

AI@Smile

Modül Başlığı
Bütünleşik Ruh Sağlığı Programları

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

Co-funded by the European Union

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE EDUCATIONAL TOOLS

FOR THE PREVENTION OF

TEENAGERS' PSYCHOLOGICAL DISORDERS.

AI@Smile

AN ERASMUS+ PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

Alt-Birim 3.1: Bütünleşik Ruh Sağlığı Programları

AI@Smile

Bölümler:

1. Tüm Okul Yaklaşımları
2. Başarılı Programların Vaka Çalışmaları ve En İyi Uygulamaları
3. Devamlılık ve Sürdürülebilirlik

1. Ruh Sağlığı için Tüm Okul Yaklaşımları

AI@Smile

Öneriler ve Kılavuzlar:

Simões, C., Caravita, S., & Cefai, C. (2021). Analytical Report. European Union. https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/101739

Okullarda Ruh Sağlığı

AI@Smile

- Okullar, gelişim yıllarında ruh sağlığını desteklemede kritik bir rol oynar.
- Ruh sağlığını önceliklendirmek daha iyi akademik, sosyal ve duygusal sonuçlar sağlar.
- Tüm okul yaklaşımı herkes için kapsayıcı, destekleyici ortamlar yaratır.

Tüm Okul Yaklaşımının Temel Unsurları

AI@Smile

- **Sistematik Uygulama:** Ruh sağlığını okul kültürüne ve politikalara entegre etmek.
- **İşbirlikçi Çaba:** Öğrenciler, personel, ebeveynler ve toplumu dahil etmek.
- **Eşitlik Odaklı:** Dezavantajlı ve savunmasız grupların ihtiyaçlarını ele almak.
- **Sürdürülebilirlik:** Girişimlerin zamanla devam ettirilmesini ve gelişmesini sağlamak.

Önerilerin Genel Görünümü

AI@Smile

1. Ruh Sağlığını Temel Eğitim Hedefi Haline Getirin
2. Ruh Sağlığını Müfredata Entegre Edin
3. Okul Başarısını Bütüncül Olarak Ölçün
4. Tüm Okul Yaklaşımını Benimseyin
5. Aidiyet ve Bağlılığı Teşvik Edin
6. Tüm Paydaşların Katılımını Destekleyin
7. Ruh Sağlığı Müfredatı Geliştirin ve Uygulayın

Ruh Sağlığının Temel Eğitim Hedefi Olması

AI@Smile

- Ruh sağlığını ve esenliğini eğitim önceliklerine yerleştirin.
- Avrupa Eğitim Alanı 2025 gibi AB girişimleriyle uyum sağlayın.
- Tutarlı bir çerçeve aracılığıyla damgalamayı ele alın ve kapsayıcılığı teşvik edin.

Müfredata Entegrasyon

AI@Smile

- Sosyal-duygusal öğrenme, dayanıklılık ve ruh sağlığı okuryazarlığını dahil edin.
- Akademik başarıyla bağlantılı kapsayıcı, işbirlikçi öğretim uygulamaları kullanın.
- Öğretmenlere duygusal yeterliliği modelleme konusunda eğitim verin.

Tüm Okul Katılımı

AI@Smile

- Evrensel ve hedeflenmiş müdahaleler için okul topluluğundaki kaynakları harekete geçirin.
- Ruh sağlığını okul kültürüne ve değerlerine yerleştirin.
- Zorbalık, adaletsiz muamele ve akademik baskı gibi engelleri ele alın.

Aidiyet ve Bağlılık

AI@Smile

- Öğrenciler ve personel için saygılı, özenli bir ortam oluşturun.
- Stresi azaltmak ve tükenmişliği önlemek için güçlü, destekleyici ilişkileri teşvik edin.
- Öğrenciler ve personelin duygusal olarak gelişebileceği alanlar yaratın.

Katılım ve İş Birliği

AI@Smile

- Öğrenciler, ebeveynler ve toplumdan gelen girdilerle aşağıdan yukarıya bir yaklaşım kullanın.
- Müdahaleleri yerel kültürel ve bağlamsal ihtiyaçlara göre uyarlayın.
- Programların birlikte tasarlanması ve uygulanması yoluyla öğrencileri güçlendirin.

Bir Ruh Sağlığı Müfredatı Geliştirmek

AI@Smile

- Anaokulundan lise sonuna kadar ruh sağlığı okuryazarlığı ve dayanıklılık öğretin.
- Her okulun ve yerel bağlamın ihtiyaçlarına uyarlayın.
- Kanıta dayalı programlar için akademik kurumlarla iş birliği yapın.

Savunmasız ve Dezavantajlı Gruplar

AI@Smile

- Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen, göçmen geçmişine sahip veya travma yaşamış öğrencilere odaklanın.
- Mentorluk ve ders dışı etkinlikler gibi seçici müdahaleler uygulayın.
- Damgalamayı önlemek için kapsayıcı ortamlar sağlayın.

Zorbalıkla Mücadele

AI@Smile

- Tüm okulu kapsayan anti-zorbalık müdahaleleri uygulayın.
- Çözümlerin tasarlanmasına öğrenciler, personel ve ebeveynleri dahil edin.
- Sistemik grup dinamiklerini ve zorbalıkla ilgili bireysel deneyimleri ele alın.

Öğretmenler ve Yetişkinlere Destek

- Ruh sağlığı teşviki ve ilişki temelli pedagojide öğretmenlere eğitim verin.
- Stresle başa çıkmaları ve esenliklerini korumaları için öğretmenlere destek sistemleri sunun.
- Ebeveynleri, kendi esenliklerine özen gösterebilmeleri için eğitim ve destekle güçlendirin.

Kanıta Dayalı Uygulamaların Güçlendirilmesi

AI@Smile

- Etkili müdahaleleri belirlemek için titiz araştırmalara yatırım yapın.
- Okullara rehberlik edecek Avrupa'ya özgü kanıtlara odaklanın.
- Başarılı programların maliyet etkinliği ve ölçeklenebilirliğini sağlayın.

Sonuç

Eğitimin Ruh Sağlığı için Dönüştürülmesi



Ruh sağlığının teşviki, eğitim sistemlerinde sistemik değişim gerektirir.



İş birliği, katılım ve kanıta dayalı yaklaşımlar kilit önemdedir.



Destekleyici ortamlar yaratarak okullar; öğrenciler, personel ve topluluklar üzerinde kalıcı olumlu etkiler sağlayabilir.

2. Başarılı vaka çalışmaları ve en iyi uygulamalar

AI@Smile

İçerik:

- Pozitif Eğitim yoluyla tüm okul yaklaşımının uygulanması
- Öğrenci liderliğinde ruh sağlığı teşviki: Bir vaka çalışması ve rehber

AI@Smile

Pozitif Eğitim Yoluyla Tüm Okul Yaklaşımının Uygulanması

Kaynak: ***The Geelong Grammar School Applied Model for Positive Education*** by Erin Hoare, David Bott, Justin Robinson

Giriş

AI@Smile

Olumlu Ruh Sağlığı İhtiyacı:	Ruh sağlığının geliştirilmesi, psikopatolojinin azaltılması ve refahın artırılmasını içerir. Çocukluk ve ergenlik döneminde erken müdahale, yaşam boyu faydalar için çok önemlidir.
Okullar Optimal Ortamlar Olarak:	Geniş kapsamlı ve önceden var olan yapılara sahip benzersiz ortamlar. Okul genelini kapsayan yaklaşımlar, eğitim sistemlerinin karmaşıklığını ele alır.
Pozitif Eğitim için GGS Modeli:	PERMA modeline dayanan ve pozitif sağlığı da içerecek şekilde genişletilmiş bir çerçeve. Tüm okul seviyelerinde (öğrenciler, personel, politikalar, etik) ruh sağlığını geliştirmeyi amaçlar. 4 Süreci içerir: Öğren, Yaşa, Öğret, Yerleştir.
Çalışma Hedefleri:	GGS uygulama çerçevesini belgelemek. Engelleri belirlemek ve daha iyi uygulama için çözümler önermek. Okul temelli ruh sağlığı alanında uygulama ve araştırma için çıkarımları vurgulamak.

Pozitif Eğitim

AI@Smile

- Karakter güçleri, dayanıklılık ve esenliği birleştirerek bireylerin gelişmesine yardımcı olur.
- Psikososyal becerileri ve anlam, amaç, fiziksel sağlık gibi daha geniş kavramları kapsar.
- Geelong Grammar School'da (GGS) başlatılmıştır.
- Seligman'ın PERMA modeline dayanır, zihin-beden bağlantısını vurgulamak için pozitif sağlığı ekler.

[1]: https://positivepsychology.com/perma-model

GGS Pozitif Eğitim Modeli

AI@Smile

- Beş yıl boyunca geliştirilen ve esenlik alanlarını bütünleştiren bir çerçevedir:
  - **P**ositive emotions,
  - **E**ngagement,
  - **R**elationships,
  - **M**eaning,
  - **A**ccomplishment
  - **H**ealth.

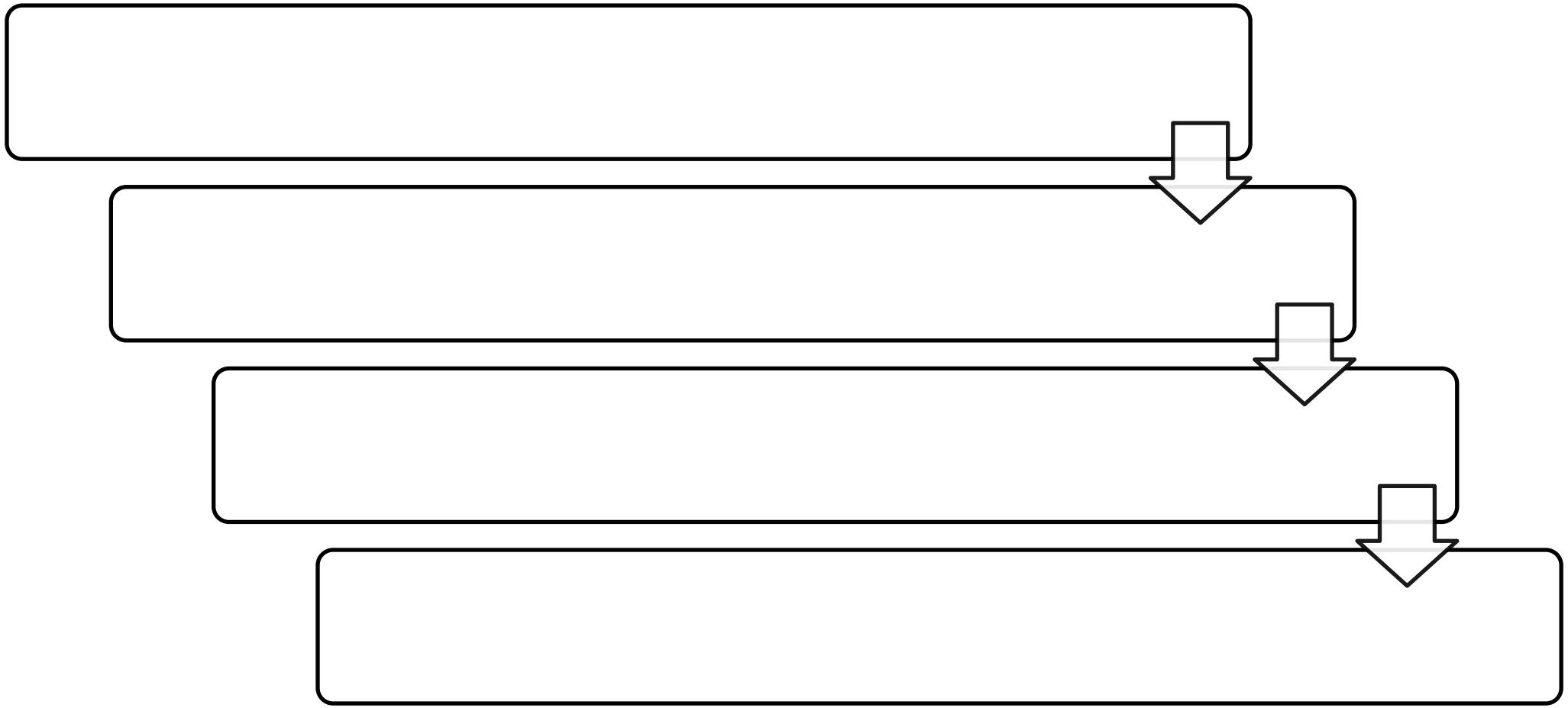
- Gelişmenin temeli olarak karakter güçlerine odaklanır.

- Değerlendirme ve yeni kanıtlarla sürekli gelişmektedir.

Uygulama Çerçevesi

Pozitif Eğitim

AI@Smile



Öğrenin

Pozitif Eğitim Temellerini İnşa Etmek

AI@Smile

- Amaç:
  - Okul topluluğuna esenlik bilimini tanıtmak.
  - Odak alanları: Pozitif duygular, katılım, amaç, ilişkiler, başarı ve sağlık.
- Okullar için stratejiler:
  - Gelişmiş eğitimler veya kurum içi oturumlarla personel kapasitesini artırmak.
  - Uygun maliyetli kaynaklar kullanmak: çevrim içi materyaller, okumalar, davetli konuşmacılar.
  - Haber bültenleri, iletişimler ve ortaklıklar aracılığıyla esenlik kavramlarını paylaşmak.

Sonuç: Okulu, esenliği teşvik etme ve kendi bağlamına uygun Pozitif Eğitim'i destekleme bilgisiyle donatmak.

Yaşayın

Pozitif Eğitimi Benimsemek

AI@Smile

- Amaç:
  - Bireyleri günlük yaşamlarında Pozitif Eğitim ilkelerini uygulamaya teşvik etmek.
  - Odak noktaları: Farkındalık, şükran, sağlıklı yaşam tarzları, güçlü ilişkiler, anlamlı katkılar.
- Uygulama örnekleri:
  - Derslerin başında farkındalık egzersizleri.
  - Öğrenciler ve personelin esenlik stratejilerini keşfetmesi ve paylaşması.
  - Büyüme zihniyetini geliştirmek için süreç odaklı övgü gibi kanıta dayalı öğretim yöntemleri.
- İşbirlikçi Gelişim:
  - Öğrenci-personel ortaklıklarını teşvik ederek girişimlerin tasarlanmasını ve geliştirilmesini sağlamak.
  - Tüm topluluk üyelerinin esenlik uygulamalarına aktif katılımını desteklemek.
- Çerçeve uyumları:
  - **CASEL:** Yetişkinler öğrencilerde ilham vermek istedikleri esenlik özelliklerini modellemelidir.
  - **HPS:** Personelin sağlık teşviki ve rol modeli olması sürdürülebilir değişimi destekler.

Öğretin

Pozitif Eğitimin Verilmesi

AI@Smile

Açık Öğretim

- 5.–10. sınıflarda ders programına eklenmiş dersler.
- Anaokulundan itibaren etkinlikler (örn. büyüme zihniyeti).
- Öğrencilerle birlikte geliştirilen Pos Ed odak günleri ve rehberlik oturumları.

Örtük Öğretim

- Pozitif Eğitim kavramlarını mevcut derslere entegre etmek.
- Örnekler:
  - **Matematik:** İstatistik derslerinde büyüme zihniyeti anketleri.
  - **Edebiyat:** Karakterlerin duygularını ve davranışlarını analiz etmek.
  - **Sınıf etkileşimleri:** Şükran ve süreç övgüsünü teşvik etmek.

Yerleştirin

Pozitif Eğitimin Okul Kültürüne Entegrasyonu

AI@Smile

Esenlik Ölçümleri: Uygulamaları geliştirmek için veri toplamak ve analiz etmek.

Politika Uyumu: Politikaları esenlik ilkelerini yansıtacak şekilde güncellemek (örn. disiplin politikası yerine "Nezaket, Affetme ve Onarma Politikası").

"Pozitif Eğitimi yerleştirmek, öğretim ile kültürü birleştirir ve kalıcı bir etki yaratır."

Okul Çapında Entegrasyon:

- Güçlü yönlere dayalı personel gelişim programları.
- Ebeveynlerle iletişimde kapsayıcı dil.
- İlişki yönetiminin belgelenmesi.

Sonuç

Pozitif Eğitim Yaklaşımıyla Okul Esenliğinin Dönüştürülmesi

1. **Bütüncül Yaklaşım:**
   - Pozitif Eğitim, öğrenme, yaşama, öğretme ve kültüre yerleştirme yoluyla esenliği okul kültürüne entegre eder
2. **Sürdürülebilir Etki:**
   - Tüm okul yaklaşımı, öğrenciler, personel ve daha geniş topluluk için kalıcı değişim sağlar
3. **Çerçeve Uyumları:**
   - CASEL, HPS ve MindMatters gibi önde gelen çerçevelerle uyumludur
4. **Temel İçgörü:**
   - Pozitif Eğitimin, okulun benzersiz ihtiyaçlarına ve kültürüne uyarlanması başarı için kritik önemdedir

AI@Smile

Öğrenci Liderliğinde Ruh Sağlığı Teşviki: Bir Vaka Çalışması

Kaynak: Wong A, Szeto S, Lung DWM, Yip PSF. Diffusing Innovation and Motivating Change: Adopting a Student-Led and Whole-School Approach to Mental Health Promotion. J Sch Health. 2021 Dec;91(12):1037-1045. doi: 10.1111/josh.13094. Epub 2021 Oct 11. PMID: 34636048.t

Öğrenci Liderliğinde Girişimin Başlangıcı

AI@Smile

- Başlangıç Motivasyonu:
  - Akademik baskılar, toplumsal huzursuzluk ve COVID-19 sırasında öğrencilerin ruh sağlığı ihtiyaçlarına dair okul genelinde farkındalık oluştu.
  - Mevcut ruh sağlığı önlemlerindeki boşluklar, öğrenci liderliğinde bir girişimi tetikledi.

- Çalışmanın Odak Noktası:
  - Öğrencilerin ruh sağlığı teşvikinde nasıl aktif rol üstlendiği.
  - Okul yaklaşımının dönüşümü ve uzun vadeli kurumsal etkisi.

Uygulama ve Değişim Aşamaları

AI@Smile

- **Başlatma Aşaması:**
  - Öğrenciler ruh sağlığı boşluklarını belirledi ve girişimi önerdi.
  - Akranlardan ve öğretim üyelerinden erken destek alındı.

- **Dönüşüm Aşaması:**
  - Ruh sağlığı farkındalığı okul kültürüne entegre edildi.
  - Öğrencilerin kimliği pasif alıcılardan aktif değişim aktörlerine dönüştü.

- **Kurumsallaşma Aşaması:**
  - Girişim, okulun ruh sağlığı yaklaşımının bir parçası haline geldi.
  - Politikalar güncellendi (örn. “Nezaket, Affetme ve Onarma Politikası”).

Başlatma Aşaması

Değişim İhtiyacının Fark Edilmesi

- **Stres Faktörleri:**
  - Akademik baskılar, toplumsal huzursuzluk ve COVID-19.
  - Öğrenciler, akran desteği tercihleri ve öğretmenlerin sınırlılıkları gibi engeller nedeniyle mevcut destek sistemlerinin etkisiz olduğunu düşünüyorlardı.
- **Mevcut destek sistemlerindeki engeller:**
  - Öğrenciler, yetişkinler yerine empati ve dayanışma için akranlarına güvenmeyi tercih etti.
  - Öğretmenlerin önyargıları ve eğitim eksiklikleri etkili iletişimi zorlaştırdı.
  - Sosyal hizmet uzmanlarına yönlendirme isteksizliği artırdı.
- **Alınan Aksiyon:**
  - Öğrenciler ve öğretmenler, ruh sağlığı ihtiyaçlarının önemini kabul etti.
  - Öğrenciler, boşluğu kapatmak için gönüllü “kapı bekçileri” oldular.

Dönüşüm Aşaması

Proaktif Bir Ruh Sağlığı Girişimi Yaratmak

AI@Smile

- **Öğrenci Girişimleri:**
  - Ruh sağlığı ile ilgili ipuçları ve güncel bilgiler için bir Instagram hesabı oluşturulması.
  - Stres ve sorunların paylaşılması için anonim bir çevrimiçi platform oluşturulması.
  - Rahat ve gayri resmi bir yaklaşım için okul saatleri dışında tasarlanan etkinlikler.
- **Öğrencilerdeki Önemli Gelişmeler:**
  - Akranlarının ihtiyaçlarına karşı duyarlılık kazanılması ve takım çalışması ve yönetim becerilerinde gelişme.
  - Danışmanlarla çözümler üzerinde anlaşma sağlandı (örneğin, anonimlik ile güvenlik arasında denge kuruldu).
  - Liderler olarak sahiplenme duygusu benimsendi, pasif alıcılar olmaktan aktif değişim yaratıcılarına dönüştüler.
- **Öğretmenlerin Zihniyet Dönüşümü:**
  - Öğretmenler, öğrencilerin karar verme sürecini destekleyen kolaylaştırıcı rollere geri döndüler.
  - Öğrencilerin gelişimini gözlemlemek, güveni ve zihinsel sağlık ihtiyaçlarına ilişkin yeni bir anlayışı teşvik etti.

Kurumsallaşma Aşaması

Girişimden Kuruma

- **Öğrenciler Üzerindeki Uzun Vadeli Etki:**
  - Girişim, sürdürülebilir programlara dönüştü: ruh sağlığı elçileri, akran mentorluğu, toplum hizmeti (örn. yaşlılar için videolar).
  - Öğrenciler, ruh sağlığı teşvikinde eş liderler haline geldi.
- **Okul Çapında Yapısal Değişiklikler:**
  - Ruh sağlığı eğitimi okul programına entegre edildi.
  - Fiziksel ve ruh sağlığına odaklanan Sağlık Eğitimi Ekibi kuruldu.
  - Öğretmen odaklı ruh sağlığı kaynakları ve eğitimleri dahil edildi.
- **Paradigma Değişimi:**
  - Yukarıdan aşağıya yaklaşımlardan, öğrenci merkezli liderliğe ve tüm okul entegrasyonuna geçiş.

Başarıya Engeller

Zorluklar ve Çözümler

AI@Smile

Engeller

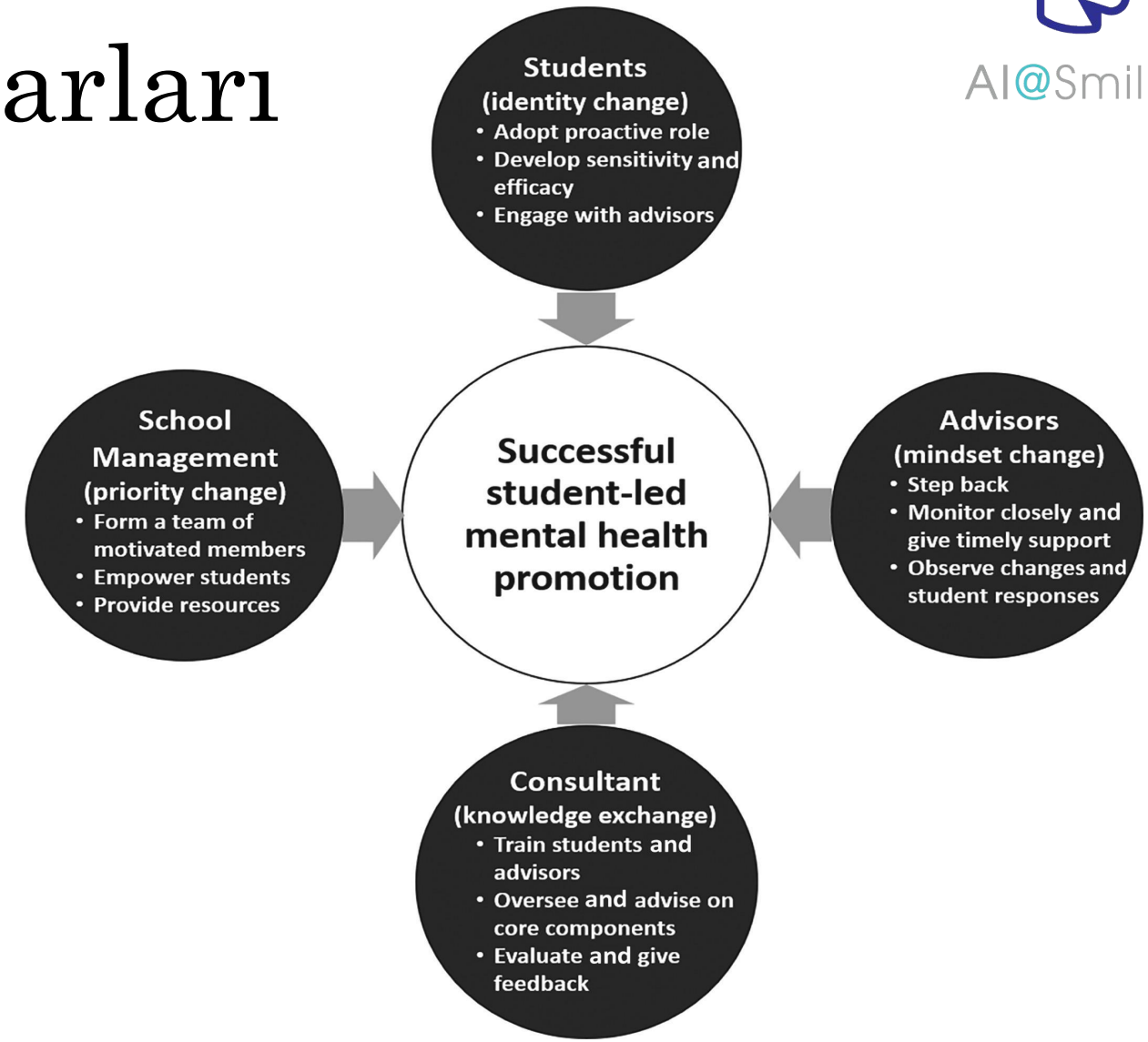
- **Bireysel**:
  - Öğrencilerin başlangıçta liderlik deneyimi eksikliği,
  - Öğretmen önyargıları,
  - Damgalanma korkusu
- **Sistemik**:
  - Kaynak yetersizliği,
  - Yeni yöntemleri benimseme isteksizliği,
  - Hiyerarşik karar alma yapıları

Çözümler

- Öğrenciler için liderlik eğitimi ve mentorluk.
- Öğrenciler ve danışmanlar arasında işbirlikçi problem çözme.
- Girişimlerin ölçeklenmesi için okul yönetiminden destek.

Başarı Anahtarları

Öğrenci liderliğinde ruh sağlığı teşvikinin başarısına katkıda bulunan unsurlar:



Öğrenci Öncülüğündeki Ruh Sağlığı Girişimleri için En İyi Uygulamalar

Öğrenilen Dersler

- **Öğrenci Güçlendirme:**
  - Liderlik fırsatları sağlamak ve seslerinin girişimi şekillendirmesini garanti etmek.
  - Öğrencilere etkili akran desteği için araçlar ve kaynaklar sağlayın.

- **İşbirlikçi Kültür:**
  - Öğrenciler, personel ve dış uzmanlar arasında açık diyaloğu teşvik etmek.
  - Karar verme sürecinde öğrencilerin görüşlerine değer verin ve saygı gösterin.

- **Sürdürülebilir Destek:**
  - Başarılı girişimleri kurumsallaştırmak.
  - Sürekli olarak gelişen ruh sağlığı ihtiyaçlarına uyum sağlamak.

Dönüştürücü Etki

Ruh Sağlığına Odaklı Bir Okul Topluluğu İnşa Etmek

AI@Smile

- **Öğrenciler için:**
  - Öz-yeterlilik ve liderlik becerilerinde artış.
  - Ruh sağlığı etrafındaki damgalamanın azalması, akran desteğinin gelişmesi.

- **Öğretmenler için:**
  - Öğrenci ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılması, yenilenmiş empati.
  - Kolaylaştırıcı ve işbirlikçi rollerin benimsenmesi.

- **Okul için:**
  - Bakım ve kapsayıcılık odaklı okul kültürünün güçlendirilmesi.
  - Ruh sağlığının eğitimin temel bileşeni olarak entegrasyonu.

Sonuç

Öğrencileri Ruh Sağlığı Liderliği için Güçlendirmek

- Öğrenci liderliğindeki girişimler, destekleyici yapılarla birleştirildiğinde anlamlı bir değişim sağlayabilir.
- İşbirliği ve zihniyet değişikliği, uzun vadeli başarı için hayati önem taşır.

Öğrencileri, şefkatli ve dayanıklı bir okul topluluğu oluşturmak için ruh sağlığı konusunda liderler olarak güçlendirin.

DIGITAL4ME
Digital Trasformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!

CARL VON OSSIETZKY universität OLDENBURG

https://aismile-project.eu/

AI@Smile

Co-funded by the European Union