



AI@Smile



Psikolojik Rahatsızlıkların Erken Teşhisi

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

PROJE NUMARASI:
Proje No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Co-funded by
the European Union



AI@Smile

YAPAY ZEKA

&
SÜRDÜRÜLEBİLİR EĞİTİM
ARAÇLARI

ÖNLENMESİ İÇİN

GENÇLERİN
PSİKOLOJİK
BOZUKLUKLARI.

BİR ERASMUS+
PROJESİ

İLE FINANSE
EDİLDİ

DESTEK

İTİBAREN

AVRUPA
KOMİSYONU

AKIL SAĞLIĞI

ANTRENMAN

TEKNOLOJİ

EĞİTİM

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Dinlemenin önemi

Birisi psikolojik sıkıntı yaşadığında, empatik bir konuşma iyileşme yolunda çok önemli bir ilk adım olabilir. Yargılamadan dinleme ve gerçek mevcudiyet gösterme gibi basit bir eylem, güçlü bir mesaj iletir: hiç kimse acılarında yalnız değildir.

Bu ilk diyalog sadece anlık duygusal yükü hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda kişiyi ihtiyaç duyabileceği profesyonel desteği aramaya teşvik eder. Burada yetişkinler ve reşit olmayanlar arasında konuşmak için bazı ipuçlarınız var.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Bir ergenle yapılan konuşmadaki kilit noktalar

- Dikkat etmek: Duygusal bağlantı kurma girişimlerine olumlu tepki vermek, müsaitlik ve ilgi göstermek ve aktif olarak dinlemek.

Sevgi ve saygı göstermek: Çocuğunuza karşı olumlu duyguları iltifatlar, övgüler ve olumlu yorumlarla ifade etmek; sizin için sembolik ve duygusal anlamı olan ritüeller yaratmak.

Ortak anlamlar oluşturmak: anlayış ve empati yoluyla ilişkinizde güven ve istikrar oluşturmak; sizin için sembolik ve duygusal anlamı olan ritüeller yaratmak.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Bir ergenle yapılan konuşmadaki kilit noktalar

- Çocuğunuzun hedeflerine ulaşmasını sağlamak: çocuğunuzun hayallerini bilmek ve kabul etmek; Çocuğunuzun özerkliğini ve öz yeterliliğini güçlendirmek.

Fikirlerini ve etkilerini kabul etmek: aynı fikirde olmasanız bile fikir ve görüşlerini dinlemek ve kabul etmek; Her şeye boyun eğmek anlamına gelmese bile iknalarına açık olmak

Karşılıklı kabul: Onları oldukları gibi kabul etmek, olmasını istediğiniz kişi için değil

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Bir ergenle yapılan konuşmadaki kilit noktalar

- Uzlaşma: kararlarınızda esneklik göstermek; ikinizi de tatmin eden anlaşmalara varmak.

Nazik anlaşmazlık: bir şikayeti veya anlaşmazlığı iddialı bir şekilde iletmeyi öğrenmek; eleştirel veya diskalifiye edici olmamak.

İletişimi onarmak: Ergenlik çağındaki çocuğunuzla yaptığınız tartışmalar sırasında olumsuz duygularınızı azaltmak; Kontrolü kaybedebileceğinizi düşünüyorsanız konuşmayı kesmek ve sonrasında daha sakin bir şekilde devam etmek.

Zor konular hakkında konuşmak: cinsellik, alkol ve uyuşturucu, akıl sağlığı, boşanma, ölüm vb. hakkında konuşmaya açık olmak.



AI@Smile

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

İletişim kurmak zor ve bundan nasıl kaçınılır

Duygusal zorluklar yaşayan insanlarla iletişim kurarken, iyi niyetli olsa da ters etki yaratabilecek tutumlar benimsemek yaygındır. Sorunları en aza indirme, acil çözümler sunma veya durumu yargılama eğilimi, kişinin yanlış anlaşıldığını hissetmesine ve deneyimlerini paylaşmaktan kendini kapatmasına neden olabilir. Bu nedenle, eşlik ve duygusal desteği kolaylaştıran daha etkili iletişim biçimlerini keşfetmek önemlidir.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

İletişim kurmak zor ve bundan nasıl kaçınılır

İşte dürtüsel olarak alma eğiliminde olduğumuz tutumların bir listesi ve size çok daha sağlıklı bir alternatif sunuyoruz:

Aşırı eleştirel olmak - > varoluş biçimlerine saldırmamak, etiketlememek; belirli gerçekler veya davranışlarla aynı fikirde olmadığınızı belirtmek.

'Duvara konuşmak' - > çocuğunuzla konuşurken zihinsel olarak devamsızlık olmamak; aktif dinleme tekniklerini kullanma.

Sürekli kesintiler - > çocuğunuzun onu kesmeden bitirmesine izin vermek; aceleyle tavsiye veya çözüm sunmamak

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

İletişim kurmak zor ve bundan nasıl kaçınılır

- Yüksek sertlik - > ergenle akıl yürütme ve müzakere; Ona sürekli ne yapması gerektiğini söylememek, kendisi için karar vermesine izin vermek
- Savunmacı olmak > şikayetlerine karşı çıkmamak ('benimki daha kötü'); Ergenlik çağındaki çocuğunuzun size yaptığı saldırgan yorumlara ve/veya diskalifiyelere karşı karşı saldırı yapmamak.
- Aşağılayıcı yorumlar -> rahatsız olsak bile onları aşağılamamak veya küçük düşürmemek; Sözsüz iletişimize özen göstermek.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

İletişim kurmak zor ve bundan nasıl kaçınılır

- Sessiz kalın > onları kendileri veya aileleri için önemli olan konular hakkında bilgilendirin; Çocuğunuzun sahip olabileceği endişeleri ele almak ve güvenilir bilgi sunmak
- Zorlukların reddedilmesi - > çocuğunuzun rahatsızlığını küçümsememek, ona eşlik etmek ve gözlemlemek; herhangi bir iyileşme veya kötüleşme durumunda tavsiye veya uzman yardımı almak.

Hatırlamak! Duygularımızı ifade etmeye çalışmıyoruz, ergenin bağlamını anlamaya ve davranışını değiştirmeye çalışıyoruz. Ergen bizi müttefik olarak görmeli ve değişimin olumlu bir şey olduğunu anlamalıdır.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Ailenin katılımını sağlamak

Öğrencilerin ruh sağlığını güçlendirmek için, ebeveynler ve öğretmenler arasındaki ilişki, her ailenin güçlü yönlerinin derinlemesine anlaşılması üzerine inşa edilmelidir. Her hanenin, öğrencinin refahına katkıda bulunabilecek benzersiz kaynakları, deneyimleri ve becerileri vardır, bu da eğitimcilerin bu yönleri tanımasını ve bunlara değer vermesini gerekli kılar. Bu anlayışa dayanarak, aile katılımı stratejileri yalnızca her ailenin özel ihtiyaçlarını ele almakla kalmayıp aynı zamanda güçlü yönlerini de artırmak için tasarlanabilir. Bu, açık ve esnek iletişim alanları yaratmayı, etkileşimleri her hanenin koşullarına uyarlamayı ve ebeveynlerin kendi beceri ve bilgilerini kullanarak çocuklarının eğitimine katılmalarına olanak tanıyan işbirliği fırsatları sağlamayı içerir.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Ailenin katılımını sağlamak

Hem ebeveynler hem de okullar, sağlıklı alışkanlıkları ve destekleyici ortamları teşvik ederek ruh sağlığı sorunlarının önlenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Temel odak alanları, uygun uyku ve beslenmeyi sağlamayı, düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik etmeyi ve sağlıklı sosyal etkileşimleri teşvik etmeyi içermelidir. Tutarlı yatma vakti rutinleri oluşturmak, uykudan önce ekran başında geçirilen süreyi sınırlamak ve temel besinler açısından zengin dengeli öğünleri teşvik etmek, öğrencilerin duygusal ve bilişsel sağlıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Aynı şekilde, fiziksel egzersiz, organize spor, aktif oyun veya sadece okula yürüyerek günlük yaşama entegre edilmelidir. Fiziksel sağlığın ötesinde, saygılı iletişim ve çatışma çözme becerilerini öğretmek olumlu sosyal ilişkileri teşvik etmek, öğrencilerin kendilerini değerli ve anlaşılmış hissettikleri destekleyici bir topluluk oluşturmaya yardımcı olur.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Ailenin katılımını sağlamak

Önlemenin bir diğer önemli yönü de empati, öz düzenleme ve dayanıklılık gibi sosyo-duygusal becerilerin teşvik edilmesidir. Okullar ve aileler, çocukları başkalarının duygularını tanımaya ve doğrulamaya teşvik ederek, örneğin farklı bakış açıları hayal ettikleri hikaye anlatma alıştırmaları yoluyla empatiyi besleyebilir. Öz düzenleme, duygusal olarak yüklü durumlarda tepki vermeden önce derin nefes alma veya yansıtıcı duraklamalar gibi farkındalık teknikleri öğretilerek geliştirilebilir. Öte yandan dayanıklılık, öğrenme sürecinin bir parçası olarak başarısızlığı normalleştirerek ve öğrencileri zorlukları engel olarak değil, büyüme fırsatları olarak görmeye teşvik ederek güçlendirilebilir. Çocuklar bu becerileri geliştirdiklerinde, stresi yönetmek, sağlıklı ilişkiler kurmak ve zorluklara uyum sağlamak için daha donanımlı olurlar.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Ailenin katılımını sağlamak

Yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeleri, hem çocukların duygusal ihtiyaçlarını destekleyecek psikolojik kaynaklara sahip olmaları hem de rol model olarak hizmet etmeleri de aynı derecede önemlidir. Çocuklar ebeveynlerini ve öğretmenlerini gözlemleyerek öğrenirler, bu nedenle çevrelerindeki yetişkinlerin stresi yapıcı bir şekilde yönettiğini, sağlıklı rutinleri sürdürdüğünü ve olumlu ilişkiler geliştirdiğini gördüklerinde, benzer davranışları benimseme olasılıkları daha yüksektir. Eğitimciler ve bakıcılar öz bakıma öncelik vermeli, kendilerine neşe getiren hobilerle meşgul olmalı, gerektiğinde duygusal destek aramalı ve iş ve kişisel yaşama dengeli bir yaklaşım sürdürmelidir. Bunu yaparak, sadece kendi refahlarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların gelişmesi için daha sağlıklı ve duygusal olarak daha istikrarlı bir ortam yaratırlar.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Yardım istemek

Bir ergende olası bir sorunu ilk tespit edenler genellikle en yakın çevresindeki insanlardır: ebeveynler, öğretmenler veya arkadaşlar. Bununla birlikte, ergenin zihninde gerçekte neler olup bittiğine dair gerekli tüm bilgilere veya kesinliğe sahip olmamaları muhtemeldir. Bu nedenle sosyal çevre, okul ve aile arasındaki iletişim esastır. Soruna bağlı olarak, bu sosyal ajanlar içinde yönetilebilir, ancak bazı durumlarda bir profesyonelin müdahalesine başvurmak esastır.



AI@Smile

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Profesyonel yardıma ihtiyaç olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Zihinsel bir sorun ile zihinsel bir bozukluk arasındaki ayrım çok önemlidir. Zihinsel bir sorun, sınavdan önceki kaygı veya ayrılıktan sonraki üzüntü gibi stres veya yaşam olaylarının neden olduğu geçici psikolojik zorlukları ifade eder. Bu sorunlar genellikle zamanla veya destekle çözülür. Buna karşılık, bir zihinsel bozukluk, depresyon veya anksiyete bozuklukları gibi duyguları, davranışları ve günlük yaşamı sürekli olarak etkileyen, klinik olarak teşhis edilmiş bir durumdur. Zihinsel sorunlar üzücü olsa da, mutlaka bir bozukluğu göstermez. Temel farklılıklar, süreleri, ciddiyeti ve genel işleyiş üzerindeki etkilerinde yatmaktadır.



AI@Smile

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Profesyonel yardıma ihtiyaç olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Akıl sağlığı sorunlarının yoğunluğu büyük ölçüde değişebilir ve hafif sorunlar her zaman profesyonel müdahale gerektirmese de, psikolojik terapi herkes için faydalı olabilir. Bununla birlikte, birçok insan bir durumun ciddiyetini ayırt etmekte zorlanır ve terapinin neleri içerdiğini tam olarak anlayamayabilir. Bu belirsizlik bazen gerekli müdahaleyi geciktirebilir. Ne zaman profesyonel destek almanız gerektiğini bilmek, refahı teşvik etmek ve daha ciddi zorlukların gelişmesini önlemek için çok önemlidir. Psikolojik yardım gerekip gerekmediğini belirlemeye yardımcı olmak için aşağıdaki yönergeleri göz önünde bulundurun.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Profesyonel yardıma ihtiyaç olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Kişisel kaynaklar yetersiz olduğunda: Ortak başa çıkma stratejileri veya mevcut destek ağıları kullanılarak çözülme girişimlerine rağmen bir sorun devam ederse, profesyonel rehberlik almanız şiddetle tavsiye edilir. Özellikle, bir ergenin davranışı ailenin, öğretmenlerin veya akranların çabalarına rağmen endişe yaratmaya devam ederse, bir psikolog durumu etkili bir şekilde ele almak için gerekli araçları sağlayabilir.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Profesyonel yardıma ihtiyaç olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Şüpheyeye düştüğünüzde, müdahaleye öncelik verin: Profesyonel yardımın gerekli olup olmadığından emin değilseniz, her zaman bir uzmana danışmanız tavsiye edilir. Acil görünmeyebilecek durumlarda bile önleyici olarak bir psikoloğa ulaşmak, değerli bilgiler sağlayabilir ve sorunun tırmanmasını önleyebilir. Öte yandan, kritik bir durumda yardımı ertelemek daha ciddi duygusal veya davranışsal sonuçlara yol açabilir. Erken rehberlik aramak, bireylerin ihtiyaç duydukları desteği doğru zamanda almalarını sağlar.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Aile ile nasıl konuşulur

Okul ve aileler arasındaki iletişim, öğrencilerin eğitimsel ve duygusal gelişimi için temel bir dayanaktır. Ancak, tüm etkileşimler istenen olumlu etkiyi yaratmaz. Ailelerle işbirliğini güçlendirmek için eğitim personelinin iddialı, açık ve empatik iletişim stratejileri benimsemesi esastır. Mümkün olduğunda, etkili ve hassas bir iletişim sağlamak için bu etkileşimlerin bir okul psikoloğu veya eğitim psikoloğu tarafından yönetilmesi tavsiye edilir. Aşağıdakiler, ebeveynler ve bakıcılarla etkili bir diyalog kurmak için kilit noktalardır.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Aile ile nasıl konuşulur: Ne yapmalı

- Yakınlık kurun

Gizlilik kurallarını açıklayın

Muhbirin hizasında oturun; Bu nedenle, öğrenci küçük bir çocuksa, çocukla aynı seviyede oturmak önemlidir

Açık uçlu sorular kullanın: Muhbirin liderliğini takip edin

Aktif dinleme becerilerinizi kullanın

Çocuklar için, kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olmak için oyuncaklar, aksesuarlar veya oyunlar kullanın

Bir soruyu netleştirmeye yardımcı olması için çocuklarla çizimler veya örnekler kullanın

Muhbirin savunma mekanizmalarına saygı gösterin (örneğin, sessizlik veya "Bu soruyu cevaplamak istemiyorum")

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Aile ile nasıl konuşulur: Ne YAPILMAMALI

- Cevabını zaten bildiğiniz soruları sormayın
 - "Wh" sorularının kullanımını sınırlayın (örneğin, Ne, neden, ne zaman)
 - 6 yaşın altındaki çocukların olayların zamanını ayırt etmesini beklemeyin
 - Psikolojik jargon kullanmayın
 - Evet/hayır veya kapalı uçlu sorular sormayın
 - Cevaplar hakkında yargıda bulunmayın
 - Nedenleri belirlemek için "neden" sorularını sormayın
 - "Sessiz" bir yanıt alınırsa aynı soruyu tekrarlamayın
 - Muhbirle yüzleşmeyin

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Gizlilik ve Hassasiyet

Eğitim ve gençlik ruh sağlığı bağlamında gizlilik, öğrenciler, ebeveynler ve eğitim profesyonelleri arasındaki güveni sürdüren temel bir dayanaktır. Öğrenci tarafından paylaşılan hassas bilgileri gizli tutma, gençlerin endişelerini dile getirebilecekleri ve bu bilgilerin rızaları olmadan ifşa edileceği korkusu olmadan yardım isteyebilecekleri güvenli bir alan oluşturma taahhüdü olarak tanımlanır. Bu ilke, özellikle özerklik geliştirmenin çok önemli bir aşamasında olan ve kararlarında ve güvenlerinde saygı duyulduğunu hissetmesi gereken ergenlerle ilgili olarak geçerlidir.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Gizlilik ve Hassasiyet

Gizlilikle ilgili endişelerin öğrencilerin yardım arama davranışlarını önemli ölçüde etkileyebileceğini anlamak önemlidir. Gençlerin, konuşmalarının ihtiyatlı bir şekilde ele alınacağından emin olduklarında sorunlarını paylaşma ve destek arama olasılıkları daha yüksektir. Bununla birlikte, birçok öğrenci, ebeveynleri veya öğretmenleri ile hangi bilgilerin paylaşılacağı konusunda korku veya belirsizlik yaşar, bu da önemli sorunları gizlemelerine veya ihtiyaç duyduklarında profesyonel yardım almaktan tamamen kaçınmalarına neden olabilir.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Gizlilik ve Hassasiyet

Eğitim ortamında gizliliğin sınırları hakkında açık ve sürekli iletişim esastır. Öğrencilerin, hangi bilgilerin gizli tutulabileceğini ve hangi durumlarda, özellikle zarar verme riski içeren durumlarda, profesyonellerin bilgileri ebeveynlerle veya yetkililerle paylaşmak zorunda olduğunu en baştan anlamaları gerekir. Bu şeffaflık, güven oluşturmaya yardımcı olur ve gençlerin hangi bilgileri kiminle paylaşacakları konusunda bilinçli kararlar vermelerine olanak tanır, böylece özerkliklerini ve kişisel sorumluluklarını geliştirir.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Gizlilik ve Hassasiyet

Gizliliği yönetmek, öğrenci mahremiyetine saygı duymak ve ebeveynleri çocuklarının refahı hakkında bilgilendirmek arasında hassas bir denge gerektirir. Eğitim uzmanları, hangi bilgilerin ebeveynlerle paylaşılmasının gerekli olduğunu ve bunun öğrenci güvenliğini tehlikeye atmayacak şekilde nasıl yapılacağını belirlemek için net protokoller geliştirmelidir. Bilgilerinin gizliliği hakkında karar verme yeteneğinin mutlaka belirli bir yaşa bağlı olmadığını, ancak her öğrencinin bireysel olgunluğuna ve deneyimlerine göre değişebileceğini kabul etmek çok önemlidir.

Endişeleri Etkili Bir Şekilde İletmek

Gizlilik ve Hassasiyet

Gizlilik ihlalleri, öğrenci ve eğitim profesyonelleri arasındaki güven ilişkisi için ciddi sonuçlar doğurabilir. Öğrenciler, bilgilerinin rızaları veya önceden bilgileri olmadan paylaşıldığını keşfettiklerinde, 'seçici hikaye anlatımı' stratejileri geliştirebilir veya önemli bilgileri paylaşmayı tamamen bırakabilirler. Bu nedenle, bilgi paylaşma ihtiyacının öğrenciyle önceden tartışılması, nedenlerinin açıklanması ve süreçte onların anlayış ve işbirliğinin aranması çok önemlidir. Bu saygılı yaklaşım, öğrencinin güvenliğini ve esenliğini sağlarken destekleyici ilişkinin bütünlüğünün korunmasına yardımcı olur.

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