



## Okullarda Gençlerin Psikolojik ve Ruh Sağlığını iyileştirmek Üzere Öğretmenleri Destekleme

2021-1-EL01-KA220-SCH-000032845

### Proje Sonucu 1: Yaşam Becerileri Yaklaşımı ile Okullarda Genç Ruh Sağlığının iyileştirilmesi, Korunması ve Desteklenmesi için Eğitim Müfredatı



Co-funded by  
the European Union

Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz..

## © YAMH CONSORTIUM

Country	Partner
Greece	Kinonikes Sineteristikies Drastiriotites Epathon Omadon
Spain	Instituto para el Fomento del Desarrollo y de la Formación
Spain	Asociación La Bien Pagà
Turkey	Government of Istanbul
Greece	IASIS
Greece	Geniko Lykeio Ano Liosion
Ireland	Innoquality Systems

## İçindekiler Tablosu

1. Giriş.....	4
2. Eğitim Müfredatı .....	6
Öğrenme Kazanımlarına Dahil Edilen Unsurlar.....	6
3. Öğrenme Kazanımları Üniteleri (Ü).....	8
Ünite 1: Yaygın Ruh Sağlığı Sorunlarının Erken Fark Edilmesi ve Tanımlanması.....	9
Ünite 2. Okullarda ve Gençlik Çalışmalarında Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması .....	11
Ünite 3: Dünya Sağlık Örgütü'nün Önerdiği Yaşam Becerileri Yaklaşımına Giriş.....	13
Ünite 4: Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın Okullarda Uygulanması .....	15

## 1. Giriş

YAMH Projesi Dünya Sağlık Örgütü tarafından uygun bulunan yaşam becerileri yaklaşımı aracılığıyla gençlerin ruh sağlığını korumak ve güçlendirmek için öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını desteklemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca projenin ulaşmayı hedeflediği diğer amaçlar arasında;

- Temel ruh ve zihin sağlığı sorunlarının erken belirtilerini fark etmek
- Ruh ve zihin sağlığı sorunlarının belirtileri ile başa çıkarak yardım talebinde bulunabilmeyi sağlamak
- Okullarda öğrencilerin sosyal becerilerine (iletişim, reddedebilme becerisi, kararlılık ve empati), bilişsel becerilerine (karar alma, eleştirel düşünme ve öz değerlendirme) ve duygusal becerilerine (stresle başa çıkma, öfke kontrolü ve irade) katkıda bulunarak onların psikolojik sağlamlıklarını desteklemek yer almaktadır).

Bu amaca ulaşmak için dört farklı ülkeden ruh sağlığı, gençlik çalışmaları ve BİT tabanlı araçlar geliştirme konularında uzman yedi ortak proje süresince aşağıdaki belirtilen sonuçları geliştirecek ve uygulayacaktır:

- Yaşam becerileri yaklaşımı yoluyla okullarda gençlerin ruh ve zihin sağlığını koruyup desteklemek amacıyla Avrupa Birliği standartlarına dayalı olarak geliştirilmiş "Beceriler Seti" (Proje Sonucu 1: ECVET Müfredatı).
- Gençlerin ruh ve zihin sağlığını korumak ve desteklemek üzere öğretmenler ve gençlik çalışanları için BİT temelli bir eğitim aracı olarak geliştirilmiş, konu hakkında teorik ve pedagojik kursların bulunduğu "Çevrimiçi Dijital Veri Tabanı" (Proje Sonucu 2: Çevrim içi Platform).
- Aynı konu üzerinde çalışan kurum, kuruluş ve paydaşların proje sonuçlarına ulaşmalarını ve uygulamalarını kolaylaştırmak üzere önerilerin bulunduğu bir "Rehber" (Proje Sonucu 3: Rehber ve Öneriler).

Proje ortakları, Eğitim Müfredatı'ndan başlayarak ulusal ve Avrupa düzeyinde gençlerin ruh sağlığının korunmasında ve desteklenmesinde, öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını destekleyecek olan tüm ürünleri geliştirmek için uzmanlıklarını ortaya koyacaklardır.

## 2. Eğitim Müfredatı

Avrupa Yetkinlik Çerçevesi ve Mesleki Eğitim ve Öğretimde Avrupa Kredi Sistemi'nin (ECVET) metodolojileri ve araçlarıyla uyumlu öğrenme kazanımları odaklı bir yaklaşıma dayanan YAMH Eğitim Müfredatı, yenilikçi Yaşam Becerileri Yaklaşımı aracılığıyla gençlerin ruh sağlığını korumak ve desteklemek için öğretmenlere ve gençlik çalışanlarına hitap edecektir.

Bu amacı gerçekleştirmek üzere tüm ortaklar Eğitim Müfredatına geliştirme sürecinde aşağıdaki maddeler üzerinde çalışmıştır:

- Avrupa ve Ulusal Yetkinlik Çerçeveslerini analiz ederek Teorik Çerçeve'nin oluşturulması
- Yetkinlik Çerçevesi'nin tanımlanması ve Öğrenme Üniteleri'nin oluşturulması
- Bilgi, Beceri ve Sorumluluk açılarından ele alınan Öğrenme Kazanımları'nın geliştirilmesi.

Eğitim Müfredatı, İngilizce ve proje ortaklarının dillerinde erişilebilir bir Açık Eğitim Kaynağı (OER) olarak tutulacaktır. Müfredata proje web sitesi aracılığıyla ulaşılabilecektir.

### Öğrenme Kazanımlarına Dahil Edilen Unsurlar

#### Amaç

Ünitenin amacının, planının veya hedefinin genel tanımı.

#### Öğrenme Kazanımları

- **Bilgi:** Çalışma alanı veya mesleki faaliyetle ilgili bilgiler, ilkeler, teoriler ve uygulamaların toplanması.
- **Beceri:** Konu ile ilgili görevleri tamamlamak ve sorunları çözmek için bilgiyi uygulama adımına taşıma ve edinilen kaynakları kullanma becerisidir. Bilişsel

(mantıksal, sezgisel veya yaratıcı düşünebilme) veya pratik (el becerisi ve yöntem, malzeme, araç ve gereç kullanabilme) şeklinde olabilir.

- **Sorumluluk:** Daha yüksek veya daha düşük bilişsel düzeylerde ve farklı sorumluluk derecelerine sahip görevleri yerine getirebilme ve sorunları çözme becerisi.

Lütfen YAMH Eğitim Müfredatı'nın Avrupa Kalite Çerçevesi'nin 5. Seviyesine yönelik olduğunu unutmayınız.

Kalite Seviyesi	Bilgi	Beceri	Sorumluluk
5	Bir iş veya çalışma alanı hakkında kapsamlı, uzmanlaşmış, olgusal ve teorik bilgiler toplamı	Soyut problemlere yaratıcı çözümler geliştirmek için gereken kapsamlı bilişsel ve pratik beceriler	Öngörülemeyen değişikliklerin olduğu iş veya çalışma faaliyetleri bağlamında inisiyatif alabilmek, kendisinin ve başkalarının performansını gözden geçirmek ve geliştirmek

Ayrıca, her bir ünitenin 1 ECVET puanına karşılık geldiğini ve her ECVET puanının 25 saatlik karma öğrenime (teorik, uygulamalı pratik, kendi kendine çalışma ve değerlendirme) uyarlandığını unutmayınız.

### 3. Öğrenme Kazanımları Üniteleri (Ü)

#### Bölüm 1: Okullarda Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması

**Ü1.** Yaygın Ruh Sağlığı Sorunlarının Erken Fark Edilmesi Ve Tanımlanması

**Ü2.** Okullarda Ve Gençlik Çalışmalarında Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması

#### Bölüm 2: Okullarda Ruh Sağlığı Dayanıklılığını Artırmak

**Ü3.** Dünya Sağlık Örgütü'nün Önerdiği Yaşam Becerileri Yaklaşımına Giriş

**Ü4.** Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın Okullarda Uygulanması



## Ünite 1: Yaygın Ruh Sağlığı Sorunlarının Erken Fark Edilmesi ve Tanımlanması

### AMAÇLAR

Bu Ünite, yaygın ruh sağlığı sorunlarını ve bunların erken belirtilerini fark edebilmeyi amaçlamaktadır. Bu üniteye temel ruh sağlığı sorunlarının yanı sıra o sorunların mekanizması, yaygınlığı, ortaya çıkış yaşı, risk faktörleri, tedavi edilebilirlik olanakları ve ruh sağlığı sorunlarından kurtulma olasılığı hakkında bilgileri bulabilirsiniz.

### AYRILAN ECVET PUANI

1 puan (25 saatlik karma öğrenme)

- Teorik: 15
- Uygulamalı pratik: 3
- Kendi kendine çalışma: 5
- Değerlendirme: 2

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bu ünitenin sonunda yetişkin eğitimcisi aşağıdaki becerilere sahip olacaktır:

Bilgi	Beceri	Sorumluluk Alanı
<p><b>K1.</b> Farklı türlerde ve yaygın ruh sağlığı sorunları/ bozuklukları hakkında bilgi sahibi olmak ve bunların özelliklerini tanımak.</p> <p><b>K2.</b> Yaygın ruh sağlığı sorunlarının/ bozukluklarının erken belirtilerini tanımlamak.</p> <p><b>K3.</b> Her bir ruh sağlığı sorununun/bozukluğun türüne göre mekanizmasını, risk ve iyileşme faktörlerini (yaygınlık, ortaya çıkma yaşı ve iyileşme ihtimali) açıklamak.</p>	<p><b>S1.</b> Farklı ruh sağlığı sorunlarını/ bozukluklarını kategorize edip sınıflandırmak ve nedenlerini ifade edebilmek.</p> <p><b>S2.</b> Ruh sağlığı sorunlarının/ bozukluklarının erken belirtilerini tanımak ve tedavi stratejilerinin önemini vurgulamak.</p> <p><b>S3.</b> Ruh sağlığı sorunlarının/ bozukluklarının mekanizmasını, risk ve iyileşme faktörlerini (aile/ilişki çatışmaları, yasal/finansal sorunlar, sosyal izolasyon, madde kullanımı, vb.) analiz etmek</p>	<p><b>RA1.</b> Ruh sağlığı sorunları/ bozuklukları ve bunların nedenleri konusunda bir gruba rehberlik etmek.</p> <p><b>RA2.</b> Erken müdahaleyi sağlamak için ruh sağlığı sorunlarının/ bozukluklarının erken belirtilerini gözlemleme ve fark etmeye yönelik çalışmalarda akranlarına ya da üstlerine rehberlik etmek.</p> <p><b>RA3.</b> Yaygın ruh sağlığı sorunlarının/ bozukluklarının mekanizmasını ve olası risklerini analiz ederek uygun bir tedavi stratejisine yönlendirme sorumluluğunu üstlenmek.</p>

## Ünite 2. Okullarda ve Gençlik Çalışmalarında Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması

### AMAÇLAR

Bu ünite, özellikle hassas vakaları ele almak için kullanabilecek en iyi uygulamaları belirlemeyi, ebeveynlere çocuklarının ruh sağlığı konusunda destek olup, olası bir profesyonel müdahale ihtiyacı esnasında iletişimi, yardım arama becerisini geliştirmeyi, toplum tarafından yaftalanma ile mücadele etmeyi ve toplum refahını artırmayı amaçlamaktadır.

### AYRILAN ECVET PUANI

1 puan (25 saatlik karma öğrenme)

- Teorik: 7
- Uygulamalı pratik: 8
- Kendi kendine çalışma: 8
- Değerlendirme: 2

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bu ünitenin sonunda, yetişkin eğitimcisi aşağıdaki becerilere sahip olacaktır:

Bilgi	Beceri	Sorumluluk Alanı
<p><b>K1.</b> Okulda ve/veya gençlik çalışmaları bağlamında, öğrencilerde görülen erken ya da yaygın belirtilere ve yaygın olan ruh sağlığı bozukluklarının farkında olmak.</p>	<p><b>S1.</b> Eğitim camiasının genel iyi olma halini artırmak amacıyla ruh sağlığı bozuklukları nedeniyle ortaya çıkan toplumsal yaftalanma ile mücadele için gerekli bilgileri toplamak.</p>	<p><b>RA1.</b> Ruh sağlığı bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan toplumsal yaftalanma ve bu durumun eğitimde genel iyi olma halini nasıl etkilediği konusunda farkındalık yaratmak.</p>
<p><b>K2.</b> Eğitim ortamlarında gençlerin ruh sağlıklarıyla ilgili destek arama becerilerini engelleyen nedenleri belirlemek.</p>	<p><b>S2.</b> Özellikle hassas vakaları ele almak için en iyi destek uygulamaları belirlemek.</p>	<p><b>RA2.</b> Gençlerin ruh sağlığını korumak ve desteklemek için eğitim camiası içinde yardım isteme becerisini geliştirme çalışmalarının sorumluluğunu üstlenmek.</p>
<p><b>K3.</b> Ebeveynler ve eğitim camiası ile birlikte bireysel ve toplumsal ergen ruh sağlığı hedeflerini ve stratejilerini tanımlamak.</p>	<p><b>S3.</b> Ebeveynlerin çocukları ile ruh sağlığı ve olası profesyonel müdahale ihtiyacı ile ilgili konularda etkili iletişim kurabilmesini sağlamak.</p>	<p><b>RA3.</b> Ebeveynleri, çocukları ile ruh sağlığı ve olası profesyonel müdahale ihtiyacı ile ilgili konularda desteklemek.</p>

## Ünite 3: Dünya Sağlık Örgütü'nün Önerdiği Yaşam Becerileri Yaklaşımına Giriş

### AMAÇLAR

Bu ünitenin amacı Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Becerileri Yaklaşımını tanıtmak ve bu yaklaşımın sağlık ve iyi olma halini desteklemek ve güçlendirmek için nasıl kullanılabileceğini açıklamaktır.

### AYRILAN ECVET PUANI

1 puan (25 saatlik karma öğrenme)

- Teorik: 7
- Uygulamalı pratik: 8
- Kendi kendine çalışma: 8
- Değerlendirme: 2

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bu ünitenin sonunda, yetişkin eğitimcisi aşağıdaki becerilere sahip olacaktır:

Bilgi		Beceri		Sorumluluk Alanı
	<p><b>K1.</b> Çocuklar ve ergenler için okullarda Yaşam Becerileri Eğitim Yaklaşımını tanımlamak.</p> <p><b>K2.</b> Gençlerin ruh sağlığını ve iyi olma halini desteklemek ve güçlendirmek için Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın faydalarının farkında olmak.</p> <p><b>K3.</b> Yaşam Becerileri Yaklaşımının öğretim metodolojisini ve okullarda gençlerin ruh sağlığının geliştirilmesi ve güçlendirilmesinin faydalarını tanımlamak.</p>		<p><b>S1.</b> Okullarda Yaşam Becerileri Yaklaşımının program geliştirme sürecini analiz etmek.</p> <p><b>S2.</b> Ruh sağlığı ve iyi olma halini desteklemek ve güçlendirmek için Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın okullarda neden kullanılması gerektiğini açıklamak.</p> <p><b>S3.</b> Gençlerin ruh sağlığı ve iyi olma halinin desteklenmesi ve korunması hedeflerine ulaşmak için bir Yaşam Becerileri programının nasıl yapılandırılması gerektiğini bilmek.</p>	<p><b>RA1.</b> Okullarda gençlerin ruh sağlığını ve iyi olma halini desteklemek ve güçlendirmek için bir Yaşam Becerileri eğitimi programının geliştirilmesinde bir gruba liderlik etmek.</p> <p><b>RA2.</b> Okullarda gençlerin sağlığını ve iyi olma halini desteklemek ve güçlendirmek için Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın faydalarını açıklamak.</p> <p><b>RA3.</b> Okullarda gençlerin ruh sağlığını ve iyi olma halini desteklemek ve güçlendirmek için bir Yaşam Becerileri eğitimi programının uygulanması, ürdürülmesi ve değerlendirilmesi süreçlerinin sorumluluğunu üstlenmek.</p>

## Ünite 4: Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın Okullarda Uygulanması

### AMAÇLAR

Bu ünite, öğrencinin;

- a) Sosyal ve kişilerarası becerilerini (iletişim, reddetme becerileri, girişkenlik ve empati)
  - b) Bilişsel becerilerini (karar verme, eleştirel düşünme ve öz değerlendirme)
  - c) Duygusal başa çıkma becerilerini (stres yönetimi, öfke yönetimi ve öz kontrol)
- ele alarak onların okul ortamında ruh sağlığı dayanıklılığını artırmalarını sağlayacak teknikler edinmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

### AYRILAN ECVET PUANI

1 puan (25 saatlik karma öğrenme)

- Teorik: 5
- Uygulamalı pratik: 10
- Kendi kendine çalışma: 8
- Değerlendirme: 2

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bu ünitenin sonunda, yetişkin eğitimcisi aşağıdaki becerilere sahip olacaktır:

<b>Bilgi</b>	<b>Beceri</b>	<b>Sorumluluk Alanı</b>
<p><b>K1.</b> Başkalarına karşı empati geliştirmenin ve duygularını ifade etmenin farklı yöntem ve teknikleri hakkında bilgi sahibi olmak.</p> <p><b>K2.</b> Bilişsel becerileri geliştirme tekniklerinin farklı yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmak.</p> <p><b>K3.</b> Duygusal beceriler (stres yönetimi, öfke kontrolü ve öz denetim) hakkında bilgi sahibi olmak.</p>	<p><b>S1.</b> Etkili iletişimin üç boyutunu (Güven, Açıklık, Kontrollü olmak) da Pratik bir biçimde kullanmak.</p> <p><b>S2.</b> Okul ortamında bilişsel becerileri desteklemek için etkili stratejiler ve yöntemler seçerek müdahaleler planlamak.</p> <p><b>S3.</b> Günlük okul yaşamında uygulanacak duygusal beceri yönetimi yöntemlerini tanımlamak.</p>	<p><b>RA1.</b> Sınıftaki genel iletişim ikliminin olumlu yönde gelişmesi için sınıftaki değişiklikleri kontrol etmek.</p> <p><b>RA2.</b> Okul genelinde eleştirel düşünme ve özgür karar verme becerisini geliştirmenin sorumluluğunu almak.</p> <p><b>RA3.</b> Günlük okul yaşamında akranlar ve tüm eğitim katılımcıları arasında kullanılmak üzere etkili duygusal beceri tekniklerini teşvik etmek</p>