



Otthoni támogatási stratégiák

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE
EDUCATIONAL
TOOLS

FOR THE
PREVENTION OF

TEENAGERS'
PSYCHOLOGICAL
DISORDERS.

AN ERASMUS+
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION



AI@Smile

2.2. modul - Otthoni támogatási stratégiák

A serdülők akkor fejlődnek, ha otthoni környezetük érzelmi biztonságot, következetességet és bátorítást nyújt. Bár az iskolák döntő szerepet játszanak a mentális egészség támogatásában, a családok jelentik az első és legmaradandóbb környezetet az ellenálló képesség, az empátia és az önértékelés ápolásában.

Ez a modul azt vizsgálja, hogy a szülői megközelítések, a kommunikációs stílusok és az otthoni napi rutinok hogyan alakítják a tizenévesek érzelmi környezetét. Hangsúlyt helyez a gyakorlati, tudományosan alátámasztott stratégiákra, amelyeket a szülők és gondozók alkalmazhatnak gyermekük mentális és érzelmi jólétének erősítése érdekében.

Főbb témák:

- **A tizenévesek megerősítése támogató otthoni környezeten keresztül**
Ismerje meg, hogy az empátia, az érvényesítés és a nyílt kommunikáció hogyan teremti bizalmat és összetartozást.
- **Szülői stílusok és hatásuk a serdülők mentális egészségére**
Fedezze fel a tekintélyelvű, megengedő és tekintélyelvű megközelítések hosszú távú hatásait.
- **A rutinok jelentősége a gyermek fejlődésében**
Fedezze fel, hogy a kiszámítható napi ritmus hogyan támogatja az érzelmi szabályozást, a tanulmányi sikert és a stressz csökkentését.



AI@Smile

2.2.1 – A tizenévesek megerősítése támogató otthoni környezeten keresztül

A tinédzserek mentális jólétét nagyban befolyásolja az otthoni környezet. A családok létfontosságú szerepet játszanak az érzelmi ellenálló képesség, a kommunikáció és a megküzdési készségek kialakításában. Ez a rész olyan gyakorlati, kutatásokkal alátámasztott stratégiákat tár fel, amelyeket a szülők és gondozók alkalmazhatnak a serdülők mentális egészségének támogatása érdekében.

A következőkre fogunk összpontosítani:

- ♦ **Békéltető környezet megteremtése: A stresszmentes otthon a tinédzserek lelki egészségéért**
- ♦ **Szülői részvétel: Erős kapcsolatok kiépítése**
- ♦ **Kognitív beavatkozások a pozitív keretezéshez**
- ♦ **Egyéni igényekre összpontosítás**

Ezek a stratégiák együttesen olyan gondoskodó környezetet teremtenek, amelyben a tizenévesek biztonságban, támogatásban és megértésben érzik magukat. E stratégiák integrálásával a szülők és a gondozók olyan gondoskodó környezetet teremthetnek, amely képessé teszi a tizenéveseket az érzelmi és mentális fejlődésre.



AI@Smile

2.2.1.1 Békéltető környezet megteremtése: A stresszmentes otthon a tinédzserek lelki egészségéért

A támogató otthoni környezet alapvető fontosságú a serdülők mentális egészségéhez. A nyílt kommunikáció és az érzelmi biztonság elősegítésével a szülők segíthetnek a tizenéveseknek abban, hogy a kihívásokat rugalmasan kezeljék. Az alábbiakban kulcsfontosságú stratégiákat mutatjuk be e környezet kialakításához:

Semlegesség megjelenítése

Nyugodtan közelítsen a konfliktusokhoz, kerülje az azonnali ítéleteket vagy reakciókat. A semlegesség lehetővé teszi a tizenévesek számára, hogy a kritikától való félelem nélkül fejezzék ki magukat. Használjon olyan mondatokat, mint "Beszéljük meg ezt együtt", hogy párbeszédre ösztönözze.

A kontextus meghatározása és fenntartása

A kiszámíthatóság érdekében alakítson ki világos rutinokat és határokat (pl. technológiamentes vacsorák, kijelölt tanulási órák). Következtesen erősítse meg a szabályokat, ugyanakkor engedjen rugalmasságot az életkornak megfelelő önállósághoz.

Az érzések elfogadása

Érvényesítse az érzelmeket anélkül, hogy elutasítaná azokat (pl. "Nem baj, ha túlterheltnek érzed magad - azért vagyok itt, hogy meghallgassalak"). Kerülje a küzdelmek minimalizálását (pl. "Ne reagáljon túl"), hogy bizalmat és érzelmi biztonságot építsen.

2.2.1.2 Szülői részvétel: Erős kapcsolatok kiépítése



AI@Smile

Az erős szülő-tini kapcsolat elősegíti az érzelmi ellenálló képességet, az önbizalmat és az összetartozás érzését. Amikor a szülők szándékosan empátiával, elismeréssel és figyelmes jelenléttel foglalkoznak, megteremtik az alapot ahhoz, hogy a tizenévesek érzelmileg és szociálisan is jól fejlődjenek.

Empatikus kommunikáció

- **Ismerje el az érzelmeket ítékezés nélkül:** Érvényesítse az érzéseiket, még akkor is, ha nem teljesen érti őket.
Példa: "Értem, hogy miért érzi magát túlterheltnek."
- **Használjon támogató nyelvet:** Azonnali megoldások felajánlása helyett hívjon együttműködésre.
Próbáld meg azt mondani: "Meg akarod beszélni, vagy csak azt akarod, hogy most azonnal meghallgassalak?"

Elismerés és dicséret

- **Az erőfeszítésre összpontosítson, ne csak a teljesítményre:** Ünnepeljük a kitartást, a kíváncsiságot és a felelősségvállalást.
Példa: "Ez lenyűgöző."
- **Legyen konkrét és őszinte:** Ahelyett, hogy azt mondanád: "Szép munka", mondd inkább: "Észrevettem, hogy milyen türelmesen elmagyaráztad a testvérednek."

Aktív hallgatás

- **Teret és időt teremtsen a párbeszédre:** A rendszeres rutinok, például a közös étkezések vagy séták megnyithatják a kommunikációs csatornákat.
- **Mutasson figyelmet:** Vegye fel a szemkontaktust, tegye el az eszközöket, és használja a nonverbális jeleket, hogy megmutassa, figyel.
- **Használjon nyílt végű felkéréseket:**
"A napod melyik részét érezted a legizgalmasabbnak?" "Hogyan kezelted azt a helyzetet a barátoddal?"

Ez a megközelítés elősegíti a biztonságos szülő-gyermek kapcsolat kialakulását, így a tizenévesek nagyobb valószínűséggel keresnek segítséget, osztják meg gondolataikat, és a kihívásokkal szemben is ellenállóbbak lesznek.

2.2.1.3 Kognitív beavatkozások a pozitív keretezéshez



A serdülők gyakran szembesülnek olyan stresszorokkal, amelyek nyomasztónak tűnnek - a tanulmányi nyomástól a társadalmi dinamikáig. Az egyik leghatásosabb eszköz, amit kínálhatunk nekik, az a képesség, hogy ezeket a kihívásokat növekedési lehetőségekké alakítsuk át. Íme, hogyan:

Definiáljuk újra a problémákat tanulási lehetőségként

- Ösztönözzé a növekedési gondolkodásmódot: Ahelyett, hogy:** "Megbuktam a vizsgán."

Próbáld meg: "Nem sikerült a vizsgám: "Ez megmutatja, hogy min kell még dolgoznom. Ez a tanulás része."

- Normalizálja a visszaeséseket:** Segítsük őket abban, hogy a nehézségek nem vereséget, hanem fejlődést jelentenek.

Példa: "Még a legjobb sportolóknak és művészeknek is vannak nehéz napjai - így fejlődnek."

Használjon pozitív konnotációkat és nyelvet

- A belső erősségek előtérbe helyezése:** Példa: Például: "Bátorságról tettél tanúbizonyságot azzal, hogy felemelted a szádat, még ha nehéz is volt."

- Az erőfeszítést nevezd sikernek:** Ahelyett, hogy: "Nem fejezted be."

Próbáld meg: "Nem fejezted be: "40 percig koncentráltál - ez igazi elkötelezettség."

Tényszerű információk nyújtása az irracionális félelmek megnyugtatósára

- Magyarázza el a szervezet stresszre adott válaszreakcióját:** "A szíved hevesen ver, és feszültnek érzed magad, mert a tested felkészül a válaszreakcióra - de ez az érzés el fog múlni."

- Gondolkodásuk megalapozásához bizonyítékokat használnak:** Példa: "Már korábban is kezeltél nehéz helyzeteket - emlékszel, hogyan vészelted át azt a prezentációt a múlt hónapban?"

✓ A tizenévesek képessé tétele a stressz újragondolására nem azt jelenti, hogy tagadják érzelmeiket - azt jelenti, hogy segítünk nekik abban, hogy ezeket az érzelmeiket jelzésekné, nem pedig stoptábláknak tekintsék.



AI@Smile

2.2.1.4 Egyéni igényekre összpontosítás

Minden tinédzser egyedi fejlődési utat jár be. A kortársakkal való összehasonlítás vagy a merev normák alááshatják az önbizalmat és növelhetik a szorongást. Ehelyett a támogatásnak személyre szabottnak, erősségeken alapulónak és a fejlődő szükségleteikre reagálónak kell lennie.

Miért fontos:

- A tizenévesek akkor érzik jól magukat, ha úgy érzik, hogy látják, értékelik és megértik őket.
- Az egyénre szabott támogatás elősegíti az önelfogadást, a rugalmasságot és a motivációt.
- Csökkenti a "lépéstartás" nyomását, és elősegíti az egészségesebb önbecsülést.

Hogyan ültessük át a gyakorlatba:

- Kerülje a kortársak összehasonlítását: Ahelyett, hogy: Próbáld meg:** "Más korodbeli gyerekek már csinálják ezt..." helyett: "Próbáld meg: "Más korodbeli gyerekek már csinálják ezt..." "Koncentráljunk arra, amit most neked jónak érzel."
 - Az erősségekhez igazodva:** Ha egy tinédzser elszigeteltnek érzi magát, de kreatívan ragyog, akkor inkább támogassa az önkifejezést naplózás, zene vagy művészeti projektek révén - ahelyett, hogy erőltetné az erőltetett társas helyzeteket.
 - Adapt Academic Support:** Ismerje fel, hogy a tanulás nem lineáris. Példa: "Több időre van szükséged a matematikával, de a mesélőkészséged kiemelkedő - használjuk fel azokat a szöveges feladatok megoldásához."
 - Vonja be őket a folyamatba:** Kérdezzen: "Mi működik neked? Mi az, amit nyomasztónak érzel?"
Adjon a tizenéveseknek lehetőséget saját támogatási tervük kialakítására.
 - Tisztelet az érzelmi felkészültségnek:** A tizenévesek érzelmileg és szociálisan különböző ütemben fejlődnek. Találkozzon velük türelemmel, és érvényesítse jelenlegi fejlődési szintjüket.
- 🧠 A támogatás akkor a leghatékonyabb, ha ott találkozik a tizenévesekkel, ahol vannak - nem pedig ott, ahol szerintünk "kellene" lenniük.

2.2.2 Szülői stílusok és hatásuk a serdülők mentális egészségére



AI@Smile

A szülői stílus arra az általános megközelítésre utal, amellyel a gondozók a gyermekeiket nevelik. Ez egy elméleti modell, amely segít megmagyarázni, hogy a szülői viselkedés hogyan befolyásolja a gyermek fejlődését, érzelmi jólétét és szocializációját. Ez a modell két alapvető dimenzió alapján:

1. Szeretet (bevonás/elfogadás)

Ez a dimenzió azt tükrözi, hogy a szülők milyen szintű melegséget, érzelmi kapcsolatot és támogatást nyújtanak gyermekeiknek. Azok a szülők, akik magas szintű szeretetet mutatnak, részt vesznek gyermekük életében, szeretetet és bátorítást fejeznek ki, és érzelmi biztonságot nyújtanak. Nyílt kommunikációt, érvelést és pozitív megerősítést alkalmaznak a viselkedés irányítására. Ezzel szemben az alacsony affektivitású szülői magatartást az érzelmi távolságtartás, a reagálás hiánya és a minimális kommunikáció jellemzi.

2. Kereslet (szigor/elhelyezkedés)

Ez a dimenzió arra utal, hogy a szülők milyen mértékben állítanak fel szabályokat, kényszerítik ki a fegyelmet és határozzák meg a viselkedéssel kapcsolatos elvárásokat. A magas igényű szülők világos irányelveket és határokat szabnak, és elvárják, hogy gyermekeik kövessék a szabályokat és megfeleljenek a meghatározott normáknak. A fegyelmet jutalmakkal, következményekkel és felügyelettel érvényesíthetik. Ezzel szemben az alacsony igényű szülői magatartás minimális struktúrával, kevés elvárással és a következetes fegyelem hiányával jár.

A szülői stílusok típusai: A két dimenzió kombinációja alapján négy fő szülői stílust azonosítottak. Mindegyiknek külön-külön hatása van a gyermek mentális egészségére, érzelmi fejlődésére és szociális alkalmazkodására.

- **Autoritárius szülői magatartás (magas igényesség - alacsony szeretet)**
- **Demokratikus szülői magatartás (magas igényesség - magas szeretet)**
- **Elhanyagoló (nem közreműködő) szülői magatartás (alacsony igény - alacsony szeretet)**
- **Elnéző (megengedő) szülői magatartás (alacsony igény - nagy szeretet)**

2.2.2.1 Szülői stílusok és hatásuk a serdülők lelki egészségére - tekintélyelvű szülői magatartás



A tekintélyelvű szülők szigorú szabályokat állítanak fel, és feltétlen engedelmességet várnak el. A fegyelmet és az ellenőrzést helyezik előtérbe az érzelmi melegséggel szemben. A kommunikáció gyakran egyoldalú, a gyermek véleményének kevés teret engednek. Ezek a szülők büntető intézkedéseket alkalmazhatnak a fegyelem kikényszerítésére, és inkább az engedelmességre összpontosítanak, mint az érvelésre vagy az érzelmi támogatásra.

♦ A serdülőkre gyakorolt hatás:

- A büntetéstől való félelem és az érzelmi megerősítés hiánya miatt nagyobb a szorongás és a depresszió kockázata.
- Alacsony önbecsülés és nehézségek az érzelmek kifejezésében.
- Erős engedelmesség, de korlátozott döntéshozatali és problémamegoldó képesség.
- Magas szintű stressz és potenciális neheztelés a tekintélyszemélyekkel szemben.

2.2.2.2 Szülői stílusok és hatásuk a serdülők lelki egészségére - Demokratikus szülői szerepvállalás



A demokratikus szülők a magas elvárásokat melegséggel és nyílt kommunikációval ötvözik. Világos szabályokat állítanak fel, és következetesen betartatják azokat, miközben érzékenyen reagálnak gyermekük érzelmeire és véleményére. A fegyelmezés inkább az érvelésen és az útmutatáson alapul, mint a büntetésen. Ezek a szülők bátorítják a függetlenséget, az önszabályozást és a felelősségvállalást.

♦ A serdülőkre gyakorolt hatás:

- Magasabb önbecsülés és érzelmi ellenálló képesség.
- Jobb szociális készségek és erősebb kapcsolatok a kortársakkal.
- Nagyobb tanulmányi siker és motiváció.
- Alacsonyabb szintű szorongás, depresszió és viselkedési problémák.

2.3.2.3 Szülői stílusok és hatásuk a serdülők lelki egészségére - elhanyagoló (nem érintett) szülői magatartás



Az elhanyagoló szülők minimális érzelmi támogatást és útmutatást nyújtanak. Lehet, hogy távolságtartóak, közömbösek vagy saját problémáik miatt túlterheltek, ami ahhoz vezet, hogy nem vesznek részt a gyermekük életében. Ezek a szülők kevés elvárást támasztanak, és kevés felügyeletet biztosítanak, így a gyermekeket magukra hagyják a kihívásokkal való megküzdésben.

♦ **Hatás a serdülőkre:**

- A mentális zavarok, például a depresszió és a szorongás fokozott kockázata.
- Az elutasítás, a magány és az alacsony önértékelés érzése.
- A kockázatos viselkedés (pl. kábítószerrel való visszaélés, bűnözés) nagyobb valószínűsége.
- Gyenge tanulmányi teljesítmény és nehézségek az egészséges kapcsolatok kialakításában.

2.2.2.4 Szülői stílusok és hatásuk a serdülők lelki egészségére - engedékeny (megengedő) szülői magatartás



Az engedékeny szülők rendkívül gondoskodóak és érzékenyek, de kevés szabályt vagy elvárást támasztanak. A gyermekük boldogságát helyezik előtérbe, és kerülhetik a konfrontációt, lehetővé téve gyermekük számára, hogy jelentős útmutatás vagy következmények nélkül hozzon döntéseket. Ezek a szülők gyakran inkább barátként, mintsem tekintélyelvű figuraként viselkednek.

♦ **Hatás a serdülőkre:**

- Magasabb az impulzív viselkedés és az önfegyelemmel kapcsolatos nehézségek kockázata.
- Küzd a tekintéllyel és kihívást jelent a szabályok követése.
- Nagyobb valószínűséggel vesz részt kockázatos viselkedésben a struktúra hiánya miatt.
- Erős önbecsülés, de potenciális nehézségek a frusztráció és a kudarcok kezelésében.

2.2.3 A rutinok jelentősége a gyermek fejlődésében



🕒 A rutinok struktúrát, stabilitást és kiszámíthatóságot biztosítanak, és az egészséges fejlődés alapköveként szolgálnak. Különösen fontosak a magas kockázatú környezetben, ahol védőfaktorként működnek, támogatva az érzelmi ellenálló képességet, a tanulmányi sikert és a mentális jólétet.

🌱 Legfontosabb előnyök

- **Érzelmi és szociális fejlődés:** Növeli az önbecsülést, az empátiát és a szociális kompetenciát. Elősegíti az együttműködést és az alkalmazkodóképességet.
- **Kognitív és akadémiai fejlődés:** Javítja az időfogalmakat, a nyelvi készségeket és a tanulmányi teljesítményt olyan kiszámítható tevékenységeken keresztül, mint az esti mesék és az étkezés közbeni beszélgetések.
- **Önszabályozás és viselkedés:** Az egyértelmű elvárások csökkentik a szorongást, támogatják a fegyelmet, és segítenek az átmenetek zökkenőmentes kezelésében.
- **Mentális és fizikai egészség:** Javítja az alvást, csökkenti a stresszhormonokat, és támogatja az általános jólétet.

🔧 Gyakorlati rutinok végrehajtása

- **Lefekvés rutin:** A kiszámítható lefekvés rutin kialakítása - beleértve a meghatározott alvási ütemtervet, a könyv olvasását és a képernyő előtt töltött idő minimalizálását - segít szabályozni az alvási ciklusokat és támogatja az érzelmi szabályozást.
- **Étkezési rutin:** A közös étkezések következetes időpontokban történő elfogyasztása elősegíti a társas kötődést és a nyelvi fejlődést. A gyermekek bevonása az ételkészítésbe felelősségre és függetlenségre is tanít...
- **Reggeli rutin:** A strukturált reggeli rutin, mint például az azonos időben történő ébredés, fogmosás és reggeli, pozitív alaphangot ad a napnak.
- **Házi rutin:** A házi feladat elkészítésére szolgáló csendes és külön helyiség kialakítása ösztönzi a koncentrációt és a tanulmányi sikert.
- **Játék és testmozgás rutin:** A fizikai aktivitásra szánt idő kijelölése javítja a motoros készségeket és csökkenti a stresszt.
- **Házimunka rutin:** Az életkornak megfelelő háztartási feladatok kijelölése felelősségre nevel, és elősegíti a családhoz való hozzájárulás érzését.

💡 "A kiszámítható rutinok nem csak hasznosak, hanem fejlődési szükségletek."



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

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



AI@Smile



Co-funded by
the European Union