



Rano otkrivanje psiholoških poremećaja

Ovaj projekat je finansiran uz podršku Evropske komisije. Ova publikacija odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

BROJ PROJEKTA:
Broj projekta: 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

VEŠTAČKA
INTELEGENCIJA

I ODRŽIVI
EUDKACIONI ALATI

ZA PREVENCIJU

PSIHOLOŠKIH
PREMEĆAJA
TINEJDŽERA

ERASMUS+
PROJEKAT

FINANSIRAN

POMOĆU

EVROPSKE
KOMISIJE

MENTALNO
ZDRAVLJE

TRENING

TEHNOLOGIJA

OBRAZOVANJE

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Važnost slušanja

Kada neko doživljava psihološki stres, empatičan razgovor može biti ključni prvi korak ka oporavku.

Jednostavan čin slušanja bez osuđivanja i pokazivanja istinskog prisustva prenosi snažnu poruku: niko nije sam u svojoj patnji.

Ovaj početni dijalog ne samo da može olakšati neposredni emocionalni teret, već i ohrabriti osobu da traži profesionalnu podršku koja im je potrebna. Ovde imate nekoliko saveta za razgovor između odraslih i maloletnika.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Ključne tačke u razgovoru sa adolescentom

- Obraćanje pažnje: pozitivno reagovanje na njihove pokušaje emocionalne povezanosti, pokazivanje dostupnosti i interesovanja i aktivno slušanje.

Pokazivanje naklonosti i poštovanja: izražavanje pozitivnih emocija prema vašem djetetu kroz komplimente, pohvale i pozitivne komentare; stvaranje rituala koji imaju simboličko i emocionalno značenje za vas.

Izgradnja zajedničkih značenja: izgradnja poverenja i stabilnosti u vašem odnosu kroz razumevanje i empatiju; stvaranje rituala koji imaju simboličko i emocionalno značenje za vas.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Ključne tačke u razgovoru sa adolescentom

- Omogućavanje adelescentu da postigne svoje ciljeve: poznavanje i prihvatanje snova adolsecenta; osnaživanje autonomije i samoefikasnosti adolsecenta.

Prihvatanje njihovih ideja i uticaja: slušanje i prihvatanje njihovih ideja i mišljenja, čak i ako se ne slažete; biti otvoren za njihovo ubeđivanje, čak i ako to ne znači da se prepustite svemu

Uzajamno prihvatanje: prihvatanje ih za ono što jesu, a ne za osobu koju želite da budu

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Ključne tačke u razgovoru sa adolescentom

- Kompromis: pokazivanje fleksibilnosti u svojim odlukama; postizanje sporazuma koji vas zadovoljavaju oboje.

Nežno neslaganje: učenje da komuniciraju žalbu ili neslaganje na asertivan način; ne biti kritičan ili diskvalifikujući.

Popravka komunikacije: deeskalacija vaših negativnih emocija tokom razgovora sa tinejdžerom; prekidanje razgovora ako mislite da možete izgubiti kontrolu i nastaviti mirnije nakon toga.

Govoreći o teškim temama: biti otvoren za razgovor o seksualnosti, alkoholu i drogama, mentalnom zdravlju, razvodu, smrti itd.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Teško je komunicirati i kako to izbjeći

U komunikaciji sa ljudima koji imaju emocionalne poteškoće, uobičajeno je usvojiti stavove koji, iako dobronamerni, mogu biti kontraproduktivni. Tendencija da se minimiziraju problemi, da se ponude trenutna rešenja ili da se sudi situacija može učiniti da se osoba oseća neshvaćeno i zatvori se od deljenja svojih iskustava. Stoga je važno istražiti efikasnije oblike komunikacije koji olakšavaju pratnju i emocionalnu podršku.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Teško je komunicirati i kako to izbjeći

Na osnovu liste stavova koje smo skloni da preduzmemo impulsivno, nudimo mnogo zdraviju alternativu:

Biti hiperkritičan > ne napadati njihov način postojanja, ne etiketirati; ukazujući na neslaganje sa određenim činjenicama ili ponašanjem.

"Razgovor sa zidom" -> ne biti mentalno odsutan tokom razgovora sa adolescentom, koristiti tehnike aktivnog slušanja.

Stalni prekidi > dopustiti adolescentu da završi misao bez prekidanja; ne nuditi savete ili rešenja pebrzo.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Teško je komunicirati i kako to izbjeći

- Visoka rigidnost -> rasuđivati i pregovarati zajedno sa adolescentom; ne govori mu stalno šta da radi, dopustiti da odluči za sebe
- Biti odbrambeni > ne koristiti kontra argumente protiv njihovih žalbi ("meni je gore"); ne koristiti kontra napad protiv uvredljivih komentara i / ili diskvalifikacija koje vam adolescent upućuje.
- Pogrdni komentari -> ne vređati, ne ponižavati, čak i ako smo uznemireni; voditi računa o našoj neverbalnoj komunikaciji.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Teško je komunicirati i kako to izbjeći

- Ostanite tihi -> informisanje o pitanjima važnim za njih ili porodicu; rešavanje problema koje vaše adolescent može imati i pružanje pouzdanih informacija

Poricanje poteškoća -> ne minimizirati nelagodnost adolescenta, pratiti ga i posmatrati; traženje saveta ili stručne pomoći u slučaju da nema poboljšanja ili dolazi do pogoršanja.

Zapamtiti! Ne pokušavati da izrazimo svoja osećanja, pokušavati da razumemo kontekst adolescenata i da modifikujemo njegovo ponašanje. Adolescent mora da nas vidi kao saveznike i on / ona mora da shvati da je promena nešto pozitivno.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Angažovanje porodice

Da bi se ojačalo mentalno zdravlje učenika, odnos između roditelja i nastavnika mora biti izgrađen na dubokom razumevanju snaga svake porodice. Svaka domaćinstvo ima jedinstvene resurse, iskustva i veštine koje mogu doprinijeti dobrobiti učenika, što je od suštinskog značaja za edukatore da prepoznaju i vrednuju ove aspekte. Na osnovu ovog razumevanja, strategije porodičnog angažmana mogu biti dizajnirane da ne samo da se bave specifičnim potrebama svake porodice, već i da poboljšaju njihove snage. To uključuje stvaranje otvorenih i fleksibilnih komunikacijskih prostora, prilagođavanje interakcija okolnostima svakog domaćinstva i pružanje mogućnosti za saradnju koja omogućava roditeljima da se uključe u obrazovanje svog deteta koristeći sopstvene veštine i znanje.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Angažovanje porodice

Kako roditelji, tako i škole igraju ključnu ulogu u sprečavanju problema mentalnog zdravlja podstičući zdrave navike i podržavajuće okruženje. Ključne oblasti fokusa treba da uključuju obezbeđivanje pravilnog sna i ishrane, podsticanje redovne fizičke aktivnosti i promovisanje zdravih društvenih interakcija. Uspostavljanje doslednih rutina za spavanje, ograničavanje vremena pred ekranom pre spavanja i podsticanje uravnoteženih obroka bogatih esencijalnim hranljivim sastojcima može značajno uticati na emocionalno i kognitivno blagostanje učenika. Isto tako, fizičko vežbanje treba integrisati u svakodnevni život, bilo kroz organizovane sportove, aktivnu igru ili jednostavno hodanje do škole. Pored fizičkog zdravlja, negovanje pozitivnih društvenih odnosa podučavanjem poštovanja komunikacije i veština rešavanja sukoba pomaže u stvaranju podržavajuće zajednice u kojoj se učenici osećaju cenjeni i shvaćeni.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Angažovanje porodice

Još jedan bitan aspekt prevencije je promocija socio-emocionalnih veština kao što su empatija, samoregulacija i otpornost. Škole i porodice mogu negovati empatiju podstičući decu da prepoznaju i potvrde tuđe emocije, na primer, kroz vežbe pripovijedanja u kojima zamišljaju različite perspektive. Samoregulacija se može razviti podučavanjem tehnika svesnosti, kao što su duboko disanje ili refleksivne pauze pre nego što reaguju u emocionalno nabijenim situacijama. Otpornost, s druge strane, može se ojačati normalizacijom neuspjeha kao dijelom procesa učenja i podsticanjem učenika da izazove vide kao prilike za rast, a ne kao prepreke. Kada deca razviju ove veštine, oni su bolje opremljeni za upravljanje stresom, izgradnju zdravih odnosa i prilagođavanje poteškoćama.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Angažovanje porodice

Jednako je važno da odrasli održavaju fizički i mentalno zdrav način života, kako da imaju psihološke resurse za podršku emocionalnim potrebama dece i da služe kao uzori. Deca uče posmatrajući svoje roditelje i nastavnike, tako da kada vide odrasle oko sebe kako konstruktivno upravljaju stresom, održavaju zdrave rutine i neguju pozitivne odnose, veća je verovatnoća da će usvojiti slična ponašanja. Edukatori i negovatelji treba da daju prioritet brigu o sebi, uključe se u hobije koji im donose radost, traže emocionalnu podršku kada je to potrebno, i održavaju uravnotežen pristup poslu i ličnom životu. Na taj način, oni ne samo da poboljšavaju svoje blagostanje, već i stvaraju zdravije i emocionalno stabilnije okruženje za decu da napreduju.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Tražeci pomoć

Prvi koji otkrivaju mogući problem kod adolescenata su obično ljudi u njegovom ili njenom najbližem krugu: roditelji, nastavnici ili prijatelji. Međutim, verovatno je da oni nemaju sve potrebne informacije ili sigurnost o tome šta se zaista dešava u umu adolescenta. Stoga je komunikacija između društvenog okruženja, škole i porodice od suštinskog značaja. U zavisnosti od problema, može se upravljati u okviru ovih socijalnih agenata, ali u nekim slučajevima je neophodno pribjeći intervenciji profesionalca.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Kako znati da li je potrebna stručna pomoć?

Razlika između mentalnog problema i mentalnog poremećaja je ključna. Mentalni problem se odnosi na privremene psihološke poteškoće izazvane stresom ili životnim događajima, kao što su anksioznost pre ispita ili tuga nakon raskida. Ova pitanja se obično rešavaju sa vremenom ili podrškom. Nasuprot tome, mentalni poremećaj je klinički dijagnostikovano stanje koje uporno utiče na emocije, ponašanje i svakodnevni život, kao što su depresija ili anksiozni poremećaji. Iako mentalni problemi mogu biti uznemirujući, oni ne moraju nužno ukazivati na poremećaj. Ključne razlike leže u njihovom trajanju, ozbiljnosti i uticaju na ukupno funkcionisanje.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Kako znati da li je potrebna stručna pomoć?

Teškoće mentalnog zdravlja mogu značajno varirati u intenzitetu, i dok blagi problemi ne zahtevaju uvek profesionalnu intervenciju, psihološka terapija može biti korisna za svakoga. Mnogi ljudi, međutim, bore se da razlikuju ozbiljnost situacije i možda ne razumeju u potpunosti šta terapija uključuje. Ova neizvesnost ponekad može odložiti neophodnu intervenciju. Prepoznavanje kada treba potražiti stručnu podršku je od suštinskog značaja za promovisanje blagostanja i sprečavanje ozbiljnijih poteškoća u razvoju. Da biste utvrdili da li je potrebna psihološka pomoć, razmotrite sledeće smernice.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Kako znati da li je potrebna stručna pomoć?

Kada su to lični resursi nedovoljni: Ako se problem nastavi uprkos pokušajima da se reši korišćenjem zajedničkih strategija suočavanja ili dostupnih mreža podrške, preporučuje se traženje profesionalnih smernica. Konkretno, ako ponašanje adolescenata nastavi da izaziva zabrinutost uprkos naporima porodice, nastavnika ili vršnjaka, psiholog može pružiti neophodne alate za efikasno rešavanje situacije.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Kako znati da li je potrebna stručna pomoć?

Kada ste u nedoumici, odredite prioritet intervencije: Ako niste sigurni da li je potrebna stručna pomoć, uvek je preporučljivo da se konsultujete sa specijalistom. Preventivno obraćanje psihologu, čak i u slučajevima koji možda ne izgledaju hitno, može pružiti dragocene uvide i sprečiti eskalaciju problema. S druge strane, odlaganje pomoći u kritičnoj situaciji može dovesti do ozbiljnijih emocionalnih ili bihevioralnih posljedica. Traženje uputstava rano osigurava da pojedinci dobiju podršku koja im je potrebna u pravo vreme.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Kako razgovarati sa porodicom

Komunikacija između škole i porodica je osnovni stub za obrazovni i emocionalni razvoj učenika. Međutim, nisu sve interakcije generišu željeni pozitivan uticaj. Da bi se ojačala saradnja sa porodicama, neophodno je da obrazovno osoblje usvoji asertivne, jasne i empatične komunikacijske strategije. Kad god je to moguće, preporučljivo je da ove interakcije vodi školski psiholog ili obrazovni psiholog kako bi se osigurala efikasna i osetljiva komunikacija. Slede ključne tačke za uspostavljanje efikasnog dijaloga sa roditeljima i starateljima.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Kako razgovarati sa porodicom: Šta treba raditi

- Upostavite odnos

Objasnite pravila poverljivosti

Sedite na nivou doušnika; Dakle, ako je učenik malo dete, važno je da sedi na istom nivou kao i dete

Koristite otvorena pitanja Da li pratite vođstvo doušnika

Koristite svoje veštine aktivnog slušanja

Za decu, koristite igračke, rekvizite, ili igre da im pomogne da se osećaju opušteno

Koristite ilustracije ili primere sa decom kako biste razjasnili pitanje

Poštujte odbrambene mehanizme doušnika (tj. Ćutanje ili "Ne želim da odgovorim na to pitanje")

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Kako razgovarati sa porodicom: Šta ne treba raditi

- Ne postavljajte pitanja na koja već znate odgovor
Ograničite upotrebu pitanja (npr. Šta, zašto, kada)
Ne očekujte da deca mlađa od 6 godina razlikuju vreme događaja
Ne koristite psihološki žargon
Ne postavljajte da / ne ili zatvorena pitanja
Ne donosite sudove o odgovorima
Ne postavljajte pitanja "zašto" da biste utvrdili motive
Ne ponavljajte isto pitanje ako se dobije "tihi" odgovor
Ne suočavajte se sa doušnikom

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Poverljivost i osetljivost

Poverljivost u kontekstu obrazovnog i mentalnog zdravlja mladih je osnovni stub koji održava poverenje između učenika, roditelja i obrazovnih stručnjaka. Definiše se kao posvećenost čuvanju osjetljivih informacija koje učenik dijeli, uspostavljajući siguran prostor u kojem mladi ljudi mogu izraziti svoju zabrinutost i potražiti pomoć bez straha da će te informacije biti otkrivene bez njihovog pristanka. Ovaj princip je posebno relevantan kada se radi o adolescentima, koji su u ključnoj fazi razvoja autonomije i treba da se osećaju poštovano u svojim odlukama i poverenjima.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Poverljivost i osetljivost

Važno je razumeti da zabrinutost zbog poverljivosti može značajno uticati na ponašanje učenika koji traže pomoć. Mladi ljudi imaju veću verovatnoću da podele svoje probleme i potraže podršku kada su sigurni da će njihovi razgovori biti tretirani sa diskrecijom. Međutim, mnogi učenici doživljavaju strah ili neizvesnost o tome koje će informacije biti podeljene sa roditeljima ili nastavnicima, što ih može dovesti do toga da sakriju važne probleme ili izbegnu traženje stručne pomoći kada im je potrebna.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Poverljivost i osetljivost

Jasna i stalna komunikacija o granicama poverljivosti je od suštinskog značaja u obrazovnom okruženju. Učenici moraju od samog početka da shvate koje informacije mogu biti privatne i u kojim situacijama su profesionalci dužni da dele informacije sa roditeljima ili vlastima, posebno u slučajevima koji uključuju rizik od štete. Ova transparentnost pomaže u izgradnji poverenja i omogućava mladim ljudima da donose informisane odluke o tome koje informacije da dele i sa kim, čime se podstiče njihova autonomija i lična odgovornost.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Poverljivost i osetljivost

Upravljanje poverljivošću zahteva delikatnu ravnotežu između poštovanja privatnosti učenika i informisanja roditelja o dobrobiti svoje dece. Obrazovni stručnjaci moraju razviti jasne protokole za određivanje koje su informacije od suštinskog značaja za dijeljenje s roditeljima i kako to učiniti na način koji ne ugrožava povjerenje učenika. Od ključnog je značaja prepoznati da sposobnost donošenja odluka o privatnosti njihovih podataka nije nužno vezana za određeno doba, ali može varirati u zavisnosti od individualne zrelosti i iskustava svakog učenika.

Efikasno komuniciranje zabrinutosti

Poverljivost i osetljivost

Povrede poverljivosti mogu imati ozbiljne posledice po odnos poverjenja između učenika i obrazovnih stručnjaka. Kada učenici otkriju da su njihove informacije podijeljene bez njihovog pristanka ili prethodnog znanja, oni mogu razviti strategije "selektivnog pripovijedanja" ili potpuno prestati dijeliti važne informacije. Zbog toga je od ključnog značaja da se svaka potreba za razmenom informacija unapred razgovara sa učenikom, objašnjavajući razloge i tražeći njihovo razumevanje i saradnju u procesu. Ovaj pristup poštovanja pomaže da se održi integritet odnosa podrške uz obezbeđivanje bezbednosti i dobrobiti učenika.

Imenik (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Termin

Obajašnjenje

Termin

Obajašnjenje

Termin

Obajašnjenje

Termin

Obajašnjenje

Reference

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).

Za budće čitanje

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