

Mutluluk Dersleri

Merhaba, sizi burada görmek harika!

Bu metin başkalarını mutlu etmek isteyen herkes için hazırlandı. Burada anlatılan etkinlikler farklı kitleler için kullanılabilir; örneğin, ilk ve orta öğretimlerde, üniversitelerde ve de yaşlı insanların evlerinde. Bu dersleri vermek için hâlihazırda bilgi sahibi olmanıza gerek yok, sadece metindeki etkinlikleri takip edebilirsiniz. Bu dersi kendi temas alanınız içinde bulunan herkese vermeniz yönünde sizi yüreklendirmek isterim!

Ben sadece bir kişiyim ve her şeyi bilmem olanaklı değil. O nedenle, geliştirme noktalarını düşünerek ve hatta büyük bir katkı sağlayacağını düşündüğünüz etkinlikler varsa bunları göndererek, bu derslere katkı sağlarsanız muhteşem olur. Bunlar söz gelimi sağlıklı yemek ve ilişkiler gibi konularda yapacağınız katkılar olabilir. Bu web sitesinin dünyanın her yerindeki insanlardan gelen mutluluk ve hayat dersleriyle dolu bir yere dönüştüğünü görmeyi çok isterim.

Eğer başka iyi etkinlikler biliyorsanız veya sorularınız veya yorumlarınız varsa veya bu dersi kendi dilinize çevirmek isterseniz, her zaman merijn@brightvibes.com adresine bir e-posta atabilirsiniz.

Haydi mutlu ve sevgi dolu bir dünya yaratalım.
İyi eğlenceler ve iyi şanslar!

- Merijn Ruis

İngilizceden Çeviren: Bengü Aydın Dikmen
benguaydin@gmail.com

Atölye süresi: +- 3 saat.

Öncesinde: 5 dakika.

Herkes birkaç uygulama için büyük bir kâğıt kullanır. Katılımcılar ayrıca bu kâğıtların üstüne istediklerini çizebilirler. Bir katılımcı, eğer canı uygulamaya katılmayı istemiyorsa, sadece kâğıda resim yapabilir. Bu derslerde bedensel egzersiz öğrenmede çok kilit bir konumda olduğu için ve dersleri daha eğlenceli hale getirdiği için, çok fazla bedensel etkinlik ve oyun olması önemlidir. (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

Birkaç tane kural var: herkes birbirini dinleyecek ve birbirine saygılı davranacak. Eğitimci yalnızca herkes sessiz olduğunda hikâyeye devam edecek. Eğitimci elini kaldırdığında, bu sessiz olun anlamına gelmelidir. Katılımcılar da sessizlik talep etmek için el kaldırabilir. Katılımcıların enerjisi tükendiğinde, parmak kaldırabilir ve bunu söyleyebilir. Böylece hem eğlenceli hem coşkulandıran bir etkinlik başlatılabilir. Başlangıç olarak, eğitimci katılımcılara 1 ila 10 arasında olmak üzere ne kadar mutlu olduklarını yazmalarını ister.

Eđitimin amacı: Çocuklara nasıl mutlu olunabileceğine dair rehberlik etmek ve atölyeye başladıkları halden daha mutlu bir şekilde sınıftan ayrılmalarını sağlamak.

Giriş çalışması

Süre: 10 dakika

Amaç: Katılımcılar ve eğitmen birbirine alışır

Uygulama: Herkes bir çember halinde durur ve eğitmen: 'söyleyeceğim cümle sizde karşılık buluyorsa çembere bir adım atın':

Kim spora düşkün

Kim müzik yapar

Kim dün akşam geç saatlere kadar Whatsapp'taydı

Kim bu atölye için heyecanlı

Kim âşık

Kim bazen güvende hissetmiyor

Kim vejetaryen besleniyor

Kim bazen yarım saat duşta kalıyor

Kim bazen üzgün hissediyor

Kim mutlu bugün

Kim çok güçlü

Kim başkalarını mutlu etmekten mutlu oluyor..'



Ayrıca çocukların da gruba soru sormasını isteyin.

Mutluluk nedir?

Süre: 7 dakika

Amaç: Mutluluğun ne olduğuna dair fikir vermek

Uygulama: Eğitimci çocuklara mutluluğun ne olduğunu sorar. Çocukların kendi görüşleri belirtmelerine izin verir.

Eğitmen der ki: 'Mutluluk, genel hayatınıza dair bir anlam ve tatmin hissidir. Mutluluk her zaman neşeli olmanız gerektiği anlamına gelmez. Bazen güvensiz veya üzgün hissetmekte sorun yoktur. Hepimiz bazen öyle hissederiz. (Bence bu fikre özel olarak dikkat çekmek önemli. Katılımcılarınızın her zaman neşeli olmaları gerektiğini düşünmelerini istemezsiniz.)

Eğitmen sorar: 'Kim zengin olmak ister? Kim ünlü olmak ister? Ünlü ve zengin olsanız mutlu olacağınızı düşünüyor musunuz?' Sıklıkla çocuklar bunun söz konusu olmadığını söyleyeceklerdir. Eğitimci diyebilir ki: 'Zengin ve ünlü olmalarına rağmen kızgın suratlarla gezinen pek çok insan var. Çoğu insan mutlu olmak için ünlü ve zengin biri olmak gerektiğini düşünür ama mutlu olmak için farklı şeylere ihtiyacınız vardır.'

Eğitmen çocuklara mutlu olmak için neye ihtiyacı olduklarını sorar. Çoğunlukla çocukların kendilerini mutlu eden şeyler hakkında oldukça iyi fikirleri vardır. Şunlar mutlu etmekteki etkisini bilimsel olarak kanıtlanmış şeylerdir:

Şükretmek

Olumlu olmak

İyi ilişkiler

Vermek/nazik olmak

Meditasyon ve yoga

Akışı hissetmek: yapmayı sevdiğin bir şeyde kendini kaybetmek

Spor ve egzersiz

Özgüven ve güçlü yanlarını bilmek

Doğayla bağ kurmak (*Fırsatınız varsa, bir eğitimci olarak ders sırasında veya sonrasında dışarıya çıkmanızı tavsiye ederim!*)

Bu konuların çoğuna eğitim sırasında yoğun bir şekilde yer verilecek.

Kaynak: Bohlmeijer, 2013, Seligman, 2013, Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, & Haidt, 2009, Zelenski & Nisbet, 2014.

Sınıf arkadaşın hakkında olumlu dedikodu

Süre: 15 dakika

Amaç: Katılımcılara kendi nitelikleri hakkında fikir vermek ve başkası olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimlemelerini sağlamak.

Uygulama: Eğitimci der ki: 'Güçlerini ve niteliklerini keşfetmek güzeldir. Ayrıca vermek de çok önemlidir. Sonraki çalışmada her ikisini de yapacağız. Dört kişilik gruplar yapacağız ve grup üyelerinden üçü dördüncü kişi hakkında konuşacak. Bu kişi kısa bir mesafeden izleyecek ve dinleyecek. Tek bir kural var: diğerleri hakkında sadece olumlu şeyler söyleyebilirsiniz. Her iki dakikada bir dedikodu konusunu değiştirin.'

Kaynak: Seligman, 2009, 2013.



Bu da geçecek

Süre: 1 dakika

Amaç: Gerçekliğin sürekli değişen doğasına dair fikir vermek ve bununla nasıl başa çıkabileceklerine dair düşüncelerini sağlamak

Uygulama: Eğitimci katılımcılara şunu yazmalarını söyler: 'Bu da geçecek'. Eğitimci der ki: 'Hayatta her şey değişir ve geçer. Bir şeye ne zaman canınız sıkılsa veya ne zaman canınız bir şey yapmak istemezse bunu hatırlayın. Ayrıca, hayat çok güzel olduğunda, onun geçeceğini bildiğinizde ondan daha çok keyif alacaksınız. Sadece bunu düşünün.'

İkilemler

Süre: 10 dakika

Amaç: Çocuklarla farklı konular hakkında konuşmak. Gerçekten neyin önemli olduğuna dair çocuklara fikir vermek

Uygulama: Eğitimci çocuklara ayağa kalkıp sınıfın önüne gelmelerini söyler. Der ki: 'Birkaç soru soracağım, doğru veya yanlış cevap yok. Birinci seçenekten hoşlanırsanız sınıfın sağına yürüebilirsiniz, eğer ikinci seçeneği severseniz sınıfın soluna yürüebilirsiniz.' Her sorudan sonra eğitimci bazı çocuklara neden o yanı seçtiklerini sorar. Eğitimci şöyle ikilemler sunabilir:

- Bütün hayallerini gerçekleştirmiş mutsuz bir milyoner olmak mı, mutlu bir berduş mu olurdunuz?
- Arkadaş canlısı olmak mı zorba olmak mı daha uygundur?
- Vermek mi yoksa almak mı daha eğlencelidir?
- İstedğin bütün oyuncaklara sahip olsan, kendini o kadar da iyi hissetmez misin yoksa gayet iyi hisseder misin?

Kendini sev/ Coşkulandırıcı

Süre: 15 dakika

Amaç: Katılımcılar kendini sevmenin önemini bilecekler. Kendileri hakkında olumlu bir şey söyleyebilecekler.

Uygulama: Eğitimci sorar: Burada kim kendini seviyor? Kendini sevmek neden önemlidir? 'Çünkü hayatının geri kalanı boyunca kendinle olacaksın. Eğer kendinle harika bir ilişki kurarsan ve kendinle olmayı seversen, bu muhteşemdir.'

Enstrüman çalabiliyorsanız, bu şarkı için sadece iki akort kullanabilirsiniz. Örneğin Am ve C. Bilmiyorsanız, sadece sesinizi kullanabilirsiniz.

'Bir şarkı söyleyeceğiz ve ben sizin de eşlik etmenizi istiyorum. Herkes kendi hakkında olumlu bir cümle söyler. Bir kişi bir cümle söyledikten sonra, alkışlayacağız ve haykıracağız. Bir cümle söyleyemiyorsanız, sorun değil, o zaman da alkışlayıp haykıracağız. Hepimizin katılacağı bir koro olacak bu.' Eğitimci paylaştığı her cümleden sonra çocuklardan o cümleyi tekrarlamalarını ister.

"Kendim olmak harika

Ve ben özgürüm

Kim olmak istiyorsam oyum

Kendimi seviyorum"

Kaynak: Neff, 2003

Şükür alıştırması 1

Süre: 15 dakika

Amaç: Katılımcılar şükretmenin önemini bilecekler. Şükrettikleri en az beş şey sayabilecekler.

Uygulama: Eğitimci kasıtlı olarak tahtaya '*Teşekkürler*' yazar. Muhtemelen çocuklardan biri kelimeyi yüksek sesle okuyacak ve yanlış yazıldığını söyleyecektir. Öğretmen der ki: 'İnsanlar sahip oldukları şeyler yerine sahip olmadıklarına yoğunlaşma eğilimindedirler. *Teşekkürler* yazmama rağmen, ne yazmak istediğimi anlayabildiniz değil mi? O halde neden kayıp harfin üzerinde duruyoruz, doğru yazılmış dokuz harf varken.' 'Varlığına şükrettiğiniz en az beş şey yazar mısınız?' Eğitimci katılımcıların kâğıtlarına ne yazdıklarını söylemelerine izin verir ve sorar: 'Şükretmenin önemi nedir?'

En sonunda eğitimci der ki: 'sahip olduğunuz şeylere bakarak, aslında baya iyi durumda olduğunuzu görebilirsiniz.

Sizin sahip olduğunuza sahip olmayanlar var mı? Diğer ülkelere bakın örneğin: temiz içme suyumuz ve yiyeceğimiz var her gün. Araştırmalar gösteriyor ki insanlar her gün şükrettikleri şeyleri yazdığında daha mutlu oluyorlar. Ayrıca, çoğunlukla daha sağlıklı oluyorlar ve daha uzun yaşıyorlar.'

Kaynak: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Şükür alıştırması 2

Süre: 10 dakika

Amaç: Katılımcıların Şükredilecek çok şey olduğunu ve şükretmenin kolay olabileceğini anlamalarını sağlamak

Uygulama: Sınıf 6 ila 8 katılımcıdan oluşan gruplara ayrılır. Her grubun bir çember oluşturması istenir. Gruptan birisi bir harf söyler. Sırası gelen kişi o harfle başlayan şükrettiği bir şeyin adını verir. Ayrıca neden o şeye şükran duyduğunu da açıklar. Sonra, o da kendinden sonraki kişi için bir harf söyler. Örneğin, E harfi. Katılımcı 'Ev, çünkü güzel ve sıcak' diyebilir. Yeni bir harf söyleyerek oyun devam ettirilir. Böylece şükran duygusu birkaç kez grubun içinden geçecektir.

Ğ, j, z gibi zor harflere izin vermemenizi bir öğretmen olarak tavsiye ederim.

Kaynaklar: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010; Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Yapabilirsin

Süre: 5 dakika

Amaç: Katılımcılara kendine inanmanın gücünü göstermek.

Uygulama: Sınıf ikili gruplar halinde ayrılır. Birinci çocuk ellerini öne esnetir ve on kere 'Ben zayıfım ve yapamam' der. Sonra, öteki çocuk kolları aşağı indirmeyi dener. Bu defa, ilk çocuk 'Ben güçlüyüm ve yapabilirim' der. İkinci çocuk kolları tekrar aşağı indirmeyi dener. Farkı görüyorlar mı? Rollerini değiştirin. Çoğunlukla olan şudur: bir şeyi yapabileceğini söylediğin andaki gücünle yapamayacağını söylediğin an arasında çok büyük bir fark vardır.

Sonuç: Yapabileceğine inandığında yapamayacağını söylediğinden daha başarılı olursun.

Kaynak: Jeffers, 2007.

İyimserlik şapkası

Süre: 15 dakika

Malzeme: Bu alıştırma için neşeli bir şapkaya ihtiyacın var. Ben benimkini kağıt hamurundan yapıp üstüne bir gülen surat çizdim. Sen de istediğin kadar yaratıcı olabilirsin bunun için.

Amaç: Katılımcılar dünyaya nasıl baktıklarının nasıl hissettiklerine etkisi olduğunu anlayacaklar. Zor bir durumu olumlu bir şekilde görebilecekler.

Uygulama: Eğitimci der ki: 'Daima şikâyet eden insanları bilirsiniz belki. Olumlu olmak bizi mutlu eder. İnsanlar dünyaya nasıl bakacaklarını seçebilirler. Neşeli bir şapka getirdim bugün ve olumlu düşünmek konusunda ne kadar iyi olduğunuzu görmek istiyorum. Olumlu olmak, geliştirebileceğiniz bir kas gibidir, daha çok yaparsanız daha kolay hale gelir. Eğitimci tahtaya birkaç örnek yazar:

'Dışarda yağmur yağıyor.

Çok sandviç yedim.

İki kötü not aldım.

Kendimi güvensiz hissediyorum.

Telefonum tuvalete düştü ve bozuldu.

Üzgün hissediyorum.

Hayatımın geri kalanı boyunca brokoli yiyebilirim.

Olumlu düşünme konusunda çok kötüyüm.

Köpek kakasına bastım.

Yastığım kokulu peynir gibi kokuyor.'

Eğitimci birkaç grup yapar ve sırayla her gruptan verili durumlar hakkında bir olumlu şey söylemelerini ister. Bu süreç tek bir grup kalana kadar yinelenir. Eğer bir grup artık olumlu bir şey söyleyemiyorsa veya olumsuz bir şey söylüyorsa o grup elenir. Kalan son grup kazanır ve neşeli şapkayı ödül olarak alır.

Kaynaklar: Clore, Huntsinger, 2008. Seligman, 2009, Seligman, 2013.

Kendine güven

Süre: 5 dakika

Amaç: Katılımcılara kendilerine güvenmelerini sağlayacak yollar sunmak

Uygulama: Eğitimci der ki: 'Bir araştırmaya göre, muzaffer bir edanız varsa, daha rahat görünürsünüz. Mesela sınıfta bir sunum yapacağınız için heyecanlıysanız, güçlü bir pozunu taklit edebilirsiniz ve böylece daha olumlu ve rahat görüneceksiniz. Aynı şey mutlu olmanız da kahkahayla gülmek için de geçerli. Otomatik olarak mutlu olacaksınız. Haydi, şunu deneyelim. Ayakta veya oturarak güçlü bir vücut duruşu alın, örneğin ayaklarınız masanın üstünde veya elleriniz havada. Korktuğunuz bir şeyden birkaç dakika önce bunu yaptığınızda, daha az gerileceksiniz ve böylece başarılı olacaksınız.'

Kaynak: Cuddy, (2012). Güçlü pozlar için şunları izleyebilirsiniz: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

Burada ve şimdi/ Farkındalık meditasyonu

Süre: 15 dakika

Amaç: Katılımcılar anı yaşamaya dair fikir edinecekler

Uygulama: Eğitimci der ki: 'hayatta sorunlar yaşadığımızda, o an genelde ya gelecekte ya da geçmişte oluruz. Belki geçen gün söylediğimiz bir şeyden endişelenmişizdir veya daha ödev yapmamız gerekiyordu ve istemiyoruzdur. Aslında yaşadığımız tek bir an vardır. Bu hangi andır? O ŞİMDİ'dir.'

Eğitimci tahtaya 'şimdi' kelimesini yazar.

Der ki: 'Meditasyon bizim an'ı yaşamamıza yardım eder, daha az endişelenecek ve stresleneceksiniz ve sağlığınız için daha pek çok faydası var!'

'Hepimiz bir anlığında meditasyon yapacağız.' Bu alıştırmayı çocuklar için zor olabilir. Bunu zor bulan insanlar genelde gülmeye başlarlar. Eğitimci etkinlik öncesinde öğrencilere, eğer gülmeye engel olamıyorlarsa birazcık sınıfın dışına çıkabileceklerini ve böylece diğer katılımcıları bölmeyeceklerini söyler.

Eğitimci katılımcılardan ayaklarını yere sert basmalarını ister. Gözlerini kapayabilir ve nefeslerine odaklanabilirler. 'Nefesinin doğallıkla aktığını fark et, bunun için herhangi bir şey yapmak zorunda değilsin.' Oradan dikkatini ayaklarına getir, ve yavaşça yukarı bacaklarına, midene, göğsüne, sırtına, boynuna ve son olarak kafana.' Eğitimci olarak beden bu kısımlarına yavaş yavaş geçmelerini isteyebilirsin. Akabinde katılımcıların bu alıştırmaya hakkındaki izlenimlerini öğrenebilirsin.

Kaynak: Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016

Achor, 2010, 2012

Akış

Süre: 3 dakika

Amaç: Katılımcıları öğrenmek istedikleri herhangi bir şeyi öğrenmeleri konusunda ilham ver.

Uygulama: Eğitimci der ki: 'bir şey yaparken zamanın nasıl hızlı aktığını bilirsiniz değil mi? Oyun oynarken veya resim yaparken mesela? Buna akış denir. Kendini bir hobiyeye veya işine verebilen insanlar sıklıkla buna sahip olmayanlardan daha mutlulardır. Size hangi aktiviteler bu hissi veriyor? Onları yazın.'

'Gerçekten iyi olunacak bir şey seçebilseydiniz, bu ne olurdu?

Eğer bunu öğrenmek istiyorsanız, hemen şimdi başlasanız iyi olur. Bu, bir akış haline ulaşmayı kolaylaştırmakla kalmayacak, o şeyi daha çok yaptıkça o konuda daha iyi bir duruma da geleceksiniz.'

Kaynak: Csikszentmihalyi, 2007.

Senin mükemmel durumun

Süre: 20 dakika

Amaç: Katılımcılar ne istediklerine dair bir fikir edinecekler. Rüyalarına doğru bir adım atacaklar.

Uygulama: Eğitimci katılımcılara sorar: 'Gözlerinizi bir anlığına kapatın ve kendinizi ideal durumda hayal edin. Şu anda neredesiniz? Kimlesiniz ve ne yapıyorsunuz? Ne gibi becerileriniz var? Kendiniz için düşleyebileceğiniz en muhteşem hayat neye benziyor? Açık bir şekilde görebiliyorsanız, kendi ideal hayatınız için bir resim yapabilirsiniz.'

Akabinde bazı çocuklara rüyaları sorulur ve yaptıkları resimleri göstermeleri istenir.

Kaynak: Lyobomirsky, 2008.



Hata yapmakta sorun yok!

Süre: 10 dakika

Amaç: Katılımcılar hata yapmayı öğrenirler

Uygulama: Eğitimci der ki: 'Hata yapmakta sorun yok. Öğrenmek istediğin her şeyde, hata yapacaksın. Hata yapmak aslında harika bir şeydir, çünkü bu hatalardan epey şey öğrenirsin.'

Eğitmen katılımcılara bir çember oluşturmalarını ister ve onların sayı saymalarını ister. İlk çocuk bir der, ikinci çocuk iki, vs. fakat dört sayısı veya herhangi bir sayı yerine, kural olarak 'gül' kelimesini söylemek zorundadır. Eğer oyun yeterince zor değilse, eğitimci şunun gibi yeni kurallar getirebilir: 'Üç'ün yerine çocuklar el çırpabilir veya 'beş'in yerine ayaklarını yere vurabilirler. Biri hata yaptığında, diğerleri alkışlar ve hatayı yapan çocuk çemberin içinde muzaffer bir edayla yürür. Böylece katılımcılar hata yapmaya teşvik edilirler.

Kaynaklar: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011.

Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Verme hakkında açıklama

Süre: 10 dakika

Amaç: Çocuklara "verme"nin önemine dair fikir vermek.

Uygulama: Eğitimci sorar: 'Diğerlerine karşı neden nazik olursunuz?

Neden bir şeyi kendinize saklamak dururken bir yabancıya verirsiniz?'

Çocuklar muhtemelen bunun başkalarını mutlu ettiğini söyleyeceklerdir.

Eğitmen sorar: 'peki başkasını mutlu ettiğinizde size ne olur?' Genelde çocuklardan biri: 'Ben de mutlu olurum' diyecektir.

Eğitmen der ki: 'Verme sizi mutlu eder. Bu yüzden, bir yabancıya bir şey verdiğinizde, bu tek seferde iki kişiyi mutlu edersiniz.'

'Tabi ki bunu bazı sınırları olmalıdır, kendi mutluluğunuz pahasına olmamalı. Özlemine katlanabileceğinizden fazlasını verdiğinizde bu sizi mutlu etmez.'

'Kim bu hafta yapabileceğimiz güzel bir iş biliyor? Son zamanlarda kim herhangi birine bir iyilik yaptı?

Evde bulaşıkları yıkamak gibi günlük işlere yardım ederek veya yalnız yaşayan bir komşuyla çay içerek bir şey vermiş olursunuz. İhtimaller sonsuzdur ve belki öğle yemeği vaktinde birine bir iyilik yapmaya dair düşünebilirsiniz.

Kaynaklar: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009.

Lyobomirsky, S. 2008.

Kartpostal yaz ve birine ver

Süre: 20 dakika

Malzemeler: Kartpostal ebadında kesilmiş renkli kâğıt. Elinizde yeterince çok olduğundan emin olun.

Amaç: Katılımcılar kendilerine olumlu bir şey verirler. Mutluluğu bir başkasıyla paylaşırlar ve bunun kendilerini nasıl hissettirdiğini fark ederler.

Uygulama: Eğitimci der ki: 'Son olarak kendimize bir kartpostal yazacağız. Bu atölyede ne öğrendiniz ve üzüldüğünüzde kendinize ne söylemek isterdiniz? Üzgün olduğunuzda bu kartpostalı okuyabilir ve umarım daha iyi hissedersiniz.'

'Ayrıca nazik olmak istediğiniz bir başka kişiye de tatlı bir kartpostal yazacağız. Bu evde, sınıfta herhangi biri olabilir; hatta bu kartpostalı bir yabancı bulması için parktaki banka bile bırakabilirsiniz.' Bu çocukların gerçekten sevdiği bir etkinlik. Çoğu bir sürü kartpostal yazmayı isteyecektir.

Kaynaklar: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009; Lyobomirsky, S. 2008.

Son

Süre: 10 dakika

Amaç: Katılımcıların yatışmasına ve eğitmenin de yavaş yavaş onlara atölye boyunca nasıl bir deneyim yaşadıklarına dair fikir edinmesine izin vermek.

Katılımcıların öğrendikleri şeyler hakkında tekrar konuşarak onları daha iyi hatırlamalarını sağlamak.

Uygulama: Eğitimci katılımcılara mutluluk seviyelerine tekrar not vermelerini ister. Mutluluk notu yükseldiyse, eğitimci hedefine ulaşmıştır. Eğitimci hepsine katılımlarından ötürü teşekkür eder ve birkaçına nasıl bir deneyim olduğunu sorar; ne öğrenmişlerdir ve gündelik hayatlarında bu dersten bir şey kullanacaklar mıdır. Eğitimci onlardan atölyeye dair geribildirim vermelerini ister. Böylelikle bir dahaki sefere bu dersi daha eğlenceli ve eğitici bir hale getirebilir!



Ekstra etkinlikler

Dedikodu

Süre: 5 dakika

Amaç: Katılımcılar dedikodunun kendilerine de zarar vereceğini anlarlar.

Uygulama: Eğitimci der ki: 'Aranızda kimler dedikodu yapmayı sever? Dedikodu yapmak başkasından daha çok sizin hakkınızda fikir verir.'

Bir çocuğun öne çıkması ve hayali bir kişi hakkında olumsuz bir dedikodu yazan bir not okuması istenir. Örneğin: 'Yakup aptal. Sınıfta hiç parmak kaldırmıyor.' Başka bir çocuk çağrılır ve ona şunun gibi bir not okutulur: 'Yakup çok iyi.'

Eğitmen sınıfa bu çocuklardan hangisini sevdiğini sorar. 'Kime güvenirdiniz? Hangisi daha nazik görünüyor?'

Sonuç: Dedikodu yapmak kendinize zarar verir! İyi şeyler söylemelisiniz.

Ayna

Süre: 2 dakika

Amaç: Çocuklara hangi ışığı yansıtırlarsa o ışığın kendilerine döneceğini göstermek.

Malzeme: Ayna

Uygulama: Eğitimci sorar: 'Kimler aynaya bakar? Gülümsediğinizde ne olur? Peki kızgın görüldüğünüzde?' Eğitimci aynanın sınıfta dolaştırılmasını sağlar. Böylece çocuklar aynaya baktıklarında bu fikri deneyimleyebilirler.

Sonuç: 'Mutlu veya kızgın bir surat görürsünüz. Verdiğiniz his genellikle bulaşıcıdır. Arkadaşlık enerjisi yayarsanız, diğerleri size daha dostça davranır. Şuna bir kafa yorun: Genellikle kendinizden nasıl bir ışık yayıyorsunuz?'

Günün/haftanın gün ışığı

Süre: 10 dakika

Amaç: Katılımcılar birbirine dostça davranır ve birbirlerine yeteneklerini anlatır.

Hazırlık: Sarı kâğıttan çizgiler kesin. Bunlar güneş ışınları olacak. Herkes birer tane alsın. Sarı kâğıttan bir tane de yuvarlak kesin. Bu da güneş olacak.

Uygulama: Sınıftan bir kişi günün/haftanın gün ışığı olacak. Onun ismi güneşin üstüne yazılacak. Diğer çocuklar güneş ışınları üstüne övgüler yazacak. Daha sonra güneş ışınları güneşe eklenecek.

Etkinlik: Stephanie de Jong



İlginç fikirler

Dışarıda oynamak

Finlandiya okul sistemi Avrupa'da en iyi çalışan sistem. Finlandiya'da çocuklar 45 dakika ders görürler ve her dersten sonra 15 dakika tenefüsleri olur. Ayrıca her gün sadece üç veya dört ders görürler. Bu farklılıktan dolayı çocukların bir şeyleri hatırlamakta daha iyi oldukları ortaya çıkmış. Dışarıda oynayıp öğrendikleri şeyler üzerinde bilfiil çalışmıyor olmaları onların daha az verimli görünmesine yol açabilir fakat öğrenme ve hatırlama pasif bir şekilde gerçekleşir.

Dışarıda oynamanın pek çok olumlu faydası var. Hareket ettikleri için çocukların beyinleri ve fizyolojileri daha iyi gelişir. Dışarıda oynamak çocukların mekânsal farkındalık kazanmalarına yardımcı olur.

Kısacası: Dışarıda oynamak çocuklar için sadece eğlenceli değildir. Dolaylı olarak çocukların daha çok hatırlamalarını ve daha iyi performans göstermelerini sağlar.

Kaynak: <https://www.mieras.nl/schrijven/buientijd-leertijd/>

Az enerjileri olduğunda katılımcıları coşkulandıracak etkinlikler:

Süre: Her etkinlik için 5 dakika

Amaç: Katılımcıların enerji seviyelerini yükseltmek

Farklı karakterler

Eğitmen bir şey der ve çocuklar onu taklit ederler. Örneğin: herkes somurtkan veya çok mutlu olur veya herkes bir fare veya yaşlı bir adam olur veya Formula 1 sürücüsü. Bütün çocuklar karakterlerini canlandırırken sınıfta dolaşır.

Yürümek ve sabit durmak

Çocuklar sınıfta dolaşır ve hep beraber, konuşmadan, ne zaman sabit duracaklarına karar verirler.

Top atmak

Çocuklar topu birbirlerine atarlar. Yakaladığında en hızlı şekilde şükrettiği bir şeyin ismini söyler.

İfade

Çocuklar bir çember halinde dururlar. Birinci kişi bir duygu ifade eden bir cümleyle başlar. Örneğin, bu duygu heves ise, kişi şöyle diyebilir: 'Bunu yapmaya hevesliyim. Sonrakiler cümleyi tekrarlarlar, ama her defasında daha güçlü bir ifadeyle. Çemberdeki bütün çocuklar cümleyi diyene kadar devam edilir.

İlham verici hikâyeler

İnternette bu hikâyelere başka başka yerlerde pek çok kez denk geldim. Bence bazılarının ana fikri olağanüstü ve ben kişisel olarak hikâyelerin gücüne inanıyorum. Hiçbiri bana ait değil ve gerçek kaynaklarını bilmiyorum. Kaynakları hakkında bilginiz varsa, lütfen beni de haberdar edin!

Eşek

Bir zamanlar bir yaşlı adam, bir oğlan ve bir eşek varmış. Şehre gidiyorlarmış ve oğlan eşeğe binerken, yaşlı adam da yanlarında yürüyormuş.

Gezinirlerken gölgede oturan yaşlı kadınlara rast gelmişler. Kadınlardan biri seslenmiş, "Seni miskin oğlan, yaşlı amcağı yürütmeye utanmıyor musun!" Adamla oğlan eleştiriler belki de haklıdır diyerek yer değiştirmişler. Daha sonra ırmak kenarında oynayan çocuklarını izleyen annelere denk gelmişler. Aralarından biri isyan etmiş, "Kendin hayvana binerken zavallı yavrunu kızgın güneşin altında nasıl yürütebiliyorsun!"

İki gezgin bunun üzerine ikisinin de yürümesinin daha iyi olacağına karar vermişler.

Giderlerken, gezintiye çıkmış delikanlılarla karşılaşmışlar. Bu defa onlardan biri bağırarak, "Bu kadar iyi bir eşeğiniz varken yürüyecek kadar aptal mısınız!"

Böylece baba ve oğul eşeğin üstüne atlamışlar, binmelerinin daha iyi olacağını düşünerek. Bir süre yola devam ettikten sonra, okuldan eve giden bazı çocuklarla karşılaşmışlar.

Bir kız bağırarak, "bu zavallı hayvanın üstüne bu kadar yüklenmeniz çok acımasız"

Yaşlı adam ve oğlu başka bir seçenek görememiş. Belki de çocuk haklı, diye düşünmüşler. Şimdi artık eşeği taşımaya çalışıyorlarmış.

Baba eşeğin ağzına bir avuç dolusu saman vermiş ve elini oğlunun omzuna koymuş. "Yaptığımız şey ne olursa olsun," demiş, "her zaman bizimle aynı fikirde olmayan biri olacak. Bence kendimiz doğru olanın ne olduğuna karar vermeliyiz."

Sokrates'in Üç Filtresi

Bir gün, büyük Yunan filozofuna bir öğrenci gelir. "Sokrates, arkadaşlarından biri hakkında bir şey duydum" demiş heyecanla. Sokrates, "Sen bu haberi vermeden önce üç filtre testini geçtiğinden emin olalım." diye cevap vermiş.

"Üç filtre testi nedir?" demiş öğrenci.

"İlk test **doğruluk** hakkında. Söylesene, bana vereceğin bu haberin kesinlikle doğru olduğunu söyleyebilir misin" diye sormuş Sokrates.

Kısa bir an düşündükten sonra, adam demiş ki, "Ben bu haberi başkasından duydum, o yüzden doğru olduğuna %100 emin değilim."

"İkinci test **iyilik** hakkında," diye devam etmiş Sokrates, "Bana söyleyeceğin şey iyi bir şey mi?"

"Hayır, aslında tam tersi..."

Sokrates kesmiş, "Yani bana söylemek istediğin şey ne doğru ne de iyi."

Adam biraz utanmış ve omzunu silkmiş.

Sokrates devam etmiş, "Son test **Fayda** hakkında. Bana söyleyeceğin şey fayda sağlayacak mı?"

"Muhtemelen hayır," diye cevaplamış adam.

"O halde bana söyleyeceğin şeyin doğru, iyi veya faydalı değilse, bana niye anlatıyorsun?" demiş filozof.

Bir daha dedikodu yapacak olduğunuzda, duyduğunuzu üç filtreden geçirin ki bunu gerçekten diğerlerine söyleyip söylememeniz gerektiğini anlayın.

Koyuverme sanatı

Usta rahiple çırağı beraber seyahat ediyorlarmış. Bir noktada, güçlü akıntısı olan bir ırmağa gelmişler. Irmağı geçmeye hazırlanırlarken, oldukça genç ve güzel bir kadının da karşıya geçmeye çalıştığını fark etmişler. Genç kadın ona yardım edip edemeyeceklerini sormuş.

İki rahip birbirine bakmış çünkü bir kadına dokunmayacaklarına and içmişlermiş.

Sonra, tek kelime etmeden, yaşlı rahip kadını kucaklamış ve onu ırmağın karşısına geçirmiş, kibarca yere bırakmış ve yolculuğuna devam etmiş.

Genç rahip az önce olan bitene inanmamış. Yoldaşının yanına vardığında hiç konuşmamış, aralarında bir kelime konuşmadan bir saat geçmiş.

İki saat geçmiş, sonra üç saat, en sonunda genç olan kendini daha fazla tutamamış ve pat diye söylemiş, "Rahipler olarak kadın yasağımız var, sen nasıl olur da kadını kucakladın?"

Yaşlı rahip ona bakmış ve demiş ki, "Ben onu ırmağın diğer yakasında bıraktım, sen neden hala taşıyorsun?"

Taşçının hikâyesi

Bir zamanlar kendinden ve hayattaki konumundan memnun olmayan bir taşçı varmış. Bir gün, tahtirevanla taşınan, hizmetliler ve gonk çalan askerler eşliğinde bir kral geçmiş. Herkes, ne kadar varlıklı olsa da, kortej geçerken yerlere kadar eğilmek zorundaymış. "Bu kral ne kadar güçlü böyle!" diye düşünmüş. "Keşke bir kral olsaydım!"

Ve birden kral olmuş, her yere süslemeli tahtıyla taşınmaktaymış. Sıcak bir yaz günüyümüş ve kral bu yapış yapış tahtta pek rahatsız olmuş. Kaldırıp kafasını güneşe bakmış. Gökyüzünde gururla parlamaktaymış, kendisinin varlığını umursamadan. "Bu güneş ne kadar güçlü!" diye düşünmüş. "Keşke güneş olsaydım!"

Ve birden, güneş olmuş, herkese cayır cayır parlamış, tarlaları ışınlarıyla kavurduğundan çiftçi ve emekçilerin lanetini üzerine çekmiş. Ama kocaman bir kara bulut kendiyile dünya arasına gelivermiş, öyle ki ışığı artık aşağıda kimseyi aydınlatmıyormuş. "Bu fırtına bulutu ne kadar güçlü!" diye düşünmüş. "Keşke bulut olsaydım!"

Ve birden bulut olmuş, tarlalar ve köylere su basmış, herkes ona bağıryormuş. Çok geçmeden daha güçlü bir şey tarafından itildiğini anlamış. Bu rüzgârmış. "Ne kadar da güçlü!" diye düşünmüş. "Keşke rüzgâr olsaydım!"

Ve birden rüzgâr olmuş, evlerin çatılarındaki kiremitleri uçurmuş, ağaçları kökünden sökmüş, aşağıdaki herkesin korktuğu ve nefret ettiği biriymiş. Bir süre sonra, ne kadar üflerse üflesin, hareket ettiremediği bir şeyin önüne gelmiş – büyük, devasa yüce bir dağ. "Bu dağ benim kadar güçlü!" diye düşünmüş. "Keşke bir dağ olsaydım."

Ve birden dağ olmuş, dünyadaki her şeyden daha güçlüymüş artık. Ama orda dururken, bir baltanın sert bir zemine vurduğunu duymuş ve kendinde bir değişiklik hissetmiş. "Benden, dağdan, daha güçlü ne olabilir?" diye düşünmüş.

Aşağı bakmış ve çok çok aşağısında bir taşçı görmüş. Bu defa taşçı olmak istemiş. Taşçıya dönüşür dönüşmez, dersini almış. Hayatının geri kalanını huzurla, sahibi olduğu her şeyin keyfini sürerek yaşamış.

Bin Aynalı Ev

Çok eskiden, küçük uzak bir köyde Bin Aynalı Ev diye bir yer varmış. Mutlu küçük bir kopek burayı öğrenmiş ve ziyaret etmeye karar vermiş.

Vardığında, evin girişindeki basamaklarına zıplamış ve evin kapısına gelmiş. Kulaklarını kaldırıp kuyruğunu hızlı hızlı sallayarak kapıdan içeri bakmış ve şaşarak kendisi gibi kuyruğunu sallayan başka 1000 tane mutlu küçük köpeğin kendisine baktığını görmüş. Kocaman gülümsemiş ve tıpkı kendisi gibi sıcak ve dost 1000 kocaman gülümseme ona karşılık vermiş. Evden ayrılırken, kendi kendine düşünmüş, "Burası harika bir yer. Buraya geri geleceğim ve sıklıkla ziyaret edeceğim."

Aynı köyde, birincisi kadar pek mutlu olmayan başka bir küçük köpek de evi ziyaret etmeye karar vermiş. Merdivenleri yavaşça çıkmış, kafasını aşağıya doğru eğerek kapıdan içeri bakmış. Pek dostça olmayan 1000 köpeğin kendisini izlediğini gördüğünde, onlara hırlamış ve 1000 köpeğin kendisine hırlayarak yanıt verdiğini görünce korkmuş. Ayrılırken, kendi kendine şöyle düşünmüş: "Burası korkunç bir yer ve buraya bir daha asla gelmeyeceğim."

Yargı

Çiftçiyle oğlunun ailenin geçinmesine yardım eden bir damızlık atı varmış. Bir gün, at kaçmış ve komşuları haykırmış, "Atınız kaçtı, ne kötü şans!" Çiftçi yanıtlamış, "Belki öyle, belki değil. Göreceğiz."

Birkaç gün sonra, at çiftliğe dönmüş, yanında da birkaç tane kısırakla. Komşular bağırarak, "Atınız geri geldi, beraberinde de atlar getirdi. Ne büyük talih!"

Çiftçi yanıtlamış, "Belki öyle, belki değil. Göreceğiz."

Aynı hafta içinde, çiftçinin oğlu kısıraklardan birini terbiye etmeye çalışırken at oğlanı yere atmış, bacağını kırmış. Köylüler figan etmiş, "Oğlan bacağını kırdı, ne feci şans!"

Çiftçi yanıtlamış, "Belki öyle, belki değil. Göreceğiz."

Birkaç hafta sonra, ulusal ordunun askerleri kasabanın içinden geçerek, askerliğe uygun erkekleri orduya alıyorlarmış. Sakatlığı devam ettiği için çiftçinin oğlanı almamışlar. Arkadaşları bağırarak, "Senin oğlan yırttı, ne büyük talih!"

Ve bunun üzerine çiftçi aynı şekilde yanıtlamış, "Belki öyle, belki değil. Göreceğiz."

Meksikalı balıkçı

İçinde yalnız bir balıkçı bulunan kayık limana yanaştığında Amerikalı bir yatırım bankeri Meksika'nın küçük bir sahil kasabasının rıhtımındaymış. Küçük kayıkta birkaç tane sarıkanat ton balığı varmış. Amerikalı Meksikalıya balıkların kalitesini övmüş ve onları ne kadar sürede tuttuğunu sormuş. Meksikalı cevaplamış, "çok kısa". Amerikalı o halde neden daha çok kalıp daha fazla balık tutmadığını sormuş. Meksikalı, ailesinin acil ihtiyaçları kadarının yeterli olduğunu söylemiş ona. Amerikalı sormuş, "ama geri kalan zamanınla ne yaparsın?"

Meksikalı yanıtlamış, "Geç yatarım, biraz balık tutarım, çocuklarımla oynarım, karım Maria'yla siesta yaparım, her akşam biraz şarap yudumladığım kasabaya doğru yürüyüş yaparım, arkadaşlarımla gitar çalarım. Dolu ve meşgul bir hayatım var."

Amerikalı dalga geçmiş, "Benim bir Harvard mastırım var ve sana yardım edebilirim. Balık tutmaya daha çok zaman ayırmalı ve hasılatı önem vermelisin, daha büyük bir tekne almalısın. Daha büyük teknenin getireceği kazançla, birkaç tane tekne alabilir ve en sonunda bir balıkçı filosu elde edebilirsin. Tuttuğun balıkları aracıya satmak yerine, doğrudan işleyiciye satabilirsin, en sonunda kendi konserve fabrikasını açarsın. Ürünü, süreci ve dağıtımını kontrol edersin. O zaman bu küçük sahil kasabasından ayrılman ve Meksiko'ya, sonra Los Angeles'a ve en sonunda da büyüyen şirketini yöneteceğin New York'a taşınman gerekir".

Meksikalı balıkçı sorar, "Peki ama bütün bunlar ne kadar sürer?"

Amerikalı cevaplar, "15-20 sene."

"E ama sonra?" diye cevaplamış Meksikalı.

Amerikalı kahkaha atmış ve demiş ki, "Bu en iyi kısmı. Zamanı geldiğinde şirketi halka arz ettiğini duyurursun ve hisseleri halka satarsın ve çok zengin olursun, milyonların olur!"

"Milyonlar – peki sonra?"

Amerikalı demiş ki, "Sonra emekli olursun. Küçük bir sahil kasabasına yerleşirsin, orda geç yatarsın, biraz balık tutarsın, çocuklarımla oynarsın, karınla siesta yaparsın, her akşam biraz şarap yudumladığın kasabaya yürüyüş yaparsın ve arkadaşlarımla gitar çalarsın."

Kaynaklar

Achor, S. (2010). The happiness advantage. Crown business.

Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.

Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289-303

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universitij press.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.

Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective wellbeing among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.

Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304

Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491

Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332

Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.

Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.

Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.

Randolp, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> op 27-05-2015

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.