



AI@Smile



Sınıf Temelli Destek Stratejileri

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

ÖNLEMEK İÇİN

GENÇLERİN
PSİKOLOJİK
BOZUKLUKLARI.

BİR ERASMUS+
PROJESİ

İLE FINANSE
EDİLDİ

DESTEK

İTİBAREN

AVRUPA
KOMİSYONU

AKIL SAĞLIĞI

ANTRENMAN

TEKNOLOJİ

EĞİTİM



AI@Smile

Modül 2.1 - Sınıf Temelli Terapötik Önlemler ve Etkinlikler

Bu modül, sınıf ortamlarında öğrencilerin zihinsel sağlıklarını desteklemek için pratik stratejiler sunar. Bu faaliyetler duygusal düzenlemeyi, stresi azaltmayı ve olumlu sosyal etkileşimleri teşvik ederek öğrenciler, öğretmenler ve bakıcılar için daha sağlıklı bir öğrenme ortamı yaratır.

2.1.1 Zihniyet: Stresle Nasıl Yüzleşilir - Düşüncelerin stresi nasıl etkilediğini anlamak ve esnek bir zihniyet geliştirmenin yollarını öğrenmek.

2.1.2 Farkındalık – Duyguları yönetmek ve odaklanmayı geliştirmek için şimdiki an farkındalığını geliştirmek.

2.1.3 Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) - Oturma Genel Bakış - Stresi azaltmak ve refahı artırmak için farkındalık tekniklerini öğreten sekiz oturumluk bir program

2.1.4 Progresif Kas Gevşemesi (PMR) – Gevşemeyi teşvik etmek için vücuttaki gerginliği gidermeye yardımcı olan bir teknik.

2.1.5 Nefes çalışması – Sinir sistemini sakinleştirmek ve duygusal dengeyi geliştirmek için basit nefes egzersizleri.

2.1.6 Minnettarlık – Olumlu duyguları ve esenliği geliştirmek için takdir pratiği yapmak.

2.1.7 Sosyal-Duygusal Öğrenme – Sosyal etkileşimlerde gezinmek için öz farkındalık, empati ve ilişki kurma becerilerini geliştirmek.

2.1.8 Olumlu İlişkileri ve Uyarlanabilir Öğrenme Ortamlarını Teşvik Etmek – Destekleyici ve kapsayıcı bir sınıf ortamını teşvik etmek

Öğrenciler bu yöntemleri sınıflara ve evlere entegre ederek dayanıklılık oluşturabilir, stresi yönetebilir ve duygusal refahı güçlendirebilir.

2.1.1 Zihniyet: Stresle Nasıl Yüzleşilir

Stres, insanları farklı şekilde etkileyen yaygın bir deneyimdir. Bazı stresler yaşamın normal bir parçası olsa da, uzun süreli stres zihinsel ve fiziksel sağlığa zararlı olabilir. Stresi tanımak ve onu yönetmek için proaktif adımlar atmak genel refahı iyileştirebilir.

Öğrencilerin, öğretmenlerin ve bakıcıların stresle etkili bir şekilde yüzleşmelerine yardımcı olacak temel stratejiler şunlardır:

Stresi Kabul Edin - Stresi yönetmenin ilk adımı, ne zaman bunaltıcı hale geldiğini tanımdır.

Zaman Yönetimi – Görevleri düzenlemek, mola vermek ve sorumlulukları dengelemek tükenmişliği önleyebilir.

Endişeleri Organize Edin - Neleri kontrol edebileceğinizi ve kontrol edemeyeceğinizi belirleyin ve etkiniz altındaki şeyler için çözüm bulmaya odaklanın.

Harekete Geçin – Mümkün olduğunda sorunları ele alın ve gerektiğinde yardım isteyin. "Hayır" demeyi öğrenmek stres seviyelerini yönetmeye yardımcı olabilir.

Gerçekçi Hedefler Belirleyin – Kendinizi taahhütlerle aşırı yüklemekten kaçının ve beklentilerinizin ulaşılabilir olduğundan emin olun.

Anda Kalın - Geçmiş veya gelecek endişeleri üzerinde durmak yerine bugün neler yapılabileceğine odaklanın.

Destek İsteyin – Güvenilir kişilerle mücadeleler hakkında konuşmak stresi azaltabilir ve duygusal dayanıklılığı güçlendirebilir.

Aktif Kalın - Fiziksel aktivite ve sosyal katılım, ruh halini ve genel refahı iyileştirir.

Sağlıklı Beslenme – Dengeli bir diyet hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı desteklerken, sağlıksız beslenme alışkanlıkları strese katkıda bulunabilir.

Zararlı Maddelerden Kaçın - Uyuşturucu, alkol ve tütün sorunları çözmez ve uzun vadede stresi daha da kötüleştirir.

Uykuya Öncelik Verin - Kaliteli uyku, duygusal düzenleme ve stres yönetimine yardımcı olur.

Olumlu İlişkiler Kurun – Güçlü sosyal bağlantılar duygusal destek sağlar ve esenlik duygusuna katkıda bulunur.

Öğrenciler, öğretmenler ve bakıcılar bu stratejileri benimseyerek okulda ve evde dayanıklılığı, duygusal dengeyi ve ruh sağlığını destekleyen destekleyici bir ortam yaratabilirler.

2.1.2. Farkındalık



AI@Smile

Tanıtacağımız ilk teknikler, yargılayıcı olmayan bir tutumla mevcut deneyime kasıtlı olarak dikkat edilerek yetiştirilen anlık bir farkındalık olarak tanımlanabilecek farkındalıktır. Bu bölümde, özellikle en iyi araştırılmış ve kanıta dayalı farkındalık programlarından biri olan Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) üzerine odaklanacağız. Farkındalık teknikleri son yıllarda giderek artan bir popülerlik kazanmıştır. Günümüzün hızlı tempolu dijital çağında, birçok kişi hayatın çok hızlı hareket ettiğini, bu da onları aşırı uyarılmış ve mevcut deneyimlerinden kopmuş hale getirdiğini düşünüyor. Ergenler genellikle aşırı endişe ile mücadele eder, sürekli olarak geçmiş olaylara odaklanır veya gelecekteki zorlukları tahmin eder. Farkındalık, dünyayı yargılayıcı olmayan, tepkisel olmayan ve kabul edici bir şekilde gözlemlemek, daha fazla duygusal denge ve öz farkındalığı teşvik etmek için bir strateji sağlar. MBSR, tümü farkındalığı artırmak ve otomatik, stres odaklı tepkileri azaltmak için tasarlanmış vücut tarama meditasyonu, oturarak meditasyon ve yoga gibi yapılandırılmış uygulamaları içerir. MBSR'nin temel amacı, duygusal tepkiselliği azaltarak ve zorlukları nasıl yorumladığımızı ve bunlara nasıl yanıt verdiğimizi ifade eden bilişsel değerlendirmeyi geliştirerek bireyin stresli düşünce ve deneyimlerle olan ilişkisini yeniden şekillendirmektir. MBSR, psikolojik sıkıntıyı azaltmak için en etkili farkındalık temelli müdahalelerden biridir. Araştırmalar, depresyon, anksiyete ve duygusal sıkıntı semptomlarını önemli ölçüde azaltma yeteneğini göstererek, onu akademik, sosyal ve kişisel yaşamın baskılarında gezinen ergenler için değerli bir araç haline getirdi. MBSR'yi rutinlerine dahil ederek, öğrenciler daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirebilir, duygusal düzenlemelerini geliştirebilir ve genel psikolojik iyi oluşunu iyileştirebilirler.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Oturuma Genel Bakış

Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı, farkındalığı geliştirmek, duygusal düzenlemeyi geliştirmek ve yapılandırılmış uygulamalar yoluyla stresi azaltmak için tasarlanmış sekiz oturumluk bir müdahaledir. Her seans, meditasyon, dikkatli hareket ve bilişsel farkındalık egzersizlerini içeren aşamalı olarak inşa edilir. Aşağıda, her oturumun ayrıntılı bir özeti yer almakta ve uygulama için net bir rehberlik sağlanmaktadır.

1. Oturum: Mindfulness ve Farkındalığa Giriş
2. Oturum: Algı, Stres ve Otomatik Tepkiler
3. Oturum: Hareket Halinde Farkındalık – Zihin ve Bedeni Birbirine Bağlamak
4. Oturum: Stres Farkındalığı ve Tepki Esnekliği
5. Oturum: Strese Yanıt Verme ve Tepki Verme
6. Oturum: Bilinçli İletişim ve İlişkiler
7. Oturum: Mindfulness'ı Günlük Yaşama Entegre Etmek
8. Oturum: Düşünme ve Gelecekteki Uygulama

2.1.2 MBSR – Oturum 1

Farkındalık ve Farkındalığa Giriş

Hedef:

Farkındalığın temel ilkelerini oluşturun.

Farkındalığı, yargılamadan şimdiki ana amaçlı dikkat olarak tanımlayın.

Farkındalığı geliştirmek için bir araç olarak vücut taraması meditasyonunu tanıttın.

Resmi ve gayri resmi farkındalık pratiğinin önemini keşfedin.

Uygulama:

Rehberli vücut taraması meditasyonu – Bedensel duyumlara odaklanın, tepki vermeden rahatsızlığı gözlemleyin.

Dikkatli yeme egzersizi - Kuru üzüm veya başka bir küçük gıda maddesi kullanarak, katılımcılar duyusal farkındalığı artırmak için yavaş, kasıtlı yeme yaparlar.

Grup tartışması – Katılımcılar bu egzersizlerle ilgili deneyimlerini paylaşarak farkındalığa ilk tepkileri keşfederler.

Ev Uygulaması:

Rehberli ses kullanarak günlük vücut taraması meditasyonu (45 dakika).

Dikkatli bir şekilde bir öğün yemek.

Kişisel bir günlükteki deneyimi yansıtmak.

2.1.2 MBSR – Oturum 2

Algı, Stres ve Otomatik Tepkiler

Hedef:

Algının stres reaksiyonlarını nasıl etkilediğini keşfedin.

Alışılmış düşünce kalıplarını ve bunların duygular üzerindeki etkilerini tanıyın.

Dikkatli nefes almayı ve düşüncelerin farkındalığını tanıyın.

Uygulama:

Oturarak farkındalık meditasyonu - Nefesi gözlemlemek ve dolaşan düşünceleri fark etmek.

Nazik ayakta yoga duruşları – Hareket ve fiziksel duyular hakkında farkındalık geliştirmek.

Stres tetikleyicileri ve otomatik reaksiyonlar üzerine grup yansıması.

Ev Uygulaması:

Vücut taraması meditasyonuna devam edin ve 10-15 dakikalık dikkatli nefes almaya başlayın.

Farkındalık pratiği yapmak için günlük rutin aktiviteleri (örneğin diş fırçalamak, yürümek) belirleyin.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Oturum 3

Hareket Halinde Farkındalık – Zihin ve Bedeni Birbirine Bağlamak

Hedef:

Fiziksel duyumlarla ilgili farkındalığı derinleştirin.

Hareket, nefes ve duygusal durum arasındaki bağlantıyı güçlendirin.

Vücuttaki alışılmış stres kalıplarını tanıyın.

Uygulama:

Rehberli dikkatli yoga pratiği – Beden farkındalığını vurgulayan yavaş hareketler.

Genişletilmiş oturmuş meditasyon – Bedensel duyumlara ve duygulara odaklanmak.

Yürüyüş meditasyonu - Hareket halinde varlık geliştirmek.

Ev Uygulaması:

Dikkatli yoga seansları ile alternatif vücut taraması.

Günlük oturarak meditasyona devam edin (15-20 dakika).

2.1.2 MBSR – Oturum 4

Stres Farkındalığı ve Tepki Esnekliği

Hedef:

Stresin fizyolojisini anlar.

Farkındalığın stres tepkilerini nasıl modüle edebileceğini anlayın.

Otomatik olarak tepki vermek yerine yanıtları duraklatmak ve seçmek için stratejiler tanıtın.

Uygulama:

Nefese, düşüncelere ve duygulara odaklanan oturma meditasyonu.

Stres tetikleyicilerini keşfetmek – Bedensel tepkileri ve zihinsel kalıpları fark etmek.

Zor anlarda farkındalık uygulamak – Tepkisizlik pratiği yapmak.

Ev Uygulaması:

Stres tetikleyicilerini ve alışılmış tepkileri takip edin.

Dikkatli farkındalığı zorlu durumlara entegre edin.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Oturum 5

Strese Tepki Verme ve Tepki Verme

Hedef:

Farkındalık yoluyla daha fazla duygusal düzenleme geliştirin.

Dürtüsel tepki vermek ile dikkatli bir şekilde yanıt vermek arasındaki farkı anlayın.

Öz-şefkat ve kabullenme tekniklerini tanıttın.

Uygulama:

Açık farkındalıkla oturarak meditasyon – Duyguları yargılamadan gözlemlemek.

Merhametle vücut taraması - Yargılayıcı olmayan bir tavırla gerginliği serbest bırakmak.

Rol yapma senaryoları – Kişilerarası durumlarda farkındalık pratiği yapmak.

Ev Uygulaması:

Günlük yaşamda dikkatli tepki tekniklerini uygulayın.

Oturarak meditasyon, vücut taraması ve yogayı değiştirmeye devam edin.

2.1.2 MBSR – Oturum 6

Farkındalıklı İletişim ve İlişkiler

Hedef:

Farkındalığın iletişimi nasıl geliştirdiğini keşfedin.

Aktif dinleme ve dikkatli konuşma pratiği yapın.

Sosyal etkileşimlerdeki duygusal tetikleyicileri tanıyın.

Uygulama:

Dikkatli dinleme egzersizi – Ortaklar sırayla konuşurken diğeri tamamen dinler.

İlişkilerde duygulara odaklanan oturma meditasyonu.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu - Kendine ve başkalarına karşı şefkat geliştirmek.

Ev Uygulaması:

Günlük konuşmalarda dikkatli dinleme uygulayın.

Resmi farkındalık uygulamalarına devam edin.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Oturum 7

Mindfulness'ı Günlük Hayata Entegre Etmek

Hedef:

Günlük farkındalık pratiği alışkanlığını güçlendirin.

Farkındalık gelişimindeki ilerlemeyi ve engelleri tanıyın.

Farkındalığı uzun vadede sürdürmek için stratejiler öğrenin.

Uygulama:

Sessiz meditasyon inzivası (mümkünse, 30-60 dakika) – Derinleşen mevcudiyet.

Programdan sonra uygulamanın sürdürülmesi üzerine tartışma.

Kişisel gelişimi gözden geçirmek ve farkındalık entegrasyonu için hedefler belirlemek.

Ev Uygulaması:

Yapılandırılmış oturumların ötesinde farkındalığın gerçek hayattaki uygulamalarını tanımlayın.

Kişisel bir farkındalık planı geliştirin.

2.1.3 MBSR – Oturum 8

Yansıma ve Gelecek Uygulaması

Hedef:

Kişisel ilerlemeyi ve dönüşümü değerlendirin.

Farkındalık alışkanlıklarını uzun vadede nasıl sürdüreceğinizi tartışın.

Farkındalığı esenlik için yaşam boyu sürecek bir beceri olarak güçlendirin.

Uygulama:

Son meditasyon pratiği - Yolculuk üzerine düşünmek.

Kişisel deneyimleri ve içgörülerini paylaşmak.

Bir eylem planı oluşturma – Farkındalık pratiğine nasıl devam edilir.

Program Sonrası Öneriler:

Günlük meditasyona devam edin (10-20 dakika).

Farkındalık tekniklerini günlük aktivitelerde uygulayın.

Stresli veya duygusal durumlarda gezinmek için farkındalığı kullanın.

2.1.3 Progresif Kas Gevşemesi (PMR)

Progresif Kas Gevşetme (PMR), bireylerin stres ve gerginliği yönetmelerine yardımcı olmak için iyi bilinen bir tekniktir. Farklı kas gruplarının sistematik olarak gerilmesini ve ardından gevşetilmesini içerir, bu da vücudun depolanan gerginliği tanımasına ve serbest bırakmasına izin verir. Bu yöntem hem "yukarıdan aşağıya" hem de "aşağıdan yukarıya" nörolojik süreçleri aktif olarak devreye sokar. Yukarıdan aşağıya işlemede beyin, kasları kasılmaya ve ardından serbest bırakmaya yönlendirerek bedensel duyuların farkındalığını artırır. Aşağıdan yukarıya işlemede, fiziksel gerilme ve gevşeme eylemi beyne sinyaller göndererek bir rahatlama durumunu güçlendirir. PMR, her iki yolu da aktive ederek, çeşitli ortamlarda kolayca uygulanabilen güçlü ve anında bir stres giderme mekanizması sağlar.



AI@Smile

2.1.3 PMR – Oturuma Genel Bakış

Araştırmalar, PMR uygulamanın, özellikle akademik baskılarla karşı karşıya kalan öğrenciler arasında stres ve sınav kaygısında önemli azalmalara yol açabileceğini göstermiştir. Ek olarak, koroner kalp hastalığı ve kanser gibi kronik sağlık sorunları olan bireylerde anksiyete ve depresyon semptomlarını hafifletmede etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Bu teknik sadece sinir sistemini sakinleştirmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda genel duygusal dayanıklılığı ve refahı da geliştirir. Bilimsel desteği, uygulama kolaylığı ve anlık etkileri göz önüne alındığında, PMR, stresi azaltmak ve psikolojik sağlıklarını geliştirmek isteyen herkes için erişilebilir ve etkili bir araçtır. Aşağıdaki komut dosyası, ayaklardan başlayıp başa doğru ilerleyen bir PMR oturumunda size yol gösterir.

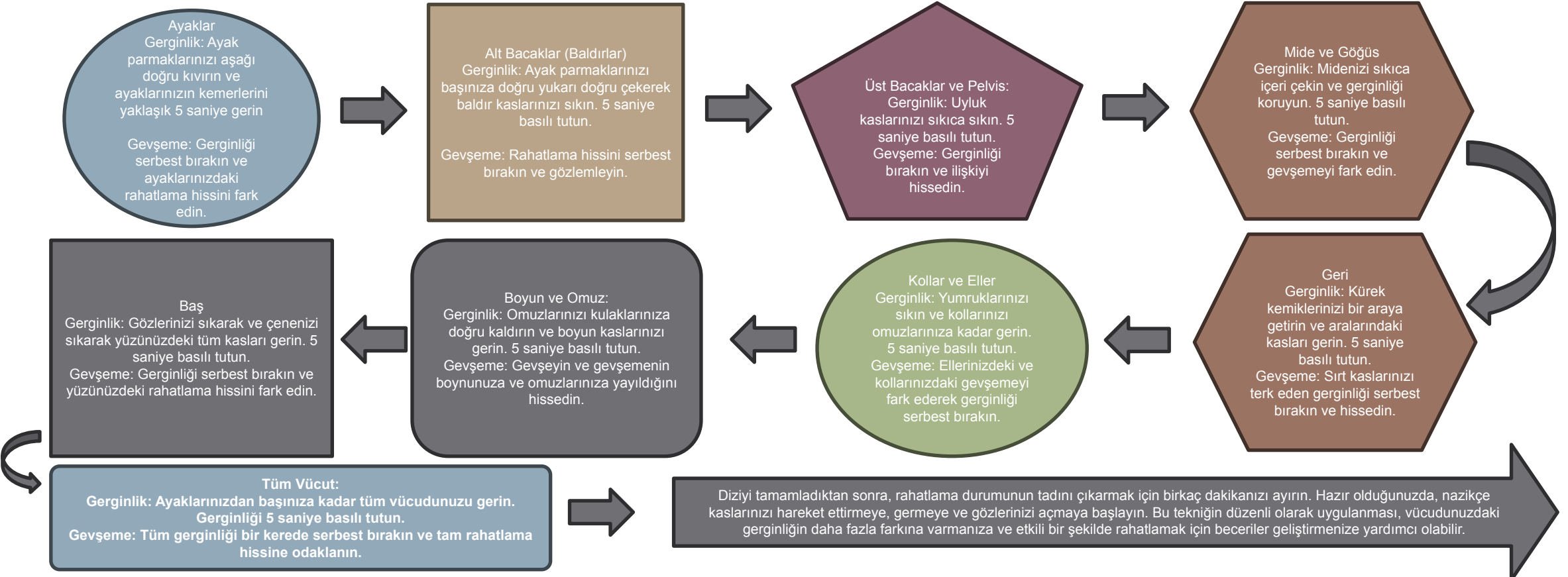
2.1.3 PMR – Kas Gevşeme Dizisi



AI@Smile

Hazırlık:

Rahat Bir Pozisyon Bulun: Arkanıza yaslanın veya rahat bir pozisyonda uzanın. Kendinizi rahat hissediyorsanız gözlerinizi kapatın.
Derin Nefes Alma: Derin bir nefes alarak başlayın, ciğerlerinizi hava ile doldurun. Nefesinizi birkaç saniye tutun, ardından yavaşça nefes verin ve vücudunuzdaki gerginliği serbest bırakın. Bu derin nefes alma işlemini iki kez daha tekrarlayın.





AI@Smile

2.1.4 Nefes çalışması

Nefes çalışması, zihinsel, duygusal ve fiziksel refahı iyileştirmek için solunumu bilinçli olarak düzenlemeyi içeren bir tekniği ifade eder. Yoga, Tibet Budizmi ve modern terapötik uygulamalar gibi geleneklere dayanan nefes çalışması, stres ve kaygıyı azaltmadaki potansiyel faydaları nedeniyle Batı'da popülerlik kazanmıştır. Yavaş tempolu solunum, otonom sinir sistemi (ANS) düzenlemesini geliştirir ve kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) artırır, her ikisi de daha iyi stres direnci ile bağlantılıdır.

Kaygı ve stresin artan yaygınlığı göz önüne alındığında, erişilebilir müdahalelere artan bir ihtiyaç vardır. Breathwork, hem bireysel hem de grup ortamlarında kolayca öğretilebilen ve uygulanabilen, uygun maliyetli ve ölçeklenebilir bir alternatiftir.

Karından nefes alma

Unutmayın, tüm nefes alma teknikleri burun ile nefes alarak yapılmalıdır***

Bu yöntem, karnı harekete geçiren ve rahatlama ve canlılığı destekleyen derin nefes almaya odaklanır.

Karın solunumunu öğrenmek için, bir veya iki elinizi karnınıza dayayarak sırt üstü yatarak başlamak en kolay yoldur. Yavaş ve derin nefes alırken, havayı akciğerlerin alt kısmına çekerek elin yükselmesine neden olun. Nefes alırken göbük genişlemeli ve yükselmeli ve nefes verirken hafifçe kasılmalı ve alçalmalıdır. Bunu görselleştirmenin yararlı bir yolu, akciğerleri iki bardak su olarak hayal etmektir: nefes alırken, aşağıdan yukarıya doğru doldurun ve nefes verirken yukarıdan aşağıya boşaltın.

Yatarak karın solunumunda ustalaştıktan sonra, oturma veya ayakta durma pratiği yapabilirsiniz. Bu teknik, yoga duruşlarına, meditasyona dahil edilebilir ve hatta gün boyunca rahatlamanız ve kendinizi merkezlemeniz gerektiğinde kullanılabilir.



AI@Smile

2.1.5 Minnettarlık

Minnettarlık, duyguları, tutumları, ahlaki erdemleri ve başa çıkma stratejilerini kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Bireylerin sıkıntı sırasında bile olumlu duyguları sürdürmelerine izin vererek hem öznel hem de ahlaki iyilik haline katkıda bulunur. Araştırmalar, minnettarlığın iyimserlik, umut ve olumlu sosyal davranışlarla yakından bağlantılı olduğunu ve aynı zamanda depresyon ve anksiyete gibi olumsuz durumları hafiflettiğini gösteriyor. Minnettarlığı teşvik eden terapötik müdahaleler, zihinsel sağlığın iyileşmesine, daha fazla yaşam doyumuna ve daha güçlü sosyal bağlara yol açabilir. Bu faydalar, minnettarlığın duygusal dengeyi ve genel yaşam kalitesini artıran esnek, dönüştürücü bir uygulama olarak potansiyelinin altını çizmektedir (Lomas ve ark., 2014; Diniz ve diğerleri, 2023).

Bu üç müdahale, ergenlerin duygusal refahını, sosyal bağlılığını ve olumlu okul deneyimlerini geliştirmek için okul müfredatına dahil edilebilir.

Nimetleri Saymak

Bu teknik, öğrencilerin iki hafta boyunca her gün minnettar oldukları en fazla beş şeyi listelemelerini içerir. Froh, Sefick ve Emmons (2008) tarafından yapılan araştırmalar, bu uygulamanın minnettarlığı, iyimserliği, yaşam doyumunu artırdığını ve olumsuz duyguları azalttığını göstermiştir. Bir kontrol grubu ve günlük zorluklara odaklanan bir gruba karşılaştırıldığında, nimetleri sayma pratiği yapan öğrenciler daha yüksek okul memnuniyeti ve eğitime karşı daha olumlu bir tutum gösterdi. Bu teknik, ergenlerin başkalarından aldıkları faydaları tanımlamalarına yardımcı olur, minnettarlığı ve esenliği güçlendirir.

Şükran Ziyareti

Bu müdahale, katılımcının hiçbir zaman düzgün bir şekilde teşekkür etmediği birine bir mektup yazmayı ve bunu şahsen okumayı içerir. Froh, Kashdan, Ozimkowski ve Miller (2009) tarafından yapılan bir araştırma, başlangıçta düşük olumlu etkiye sahip ergenlerin, müdahaleyi tamamladıktan sonra minnettarlık ve esenlikte önemli artışlar yaşadığını buldu. Bir hayırsevere doğrudan minnettarlığınızı ifade etmenin duygusal etkisi, olumlu duyguları pekiştirir ve sosyal bağları güçlendirir.

Şematik Yardım Değerlendirmelerini Öğrenme Bu teknik, çocuklara yardım almanın ardındaki niyetleri, maliyetleri ve faydaları tanımayı öğreten yapılandırılmış bir eğitim yaklaşımıdır. 8-11 yaş arası öğrencilerle yürütülen bu müdahale, minnettarlığın sosyal-bilişsel yönleri hakkında bir anlayış geliştirmek için sınıf tartışmaları, rol oynama ve şükran günlüğü tutmayı kullandı. Sonuçlar, bu eğitimi alan çocukların uzun vadeli minnettarlık artışları gösterdiklerini, daha fazla takdir ifade ettiklerini (örneğin, daha fazla teşekkür notu yazdıkları) ve öğretmenleri tarafından daha mutlu olarak algılandıklarını gösterdi. Bu yöntem, öğrencilerin daha derin ve daha yapılandırılmış bir minnettarlık anlayışı geliştirmelerine yardımcı olur.



AI@Smile

2.1.6 Sosyal-Duygusal Öğrenme

Sosyal-Duygusal Öğrenme (SEL), öz farkındalık, öz düzenleme ve kişilerarası iletişim gibi temel becerileri geliştirerek eğitimi akademisyenlerin ötesine taşır. Çocukları ve ergenleri duygularını anlamaları ve yönetmeleri, güçlü ilişkiler kurmaları ve sorumlu kararlar almaları için donatır ve sonuçta hem kişisel refahı hem de akademik performansı artırır. SEL yalnızca sınıf davranışını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda dayanıklılığı, empatiyi ve işbirliğini teşvik ederek öğrencileri sosyal zorlukların üstesinden gelmeye ve hızla değişen bir dünyada başarılı olmaya hazırlar. Bu nedenle, SDÖ'yü eğitime entegre etmek, öğrencilerin duygusal, sosyal ve akademik olarak gelişmelerini sağlayarak yaşam boyu başarının temelini atar.

Farkında -lık

Bu yetkinlik, kişinin duygularını, düşüncelerini ve değerlerini tanımayı ve bunların farklı durumlarda davranışları nasıl etkilediğini anlamayı içerir. Aynı zamanda özgüven, kişisel kimlik ve güçlü yönleri ve sınırlamaları tanımayı da içerir.

Bulgular: Öz farkındalık geliştirmek, bireylerin daha güçlü bir amaç duygusu oluşturmalarına, motivasyonu artırmalarına ve duygusal düzenlemeyi geliştirmesine yardımcı olur.

Toplumsal Duyarlılık

Bu beceri, farklı geçmişlere ve kültürlere sahip başkalarını anlamayı ve onlarla empati kurmayı içerir. Aynı zamanda sosyal normları tanımayı ve başkalarının bakış açılarını takdir etmeyi de içerir. Sonuçlar: Sosyal farkındalığa sahip bireyler daha güçlü ilişkilere sahip olma, daha fazla şefkat gösterme ve topluluklarına olumlu katkıda bulunma eğilimindedir.

İlişki Becerileri

İlişki becerileri, olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini kapsar. Bunlar iletişim, ekip çalışması, çatışma çözme ve liderlik becerilerini içerir.

Sonuçlar: İlişki becerilerinin güçlendirilmesi, hem akademik hem de kişisel ortamlarda işbirliğinin artmasına, zorbalığın azalmasına ve işbirliğinin artmasına yol açar.

Öz Yönetim

Öz yönetim, çeşitli durumlarda duyguları, düşünceleri ve davranışları etkili bir şekilde düzenleme yeteneğini ifade eder. Stres yönetimi, hedef belirleme, dürtü kontrolü ve azim gibi becerileri içerir.

Sonuçlar: Öz yönetim becerilerini geliştiren öğrenciler daha iyi odaklanma, dayanıklılık ve uzun vadeli kişisel ve akademik hedeflere ulaşma becerisi gösterirler.

Sorumlu Karar Verme

Bu yetkinlik, kişisel ve sosyal davranışlarla ilgili etik ve yapıcı seçimler yapmakla ilgilidir. Eylemlerin sonuçlarını değerlendirmeyi, etik standartları anlamayı ve kendisinin ve başkalarının iyiliğini göz önünde bulundurmaya içerir.

Bulgular: Güçlü karar verme becerisine sahip bireyler daha yüksek akademik başarı, riskli davranışlara daha düşük katılım ve daha yüksek sivil katılım göstermektedir.

2.1.7 Olumlu İlişkilerin ve Uyarlanabilir Öğrenme Ortamlarının Teşvik Edilmesi



AI@Smile

Ruh sağlığı ve psikososyal iyi oluş, çocuk ve ergenlerin bütünsel gelişimi, akademik başarısı ve sosyal uyumu için hayati öneme sahiptir. UNESCO'ya (2022) göre öğrenciler, aileler ve öğretmenler arasındaki güçlü ilişkiler duygusal sorunları önler ve gençlerin kendilerini güvende ve değerli hissettikleri destekleyici ortamlar yaratır. Pandemi, kaygı ve sosyal izolasyon gibi zorlukları yoğunlaştırarak okulların empatiyi, işbirliğini ve açık diyalogu teşvik etme ihtiyacını vurguladı. Buna karşılık UNESCO, okul temelli ruh sağlığı ve psikososyal destek stratejilerine (MHPSS) rehberlik etmek için beş temel sütun önermektedir.

Ruh sağlığı ve esenliği için destekleyici bir öğrenme ortamını teşvik edin
Öğrencilerin ihtiyaçlarını, seslerini ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak ruh sağlığı ve psikososyal destek için okul temelli politikalar geliştirin ve uygulayın.
Ruh sağlığı eğitimi ve sosyal-duygusal öğrenmeyi erken çocukluktan ergenliğe kadar müfredata entegre edin.

Erken müdahale ve ruh sağlığı hizmetlerine erişim sağlayın
Bağlama bağlı olarak, bu, özel bir sağlık uzmanından veya okul danışmanları gibi eğitilmiş eğitim sektörü personelinden destek içerebilir. Okullar ayrıca, ruh sağlığı konusunda endişe duyan öğrenciler ve öğretmenler için mevcut yüz yüze veya tele-sağlık hizmetleri hakkında güncellenmiş bilgilerle net sevk süreçleri oluşturmalıdır. Akıl sağlığı sorunları olan öğrencileri desteklemek, eğitim yollarını optimize etmek ve erken okul terklerini önlemek için çok önemlidir.

Öğretmen refahını destekleyin
Öğretmenlerin, öğretim görevlisi olmayan personelin ve öğrenci desteğine dahil olan bakıcıların ruh sağlığını ve esenliğini destekleyen politikalar, stratejiler ve hizmetler oluşturun. Ek olarak, öğretmenlerin ruh sağlığı uzmanı olarak hareket etmeleri gerekmemesi için yeterli insan kaynağı sağlayın.

Eğitim iş gücünde MHPSS kapasitesinin güçlendirilmesi
Ruh sağlığı programları, okul yöneticileri, öğretmenler ve ruh sağlığı uzmanları (örneğin psikologlar, danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, hemşireler ve doktorlar) dahil olmak üzere ulusal, bölgesel ve yerel eğitim profesyonellerinden oluşan güçlü bir temel üzerine inşa edilmelidir. Bu profesyoneller öğrenciler, aileler ve toplum temelli ruh sağlığı hizmetleri ile işbirliği yapmalıdır. Tüm öğretmenler, okul yöneticileri ve eğitim personeli, ulusal ve hizmet içi programlar aracılığıyla zihinsel refahı sistematik olarak geliştirme yeteneklerini geliştiren eğitime erişebilmelidir.

Okul, aile ve toplum arasındaki işbirliğini teşvik edin
Aidiyeti teşvik eden güvenli, besleyici bir öğrenme ortamı oluşturun. Öğrenciler, bakıcılar ve öğretmenler arasındaki güçlü iletişim, güçlü yönlerin ve ihtiyaçların anlaşılmasını uyumlu hale getirmek ve ev ile okul arasında koordineli destek stratejileri geliştirmek için çok önemlidir. Öğrenciler ve aileler, refahlarında aktif bir rol oynarlar, becerilerine ve başa çıkma kaynaklarına katkıda bulunurlar. Onların katılımı, okulun güçlü yönlerini, program ihtiyaçlarını ve izleme süreçlerini belirlemeye yardımcı olur. Etik katılım, güveni, güveni, benlik saygısını ve kontrol duygusunu teşvik ederek gençlerin dayanıklılığını ve ruh sağlığını güçlendirir.

2.1.7 Olumlu İlişkileri ve Uyarlanabilir Öğrenme Ortamlarını Teşvik Etme (PPR&ALE) – Oturuma Genel Bakış



Aşağıdakiler, eğitimde duygusal refahın beş temel direğini hayata geçirmek için tasarlanmış bir dizi faaliyettir: sağlıklı öğrenme ortamları yaratmak, erken müdahalelere erişim, öğretmen refahı, ruh sağlığı eğitimcisi eğitimi ve okul-aile-toplum işbirliği.

Bu stratejiler, öğrencilerin ruh sağlığının yalnızca eğitim ortamından değil, aynı zamanda aile ve toplum dinamiklerinden de etkilendiğini kabul ederek hem okul hem de ev ortamlarında uygulanmak üzere tasarlanmıştır. Okulda bu etkinlikler, öğretmenlere sosyal-duygusal becerileri, duygusal düzenlemeyi ve stres yönetimini öğretmek için somut araçlar sağlamayı ve hem öğrencilere hem de kendi mesleki refahlarına fayda sağlamayı amaçlamaktadır. Aile de bu uygulamaların pekiştirilmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Aktivitelerin çoğu evde uygulanabilir, bu da çocuklarda ve ergenlerde duygusal iletişimi ve duygusal istikrarı güçlendirmeye yardımcı olur. Bu stratejiler, bireysel uygulamalarının ötesinde, ruh sağlığının günlük yaşama entegrasyonunu teşvik eder, dayanıklılığı ve zorluklarla daha fazla güven ve esenlik ile yüzleşmek için gerekli olan duygusal yeterliliklerin geliştirilmesini teşvik eder.

Uygulama Faaliyetleri:

Duygu Tablosu

Ağabey

Günlük durumların rol oynaması

Buz kırıcı faaliyetler

Güvenli alanlar

Herkes içeride

2.1.7 Olumlu İlişkileri ve Uyarlanabilir Öğrenme Ortamlarını Teşvik Etme (PPR&ALE) – Oturuma Genel Bakış



Amaç: Sosyal-duygusal öğrenme (SEL) stratejilerini hem okul hem de ev ortamlarına entegre ederek eğitimde duygusal iyi oluşu güçlendirmek.

Temel Sütunlar ve Faaliyetler:

1. Sağlıklı Öğrenme Ortamları Yaratmak

Güvenli, kapsayıcı ve destekleyici alanları teşvik etmek.

Etkinlik: Güvenli alanlar

2. Erken Müdahalelere Erişim

Duygusal zorlukları proaktif olarak belirlemek ve ele almak.

Aktiviteler: Duygu Tablosu, İçerideki Herkes

3. Öğretmen Refahı

Stresi ve duygusal dayanıklılığı yönetmek için araçlar sağlamak.

Aktivite: Farkındalık ve stres yönetimi teknikleri

4. Ruh Sağlığı Eğitimcisi Eğitimi

Öğretmenleri duygusal düzenleme için SDÖ stratejileri ile donatmak.

Aktivite: Günlük durumların rol oynaması

5. Okul-Aile-Toplum İşbirliği

Bütünsel öğrenci gelişimi için ortaklıkların güçlendirilmesi.

Aktiviteler: Big Brother mentorluğu, Buzkıran aktiviteleri

Uygulama Yaklaşımı:

✓ Sınıf ve ev tabanlı aktiviteler

✓ Öğretmenler ve aileler için pratik araçlar

✓ Duygusal dayanıklılığı ve iletişimi geliştirmek

Bu stratejileri günlük yaşama dahil ederek duygusal zekayı, dayanıklılığı ve sosyal becerileri teşvik ederek öğrencileri, eğitimcileri ve aileleri uzun vadeli refah için güçlendiriyoruz.

2.1.7.1 PPR&ALE – Duygu Tablosu

Etkinlik Adımları:

- 1 Giriş: Duyguların kendimizi ve başkalarını anlamamıza yardımcı olduğunu açıklayın. Duyguları tanımanın ve adlandırmanın neden önemli olduğunu tartışın.
- 2 Kişisel Check-In: Katılımcılardan bugün nasıl hissettiklerini en iyi temsil eden tablodan bir duygu seçmelerini isteyin. Şunları yapabilirler:
Üzerine gelin (fiziksel grafik).
Yapışkan bir nota yazın.
Dijital olarak seçin (slayt kullanıyorsanız).
- 3 Paylaşım (İsteğe Bağlı): Gönüllüler neden duygularını seçtiklerini açıklayabilirler. Kolaylaştırıcı, şu soruyu sorarak daha derin düşünmeyi teşvik eder:
Bugün seni böyle hissettiren neydi?
Bu duyguyu daha önce farklı bir durumda hissettiniz mi?
- 4 Senaryo Keşfi: Çiftler veya küçük gruplar halinde, katılımcılar çizelgeden belirli bir duyguyu deneyimledikleri bir durumu tartışırlar. Onlar üzerinde düşünürler:
Onu ne tetikledi?
Nasıl tepki verdiler?
Bu duyguyu nasıl yönettiler?
- 5 Yansıma ve Tartışma:
Adını koyması zor olan duygular var mıydı?
Farklı insanlar duyguları farklı mı yorumladı?
Duyguları tanımak günlük yaşamda nasıl yardımcı olabilir?

Uyarlamalar ve Düşünceler:
Genç gençler için daha basit kelimeler ve resimler kullanın; Daha yaşlı katılımcılar için daha karmaşık duygular ortaya çıkarın.
Öğrencilerin kendilerini rahat ifade ederken kendilerini rahat hissettikleri güvenli bir alan sağlayın.
Utangaç olabilecek öğrenciler için anonim katılıma izin verin.

Amaç: Ergenlerin duygusal kelime dağarcıklarını genişletmelerine, duygularını tanımlamalarına ve duygularını yapılandırılmış bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olmak.
Hedef Kitle: Ergenler (12-18 yaş)
Malzeme:
Çeşitli duygulara sahip bir Duygu Çizelgesi (temelden karmaşığa). Seçenekler şunları içerir:
Görsel temsil için emoji tabanlı grafik.
Duyguları kategorize eden kelime tabanlı çizelge (örneğin, mutlu → heyecanlı, gururlu, minnettar).
Renk kodlu çizelge (örneğin, öfke için kırmızı, üzüntü için mavi, mutluluk için sarı).
Yapışkan notlar veya işaretleyiciler (fiziksel bir grafik kullanılıyorsa).
Dijital seçenek: Tıklanabilir duygular içeren bir slayt.
Rolleri:
Kolaylaştırıcı/Öğretmen: Tartışmayı yönlendirir, kapsayıcılığı sağlar ve güvenli bir paylaşım ortamı yaratır.
Katılımcılar: Deneyimlerine dayanarak duyguları tanımlayın ve ifade edin.
Beklenen Sonuç:
✓ Gelişmiş duygusal okuryazarlık ve öz farkındalık.
✓ Duyguları etkili bir şekilde iletme yeteneğinin artması.
✓ Paylaşılan deneyimler aracılığıyla daha güçlü akran bağlantıları.
✓ Duygusal düzenleme için daha iyi başa çıkma stratejileri.



AI@Smile

2.1.7.2 PPR&ALE – Büyük Birader

1 İşe Alım ve Eğitim:

Mentor olarak görev yapmak için sorumlu, empatik son sınıf öğrencilerini seçin.

Aktif dinleme, gizlilik ve sorunların bir öğretmene ne zaman iletileceği dahil olmak üzere temel akran desteği eğitimi sağlayın.

2 Eşleştirme Sistemi:

Her küçük öğrenciye (veya küçük gruplara) daha büyük bir sınıftan bir akıl hocası atayın.

Öğrencilerin destek ararken kendilerini rahat hissettikleri organik mentor-mentee ilişkilerini teşvik edin.

3 Sınırların ve Gizliliğin Oluşturulması:

Hangi bilgilerin gizli kaldığını ve nelerin iletilmesi gerektiğini tartışın (örneğin, kendine zarar verme, kötüye kullanım, tehditler).

Mentorların tek başına ciddi sorunları çözmekten sorumlu olmadıklarını, ancak güvenilir yetişkinlere bir köprü görevi gördüklerini açıkça belirtin.

4 Düzenli Check-In'ler:

Mentorların ve danışanların gayri resmi olarak konuşabilecekleri güvenli alanlar oluşturun.

Güven ve bağlantıyı teşvik etmek için aylık grup toplantıları veya etkinlikler düzenleyin.

5 Öğretmen Katılımı:

Sorunlar akran desteğinin ötesine geçtiğinde mentorların başvurması için bir referans öğretmen belirleyin.

Öğrencilerin mentorları "muhabir" olarak değil, onları çözümlere yönlendiren müttefikler olarak görmelerini sağlayın.

Uyarlamalar ve Düşünceler:

Güven inşa etmek için mentorların öğrenciler arasında saygı duyulan kişiler olduğundan emin olun.

Danışanların belirli biriyle daha rahat hissediyorlarsa mentorlarını seçmelerine izin verin.

Hassas konuları dikkatli bir şekilde ele alın, zorunlu raporlama vakalarını (örneğin, istismar, intihar riski) tanıırken bilgi paylaşımında rızayı vurgulayın.

Mentorlara destek sağlayın, böylece sorumluluk altında ezildiklerini hissetmezler.

Amaç: Öğrencilerin rehberlik, duygusal destek ve problem çözme için başvurabilecekleri güvenilir bir akıl hocasına (son sınıf öğrencisi veya okul temsilcisi) sahip oldukları bir akran destek sistemi kurmak.

Hedef Kitle: Ergenler (12-18 yaş)

Malzeme:

Özel bir malzeme gerekmez.

İsteğe bağlı: Bir mentor eğitim kılavuzu veya gizlilik sözleşmesi.

Rolleri:

Kıdemli Öğrenciler (Mentorlar): Genç öğrenciler için bir destek sistemi olarak hareket eder, rehberlik ve dinleyen bir kulak sunar.

Genç Öğrenciler (Mentiler): Tavsiye alın, endişelerinizi dile getirin ve destek alın.

Referans Öğretmen: Mentorlar için yedek bir irtibat kişisi olarak hizmet eder ve ciddi endişelerin (örneğin, zorbalık, akıl sağlığı krizleri) uygun şekilde ele alınmasını sağlar.

Beklenen Sonuç:

- ✓ Güçlendirilmiş akran ilişkileri ve sosyal destek.
- ✓ Öğrencilerin yardım arama konusunda artan güveni.
- ✓ Daha güvenli, daha bağlantılı bir okul ortamı.
- ✓ Öğrenciler için daha az izolasyon ve daha iyi duygusal esenlik.

2.1.7.3 PPR&ALE – Günlük Durumların Rol Oynaması



AI@Smile

Uyarlamalar ve Düşünceler:

Senaryolar yaşa uygun ve öğrencilerin günlük yaşamlarıyla ilgili olmalıdır. Bir konu hassassa (örneğin, zorbalık, ayrımcılık), tartışmanın dikkatli bir şekilde ele alındığından emin olun. Öğrencilerin rahatsız olmaları durumunda oyunculuktan vazgeçmelerine ve bunun yerine analist olarak katılmalarına izin verin. Yargılamadan açık tartışmayı teşvik edin, duygusal keşif için güvenli bir alan oluşturun.

Etkinlik Adımları:

1 Sahneyi Ayarlamak:

Öğretmen, bir çatışma veya sosyal zorluk içeren gerçek bir yaşam durumu sunar (örneğin, arkadaşlar arasında bir anlaşmazlık, akran baskısı, siber zorbalık, sınavlar üzerindeki stres).

Öğrencilere belirli bakış açılarına sahip farklı roller atanır, ancak önceden yazılmış satırlar yoktur.

2 Senaryoyu Canlandırma:

Seçilen öğrenciler, kendilerine atanan karakterin motivasyonlarına ve duygularına sadık kalarak durumu canlandırırlar.

Duygularını açıkça ifade etmemeli, gözlemcileri sözel olmayan ipuçlarını analiz etmeye teşvik etmelidirler.

3 Grup Analizi ve Yansıması:

Sınıfın geri kalanı, her karakterin eylemlerinin ardındaki duyguları, motivasyonları ve olası düşünce süreçlerini tartışır.

Tartışma için sorular:

Sizce her insan hangi duyguları hissetti?

Bu çatışmaya ne sebep olmuş olabilir?

Bu nasıl önlenebilir?

Hangi çözümler bu durumu adil ve olumlu bir şekilde çözebilir?

4 Problem Çözme ve Bilgi Alma:

Sınıf, çatışmayı yapıcı bir şekilde çözmek için farklı yollar önerir.

Öğretmen duygusal zeka, empati ve iletişim stratejileri hakkında geri bildirim sağlar.

Gerekirse, aynı senaryo alternatif çözümlerle tekrar oynatılabilir ve öğrencilerin farklı seçimlerin sonucu nasıl etkilendiğini görmelerine olanak tanır.

Amaç: Günlük çatışmalarda farklı bakış açılarını analiz ederek empati, problem çözme becerileri ve duygusal zekayı geliştirmek.

Hedef Kitle: Ergenler (12-18 yaş)

Malzeme:

Gerekli malzeme yoktur, ancak isteğe bağlı aksesuarlar (örneğin, isim etiketleri, basit kostümler) rolleri ayırt etmeye yardımcı olabilir.

Rolleri:

Öğretmen/Kolaylaştırıcı: Senaryoyu oluşturur ve açıklar, roller atar ve tartışmaya rehberlik eder.

Öğrenci Oyuncular: Senaryoda farklı rolleri canlandırın, duyguları kelimelerden ziyade eylemlerle ifade edin.

Gözlemciler (Sınıfın geri kalanı): Motivasyonları, duyguları ve olası çözümleri analiz edin.

Beklenen Sonuç:

✓ Geliştirilmiş problem çözme ve çatışma çözme becerileri.

✓ Daha fazla empati ve duygusal farkındalık.

✓ İletişimi ve ekip çalışmasını güçlendirdi.

✓ Sosyal zorluklarla başa çıkmada artan güven.



AI@Smile

2.1.7.4 PPR&ALE – Buz Kırıcı Faaliyetler

Etkinlik Adımları:

1 İki Gerçek ve Bir Yalan

Her öğrenci kendisi hakkında üç "gerçek" belirtir – ikisi doğru ve biri yanlış.

Grup, hangi ifadenin yalan olduğunu tahmin etmelidir.

Aktif dinlemeyi ve akranları hakkında merakı teşvik eder.

2 Büyüdüğümde ne olmak istediğimi öğrenin

Bir öğrenci gelecekteki bir mesleği düşünüyor.

Diğer öğrenciler konuyu daraltmak için evet veya hayır soruları sorarlar (örneğin, "Yaratıcı bir iş mi? Açık havada çalışmayı içeriyor mu?").

Doğru tahmin etmek için sadece üç şansları var.

Eleştirel düşünmeyi ve yapılandırılmış sorgulamayı teşvik eder.

3 Sıraya girin!

Öğrencileri iki veya üç gruba ayırın.

Konuşmadan belirli bir sıraya göre sıraya girmeleri gerekir (örneğin, doğum ayı, boy, adın alfabetik sırasına göre).

Takım çalışmasını ve sözsüz iletişimi teşvik eder.

Uygulama ve Uyarlamalar:

Grup büyüklüğüne ve dinamiklerine en uygun aktiviteyi seçin.

Zorluğu yaşa ve öğrenciler arasındaki aşinalığa göre ayarlayın.

Katılımı teşvik etmek için samimi, yargısız bir ortam sağlayın.

Aktiviteler sanal ortamlar için uyarlanabilir (örneğin, öğrenciler bir sohbet "gerçeklerini ve yalanlarını" yazarlar).

Amaç: Eğlenceli ve etkileşimli aktivitelerle bağlantıları güçlendirmek, iletişimi geliştirmek ve rahat bir grup dinamiği yaratmak.

Hedef Kitle: Ergenler (12-18 yaş)

Malzeme:

Hiçbiri gerekli değildir, ancak isteğe bağlı aksesuarlar (örn. isim etiketleri, küçük kartlar) kullanılabilir.

Rolleri:

Kolaylaştırıcı (Öğretmen veya Yetişkin): Kuralları açıklar ve aktiviteleri yönetir.

Öğrenciler: Grup egzersizlerine aktif olarak katılırlar.

Beklenen Sonuç:

- ✓ Öğrenciler arasında daha güçlü bağlantılar.
- ✓ Kişisel içgörülerini paylaşma konusunda artan güven.
- ✓ Gelişmiş iletişim ve problem çözme.
- ✓ Daha olumlu ve kapsayıcı bir sınıf ortamı.

2.1.7.5 PPR&ALE – Güvenli alanlar

Roller ve Sorumluluklar:

Güvenli Kişi (Öğretmen/Danışman): Psikoloji, çatışma çözümü ve ergen iletişimi konularında temel eğitim almış olmalıdır.

Otomatik olarak kurumsal eylemde bulunmadan (okul politikaları veya etik yönergeler gerektirmedikçe) bir dinleme kulağı sağlar. Güven ve gizliliği teşvik ederken rehberlik ve duygusal destek sunar.

Güvenli Oda: Öğrencilerin kendi kendilerini düzenleyebilecekleri, belirlenmiş sessiz, düşük uyarımlı bir ortam.

Okuma materyalleri, sanat malzemeleri veya duysal nesneler gibi rahatlama araçları içermelidir.

İdeal olarak, saygılı bir atmosfer sağlayan eğitimli bir yetişkin tarafından denetlenir.

Amaç: Öğrencilerin stresi azaltabilecekleri, duygularını düzenleyebilecekleri ve yargılayıcı olmayan bir ortamda rehberlik arayabilecekleri belirlenmiş bir fiziksel veya insani destek sistemi sağlamak.

Hedef Kitle: Ergenler (12-18 yaş)

Malzeme:

Güvenli Oda: Görünür bir işaret ile işaretlenmiş ve stres atma aktiviteleri (örn. kitaplar, çizim materyalleri, duysal araçlar, fasulye torbaları gibi yumuşak koltuklar) ile donatılmıştır.

Güvenli Kişi: Tanımlanabilir bir işaretleyici (örneğin, kurdele, rozet veya belirli giysi rengi) takan eğitimli bir yetişkin (örneğin, öğretmen, danışman veya psikopedagog).

Beklenen Sonuç:

- ✓ Öğrenciler arasında daha az stres ve kaygı.
- ✓ Okul ortamında artan duygusal güvenlik ve güven.
- ✓ Disiplinden ziyade desteğe dayalı daha iyi öğrenci-öğretmen ilişkileri.
- ✓ Öğrencilerde gelişmiş duygusal düzenleme ve öz farkındalık.

Uygulama ve Uyarlamalar:

Okullar, kullanılabilirliği sağlamak için Güvenli Kişileri değiştirebilir.

Oda cezalandırıcı olarak değil, bir esenlik alanı olarak algılanmalıdır.

Gizlilik çok önemlidir, ancak personel zorunlu raporlama sınırları (örneğin, kendine zarar verme veya kötüye kullanma riskleri) konusunda net olmalıdır.

Güvenli alanlar, sanal check-in oturumları veya öğrencilerin destek personeli ile bağlantı kurabileceği dijital "sessiz odalar" aracılığıyla çevrimiçi öğrenme için uyarlanabilir.

2.1.7.6 PPR&ALE – İçerideki Herkes

Oyun Talimatları:

- 1) Kolaylaştırıcı, yerdeki ipi kullanarak bir daire oluşturur.
- 2) Öğrenciler, ipe dokunmadan veya ipe basmadan dairenin içinde durmalıdır.
- 3) Takım başarılı bir şekilde 10 saniye içeride kalırsa, daire küçültülür.
- 4) Zorluk devam ediyor ve öğrencilerin yaratıcı bir şekilde işbirliği yapmalarını gerektiriyor (örneğin, birbirlerine tutunma, dengeleme, sınırlı alanı verimli kullanma).
- 5) Oyun, grup artık dışarı çıkmadan ipin içine sığamadığında sona erer.

Tartışma ve Yansıma:

Çemberin içinde kalmak için hangi stratejiler en iyi sonucu verdi?

Ekip çalışması ve iletişim nasıl yardımcı oldu?

Ne gibi zorluklarla karşılaştınız ve bunların üstesinden nasıl geldiniz?

Bu aktivitenin, işbirliği yapmamız ve uyum sağlamamız gereken gerçek yaşam durumlarıyla nasıl bir ilişkisi var?

Amaç: İşbirlikçi bir meydan okuma yoluyla ekip çalışması, iletişim, problem çözme ve fiziksel koordinasyon geliştirmek.

Hedef Kitle: Ergenler (12-18 yaş)

Malzeme:

Bir ip (yerde bir daire oluşturmak için)

Roller ve Sorumluluklar:

Öğretmen/Kolaylaştırıcı (Hakem):

-Kuralları açıklar ve güvenliği izler.

-Takım çalışmasını ve yaratıcı problem çözme teşvik eder.

-Adil oyun ve katılım sağlar.

Oyuncular (5-10 kişilik gruplar):

-İpe dokunmadan küçülen dairenin içine sığacak şekilde birlikte çalışın.

-Birbirleri üzerinde denge kurmak veya pozisyonlarını ayarlamak gibi işbirlikçi stratejiler geliştirin.

-Problem çözerken birbirinizin fiziksel sınırlarına saygı gösterin.

Beklenen Sonuç:

✓ Geliştirilmiş ekip çalışması ve problem çözme becerileri

✓ Gelişmiş sözsüz iletişim ve mekansal farkındalık

✓ Güven ve işbirliği yoluyla güçlendirilmiş akran bağlantıları

✓ Yüksek baskı durumlarında yaratıcı düşüncenin teşvik edilmesi.



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

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



AI@Smile



Co-funded by
the European Union