



Erasmus+

MENTOR - MENTORING BETWEEN TEACHERS IN SECONDARY AND HIGH SCHOOLS

Project and agreement number :

2014-1-PL01-KA200-003335

This project has been funded with the support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and the European Commission or Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji – National Agency of Erasmus+ in Poland cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein.





Kim Ne Söylemiş

“Olaylar önemli değildir; onları algılayışımız önemlidir.”, Epictetus (341-270 BC).

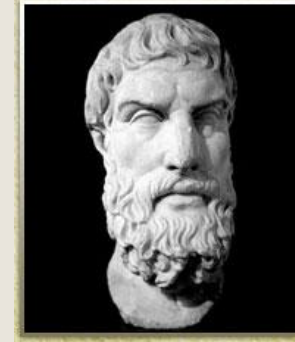


Image from www.zen-mama.com



“İyi veya kötü diye bir şey yoktur, ama düşüncelerimiz öyle yapar.” Shakespeare, Hamlet (Act 2, Scene ii, 1601).



“İnsan düşüncelerin ürünüdür. Ne düşünürse o olur.”, Mahatma Ghandi.



Olumlu düşünme başarıma psikoloji ile ilişkili fikir ve teknikleri içeren kapsayıcı bir terim olarak kullanılmaktadır.

Olumlu düşünme insanlara düşüncelerinin ve duygu durumlarının gücünün farkına varmalarına ve daha mutlu ve daha başarılı bir yaşam sürmek adına bunları nasıl kullanmaları gerektiği konularında yardımcı olur.

Temel nokta **bireylere ne olduğu değil, olanları nasıl yorumladıklarıdır.**

Tanım:





Olumlu düşünme

Olumlu düşünmenin önde gelen savunucuları arasında «öğrenilmiş iyimserlik» adlı çalışmasıyla ünlü Amerikalı psikolog Professor Martin Seligman yer almaktadır.



Image courtesy of Archipoch at FreeDigitalPhotos.net



Her insanın bir «iç sese» sahip olduğu bu yolla sürekli kendisi ile konuştuğu, durumları analiz ettiği, olaylar hakkında yargıya vardığı, etrafındaki dünyaya ilişkin algıları bu yolla sorguladığı ya da güçlendirdiği fikrini savunmaktadır.



Image courtesy of David Castillo Dominici at FreeDigitalPhotos.net



Erasmus+

**Olumlu
düşünme.**





Olumlu düşünme.

Martin Seligman düşüncelerimiz ve ruh halimizi kontrol ederek olumsuz düşünceleri olumlularıyla değiştirebileceğimizi savunmaktadır. Bir diğer ifadeyle iyimser olup bardağın dolu kısmını görebilmenin öğrenilebileceğini iddia etmektedir. Bu durumu «öğrenilmiş iyimserlik» olarak tanımlamaktadır.



Image courtesy of ratch0013 at FreeDigitalPhotos.net



Amerika'daki pek çok okul öğrencilerinin olumlu düşüncelerini sağlamak üzere öğrenilmiş iyimserlik programları uygulamaktadır.



Öğretmenlerin sınıf içerisinde olumlu düşünmeyi destekleyecek yöntemler bulması ve öğrencilere öz güven kazandırması önemli bir konudur. Olaylar ve durumlar hakkında iyimser olanlar olmayanlara göre daha başarılı insanlardır.



**ÖĞRENİLMİŞ
İYİMSERLİK
okul
uygulaması.**





Örnek Olay– SINAVDA BAŞARISIZ OLMA:



ÖĞRENCİNİN «İÇ KONUŞMALARI»

OLUMSUZ DÜŞÜNEN	OLUMLU DÜŞÜNEN
Sürekli devam eden	Bir kerelik bir olay
Hayatımın genel durumu	Sadece bu sınavla ilgili
Hep kaybeden/Benim hatam!	Kötü bir gün/Kötü şans
Tekrar edecek	Tekrar etmeyecek
Kaybeden benim!	Mücadele ederim!



SONUÇLARI



Olumsuz düşünen kişi ümitsiz ve olumsuzluğa hapsolmuş hisseder. Daha iyi olabilmesi için yapabileceği hiçbir şey olmadığı düşünür. Muhtemelen denemekten vazgeçer, kaybetmeye devam eder ve bu nedenle daha olumsuz düşünür ve bu döngü sürekli yineler.

Olumlu düşünen kişi ise bu olayı geçmişte bırakarak geleceğe odaklanır. Daha fazla çalışarak bir dahaki sefere başarılı olacağına emin olur. Kendisine inanır ve muhtemelen hedeflerine de ulaşır.



Erasmus+

Örnek olay:
**SINAVDA
BAŞARISIZ
OLMA**





İskoçya örneği.

«Curriculum for Excellence in Scotland» adıyla geliştirilen müfredat programı öğrencilerde güven ve başarı konularına odaklanarak kişisel ve sosyal gelişimi müfredatın tüm aşamalarında temel almaktadır. Bu uygulama beraberinde üstbiliş, duygusal zeka, öğrenilmiş iyimserlik, azim gibi daha geniş öğretme becerilerini getirmektedir.

Education Scotland
Foghlam Alba

What are you looking for? Search

Learning and teaching Inclusion and equalities Inspection and review CLD Professional learning Resources A-Z Parentzone Scotland

Learning and teaching The curriculum What is Curriculum for Excellence?

Early learning and childcare

The curriculum

- What is Curriculum for Excellence?
- Learning throughout life
- Understanding the curriculum as a whole
- The purpose of the curriculum
- How was the curriculum developed?
- Key documents
- What can learners expect?
- How is the curriculum organised?
- How is progress

What is Curriculum for Excellence?

Curriculum for Excellence is designed to achieve a transformation in education in Scotland by providing a coherent, more flexible and enriched curriculum from 3 to 18.

The curriculum includes the totality of experiences which are planned for children and young people through their education, wherever they are being educated.

Supporting learning throughout our lives
Learning begins at birth and continues throughout our lives. The Scottish Government education strategy recognises that learning is lifelong, and aims to help learners

Understanding the curriculum as a whole
An overview of the elements of Curriculum for Excellence that contribute to the delivery of a broad general education for all learners.

More from Education Scotland
Building the Curriculum series
The Building the Curriculum series provides advice, guidance and policy for different aspects of Curriculum for Excellence.

My Experiences and Outcomes
Organise and save outcomes with this helpful planning tool

Project and agreement number - 2014-1-PL01-KA200-003335

<http://edu-mentoring.eu>



Erasmus+

Herşey yaptığımız tercihlere bağlıdır.



Erasmus+

SONUÇ:





KAYNAKÇA / ÖNERİLEN KAYNAKLAR

Martin E P Seligman, (1998). *Learned Optimisim*, PhD, Freepress.

Martin Seligman, Nicolas Brealey, (2003). *Authentic Happiness*.

<http://www.journeytoexcellence.org.uk/index.asp>



Image courtesy of hywards at FreeDigitalPhotos.net

Project and agreement number - 2014-1-PL01-KA200-003335

<http://edu-mentoring.eu>



Erasmus+