

# EMMW

## PR-2 - Tehtävä 2-1

### Positiivinen asenne

## Emotional Management for Migrant Women

### E-SCHOOL

### Kreikka

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Johdanto aiheeseen ja alateemoihin</b>                  | <b>3</b>  |
| 1.1. Tausta                                                   | 3         |
| 1.2. Positiivisen henkisen asenteen määritelmä                | 3         |
| 1.3. Eri kulttuurisia näkökulmia aiheeseen                    | 4         |
| 1.4. Sukupuolinäkökulma                                       | 5         |
| 1.5. Kirjallisuusluettelo                                     | 5         |
| <b>2. Positiivisen ajattelutavan piirteet ja ominaisuudet</b> | <b>6</b>  |
| 2.1. Tausta                                                   | 6         |
| 2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite                          | 7         |
| 2.3. Toiminnan oppimistulokset                                | 7         |
| 2.4. Toiminnan kuvaus                                         | 8         |
| 2.5. Kirjallisuusluettelo                                     | 10        |
| <b>3. Myönteiseen asenteeseen vaikuttavat tekijät</b>         | <b>10</b> |
| 3.1. Tausta                                                   | 10        |
| 3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite                          | 11        |
| 3.3. Toiminnan oppimistulokset                                | 12        |
| 3.4. Toiminnan kuvaus                                         | 12        |
| 3.5. Kirjallisuusluettelo                                     | 14        |
| <b>4. Esimerkkejä myönteisestä asenteesta</b>                 | <b>15</b> |
| 4.1. Tausta                                                   | 15        |
| 4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite                          | 15        |
| 4.3. Toiminnan oppimistulokset                                | 16        |
| 4.4. Toiminnan kuvaus                                         | 16        |
| 4.5. Kirjallisuusluettelo                                     | 18        |
| <b>5. Miten voimme vahvistaa positiivista asennettamme?</b>   | <b>20</b> |
| 5.1. Tausta                                                   | 20        |
| 5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite                          | 21        |
| 5.3. Toiminnan oppimistulokset                                | 21        |
| 5.4. Toiminnan kuvaus                                         | 21        |
| 5.5. Kirjallisuusluettelo                                     | 25        |

# 1. Johdanto aiheeseen ja alateemoihin

## 1.1. Tausta

EMMW on koulutussuunnitelma, jonka tarkoituksena on kehittää ja hallita tunteita maahanmuuton yhteydessä. Se on suunnattu naispuolisille maahanmuuttajille sekä sosiaalityöntekijöille ja kansalaisjärjestöille. Sen tavoitteena on parantaa heidän kykyään selviytyä uuteen maahan sopeutumiseen ja kotoutumiseen liittyvistä haasteista, mikä viime kädessä edistää psykologista hyvinvointia ja osallisuutta maassa, jossa he alkavat asua. Koulutusjärjestelmää on tarkoitus kehittää näiden kahden linjan mukaisesti toisiaan täydentävällä tavalla ottaen huomioon kunkin kohderyhmän erilaiset tarpeet ja lähestymistavat, joita tarvitaan pehmeiden perustaitojen kehittämiseksi.

Sen jälkeen kun konsortio oli suorittanut PR1-toiminnan ensimmäisenä toimenä tilannekatsauksen, se siirtyi toiseen toimeen, jonka tavoitteena oli saada yksityiskohtaisempia kvalitatiivisia tuloksia. Tätä varten kumppanit järjestivät useita ryhmä- ja yksilöhaastatteluja, joissa haastateltiin maahanmuuton asiantuntijoita, joilla on kokemusta kohderyhmästä. Tulosten analyysin perusteella maahanmuuttajanaisten sosiaalisen integroitumisen esteiksi määriteltiin seuraavat tekijät:

- Kielitaidon puute
- Kulttuurierot
- Kaksinkertainen syrjintä
- Lasten ja vanhusten ensisijaisena hoitajana toimiminen
- Rajoitettu pääsy työmarkkinoille ja vain matalapalkka-aloille
- Tietämättömyys etuuksista ja oikeuksista (kuten neuvonta- ja tukiryhmistä sekä terveyspalveluista)
- Psykologiset haasteet

Sosiaalityöntekijöiden valmentamiseksi ja tukemiseksi heidän suhteissaan maahanmuuttajanaisten kanssa määritetään 6 aihealuetta:

- Kuunteleminen ja empatia
- Kärsivällisyys
- Tunteiden hallinta / itsehillintä
- Sensitiivisyys
- Avun pyytäminen
- Positiivinen asenne

Tässä teoreettisessa moduulissa keskitytään positiivisen asenteen aiheisiin.

## 1.2. Positiivisen henkisen asenteen määritelmä

Positiivinen henkinen asenne ei ole niinkään persoonallisuuden ominaisuus kuin kyky keskittyä elämän myönteisiin puoliin negatiivisten sijaan. Positiivisuus on tietoinen valinta. Sen mukaan yksilö suhtautuu jokaiseen elämäntilanteeseen ja -

haasteeseen optimistisesti, minkä ansiosta hän voi tehdä parhaansa mistä tahansa olosuhteesta ja luoda paremman todellisuuden itselleen ja ympärillään oleville.

Seuraavia alateemoja käsitellään, jotta voimme syventyä positiivisen mentaliteetin alaan ja jotta lukijat ymmärtävät, että se on taito, jota voi kehittää ja jonka avulla he voivat menestyä ja kasvaa henkilökohtaisesti ja ammatillisesti.

Alateema 1: Positiivisen ajattelutavan piirteet ja ominaisuudet

Alateema 2: Tärkeimmät myönteiseen asenteeseen vaikuttavat tekijät

Alateema 3: Esimerkkejä myönteisestä asenteesta

Alateema 4: Miten voimme vahvistaa myönteistä asennettamme?

Tunneälyyn kuuluu tunteiden ja tilanteiden hallinta myönteisellä, optimistisella ja auttavaisella tavalla sekä tunteiden myönteisen tarkoituksen tunnistaminen, joten myönteinen asenne on olennainen osa tunneälyä. Maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevien henkilöiden on erittäin tärkeää kehittää tunneälyään ja omaksua positiivinen asenne, jotta he voivat auttaa näitä naisia muuttamaan ajattelutapaansa ja menemään eteenpäin.

Toisaalta Gruberin ja muiden (2009) mukaan tietyt tunteet on yhdistetty sekä myönteisiin että kielteisiin tuloksiin. Tunteilla voi olla myös ristiriitaisia lopputuloksia; positiiviset tunteet voivat johtaa negatiiviseen lopputulokseen ja epämiellyttävä tunne voi johtaa positiiviseen lopputulokseen. Vaikka esimerkiksi onnellisuutta pidetään yleisesti myönteisenä ja toivottavana tunteena, tutkimukset ovat osoittaneet, että sillä on myös synkempi puoli. (Gruber et al., 2009) mukaan onnellisuuden tavoittelu ja onnellisuuden kokeminen eivät aina ole hyödyllisiä. Ihmiset, jotka määrittämisesti tavoittelevat onnea, ovat todennäköisemmin masentuneita, murheellisia ja onnettomia.

### 1.3. Eri kulttuurien näkökulmat aiheeseen

Kulttuurierot vaikuttavat ihmisten ajattelutapaan. Lisäksi "positiivisen" ja "negatiivisen" määritelmä voi vaihdella kulttuurista riippuen.

Eid & Dienerin (2009) mukaan kulttuurienväliset tutkimukset asettavat kyseenalaiseksi tunteiden luokittelun puhtaasti positiivisiksi tai negatiivisiksi, sillä yhdessä kulttuurissa negatiivisena pidettyä tunnetta voidaan pitää positiivisena toisessa kulttuurissa. Individualistisissa kulttuureissa uskotaan, että itsereflektiiviset tunteet (tunteet, jotka heijastavat yksilön omaa toimintaa), jotka koskevat henkilön menestystä, ovat positiivisia, kun taas kollektivistisissä kulttuureissa uskotaan, että itsereflektiiviset tunteet, jotka koskevat tarvetta parantaa omaa toimintaa, ovat positiivisia. Kaiken kaikkiaan (Eid & Diener, 2009) havainnot tarjoavat lisätodisteita siitä, että kaikkia positiivisia tunteita ei tulkita positiivisesti eikä kaikkia negatiivisia tunteita negatiivisesti. (Tsai & Knutson, 2004) ovatkin osoittaneet, että ihanteellinen affekti - haluttu affektiivinen tila - vaihtelee eri kulttuureissa: "Amerikkalaiset arvostavat enemmän voimakkaan kiihtymyksen positiivisia affektitiloja (kuten jännitystä), kun taas aasialaiset arvostavat enemmän heikon kiihtymyksen positiivisia affektitiloja (kuten

tyyneyttä tai harmoniaa). Tunteiden osatekijöitä koskeva kirjallisuus antaa lisätietoa näistä eroista."

Tutkimusten mukaan länsimaalaiset suosivat positivismia monilla kokemustensa osa-alueilla, kun taas idässä ihmiset ovat moninaisempia. Idässä raportoidaan länsimaalaisia suurempaa onnellisuuspessimismia, kun taas länsimaalaiset raportoivat suurempaa onnellisuusoptimismia (Ji et al., 2021). Se on myös osoittanut kulttuurien välisiä eroja onnellisuuden määrittelyssä ja ilon mielikuvien tulkinnassa; länsimaalaiset kuvaavat onnellisuutta tyypillisesti kohottavana ja jännittävänä, kun taas idässä ihmiset kuvaavat onnellisuutta tyypillisesti seesteisenä, rauhallisena tilana (Tsai & Knutson, 2004). Sen lisäksi, että ilon uskotaan herättävän idässä vähemmän kiihtymystä kuin länsimaissa, se saattaa idässä sisältää myös enemmän negatiivisuutta. Tämä viittaa siihen, että kulttuurit saattavat kokea mielihyvän eri tavoin. Mahdollisesti länsimaalaisille onnellisuus on tunne, joka on häikäisevä kuin kirkas, aurinkoinen päivä, kun taas idässä ihmisille onnellisuus on edelleen positiivista, mutta tasapainossa negatiivisuuden kanssa, kuten aurinkoinen päivä sateenkaaren ja kevyen sateen kanssa. Toisin sanoen se, miten eri kulttuureissa lähestytään ja käsitellään onnellisuutta, saattaa edellyttää erilaista näkökulmaa.

## 1.4. Sukupuolinäkökulma

Subjektivisen hyvinvoinnin parempi ymmärtäminen edellyttää siihen liittyvien tekijöiden tunnistamista ja sukupuolten välisten erojen tarkastelua subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksessa. Positiiviset tunteet ovat kokemuksia, joiden kesto on lyhyt. Ihmisten käsitykset, kognitio, käyttäytyminen ja fyysinen terveys muuttuvat tarkoituksellisesti. Positiiviset tunteet ovat olennaisia lukuisten myönteisten (kognitiivisten, sosiaalisten ja käyttäytymiseen liittyvien) tulosten aikaansaamiseksi yksilön elämässä.

Ne voivat laajentaa ja syventää ihmisten ajattelua ja parantaa heidän kekseliäisyyttään eli kykyä selviytyä vaikeista tilanteista. Positiivisia tunteita kokemalla voi saada oivalluksen uusista mahdollisuuksista ja tulla sosiaalisemmaksi. Siksi se aiheuttaa kognitiivisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä muutoksia yksilöissä. Siksi se sukupuoli, joka kokee enemmän myönteisiä tunteita, hyötyy enemmän niiden tuottamista myönteisistä tuloksista. Spasić Šnele et al. (2020) mukaan miehet ja naiset havaitsevat, ymmärtävät ja kokevat positiivisia tunteita eri tavalla. Kaiken kaikkiaan miesten havaittiin olevan tyytyväisempiä kuin naisten.

Positiivisten tunteiden kokeminen eroaa merkittävästi miesten ja naisten välillä. Miehillä ja naisilla on yleensä myönteiset sosiaaliset suhteet työtovereihin, perheeseen ja yhteisöön. Myös huumorin havaittiin olevan miehillä korkeampi; miehet suoriutuvat paremmin kuin naiset, koska he ovat parempia tuottamaan ja ymmärtämään huumoria (Spasić Šnele ym., 2020). Yleisesti ottaen miehet kokevat enemmän positiivisia tunteita kuin naiset, ja saman tutkimuksen mukaan heidän odotetaan hyötynvän enemmän positiivisten tunteiden myönteisistä vaikutuksista kuin naisten. Miehet ja naiset kokevat positiivisia tunteita eri tavoin. Naiset kokevat onnellisuutta useammin kuin miehet. Toiseksi miehet kokevat ylpeyttä useammin kuin naiset, kun taas naiset

ovat tyypillisesti parempia ilmaisemaan kiitollisuutta ja muita rakkauteen ja kuulumiseen liittyviä tunteita.

## 1.5. Kirjallisuusluettelo

- Eid, M., & Diener, E. (2009). *Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intransnational differences*. Social Indicators Research Series, 169-202. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_9](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/e633912013-121>

## 2. Positiivisen ajattelutavan piirteet ja ominaisuudet

### 2.1. Tausta

Positiiviset ja optimistiset asenteet ovat yhteydessä moniin etuihin, kuten pidempään elinikään ja parempiin selviytymiskykyihin stressitilanteissa. Kyse ei ole ajattelutavasta, joka auttaa "pakenemaan todellisuutta", vaan pikemminkin kyvystä osoittaa rohkeutta, päättäväisyyttä ja muita vahvoja ominaisuuksia, kuten sinnikkyyttä ja ratkaisukeskeistä ajattelua. On tärkeää korostaa, että optimismi ei aina tarkoita positiivisten ajatusten ajattelemista ja ongelmien sivuuttamista. Siihen kuuluu negatiivisten ajatusmallien haastaminen ja muuttaminen positiivisiksi. Positiivisen ajattelutavan on osoitettu edistävän terveyttä ja hyvinvointia (Nawalkha, 2023).

Kun valitset positiivisen mielenasenteen, kehität todennäköisesti seuraavia voimakkaita luonteenpiirteitä (Nawalkha, 2023):

- **Resilienssi:** Positiivinen psykologia määrittelee resilienssin kyvyksi toipua stressaavista ja haastavista elämäntilanteista. Ihmiset, jotka ovat resilienttejä, pystyvät käsittelemään epämiellyttäviä tapahtumia sortumatta negatiivisiin tunteisiin.
- **Päättäväisyys:** Positiivinen ajattelu on merkittävä päätös. Kun päättää ajatella myönteisesti, ottaa vastuun ajatuksistaan ja elämästään, mikä on ratkaiseva askel elämässä eteenpäin.
- **Rohkeus:** Positiivinen asenne antaa mahdollisuuden tavoitella päämääriä ilman pelkoa epäonnistumisesta, hylkäämisestä tai muista rajoittavista peloista. Sen sijaan, että rohkeat ihmiset pelkäisivät epäonnistumista, he ottavat sen vastaan oppimismahdollisuutena. Tällainen optimistinen asenne helpottaa tavoitteiden saavuttamista sekä henkilökohtaista ja ammatillista kehitystä.
- **Vastuu:** On mahdotonta säilyttää positiivinen asenne, kun syyttää kaikista onnettomuuksista muita. Positiivisesti ajattelevat ihmiset eivät pelkää ottaa vastuuta elämästään ja päätöksistään ja ottavat näin kohtalonsa hallintaansa.
- **Ratkaisukeskeisyys:** Ihmiset, jotka ovat kiinnostuneita parhaiden tulosten saavuttamisesta, ovat erittäin ratkaisukeskeisiä. Heti kun he tunnistavat ongelman, he etsivät ratkaisuja.
- **Sopeutumiskyky:** Positiiviset ihmiset ovat halukkaita yrittämään uudelleen, vaikka olisivat kokeneet epäonnistumisia. Näin he luovat vahvan sopeutumiskyvyn tunteen, joka on välttämätöntä menestyksen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta.

## 2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)
- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Lisätä osallistujien tietoisuutta omien ja muiden ihmisten asenteiden voimasta.

## 2.3. Toiminnan oppimistulokset

Tehtävän suorittamisen jälkeen osallistujat pystyvät erottamaan toisistaan myönteiset ja kielteiset asenteet ja ympäristöt sekä sen, miten ne voivat vaikuttaa henkilön suorituskyykyyn.

## 2.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Asennevoima

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Paikan päällä

Yksi kouluttaja

Osallistujien/koulutettavien määrä: 15 - 20

Materiaalit (tarvittaessa): Kynät ja paperit.

Toiminnan kulku

| N. | Toiminta   | Yksityiskohdat                     | Kesto |
|----|------------|------------------------------------|-------|
| 1  | Tervetuloa | EMMW-projektin esittely            |       |
|    |            | Toiminnan pääpiirteet (alateema 1) |       |

|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|---|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                                             | Istuntosopimus & suostumus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 min. |
|   |                                             | Osallistujien esittely                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
|   |                                             | Odotukset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 min.  |
| 2 | Jäänmurtaja/<br>Lämmittely-<br>aktiviteetti | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aloita istunto sarjalla negatiivisia, valittavia lauseita:<br/><i>"Tänään matka tänne kesti lähes kaksi kertaa tavallista kauemmin. Liikenne oli niin hidasta. En kestä sitä enää. Hyvä on sitten. Aloitetaan. En ole valmistautunut kovin hyvin, koska hukkasin tuntisuunnitelmani, mutta sillä ei ole väliä."</i></li> </ul>                                                                       | 1 min.  |
|   |                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kysy koulutettavilta, mitä mieltä he ovat siitä, mitä sanoit. Kehota heitä kuvaamaan, millaisia viestejä kehonkieleksi ja äänensävyä lähettivät ja millainen vaikutus sanoillasi oli heidän käsitykseensä sinusta ja odotuksiinsa tämänpäiväistä istuntoa kohtaan.</li> </ul>                                                                                                                        | 3 min.  |
|   |                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jatka:<br/><i>"Näetkö, miten asenteesi vaikuttaa asioihin? Huono asenne voi pilata koko päiväsi! Tänään puhumme asenteesta, koska se vaikuttaa kaikkeen, mitä teet, ja kaikkiin ympärilläsi oleviin ihmisiin."</i></li> </ul>                                                                                                                                                                        | 1 min.  |
| 3 | Asennevoima                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Selitä osallistujille, että he näkevät, miten heidän asenteensa vaikuttavat heidän kykynsä menestyä. Aloita antamalla kahden vapaaehtoisen seisoa luokkahuoneen ulkopuolella. Jaa sitten luokka kahteen ryhmään: "Pystyy" ja "Ei pysty".</li> </ul> <p>Muistuta osallistujia siitä, että asenne on mielentila. Selitä, että kukin ryhmä rakentaa ympäristön, joka vaikuttaa jonkun mielentilaan.</p> | 15 min. |

|   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
|---|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                  | <p>Tehtävä: Kerro osallistujille, että kahdella vapaaehtoisella on minuutti aikaa kirjoittaa ylös kaikki mieleensä tulevat sanat, jotka alkavat kirjaimella "E".</p> <p>Kerro "pystyville", että heidän tehtävänään on luoda positiivinen ympäristö, jotta he saisivat aikaan positiivisen asenteen yhdessä vapaaehtoisessa. ("Pystyvien" osallistujat: <i>antavat tukevia, rohkaisevia kommentteja, kuten: "Pystyt siihen! Monet sanat alkavat E:llä! Hyvä sana!". He puhuvat innostuneesti, vilpittömästi ja energisesti</i>).</p> <p>Kerro "ei pystyville", että heidän tehtävänään on luoda negatiivinen ympäristö, jotta he saisivat aikaan negatiivisen asenteen muissa vapaaehtoisissa. Heidän tulisi keskittyä siihen, että tehtävä vaikuttaa vaikealta. ("Ei pysty" -osallistujat: <i>tekevät lannistavia kommentteja, kuten "E on vaikea kirjain!". E:llä alkavia sanoja ei ole juuri lainkaan! Tämä on mahdotonta!" He puhuvat itkuisella, valittavalla äänellä</i>).</p> |         |
| 4 | Kahvitauko       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15 min. |
| 5 | Avoin keskustelu | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ehdotetut kysymykset: <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Kuinka monta sanaa kukin joukkue tuotti?</i></li> <li>-<i>Kumpi joukkue oli menestyneempi?</i></li> <li>-<i>Miksi luulet, että kyseinen joukkue menestyi paremmin?</i></li> <li>-<i>Vapaaehtoiset, miten joukkueoverinne vaikuttivat ajatteluunne ja kykyynne menestyä?</i></li> <li>-<i>Miten yleensä reagoit ihmisiin, joilla on positiivinen asenne?</i></li> <li>-<i>Miten luulet ihmisten suhtautuvan sinuun, kun sinulla on positiivinen asenne?</i></li> </ul> </li> </ul> <p>Päätä keskustelu toteamalla: <i>Asenteet ovat voimakkaita; ne saavat asiat tapahtumaan. Positiivinen asenne motivoi ihmisiä ja lisää heidän kykyään menestyä. Jos haluamme</i></p>                                                                                                                                                                                                      | 15 min. |

|   |                       |                                                                                                            |        |
|---|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|   |                       | <i>säilyttää myönteisen asenteen, meidän on keskityttävä vahvuksiimme ja luotettava kykyymme onnistua.</i> |        |
| 6 | Arviointi toiminnasta | Jaetaan arviointikyselylomakkeet.                                                                          | 3 min. |

## 2.5. Kirjallisuusluettelo

*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, 7. helmikuuta 2023). Positive character traits - 6 power packed traits for success. Evercoach - By Mindvalley.*

<https://www.evercoach.com/blog/6-positive-character-traits-for-success/>

# 3. Myönteiseen asenteeseen vaikuttavat tekijät

## 3.1. Tausta

Yksilön myönteiseen asenteeseen vaikuttavat lukuisat tekijät, sillä asenne määritellään yksilön tai ryhmän uskomuksiksi, tunteiksi ja toimintapreferensseiksi esineitä, ideoita ja muita kohtaan ("Asenteeseen vaikuttavat tekijät", 2019). Tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa yksilön asenteeseen, ovat muun muassa:

- **Sosiaaliset tekijät**  
Yhteiskunta, jossa ihminen elää, vaikuttaa voimakkaasti hänen asenteisiinsa, ja se voi edistää ja ylläpitää hänen suhteitaan myönteisesti arvostettuihin ryhmän jäseniin. Sosiaaliset roolit viittaavat yksilöiden odotettuun käyttäytymiseen tietyssä kontekstissa, kun taas sosiaaliset normit ovat yhteiskunnan asettamia hyväksyttävän käyttäytymisen suuntaviivoja.
- **Perhetekijät**  
Perheellä on suurin vaikutus asenteiden muodostumiseen. Vanhemmat, sisarukset ja muut lähisukulaiset jakavat tietoa lukuisista aiheista, joten yksilö muokkaa asenteitaan sosiaalisen oppimisen ja mallintamisen kautta. Henkilön asenteet ovat seurausta perheen vaikutuksesta, joka on erittäin voimakas ja vaikeasti muutettavissa.
- **Henkilökohtainen kokemus**  
Useimmiten henkilökohtaiset kokemukset jättävät syvän jäljen ihmiseen ja johtavat hänet kehittämään pitkäkestoisen asenteen, etenkin kun mukana on tunnemuuttujia.
- **Assosiaatio**  
Asenteet kehittyvät yhdistämällä yksi asia tai olosuhde toiseen. Siihen liittyy klassisen ehdollistumisen periaatteita. Esimerkiksi sokerin käyttö aiheuttaa

diabetesta. Yhdistämällä sokerin kulutuksen diabetesriskiin henkilö voi kehittää kielteisen asenteen muita makeisia ja sokeripitoisia elintarvikkeita kohtaan.

- **Uskonto & koulutus**

Niillä on merkittävä vaikutus asenteiden muotoutumiseen, koska ne luovat yksilön ymmärryksen ja moraaliset periaatteet; ne toimivat oikean ja väärän tiedon keskipisteenä ja rajalinjana sen välillä, mitä saa ja mitä ei saa tehdä.

- **Taloudellinen asema**

Myös taloudellinen ja ammatillinen asemamme vaikuttavat osaltaan asenteidemme muotoutumiseen. Ne vaikuttavat osittain näkemyksiimme ammattiliittoja, johtoa ja koulutusta kohtaan sekä käsityksiimme siitä, mitkä lait ovat "hyviä" ja mitkä "huonoja". Sosioekonominen taustamme muokkaa nykyisiä ja tulevia asenteitamme.

- **Media**

Joukkotiedotusvälineet, kuten televisio, sähköiset tiedotusvälineet ja radio, vaikuttavat viestintävälineinä merkittävästi yksilöiden asenteiden ja uskomusten muokkaamiseen. Uusi tieto jostakin asiasta luo pohjan uusien kognitiivisten asenteiden kehittymiselle sitä kohtaan.

## 3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)
- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Motivoida osallistujia minimoimaan negatiiviset ajatukset
- Opetetaan osallistujille positiivisen ajattelun strategioita ja käyttäytymistä

## 3.3. Toiminnan oppimistulokset

Tehtävän suorittamisen jälkeen osallistujat voivat harjoitella negatiivisten ajatusten korvaamista positiivisilla ajatuksilla. Näin he voivat kehittää myönteistä asennetta, jonka avulla he voivat paremmin auttaa ihmisiä, joiden kanssa he työskentelevät.

### 3.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Positiivisen asenteen kehittäminen ("Attitude formation", n.d.).

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Verkossa tai paikan päällä

Yksi kouluttaja

Kuinka monta osallistujaa/koulutettavaa?: 15 - 20

Materiaalit: Kyniä ja paperia, taidetarvikkeet jokaiselle neljän osallistujan ryhmälle, mukaan lukien julistepaperia, vanhoja sanomalehtiä, vanhoja aikakauslehtiä, tusseja, värikyniä, sakset ja liimaa

Toiminnan kulku

| N. | Toiminta                                     | Yksityiskohdat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kesto   |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1  | Tervetuloa                                   | EMMW-projektin esittely                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 min. |
|    |                                              | Toiminnan pääpiirteet (alateema 2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |
|    |                                              | Istuntosopimus & suostumus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|    |                                              | Osallistujien esittely                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
|    |                                              | Odotukset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 min.  |
| 2  | Jäänmurtaja/<br>Lämmittely-<br>aktiiviteetti | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerro osallistujille:<br/><i>Kuvittele kaksi yhtä kyvykästä juoksijaa. Yksi heistä ajattelee itsekseen valmistautuessaan lähtemään kilpailuun: "En tule koskaan voittamaan. Tunnen itseni aika väsyneeksi. En voi uskoa, että edes osallistun tähän kilpailuun. Tämä vieressäni oleva tyttö vaikuttaa paljon nopeammalta. Olen varma, että hän juoksee suoraan ohitseni."</i></li> <li><i>Toinen juoksija ajattelee: "Tuntuu hyvältä - kevyeltä ja nopealta!". Tästä tulee paras</i></li> </ul> | 2 min.  |

|   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                          | <p><i>kilpailu, jonka olen koskaan juossut. Olen voimakas, ja olen harjoitellut viikkoja. Odotan innoissani lähtöä."</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |
|   |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ehdotetut kysymykset:</li> <li>-Kumpi juoksija päihittää toisen ja miksi?</li> <li>- Miten asenne voi vaikuttaa suorituskyykyyn?</li> </ul> <p>(Kannusta ihmisiä näkemään asenteen ja suorituskyykyyn välinen yhteys.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 min.  |
| 3 | Positiivisuus on Plussaa | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jaa osallistujat neljän hengen ryhmiin. Kysy heiltä seuraavat kysymykset:</li> <li>-Kuvaile positiivinen asenne.</li> <li>-Kuinka luodaan positiivinen asenne?</li> <li>-Miltä tuntuu olla positiivinen?</li> </ul> <p>Anna ryhmille noin viisi minuuttia aikaa keskustella vastauksistaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pyydä ryhmiä käyttämään taidemateriaaleja luodakseen visuaalisia esityksiä myönteisestä asenteesta. Kannusta heitä yrittämään kuvata vastauksiaan edellä esitettyihin kysymyksiin.</li> </ul> <p>Anna julisteiden tekemiseen aikaa noin 10 minuuttia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pyydä ryhmiä esittelemään julisteensa. Keskustelun päätyttyä pyydä osallistujilta nämä kohdat lisättäväksi luokan määritelmään "positiivisesta asenteesta":</li> <li>-Positiivinen asenne tarkoittaa vahvuutta ja motivaatiota.</li> <li>-Se tarkoittaa, että keskitytään vahvuuksiin ja mennään luottavaisesti eteenpäin.</li> </ul> | 30 min. |
| 4 | Kahvitauko               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15 min. |
| 5 | Avoin keskustelu         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Viittaa alkukysymykseen ja kysy:</li> <li>-Voitteko ehdottaa syitä, joiden vuoksi positiivinen asenne voisi johtaa tavoitteiden saavuttamiseen? (Kirjoita vastaukset taululle)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 min. |

|   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|---|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|   |                     | Ohjaa osallistujat ymmärtämään, miten positiivinen ajattelu vaikuttaa käyttäytymiseemme - kun meillä on positiivinen asenne, toimimme tavalla, joka heijastaa tätä asennetta. Ohjaa osallistujia tunnistamaan, että ihmiset, joilla on positiivinen asenne, "palautuvat" nopeammin takaiskuista. Osallistujia voidaan rohkaista kertomaan omista kokemuksistaan. |        |
| 6 | Toiminnan arviointi | Jakakaa arviointikyselylomakkeet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 min. |

### 3.5. Kirjallisuusluettelo

*Attitude formation. (n.d.). STUDY SKILLS | ENGLISH BASICS | TEST PREPARATION | STUDY RESOURCES. Haettu 23. toukokuuta 2023 osoitteesta*  
<https://www.studyandexam.com/attitude-formation-pn.html>.

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

*Overcoming obstacles. (n.d.). Overcoming Obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Haettu 23. toukokuuta 2023 osoitteesta*  
<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. Esimerkkejä myönteisestä asenteesta

### 4.1. Tausta

Yleisesti hyväksytään, että positiivista suhtautumista voidaan kehittää ajattelu- ja toimintatavoilla. Seuraavassa on muutamia esimerkkejä optimistisesta asenteesta toiminnassa:

- **Näkökulman muuttaminen**  
Näkemyksillämme on merkittävä vaikutus elämäämme ja onnellisuuteemme. Päivittäiset askareet voivat olla joko siunaus tai kirous. Sen sijaan, että suhtaudut niihin velvollisuuksina, pidä niitä mahdollisuutena hemmotella itseäsi ja läheisiäsi.
- **Hymyileminen ja ystävällisyys**  
Positiiviset ihmiset tulevat yleensä hyvin toimeen muiden kanssa, mikä on hyödyllistä sekä henkilökohtaisissa että ammatillisissa tilanteissa. Kun olet vuorovaikutuksessa esimerkiksi positiivisesti ajattelevien työtovereiden kanssa, on todennäköisempää, että olet sitoutuneempi, suorituskypyysi paranee ja luot kumppanuuden, joka voittaa kaikki esteet.
- **Itsemyötätunto**  
Ystävällisyys muita kohtaan on yhtä tärkeää kuin myötätunto itseä kohtaan. Ihminen voi alkaa huolehtia itsestään harjoittamalla hyvinvointia lisäävää itsehoitoa. Jokainen päivä voitaisiin esimerkiksi aloittaa affirmaatioilla ja myönteisellä itsepuhelulla. Lauseet, kuten "olen luottavainen" ja "olen ylpeä itsestäni", lisäävät itsetuntoa ja vaikuttavat alitajuntaan.
- **Vältetään asioiden ottamista henkilökohtaisesti**  
Positiivisuus edellyttää tietoista päätöstä olla ottamatta asioita henkilökohtaisesti. Toisten sanat ja käyttäytyminen heijastavat vain sitä, keitä he ovat. Kun sisäistät kaiken, annat kyseiselle henkilölle vallan sinuun. Kukaan ei voi saada sinua tuntemaan itseäsi riittämättömäksi ilman suostumustasi.
- **Iloitseminen muiden menestyksestä**  
Positiivisesti ajatteleva ihminen ei kilpaile muiden kanssa. Heidän saavutuksensa innoittavat heitä motivaatiolla, ei kateudella. He tunnistavat, että he ovat omalla tiellään ja että toisen saavutukset eivät vähennä heidän omia saavutuksiaan.

### 4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)

- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Kannustaa osallistujia positiiviseen ajatteluun
- Näyttää osallistujille, miten näkökulmamme voivat muokata ajatuksiamme ja ideoitamme
- Pohtia, miten useiden näkökulmien ymmärtäminen liittyy erilaisten tilanteiden hallintaan

### 4.3. Toiminnan oppimistulokset

Toiminnan päätyttyä osallistujien odotetaan ymmärtävän, miten erilaiset näkökulmat voivat vaikuttaa ihmisten tunteisiin ja elämään.

### 4.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Negatiivisen ajattelun kumoaminen ("CrowdSec ban," n.d.)

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Verkossa tai paikan päällä

Yksi kouluttaja

Kuinka monta osallistujaa/koulutettavaa?: 15 - 20

Materiaalit: Kyniä ja paperia, "Etsi henkilö" -lomake, tyhjät kortit, laatikko/hattu.

Toiminnan kulku

| N. | Toiminta   | Yksityiskohdat                     | Kesto   |
|----|------------|------------------------------------|---------|
| 1  | Tervetuloa | EMMW-projektin esittely            | 10 min. |
|    |            | Toiminnan pääpiirteet (alateema 3) |         |
|    |            | Istuntosopimus & suostumus         |         |
|    |            | Osallistujien esittely             |         |
|    |            | Odotukset                          | 3 min.  |

|   |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2 | Jäänmurtaja/<br>lämmittely-<br>toiminta | <ul style="list-style-type: none"> <li>Etsi henkilö:<br/>Jaa "Etsi henkilö" -lomake ja kerro osallistujille, että heidän on kierrettävä huoneessa, kysyttävä kysymyksiä toisiltaan ja täytettävä "Etsi henkilö" -lomake. Ne, joilla on eniten vastauksia, voittavat. (Lomakkeen väittämiä voidaan muuttaa vastaavasti).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 min. |
| 3 | Erilaisia<br>näkökulmia                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerro osallistujille, että he tekevät lyhyen harjoituksen. Jaa jokaiselle osallistujalle yksi tyhjä paperiarkki. Pyydä heitä seisomaan ja muodostamaan ympyrä selät vastakkain. Pyydä heitä olemaan esittämättä kysymyksiä harjoituksen aikana. Jos he esittävät kysymyksen siitä, mitä heidän pitäisi tehdä, pyydä heitä seuraamaan vaiheita niin kuin he ne ymmärtävät.</li> <li>Ohjeista heitä tekemään seuraavat vaiheet: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Taita paperi kahtia.</li> <li>-Taita paperi uudelleen kahtia.</li> <li>-Revi irti oikea alakulma.</li> <li>-Käännä paperi ylösalaisin.</li> <li>-Revi irti toinen oikea alakulma.</li> </ul> </li> <li>Pyydä osallistujia kääntymään ympäri ja pitämään paperia päänsä yläpuolella niin, että kaikki näkevät sen.</li> </ul> <p>Ehdotetut kysymykset:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mitä huomaatte?</li> <li>-Miltä sinusta tuntui, kun näit, miltä paperisi näytti verrattuna muiden paperiin? Ajatteliko kukaan, että hän oli tehnyt harjoituksen väärin, kun hän näki muiden paperit?</li> <li>-Kuinka voi olla niin monia tulkintoja, kun annoin kaikille samat ohjeet?</li> <li>-Onko olemassa yksi oikea tapa tehdä tämä harjoitus?</li> <li>-Ajatellaan, että paperi edustaa mielipidettäsi tai näkökulmaasi, mitä harjoitus kertoo sinulle näkökulmista?</li> <li>-Miksi voisi olla hyödyllistä tarkastella jotakin asiaa eri tavalla tai eri näkökulmasta? Mitä</li> </ul> | 15 min. |

|   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|---|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                                   | <i>voimme oppia tarkastelemalla asioita eri tavalla?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |
| 4 | Kahvitauko                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15 min. |
| 5 | Negatiivisen ajattelun kumoaminen | <p>Meillä kaikilla on valta muuttaa elämäämme paremmaksi (Fredrickson, 2010). Salainen ainesosa on positiivisuus. Se kasvaa, kun koemme miellyttäviä tunteita, kuten arvostusta, onnellisuutta, kiinnostusta ja inspiraatiota. Positiivisuuden lisääminen ajan myötä vaikuttaa elämääsi muuttamalla minäkäsitystäsi ja kohottamalla itseluottamustasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaa osallistujat kahteen ryhmään. Jaa ryhmälle 1 tyhjät kortit ja pyydä heitä</li> </ul> | 15 min. |

|   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |
|---|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|   |                     | <p>kirjoittamaan yksi tyypillinen negatiivinen ajatus. Sekoita kortit ja aseta ne laatikkoon/hattuun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pyydä sitten ryhmään 2 kuuluvaa osallistujaa valitsemaan yksi satunnaisesti ja lukemaan se ääneen. Pyydä heitä kiistämään se nopeasti ja perusteellisesti. Siirtykää seuraavaan osallistujaan ja toistakaa.</li> </ul> |        |
| 6 | Avoin keskustelu    | <p>Ehdotetut kysymykset:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Miltä tuntui toiminnan jälkeen?</li> <li>-Miten erilaiset näkökulmat voivat auttaa meitä käsittelemään negatiivisia ajatuksiamme?</li> <li>-Uskotko, että on vaikeaa hallita negatiivisia ajatuksiamme ja vaihtaa ne positiivisiin?</li> </ul>                                                       | 5 min. |
| 7 | Toiminnan arviointi | Jakakaa arviointikyselylomakkeet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 min. |

## 4.5. Kirjallisuusluettelo

CrowdSec ban. (n.d.). CrowdSec Ban. Haettu 23. toukokuuta 2023 osoitteesta  
<https://positivepsychology.com/positive-thinking-exercises/>

## 5. Miten voimme vahvistaa myönteistä asennettamme?

### 5.1. Tausta

Positiivisen asenteen kehittämiseen on olemassa lukuisia keinoja, ja se on tärkeä taito maahanmuuttajien kanssa työskenneltäessä. Seuraavassa esitetään joitakin lähestymistapoja, joiden avulla voi ajatella ja toimia myönteisemmin ja optimistisemmin ("How to cultivate a positive mental attitude for success", 2021):

- **Negatiivisten ajatusten tunnistaminen**  
Henkilön on ensin tunnistettava ne elämänsä osa-alueet, joista hän yleensä ajattelee negatiivisesti, kuten työ, päivittäinen työmatka tai ihmissuhteet. Hyvä ehdotus olisi

keskittyä yhteen asiaan, jota voisi lähestyä optimistisemmin ("How to stop negative self-talk", 2022).

- **Positiivisten ihmisten ympäröimänä oleminen**  
Jos henkilö varmistaa, että hänen elämänsä ihmiset ovat myönteisiä, kannustavia ja luotettavia ohjauksen ja kritiikin lähteitä, hän on varmasti motivoitunut säilyttämään myönteisen asenteensa ja kehittämään itseään jatkuvasti.
- **Sisäisen työn tekeminen**  
Sisäiseen työhön kuuluu sisäisen maailmasi pohtiminen, jotta voisit paremmin suhtautua ulkomaailmaan, ja se on erittäin tärkeä askel kohti positiivista ajattelutapaa. Tämä voidaan toteuttaa hengitysharjoitusten, päiväkirjan pitämisen ja itsereflektion avulla. Itsetutkiskelusta on lukuisia hyötyjä, kuten parempia ihmissuhteita, suurempaa itseluottamusta ja parempaa päätöksentekoa.
- **Visualisointi**  
Positiivinen henkinen asenne tuo mukanaan selviä etuja. Visualisointi on tehokas tekniikka, jonka avulla ihminen voi saavuttaa tavoitteensa vain mielen voimalla. Siinä kuvitellaan paras mahdollinen lopputulos kussakin tilanteessa ja yritetään kokea positiivinen tunne siitä, että on saavuttanut sen ("5 visualisointitekniikkaa, jotka auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi", 2021).
- **Affirmaatio**  
Se on tekniikka, joka voi auttaa sinua voittamaan negatiivisen ajattelun ja itsesabotaasin. Affirmaatiot ovat positiivisia tunnustuksia, jotka voivat vahvistaa ihmistä ja rohkaista häntä uskomaan itseensä, jotta hän voi voittaa esteet ja saavuttaa tavoitteensa (Mind, 2023).
- **Meditaatio**  
Kehittääkseen ja säilyttääkseen myönteisen mielentilan ihmisen on opittava pitämään negatiiviset ajatukset hallinnassaan. Meditaatio auttaa vapauttamaan negatiivisia tunteita, kuten huolta, pelkoa ja ahdistusta, ja kasvattaa mieltä keskittymään nykyhetkeen.

## 5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)
- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Kehittää myönteisiä käyttäytymistekniikoita

- Valmentaa osallistujia positiiviseen ajatteluun ja käyttäytymiseen.

### 5.3. Toiminnan oppimistulokset

Toiminnan päätyttyä osallistujien odotetaan ymmärtävän affirmaatio- ja visualisointitekniikoiden merkityksen ja käyttävän niitä myönteisemmän ajattelutavan rakentamiseen.

### 5.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Ollaan positiivisia ("Overcoming obstacles", n.d.).

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Verkossa tai paikan päällä

Yksi kouluttaja

Kuinka monta osallistujaa/koulutettavaa? 15 - 20

Materiaalit: Kyniä ja paperia, yksi kopio "Visualisointitekniikat" -tehtävämonisteesta jokaiselle osallistujalle, yksi kopio "Affirmaatiolauseetekniikat" -tehtävämonisteesta jokaiselle osallistujalle.

Esitys (PowerPoint)

| N | Toiminta                                    | Yksityiskohdat                                                                                                        | Kesto   |
|---|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Tervetuloa                                  | EMMW-projektin esittely                                                                                               | 10 min. |
|   |                                             | Toiminnan pääpiirteet (alateema 3)                                                                                    |         |
|   |                                             | Istuntosopimus & suostumus                                                                                            |         |
|   |                                             | Osallistujien esittely                                                                                                |         |
|   |                                             | Odotukset                                                                                                             | 3 min.  |
| 2 | Jäänmurtaja/<br>Lämmittely-<br>aktiviteetti | Ketjutoiminta: Aseta myönteinen tavoite.<br>Kouluttaja aloittaa sanomalla oman<br>nimensä ja asettamalla positiivisen |         |
|   |                                             |                                                                                                                       | 7 min.  |

|   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|---|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                     | <p>viikkotavoitteen ja kiertämällä ympyrää toistamalla toistensa tavoitteet ennen oman tavoitteensa asettamista, esim. seuraavat.</p> <p><i>Aleksi: Nimeni on Aleksi, ja haluan käydä kuntosalilla kahdesti viikossa.</i></p> <p><i>Sanna: Aleksi haluaa käydä kuntosalilla kahdesti viikossa, ja minä haluan juoda enemmän vettä.</i></p> <p><i>Seuraava henkilö: Sanna haluaa juoda enemmän vettä ja minä haluan ... ja niin edelleen. Tämän toiminnan avulla osallistujat voivat tutustua toisiinsa, tuntea olonsa mukavammaksi ja rakentaa yhteishenkeä.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| 3 | Ollaan positiivisia | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kysy osallistujilta: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Miten joku voi kehittää myönteistä käyttäytymistä? (Kirjoita vastaukset taululle.)</li> </ul> </li> <li>Tarjota nämä vaiheet: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Myönteistä käyttäytymistä voidaan kehittää muodostamalla myönteisiä tapoja.</li> <li>-Ajattele itsesi menestyvänä ja aseta positiivisia odotuksia kaikelle tekemisellesi.</li> <li>-Muistuta itseäsi menneistä onnistumisistasi.</li> <li>-Älä koskaan muistele menneitä epäonnistumisia vaan opi niistä ja vältä niiden toistamista.</li> <li>-Ympäröi itsesi positiivisilla ihmisillä ja ajatuksilla.</li> </ul> </li> <li>Pyydä osallistujia kertomaan esimerkkejä kokemuksista, joissa myönteiset odotukset ovat tuottaneet myönteisiä tuloksia. Pyydä heitä sitten kertomaan tilanteista, joissa he ovat kokeneet kielteisiä tuloksia kielteisten odotusten vuoksi. Ehdota osallistujille, että he miettivätkin, miten hyvin he olisivat voineet menestyä, jos heillä olisi ollut positiivinen asenne.</li> </ul> | 10 min. |
| 4 | Uudet tekniikat     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Selitä osallistujille, että on olemassa monia tekniikoita, jotka edistävät myönteistä asennetta. Yksi näistä tekniikoista on</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15 min. |

|   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|---|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                 | <p>visualisointi. Kysy heiltä, tietävätkö he, mitä visualisointi on. Pyydä heitä ehdottamaan sanan "visualisointi" merkityksiä kantasanan tuntemuksen perusteella.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kun he ovat tarjonneet määritelmiä, selitä, että: <i>Visualisointi on tekniikka, jossa luodaan tarkoituksellisesti mielikuva onnistuneesta suorituksesta. Visualisointi parantaa suoritusta, koska positiivinen kuva stimuloi aivoja käynnistämään vastaavat positiiviset reaktiot, jotka tukevat mielikuvaa. Tätä tekniikkaa käyttävät monet urheilijat parantaakseen kykyjään kentällä tai kentällä, viihdetaiteilijat varmistaakseen parhaat suorituksensa ja menestyvät ammattilaiset saavuttaakseen tavoitteensa.</i></li> <li>Jaa jokaiselle tehtävälomake "Visualisointitekniikat" ja keskustele jokaisesta vaiheesta.</li> <li>Kerro heille, että heillä on mahdollisuus harjoitella visualisointia sen jälkeen, kun he ovat oppineet toisen tekniikan.</li> </ul> |         |
| 5 | Kahvitauko      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15 min. |
| 6 | Uudet tekniikat | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kysy osallistujilta, ovatko he koskaan kuulleet affirmaatiotekniikasta, joka on toinen tapa luoda positiivinen asenne. Pyydä heitä ehdottamaan merkityksiä sanalle "affirmaatio" sen perusteella, mitä he tietävät sanasta.</li> <li>Nosta esille: <i>Visualisointi on "henkisen elokuvan" luomista, jossa he ovat tähtiä. Affirmaatiot ovat kuin mentaalisia mainoksia, jotka rohkaisevat heitä ostamaan positiivisia mielikuvia itsestään. Affirmatiiviset lausahdukset ovat itselle positiivisia muistutuksia, jotka auttavat meitä vahvistamaan ponnisteluja ja saavuttamaan tavoitteemme.</i></li> <li>Jaa jokaiselle "Affirmaatiolausetekniikat" -</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15 min. |

|   |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|---|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                       | tehtävämoniste ja keskustele jokaisesta vaiheesta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
| 7 | Avoin keskustelu      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pyydä osallistujia pohtimaan nyt, millä elämänsä osa-alueilla positiivinen asenne voisi auttaa heitä. Pyydä heitä ideoimaan tilanteita tai toimintoja, jotka voisivat hyötyä myönteisemmästä asenteesta tai keskusteltujen tekniikoiden käytöstä. Kirjoita vastaukset taululle.</li> <li>• Pyydä osallistujia miettimään tämänhetkistä, erityistä tilannetta omasta elämästään, jossa heillä saattaa olla kielteinen asenne. Jos he eivät keksi mitään ajankohtaista, pyydä heitä miettimään jotakin, joka saattaa tapahtua tulevaisuudessa, kuten tärkeä esitys tai työhaastattelu. Pyydä heitä kirjoittamaan tilanteesta paperin yläosaan. Anna heille noin kaksi minuuttia aikaa kuvata tämänhetkistä suhtautumistaan tilanteeseen.</li> <li>• Pyydä sitten osallistujia kuvaamaan, millaisen myönteisen asenteen he haluaisivat omaksua. Anna noin kahdeksan minuuttia aikaa vastata seuraaviin kysymyksiin:<br/> <i>-Miten visualisointi voisi auttaa sinua? Kuvaile visualisointia, josta voisi olla hyötyä.</i><br/> <i>-Mitä affirmatioita voisi olla hyödyllistä käyttää?</i><br/> <i>-Miten käyttäytymisesi voisi muuttua asenteesi muuttumisen seurauksena?</i> </li> <li>• Pyydä oppilaita säilyttämään kirjoittamansa asiat, jotta he voivat pohtia niitä, kun heidän asenteensa saattaa estää heitä saavuttamasta tavoitteitaan.</li> </ul> | 20 min. |
| 8 | Arviointi toiminnasta | Jaetaan arviointikyselylomakkeet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 min.  |

## 5.5. Kirjallisuusluettelo

5 visualization techniques to help you reach your goals. (2021, 4. kesäkuuta). BetterUp: The People Experience Platform. Haettu 23. toukokuuta 2023 osoitteesta <https://www.betterup.com/blog/visualization>.

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

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

Mind, P. T. (2023, 11. maaliskuuta 2023). 75 positive thinking affirmations. Positive Thinking Mind. Haettu 23. toukokuuta 2023 osoitteesta: <https://positivethinkingmind.com/positive-thinking-affirmations/>.

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

## LIITE I

### ETSI HENKIÖ

Etsi henkilö, joka:

|   |  |                                        |
|---|--|----------------------------------------|
| 1 |  | Puhuu useampaa kuin kahta kieltä.      |
| 2 |  | On ollut päiväntasaajan eteläpuolella. |
| 3 |  | Hänellä on lemmikkikissa.              |
| 4 |  | On vieraillut yli 5 maassa.            |
| 5 |  | Omistaa enemmän kuin 2 kelloa.         |
| 6 |  | On syntynyt elokuussa.                 |
| 7 |  | Ei pidä merenelävistä.                 |

|    |  |                                   |
|----|--|-----------------------------------|
| 8  |  | Omistaa omakotitalon.             |
| 9  |  | Osaa pelata shakkia.              |
| 10 |  | Omistaa enemmän kuin 2 hattua.    |
| 11 |  | On kokeillut extreme-urheilua.    |
| 12 |  | Hänellä on vähintään 2 sisarusta. |
| 13 |  | Omistaa moottoripyörän.           |
| 14 |  | Rakastaa keltaista väriä.         |
| 15 |  | Soittaa instrumenttia.            |

## VISUALISOINTITEKNIIKAT

1. Rentoudu. Sulje silmäsi, hengitä syvään ja tyhjennä mielesi.
2. Maalaa mielessäsi kuva tai kuvittele video, jossa onnistut tavoitteessasi. Jos tavoitteesi on esimerkiksi pitää hieno puhe suuren yleisön edessä, näe itsesi tekemässä juuri niin - itsevarmana, puhumassa selkeästi ja tekemässä vaikutuksen yleisöön.
3. Tee mielikuvasta yksityiskohtainen ja visualisoi onnistuminen. Älä anna negatiivisten mielikuvien, kuten pelon, epäonnistumisen tai hermostuneisuuden tulla kuvaan. Näe itsesi jo onnistuneena saavuttamassa tavoitteesi.
4. Lisää visualisointiin erityisiä sanoja, toimintoja ja aistejasi. Harjoittele, mitä haluat tehdä tai sanoa visualisoinnissasi. Henkinen harjoittelu vahvistaa todellista suoritustasi.
5. Pidä visualisointi mielessäsi. Ole valmis palauttamaan se mieleesi aina kun haluat. Toista visualisointi niin usein kuin voit ennen varsinaista tapahtumaa.



## AFFIRMAATIO LAUSETEKNIIKAT

1. Tee lauseista henkilökohtaisia. Käytä nimeäsi, "minä" tai "sinä".
2. Pidä lauseet lyhyinä. Tarkoitus on muistaa ne. Pitkiä lauseita on vaikeampi muistaa.
3. Käytä myönteistä kieltä. Jos haluat hallita hermostuneisuuttasi, sano: "Olen rauhallinen ja luottavainen. Olen valmistautunut hyvin tähän kokeeseen." Älä sano: "En hermostu huomista haastattelustani".
4. Sano affirmaatiosi tosiasioina, ikään kuin ne olisivat totta, vaikka et olisikaan vielä saavuttanut niitä. Sano esimerkiksi: "Minulle tarjotaan tätä työtä, koska olen valmistautunut haastatteluun."
5. Toista affirmaatiosi ääneen vähintään kerran päivässä. Toistaminen stimuloi aivojasi ja auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.
6. Sano mielessäsi affirmaatiosi usein. Kirjoita myös affirmaatiot ylös ja aseta ne paikkaan, jossa näet ne usein. Aivan kuten television tai internetin mainoksissa, mitä useammin näet tai kuulet affirmaation, sitä enemmän uskot siihen.

Seuraavassa on muutamia esimerkkejä affirmaatioista:

- Kaikki kääntyy parhain päin.
- Olen tarpeeksi hyvä.
- Minulla on upea perhe ja ihania ystäviä.
- Päättän keskittyä seuraavaan askeleeseen, en koko polkuun.