. Bir sorunu fark ettikleri anda çözüm ararlar.
- **Uyarlanabilirlik:** Olumlu insanlar başarısızlık yaşadıkları bile her zaman yeniden denemeye isteklidirler. Bunu yaparak, başarı ve hedefe ulaşmak için gerekli olan güçlü bir uyarlanabilirlik duygusu inşa ederler.

2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Katılımcıların kendilerinin ve diğer insanların tutumlarının gücü konusunda farkındalıklarını arttırmak.

2.3. Etkinliğin Kazanımları

Etkinliği tamamladıktan sonra katılımcılar, olumlu ve olumsuz tutumlar ile ortamları ve bunların bir kişinin performansını nasıl etkileyebileceğini ayırt edebileceklerdir.

2.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Tutumun Gücü

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Yerinde
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitimci
- **Katılımcı Sayısı:** 15-20
- **Malzemeler:**
 - Kağıt ve kalemler

2.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 1)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	3 dk.
2	Isınma Etkinliği	Seansa bir dizi olumsuz, şikayetçi ifadeyle başlayın: <i>"Bugün buraya gelmem normalden neredeyse iki kat daha uzun sürdü. Trafik çok yavaştı. Artık buna dayanamıyorum. Tamam o zaman. Hadi başlayalım. Ders planımı kaybettiğim için o kadar iyi hazırlanamadım ama önemli değil."</i>	1 dk.
		Katılımcılara söyledikleriniz hakkında ne hissettiklerini sorun. Beden dilinizin ve ses tonunuzun gönderdiği mesajların yanı sıra sözlerinizin sizi algılamaları ve bugünkü oturumdan beklentileri üzerindeki etkisini anlatmaları için onları teşvik edin.	3 dk.
		Devam edin: <i>"Tutumunuzun meseleleri nasıl etkilediğini görüyor musunuz? Kötü bir tutum tüm gününüzü mahvedebilir! Bugün tutumunuz hakkında konuşacağız çünkü tutumunuz yaptığınız her şeyi ve etrafınızdaki herkesi etkiler."</i>	1 dk.

4	Tutumun gücü	<p>Katılımcılara tutumlarının başarılı olma becerilerini nasıl etkilediğini göreceklarını açıklayın. İki gönüllünün sınıfın dışında durmasını sağlayarak başlayın. Ardından sınıfı iki gruba ayırın: "Yapabilenler" ve "Yapamayanlar".</p> <p>Katılımcılara tutumun zihinsel bir durum olduğunu hatırlatın. Her takımın bir kişinin zihinsel durumunu etkileyecek bir ortam inşa edeceğini açıklayın.</p> <p>Görev: Katılımcılara iki gönüllünün "E" harfi ile başlayan ve akıllarına gelen tüm kelimeleri yazmaları için bir dakikaları olduğunu söyleyin.</p> <p>"Kutulara" görevlerinin gönüllülerden birinde olumlu bir tutum yaratmak için olumlu bir ortam yaratmak olduğunu söyleyin. ("Kutular" katılımcıları: "Yapabilirsin!" gibi destekleyici, cesaretlendirici yorumlar yapacaktır. Pek çok kelime E ile başlıyor! Güzel kelime!" Coşku, samimiyet ve enerji ile konuşacaklardır).</p> <p>"Yapamayanlara" görevlerinin diğer gönüllülerde olumsuz bir tutum yaratmak için olumsuz bir ortam yaratmak olduğunu söyleyin. Görevin zor görünmesini sağlamaya odaklanmalıdırlar.</p> <p>("Yapamazlar" katılımcıları: "E zor bir harf!" gibi cesaret kırıcı yorumlar yapacaktır. E ile başlayan neredeyse hiç kelime yok! Bu imkansız!" gibi cesaret kırıcı yorumlar yaparlar. Mızımız, şikayetçi bir ses tonuyla konuşacaklardır).</p>	15 dk.
5	Kahve Molası		15 dk.
6	Tartışma	<p>Önerilen Sorular:</p> <ul style="list-style-type: none">-Her takım kaç kelime üretti?-Hangi takım daha başarılıydı?	15 dk.

		<p>-Sizce neden o takım daha başarılıydı?</p> <p>-Gönüllüler, takım arkadaşlarınız düşüncelerinizi ve başarılı olma yeteneğinizi nasıl etkiledi?</p> <p>-Olumlu tutumları olan insanlara genellikle nasıl tepki verirsiniz?</p> <p>-Olumlu bir tutumunuz olduğunda insanların size nasıl tepki verdiğini düşünüyorsunuz?</p> <p>Tartışmayı şu ifadelerle sonlandırın: Tutumlar güçlüdür; bir şeyleri gerçek kılarlar. Olumlu bir tutum insanları motive eder ve başarılı olma yeteneklerini artırır. Olumlu bir tutuma sahip olmak istiyorsak, güçlü yönlerimize odaklanmalı ve başarılı olma yeteneğimize güvenmeliyiz.</p>	
7	Etkinliğin Değerlendirmesi	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	3 dk.

2.6. Kaynakça

Developing a Positive Attitude. (n.d.). Dorchester School District Two.

<https://www.ddtwo.org/cms/lib/SC01916099/Centricity/Domain/1129/Lesson%201%20Developing%20a%20Positive%20Attitude.pdf>

Nawalkha, A. (2023, February 7). Positive character traits - 6 power packed traits for success. Evercoach - By Mindvalley. <https://www.evercoach.com/blog/6-positive-character-traits-for-success/>

3. Alt Başlık 2: Olumlu Zihinsel Tutumu Etkileyen Faktörler

3.1. Arkaplan

Tutum, bir bireyin veya grubun nesnelere, fikirlere ve diğerlerine yönelik inançları, duyguları ve eylem tercihleri olarak tanımlandığından, bir bireyin olumlu tutumunu etkileyen çok sayıda faktör vardır ("Tutumunu etkileyen faktörler," 2019). Bir kişinin tutumunu etkileyebilecek faktörler şunları içerir:

- **Sosyal Faktörler**

Bir kişinin tutumu, içinde yaşadığı toplumdaki güçlü bir şekilde etkilenir ve olumlu değer verilen grup üyeleriyle ilişkilerini geliştirip sürdürebilir. Sosyal roller, bireylerin belirli bir bağlamda beklenen davranışlarını ifade ederken, sosyal normlar bir toplum tarafından oluşturulan kabul edilebilir davranış kılavuzlarıdır.

- **Ailevi Faktörler**

Aile, tutumların oluşmasında en büyük etkiye sahiptir. Ebeveynler, kardeşler ve diğer yakın akrabalar birçok konuda bilgi paylaşır ve böylece birey sosyal öğrenme ve modelleme yoluyla tutumunu şekillendirir. Bir kişinin tutumları, son derece güçlü ve değiştirilmesi zor olan aile etkisinin bir sonucudur.

- **Kişisel Deneyim**

Çoğu zaman, kişisel deneyimler kişi üzerinde derin bir iz bırakır ve özellikle duygusal değişimler mevcut olduğunda, uzun süreli bir tutum şekillendirmelerine yol açar.

- **İlişkisellik**

Tutumlar, bir şeyi ya da durumu başka bir şeyle ilişkilendirerek geliştirilir. Klasik koşullanma ilkelerini içerir. Örneğin, şeker tüketmek diyabete neden olur. Şeker tüketimini diyabet riski ile ilişkilendiren bir kişi, diğer tatlı türlerine ve şeker içeren gıdalara karşı olumsuz bir tutum geliştirebilir.

- **Din ve Eğitim**

Tutumların şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptirler çünkü bireyin kavrayışını ve ahlaki ilkelerini oluştururlar; doğru ve yanlış bilginin merkez üssü ve yapılabilecekler ile yapılamayacaklar arasındaki ayrım çizgisi olarak hizmet ederler.

- **Ekonomik Statü**

Ekonomik ve mesleki statümüz de tutumlarımızın şekillenmesine katkıda bulunmaktadır. Bunlar kısmen sendikalara, yönetime, eğitime yönelik görüşlerimizi ve hangi yasaların "iyi" ya da "kötü" olduğuna dair algımızı etkilemektedir. Sosyoekonomik arkaplanımız şimdiki ve gelecekteki tutumlarımızı şekillendirir.

- **Medya**

Bir iletişim aracı olarak televizyon, elektronik medya ve radyo gibi kitle iletişim araçları, bireylerin tutum ve inançlarının şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bir şey hakkındaki yeni bilgiler, o şeye yönelik yeni bilişsel tutumların gelişmesine zemin hazırlar.

3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Olumsuz düşünceleri en aza indirmek için katılımcıları motive etmek
- Katılımcılara olumlu düşünme stratejilerini ve davranışlarını öğretmek

3.3. Etkinliğin Kazanımları

Etkinliği tamamladıktan sonra katılımcılar olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirme pratiği yapabilecek ve böylece birlikte çalıştıkları insanlara daha etkili bir şekilde yardımcı olmalarını sağlayacak olumlu bir tutum şekillendirebileceklerdir.

3.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Olumlu Zihinsel Tutum Geliştirmek

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Yerinde
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 15-20
- **Malzemeler:**
 - Kağıt ve kalemler
 - Dört katılımcıdan oluşan her grup için poster kağıdı, eski gazeteler, eski dergiler, keçeli kalemler, boya kalemleri, makas ve yapıştırıcı gibi sanat malzemeleri

3.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 2)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	3 dk.
2	Isınma Etkinliği	<p>Katılımcılara şöyle söyleyin:</p> <p><i>"Eşit yeteneklere sahip iki koşucu hayal edin.</i></p> <p><i>Biri yarışa başlamaya hazırlanırken kendi kendine şöyle düşünüyor: "Asla kazanamayacağım. Kendimi oldukça halsiz hissediyorum. Bu yarışta yarıştığıma bile inanmıyorum. Yanımdaki kız çok daha hızlı görünüyor; eminim beni geçecek."</i></p> <p><i>Diğer koşucu ise şöyle düşünüyor: "Kendimi harika hissediyorum - hafif ve hızlı!" Bu şimdiye</i></p>	2 dk.

		<p><i>kadar koştuğum en iyi yarış olacak. Güçlüyüm ve haftalardır antrenman yapıyorum. Başlamak için heyecanlıyım."</i></p> <p>Önerilen sorular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hangi koşucu diğerinden daha iyi performans gösterecek ve neden? • Tutum performansı nasıl etkileyebilir? (İnsanları tutum ve performans arasındaki bağlantıyı görmeye teşvik edin). 	
3	Olumluluk katkı sağlar	<p>Katılımcıları dörder kişilik gruplara ayırın. Onlara aşağıdaki soruları sorun:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olumlu bir tutumu tanımlayın. • Olumlu bir tutumu nasıl yaratırsınız? • Olumlu bir tutuma sahip olmak nasıl bir duygu? <p>Gruplara yanıtlarını tartışmaları için yaklaşık beş dakika verin.</p> <p>Grupların olumlu bir tutumun görsel temsillerini oluşturmak için sanat malzemelerini kullanmalarını sağlayın. Yukarıdaki sorulara verdikleri yanıtları temsil etmeye çalışmalarını teşvik edin.</p> <p>Posterlerini oluşturmaları için yaklaşık 10 dakika verin.</p> <p>Grupların posterlerini paylaşmalarını sağlayın. Tartışma tamamlandıktan sonra, "olumlu tutum"un sınıf tanımına eklemek üzere katılımcılardan şu noktaları isteyin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olumlu bir tutuma sahip olmak güçlü ve motive olmak demektir. • Güçlü yönlere odaklanmak ve güvenle ilerlemek anlamına gelir. 	30 dk.
4	Kahve Molası		15 dk.

5	Tartışma	<p>Başlangıç bölümüne dönün ve sorun:</p> <ul style="list-style-type: none">● Olumlu bir tutuma sahip olmanın kişinin hedeflerine ulaşmasına yol açabileceğine dair herhangi bir neden önerebilir misiniz? (Yanıtları tahtaya yazın)● Katılımcıları olumlu düşünmenin davranışlarımızı nasıl etkilediğini anlamaya yönlendirin - olumlu bir tutuma sahip olduğumuzda, bu tutumu yansıtacak şekilde hareket ederiz. Katılımcıları, olumlu bir tutuma sahip olan kişilerin aksilikler karşısında daha çabuk "toparlandıklarını" fark etmeleri için yönlendirin.● Katılımcılar kendi deneyimlerini paylaşmaya teşvik edilebilir.	10 dk.
6	Etkinliğin Değerlendirmesi	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	3 dk.

3.6. Kaynakça

Attitude formation. (n.d.). STUDY SKILLS | ENGLISH BASICS | TEST PREPARATION | STUDY RESOURCES. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.studyandexam.com/attitude-formation-pn.html>

Factors influencing attitude. (2019, October 2). iEduNote. <https://www.iedunote.com/factors-influencing-attitude>

Overcoming obstacles. (n.d.). Overcoming Obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them>

4. Alt Başlık 3: Olumlu Zihinsel Tutum Örnekleri

4.1. Arkaplan

Olumlu bir zihniyetin düşünme ve hareket etme şeklimizle geliştirilebileceği yaygın olarak kabul edilmektedir. İşte eylemde iyimser bir bakış açısının bazı örnekleri:

Bakış açısını değiştirmek

Bakış açımızın hayatımız ve mutluluğumuz üzerinde önemli bir etkisi vardır. Günlük faaliyetler bir lütuf ya da lanet olabilir. Bunlara angarya olarak yaklaşmak yerine, kendinizi ve sevdiklerinizi şımartmak için bir fırsat olarak değerlendirin.

Gülümsemek ve nazik olmak

Pozitif bireyler genellikle başkalarıyla iyi geçinir, bu da hem kişisel hem de profesyonel ortamlarda faydalıdır. Örneğin, olumlu bir zihniyete sahip iş arkadaşlarınızla etkileşime girdiğinizde, daha fazla angaje olmanız, performansınızı artırmanız ve her türlü engelin üstesinden gelen bir ortaklık kurmanız daha olasıdır.

Öz şefkat

Başkalarına karşı şefkatli olmak da öz şefkat kadar önemlidir. Kişi, iyi olma halini geliştirici öz bakım uygulamaları yaparak kendine özen göstermeye başlayabilir. Örneğin, her gün olumlama ve olumlu öz konuşmalarla başlayabilir. "Kendime güveniyorum" ve "kendimle gurur duyuyorum" gibi ifadeler öz saygıyı artırır ve bilinçaltını etkiler.

Olayları kişisel almaktan kaçınmak

Pozitiflik, olayları kişisel algılamamak için bilinçli bir karar almayı gerektirir. Başkalarının sözleri ve davranışları sadece onların kim olduklarının bir yansımasıdır. Her şeyi içselleştirdiğinizde, o kişiye sizin üzerinizde kontrol sunmuş olursunuz. Hiç kimse sizin rızanız olmadan kendinizi yetersiz hissetmenize neden olamaz.

Başkalarının başarısı için mutlu olmak

Olumlu bir bakış açısına sahip bir birey başkalarıyla rekabet halinde değildir. Başarıları onlara kıskançlık değil motivasyon ilhamı verir. Kendi yollarında olduklarının ve bir başkasının başarısının kendi başarılarını azaltmadığının farkındadırlar.

4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Katılımcıları olumlu düşünmeye teşvik etmek
- Katılımcılara bakış açılarımızın düşünce ve fikirlerimizi nasıl şekillendirebileceğini göstermek
- Çoklu perspektifleri anlamının farklı durumları yönetmekle nasıl ilişkili olduğunu düşünmek

4.3. Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğin tamamlanmasının ardından katılımcıların farklı bakış açılarının insanların duygularını ve yaşamlarını nasıl etkileyebileceğini fark etmeleri beklenmektedir.

4.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Olumsuz Düşüncelerle Mücadele Etmek ("CrowdSec yasağı," n.d.)

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Yerinde
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 15-20
- **Malzemeler:**
 - Kalemler ve kağıtlar, "Kim olduğumu bul" sayfası, boş kartlar, kutu/şapka

4.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
----	----------	----------	------

1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 3)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	3 dk.
2	Isınma Etkinliği	<p>Kim olduğunu bul:</p> <p>"Kim olduğunu bul" kağıdını dağıtın ve katılımcılara odanın içinde dolaşmaları, kaynaşmaları, sorular sormaları ve "Kim olduğunu bul" kağıdını doldurmaları gerektiğini söyleyin. En çok cevap verenler kazanır. (Kâğıttaki ifadeler buna göre değiştirilebilir).</p>	10 dk.

3	Farklı Açıları	Bakış	15 dk.
---	-------------------	-------	--------

Katılımcılara kısa bir alıştıırma yapacaklarını söyleyin. Her katılımcıya bir adet boş kağıt dağıtın. Ayakta durmalarını ve sırtları birbirlerine dönük olacak şekilde bir daire oluşturmalarını isteyin. Alıştırma sırasında herhangi bir soru sormamalarını isteyin. Ne yapmaları gerektiğine dair bir soru sorarlarsa, anladıkları şekilde adımları takip etmelerini söyleyin.

Aşağıdaki adımları yapmalarını söyleyin:

- Kağıdı ikiye katlayın.
- Kağıdı tekrar ikiye katlayın.
- Sağ alt köşeyi yırtın.
- Kağıdı ters çevirin.
- Diğer sağ alt köşeyi yırtın.

Katılımcılardan arkalarını dönmelerini ve kağıdı herkesin görebileceği şekilde başlarının üzerinde tutmalarını isteyin.

Önerilen Sorular:

- Ne fark ettiniz?
- Herkesin kâğıdına kıyasla kendi kâğıdınızın nasıl görüldüğünü gördüğünüzde ne hissettiniz? Diğerlerinin kâğıtlarını gördüğünde alıştıırmayı yanlış yaptığını düşünen oldu mu?
- Herkese aynı talimatları verdiğim halde nasıl bu kadar çok yorum olabildi?
- Bu alıştıırmayı yapmanın tek bir doğru yolu var mıydı?
- Kağıdın sizin görüşünüzü veya bakış açınızı temsil ettiğini düşünelim, bu alıştıırma size bakış açıları hakkında ne söylüyor?
- Bir şeye farklı bir şekilde ya da farklı bir perspektiften bakmak neden faydalı olabilir? Olaylara farklı açılardan bakarak ne öğrenebiliriz?

4	Kahve Molası		15 dk.
5	Olumsuz Düşüncelerle Mücadele Edin	<p>Hepimiz hayatlarımızı daha iyiye doğru yeniden şekillendirme gücüne sahibiz (Fredrickson, 2010). Bunun gizli bileşeni pozitifliktir. Takdir, mutluluk, ilgi ve ilham gibi hoş duyguları deneyimledikçe gelişir. Zaman içinde artan pozitiflik, benlik algınızı dönüştürerek ve özgüveninizi yükselterek hayatınızı etkileyecektir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katılımcıları iki gruba ayırın. Grup 1'e boş kartlar dağıtın ve tipik olumsuz düşüncelerinden birini yazmalarını söyleyin. Kartları karıştırın ve bir kutuya/şapkaya yerleştirin. • Ardından Grup 2'den bir katılımcıyı rastgele bir tane seçmeye ve yüksek sesle okumaya davet edin. Hızlı ve derinlemesine tartışmalarını isteyin. Bir sonraki katılımcıya geçin ve tekrarlayın. 	15 dk.
6	Tartışma	<p>Önerilen Sorular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etkinlikten sonra kendinizi nasıl hissettiniz? • Farklı bakış açıları olumsuz düşüncelerimizle başa çıkmamıza nasıl yardımcı olabilir? • Olumsuz düşüncelerimizi kontrol etmenin ve onları olumlu olanlarla değiştirmenin zor olduğuna inanıyor musunuz? 	5 dk.
7	Etkinliğin Değerlendirme si	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	3 dk.

4.6. Kaynakça

CrowdSec ban. (n.d.). CrowdSec Ban. Retrieved May 23, 2023, from <https://positivepsychology.com/positive-thinking-exercises/>

5. Alt Başlık 4: Olumlu zihinsel tutumumuzu nasıl güçlendirebiliriz?

5.1. Arkaplan

Göçmenlerle çalışırken sahip olunması gereken hayati bir beceri olan olumlu bir tutum geliştirmek için çok sayıda yöntem vardır. Aşağıda, daha olumlu ve iyimser bir şekilde düşünmek ve hareket etmek için bazı yaklaşımlar yer almaktadır ("How to cultivate a positive mental attitude for success," 2021):

Olumsuz düşüncelerin farkına varmak

Kişi öncelikle işi, günlük işe gidiş gelişleri veya ilişkileri gibi hayatının genellikle olumsuz düşündüğü yönlerini belirlemelidir. Daha iyimser bir şekilde yaklaşmak için tek bir konuya odaklanmak iyi bir öneri olabilir ("How to stop negative self-talk," 2022).

Pozitif İnsanlarla Çevrili Olmak

Birey, hayatındaki insanların olumlu, cesaretlendirici ve güvenilir rehberlik ve eleştiri kaynakları olduğundan emin olursa, olumlu bir bakış açısını sürdürmek ve kendini geliştirmeye devam etmek için motive olacağı kesindir.

İçsel Çalışma Yapmak

İçsel Çalışma, dış dünyayla daha iyi ilişki kurmak için iç dünyanızı yansıtmayı gerektirir ve olumlu bir zihniyete ulaşma yolunda çok önemli bir adımdır. Bu, nefes egzersizleri, günlük tutma ve kendi üzerine düşünme yoluyla gerçekleştirilebilir. İç gözlem, gelişmiş ilişkiler, daha yüksek özgüven ve gelişmiş karar verme gibi çok sayıda fayda sağlar.

Görselleştirme

Olumlu bir zihinsel tutum belirgin avantajlar sağlar. Görselleştirme, kişinin hedeflerine yalnızca zihin gücüyle ulaşmasını sağlayan güçlü bir tekniktir. Her durumda mümkün olan en iyi sonucu hayal etmeyi ve bunu başarmış olmanın olumlu duygusunu deneyimlemeye çalışmayı içerir ("5 visualization techniques to help you reach your goals," 2021).

Olumlama

Olumsuz düşüncenin ve kendi kendini sabote etmenin üstesinden gelmenize yardımcı olabilecek bir tekniktir. Olumlama, bir kişiyi güçlendirebilen ve engellerin üstesinden gelebilmeleri ve hedeflerine ulaşabilmeleri için kendilerine inanmaya teşvik eden olumlu onaylardır (Mind, 2023).

Meditasyon

Olumlu bir zihin durumu geliştirmek ve bunu korumak için olumsuz düşünceler üzerinde nasıl kontrol sağlanacağı öğrenilmelidir. Meditasyon endişe, korku ve kaygı gibi olumsuz duyguları serbest bırakmaya yardımcı olur ve zihni şimdiki zamana odaklanmak üzere eğitir.

5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Olumlu davranış teknikleri geliştirmek
- Katılımcıları olumlu düşünce ve davranışlarla donatmak

5.3. Etkinliğin Kazanımları

Aktivitenin tamamlanmasının ardından katılımcıların olumlama ve görselleştirme tekniklerinin önemini anlamaları ve bunları daha olumlu bir zihniyet oluşturmak için kullanmaları beklenmektedir.

5.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Pozitif Olalım ("Engellerin Üstesinden Gelmek," n.d.)

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Yerinde
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 15-20
- **Malzemeler:**
 - Kalemler ve kağıtlar
 - Her katılımcı için "Görselleştirme Teknikleri" etkinlik sayfasının bir kopyası
 - Her katılımcı için "Olumlama İfadesi Teknikleri" etkinlik sayfasının bir kopyası
 - Sunum (PowerPoint)

5.5. Etkinlik Akışı

N	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 4)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	3 dk.
2	Isınma Etkinliği	<p>Zincir Etkinliği: Olumlu bir hedef belirleyin.</p> <p>Eğitmen kendi adını söyleyerek ve haftalık olumlu bir hedef belirleyerek başlar ve kendi hedefinizi söylemeden önce birbirinizin hedeflerini tekrarlayarak çemberin etrafında dönersiniz, örn.</p> <p>Alex: Benim adım Alex ve haftada iki kez spor salonuna gitmek istiyorum.</p>	7 dk.

		<p>Stacy: Alex haftada iki kez spor salonuna gitmek istiyor ve ben de daha fazla su içmek istiyorum.</p> <p>Sıradaki kişi: Alex haftada iki kez spor salonuna gitmek istiyor, Stacy daha fazla su içmek istiyor ve ben de ... vb.</p> <p>Bu etkinlik katılımcıların birbirlerini tanımalarını, kendilerini daha rahat hissetmelerini ve bir takım duygusuna sahip olmalarını sağlayacaktır.</p>	
3	Pozitif Olalım	<p>Katılımcılara sorun:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bir kişi nasıl olumlu davranışlar geliştirebilir? (Yanıtları tahtaya yazın.) <p>Şu adımları önerin:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Olumlu davranışlar, olumlu alışkanlıklar oluşturarak geliştirilebilir. ● Kendinizi başarılı olarak düşünün ve yaptığınız her şey için olumlu beklentileriniz olsun. ● Kendinize geçmiş başarılarınızı hatırlatın. ● Asla geçmişteki başarısızlıkların üzerinde durmayın, onlardan ders alın ve onları tekrarlamaktan kaçının. ● Kendinizi olumlu insanlar ve fikirlerle çevreleyin. <p>Katılımcılardan olumlu beklentilere sahip olmanın olumlu sonuçlar doğurduğu deneyimleri paylaşmalarını isteyin. Ardından, olumsuz beklentiler nedeniyle olumsuz sonuçlar yaşadıkları zamanları paylaşmalarını isteyin. Katılımcılara, olumlu bir tutum sergilemiş olsalardı ne kadar başarılı olabileceklerini düşünmelerini önerin.</p>	10 dk.

4	Yeni teknikler	<p>Katılımcılara olumlu bir tutumu teşvik eden birçok teknik olduğunu açıklayın. Bu tekniklerden birine görselleştirme denir. Onlara görselleştirmenin ne olduğunu bilip bilmediklerini sorun. Kök kelime ve son ekler hakkındaki bilgilerine dayanarak "görselleştirme" kelimesinin anlamlarını önermelerini isteyin.</p> <p>Tanımları sunduktan sonra şunu açıklayın: Görselleştirme, başarılı bir performansın zihinsel bir resmini kasıtlı olarak oluşturma tekniğidir. Görselleştirme performansı artırır çünkü olumlu resim beyni zihinsel imgeyi destekleyen ilgili olumlu tepkileri tetikleme için uyarır. Bu teknik, birçok sporcu tarafından sahada ya da kortta yeteneklerini geliştirmek için, sanatçılar tarafından en iyi performanslarını sergilemek için ve başarılı profesyoneller tarafından hedeflerine ulaşmak için kullanılır.</p> <p>"Görselleştirme Teknikleri" etkinlik sayfasını herkese dağıtın ve her bir adımı tartışın.</p> <p>Onlara başka bir teknik öğrendikten sonra görselleştirme pratiği yapma fırsatı bulacaklarını söyleyin.</p>	15 dk.
5	Kahve Molası		15 dk.
6	Yeni Teknikler	<p>Katılımcılara olumlu bir tutum yaratmanın bir başka yolu olan olumlama tekniğini daha önce duyup duymadıklarını sorun. Kök kelime ve son ek hakkındaki bilgilerine dayanarak "olumlama" kelimesinin anlamlarını önermelerini isteyin.</p> <p>Şunu belirtin: Görselleştirme, kendilerinin yıldız olduğu bir "zihinsel film" yaratmaktır. Olumlama, kendileriyle ilgili olumlu imajları satın almalarını teşvik eden zihinsel reklamlar gibidir. Olumluyucu ifadeler, çabalarımızı</p>	15 dk.

		<p>güçlendirmemize ve hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olan olumlu öz hatırlatıcılardır.</p> <p>"Olumlama İfadesi Teknikleri" etkinlik sayfasını herkese dağıtın ve her bir adımı tartışın.</p>	
7	Tartışma	<ul style="list-style-type: none"> • Katılımcılara şimdi hayatlarında olumlu bir tutuma sahip olmanın kendilerine yardımcı olabileceği alanları düşüneceklerini söyleyin. Daha olumlu bir tutuma sahip olmalarından veya tartışılan teknikleri kullanmalarından fayda sağlayabilecek durumlar veya faaliyetler hakkında beyin fırtınası yapmalarını sağlayın. Yanıtları tahtaya yazın. • Katılımcılardan kendi hayatlarında olumsuz bir tutum sergileyebilecekleri güncel, spesifik bir durum düşünmelerini isteyin. Akıllarına güncel bir şey gelmiyorsa, önemli bir sunum ya da iş görüşmesi gibi gelecekte gerçekleşebilecek bir durumu düşünmelerini isteyin. Bir kağıdın üst kısmına durum hakkında yazmalarını söyleyin. Duruma ilişkin mevcut tutumlarını tanımlamaları için yaklaşık iki dakika süre tanıyın. • Ardından, katılımcılardan sahip olmak istedikleri olumlu tutumu tanımlamalarını isteyin. Aşağıdaki soruları yanıtlamaları için yaklaşık sekiz dakika verin: • -Görselleştirme size nasıl yardımcı olabilir? Yararlı olabilecek bir görselleştirmeyi tarif edin. • -Hangi onaylamalar faydalı olabilir? • -Tutumunuzu değiştirmeniz sonucunda davranışlarınız nasıl 	20 dk.

		değişebilir? <ul style="list-style-type: none">Öğrencilere yazdıklarını saklamalarını söyleyin, böylece tutumları onları hedeflerinden alıkoyduğunda üzerinde düşünebilirler.	
8	Etkinliğin Değerlendirmesi	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	3 dk.

5.6. Kaynakça

5 visualization techniques to help you reach your goals. (2021, June 4). BetterUp: The People Experience Platform. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.betterup.com/blog/visualization>

How to cultivate a positive mental attitude for success. (2021, November 8). BetterUp: The People Experience Platform. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.betterup.com/blog/positive-mental-attitude>

How to stop negative self-talk. (2022, February 3). Mayo Clinic. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

Mind, P. T. (2023, March 11). 75 positive thinking affirmations. Positive Thinking Mind. Retrieved May 23, 2023, from <https://positivethinkingmind.com/positive-thinking-affirmations/>

Overcoming obstacles. (n.d.). Overcoming Obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#section-positives-a-plus>

ANNEX I

Kim Olduğunu Bul

Kim...

1		2'den fazla dil konuşabilir?
2		ekvatorun güneyinde bulunmuştur?
3		bir kedisi var?
4		5'ten fazla ülkeyi ziyaret etmiştir?
5		2'den fazla saati vardır?
6		Ağustos ayında doğmuştur?
7		deniz ürünlerini sevmez?
8		Owens a detached house.
9		müstakil bir ev sahibidir?
10		2'den fazla saati vardır?
11		Ekstrem bir sporu denemiştir?
12		2 veya daha fazla kardeşi vardır?
13		motosiklet sahibidir?
14		sarı rengini sever?
15		bir enstrüman çalıyor?

Görselleştirme Teknikleri

1. Rahatlayın. Gözlerinizi kapatın, derin nefes alın ve zihninizi boşaltın.
2. Zihninizde bir hedefte başarılı olduğunuzu gösteren bir resim çizin veya bir video hazırlayın. Örneğin, hedefiniz büyük bir dinleyici kitlesi önünde harika bir konuşma yaparsa, kendinizi tam da bunu yaparken görün. Dik durun, net konuşun ve dinleyicileri etkileyin.
3. Zihinsel imajınızı ayrıntılı hale getirin ve başarıyı görselleştirin. Korku, başarısızlık veya gerginlik gibi olumsuz imgelerin resme girmesine izin vermeyin. Kendinizi zaten hedefinize başarıyla ulaşmış olarak görün.
4. Görselleştirmenize belirli kelimeler, eylemler ve duyularınızı ekleyin. Görselleştirmenizde yapmak ya da söylemek istediklerinizi pratik edin. Zihinsel olarak prova yapmak gerçek performansınızı güçlendirir.
5. Görselleştirmenizi zihninizde tutun. Ne zaman isterseniz onu hatırlamaya hazır olun. Gerçek olaydan önce gözünüzde canlandırdığınız şeyi olabildiğince sık tekrarlayın.

Olumlama İfade Teknikleri

1. İfadeleri kişiselleştirin. İsmınızı, "ben" veya "siz" ifadesini kullanın.
2. İfadeleri kısa tutun. Onları hatırlamak istersiniz. Uzun ifadeleri hatırlamak daha zordur.
3. Olumlu bir dil kullanın. Gerginliğinizi kontrol etmek istiyorsanız, "Sakinim ve kendime güveniyorum. Bu sınav için iyi hazırlandım."demeyi deneyin. "Yarınki mülakatımda gergin olmayacağım" demeyin.
4. Olumlamalarınızı, henüz gerçekleştirmemiş olsanız bile, sanki gerçekleşiyormuş gibi gerçekler olarak ifade edin. Örneğin, "Bu iş bana teklif edilecek çünkü mülakata hazırım" deyin.
5. Olumlamalarınızı günde en az bir kez tekrarlayın. Tekrar, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak için beyninizi uyarır.
6. Zihninizde olumlamalarınızı sık sık söyleyin. Ayrıca, olumlamalarınızı yazın ve sık sık görebileceğiniz bir yere koyun. Tıpkı televizyondaki veya internetteki reklamlar gibi, bir olumlamayı ne kadar çok görür veya duyarsanız, ona o kadar çok inanırsınız.

İşte bazı olumlama örnekleri:

- Her şey benim için yoluna girecek
- Ben yeterince iyiyim.
- İnanılmaz bir aileye ve harika arkadaşlara sahibim.
- Yolun tamamına değil, bir sonraki adıma odaklanmayı seçiyorum.