



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

“Mesleki Eğitim ve Öğretim Eğitimcileri için psikolojik rahatsızlıklardan etkilenen öğrencilere güvenilir eğitim sağlamak için etkili baş etme stratejilerinin geliştirilmesi”

# IO2: Mesleki eğitim ve öğretim eğitimcilerinin psikolojik rahatsızlıklardan etkilenen öğrencilere güvenilir eğitim vermeleri için baş etme stratejileri içeren el kitabı

Yazar:Engelli insanlarla çalışan, Profesyonel Ulusal Meslek Birliği, Bulgaristan



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

“Bazı MEÖ öğrencilerimin garip ve tehlikeli olduğunu düşünüyorum, ancak geçmişte çok hoş ve kibarlardı.”

“Bazen öğrencinin bana karşı fiziksel güç kullanabileceğinden korkuyorum.”

“Zor” öğrencilere nasıl davranacağıma hazır olmadığımı hissediyorum.”

“Öğrencilerimin davranış değişikliklerinden şüphelendiğimde ne yapmam gerektiğinden emin değilim.”

“Öğrencilerin zor davranışlarıyla ilgili bir sorun olduğunda kimden destek isteyebileceğimi bilmiyorum.”

“Bu sorunlarla nasıl başa çıkabileceğime dair herhangi bir bilgi bulamıyorum. Bu öğrencilerle ilgilenmeye hazır olmadığımdan korkuyorum.”

M.I., Bulgaristan'dan MÖE öğretmeni



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sevgili okuyucu,

Yukarıdaki metni düşüncelerinize aşına bulursanız ve Bulgaristan'daki Mesleki Eğitim ve Öğretim öğretmeniyle aynı şeyi söyleyebileceğiniz / düşünebileceğiniz öğretim uygulamanızdan benzer bir durum hatırlarsanız, bu entelektüel çıktı (eğitim materyali) sizin için yararlı olabilir ve bu nedenle okumak ve üzerinde düşünmek için zaman ayırmaya değer.

DECSA ortaklığı



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## İçindekiler

Bölüm I. Önsöz .....	5
Bölüm II. Psikolojik rahatsızlıklar / bozukluklar ve öğrencilerin davranışları üzerindeki başlıca sonuçlar .....	8
Bölüm III. Başa çıkma stratejileri .....	15
3.1 Duygu ve duyguları tanıma ve anlama .....	16
3.2 Öğretmenin problem çözme becerilerinin güçlendirilmesi .....	22
3.3 Öz-düzenleme: endişeli öğrenciye cevaplarımızı düzenleme .....	23
3.4 Öğrenci ile empatik bir temas hazırlama.. .....	25
3.5 Aktif dinleme ve ceartlendirme.....	29
3.6 İstenmeyen davranışların planlanmamasını planlama.....	31
3.7 Bireyi ekip çalışması faaliyetlerine dahil ederek ve onu motive etmek için olumlu sonuçları analiz ederek değerlendirme.....	33
3. Güvence.....	36
3.9 Öğrenme yolunun kişiselleştirilmesi ve programın beklentileri ,öğrenci ile işbirliği içinde tanımlanması ve bağımsızlığın teşvik edilmesi .....	40
3.10 Uygun metodoloji, pedagoji, kelime hazinesi ve olumlu sözel ve sözel olmayan tutumlarla çalışma .....	41
3.11 Danışmanlık merkezi ile işbirliği yapmak ve bir psikoloğun talimatlarını takip etme.....	42
3.12 Ruh sağlığı kavramının ekibe ve özel eğitim yoluyla entegrasyonu: söz konusu sorun hakkında fikir edinmek için öğrenci ile bireysel görüşmeler yapılması. ....	42
<b>REFERANSLAR:</b> .....	43



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Bölüm I. Önsöz

Mesleki eğitim ve öğretim (MEÖ) sistemi genellikle 16 yaşın üzerindeki gençleri içerir. Gençler ve ergenlik yılları, bireyin gelişiminde önemli bir zamanı temsil eder. Genç kişiyi (bu bağlamda MEÖ öğrencisi) yetişkinliğe taşıyan karmaşık bir dizi gelişimsel talep ile karakterize edilen bir dönemdir.

Çoğu genç ve ergen başarılı bir şekilde adapte olurken, bazıları mesleki eğitim ve öğretim kurumlarında (örneğin mesleki eğitim okullarında, meslektaşlarında veya merkezlerinde) farklı eğitim, çevresel, sosyal, ekonomik ve aile stres faktörlerinden kaynaklanabilecek geçici psikolojik rahatsızlıklar yaşar ( [www.decsa-project.eu](http://www.decsa-project.eu) adresini ziyaret ederek bu projenin entelektüel çıktısı 1'de daha fazla bilgi edinebilirsiniz).

Eğitim, gençlerin hayatı için önemli bir arena olmakla birlikte, maalesef MÖE okulları / merkezleri de stres kaynakları olabilir, çünkü performans ve ilişki taleplerinin yapıldığı bir bağlam sağlarlar (Forman ve O'Malley, 2015).

Aslında, çalışmalar, MEÖ öğrencileri tarafından bildirilen en sık stres faktörlerinin okul ortamındaki baskı ve beklentilerin olduğunu göstermektedir (Sears ve Milburn, 2017). Eğitimle ilgili özel stres faktörleri arasında test, notlar, akademik başarısızlık ve başarı, rekabet, şimdiki ve gelecekteki performans ve beklentiler ve gelecekteki hedefler bulunmaktadır.

MEÖ öğrencileri ayrıca sınıf arkadaşları ve öğretmenler / eğitmenlerle çatışmalar gibi kişiler arası okulla ilgili stres faktörlerini bildirmektedir (Sears ve Milburn, 2017). Elias (2018), birçok öğrenci için ve muhtemelen artan sayıda , eğitim ortamının beklediği yararlı akademik öğrenme deneyimini sağlayamayabileceğini vurguladı.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Genellikle, bir öğrencinin kaygısı onlara ciddi bir sıkıntı oluşturuyorsa, yaşa uygun değilse ve / veya akademik, sosyal veya aile hayatına müdahale ediyorsa profesyonel yardım aranmalıdır. Aşağıda listelenen sorunlu kaygı göstergeleri bulunmaktadır.

**a. Girişim:** Kaygı, öğrencinin ve / veya ailesinin günlük faaliyetlerine önemli ölçüde müdahale ettiğinde sorunlu hale gelir. Kaygı sorunu olan öğrenciler, çeşitli etkinliklere katılmalarını engelleyen çok çeşitli faktörler ve olaylar hakkında endişe yaşama eğilimindedir. Örneğin, bir öğrenci kaygıları nedeniyle sınıf içi görevleri tamamlayamayabilir, çeşitli sınıf etkinliklerinden kaçınabilir ve hastalık şikayetleri nedeniyle sıklıkla dersleri kaybedebilir.

**b. Yaş uygunluğu:** Kaygı, yaşa uygun olmadığında sorunlu hale gelir, çünkü bu genellikle günlük yaşamda önemli etkileşimlerle sonuçlanır. Diğer öğrenciler de aynı tür davranışlar sergiliyorlarsa, kaygının uygun olması muhtemeldir.

**c. Sıkıntı:** Kaygı sorunu olan öğrenciler, kaygı nedeniyle yüksek düzeyde sıkıntı yaşarlar.

Bir öğretmen olarak düşünmeniz gereken sorular:

*Öğrenci korkularıyla karşı karşıya kaldığında çok üzülüyor mu?*

*Bu sıkıntı seviyesi yüksek korku dolu aktivitelere katlanıyorlar mı?*

**d. Süre:** Bir öğrencinin kaygısının süresini dikkate almak önemlidir. Öğrenci oldukça uzun bir süredir endişeli bir davranış sergiliyor mu ve hangisi oldukça sabit kaldı? Örneğin, öğrenci kamptayken 1 hafta boyunca endişeliyse, ancak o zamandan beri iyiyse, öğrencinin daha fazla yardıma ihtiyacı olması olası değildir. Bununla birlikte, anksiyete, anksiyete şekline bağlı olarak birkaç haftadan 6 aya kadar devam ederse ve makul bir şekilde sabit kalmış ve öğrencinin hayatında önemli bir etkileşime ve sıkıntıya neden olmuşsa, öğrencinin bir anksiyete bozukluğu yaşadığının bir göstergesi olabilir. Sınıfınızdaki bir öğrencinin yukarıdaki kriterleri karşılayan bir kaygısı varsa, öğrenciyi okulunuzun sağlık bölümüne yönlendirin. Çoğu okul için bu, öğrenciyi Okul Danışmanı veya Okul Müdürü'ne başvurabilecek olan "Öğrenme Destek Ekibi" ne yönlendiren öğretmenleri içerecektir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Gençler ve ergenler arasında okuldaki stres faktörleriyle başa çıkmak için yeterli başa çıkma becerilerinin olmaması, yaygınlığı artan VET okullarında / merkezlerinde duygusal ve davranışsal sorunların temelini oluşturabilir (Chazan ve diğerleri, 2012; Winkley, 2013; Nordahl ve Sørlie, 2014).

Genel olarak etkili ve etkisiz başa çıkma biçimleri arasında ayırım yaparken dikkatli olmalıyız; bir tarz belirli durumlarda etkili olabilir ve diğerlerinde etkisiz olabilir, aynı tarz bir kişi için pozitif ve diğeri için negatif olabilir. Bazı başa çıkma şekilleri stresi azaltmak için genellikle diğerlerinden daha etkilidir.

Genç öğrenciler arasında başa çıkma şekilleri ve uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar genellikle duygu odaklı başa çıkmanın, örneğin duyguları açığa vurmanın ve kaçınmanın ,duygusal ve davranışsal problemlerle ilişkili olduğunu ve probleme odaklanmış veya aktif başa çıkmanın pozitif akademik ve kişisel uyum ile ilişkili olduğunu göstermiştir. (daha az duygusal ve kişisel sorun) (Seiffe-Krenke, 2005; Leong et al., 2009).

Başka bir araştırma, başa çıkma becerilerinin gençler arasında olumlu duygusal ve sosyal gelişim için çok önemli olduğunu göstermektedir (Dumont ve Provost, 2018).

Bu dönemde evrimleşen stres, saldırganlık ve geçici psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yolları (tıbbi teşhis olma potansiyeli olmadan) şüphesiz bireyin yaşamda daha sonraki akademik sonuçlarla ve stresle nasıl başa çıkacağını etkiler (Werner, 2015; Newcomb, MB ve ark., 2016; Patterson ve McCubbin, 2016; Hess ve Copeland, 2017).

Bu nedenle gençler ve ergenler arasında başa çıkma ve başa çıkma stillerinin duygusal ve davranışsal uyumla nasıl ilişkili olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmek önemlidir.

Bu nedenle, bu el kitabı psikolojik rahatsızlıklardan veya rahatsızlıklardan etkilenebilecek Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencilerinin iletişimi, işbirliği ve öğretimi sırasında kullanılabilir Mesleki Eğitim ve Öğretim öğretmenlerine / eğitimlerine rehberlik ve baş etme stratejileri sunmaktadır.

Amaç fikir yargılamak, tahmin etmek ve psikolojik destek vermek değildir. Öğretmenin / eğitimcinin rolü, tüm öğrencilerin başarılı bir şekilde uyum göstermelerini sağlamak ve psikolojik rahatsızlıklardan veya bozukluklardan kaynaklanan sonuçlar nedeniyle potansiyel olarak okulu terk etmelerini önlemektir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## **Bölüm II. Psikolojik rahatsızlıklar / bozukluklar ve öğrencilerin davranışları üzerindeki başlıca sonuçlar**

Ocak - Haziran 2019 döneminde DECSA proje ortakları (P1: İSTANBUL IL MILLI EGITIM MUDURLUGU, Türkiye - Proje koordinatörü; P2: ULUSLARARASI ENGELLİLERLE ÇALIŞAN PROFESYONELLER DERNEĞİ, Bulgaristan ve P4: UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID, İspanya ve P4 : KARTALTEPEÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ, Türkiye) Bulgaristan, Türkiye ve İspanya'da 150'den fazla katılımcı ile Mesleki Eğitim ve Öğretim uzmanları (eğitmenler, öğretmenler, müdürler, psikologlar ve destek personeli) ile bir anket gerçekleştirmiştir. Somut sonuçlar, Fikri Çıktı 1'in Ek I'inin bir parçasıdır.

Mesleki eğitim ve öğretimin günlük sunumunda karşılaştıkları güncel konular hakkında görüşlerini paylaşabildikleri ve geri bildirim sağlayabildikleri gibi, eğitimin üstesinden gelmelerine yardımcı olan son stratejiler ve davranış zorlukları hakkında bilgi verdiler.

Bu anketten elde edilen en önemli sonuç, tıbbi olarak değerlendirilmeyen ve MEÖ okuluna ve personeline raporlanmayan, potansiyel olarak deneyimlenmiş psikolojik rahatsızlıklar nedeniyle Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencilerinin iletişim ve davranışlarındaki değişikliklerden belirgin olan Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencilerinin davranışları üzerindeki önemli sonuçların tanımlanmasıdır.

Mesele şu ki, Mesleki Eğitim ve Öğretim öğretmenleri / eğitmenleri davranış değişiklikleri, depresyon, bağımlılıklar (alkol, uyuşturucu, hap) , Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), fobiler, öğrenme güçlükleri, Kaygı, Anoreksiya, Bulimia ve genel entelektüel işlevlerle ilgili sorunlar ile potansiyel semptomlar ve davranış kalıplarından şüphelenmektedir.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Öğretmenler / eğitimciler psikolojik bozuklukları yönetme / tanıma konusunda çok fazla deneyime sahip değildir. Olguların çoğunda, deneyimlerini sorunu tahmin etmek ve öğretim ve iletişim açısından uygun bir çözüm bulmak için kullanırlar. Bazen, eğitim kurumlarının “psiko-sosyal destek” çalışanları (her zaman böyle olmazsa) ya da bu tür uzmanlık sağlayan dış uzmanlar / kurumlar tarafından yardım edilirler. Çoğu durumda, öğrencilerinin davranışlarındaki bu tür değişiklikleri keşfettiklerinde, derhal kurumun müdürünü bilgilendirirler ve yerel eğitim yetkililerine (müdürlükler, belediyeler vb.) rapor verirler.

Anketimize katılanların% 70'inden fazlası sorunu bireysel bilgi ve görüşlerine göre keşfetmiştir. Öğrencinin eğitim kurumunun yönetimine bildirdiği vakaların sadece %8 i tıbbi olarak onaylanmıştır.

Bağımlılık sorunu olan öğrencilerin yüzdesi çok daha yüksektir, ancak muhtemelen her zaman tespit edilemez veya göz ardı edilemez, çünkü ilgili kişi veya ebeveynleri ile görüşmek çok zordur.

150 katılımcının tümü tarafından sağlanan geri bildirimlere dayanarak, psikolojik rahatsızlıkları olan öğrencilerin ifade ettiği en sık belirti ve davranışları aşağıdaki sonuçları çıkarabiliriz.

- Obsesif kompulsif bozukluk
- Depresyon
- Bipolar bozukluk
- Şiddet(herkesi kendine düşman görme)
- Karşı gelme(inatlaşma) bozukluğu
  - Anoreksiya
- Bulimia
- Travma sonrası durum, manik-depresif durum
- Hafif nörolojik bozukluklar

**Bu bozukluklar ve semptomları hakkında daha fazla bilgi, fikir çıktısı 1'den öğrenebilirsiniz.**

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Çoğu durumda, sonuçların da aşağıdakilerle ilişkili olduğu açıkça ortadadır:

- İniş ve çıkışlı ruh hali değişiklikleri
- Arkadaşlardan ve aktivitelerden çekilme
- Belirli yorgunluk
- Düşük enerji
- Panik ataklar
- Motivasyon eksikliği
- Konsantrasyon eksikliği
- Öğrenci sınavlarla baş edemez
- Öğrencinin iletişimde daha agresif hale gelmesi
  - Öğretmenlerle iletişimde zorluklar
- Eğitim faaliyetleriyle uğraşmada zorlukların var olması
- Öğrencinin ilgi ve katılım eksikliği
- Öğrencilerin geri kalanının dikkatinin dağılması ve sınıfın normal ritminin değiştirilmesi, dersin kesintiye uğraması, bir takımında çalışmanın imkansızlığı ve diğer sınıf arkadaşlarıyla ilişkisi, sınıfların normal takibi için imkansızlık
- Saldırganlık
- Saygısızlık
- Diğer öğrencilerden daha yavaş öğrenmeleri
- Düzensiz ve işlevsiz davranış
- Kötümserlik
- Uygun olmayan davranışlar ve yorumlar
- Hayal kırıklığına, strese, duygusal kontrollere karşı düşük tolerans
- Sınıfta gergin olmaları, sınıfta ki diğer arkadaşları belirli aktivitelere nasıl tepki vereceklerini bilemezler, bilinmeyenlerden korku



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

- Öğretme ve öğrenme etkinliklerini standart bir şekilde takip etme sorunları. Sınıfta / merkezde yıkıcı davranışların ortaya çıkması. Eğitim merkezine gitme ve orada kalmaya karşı koyma
- Gelecek ile yüzleşememe
- Sosyalleşmede zayıflık
- Sosyal ilişkiler ve takım çalışması
- Sınıf Ritminin kırılması, kopması
- Okulu terk etme , uygulamalardaki zorluklar
- Ankete katılanların çoğunluğu için bu rahatsızlıklar motivasyon eksikliğine, okul terkine, dikkatsizliğe, genel yoksunluğa neden olmuştur. Aynı zamanda öfke, üzüntü, yalnızlık, ilişki ve iletişim güçlükleri, dikkat ihtiyacı gösterirler.
- Ruhsal kırılganlığı olan, tanı konulmuş yada konulmamış olan insanlar için en büyük zorluklardan biri, anlaşılammış hissetmeleridir. Eğer anlaşıldığınızı hissetmiyorsanız, her türlü eğitimsel müdahaleyi reddedersiniz.
- Öğrencilerin okulu bırakmalarını azaltmak için onlarla iletişim kurmanın ve eğitim hayatı boyunca onları motive etmenin uygun yolunu bulmanın önemli olduğunu özetleyebiliriz.
  - Yukarıdakileri göz önünde bulundurarak, mesleki eğitim ve öğretim öğretmenlerinin / eğitmenlerinin korkularının aşağıdakilerle ilgili olduğunu da tartışabiliriz:
  - Sınıfta öğretmene ve / veya diğer öğrencilere saldırganlık olasılığı.
  - Grubun geri kalanı önünde otorite kaybetmeden dikkatlerini çekme, özsayıgılarını arttırma ve saldırgan öğrenciler durumunda dürtülerini kontrol etme zorluğu.
  - Öğrenciye ve aileye müdahale eden farklı profesyonellerle koordinasyon eksikliği.
  - Birçok durumda, ebeveynleri, önlemlerin işe yarayıp yaramadığını ya da öğrencilerin gerçekten somut bir şey öğrenip öğrenmediklerini kontrol etmek yerine, öğrencilerinin beğenilmesi ile daha fazla ilgilenirler.
  - Her duruma uyum sağlamak için bilgi ihtiyacı.
  - Beklenmedik durumlardan kaynaklanan bilgi eksikliği ve kontrol kaybı korkusu.
  - Bu öğrencilere gereken özeni göstermek için zaman / kaynak eksikliği.
  - Yüzleşme ve saygısızlık olasılığı.
  - Beyanları, yardım taleplerini, uygun olmayan davranışları nasıl yöneteceğinizi bilmeme korkusu.
  - Yeterli ve zamanında yardım sağlayamama korkusu.
  - Öğrenci beklenmedik, şiddetli hareket edebilir veya tüm güvenlik koşulları olmadan çalışma.

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

- Öğrenci tehlikeli bir alet kullanabilir.
- Çoğu durumda, sorunun ne olduğunu ve kapsamını tam olarak bilmemek (yetişkinlerdir ve her zaman problemlerini gündeme getirmezler) ve yetersiz müdahale etmek (Kurumsal eğitimde, kurslardaki hedefler ve kullanılan zaman ve gerekli adaptasyonu çok kolaylaştırılmaz).
- Öğrencilere bu problemleri öğretmenin / onlara yardım etmenin en uygun yolunu bilmemiz gerekiyor.
- Onlarla birlikte çalışan profesyonellere olabildiğince cevap verebilmeliyiz. Böylece okula adaptasyonlarını ve dolayısıyla sosyal adaptasyonlarını sağlayabilir, mümkün olduğunca normal bir hayat yaşayabilirler.
- Öngörülme reaksiyonları.
- Etkili olmakta ve ilerlemedeki fırsatlar hakkındaki şüpheler
- Bu durumlarla öğrenciler için uygun bir şekilde baş edilebilecek eğitim eksikliği.
- **Bunları düşünün ve aynı veya benzer vakaları deneyimlediyseniz hatırlamaya çalışın.**

Ayrıca, yukarıda belirtilen korkuları göz önünde bulundurarak, psikolojik rahatsızlıklardan etkilenen öğrencilere Mesleki Eğitim ve Öğretim eğitimi verirken iyi hazırlanmış olmaları açısından bu Mesleki Eğitim ve Öğretim öğretmenlerinin / eğitimcilerinin ihtiyaçlarını da aşağıda ki gibi bağlayabiliriz:

- Temel nitelikteki toplumsal yapı eksikliğinin fazla olması durumunda, hali hazırda hiçbir kriter ve / veya prosedür bulunmamaktadır.
- Zorluklarını tanımlamak için ana ihtiyaç, onları daha iyi nasıl yöneteceklerini bilmek için belirgin belirtiler (bu mutlaka bu kitleyle minimum bilgi ve deneyim gerektirir ve / veya onları bu uzmanlığa yönlendirmek için mevcut bir ağ gerektirir).
- Onlara yardım edebilecek ve destekleyebilecek bir profesyonelle ihtiyaçları vardır.
- Öğrenciye ve aileye müdahale eden farklı profesyonellerle daha iyi koordinasyon gerekli.
- Sorunlarla nasıl başa çıkılacağı ve öğretim ve davranış biçimlerinin her duruma nasıl uyarlanacağı hakkında bilgi / eğitim ihtiyacı.
- Öğrencilere bu problemleri öğretmenin / yardım etmenin en uygun yolunu bilmeniz gerekir.
- Bu öğrencilere daha fazla zaman ve çaba harcanması gerekir
- Nasıl ilerleyeceklerini daha fazla eğitmek için birilerine sahip olmaları gerekir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

- Müdürler, bu durumda MÖE okullarındaki öğretmenlere nasıl destek sağlanacağı konusunda eğitilmelidir.
- Toplumdaki soruna yönelik daha fazla farkındalık yaratmaya ihtiyaç vardır.
- Bu öğrencilerin kendilerine davranabilmeleri için ekstra dikkat ve özel bir stratejiye ihtiyaçları vardır.
- Aşırı davranışları önlemek için öğrencileri "farklı" sınıf arkadaşları hakkında uygun bir şekilde bilgilendirin
- Bir uzmanın süreci denetlemesine ihtiyaç vardır.
- Yargılamalardaki etkinlik ve fırsat konusunda şüpheler.
- Psikolojik rahatsızlıklardan etkilenen kişinin büyüme sürecinde aynı metodolojiyi takip edebilmek için bölgenin paydaşlarıyla ortaklık ilişkilerinin paylaşılması ve geliştirilmesi ihtiyacı.
- Öğrenciler ve öğretmenler arasında bir "aile" ortamı yaratmak

#### **EK:**

- **Sınıf ortamıyla ilgili daha fazla bilgi edinmek - kiminle çalışacağız?**  
(Öğretmen kendini nasıl tanıtır? Dikkat çekmek ve birbirini daha iyi tanımak için hangi sorular sorulmalıdır) - olası soruları içeren bir senaryo sunulacaktır.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Bunlar sizin için uygun mu?*

Bu durumda, bu el kitabı size sorunun türüne ve ciddiyetine bağlı olarak farklı ihtiyaç bağlamlarında kullanabilecekleri düşünülebilir başa çıkma stratejileri sağlayacaktır.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Bölüm III. Başa çıkma stratejileri

---

Kişiselleştirilmiş bir yola sahip olmak ve aynı zamanda sınıf ortamının organizasyonu ve kolaylaştırılması konusunda ekip çalışmasını teşvik etmek önemlidir. Dersler ve boş zamanlarda empati, psikolojik rahatsızlıklar çeken öğrencileri meşgul etmek için doğru anahtar olabilir.

ÖĞRENCİ PSİKOLOJİK DAĞILIMLARI DURUMUNDA BULUNAN SENARYOLARIN UYGULANABİLİRLİĞİ TABLOSU - ÇÖZÜMÜN UYGULANABİLECEĞİ DAVRANIŞLAR İÇİN EKLENECEK

Bu anlamda, bir MÖE eğitmeni / öğretmeni olarak sizin uygulayabileceğiniz veyaratabileceğiniz edebileceğiniz stratejiler şunlardır:

### 3.1 Duygu ve duyguları tanıma ve anlama

Duygularla ilgili tutumlarımız ve onlara nasıl tepki verdiğimiz, öğrencilerin kendi duygularına verdikleri tepkileri etkileyebilir. Duygulara verilen yanıtlar, “zor şansın üstesinden gelme” duygularından, bir başkasının olumsuz duyguların mümkün olan en kısa sürede değiştirilmesine yardımcı olma girişimlerine kadar büyük ölçüde değişir. Yine de başkaları için, duyguların gösterilmesi, muhtemelen beceriksizlik hissine veya “RAHAT” bir konuşma ile sonuçlanan gariplik duygularına neden olur.

Birinin yanıtı ne olursa olsun, olumsuz olanlar da dahil olmak üzere duyguları deneyimlemek insan olmanın bir parçasıdır ve öğrencinin bu duygularla nasıl başa çıkacağını ve yöneteceğini öğrenmesi gerekir. Yetişkinlerin duygulara nasıl tepki verdiği öğrenci için bir modeldir.

Endişeli hissettiklerinde öğrencilere aptal olmayı bırakmalarını söylemekten kaçınmak, endişe ile baş etmelerine yardımcı olmada önemli bir ilk adımdır. Başkalarının kaygısına 'aptalca' diyerek ya da “endişelenmeyi bırak” diyerek yanıt vermek, öğrenciye bu duygu ile yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkılacağını öğretmez. Endişeleri aptalca görünse de, endişeli çocuk (veya yetişkin) için endişeleri ve korkuları çok gerçektir. 'Aptal' olmayı bırakmalarını istemek, endişeyi veya diğer zor duyguları azaltmak için genellikle çok az şey yapar. Görüldüğü kadarı ilesezgiye karşılık vermek, bir başkasının ne hissettiğini tanımak ve içtenlikle kabul etmek, verebileceğimiz en yararlı yanıt olabilir.

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Uygulamamız, başkalarının duygularını doğrulamanın ve kabul etmenin o kişi için yatıştırıcı bir etkisi olabileceğini göstermiştir.

Başkalarının duygularının onaylanması ve kabulü, duygularını adlandırarak ve içtenlikle kabul ederek yapılabilir. Örneğin, “Bu görev için çok endişelendiğinizi görebiliyorum.” Araştırma bulguları, bir çocuğun duygularının kabul edilmesinin ve onaylanmasının yanı sıra duygularının isimlendirilmesinin, duyguları üzerinde bir miktar kontrol sahibi olmalarına ve onları sakinleştirmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Empati, çocuğun rehberliğinizi kabul etme ve gelecekte korkularını sizinle tartışabilme olasılığını artırır.

Öğrenciye endişe ve endişenin normal olduğunu ve özellikle testlerden, sınıf sunumlarından veya öğleden sonra sporundan önce herkesin bunu deneyimlediğini açıklamak da rahatlatıcı olabilir. Anksiyetenin rahatsız edici olmasına rağmen öğrencilerin karnında ağrı hissetmelerine neden olabileceğini anlamalarına yardımcı olabilir, bu gerçek bir hastalık değildir ve onlara zarar vermeyecek ve endişeleri ortadan kalkacaktır.

## SINIFTA Etkinlik 1:

Öğrenciye farklı duyguları adlandırmayı ve nereden geldiğini belirlemeyi öğretmek, onlarla baş etmeyi ve onlar üzerinde kontrol sahibi olmalarını öğrenmelerine yardımcı olabilir.

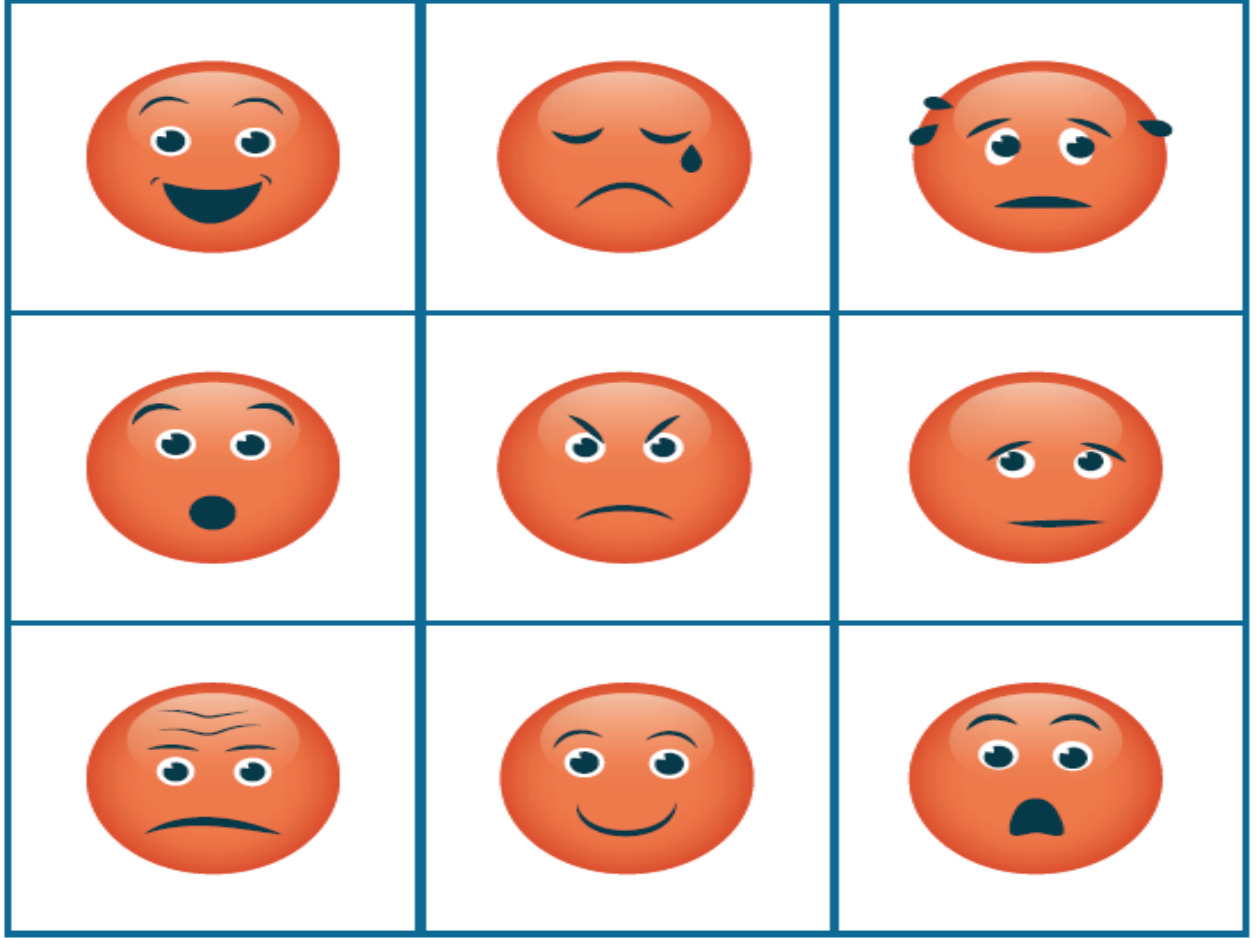
Öğrencilere duyguların nasıl tanımlanacağını öğretmek, onlara farklı ifadeleri tasvir eden karikatür yüzleri göstererek ve öğrenciden her yüzün arkasında ne hissi olduğunu belirlemesini isteyerek yapılabilir.

Duygu karakterleri benzerdir, burada öğrenci üzerinde duygu kelimesi olan bir kart seçer ve daha sonra sınıfın ne olduğunu tahmin etmesi için canlandırmaya çalışır.

Duygu veya his belirlendikten sonra, öğrenciden çizgi film karakterinin neden bu şekilde hissedebileceğinin nedenlerini düşünmesini isteyin.

Öğretmen olarak öğrencilerinizin duygularını ifade etmeleri için uygun bulursanız, aşağıdaki çizimleri kullanabilirsiniz.





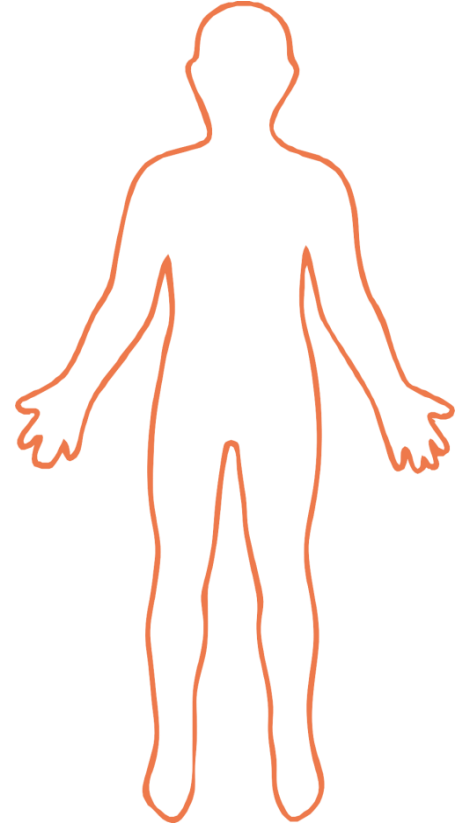
UYARILMIŞ	ÜZGÜN	SİNİRLİ
ŞAŞIRMIŞ	KIZGIN	UTANGAÇ
ENDİŞELİ	MUTLU	KORKMUŞ

## SINIFTA Etkinlik 2:

Sınıftan, örneğin bir sınıf sunumundan önce endişeli veya gergin hissettikleri zamanlarda beyin fırtınası yapmasını isteyin. Öğrencinin son endişe duydukları zamanı hatırlamasına yardımcı olun, sonra onlardan insan vücudunun bir taslağında endişesini / kaygısını nerede hissettiğini belirlemelerini isteyin.

Kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olabilecek fikirler:

- Bir arkadaş, öğretmen yada ebeveyyenden yardım istemek
- En sevdiğin kitabı okumak
- Bir bulmaca veya dikkat dağıtıcı başka bir aktivite yapmak
- Sarılmak
- Bir evcil hayvanla oynamak
- En sevdiğin oyuncakla oynamak
- Sıcak bir içecek
- Ilık banyo yapmak
- Yürüyüşe çıkmak
- Müzik dinlemek, çizmek...
- Oyunağa Sarılmak
- Dört gözle beklediğimiz bir şey düşünmek
- Yavaş nefes almak



## SINIFTA Etkinlik 3:

Endişeli ya da üzgün olduklarında daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için öğrencilerin neler yaptığını ya da yapabileceğini sınıfta tartışın. Bu, sakın nefes almayı ya da kendi kendilerine “başa çıkabilirim”, “en iyisini deneyebilirim” “ben cesurum” demek yardımcı olabilir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## SINIFTA Etkinlik 4:

Öğrencilerin öğrenmelerine yardımcı olmak için düzenli olarak gevşeme egzersizleri yapmayı düşünün. Gün boyunca her hangi bir zamanda kullanabileceğiniz ve herkesin yaptıklarını durdurması ve bu beceriyi uygulaması gereken bir gevşeme egzersizi için anahtar bir kelimeye sahip olmayı deneyebilirsiniz.

## Öğrencinin düşünmesine yardımcı olmak

Anksiyete olan öğrenci genellikle en kötü durum senaryosunu düşünecek ve korkularını ortadan kaldırmak için yetişkinlerden güvence isteyecektir. Tüm cevapları vermek yerine, öğrencilerin endişelerin nedenlerini düşünmelerine yardımcı olun. Fırsat ortaya çıkarsa, düşünmelerini isteyerek endişe duydukları bir durum hakkında dikkatli ve gerçekçi düşünmeye teşvik edin:

"Bunun neden olacağını düşünüyorsun?"

"Bu durumda daha önce ne oldu?"

"Başka ne olabilir?"

" Bu durum hakkında hangi genel şeyleri biliyorum? "

"Olması daha ihtimal olan nedir?"

"Diğer insanlara ne oldu?"

Eğer gerçekçi olmayan bir şekilde düşünüyorlarsa \*, bu düşünceler için kanıt isteyerek onlara meydan okuyun.

**Not:** Fiziksel zorbalık konusunda gerçek korkuları varsa veya öğrenme güçlükleri nedeniyle bir testte başarısız olursa, bu yaklaşım uygun olmaz. Her durumda değil, korkuları aşırı ve gerçekçi olmayan öğrencilere yöneliktir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Sağlıklı düşünme ve kendi kendine konuşma

Kendi kendimize konuşma,kafamızın içinde kendimize söylediğimiz şeydir.

Örneğin, bir sınava girdiğinizde şunları düşünüyor olabilirsiniz:

“Sonunda! Bunun bitmesine sevindim. Şimdi rahatlayabilirim! ”

Bu kendi kendine konuşmadır. Kendi kendine olumsuz konuşma endişeli öğrencinin (ve yetişkinlerin) karakteristiğidir.Kendi kendine olumsuz konuşma, kendimize söylediğimiz şeyin en kötü durum senaryosuna veya neyin yanlış gidebileceğine odaklanmasıdır. Endişeli insanlar genellikle çok özeleştiricidirler ve kendilerinin ya da belirsiz bir durumun en kötüsünü düşünme eğilimindedirler (örneğin “Umutsuzum, bunu yapamayacağımı biliyorum, herkes bana gülecek”).Bu tonda kendi kendine konuşma, umutsuzluktan bahsetmeden endişe duygularını kışkırtır.

Öğrenci ile kendi kendine konuşmayı tartışmak çoğu zaman onları yanıltır, çünkü çoğumuz, öğrenciler dahil, bunu yaptığımızın farkında olmayız. Bununla birlikte, kavramı öğrenciye açıklamak zorunda kalmadan yine de kendi kendine olumlu konuşmaya teşvik edebilirsiniz. Bu, öğrencileri zorluklarla ya da aksiliklerle karşılaştıklarında başlarına olumlu şeyler düşünmeye teşvik ederek yapılabilir.

Örnekler:

"Bunu yapabilirim!"

“Elimden geleni yapabilirim.”

“ Bunun için yeterince cesurum ”

“Yapabileceğimi biliyorum”



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## SINIFTA Etkinlik 5:

Sınıftan, kendilerine meydan okuduklarında kendilerine söyleyebilecekleri olumlu konuşma ifadeleri ile ilgili beyin fırtınası yapın. Ne söyleyeceklerini düşünmekte güçlük çekiyorlarsa, onlardan korktukları veya endişelendikleri zaman bir arkadaşlarına cesur olmalarını sağlamak için cesaretlendirmelerini , istedikleri güzel bir şey düşünmelerini isteyin. Yaratıcı bir alıştıırma olarak, bu ifadeleri öğrencinin renklendirmesi ve süslemesi için çeşitli yazı tiplerinde yazdırın veya öğrenciden kendi yazı tiplerinde ifadeler çizmesini isteyin.

Belki de bu ifadeler bir araya getirebilir ve sınıfta görüntüleyebilirsiniz. Öğrenciye, kimse bilmeden sıkıntıları olduğunda kendi kendilerine nazik, cesur şeyler söyleyebileceklerini açıklayın. Sınıf ortamında öğretmenler olumlu konuşmayı yüksek sesle konuşarak modelleyebilirler.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 3.2 Öğretmenin problem çözme becerilerinin güçlendirilmesi

---

Endişeli olduğumuzda, mantıklı değil duygusal olarak düşünürüz. Problem çözme becerileri eğitimi, sorunlara kontrolden çıkmak yerine yönetilebilir olmaları için sistematik bir şekilde yaklaşmanın öğrenilmesini içerir.

Psikolojik rahatsızlıkları olan öğrencilere problemleri nasıl düşüneceklerini öğrenmelerine yardımcı olmak için sorulabilecek çeşitli sorular vardır. Bir sorun endişeye neden olduğunda, sorunu çözmeye çalışmadan önce yazmak genellikle yararlı olur.

Aşağıdaki sorular, bir problem çözme stratejisinin iyi örnekleridir:

*Sorun nedir?*

.....

*Bununla başa çıkmak için neler yapabilirim?*

1 .....

2 .....

3 .....

*Bunların her birini yaparsam ne olur?*

1 .....

2 .....

3 .....



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Hangi kullanım şekli en iyisidir?*

*Şimdi denedim, nasıl yaptım?*

*Bir dahaki sefere farklı bir şey yapabilir miyim?*

Bu sağduyu gibi görünse de, insanlar endişeli olduklarında sağduyularını takip etmek genellikle zordur.

## 3.3 Öz-düzenleme: endişeli öğrenciye verdiğimiz cevapları düzenlemek

---

Öz-düzenleme, aşırı koruma ve kurtarmanın yanı sıra öfke ve hayal kırıklığından kaçınmak amacıyla endişeli öğrenciye verdiğimiz cevapları izlemek ve düzenlemek anlamına gelir.

Yetişkinler öğrenciyi anksiyete provoke edici durumlardan kurtardığında veya provoke edici anksiyete durumlardan koruduğunda, öğrenciye birkaç yararsız mesaj verirler.

Örneğin, yetişkinin çocuğun durumla baş edebileceğine inanmadığı, durumun tehlikeli olduğu, endişeli oldukları zamanlarda çok fazla konfor, koruma ve sıcaklık alacaklarını düşünebilirler.

Tersine, yetişkinler endişeli öğrenciye set çekme ve öfke ile cevap verdiğinde, öfkeli ve sinirli yetişkinler diğer yetişkinlerde de olduğu gibi korkutucu olduğu için öğrencinin kaygısı daha da artacaktır.

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Endişeli öğrencilere cevap verirken, biraz sıcaklık (empati) ve yanı sıra açık bir şekilde yanıt vermeyi hedefleyin. Empati, kendinizi başka birinin yerine koyabilmeyi içerir. Endişeli bir öğrenciye onların endişeli, üzgün veya kaygılı olduklarını (yani duygularını tanımak) gördüğünüzü söylediğinizde empati vermiş olursunuz. Bunu yaparak çocuğun duygularını doğrular ve ciddiye alırsınız (Kapsamlı bir açıklama için duygu ve duyguları tanıma ve anlama konusuna bakın).

Netlik, çocuğa görmek istediğiniz davranışı anlatırken kendi kaygınızı / hayal kırıklığınızı / öfkenizi kontrol altında tutmayı içerir (örneğin bir etkinliğe katılma, ellerinden gelenin en iyisini yapma). Kaygıyı yaşayan öğrenci kaygı uyandıran uyarandan kaçınmak isteyeceğinden, yetişkinlerin çocuğu yönlendirmede kararlı olması önemlidir. Yetişkinler net ve kararlı değilse öğrencinin kaygısını kışkırtan şeylerden kolayca kaçınmasına izin verir, bu belirli bağlamla ilgili kaygı devam eder ve belki bir dahaki sefere karşı karşıya kalmaları gerektiğinde artar.

**UNUTMAYIN:** Endişeli öğrencinin zihinleri ve bedenleri onlara orada tehlike olduğunu söyler, ama buna inanmak için kandırılmaya izin verme! Bir kişinin korku tepkisi çok endişe verici olsa da, çocuğun ölümcül tehlike altında olmadığını hatırlamak, sağlam bir duruş sürdürmek için çok önemlidir. Yetişkinler empati kurmayı hedeflemeli, ancak endişeli olan öğrencilerle sıkı çalışmalıdır. Bir çocuğu bir durumdan geçmekte kararlı ve ısrarcı olduğunuzda ölümcül tehlikeye atmadığınızı kendinize hatırlatın.

**Not:** Anksiyete bozuklukları / aşırı yüksek anksiyetesi olan öğrenciler için davranışları, belirli bir durumda anksiyeteleriyle baş edemediklerini açıkça gösterebilir. İnsanların korkularıyla yüzleşmelerine yardımcı olan herhangi bir durumda, ilke, kaygının zirveye çıkması ve sonra düşmesi için yeterince uzun süre kaygı uyandıran durumla kalması gerektirir. Çocuğun kaygı zirvesini deneyimleyecek kadar uzun süre bu durumda kalabileceğinin ve sonra düşüşün mümkün olmadığına inanıyorsanız, korkularıyla yüzleşmek zarar verici olacaktır. Anksiyeteleri zirveye çıkmadan ve gerilemeden önce durumdan kaçtıkları bu gibi durumlarda, yalnızca yüksek kaygıları ve buna nasıl dayanamadıklarına dair anıları olacak ve daha sonra gelecekte yüzleşmelerini zorlaştıracaklar.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 3.4 Öğrenci ile empatik bir temas hazırlamak

Kısa ve uzun vadede etkili olan anlamlı bir mesaj üretmek için sözlü ve sözsüz dilin Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencisi tarafından anlaşılabilmesi için iletişimi değiştirebilirsiniz. Gençler ve ergenler doğal olarak empati kapasitesine sahiptir, ancak bu kendi başlarına geliştirdikleri anlamına gelmez. Yetişkinleri ve akranlarını izleyerek ve dinleyerek fark etmeyi, dinlemeyi ve baş etmeyi öğrenirler ve bu insanlardan empatinin neden önemli olduğu hakkında ipuçları alırlar.

Modellemek için, öğrencilerinizin (hem psikolojik rahatsızlıklarla hem de psikolojik rahatsızlıklar olmadan), öyle olmadığını düşündüğünüzde bile sizi izlediğinin farkında olun.

Empati kurmaya çalışın ve paylaşılan değerleri ve ortak çıkarları vurgulayın. Bu, farklılıkları tartışmak için güvenli bir ortam sunarak da başarılabilir. Yararlı yaklaşım, kendini ortaya koymaya ve işbirliği için fırsatlar yaratmayı kullanmaktır.

Okul içi yetişkinlerinin oynayabileceği bir rol, öğrencilerin ilgisini arttırmaktır. İnsanlar, kendilerine benzeyen veya onlara yakın olanlar için daha fazla empati hissetmeye meyillidirler. Ancak, bir okul topluluğu oluşturmak ve ilgili öğrencileri geliştirmek söz konusu olduğunda, bu yeterli değildir.

Güçlü okul topluluklarında, öğrenciler (ve yetişkinler), arka plan, inançlar veya diğer şekillerde farklı olanlar da dahil olmak üzere herkes için empati duyarlar. Eğitimciler, okul topluluğundaki herkese önem verdiklerini ve öğrencilerin aynı şeyi yapmasını beklediklerini gösterdiğinde, öğrencilerin bazen görünmez olarak değerlendirilenler de dahil olmak üzere gözlerini ve kulaklarını başkalarına açmalarına yardımcı olabilir.

Bir başka önemli rol, öğrencileri empati kurarak onun üzerinden hareket ederek sığramaya teşvik etmektir. Çoğu zaman, gençlerin bir akran veya yetişkin için endişe duyduklarında ne yapacaklarını otomatik olarak bileceklerini ve sonra bunu yapacaklarını varsayıyoruz. Ama bazen bir insanı veya nedeni önemseyemediğimiz, ancak yardım etmek için hiçbir şey

**The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

yapmadığımızda, empati eylem boşluğuna düşeriz. Mesleki eğitim ve öğretim eğitmenleri / öğretmenleri, ister alay edilen birini savunsa, ister bir problemin çözülmesine yardımcı olsa ya da sadecekeyifsiz hissedilen birini dinliyor olsa da, onlara model olmaya ve harekete geçmeye teşvik ederek bu boşluğu aşmalarına yardımcı olabilir.

## Alıştırma: Okullar İçin Beş Temel Adım

### 1. Adım. EMPATİ MODELİ

Bir veya daha fazla öğrencinin hayal kırıklığına uğradığını gördüğünüzde, karşılık vermeden önce derin bir nefes alın ve durumu onların kendi bakış açılarından görmeye çalışın. Bir öğrenci üzgün olduğunda, davranışı yeniden yönlendirmeden önce onun duygularını veya davranışının mantığını yansıtın.

Öğrencilerin sözel olmayan ipuçlarından farkında olun ve bunları takip edin. Örneğin, bir öğrenci sandalyesinde gevşiyorsa ve geri çekilmiş veya öfkeli görünüyorsa, derhal onu kınamak yerine "Bugün her zamankinden daha sessiz olduğunuzu fark ettim. Bir şey seni rahatsız ediyor mu?" gibi şeyler söyleyin.

Uygun ve uygulanabilir olduğunda (örneğin, sınıf kuralları oluştururken veya grup projeleri için fikirler üretirken) öğrencilerin düşüncelerini isteyin ve gerçekten dinleyin. Geri bildirimlerini birleştirmek ve ihtiyaçlarına cevap vermek için fırsatlar bulun.

### Adım 2. EMPATİ NEDİR VE NEDEN ÖNEMLİDİR

Empatinin, başka bir kişinin duygularını anlamak ve onları önemsemek ve yardımcı olmak için harekete geçmek anlamına geldiğini net bir şekilde açıklayın. Sınıf ve okul topluluğunu nasıl geliştirdiğini açıklayın.

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Farklı veya çok sıklıkla görünmez olanlar da dahil, yakın arkadaşların ötesinde insanlar için empati kurmanın ve empati kurmanın önemini vurgulayın.

Yardım etme, şefkat gösterme ve hatta sadece dinleme gibi empati üzerine nasıl davranılacağına dair örnekler verin.

### 3. Adım. UYGULAMA

Başka birinin perspektifini alarak ve başkalarının ne düşündüğünü hayal ederek pratik yapmak için fırsatlar yaratın. Sessiz sinema oynayın ve canlandırma (rol) oyunları yapın, kitap okuyun ve tartışın ve “ne yapardınız” tarzı olay betimlemesi(vinyet) veya örnek olay çalışmaları kullanın.

Popüler olmayan bir akrana yardım etmek için basmakalıp şeyler, stres veya sosyal sonuç korkusu gibi empati önündeki engelleri adlandırın. Bunların üstesinden gelmek için belirli stratejileri paylaşın. Örneğin, öğrencileri zorbalık yapılmış bir öğrenciye özel olarak nazik ve destekleyici kelimeler sunmaya teşvik edin.

Öfke ve hayal kırıklığı ile başa çıkmak ve çatışmaları çözmek gibi duygusal ve sosyal becerileri teşvik etmek gerekir. Kanıta dayalı bir sosyal ve duygusal öğrenme (SEL\_başarıyı arttırmayı hedefleyen bir çeşit program) programı kullanın ve anlaşmazlıkları yatıştırmak ve çözmek için belirli rutinleri öğretin. Sosyal ve etik becerileri geliştirmek için danışmanlık ve rehberlik danışmanlığını kullanın.

### Adım 4. ETİK BEKLENTİLERE NET BİR DURUM KOYMAK

Öğrencilerin birbirlerini ve tüm okul topluluğunu önemsemelerini beklediğiniz konusunda açık olun.. Sadece misyon bildirisine veya postere koymayın - hakkında konuşun, modelleyin, övün ve öğrencilere bunu yaptırın..

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Kendi çevrelerinde kimin içeride ve kimin dışarıda olduğunu düşünmelerine yardımcı olmak için öğrencilerle bir egzersiz yapın. Kime önem verdiklerini neden ve nasıl genişletebileceklerini tartışın.

Kabul edilemez dil ve davranışlar için özel yönergeler belirleyin. İronik bir şekilde ya da jest olarak söylendiğinde bile “bu engelli” ya da “o kadar eşcinsel” gibi acımasız ya da incitici dilleri yasaklayın ve duyduğunuzda müdahale edin. Öğrencileri bu kelimelerin neden acı verici olabileceğini düşünmeye teşvik edin.

Öğrencileri kural oluşturma ve birbirlerine hesap verme konusunda bilgilendirin.

Çatışmalar meydana geldiğinde iyileştiricidoğruluk yöntemlerini uygulamalarını ve akran arabuluculuğunu kullanın.

## Adım 5.MESLEK OKULU/ KÜLTÜR MERKEZİ VE ÖNCELİKLİ BÖLGE OLUŞTURMAK

Öğrenciler ve çalışanlardan yılda en az bir kez kendilerini okulda kendilerini güvende hissedip hissetmediklerini , saygı duyulup duyulmadıklarını ve ilgilenilip ilgilenilmediği konusunda veri toplayın.

Verileri incelemek için zaman ayırın ve öğrenciler ve personel tarafından belirlenen sorun alanlarını ele almak için çaba gösterin.

Karşılaştırmalı değerlendirmeyi aşırı vurgulamaktan, başkalarını yenerek ilerlemekten veya güveni aşındıracak ve empatiyi zayıflatabilecek diğer baskılardan kaçının.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 3.5 Aktif dinleme ve cesaretlendirme

Önerilen egzersiz türleri ısınma etkinlikleri olarak veya dinlemenin kolay olmadığını pekiştirmek için derli olabilir, ancak davranışları değişime uğratmak için farklı bir yaklaşım gerekir. Psikolojik rahatsızlıklar yaşayan Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencilerinin ihtiyaç duyduklarının beceri eğitimi

olduğunu zannederiz, böylece nasıl etkili dinleyeceklerini bilirler. Bir Mesleki Eğitim ve Öğretim öğretmeni olarak sizin ne yapacağınızı bilmek için ilgili becerileri kapsayacağınızı varsayarsak, içeriği ve süreci birleştiren bir alıştırmayı öneririz. Örneğin, çiftler halinde: Dinleyici ve konuşmacı.

### *Alıştırma: Dinleyici ve konuşmacı*

Konuşmacı, bir tatilden ne istediğini, bir varış yeri bahsetmeden tarif etmelidir. Dinleyici, aktif dinleme becerilerini uygulamalıdır - söylenenleri ve söylenmeyenleri dikkatlice dinlemeli ve konuşmacıları dinlediklerini davranışlarıyla göstermelidir.

3-4 dakika sonra dinleyici, konuşmacı ifadesini duydukları üç veya dört ana konuyu veya kriteri özetlemeli ve daha sonra uygun bir varış yerine geçici bir talep yapmalıdır. Sonra dinleyicinin söylediklerine ve ihtiyaç duyduklarına ne kadar yakın olduğunu incelemek için bir dakika kadar gözden geçirmelidir. Ayrıca aktif dinleme davranışlarını ne kadar iyi gösterdiklerini gözden geçirmek için artı bir dakika daha incelemelidir. Ardından rolleri değiştirin ve tekrarlayın.

Daha sonra genel değerlendirme, temel öğrenme noktalarını ortaya çıkarır. Tatil senaryosunu değiştirmek için işle ilgili bir eşdeğeri (eğitim konunuzdan) değiştirebilir ve önerdiğimiz minimumlardan biraz daha fazla zaman ayırabiliyorsanız, o zaman çok daha iyi olur.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

### *Alıştırma: Grup A & B olarak çiftlere bölünür*

“B” yi odadan çıkarın ve dışarıda beklemesini isteyin. “A” lara eşlerini dinlerken, eşleri 'iç seslerini' çağrıştıran bir şey söylediğinde, yani bir soru sormak istediklerinde veya bir şey hakkında düşüncelerini sağladığını vb.5 saniye ellerini kaldırıp geri koymaları gerektiği hakkında bilgi verin.

Tüm konuşma için bunu yapmalarını isteyin - “A” ların “B” lerle etkileşime girmesine, soru sormasına, anlayışı teyit etmesine vb. İzin verilmez. Sessiz kaldıkça, iç sesleri her açıldığında elini kaldırırılar.

Daha sonra “B” leri dışarıda, ilgi çekici bir şey, bir deneyim, son tatilleri hakkında son altı ay içinde olan olumlu şeyler hakkında “A” larla konuşacaklarını söyleyin. Konuşmak için üç dakikaları var.

“B” nin odaya geri dönmesini isteyin, ardından “B” lere üç dakika konuşma izni verin.

Üç dakikanın sonunda “B” lere “A” ile konuşurken duyduklarını nasıl hissettiklerini ve ne tip duygular uyandırdıklarını vb. sorun. Genel olarak normal cevaplar “dinlenildiğini hissetmedikleri, neden el kaldırdıklarını anlamadıkları, karşısındaki dinlemediği için düşünce diznimimi kaybettim” gibi cevaplardır.

Ayrıca “A” lardan sadece ellerini kaldırmasını değil, aynı zamanda odağı kaybetmelerini de isteyebilirsiniz, mesela pencereden dışarı bakmaya ,partnerinin ceketi üzerindeki detaylarla ilgilenmeye veya dikkatlerini belirli bir yere yöneltebileceklerini vb. söyleyebilirsiniz.

Bu, koşmak ve daha sonra grupta aktif dinlemenin gücü hakkında konuşmak için basit ve hızlı bir egzersizdir.

Egzersizizi tekrar yapabilirsiniz, bu sefer “A” ların etkileşime girmesine, soru sormasına, sohbeta katılmasına izin vererek daha tatmin edici olan iki sohbeti karşılaştırma olanağı elde edersiniz.

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Tüm üyelerden iyi dinleyici olarak gördükleri üç kişinin isimlerini yazmasını isteyebilirsiniz. Daha sonra, her katılımcıya üç isim yazıp yazmadıklarını kontrol edebilirsiniz (bazıları zor buluyor), sonra gruba kimsenin sevmediği kişinin adını yazıp yazmadığını sorabilirsiniz. Genellikle hiç kimse sevmediği kişinin adını yazmaz.

Sonra yazdıkları üç kişinin şu kategorilerden herhangi birine girip girmediğini sorabilirsiniz: onlar tarafından beğenildi, sevildi ya da saygı duyuldu. Yanıt normalde evettir. Birisi sevmediği kişinin adını yazsa bile, o kişi katılımcı tarafından saygı duyulan kişiler grubundan gelir.

Şimdi onlara sorabilirsiniz, eğer başkaları tarafından beğenilmeleri, sevimleri veya saygı görmeleri gerekiyorsa, nasıl olmalılar?

Başkaları tarafından beğenilmek, sevimler veya saygı görmek için iyi dinleyici olmaları gerektiği noktasını göreceklerdir.

## 3.6 İstenmeyen davranışların göz ardı edilmesinin planlanması

Planlı bir şekilde istenmeyen davranışların göz ardı edilmesi, bir öğrencinin endişeli / istenmeyen davranışına verilen ilgi miktarında kademeli bir azalmayı içerir. Bu stratejinin arkasındaki mantık dikkatin davranışsal bir takviye görevi görmesidir.

“Planlamış olmak”, bir dahaki sefere bir öğrencinin endişesine nasıl cevap verileceği hakkında ileriye dönük düşünmeyi ifade eder. Bunu nasıl yapacağınıza ilişkin bir plan gereklidir, çünkü davranış yanıtı düzenlerini değiştirmek çok zordur ve önceden düşünülmediğinde daha da zorlaşır. Planlanan aynı zamanda öğrencinin bakış açısını da ifade eder. Kaygı tekrarlanmadan önce nasıl tepki vereceğinizi bilmesi için öğrenci planınızdan haberdar edilmelidir.

“Yoksaymak”, istenmeyen davranışları yürürlüğe koyduğu sürece öğrenci ile herhangi bir etkileşimin durdurulması anlamına gelir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Bir plan yapıldıktan sonra, öğrenciyle belirli bir davranışın nasıl göz ardı edileceği hakkında konuşmak, böylece bir dahaki sefere bu şekilde davranacaklarını bekleyeceklerini bilmek önemlidir. Öğrenciyi planınız 'hakkında bilgilendirmek önemlidir, çünkü bir yetişkin bir kez dikkat çeken bir öğrencinin davranışını görmezden geldiğinde, öğrenci yetişkinlerin artık onları sevmediğini düşünebilir.

**Unutmayın: endişeli öğrenci genellikle en kötü senaryoyu düşünür.**

Endişeli öğrenciler göz ardı edilirse yetişkinlerin dikkatini çekmek için davranışlarını arttırabileceğini unutmayın. Yetişkinler öğrenciyi dikkatini nasıl tekrar kazanabilecekleri ve öğrencinin hangi davranışı gerçekleştirmesi gerektiği konusunda bilgilendirmeli, yani endişeli davranışı durdurmalıdır (örneğin şikayet etme, sızlama, güvence arama) ve başa çıkma davranışlarına katılma veya öğrendikleri baş etme becerilerini kullanma (örn. olumlu kendi kendine konuşma, yavaş nefes alma). Endişeli / istenmeyen davranış bittiğinde ve yine cesur ve başa çıkmaya çalıştığında onu övmek çok önemlidir. Öğrenci kaygı duymadığında planlanan yoksayma stratejisini açıkladığınızdan emin olun.

Bu strateji her zaman dikkatli bir şekilde ve sadece belirli bir davranışla ilişkili olarak kullanılmalıdır. Öğrenciye, öğrencinin kendisinin değil, cesareti kırılan belirli bir davranış olduğunu açıklamak önemlidir.

**Hızlı oturum içi etkinlik senaryoları:** Belirli bir öğrenci ile planlı bir yoksayma stratejisini nasıl uygulayacağınızı tartışın, örneğin, okul kuruluna sürekli olarak mide veya bacak ağrılarından şikayetçi olduklarında; her sabah okul koridorlarında ağladıklarında; bir öğrenci rutinde bir değişiklik olduğunda gözyaşı döküğünde ve üzülüğünde; kendi senaryonuzu yaratın.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 3.7 Bireyi ekip çalışması faaliyetlerine dahil ederek ve onu motive etmek için olumlu sonuçları analiz ederek değerlendirmek

---

Sınıf çalışması, öğrencilerin dönem boyunca ilerledikçe okulun yaratabileceği tükenmişlik duygularının üstesinden gelebilir. Ancak daha da önemlisi, öğrencilerin ortak bir hedefe ulaşmak için birbirlerini ilişkilendirmeyi ve desteklemeyi öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Akran etkileşimi, uygulamalı kavramlar ve ekip oluşturma gibi şeyler, daha geleneksel güç noktası rehberliğinde “tebeşir ve konuşma” tarzı öğretim için yolu tarafına yönlendirilir. Bu eğitim tarzı, okul deneyimi için hala hayati önem taşımaktadır, ancak öğretmenlerin, öğrencilerin sadece arkadaşlarıyla değil, faydalı olacak şekilde birbirleriyle etkileşime girmesini sağlanmaları gerekir.

Sınıf içi ekip çalışması etkinlikleri öğrencilerin yaratıcı düşünme, iletişim ve işbirliğine dayalı kararlar almaları için birlikte çalışmalarını sağlar. İşte sınıfınızın ekip çalışması ile ortak hedefe erişmesini sağlamak için bu faaliyetlerden üçü.

### Alıştırma 1: Eğer inşa ederseniz...

Bu sınıf çalışması aktivitelerinin en esneğidir. Öğrencileri gruplara böldükten sonra, her birine bloklar, boru temizleyici, marshmallow, kurutulmuş spagetti, tutkal veya bant gibi aynı malzeme setini verirsiniz. Amaç inşa etmek için birlikte çalışmaktır. Son hedef ve parametrelerin her ikisi de değişkendir. Herkesin sağlam bir bina veya kale inşa etmesini sağlayabilirsiniz. Hangi takımın ünlü bir heykeli çoğaltabileceğini veya en uzun, en kararlı yapıyı inşa edebileceğini görün. Bu oyundaki bir versiyon da, tüm takımların kullanması için bir malzeme yığını bulundurmaktır. Bu oyun iletişimi ve problem çözme teşvik eder.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Alıştırma 2: Mayın Tarlası

Sınıflar genellikle ortalama olarak toplu olarak yaptığınız faaliyetinizin gerektirdiğinden daha küçüktür. Böylece, sessiz ve konsantrasyon gerektiren oyunlar kullanabilirsiniz. Bu oyun çiftler halinde oynanır. Bir MESLEK öğretmeni olarak siz açık bir alanda çeşitli engeller yerleştiriyorsunuz. (Bazı masaları hareket ettirmeniz gerekebilir.) Sonra bir öğrencinin gözlerini bağlıyor ve diğer öğrenci gözleri bağlı öğrenciyi mayın tarlasında sadece seslerini kullanarak yönlendiriyorsunuz. Zaman sınırı koymayın. Amaç rekabet değil işbirliği. Bu aktivite iletişim becerisi ve güven oluşumu içerir.

## Alıştırma 3: Bu bir Gizem

Bu, her yaş için en keyifli sınıf çalışması etkinliklerinden biridir. Bir öğretmen olarak bir gizem ve bir dizi gizemli ipucu yaratabilirsiniz. Her öğrenciye, birbirlerininkini okumaması şartıyla ipuçları verin. İpuçlarını birbirlerine sunmalı ve tartışmalıdır. Kendi gizemini hayal edebilir veya şu örnekleri kullanabilirsiniz> Cinayet Gizemi veya Banka Soygunu Gizemi. Bu ekip oluşturma faaliyeti problem çözme ve iletişim kurar.

Bu sınıf çalışması etkinliklerinin hiç biri zamanlayıcı gerektirmez ve kullanılmamalıdır. En hızlı ya da en güçlü ödüller de vermemelisiniz. Bunun yerine, tartışmanın odağı ekiplerin her sorunu nasıl çözdükleri üzerine olmalıdır. Hedefe ulaşmak için her bir ekibin yaratıcı süreçten nasıl geçtiğini vurgulamak için zaman ayırın. Bu olumlu fikirlere dikkat çekersek öğrenciler içten dışa doğru gelişmeye başlarlar.

Yüksek kaygı düzeyine sahip öğrenciler genellikle başkalarının onlar hakkında ne düşündükleri, akranları kadar yetkin olup olmamaları ve hata yapıp yapmamaları konusunda endişelidirler. Sonuç olarak, endişeli öğrenci, daha az endişeli akranlarına göre tüm sınıf etkinliklerine katılmakta daha çok zorluk çeker. Küçük grup yapılı faaliyetler yürütmek, endişeli öğrencilerin katılımı için daha güvenli bir ortam sağlar, burada onları gözlemleyen daha az akran bulunur ve ne yapmaları gerektiğini anlarlar. Bu, etkinliklere daha rahat katılmalarına yardımcı olabilir, bu da başkalarıyla etkileşime girdiklerinde güvenlerinin artmasına neden olabilir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Hızlı oturum içi etkinlik:** Tüm sınıf faaliyetlerinin aksine küçük gruplar halinde hangi müfredat dışı etkinlikleri gerçekleştirebilirsiniz?

Hatalar iyidir!

Mükemmeliyetçi olan insanlar genellikle hata yapma ya da mükemmel olmayan çalışma taslağı oluşturma endişesi yaşarlar. Bir öğrencinin hataların sonuçları hakkındaki inançlarını değiştirmek öğretmenlerinin faaliyet alanlarının çok ötesindedir, ancak sınıfta hatalara yönelik daha sağlıklı bir tavır teşvik etmek için atılabilecek adımlar vardır. Öğretmenler, hataların sorun olmadığını öğrencinin hatalarına verdikleri tepkiler ile gösterebilirler. Doğru bir cevaptan ziyade samimi bir çabanın önemini vurgulayın. Hataların kabul edildiği ve onlardan alınan derslerin çok değerli olduğu bir sınıf ortamını teşvik edin, hataların çok yararlı olabileceğini vurgulayın, çünkü insanlar onlardan çok şey öğrenebilirler. Hatalarla başa çıkmanın yolları hakkında sınıfla konuşun. Diğer öğrenciler sınıfta hata yaptığında öğrencinin nasıl davranması ve yanıt vermesi gerektiği konusunda bir sınıf toplantısı düzenleyin. Tüm sınıf üyeleriyle başkalarının hatalarını nasıl hassas bir şekilde gösterebileceklerini anlamak için beyin fırtınası yapın.

Öğretmenler öğrenci üzerinde muazzam bir etkiye sahip olabilir. Endişeli bir öğrenci ile olumlu bir ilişki geliştirmek, istendiğinde cesur olmaya çalışmak için onlara ekstra motivasyon verebilir. Sevdikleri bir öğretmen bunu istediğinde öğrencinin cesur olma çabası daha fazladır. Endişeli bir öğrenci çok fazla okulu kaçırmışsa, geri döndüklerinde nasıl başa çıkacakları konusunda çok endişeli olabilirler. Kaygılarını azaltmaya yardımcı olmak için, okul çalışmalarına yetişmelerine yardımcı olacak sorumlu bir öğrenci(buddy) atayın. Bu atanmış kişinin bir arkadaş olması gerekmez, ancak güvenilir ve sorumlu bir öğrenci olmalıdır.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 3.8 Güvence

**Kısıtlama:** Yetişkinler endişeli öğrencilere aşırı güvence verdiğinde, öğrencinin şu anda ki endişeyle başa çıkmasına yardımcı olabilirler, ancak bu öğrenciye uzun vadede fayda sağlamaz. Bir yetişkin bir öğrenciye istediği tüm güvenceyi verdiğinde, yetişkin aslında öğrencinin kendileri için kaygısını ortadan kaldırır (yani öğrencigüveni kabul ederken kaygısını giderir). Sonuç olarak, öğrenci kaygılarıyla bağımsız olarak başa çıkmayı öğrenme fırsatına sahip değildir.

Buna ek olarak, aşırı güvence vermek, yetişkinin öğrencinin endişe duyduğu şeyden endişe duyduğuna dair gizli bir mesaj gönderebilir ve bu da öğrencide daha fazla endişe uyandırabilir. Aşırı güvence vermek öğrencinin ve yetişkinin öğrencinin kaygısının gerçekliği hakkında tartışmaya kapılmasıyla sonuçlanabilir. Bu nedenle, endişeli öğrenciye verilen güvence miktarını sınırlamayı hedefleyin.

Bir öğrenci çok fazla güvence alıyorsa, yavaş yavaş güvence için daha büyük sınırlar uygulayın. Örneğin, güvence taleplerinin üçünün cevaplanacağını ancak ilave güvence taleplerinin göz ardı edileceğini öğrenciye bildirerek planlanmış yoksaymayı getirin. Öğrenciyi daha önce aldıkları güvence hakkında düşünmeye teşvik etmek için bu fırsatı kullanın.

**Açıklayıcı olmak:** Verdiğiniz güvenceyi açıklayıcı olun.

Açıklayıcı olmayan güvence, öğrencinin (veya yetişkinin) endişesini, “Endişelenmeyin”, “Rahatlayın” veya “İyi olacak” gibi parlak ifadeleriyle karakterize edilir.

Açıklayıcı güvence, endişelenmenize neden gerek olmadığını açıklar.

Açıklayıcı övgü vermeden önce öğrencinin duygularını kabul etmek de onlara duygularını anlamalarını öğretmede önemlidir.

*“Hata yapma konusunda endişelendiğinizi görebiliyorum, ama buna gerek yok çünkü tek istediğim en iyisini denemeniz.”*

Açıklayıcı bir güvence verdikten sonra öğrenciye problem çözme konusunda yardımcı olmak, başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Hızlı oturum içi etkinlik:** Güvence verdiğiniz bir durumu hatırlayın. Bunu tanımlayıcı bir güvenceye veya problem çözmeyi teşvik etmeye nasıl dönüştürebilirsiniz?

### **Sakin yanıtlamanın modellenmesi**

Bildiğiniz gibi, öğrenci endişe ile başa çıkma stratejileri ve davranışları da dahil olmak üzere gözlem yoluyla çok şey öğrenir. Sakin, endişeli olmayan yanıtları mümkün olduğunca modellemeye çalışmak, öğrenci için olumlu bir örnek teşkil eder. Bu, yetişkinlerin, kaygıları ortaya çıkmaya başladığında kendi kaygılarını ve kendi kaygılarını kontrol altında tutma yollarını daha iyi anlamaları gerekebileceği anlamına gelir. Yetişkinlerin kaygı uyandıran durumlarda başa çıkmayı nasıl geliştireceklerini planlamaları gerekebilir. Ancak, kendi kaygınız öğrenciye fayda sağlamak için kullanılabilir. Öğrencilerinizle kendi endişeleriniz (uygun olduğunda) ve onlarla yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkacağınız hakkında konuşmak, endişelerle veya zorluklarla hiç karşılaşmadığınızı iddia etmekten ziyade zorluklarla başa çıkma konusunda daha faydalı bir örnek olacaktır.

Endişeli öğrencinin arayabileceği güvenceyi en aza indirmeye yardımcı olmak için, onlara tam olarak ne yapmaları gerektiğini bilmeleri için onlara özel talimatlar vermeyi hedefleyin.

Endişeli öğrenci karar vermekte özellikle zorlanabilir. Endişeli öğrencilere az sayıda seçenek, tercihen “ya / veya” seçenekleri verin. Seçeneklerini azaltmak, karar vermeyi kolaylaştırırken aynı zamanda onlara pratik yapma şansı verir.

Endişeli öğrenci genellikle başkalarının onlar hakkında ne düşündüğü, yanıtı doğru alıp alamayacakları ve yanlış bir şey alırlarsa ne olacağı konusunda endişelenir. Tüm bu endişe, çeşitli sınıf görevlerini tamamlamanın biraz daha uzun sürmesi anlamına gelebilir. Endişeli öğrencilere sınıf içi tartışmalarda soruları cevaplamak veya bir öneri yapmak için sabırla zaman ayırmak, katılma ve değerli hissetme ve hiç katılmama arasındaki fark anlamına gelebilir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Endişeli öğrenci bir soruyu cevaplamak için 10 saniyeye daha ihtiyaç duyabilir, ancak bu sefer onlara izin vermek önemlidir. Endişeleriyle karşılaştıkları, zor bir şey denedikleri veya yeni bir şeyler denedikleri deneyimleri yaşadıklarında bu davranışı güçlendirecektir. Endişeli öğrencinin belirsiz durumları gerçekte olduğundan daha tehdit edici olarak yorumlama eğiliminde olduğunu unutmayın.

### **Normal disiplini ve sınırları koruyun**

Öğrencinin kolayca rahatsız olması ya da kaygı uyandırması nedeniyle disiplinden kaçmalarına izin vermek amaca zararlıdır. Herhangi biri öğrencinin üzülmesine neden olmaktan hoşlanmadığı için, sınırlar ve beklentileri korumazsa ve öğrenciyi endişelendirmek ya da huzursuz etmekten kaçınmak için disiplinden sakınılırsa, bu öğrenciye endişeli oldukları takdirde kuralları çiğnemekten kaçabileceklerini söylemiş olur. Sonuç olarak, öğrenci beladan kurtulmak için endişeli davranışları sürdürebilir. Sorunu birleştirirsek, diğer öğrenciler sınıfta veya evde bu modeli gözlemleyebilir ve sorunlu veya disiplin durumlarından kaçmak için endişe duymaya başlayabilirler.

### **Tutarlı olun**

Herhangi bir davranışsal tepki modelini değiştirmek zordur, zaman ve pratik, tutarlılık ve azim gerekir. Yanıtlar tutarsız olduğunda, öğrenci hangi davranışın istendiği ve yetişkinlerin bunlardan beklentileri hakkında karışık mesajlar alır. Yetişkinler, öğrencideki kaygıları ele alma konusunda tutarlı değilse, istenmeyen ve endişeli davranışı etkilemek çok daha uzun sürecektir.

Tutarlılık amacına yardımcı olmak için, belki de kendiniz için hatırlatıcılar kullanmayı düşünebilirsiniz. Bu, duvardaki bir post-it notu veya yardımcı bir söz kadar basit olabilir. Belirli bir öğrenci için geliştirilen kaygı yönetimi planlarını düzenli olarak gözden geçirin.

Öğretmenler arasındaki tutarlılık da önemlidir. Kullanılan kaygı yönetimi stratejileri hakkında bir öğrenciyle temasa geçen diğer öğretmenleri bilgilendirmek faydalı olabilir.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Stres seviyelerini düşük tutmak önemlidir ve öğretmenler, takıntılı kompulsif bozukluğu (OKB) olan bir öğrenciyi gecikme, unutkanlık veya erteleme nedeniyle tehdit etmemeleri veya cezalandırmamaları için teşvik edilir. Sınıf aktivitelerini, öğrencinin gezilere eşlik edecek güvenli arkadaşları gibi bir ortağı olacak şekilde düzenleyin.

OKB'si olan öğrencilerin genellikle klostrofobi duyguları vardır, bu yüzden lütfen mümkünse daha büyük sınıflara yerleştirin. Dikkat dağılmasını önlemek için OKB'li çocukları pencerelerden veya kapılardan uzakta ve tahtanın engelsiz bir görünümünü sağlayan yerlerde oturtun. Oda, özellikle ritüelle olarak odadan ayrılmaya ihtiyaç duyarsa, kolay hareket sağlayan bir yer olmalıdır.

Bazı tam sınıfı kapsayan müdahaleler, OKB de dahil olmak üzere öğrenci kaygısını ele almanın etkili bir yoludur. Müfredata duygusal öğrenmeyi dahil etmek, öğrencileri duygularını olumlu ifade etmeye ve gerektiğinde yardım istemeye teşvik edebilir (bkz. Duyguları ve duyguları tanıma ve anlama). Öğrencilerin korkutucu duyguları tanımlamasına ve adlandırmasına yardımcı olmak, onlar üzerinde kontrol sahibi olmalarına yardımcı olabilir. Öğretmenler herkesin zaman zaman endişeli olduğunu vurgulayarak OKB'si olan çocukların daha az anormal hissetmelerine yardımcı olabilir.

Bazı öğrenciler OKB'yi okuldan kaçınmak için bir bahane olarak kullanabilirken, çoğu işini olabildiğince iyi yapmayı tercih eder. Bu nedenle, takıntıların ve zorlamaların kendine has doğasını göz önünde tutarken, tüm öğrencilerden beklentilerinizi koruyun.

OKB'si olan öğrencilerin ciddi rahatsız edici olmayan kendine özgü davranışlarını göz ardı edin. Net sınırlar belirleyin ve davranış için sonuçlar oluşturun. Öğrenci tarafından üzerinde anlaşmaya varılan bir ipucunu ya da işareti, öğretmenler öğrencinin daha fazla zorlandığı durumlara karşı uyararak kullanılabılır.

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sınavlar sırasında molalara izin verin veya ekstra zaman verin veya öğrencilerin sınavları veya ödevleri sözlü olarak sunmalarına izin verin.

Öğretmenler gerçek bir bakış açısı ve anlayış kazanacaklarsa, öğrencilerin endişelerini dile getirmeleri için zamana ihtiyaçları vardır. OKB'si olan öğrencilerin çoğunun kasıtlı olarak sapkın olmadığını ve üzerinde sınırlı kontrolleri olan veya kontrol etmedikleri davranışlar veya durumlar için cezalandırılmaması gerektiğini unutmayın.

## 3.9 Öğrenme yolunun kişiselleştirilmesi ve programın beklentileri öğrenci ile işbirliği içinde tanımlanması ve bağımsızlığın teşvik edilmesi

Öğrenme yolunu kişiselleştirmek, eğitim sistemlerinin bir Endüstriyel Çağ “tek bedene uyan” modelden uzaklaşması gerektiği fikrine uyum sağlar. “Öğrenmeyi kişiselleştirme” fikri, eğitim sistemlerinin “mantığını” tersine çevirmeyi gerektirir, böylece sistemin, sisteme uyması gereken öğrenciden ziyade öğrencinin etrafına inşa edilmesi gerekir. Bu, öğrenim kaynaklarını (öğretmenler, zaman, alanlar ve teknoloji) öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamak için daha esnek bir şekilde nasıl dağıtacağımızı düşünmemize zorlar. Ayrıca, geleneksel olarak eğitim sisteminin bir parçası olarak düşünülenin ötesinde, ihtiyaç duyulabilecek yeni kaynaklar hakkında düşünmemizi ve öğrencilerin bu kaynaklara erişimini en iyi nasıl destekleyeceklerini düşünmemizi gerektirir. Öğrenmeye dayalı yaklaşımların kişiselleştirilmesi sınırlı bir şekilde, elimizdekilerle ve / veya sektörün sınırlarında uygulanmakla birlikte, geleceğe odaklı eğitimciler tarafından tartışılan “derin kişiselleştirme” türlerini henüz görmüyoruz.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Endişeli öğrenci, günlük zorluklarla başa çıkma kapasitelerine genellikle çok az inanç gösterir, çünkü belki de tekrar tekrar aşırı korunma nedeniyle onlarla çok fazla deneyim yaşamamışlardır. Bu öğrencilerin günlük görevler ve zorluklar karşısında cesur olmalarına yardımcı olmak için, bu öğrencide bağımsızlığı teşvik etmeyi hedefleyin. Bu şunları içerebilir:

sizin için ayak işleri yapmalarını, beyaz tahtaya sizin için talimatlar yazmalarını isteyin. Onları nazikçe ama kalıcı olarak konfor bölgelerinin ötesine itmeyi hedefleyin

**Hızlı oturum içi etkinlik:** Sınıfınızdaki ve okulunuzdaki öğrencilerde bağımsızlığı geliştirmenin bazı yolları nelerdir?

### Sınavlarla ilgili kaygı

Sınıfınızdaki öğrenci, sınavlarda olağanüstü endişe duyuyorsa (çoğu öğrenci biraz endişe yaşayacaktır), onları diğer öğrencilerden uzakta ya da en azından diğer öğrenciyi göremedikleri yerlerde oturmayı düşünün. Endişeli öğrenci, cevaplarını yazan diğer öğrencilere bakarak belki de kendilerini bilmediklerine inanarak daha endişeli olabilir. Biraz ekstra zaman ayırmak kaygılarının giderilmesine yardımcı olabilir ve hatta buna olan ihtiyacı ortadan kaldırabilir.

## 3.10 Uygun metodoloji, pedagoji, kelime hazinesi ve olumlu sözel ve sözel olmayan tutumlarla çalışma

### İLERİDE GENİŞLETİLECEKTİR

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 3.11 Danışmanlık merkezi ile işbirliği yapmak ve bir psikoloğun talimatlarını takip etmek

---

**İLERİDE GENİŞLETİLECEKTİR**

## 3.12 Ruh sağlığı kavramının ekibe ve özel eğitim yoluyla entegrasyonu: söz konusu sorun hakkında fikir edinmek için öğrenci ile bireysel görüşmeler yapılması.

---

Bu görüşmeler ayrıca tıbbi desteğin var olup olmadığını belirlemek için değişime izin verir; ve kişinin daha uygun ve uzmanlaşmış bir yapıya değiştiğini ve desteklenip desteklenmediğini görmeye imkan verir..

**İLERİDE GENİŞLETİLECEKTİR**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## REFERANSLAR:

1. Anderson, JC, Williams, S. McGee, R. Silva, PA (1987) Ergen öncesi öğrencide DSM III bozuklukları: Genel popülasyondan büyük bir örnekleme yaygınlık. Genel Psikiyatri Arşivi, 44, 69-76.
2. John Gottman, 2005 <http://www.parentingcounts.org/information/timeline/>
3. Pinto Wagner, 2002; Rapee, Wignall, Spence, Cobham ve Lineham, 2008
4. Stephanie Jones, Rick Weissbourd, Suzanne Bouffard, Jennifer Kahn ve Trisha Ross Anderson, Harvard Graduate School of Education'da Bakım Yapan Ortak Projeden
5. Baş etme stilleri, duygusal ve davranışsal problemler - ELIN THUEN & EDVIN BRU
6. CARVER, C.S, SCHEIER, M.F. Ve WEINTRAUB, J.K. (2017). Başa çıkma stratejilerini değerlendirme: teorik temelli bir yaklaşım. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi.

---

The European Commission support for the production of this publication (2018-1-TR01-KA202-058893) does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

7. COMPAS, B.E., MALCARNE, V.L. ve FONDACARO, K.M. (2018). Ergenlerde stresli olaylarla başa çıkmak.
8. Campbell, M.A. (2006). Erken çocukluk döneminde kaygı. Genç Öğrenci Eğitimi, 12 (2), 3133
9. CORNO, L. ve MANDINACH, E.B. (2018). Sınıf öğrenimi ve motivasyonunda bilişsel katılımın rolü. Eğitim Psikoloğu, 18
10. Woolcock, E. ve Campbell, M. A. (2005). Obsesif kompulsif bozukluğu olan öğrencilerin desteklenmesinde öğretmenlerin rolü. Avustralya Eğitim ve Gelişim Psikolojisi, 22 (2), 54-64.