

WP4: Özdenetim ve hayal kırıklığı

Odak noktası ve gerekçe:

"Öfkeyi Dizginlemek" atölye çalışması, göçmen kadınlarda duygusal yönetim ve özdenetim becerilerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır. Göç deneyiminin duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarını dikkate alan bütüncül bir yaklaşıma dayanmaktadır.

Bu atölye çalışmasının hedefi, katılımcılara hayal kırıklığının doğası, nedenleri ve beden ve zihin üzerindeki etkileri hakkında bilgi sağlayarak onları güçlendirmektir. Ayrıca, katılımcılara

- hayal kırıklığı duygusunun tetikleyicilerini belirleme ve yönetme,
- olumsuz düşüncelere meydan okuma ve
- duygusal ihtiyaçlarını iletme

konusularında pratik stratejiler öğretmek bir dizi beceri geliştirmelerini sağlamayı amaçlar. Katılımcılara deneyimlerini paylaşabilecekleri bir öğrenme alanı yaratarak sosyal destek oluşturmaya hedefler.

Göç deneyimi, hayal kırıklığına neden olan ve kadınların duygusal iyi oluş hallerini etkileyen zorlu durumlar yaratabilir. Bu atölye, göçmen kadınlara zorluklarla daha sakin ve etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için araçlar sunmayı hedeflemektedir.

- Duyguları tanımlamayı ve anlamayı öğrenin.
- Öfke yönetimi stratejileri geliştirin.
- Başa çıkma becerilerini uygulayın.
- Deneyimlerinizi paylaşın ve diğer kadınların deneyimlerinden öğrenin.

Sonuç olarak, "Öfkeyi Dizginleme" atölyesi, göçmen kadınları duygularını kontrol altına almaları, hayatın zorluklarıyla daha sakin ve etkili bir şekilde başa çıkmaları ve kendileri ve aileleri için daha olumlu bir gelecek inşa etmeleri için güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Uygulamaya yönelik hususlar:

- Kültürel uyarılma: Atölye çalışmasının içeriğinin ve faaliyetlerinin kültürel bağlama ve göçmen kadın grubunun özel ihtiyaçlarına göre uyarlanması önemlidir.
- Güven ortamı: Katılımcıların deneyimlerini paylaşma ve birlikte çalışma konusunda kendilerini rahat hissedebilecekleri sıcak ve güvene dayalı bir atmosfer yaratılmalıdır.

- Aktif katılım: Katılımcılar arasında aktif katılım ve etkileşimin teşvik edilmesi, stratejilerin öğrenilmesi ve uygulanması için esastır.

- Takip: İhtiyaç duyan katılımcılara bireyselleştirilmiş destek sunmak ve atölyenin etkisini değerlendirmek için takip önemlidir.

Atölye çalışmanız için temel hedefler:

- **Hedef 1:** Katılımcılar hayal kırıklığının ne olduğunu ve vücutta nasıl ortaya çıktığını anlar.
- **Hedef 2:** Katılımcılar belirli durumlarda hayal kırıklığı tetikleyicilerini belirler.
- **Hedef 3:** Katılımcılar, hayal kırıklığına neden olabilecek olumsuz düşüncelere meydan okumayı öğrenirler.
- **Hedef 4:** Katılımcılar hayal kırıklığı ile daha sakin ve etkili bir şekilde başa çıkmak için stratejiler geliştirir ve uygular.
- **Hedef 5:** Katılımcılar duygularını kontrol altına almak ve hayatın zorluklarıyla daha büyük bir güvenle yüzleşmek için güçlenmiş hissederler.

Faaliyetin adı:	"Öfkeyi Dizginlemek: Özdenetim ve Hayal Kırıklığı Stratejileri".
Amaç:	Göçmen kadınlarda özdenetim ve hayal kırıklığı duygusunun yönetimi becerilerini güçlendirmek, onlara zorlu durumlarla daha sakin ve etkili bir şekilde yüzleşmeleri için araçlar sağlamak.
Süre:	2 saat
Gerekli Malzemeler:	• Flipchart veya beyaz tahta • Beyaz kağıt • Kalem ve kurşun kalem • Bant • Göçmen kadınlar için sık karşılaşılan sinir bozucu durumları içeren çalışma kağıtları (isteğe bağlı)
Faaliyetin tanımı:	1. Giriş (15 dakika): ○ Karşılama ve çalıştayın sunumu: Katılımcıları sıcak bir şekilde karşılayarak ve kendinizi ve varsa yardımcı kolaylaştırıcıları tanıtarak başlayın. Atölye çalışmasının hedefleri ve katılımcıların neler öğrenmeyi bekleyebilecekleri hakkında kısa bir genel bakış sunun. ○ Güven ortamı yaratmak için buz kırıcı oyunlar:

Katılımcıları rahat bir ortamda birbirleriyle etkileşime girmeye teşvik etmek için bir ısınma oyunu bulun (Bu, grup içinde yakınlık kurmak için tasarlanmış basit bir oyun veya egzersiz olabilir).

- **Konunun sunumu:**

Özdenetim ve hayal kırıklığını tanımlayarak bunların duygu ve davranışları yönetmedeki önemini vurgulayın. Göçmen kadınların yeni kültüre uyum sağlamada karşılaşılabilecekleri zorlukları kabul ederek, bu kavramların neden özellikle göçmen kadınlar için önemli olduğunu açıklayın.

2. Ana faaliyet (1 saat):

- **Beyin fırtınası:**

Hayal kırıklığının ne olduğu ve bedende nasıl tezahür ettiği üzerine bir grup tartışmasını başlatın. Katılımcıları kendi deneyimlerini ve göçmen kadınlar olarak karşılaştıkları hayal kırıklığı yaratan durumlara ilişkin örnekleri paylaşmaya teşvik edin.

Hayal kırıklığı nedir?

Bedende nasıl ortaya çıkar?

Göçmen kadın kimliğiyle karşılaştığınız ne gibi durumlar var ?

- **Öfkenin ABC modelinin açıklanması:**

Her bir bileşeni (Öncül, İnanç, Sonuç) ve bunların öfke ve hayal kırıklığı deneyimine nasıl katkıda bulunduğunu ayrıştırarak ABC modelinin net bir açıklamasını sağlayın.

- **Tanımlamak için pratik alıştırmalar:**

- Belirli durumlarda hayal kırıklığı yaratan öncüller: Katılımcıların genellikle kendilerinde hayal kırıklığına yol açan tetikleyicileri veya olayları belirlemelerini sağlayın.
- Hayal kırıklığını yoğunlaştıran inançlar ve düşünceler: Katılımcıları, hayal kırıklıklarına katkıda bulunan olumsuz inançları veya yorumları belirlemeye ve bunlara meydan okumaya yönelik alıştırmalarla yönlendirin.
- Dürtüsel davranışın olumsuz sonuçları: Hayal kırıklığı yaşarken dürtüsel davranmanın gergin ilişkiler veya kaçırılan fırsatlar gibi potansiyel sonuçlarını tartışın.

- **Kendini kontrol etme stratejilerinin sunumu:**

- Nefes alma ve rahatlama teknikleri: Katılımcılara stresi yönetmelerine ve duygularını sakinleştirmelerine yardımcı olacak basit nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri öğretin.
- Bilişsel yeniden yapılandırma: Olumsuz düşünce kalıplarının nasıl fark edileceği ve bunların yerine daha dengeli ve yapıcı bakış açılarının nasıl yerleştirileceği konusunda rehberlik sağlayın.
- Girişken iletişim: İhtiyaçların ve duyguların etkili bir şekilde ifade edilmesinde girişken iletişimin önemini tartışın ve çeşitli durumlarda girişkenliği uygulamak için ipuçları verin.
- Başa çıkma stratejileri: Sorun çözme tekniklerini tanıtmak ve katılımcıları zorluklarla karşılaştıklarında arkadaşlarından, ailelerinden veya toplum kaynaklarından destek almaya teşvik etmek.

- **Stratejilerin uygulanması:**

Katılımcıları küçük gruplara ayırın ve öğrendikleri özdenetim stratejilerini uygulayabilecekleri farklı senaryoları canlandırın. Sonrasında geri bildirim için zaman yaratın.

3. Kapanış (30 dakika):

- **Atölye deneyimi üzerine grup yansıması:**

Katılımcıların atölye çalışmasındaki düşüncelerini ve içgörülerini paylaşabilecekleri yansıtıcı bir tartışma yönetin. Katılımcılara öğrendiklerini günlük yaşamlarında nasıl uygulamayı planladıklarını sorun.

- **Öğrenilen stratejilerin özeti:**

Atölye çalışması sırasında tartışılan temel özdenetim stratejilerini, pratik uygulamalarını ve faydalarını vurgulayarak özetleyin.

- **Destek dağıtımı:**

Atölye içeriğini özetleyen bildirileri ve katılımcıların özdenetim ve hayal kırıklığını yönetme materyallerini (bildiriler, gevşeme teknikleri içeren kartlar) uygulamaya devam etmeleri için yararlı olabilecek diğer kaynakları veya materyalleri dağıtın.

- **Sorular ve yorumlar için alan:**

Katılımcıların son soruları, yorumları veya endişeleri için alan açın. Gerekirse onları daha fazla desteklemek için hazır olduğunuzu yineleyin.

Bilgilendirme etkinliđi	
İpuçları	• Katılımcıların deneyimlerini paylaşırken kendilerini rahat hissedecekleri sıcak ve güvene dayalı bir atmosfer yaratın. • Faaliyetleri kültürel bağlama ve grubun özel ihtiyaçlarına göre uyarlayın. • Katılımcılar arasında aktif katılımı ve etkileşimi teşvik edin. • İhtiyaç duyan katılımcılara bireyselleştirilmiş destek sunmak.
Kaynaklar	• The American Psychological Association on Anger Management. “Control anger before it controls you” (2023): https://www.apa.org/topics/anger/control • APERS, H. “Interventions to improve mental health or mental well-being of migrants and ethnic minority groups in Europe” (2023): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10579672/ • RADFORD, G. “Cultural adaptations to psychosocial interventions for families with refugee/asylum-seeker status in UK” (2022): https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12547 • TARTAKOVSKY, M. “Mindfulness for anger: A mindful practice to fully feel your anger” (2022): https://psychcentral.com/blog/a-mindful-practice-to-fully-feel-your-anger • PRATT, K. “Psychology Tools: A-B-C-D Model for Anger Management” (2014): https://healthpsych.com/psychology-tools-a-b-c-d-model-for-anger-management/