



A pszichológiai rendellenességek korai felismerése

A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a kiadvány csak a szerző nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.

PROJEKT SZÁMA:
Projekt száma: 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

MESTERSÉGES
INTELLIGENCIA

ÉS
FENNTARTHATÓ
OKTATÁSI
ESZKÖZÖK

A

A TINÉDZSEREK
PSZICHOLÓGIAI
RENDELLENESSÉ
GEL.

ERASMUS+ PROJEKT

FINANSZÍROZVA

A TÁMOGATÁS

A

EURÓPAI
BIZOTTSÁG

MENTÁLIS
EGÉSZSÉG

KÉPZÉS

TECHNOLÓGIA

OKTATÁS

Az aggályok hatékony kommunikálása

A hallgatás fontossága

Ha valaki pszichológiai szorongást tapasztal, az empátikus beszélgetés döntő első lépés lehet a gyógyulás felé. Az ítékezés nélküli hallgatás és a valódi jelenlét egyszerű cselekedete erőteljes üzenetet közvetít: senki sincs egyedül a szenvedésével.

Ez a kezdeti párbeszéd nemcsak a közvetlen érzelmi terhet enyhítheti, hanem arra is ösztönözheti az embert, hogy kérje a szükséges szakmai támogatást. Itt van néhány tipp a felnőttek és kiskorúak közötti beszélgetéshez.

Az aggályok hatékony kommunikálása

A serdülővel folytatott beszélgetés főbb pontjai

- Odafigyelés: pozitívan reagálni az érzelmi kapcsolatra tett kísérleteikre, rendelkezésre állást és érdeklődést mutatni, és aktívan hallgatni.

Szeretet és tisztelet kimutatása: pozitív érzelmek kifejezése gyermeke iránt bókokkal, dicsérrel és pozitív megjegyzésekkel; olyan rituálék létrehozása, amelyek szimbolikus és érzelmi jelentéssel bírnak számodra.

Közös jelentések kiépítése: bizalom és stabilitás kiépítése a kapcsolatodban megértés és empátia révén; olyan rituálék létrehozása, amelyek szimbolikus és érzelmi jelentéssel bírnak számodra.

Az aggályok hatékony kommunikálása

A serdülővel folytatott beszélgetés főbb pontjai

- Lehetővé tenni gyermeke számára, hogy elérje céljait: ismerje és fogadja el gyermeke álmait; gyermeke autonómiájának és önhatékonyságának megerősítése.

Ötleteik és befolyásuk elfogadása: meghallgatni és elfogadni ötleteiket és véleményüket, még akkor is, ha nem értenek egyet; nyitottnak lenni a meggyőzősükre, még akkor is, ha ez nem jelenti azt, hogy mindennek engedünk

Kölcsönös elfogadás: elfogadni őket olyannak, amilyenek, és nem annak a személynek, akinek szeretnéd őket

Az aggályok hatékony kommunikálása

A serdülővel folytatott beszélgetés főbb pontjai

- Kompromisszum: rugalmasságot mutat a döntéseiben; olyan megállapodások megkötése, amelyek mindkettőtöket kielégítik.

Szelíd egyet nem értés: megtanulni asszertív módon kommunikálni egy panaszt vagy egyet nem értést; nem kritikus vagy diszkvalifikáló.

A kommunikáció javítása: a negatív érzelmek enyhítése a tinédzserrel folytatott beszélgetések során; megszakítja a beszélgetést, ha úgy gondolja, hogy elveszítheti az irányítást, és nyugodtabban folytatja utána.

Nehéz témákról beszélni: nyitottnak lenni a szexualitásról, az alkoholról és a drogokról, a mentális egészségről, a válásról, a halálról stb.

Az aggályok hatékony kommunikálása



Nehéz kommunikálni és hogyan lehet elkerülni

Az érzelmi nehézségekkel küzdő emberekkel való kommunikáció során gyakori, hogy olyan attitűdöket fogadnak el, amelyek bár jó szándékúak, kontraproduktívak lehetnek. A problémák minimalizálására, az azonnali megoldások felajánlására vagy a helyzet megítélésére való hajlam miatt az illető félreértve érezheti magát, és elzárkózhat tapasztalatai megosztásától. Ezért fontos a kommunikáció hatékonyabb formáinak feltárása, amelyek megkönnyítik a kíséretet és az érzelmi támogatást.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Nehéz kommunikálni és hogyan lehet elkerülni

Íme egy lista azokról a hozzáállásokról, amelyeket hajlamosak vagyunk impulzívan elfogadni, és sokkal egészségesebb alternatívát kínálunk Önnek:

Hiperkritikusnak lenni - > nem támadni a létmódjukat, nem címkézni; rámutat arra, hogy nem ért egyet bizonyos tényekkel vagy viselkedéssel.

"A falhoz beszélni" - > nem hiányozni mentálisan a gyermekével folytatott beszélgetések során; aktív hallgatási technikák használata.

Állandó megszakítások - > hagyja, hogy gyermeke befejezze anélkül, hogy megszakítaná; nem kínál tanácsot vagy megoldásokat elhamarkodottan

Az aggályok hatékony kommunikálása

Nehéz kommunikálni és hogyan lehet elkerülni

- Nagy merevség - > érvelés és tárgyalás a serdülővel; nem mondom meg neki állandóan, hogy mit tegyen, hagyja, hogy maga döntsön

Védekező jelleg - > nem ellenérvelni a panaszai ellen ("az enyém rosszabb"); nem ellentámadás a tinédzser sértő megjegyzései és/vagy kizárásai ellen.

Becsmérlő megjegyzések -> nem sértik vagy megalázzák őket, még akkor sem, ha bosszúsak vagyunk; nonverbális kommunikációnk gondozása.



AI@Smile

Az aggályok hatékony kommunikálása

Nehéz kommunikálni és hogyan lehet elkerülni

- Maradjon csendben - > tájékoztassa őket a számukra vagy a család számára fontos kérdésekről;

gyermek aggályainak kezelése és megbízható információk nyújtása

A nehézségek tagadása - > gyermek kellemetlenségeinek nem minimalizálása, kísérése és megfigyelése; tanácsot vagy szakértői segítséget kérni, ha nem javul vagy romlik.

Emlékezik! Nem az érzéseinket próbáljuk kifejezni, hanem a serdülő kontextusát és a viselkedését próbáljuk módosítani. A serdülőnek szövetségesként kell tekintenie ránk, és meg kell értenie, hogy a változás valami pozitív.

Az aggályok hatékony kommunikálása

A család bevonása

A diákok mentális egészségének erősítése érdekében a szülők és a tanárok közötti kapcsolatnak az egyes családok erősségeinek mély megértésére kell épülnie. Minden háztartás egyedi erőforrásokkal, tapasztalatokkal és készségekkel rendelkezik, amelyek hozzájárulhatnak a tanuló jólétéhez, ezért elengedhetetlen, hogy a pedagógusok felismerjék és értékeljék ezeket a szempontokat. E megértés alapján a családi elkötelezettségi stratégiákat úgy lehet megtervezni, hogy ne csak az egyes családok sajátos igényeit elégítsék ki, hanem erősítsék erősségeiket is. Ez magában foglalja a nyitott és rugalmas kommunikációs terek létrehozását, az interakciók hozzáigazítását az egyes háztartások körülményeihez, valamint az együttműködési lehetőségek biztosítását, amelyek lehetővé teszik a szülők számára, hogy saját készségeikkel és tudásukkal részt vegyenek gyermekük oktatásában.

Az aggályok hatékony kommunikálása



AI@Smile

A család bevonása

Mind a szülők, mind az iskolák döntő szerepet játszanak a mentális egészségügyi problémák megelőzésében az egészséges szokások és a támogató környezet előmozdításával. A legfontosabb területeknek a megfelelő alvás és táplálkozás biztosítása, a rendszeres testmozgás ösztönzése és az egészséges társas interakciók előmozdítása kell, hogy legyen. A következetes lefekvési rutinok kialakítása, az alvás előtti képernyőidő korlátozása és az alapvető tápanyagokban gazdag kiegyensúlyozott étkezés ösztönzése jelentősen befolyásolhatja a tanulók érzelmi és kognitív jólétét. Hasonlóképpen, a testmozgást is be kell építeni a mindennapi életbe, akár szervezett sportolással, aktív játékkal, akár egyszerűen csak gyalog az iskolába. A fizikai egészségen túl a pozitív társas kapcsolatok előmozdítása a tiszteletteljes kommunikációs és konfliktuskezelési készségek tanításával segít egy támogató közösség létrehozásában, ahol a diákok úgy érzik, hogy megbecsülik és megértik őket.

Az aggályok hatékony kommunikálása



A család bevonása

A megelőzés másik lényeges szempontja a szocio-érzelmi készségek, például az empátia, az önszabályozás és a rugalmasság előmozdítása. Az iskolák és a családok táplálhatják az empátiát azáltal, hogy arra ösztönzik a gyerekeket, hogy felismerjék és érvényesítsék mások érzelmeit, például történetmesélő gyakorlatokkal, ahol különböző nézőpontokat képzelnek el. Az önszabályozás fejleszthető a mindfulness technikák, például a mély légzés vagy a reflektív szünetek tanításával, mielőtt érzelmileg terhelt helyzetekben reagálnánk. A rugalmasság viszont erősíthető a kudarc normalizálásával a tanulási folyamat részeként, és arra ösztönzi a tanulókat, hogy a kihívásokat inkább növekedési lehetőségnek, mint akadállyal tekintsék. Amikor a gyerekek fejlesztik ezeket a készségeket, jobban fel vannak készülve a stressz kezelésére, az egészséges kapcsolatok kiépítésére és a nehézségekhez való alkalmazkodásra.

Az aggályok hatékony kommunikálása

A család bevonása

Ugyanilyen fontos, hogy a felnőttek fizikailag és szellemileg egészséges életmódot tartsanak fenn, mind a gyermekek érzelmi szükségleteinek támogatásához szükséges pszichológiai erőforrásokkal, mind pedig példaképként szolgáljanak. A gyerekek szüleik és tanáraik megfigyelésével tanulnak, így amikor látják, hogy a körülöttük lévő felnőttek konstruktívan kezelik a stresszt, fenntartják az egészséges rutinokat és elősegítik a pozitív kapcsolatokat, nagyobb valószínűséggel tanúsítanak hasonló viselkedést. A pedagógusoknak és gondozóknak előnyben kell részesíteniük az öngondoskodást, olyan hobbikat kell folytatniuk, amelyek örömet okoznak nekik, szükség esetén érzelmi támogatást kell kérniük, és kiegyensúlyozott megközelítést kell fenntartaniuk a munkához és a magánélethez. Ezzel nemcsak saját jólétüket javítják, hanem egészségesebb és érzelmileg stabilabb környezetet is teremtenek a gyermekek boldogulásához.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Segítségkérés

Elsőként általában a legközelebbi környezetében lévő emberek észlelik az esetleges problémát: a szülők, a tanárok vagy a barátok. Valószínű azonban, hogy nem rendelkeznek minden szükséges információval vagy bizonyossággal arról, hogy mi is történik valójában a serdülő fejében. Ezért elengedhetetlen a kommunikáció a társadalmi környezet, az iskola és a család között. A problémától függően ezeken a társadalmi ágenseken belül kezelhető, de bizonyos esetekben elengedhetetlen a szakember beavatkozása.



AI@Smile

Az aggályok hatékony kommunikálása

Honnan lehet tudni, hogy szükség van-e szakmai segítségre?

A mentális probléma és a mentális rendellenesség közötti különbségtétel kulcsfontosságú. A mentális probléma a stressz vagy az életesemények okozta átmeneti pszichológiai nehézségekre utal, mint például a vizsga előtti szorongás vagy a szakítás utáni szomorúság. Ezek a problémák általában idővel vagy támogatással megoldódnak. Ezzel szemben a mentális rendellenesség egy klinikailag diagnosztizált állapot, amely tartósan befolyásolja az érzelmeket, a viselkedést és a mindennapi életet, például a depressziót vagy a szorongásos rendellenességeket. Bár a mentális problémák szorongatóak lehetnek, nem feltétlenül jeleznek rendellenességet. A legfontosabb különbségek időtartamukban, súlyosságukban és az általános működésükre gyakorolt hatásukban rejlenek.



AI@Smile

Az aggályok hatékony kommunikálása

Honnan lehet tudni, hogy szükség van-e szakmai segítségre?

A mentális egészségügyi nehézségek intenzitása nagyon eltérő lehet, és bár az enyhe problémák nem mindig igényelnek szakmai beavatkozást, a pszichológiai terápia bárki számára előnyös lehet. Sokan azonban küzdenek a helyzet súlyosságának megkülönböztetésével, és nem biztos, hogy teljesen értik, mit jelent a terápia. Ez a bizonytalanság néha késleltetheti a szükséges beavatkozást. Annak felismerése, hogy mikor kell szakmai támogatást kérni, elengedhetetlen a jólét előmozdításához és a komolyabb nehézségek kialakulásának megelőzéséhez. Annak eldöntéséhez, hogy szükség van-e pszichológiai segítségre, vegye figyelembe az alábbi irányelveket.



AI@Smile

Az aggályok hatékony kommunikálása

Honnan lehet tudni, hogy szükség van-e szakmai segítségre?

Ha a személyes erőforrások nem elegendőek: Ha egy probléma továbbra is fennáll annak ellenére, hogy megpróbálják megoldani a közös megküzdési stratégiák vagy a rendelkezésre álló támogató hálózatok segítségével, erősen ajánlott szakmai útmutatást kérni. Különösen, ha egy serdülő viselkedése továbbra is aggodalomra ad okot a család, a tanárok vagy a társak erőfeszítései ellenére, a pszichológus biztosíthatja a szükséges eszközöket a helyzet hatékony kezeléséhez.



AI@Smile

Az aggályok hatékony kommunikálása

Honnan lehet tudni, hogy szükség van-e szakmai segítségre?

Ha kétségei vannak, részesítse előnyben a beavatkozást: Ha nem biztos abban, hogy szükség van-e szakmai segítségre, mindig tanácsos szakemberhez fordulni. A pszichológushoz való megelőző fordulás, még olyan esetekben is, amelyek nem tűnnek sürgősnek, értékes betekintést nyújthat, és megakadályozhatja a probléma eszkalálódását. Másrészt a segítség elhalasztása kritikus helyzetben súlyosabb érzelmi vagy viselkedési következményekkel járhat. A korai útmutatás kérése biztosítja, hogy az egyének a megfelelő időben megkapják a szükséges támogatást.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Hogyan beszéljünk a családdal

Az iskola és a családok közötti kommunikáció a tanulók oktatási és érzelmi fejlődésének alapvető pillére. Azonban nem minden interakció hozza létre a kívánt pozitív hatást. A családokkal való együttműködés erősítése érdekében elengedhetetlen, hogy az oktatási személyzet határozott, világos és empatikus kommunikációs stratégiákat fogadjon el. Amikor csak lehetséges, tanácsos, hogy ezeket az interakciókat iskolapszichológus vagy nevelésszichológus vezesse a hatékony és érzékeny kommunikáció biztosítása érdekében. Az alábbiakban a szülőkkel és gondozókkal folytatott hatékony párbeszéd kialakításának kulcsfontosságú pontjait mutatjuk be.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Hogyan beszéljünk a családdal: Mit kell tenni

- Kapcsolat kialakítása

Magyarázza el a titoktartás szabályait

Üljön az informátor szintjén; Így, ha a tanuló kisgyermek, fontos, hogy a gyermekkel azonos szinten üljön

Használjon nyitott kérdéseket Kövesse az informátor példáját

Használja aktív hallgatási készségeit

Gyermekek számára használjon játékokat, kellékeket vagy játékokat, hogy jól érezzék magukat

Használjon illusztrációkat vagy példákat a gyermekekkel a kérdés tisztázásához

Tartsa tiszteletben az informátor védekező mechanizmusait (pl. hallgatás vagy "nem akarok válaszolni erre a kérdésre")

Az aggályok hatékony kommunikálása

Hogyan beszéljünk a családdal: Mit NE tegyünk

- Ne tegyen fel olyan kérdéseket, amelyekre már tudja a választ

Korlátozza a "wh" kérdések használatát (pl. Mi, miért, mikor)

Ne várja el, hogy a 6 év alatti gyermekek megkülönböztessék az események idejét

Ne használjon pszichológiai zsargont

Ne tegyen fel igen/nem vagy zárt kérdéseket

Ne ítélkezz a válaszok felett

Ne tegyen fel "miért" kérdéseket az indítékok megállapítására

Ne ismételje meg ugyanazt a kérdést, ha "csendes" választ kap

Ne konfrontálódjon az informátorral

Az aggályok hatékony kommunikálása

Titoktartás és érzékenység

A titoktartás az oktatás és a fiatalok mentális egészségével összefüggésben alapvető pillére, amely fenntartja a bizalmat a diákok, a szülők és az oktatási szakemberek között. Ez elkötelezettséget jelent a hallgató által megosztott érzékeny információk titokban tartása mellett, biztonságos tér létrehozása, ahol a fiatalok kifejezhetik aggodalmaikat és segítséget kérhetnek anélkül, hogy attól tartanának, hogy ezeket az információkat beleegyezésük nélkül nyilvánosságra hozzák. Ez az elv különösen fontos a serdülők esetében, akik az autonómia kialakulásának kritikus szakaszában vannak, és szükségük van arra, hogy döntéseikben és bizalmukban tiszteljék őket.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Titoktartás és érzékenység

Fontos megérteni, hogy a titoktartással kapcsolatos aggodalmak jelentősen befolyásolhatják a tanulók segítségkérő magatartását. A fiatalok nagyobb valószínűséggel osztják meg problémáikat és kérnek támogatást, ha biztosak abban, hogy beszélgetéseiket diszkrécióval kezelik. Sok diák azonban félelmet vagy bizonytalanságot tapasztal azzal kapcsolatban, hogy milyen információkat osztanak meg szüleikkel vagy tanáraikkal, ami arra készítheti őket, hogy elrejtsek a fontos problémákat, vagy teljesen elkerüljék a szakember segítségét, amikor szükségük van rá.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Titoktartás és érzékenység

Az oktatási környezetben elengedhetetlen a titoktartás határainról szóló világos és folyamatos kommunikáció. A diákoknak kezdettől fogva meg kell érteniük, hogy milyen információk tarthatók titokban, és milyen helyzetekben kötelesek a szakemberek megosztani az információkat a szülőkkel vagy a hatóságokkal, különösen a sérülés kockázatával járó esetekben. Ez az átláthatóság elősegíti a bizalom kiépítését, és lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy megalapozott döntéseket hozzanak arról, hogy milyen információkat osszanak meg és kivel, ezáltal elősegítve autonómiájukat és személyes felelősségüket.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Titoktartás és érzékenység

A titoktartás kezelése kényes egyensúlyt igényel a tanulók magánéletének tiszteletben tartása és a szülők gyermekeik jólétéről való tájékoztatása között. Az oktatási szakembereknek világos protokollokat kell kidolgozniuk annak meghatározására, hogy milyen információkat kell megosztani a szülőkkel, és hogyan kell ezt megtenni úgy, hogy ne veszélyeztessék a tanulók bizalmát. Fontos felismerni, hogy az adataik védelmével kapcsolatos döntések meghozatalának képessége nem feltétlenül kötődik egy adott életkorhoz, hanem az egyes tanulók egyéni érettségétől és tapasztalataitól függően változhat.

Az aggályok hatékony kommunikálása

Titoktartás és érzékenység

A titoktartás megsértése súlyos következményekkel járhat a hallgató és az oktatási szakemberek közötti bizalmi kapcsolatra nézve. Amikor a diákok rájönnek, hogy adataikat beleegyezésük vagy előzetes tudásuk nélkül osztották meg, "szelektív történetmeselési" stratégiákat dolgozhatnak ki, vagy teljesen abbahagyhatják a fontos információk megosztását. Ezért kulcsfontosságú, hogy az információk megosztásának szükségességét előzetesen megbeszéljék a hallgatóval, elmagyarázzák az okokat, és keressék megértésüket és együttműködésüket a folyamat során. Ez a tiszteletteljes megközelítés segít megőrizni a támogató kapcsolat integritását, miközben biztosítja a tanuló biztonságát és jólétét.

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow Harvard Referencing System as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union