



AI@Smile

Ev Tabanlı Destek Stratejileri

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

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



AI@Smile

YAPAY ZEKA

&
SÜRDÜRÜLEBİLİR EĞİTİM
ARAÇLARI

ÖNLEMELER İÇİN

GENÇLERİN
PSİKOLOJİK
BOZUKLUKLARI.

BİR ERASMUS+
PROJESİ

İLE FİNANSE
EDİLDİ

DESTEK

İTİBAREN

AVRUPA
KOMİSYONU

AKIL SAĞLIĞI

ANTRENMAN

TEKNOLOJİ

EĞİTİM



Modül 2.2 – Ev Tabanlı Destek Stratejileri AI@Smile

Ergenler, ev ortamları duygusal güvenlik, tutarlılık ve cesaret sunduğunda gelişirler. Okullar ruh sağlığını desteklemede çok önemli bir rol oynarken, aileler dayanıklılık, empati ve öz değeri beslemek için ilk ve en kalıcı ortamdır.

Bu modül, ebeveynlik yaklaşımlarının, iletişim tarzlarının ve evdeki günlük rutinlerin gençlerin duygusal manzarasını nasıl şekillendirdiğini araştırıyor. Ebeveynlerin ve bakıcıların çocuklarının zihinsel ve duygusal refahını güçlendirmek için benimseyebilecekleri pratik, bilim destekli stratejileri vurgular.

Kapsanan Temel Konular:

Destekleyici Bir Ev Ortamı ile Gençleri Güçlendirmek

Empati, doğrulama ve açık iletişimin nasıl güven ve aidiyet yarattığını öğrenin.

Ebeveynlik Stilleri ve Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Otoriter, müsamahakar ve otoriter yaklaşımların uzun vadeli etkilerini keşfedin.

Çocuk Gelişiminde Rutinlerin Önemi

Öngörülebilir günlük ritimlerin duygusal düzenlemeyi, akademik başarıyı ve daha düşük stresi nasıl desteklediğini keşfedin.



AI@Smile

2.2.1 – Destekleyici Bir Ev Ortamı ile Gençleri Güçlendirmek

Bir gencin zihinsel sağlığı, ev ortamından derinden etkilenir. Aileler duygusal dayanıklılığı, iletişimi ve başa çıkma becerilerini Őekillendirmede hayati bir rol oynamaktadır. Bu bölüm, ebeveynlerin ve bakıcıların ergen ruh sağlığını desteklemek için uygulayabilecekleri pratik, araştırma destekli stratejileri araştırıyor.

Őunlara odaklanacağız:

- Uzlaştırıcı Bir Ortam Yaratmak: Genç Ruh Sağlığı için Stressiz Bir Ev
- Ebeveyn Katılımı: Güçlü İlişkiler Kurmak
- Pozitif ereveleme için Bilişsel Müdahaleler
- Bireysel İhtiyaçlara Odaklanın

Bu stratejiler birlikte, gençlerin kendilerini güvende, desteklenmiş ve anlaşılmış hissettikleri besleyici bir ortamı teşvik eder. Bu stratejileri entegre ederek, ebeveynler ve bakıcılar, gençlerin duygusal ve zihinsel olarak gelişmelerini sağlayan besleyici bir ortam geliştirebilirler.



AI@Smile

2.2.1.1 Uzlaştırıcı Bir Ortam Yaratmak: Gençlerin Ruh Sağlığı İçin Stressiz Bir Ev

Destekleyici bir ev ortamı, ergen ruh sağlığının temelidir. Ebeveynler, açık iletişimi ve duygusal güvenliği teşvik ederek, gençlerin zorlukların üstesinden dayanıklılıkla gelmelerine yardımcı olabilir. Bu ortamı oluşturmak için temel stratejiler aşağıdadır:

Tarafsızlığı Göster
Çatışmalara sakinçe yaklaşın, ani yargılardan veya tepkilerden kaçınınız.
Tarafsızlık, gençlerin eleştirisi korkusu olmadan kendilerini ifade etmelerini sağlar.
Diyaloğu teşvik etmek için "Bunu birlikte konuşalım" gibi ifadeler kullanınız.

Bağlamı tanımlayın ve koruyun
Öngörülebilirlik yaratmak için net rutinler ve sınırlar oluşturun (örneğin, teknolojiyi arınmış akşam yemekleri, belirlenmiş çalışma saatleri). Yaşa uygun bağımsızlık için esnekliğe izin verirken kuralları tutarlı bir şekilde güçlendirin.

Duyguların Kabulü
Duyguları göz ardı etmeden doğrulayın (örneğin, "Bunalmış hissetmek sorun değil - dinlemek için buradayım"). Güven ve duygusal güvenlik oluşturmak için mücadeleleri küçümsemekten kaçınınız (örneğin, "Aşırı tepki vermeyin").



AI@Smile

2.2.1.2 Ebeveyn Katılımı: Güçlü İlişkiler Kurmak

Güçlü bir ebeveyn-genç ilişkisi, duygusal dayanıklılığı, güveni ve aidiyet duygusunu teşvik eder. Ebeveynler kasıtlı olarak empati, tanınma ve özenli mevcudiyetle meşgul olduklarında, gençlerin duygusal ve sosyal olarak gelişmesi için zemin hazırlarlar. Bu yaklaşım, güvenli bir ebeveyn-çocuk bağına besleyerek gençlerin yardım arama, düşüncelerini paylaşma ve zorluklar karşısında direnç oluşturma olasılıklarını artırır.

Empatik İletişim

Duyguları yargılamadan kabul edin: Onları tam olarak anlamasanız bile duygularını doğrulayın.

Örnek: "Bunun seni neden bunalmış hissettirdiğini anlayabiliyorum."

Destekleyici bir dil kullanın: Anında çözümler sunmak yerine işbirliğine davet edin.

Şunu söylemeyi deneyin: "Konuşmak ister misin yoksa sadece şu anda dinlememe mi ihtiyacın var?"

Tanınma ve Övgü

Sadece başarıya değil, çabaya odaklanın: Sebat, merak ve sorumluluğu kutlayın.

Örnek: "Sinir bozucu olduğunda bile odaklanmaya devam ettiniz - bu etkileyici." Spesifik ve samimi olun: "Aferin" yerine, "Bunu kardeşine ne kadar sabırla açıkladığını fark ettim" deyin.

Aktif Dinleme

Diyalog için alan ve zaman yaratın:

Paylaşılan yemekler veya yürüyüşler gibi düzenli rutinler iletişim kanallarını açabilir.

Dikkat gösterin: Göz teması kurun, cihazları bir kenara koyun ve dinlediğinizi göstermek için sözsüz ipuçlarını kullanın.

Açık uçlu istemler kullanın:

"Gününüzün hangi kısmı en heyecan verici hissettirdi?" "Arkadaşınla bu durumu nasıl ele aldın?"

2.2.1.3 Olumlu Çerçeveleme için Bilişsel Müdahaleler



AI@Smile

Ergenler genellikle akademik baskıdan sosyal dinamiklere kadar bunaltıcı hissettiren stres faktörleriyle karşı karşıya kalırlar. Onlara sunabileceğimiz en güçlü araçlardan biri, bu zorlukları büyüme fırsatlarına dönüştürme yeteneğidir. Bunu şu şekilde yapabilirsiniz:

Sorunları Öğrenme Fırsatları Olarak Yeniden Tanımlayın

Büyüme zihniyetini teşvik edin: "Testi başarısız oldum" yerine.

Şunu deneyin: "Bu bana ne üzerinde çalışmam gerektiğini gösteriyor. Bu, öğrenmenin bir parçası."

Aksilikleri normalleştirin: Zorluğun yenilgi değil, gelişme anlamına geldiğini görmelerine yardımcı olun.

Örnek: "En iyi sporcular ve sanatçılar bile zor günler geçirir - bu şekilde büyürler."

Olumlu çağrışımlar ve dil kullanın

İçinizdeki güçlü yönleri ön plana çıkarın: Örnek: "Zor olmasına rağmen konuşarak cesaretini gösterdin."

Çabayı başarı olarak yeniden çerçeveleyin: "Bitirmedin" yerine.

Şunu deneyin: "40 dakika boyunca odaklandınız - bu gerçek bir bağlılık."

Mantıksız korkuları yatıştırmak için gerçek bilgiler sağlayın

Vücudun stres tepkisini açıklayın: "Kalbiniz hızla çarpıyor ve gergin hissediyorsunuz çünkü vücudunuz sizi yanıt vermeye hazırlıyor - ama bu his geçecek."

Düşüncelerini temellendirmek için kanıt kullanın: Örnek: "Daha önce zor durumlara başa çıktınız - geçen ayki sunumu nasıl geçtiğinizi hatırlıyor musunuz?"

✓ Gençleri stresi yeniden çerçevelemeleri için güçlendirmek, duygularını inkar etmek anlamına gelmez - bu duyguları durdurma işaretleri olarak değil, sinyaller olarak görmelerine yardımcı olmak anlamına gelir.



AI@Smile

2.2.1.4 Bireysel İhtiyaçlara Odaklanma

Her genç benzersiz bir gelişim yolculuğundadır. Akranlarla veya katı standartlarla karşılaştırmalar güveni sarsabilir ve kaygıyı artırabilir. Bunun yerine, destek kişiselleştirilmiş, güce dayalı ve gelişen ihtiyaçlarına cevap vermelidir.

Neden Önemli:

Gençler gördüklerini, değer verildiklerini ve anlaşıldıklarını hissettiklerinde başarılı olurlar.

Bireyselleştirilmiş destek, kendini kabul etmeyi, dayanıklılığı ve motivasyonu teşvik eder.

"Ayak uydurma" baskısını azaltır ve daha sağlıklı benlik saygısını teşvik eder.

Nasıl uygulamaya konulur:

Akran Karşılaştırmalarından Kaçının: "Senin yaşındaki diğer çocuklar zaten bunu yapıyor..."Şunu dene: "Şu anda senin için doğru olan şeye odaklanalım."

Güçlü Yönler Göre Uyarlayın: Bir genç kendini izole hissediyorsa ancak yaratıcı bir şekilde parlıyorsa, zorunlu sosyal durumları zorlamak yerine günlük tutma, müzik veya sanat projeleri aracılığıyla kendini ifade etmeyi besleyin.

Akademik Desteği Uyarlayın: Öğrenmenin doğrusal olmadığını kabul edin. Örnek: "Matematikte daha fazla zamana ihtiyacınız var, ancak hikaye anlatma becerileriniz olağanüstü - hadi bunları kelime problemlerine yardımcı olmak için kullanalım."

Onları Sürece Dahil Edin: Sorun: "Sizin için ne işe yarıyor? Ne bunaltıcı hissettiriyor?"

Gençlere kendi destek planlarını şekillendirme konusunda yetki verin.

Duygusal Hazırlığa Saygı Gösterin: Gençler duygusal ve sosyal olarak farklı hızlarda büyürler. Onlarla sabırla tanışın ve mevcut gelişim aşamalarını doğrulayın.

🧠 Destek, gençlerle buldukları yerde bulduğunda en etkilidir - "olmaları gerektiğini" düşündüğümüz yerde değil.



AI@Smile

2.2.2 Ebeveynlik Stilleri ve Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Ebeveynlik tarzı, bakıcıların çocuklarını yetiştirmek için kullandıkları genel yaklaşımı ifade eder. Ebeveyn davranışının çocuğun gelişimini, duygusal esenliğini ve sosyalleşmesini nasıl etkilediğini açıklamaya yardımcı olan teorik bir modeldir. Bu model iki temel boyuta dayanmaktadır:

1. Sevgi (Katılım/Kabul)

Bu boyut, ebeveynlerin çocuklarına sağladığı sıcaklık, duygusal bağlantı ve destek düzeyini yansıtır. Yüksek düzeyde şefkat gösteren ebeveynler, çocuklarının hayatına dahil olurlar, sevgi ve cesaret ifade ederler ve duygusal güvenlik sağlarlar. Davranışa rehberlik etmek için açık iletişim, akıl yürütme ve olumlu pekiştirme kullanırlar. Buna karşılık, düşük şefkatli ebeveynlik, duygusal kopukluk, yanıt verme eksikliği ve minimum iletişim ile karakterizedir.

2. Talep (Katılık/Dayatma)

Bu boyut, ebeveynlerin kurallar koyma, disiplini uygulama ve davranış beklentileri belirleme derecesini ifade eder. Yüksek talep gören ebeveynlerin, çocuklarının kurallara uymasını ve belirli standartları karşılamasını bekleyen net yönergeleri ve sınırları vardır. Ödüller, sonuçlar ve denetim yoluyla disiplini uygulayabilirler. Öte yandan, düşük talepli ebeveynlik, minimum yapı, az beklenti ve tutarlı disiplin eksikliği içerir.

Ebeveynlik Stilleri Türleri: Bu iki boyutun kombinasyonuna dayanarak, dört ana ebeveynlik stili tanımlanmıştır. Her birinin çocuğun ruh sağlığı, duygusal gelişimi ve sosyal uyumu üzerinde belirgin bir etkisi vardır.

Otoriter Ebeveynlik (Yüksek Talep – Düşük Sevgi)

Demokratik Ebeveynlik (Yüksek Talep – Yüksek Sevgi)

İhmalkar (Katılımsız) Ebeveynlik (Düşük Talep – Düşük Sevgi)

Hoşgörölü (İzin Verilen) Ebeveynlik (Düşük Talep – Yüksek Sevgi)

2.2.2.1 Ebeveynlik Stilleri ve Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri - Otoriter Ebeveynlik



AI@Smile

Otoriter ebeveynler katı kurallar koyar ve sorgusuz sualsiz itaat beklerler. Duygusal sıcaklık yerine disiplini ve kontrolü ön planda tutarlar. İletişim genellikle tek taraflıdır ve çocuğun görüşlerine çok az yer vardır. Bu ebeveynler, akıl yürütme veya duygusal destek yerine itaate odaklanarak disiplini uygulamak için cezai tedbirler kullanabilirler.

- ◆ Ergenler Üzerindeki Etkisi:

Cezalandırılma korkusu ve duygusal doğrulama eksikliği nedeniyle daha yüksek anksiyete ve depresyon riski.

Düşük benlik saygısı ve duyguları ifade etmede zorluklar.

Güçlü itaat, ancak sınırlı karar verme ve problem çözme becerileri.

Otorite figürlerine karşı yüksek düzeyde stres ve potansiyel kızgınlık.

2.2.2.2 Ebeveynlik Stilleri ve Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri - Demokratik Ebeveynlik



AI@Smile

Demokratik ebeveynler, yüksek beklentileri sıcaklık ve açık iletişimle birleştirir. Açık kurallar koyarlar ve bunları tutarlı bir şekilde uygularken, aynı zamanda çocuklarının duygu ve fikirlerine de duyarlı olurlar. Disiplin, cezadan ziyade akıl yürütme ve rehberliğe dayanır. Bu ebeveynler bağımsızlığı, öz düzenlemeyi ve sorumluluğu teşvik eder.

- ◆ Ergenler Üzerindeki Etkisi:

Daha yüksek benlik saygısı ve duygusal dayanıklılık.

Daha iyi sosyal beceriler ve akranlarla daha güçlü ilişkiler.

Daha fazla akademik başarı ve motivasyon.

Daha düşük düzeyde kaygı, depresyon ve davranış sorunları.

2.3.2.3 Ebeveynlik Stilleri ve Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri - İhmalkar (Katılımsız) Ebeveynlik



AI@Smile

İhmalkar ebeveynler asgari düzeyde duygusal destek ve rehberlik sağlar. Uzak, kayıtsız veya kendi sorunlarından bunalmış olabilirler, bu da çocuklarının hayatına dahil olmamalarına yol açabilir. Bu ebeveynler çok az beklenti belirler ve çok az denetim sağlar, bu da çocukları zorlukları kendi başlarına aşmaya bırakır.

- ◆ Ergenler Üzerindeki Etkisi:

Depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı bozuklukları riskinin artması.

Reddedilme, yalnızlık ve düşük benlik değeri duyguları.

Riskli davranışlarda bulunma olasılığı daha yüksektir (örneğin, madde bağımlılığı, suçluluk).

Düşük akademik performans ve sağlıklı ilişkiler kurmada zorluklar.

2.2.2.4 Ebeveynlik Stilleri ve Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri - Hoşgörölü (İzin Verilen) Ebeveynlik



AI@Smile

Hoşgörölü ebeveynler son derece besleyici ve duyarlıdır, ancak çok az kural veya beklenti uygularlar. Çocuklarının mutluluğuna öncelik verirler ve yüzleşmekten kaçınabilirler, bu da çocuklarının önemli bir rehberlik veya sonuç olmadan kararlar almasına izin verir. Bu ebeveynler genellikle otorite figürlerinden çok arkadaş gibi davranırlar.

- ◆ Ergenler Üzerindeki Etkisi:

Daha yüksek dürtüsel davranış riski ve öz disiplin zorluğu.

Otorite ile mücadele eder ve kurallara uymada zorluklar yaşar.

Yapı eksikliği nedeniyle riskli davranışlarda bulunma olasılığının artması.

Güçlü benlik saygısı, ancak hayal kırıklığı ve aksiliklerle başa çıkmada potansiyel zorluklar.

2.2.3 Çocuk Gelişiminde Rutinlerin Önemi



AI@Smile

🌀 Rutinler, sağlıklı gelişim için bir temel taşı görevi gören yapı, istikrar ve öngörülebilirlik sunar. Duygusal dayanıklılığı, akademik başarıyı ve zihinsel refahı destekleyen koruyucu faktörler olarak işlev gördükleri yüksek riskli ortamlarda özellikle hayati önem taşırlar.

🌱 Temel Avantajlar

Duygusal ve Sosyal Gelişim: Benlik saygısını, empatiyi ve sosyal yeterliliği artırır. İşbirliğini ve uyarlanabilirliği teşvik eder.

Bilişsel ve Akademik Gelişim: Yatmadan önce hikayeler ve yemek zamanı konuşmaları gibi öngörülebilir aktiviteler aracılığıyla zaman kavramlarını, dil becerilerini ve akademik performansı geliştirir.

Öz Düzenleme ve Davranış: Açık beklentiler kaygıyı azaltır, disiplini destekler ve geçişleri sorunsuz bir şekilde yönetmeye yardımcı olur.

Zihinsel ve Fiziksel Sağlık: Uykuyu iyileştirir, stres hormonlarını azaltır ve genel refahı destekler.

🔧 Uygulanacak Pratik Rutinler

Uyku Vakti Rutini: Belirli bir uyku programı, kitap okumak ve ekran başında geçirilen süreyi en aza indirmek dahil olmak üzere öngörülebilir bir uyku vakti rutini oluşturmak, uyku döngülerini düzenlemeye yardımcı olur ve duygusal düzenlemeyi destekler.

Yemek Zamanı Rutini: Tutarlı zamanlarda birlikte yemek yemek, sosyal bağları ve dil gelişimini destekler. Çocukları yemek hazırlamaya dahil etmek aynı zamanda sorumluluk ve bağımsızlığı da öğretir.

Sabah Rutini: Aynı saatte uyanmak, diş fırçalamak ve kahvaltı yapmak gibi yapılandırılmış bir sabah rutini, gün için olumlu bir ton oluşturur.

Ev Ödevi Rutini: Ev ödevi için sessiz ve özel bir alan yaratmak, konsantrasyonu ve akademik başarıyı teşvik eder.

Oyun ve Egzersiz Rutini: Fiziksel aktivite için zaman belirlemek motor becerileri geliştirir ve stresi azaltır.

Ev İşleri Rutini: Yaşa uygun ev işleri atamak, sorumluluğu öğretir ve aileye katkı duygusunu teşvik eder.

💡 "Öngörülebilir rutinler sadece yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda gelişimsel gerekliliklerdir."



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

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

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



AI@Smile



Co-funded by
the European Union