

Minnettarlık Projesi

Gençlerde ruh sağlığı ve prososyal davranışların teşvik edilmesi

MİNNETTARLIK VE KİTAP TANITIMI

Fabrice Dini, projeye katılan çocuklara eşlik etmek isteyen yetişkinler için de eğitim oturumları düzenlemektedir. Daha fazla bilgiye aşağıdaki web sitesinden ulaşabilirsiniz:

<https://www.fabricedini.com/Turkiye/>

Bu oturumlar örnek niteliğindedir, oturumları sırayla takip etmek zorunlu değildir. Keyif alın ve yaklaşımınız size özgü olsun. Aynı şekilde, kitap belirli bir mantığa göre düzenlenmiş ve sırayla okunabilir olsa da, ilk sayfadan başlamanız gerekmez (örneğin, bir konu sınıfınızda işlediğiniz konuyla ilgili ise o sayfadan başlanabilir).

Her hafta düzenli olarak minnettarlık duygunuzu beslemek için zaman ayırmanız tavsiye edilir. Bazı aktiviteler çok kısa olabilir, diğerleri ise daha uzun sürebilir. Bu düzeni sağlamak için iyi bir yol, Minnettarlık Projesini de kapsayan bir düzen oluşturmaktır. Örneğin, pazartesi sabahı başlayıp cuma öğleden sonra minnettarlık günlüğüne yazarak haftayı bitirmek...

Çocuklara boş zamanlarında veya ödevlerini bitirdikten sonra kitaplarına yazıp resim yapmalarını, kitabı eve götürüp yazmalarını söyleyebilirsiniz; bu ödevler genellikle öğrenciler ve ebeveynler tarafından beğenilir.



MİNNETTARLIK PROJESİNİ TANITMAK İÇİN TOPLANTILARIN ÖZETİ

(Turuncu renkli olanlar pratik egzersizlerdir)

Oturum 1

- Minnettarlık anketi (GQ-6)
- Kitabın tanıtımı için küçük bir tören
- Şu anda yapmaktan hoşlandıkları aktiviteler (s. 16)

Oturum 2

- İkişerli gruplar halinde paylaşım ve minnettarlığın etkisinin farkına varma
- Kitabın ikinci bölümünün açılışı: Minnettarlık günlüğü (s. 125)
- Ekstra: küçük çocuklar için iki minnettarlık hikâyesi

Oturum 3

- Metin okuma, hazine avı
- Sana eşlik eden, sana yardım eden ve destek olan kişiler (s. 13)

Oturum 4

- Minnettarlık kavramını açıklığa kavuşturmak
- Nezaket ve minnettarlık arasındaki fark
- Arkadaşlarının isimleri (s. 20)

Oturum 5

- Minnettarlığın faydaları (video)
- Minnettarlık, teşekkürden bir havai fişek gösterisidir
- Sayfa 13, 16 veya 20'yi doldurmaya devam edin.

Oturum 6

- On altın ayın hikâyesini okuma (video ile)
- Minnettarlık günlüğüne yazma (ikinci bölüm)

Tercihinize göre, hafta boyunca birkaç küçük seans yapabilir veya birkaç seansı birleştirip tek bir seans yapabilirsiniz.

Seanslarda kendinizi rahat hissetmeniz için yaklaşımınızı özgünleştirmeniz önerilir.

KAYNAKÇA

Teorik çerçeve

Kitap ve bütün bölümleri, ekte sunulan teorik çerçeveye dayanmaktadır.

Oturum 1 - Kitabın tanıtımı için küçük bir tören

DERSİN ÖZETİ

Yapacağımız egzersiz, öğrencileri minnettarlık duymaya alıştırmak ve bunun faydalarını onlara öğretmek için tasarlanmıştır.

Öncelikle, özel bir anket aracılığıyla öğrencilerin minnettarlık duyma ve ifade etme becerilerini değerlendireceğiz.

Ardından, öğrenciler minnettarlık kitabını oluşturmak için kafalarında görselleştirecekler. Bu kitap, arkadaşlıkları, tutkuları, anıları ve mutlu anları dâhil olmak üzere hayatlarının tüm harika yönlerini bir araya getirip kutlayabilecekleri bir alan olarak. Öğrenciler kitabı keşfetme, resimlerini ve renklerini inceleme ve kendi katkılarıyla kitabı kişiselleştirmeye başlama fırsatı bulacaklar.

UYGULAMA

Minnettarlık Anketi (GQ-6)

Projenin öğrencilerin minnettarlık hissetme becerisi üzerindeki etkisini değerlendirmek istiyorsanız, öncelikle öğrencilere minnettarlık anketini doldurmalarını isteyin. Anketi doldurduktan sonra, puanlarını küçük bir kâğıda yazmalarını isteyin (kitaplar ellerine ulaştığında, puanlarını kitabın son sayfasına tarihini de belirterek yazabilirler). Böylece, okul yılı sonunda sonuçları karşılaştırarak öğrencilerin kişisel gelişimlerinin farkına varmalarını sağlayabilirsiniz.

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, her bir ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtmek için yanına bir sayı yazın.

						
hiç katılmıyorum	katılmıyorum	biraz katılmıyorum	Nötr	biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

- ____ 1. Hayatta minnettar olabileceğim o kadar çok şey var ki.
- ____ 2. Eğer minnettar olduğum her şeyi sıralayacak olsam, çok uzun bir liste olurdu.
- ____ 3. Dünyaya baktığımda, minnettar olabileceğim pek bir şey görmüyorum.*
- ____ 4. Çok sayıda kişiye minnettarım.
- ____ 5. Büyüdükçe, hayatımın bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha iyi anlayabiliyorum.
- ____ 6. Bir şeye veya birine minnettar olabilmem için çok zaman geçmesi gerekebilir.*

* Sonucunuzu elde etmek için 1,2,4,5 maddelerini toplayın ve 3,6 maddelerinin puanlarını bu toplam sayıdan çıkartın.

Minnettarlık Projesi

Bu anket Michael McCullough, Robert Emmons ve Jo-Ann Tsang tarafından yapılan araştırmaya dayanmaktadır.

Defterlerin teslim edilmesi

Belki de onlara kitabı vermek için müzik eşliğinde küçük bir tören düzenlemek istersiniz.

Öğrencilerden gözlerini kapatmaları istenir. Seçilen veya gönüllü olan bir öğrenciden aşağıdaki metni okumaları istenir (müzikli ya da müziksiz):

Tüm arkadaşlarınızın, sevdiğiniz tüm insanların ve tüm hayvanların, müziğin ve sevdiğiniz nesnelerin bir arada olduğu bir yer hayal edin. Ayrıca hayranlık duyduğunuz tüm insanlarla da tanışabileceğiniz bir yer: sporcular, sanatçılar ve liderlerin yanı sıra en sevdiğiniz kitap ve film kahramanları. Burası en sevdiğiniz sanat eserleri, posterler, fotoğraflar, çizimler, parfümler, ağaçlar ve çiçeklerle dolu. En güzel anılarınız burada kaydediliyor: tüm neşe, öğrenme, keşif ve merak anlarınız.

Birazdan elinize alacağınız kitap işte o yer olabilir. Onu (yazarak, çizerek ve fotoğraf yapıştırarak) hayatınızın ve evrenin tüm güzelliğiyle, neşe ve minnettarlık anlarınızla doldurmak size kalmış.

Kitapların dağıtılır (herkes kitabını aldıktan sonra çocuklar aynı anda gözlerini açar).

Öğrenciler kitabı keşfeder, çizimlere bakar... Ardından kitabın ilk sayfasına sanatsal bir şekilde isimlerini ve tarihi yazarlar.

Bunun onların kişisel kitabı olduğunu, zevkle yazıp çizebileceklerini ve düzeltilmeyeceğini ya da değerlendirilmeyeceğini belirtmek önemlidir.

Şu anda yapmaktan keyif aldıkları faaliyetler

Öğrencilerden kitabın 16. sayfasını açmalarını ve şu anda yapmaktan hoşlandıkları etkinlikleri yazmalarını isteyin. Tutkuları ve ilgi alanları nelerdir? Müzik, voleybol, yüzme, şarkı söyleme, el işleri, doğada zaman geçirmek, okumak?

Kitabın ilk iki bölümünün tanıtımı

Kitaplarının 9. sayfasında belirtildiği gibi, kitabın ilk iki bölümünü tanıtın: ilk bölüm, minnettarlığın kapsamını genişletmek ve alıştırmaları çeşitlendirmek amacıyla, metinler ve yazma ve çizme alanları içeren çok sayıda tema içerir (aşağıdaki metne bakın). İkinci bölüm ise gün ya da hafta boyunca keyif aldıkları şeyleri yazmalarının istendiği daha geleneksel bir minnettarlık günlüğüdür. Bu defter düzeltilmeyecek; bu onların defteri ve yazmaktan keyif almalarını istiyoruz.

Öğrencilerden kitabın sonuna minnettarlık anketlerinde aldıkları puanı ve tamamlandığı tarihi yazmalarını isteyin.

Minnettarlığın kapsamını genişletin ve egzersizleri çeşitlendirin

Minnettarlığın kapsamını genişletmek neden önemlidir?

Tutkuyla bağlı olduğumuz tek bir faaliyet ya da birlikte olmaktan keyif aldığımız tek bir kişi olduğunda, bağımlı hale geliriz. Ve eğer bir süreliğine (bir sakatlık, bir seyahat... nedeniyle) artık o aktiviteyi yapamaz veya o kişiyi göremezsek, kesinlikle mutsuz oluruz.

Öte yandan, keyif aldığımız birçok insan ve faaliyet varsa, yokluğunda bizi teselli edecek başka insanlar ve gelişebileceğimiz başka faaliyetler olacaktır. Dayanıklılığımız* olacaktır ve bu da istikrarlı bir mutluluk için önemlidir.

İşte bu yüzden kitabınıza yazmanız ve farklı temalar aracılığıyla minnettarlık kapsamını genişletmeniz önemlidir.

* Dayanıklılık, engellere rağmen devam etme gücüdür. Bisiklete binmeyi öğrenirken düşerseniz, ayağa kalkıp tekrar denediğinizde dayanıklılık göstermiş olursunuz. Cesaretinizin kırılmasına izin vermezsiniz.

Teorik katkılar

Minnettarlık projesi bütüncül bir bakış açısını yaklaşımına dahil etmektedir. Minnettarlığın kapsamını; bedenle ve fiziksel aktiviteyle ilişkiyi, sanatla ilişkiyi, duyguları, estetik ve etik duyuları, zihinsel yetileri ve bir insan karakterinin güçlü yanlarını ve başkalarıyla, hayvanlarla ve doğayla ilişkisini içerecek şekilde genişletir.

Bu bütüncül vizyonun minnettarlığın duygusu üzerinde de büyük bir etkisi vardır. Bir öğrencinin takdir ettiği tek bir kişi veya tek bir faaliyet varsa ve bu faaliyet veya kişi geçici olarak bile olsa (bir kaza, yolculuk vb. sonrasında) ortadan kalkarsa, bu durum büyük bir acıya yol açabilir. Minnettarlığın kapsamını genişleterek, öğrencilerin yanlarında olan, onları destekleyen pek çok insan olduğunu, gelişmelerini sağlayacak pek çok faaliyet olduğunu fark etmelerine yardımcı olarak, bunlardan birinin ortadan kalkması veya erişilebilir olmaması durumunda öğrenci çok daha az dengesizleşir ve daha kolay dengesini bulur.

Zihinsel dengeleri için tek bir faaliyete veya tek bir kişiye bağımlı olmak yerine, minnettarlıklarının kapsamını genişleterek sağlam, istikrarlı temeller inşaat edeceklerdir.

Bu bakış açısı, Kaliforniya Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Sonia Lyubomirsky'nin (2007) çeşitliliğin önemine işaret eden araştırmasıyla da doğrulanmaktadır. Tüm mesele, minnettarlık duygusunu geliştirme şeklimizi ve hissetme nedenlerimizi çeşitlendirerek onu taze tutmaktır.

2. Oturum - Gözlerdeki yıldızlar

ÖZETLE DERS

Öğrencileri, ikili gruplara ayırarak son zamanlarda yaşadıkları mutluluk ve coşku dolu anlarını paylaşmaya davet ederek başlıyoruz. Bu etkinlik, günlük yaşamlarındaki küçük güzellikleri ve büyük sevinçleri vurgulamayı amaçlayan dinamik ve neşeli bir alışverişi teşvik eder. Öğrenciler daha sonra bu alıştırmanın kendi duygusal durumları üzerindeki etkisi üzerine düşünmeye davet edilir. Akranlarının olumlu duygularını gözlemlemek, minnettarlık duymanın öneminin farkına varmalarını sağlar.

Son olarak, kısa bir açıklamanın ardından öğrenciler kitabın ikinci bölümünü açmaya davet edilir. Bu süreç onları uzun vadeli olumlu bir bakış açısı geliştirmeye teşvik eder.

UYGULAMA

İkişer ikişer paylaşma

Öğrencilerden yanında oturan arkadaşlarına dönmelerini ve son zamanlarda yaşadıkları birkaç mutlu olayı paylaşmalarını isteyin (gördükleri güzel şeyler, hevesli oldukları etkinlikler...). Tek kural şikâyet etmemeleri, eleştirememeleri veya olumsuz şeyler söyleyememeleridir. Öğrenciler sadece olumlu şeyler paylaşmalıdır.

Öğrencilerin alıştırmayı tamamlaması için yeterli zaman bırakın. Her ikisinin de konuşabildiğinden emin olun. Öğrenciler enerji ve coşku dolu olduklarında, yüzlerinde gülümsemeler belirdiğinde ve gözleri parladığında, egzersizi durdurmadan önce onlara birkaç dakika daha izin verin.

Egzersizin etkisine dair farkındalık:

Sor: Nasıl hissediyorsun? Bu olumlu şeyler hakkında konuşmak sizin için nasıl bir fark yarattı? Daha enerjik hissediyor musunuz? Daha neşe ve coşku hissediyor musunuz? Sınıf arkadaşınızı duymak nasıl bir şeydi? Paylaşımında bulunduğunuz öğrenci gülümsedi mi?

Eğer öyleyse, onlara gözlerinde bir sürü yıldız gördüğünüzü, birçoğunun gülümsediğini, sınıftaki enerjinin değiştiğini söyleyin...

Kitabın ikinci bölümü: minnettarlık günlüğü

Kitabın ikinci bölümünü (sayfa 125'ten itibaren) onlara gösterin ve tamamlamaları için talimatları verin. Öğrencilere 125. sayfayı okuyun veya onlardan okumalarını isteyin.

Onlardan kitaplarını açmalarını ve 126. sayfadaki kitabın ikinci bölümüne paylaştıkları şeylerden birkaçını yazmalarını ya da çizimlerini isteyin. Onları yakında ya da daha uzak bir zamanda olmuş anılarını yazmaları ve bir çizim ya da fotoğraf eklemeleri konusunda serbest bırakabilirsiniz. Eğlenmek için belli bir miktar özgürlüğe sahip olmak iyidir.

Önemli unsurlar:

tarihi yazın

eğlenmek, yazarken minnettar hissetmek (içten bir teşekkür etmek)

Etkinliğin ayrıntılarını belirtin (böylece bu etkinlikte neyin özel olduğunu görebilir ve birkaç ay veya yıl sonra kitabı yeniden okuduklarında bu özel anı hatırlayabilirler). Örneğin, şunları belirterek :

Nerede ve kiminle?

O günle ilgili özel olan neydi? Özellikle nelerden keyif aldılar? Etkinliğin en zor kısmı neydi?

Ayrıca, günlüğe en iyi e l yazılarıyla yazarak, küçük çizimler ekleyerek vb. estetik bir his katmalarını isteyebilirsiniz.

3-4. saatlerde, sadece etkinliği çizerek veya yazarak tanımlamalarını isteyin, böylece bundan zevk alırlar. Ayrıntılar yıl içinde veya daha sonra gelecektir.

Ekstra:

Ekte minnettarlık hakkında iki hikâye bulunmaktadır. Bunlar 1H'den 4H'ye kadar olan küçük çocuklar için yazılmıştır.

- Julien'in kalbinde yaktığı ateş
- Manon kız kardeşinin doğum günü partisine davet edildi

3. Oturum - Hazine avına davet - Sizinle hayatı paylaşanlarla

Bize mutluluk veren insanlara minnettar olalım; onlar ruhumuzda çiçek açtıran büyüleyici bahçıvanlardır. Marcel Proust

ÖZETLE DERS

Bu oturum, öğrencileri günlük yaşamlarındaki hazineleri bulmaya ve kutlamaya, çevrelerindeki ve ilişkilerindeki güzelliği ve büyüğü fark etmeye davet eder. Alıştırmanın geri kalanı, çocukları kendilerine eşlik eden, yardım eden ve destekleyen insanları kutlayarak bu hazineler hakkında düşünmeye teşvik eder. Hayatlarında önemli bir rol oynayan aile üyelerinin ve yetişkinlerin isimlerini yazabilir veya fotoğraflarını ekleyebilir ve her bir kişide takdir ettikleri şeyleri ifade edebilirler.

Bu bölüm, çocukların günlük yaşamlarını süsleyen pek çok hazineyi tanımanın ve takdir etmenin önemi konusunda farkındalıklarını artırmaya yönelik eğlenceli ve şiirsel bir yaklaşım sunmaktadır. İster doğada, ister sosyal etkileşimlerde, hatta karşılaştıkları zorluklarda bile, minnettarlık onların dünya algılarını dönüştürebilir ve duygusal refahlarını zenginleştirebilir.

Bu minnettarlık tutumunu geliştirerek, öğrencilerinizin her biri için daha olumlu ve tatmin edici bir öğrenme ortamı yaratmaya yardımcı olacaksınız.

UYGULAMA

Hazine avı

Kitabın 11. sayfasını yüksek sesle okuyun veya öğrencilerden okumalarını isteyin.

Opsiyonel:

- Metin üzerinde düşünme ve hayatta hazine olarak gördükleri unsurları paylaşma anı.
- Çimen yaprağı hakkındaki 12. sayfayı okuyun (ve bağlantılı videoyu gösterin: www.FabriceDini.com/extragratitude)

Size eşlik eden, sizi seven ve destekleyen insanlar

Öğrencilerden kitabın **13. sayfasını** tamamlamalarını isteyin.

Bu egzersizde onlara yardımcı olmak için şu soruları sorun: Zorlandığınızda sizi kim destekliyor? Hasta olduğunuzda veya bir şeyi nasıl yapacağınızı bilmediğinizde size kim yardım ediyor? Tutkularınızda sizi kimler cesaretlendiriyor, eğitiyor (veya sadece sizi eğitime götürüyor...)? Okulda sizi kimler destekliyor?

Oturum 4 - Minnettarlık nedir?

ÖZETLE DERS

Bu oturum, minnettarlığın ne olduğunu (ve nezaketle ne gibi farkları olduğunu) açıklıyor. Öğrencileri, hayatlarının olumlu yönlerini fark edip kutlayarak minnettarlıklarını ifade etmeye davet ediyor. Arkadaşlarının isimlerini yazmaları, portrelerini çizmeleri veya fotoğraflarını eklemeleri ve onlara olumlu düşünceler göndermeleri teşvik ediliyor; böylece bağları ve duygusal refahları güçleniyor.

UYGULAMA

Minnettarlık kavramını açıklamak

Minnettarlık kavramını açıklamak için bir dakikanızı ayırın. Kitapta minnettarlığın anlamının ayrıntılı olarak ele alındığı 15. sayfasını okuyun veya öğrencilerinizden okumalarını isteyin.

Opsiyonel: Sözlükte minnettarlık tanımına bakın.

Minnettarlığın anlamı:

"Bir hizmetin, yapılan bir iyiliğin takdir edilmesi; yardım edene karşı sevgi dolu bir his: birine minnettarlık gösterme." Larousse Sözlüğü

"Birine karşı minnettarlık ve şefkat duygusu." CNRTL Sözlüğü

Basitçe şu şekilde de tanımlanabilir:

"Hayatın yolunuza çıkardığı nimetleri takdir etmek. Hayata, hayvanlara, doğaya ve size yardım eden ve eşlik eden herkese TEŞEKKÜR ETMEK."

"Çok minnettarsınız ve hayata sık sık TEŞEKKÜR EDERSİNİZ."

Nezaket ile minnettarlık arasındaki fark

Nezaket ve minnettarlık arasındaki farkı açıklayın. Bu konuda bir tartışma fırsatı mevcuttur. Öğrencileri bakış açılarını ve kişisel deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin.

Nezaket

Nezaket, bireyler arasındaki etkileşimleri yöneten, sosyal olarak kabul görmüş kurallar ve davranışlar bütünüdür. İyi tavırlar, toplumsal kurallara saygı ve kibar ifadeleri içerir.

Özellikler:

Dışsalılık: Nezaket, genellikle sosyal ve kültürel normlar tarafından yönetilen dışsal bir nitelikler.

Rutin: Kibar davranışlar, derin düşünce veya duygu gerektirmeden otomatik olarak gerçekleştirilebilir.

Sosyal uyum: Nezaket, öncelikle uyumlu ilişkileri sürdürmeyi ve çeşitli sosyal bağlamlarda çatışmalardan kaçınmayı amaçlar.

Minnettarlık

Minnettarlık, alınan nimetler için derin ve samimi bir takdir ve teşekkür duygusudur. Kibar ifadelerin ötesine geçer ve hayatın olumlu yönlerinin ve başkalarının nazik davranışlarının farkında olmayı içerir.

Özellikler

İçsellik: Minnettarlık, derin olumlu duyguları harekete geçiren içsel bir deneyimdir.

Düşünme: Minnettarlık, mutluluk ve destek kaynakları üzerinde düşünmeyi gerektirir ve genellikle bu nimetleri bilinçli bir şekilde kabul etmeyi içerir.

Özgünlük: Minnettarlık gerçek ve samimidir ve sözlü teşekkürden takdiri göstermek için somut eylemlere kadar çeşitli şekillerde ifade edilebilir.

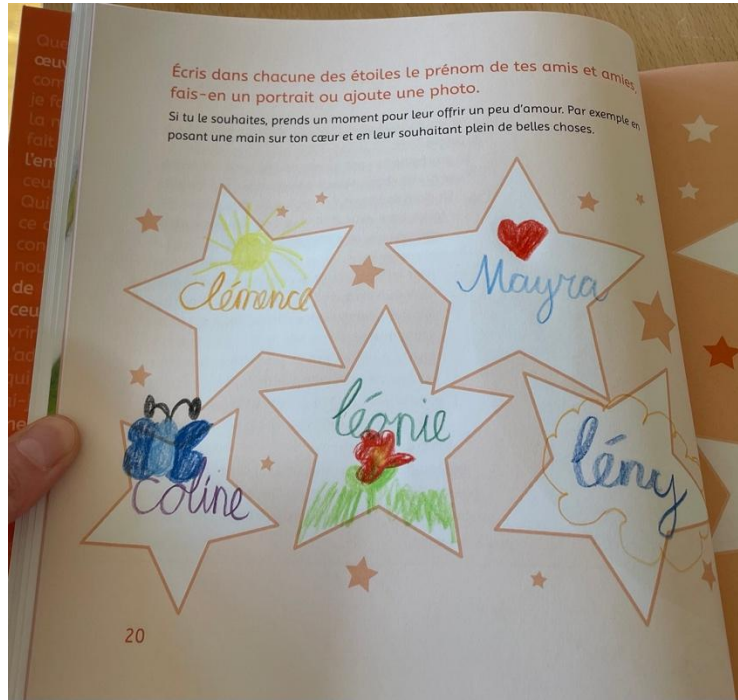
Arkadaşlarınızın adları

Öğrencilerden kitabın 20. sayfasına bir arkadaşlarının portresini çizmelerini veya onları açıklayan bir yazı yazmalarını isteyin. Arkadaşlarınızın adlarını yazdırın.

Bu etkinlik, minnettarlığı teşvik etmeyi ve öğrencilerin hayatlarındaki önemli kişileri kutlamayı amaçlamaktadır.

Opsiyonel: Öğrencileri, arkadaşlarıyla yaşadıkları neşeli anları, birlikte güldükleri ve suç ortağı oldukları anları, karşılıklı yardımlaştıkları ve birbirlerine destek verdikleri anları düşünmeye davet edin. Arkadaşlarına içten teşekkür etmek için birkaç dakikalığına gözlerini kapatma fırsatı sunun (örneğin, onları gözlerinde canlandırıp sessizce teşekkür ederek).

İsteğe bağlı: Çizimin yanına küçük bir sembol çizin (Örneğin: kalp, yıldız, çiçek)



5. Oturum - Teşekkürden bir havai fişek gösterisi

ÖZETLE DERS

Bu oturumda öğrenciler, bilimsel çalışmalara göre minnettarlığın birçok faydasını öğrenecekler. Minnettarlığın tanımını daha derinlemesine anlayacaklar. Ardından, minnettarlığın faydaları üzerine bir video izleyecekler ve Robert Emmons'ın minnettarlığın duygusal, sosyal ve fiziksel faydalarını vurgulayan araştırmasını tartışacaklar. Bu kavramları hayata yansıtmak için öğrenciler, kitaptan bölümler okuyup minnettarlık yaşadıkları anları yazarak veya çizerek bölümleri dolduracaklar ve bu temel niteliğin uygulamalarını güçlendirecekler.

UYGULAMA

Şükran duymanın faydaları

Teşekkürler kitabının yazarı ve minnettarlık duygusunun araştırmalarındaki uzmanlığıyla tanınan bir psikoloji profesörü olan Robert Emmons, her yaştan binlerce insanı incelemiş ve çok sayıda araştırma aracılığıyla minnettarlığın faydalarını vurgulamıştır. Bu bilimsel araştırma, minnettarlık yaşayan kişilerin sayısız fayda elde ettiğini göstermektedir. Aşağıdaki listesi bu faydalardan bir kaçını sıralamaktadır.

- Daha olumlu duygular hissedin,
- Daha iyimser ve mutlu olun,
- Daha fazla neşe ve zevk yaşayın,
- Daha yardımsever ve cömert olun,
- Daha şefkatli hissedin,
- Daha affedici olun,
- Başkalarıyla daha kolay bağlantı kurun,
- Daha az yalnız ve izole hissedin,
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin,
- Ağrıya karşı daha dayanıklı olun,
- Tansiyonunuz düşük olsun,
- Daha fazla egzersiz yapın ve sağlığınıza daha iyi bakın,
- Kendinizi daha uyanık, daha canlı ve enerjik hissedin.



Video: Minnettarlığın faydaları.

Yavaş versiyon:

https://www.youtube.com/watch?v=53Fn_hDq8Fg

Gençler için versiyonu:

<https://www.youtube.com/watch?v=BoapKAUDQp8>

Ekstra:

Belirli bir iyi duyguyu araştırın, örneğin iyimserlik nedir? Bağışlamanın faydaları nelerdir? Eklerdeki metinlere göz atabilirsiniz.

Ek soru: Öğrencilere minnettarlığı nasıl tanımladıklarını sorun.

Minnettarlık Projesi

Minnettarlığın ne olduğunu daha iyi anlamak için 15. sayfayı okuyun: Minnettarlık, Teşekkürden bir havai fişek gösterisidir.

13, 16 veya 20. sayfaları doldurmaya devam edin (veya kitabın ikinci bölümüne serbestçe yazın)

Ekstra:

- Son olarak, minnettarlığın sağladığı bir veya iki faydayı hatırlayıp hatırlamadıklarını tekrar sorun veya 13 faydayı tekrar bir arada bulmaya çalışın.
- Projeden veya minnettarlıktan bahsetmeden, öğrencilere faydalar listesini gösterin ve tüm bu ifadelerin ortak paydasının, ortak tetikleyicisinin ne olabileceğini sorun.

Yanıtlarını topladıktan sonra, çalışmaların minnettarlığın gücünü ve faydalarını gösterdiğini açıklayın.

6. Oturum - On Altın Ay'ın Hikâyesi

ÖZETLE DERS

Minnettarlık gibi karmaşık kavramları keşfetmek, özellikle etkileyici hikâyeler ve şiirsel benzetmelerle ele alındığında, öğrenciler için akılda kalıcı ve büyüleyici olabilir. "On Altın Ay'ın Hikâyesi" başlıklı sunduğumuz bölüm, altının kökenine şiirsel ve bilimsel bir bakış açısı sunarken, aynı zamanda minnettarlıkla paralellikler kuruyor.

Bu hikâye bizi, Dünya'da değerli ve nadir bir element olan altının iki nötron yıldızının füzyonundan nasıl doğduğunu keşfettiğimiz kozmik bir yolculuğa çıkarıyor. Bu süreç, yalnızca evrenin ihtişamını değil, aynı zamanda gezegenimizde bulunan her bir altın parçacığının nadirliğini ve değerini de gözler önüne seriyor.

UYGULAMA

Öğrencilere en değerli metalin hangisi olduğunu, nerede bulunabileceğini (kuyumcular dışında □), nasıl bulunduğunu ve son olarak nereden geldiğini sorun...

On Altın Ay'ın Hikâyesi

Yukarıdaki 17-19 ve 22. sayfalardaki metni okuyun ve videoları izleyin:

www.FabriceDini.com/extragratitude

Opsiyonel:

- Fen bilimleri dersinde kavramı tanıtın
- Öğrencilerden altın yaratma sürecini ebeveynleriyle paylaşmalarını isteyin

Minnettarlık Günlüğüne Yazma (İkinci Bölüm)

Öğrencilere kitabın ikinci bölümüne (sayfa 126) yazmalarını söyleyin.

Opsiyonel:

- Öğrenciler yazdıktan sonra yazdıklarını yanlarındaki arkadaşlarıyla paylaşsınlar.
- İsteyen öğrenciler 22. sayfadaki kutunun içindeki alıştırmaı deneyebilirler.
- Altının kökenini arama deneyimini aileleriyle paylaşsınlar.

Ek Oturum 2

Çocuklara şükran duygusunu aşılacak bazı hikâyeler.

Julien'in kalbinde hissettiği güneş

İsterseniz, çocukları her seferinde "teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler!" diyerek katılmaya davet edin.

Julien bu sabah uyandı, iyi uyumuştı, esnedi ve bugün herkese karşı sevecen ve nazik olmaya karar verdi; minnettarlık duygusunu beslemeye karar verir. Annesi odasına girdi ve ona sıkıca sarıldı, Julien de annesini sıkıca kucakladı ve ona "Seni seviyorum anne. Teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler, sen harika bir annesin" dedi.

Annesine ne dedi?

Julien pencereye gitti ve güneşin parladığını gördü; kalbinde büyük bir sıcaklık hissetti ve güneşe şöyle dedi: "Her zaman gökyüzünde parladığın için teşekkürler: teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler."

Güneşe ne dedi?

Aniden bir kuş pencerenin kenarına kondu ve şarkı söylemeye başladı. Julien hayranlıkla bu müziği dinledi ve ona "Güzel kuş, bu harika şarkı için teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler" dedi.

Kuşa ne dedi?

Ve ona teşekkür etmek için kuş "cağol, çağol, çağol" diye cevap verdi.

Sonra Minou, küçük gri kedi, Julien'e doğru geldi ve ona sürtündü. Julien onu okşadı ve ona şöyle dedi... *Kediye ne dedi? Söyleyin bana, bir kediye neden teşekkür edebiliriz?*

(Çocuklar cevaplar...)

Minou ise "Mağol, mağol, mağol" diye miyavlayarak cevap verdi.

Minou ne cevap verdi?

Sonra 8 yaşındaki ablasını görür ve dün ona iki tekerlekli scooter'ıyla oynamasına izin verdiğini hatırlar; bu yüzden ona sarılır, küçük bir öpücük verir ve kulağına fısıldar: Teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler.

Kız kardeşinin kulağına ne fısıldadı?

Mutfağa geldiğinde babası kahvaltıyı hazırlamıştı, peki ona ne dedi?

Julien minnettarlıkla doldu, bu yüzden ekmeğe ve fırıncıya, süte ve tüm ineklere, tahıllara teşekkür etti...

Tüm bu teşekkürlerle, kalbini ısıtan büyük bir güneş varmış gibi hissediyordu; bu büyük güneşe, minnettarlık denir. Kalbimizin içinde bir güneş varmış gibi hissettiğimizde, buna minnettar olmak denir. Kalbimizde sevgi, neşe ve teşekkür etme isteği hissettiğimizde, bu şükrandır.

Kalbinde güneş hissetmek ne demektir?

MİN-NET-TAR-LİK

O halde bu yıl Julien gibi yapalım, minnettarlık duygusunu besleyelim, kalbimizde bu güneşi büyütelim.

Ne yapacağız? Her şey için "teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler!" diyeceğiz ve hissedeceğiz.

Fabrice Dini

Fabrice Dini

Manon kız kardeşinin doğum günü partisine davet edildi

Manon (6 yaşında) 8 yaşındaki ablası Kim tarafından, diğer üç arkadaşı Clara, Elisa ve Valentine ile birlikte macera labirentine davet edildi. Keyifle, hepsi bu heyecan verici maceraya atıldılar.

Labirentte, saklanmış tüm dinazorları tek tek buldular. Her keşif onları sevinç ve hayranlıkla doldurdu. Ayrıca zipline'dan da yararlandılar ve neşeyle gülerek bir uçtan diğer uca kaydılar. Kaydırak da onları çok eğlendirdi, tekrar tekrar kaydılar. Manon, ablasının arkadaşlarıyla birlikte orada olmaktan çok keyif aldı.

Manon o kadar mutluydu ki, Kim ve annelerine onu macera labirentine götürdükleri için “Teşekkür ederim” dedi. Ayrıca hava çok sıcak olduğu için bol bol içecek getirdikleri için de onlara teşekkür etti. Manon, Clara, Elisa ve Valentine'e geldikleri ve en küçüğü olmasına rağmen onu gruba kabul ettikleri için “Teşekkür ederim” dedi.

Macera labirentinden ayrılırken Manon, ablası ve üç arkadaşı orada çalışan herkese minnettarlıklarını ifade ettiler. Güler yüzlü karşılama için kasadaki beyefendiye ve labirenti bakımını yaparak güvenliklerini sağlayan aletleri düzenleyen beyefendiye içtenlikle teşekkür ettiler.

Gülüşmeler, keşifler ve minnettarlıkla dolu bir gündü ve Manon, ablası ve harika arkadaşlarıyla yaşadığı bu inanılmaz macerayı asla unutmayacağını biliyordu.

Minnettarlık, Manon'un hissettiği “Teşekkür ederim” demek isteme duygusudur. Minnettarlık, ifade etmek bize iyi gelen ve söylediğimiz kişiyi harika hissettiren derin bir duygudur. Bu yıl, eğer isterseniz, düzenli olarak kime teşekkür edebileceğimizi düşünebiliriz.

Fabrice Dini

EK OTURUM 5

İyimserlik ve umut

Açıklaması

Olumsuz yönleri göz ardı ederek, olayları olumlu yönden ele alma eğilimi. Bir durumun sonucunun iyi olacağını olan güven duygusu.

Alıntı

Bir kötümser her fırsatta zorluk görür, bir iyimser ise her zorlukta fırsat görür. Winston Churchill

Ay'ı hedeflemelisin, çünkü başarısız olsan bile yıldızlara ulaşırsın. Oscar Wilde

Hep aşağıya bakarsan gökkuşağını asla göremezsin. Charlie Chaplin

Arabani bir yıldızla bağla. Ralph Emerson

Bazı çalışmalar ve faydaları

Umut ve iyimserlik, pek çok arzu edilen sonucu öngörmeyi mümkün kılar:

- okul, spor, askeri, siyasi ve mesleki alanlarda başarı, kaygı ve depresyonun olmaması, iyi sosyal ilişkilerinin olması ve fiziksel sağlığın yerinde olması. 1,
- Aktif problem çözme yeteneği ve ilgili bilgi kaynaklarına dikkat etme. 2

Minnettarlık Projesi

Geleceğe odaklanma, vicdanlı ve çalışkanlıkla ve ödülü erteleyebilme yeteneğiyle ilişkilidir 3. Azim, öğrenmeye olan sevgi ve umut, olumlu deneyimler ve akademik başarı ile bağlantılıdır 4.

445 İsviçreli ile yapılan çevrimiçi bir ankette, yaşam memnuniyeti ve mutlulukla en güçlü korelasyon gösteren özellik umut çıktı. 5

Voltaire'in *Candide*'ini okuyun.

Affetmek

Açıklaması

Affetmek. Bir suç, bir hatayı geçersiz saymak, cezalandırmaktan, intikam almaktan vazgeçmek. Suçu en aza indirerek hoşgörülü bir şekilde yargılamak.

Sen kolayca affedersin. Asla intikam almazsın ve başkalarına her zaman ikinci bir şans verirsin.

Alıntı

Affetmek, ne büyük bir rahatlık! Victor Hugo

Gerçeği sev, ama hatayı affet. Voltaire

Anlamak, affetmektir. Madame de Staël

Bazı çalışmalar ve faydaları

Bağışlayan insanlar şunlara sahiptir:

- sosyal olarak kabul edilebilir tutum ve davranışlar sergileme eğilimi 1,
- biraz daha az olumsuz duygu hissetme eğilimi (özellikle öfke, kaygı, depresyon ve düşmanlık)2.

Affetme eğilimi, hoşgörü ve duygusal istikrar ile pozitif bir korelasyon içindedir 3.

İntikam alma eğilimi ise daha az hoşgörü, suç hakkında daha fazla kafa yorma, daha yüksek olumsuz duygusal tepki ve daha düşük yaşam memnuniyeti ile korelasyon içindedir. İntikam alma eğilimi, hoşgörü ile negatif, nevroz ile pozitif bir korelasyon içindedir 4.

Ampirik araştırmalar, affetme isteğinin yaşa göre değiştiğini doğrulamıştır: küçük çocuklar genellikle affetmeye en az istekliken, yaşlı yetişkinler en istekli olanlardır 5. Özür dilemek affetmeyi kolaylaştırır 6.

Örnekler: İsa, Abraham Lincoln, 27 yıl hapis yattıktan sonra ülkesini Apartheid'den kurtarmaya katkıda bulunan Nelson Mandela...

Optimisme. 1.Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (Eds.). (1995). Explanatory style. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Seligman, M. E. P. (1990). Learned optimism. New York: Knopf. Snyder, C. R. (Ed.). (2000b). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. San Diego, CA: Academic Press. 2.Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. Personality and Social Psychology Bulletin, 22, 993–1003. 3.Agarwal, A., Tripathi, K. K., & Srivastava, M. (1983). Social roots and psychological implications of time perspective. International Journal of Psychology, 18, 367–380. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification

in children. *Science*, 244, 933–938. 4.Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research*, 5(2), 317– 334. 5.Peterson, Christopher & Ruch, Willibald & Beermann, Ursula & Park, Nansook & Seligman, Martin. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. 2. 149–156. 10.1080/17439760701228938.

Pardon. 1.Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170–180. Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20, 260–277. 2.Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277–1290. 3.Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243–255. 4.McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601–610. 5.Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742–753. 6.Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742–753.