İyi uygulamaları yönlendirin + Öğretim kaynakları

Proje

DUYGULARİNİ DİNLEYİN

Engelli bireylerle çalışan profesyonellere yöneliktir ve hastalarının duygusal yönetimini desteklemek için beceriler edinme amacını taşır

DİZİN

Bölüm 1. İletişim sistemleri: Engelli kişilerle iletişim kurma stratejileri, s. 3

1.1 Giriş: Bağlantının Temeli, s. 3
1.2 Çeşitli İletişim İhtiyacını Anlamak, s- 4
1.3 Temel İletişim Stratejileri: Köprüler Kurmak, s. 5
1.4 Yaklaşımınızı Özelleştirme: Belirli Stratejiler ve Uyarlamalar, s. 7
1.5 Alternatif ve Destekleyici İletişim (AAC): Deneyime Ses Vermek, s. 9
1.6 İletişim ve Duygusal Refah: Bağlantıyı Kurmak, 9. 11
1.7 Bölüm Özeti ve Önemli Çıkarımlar, s. 12

Bölüm 2, Duygusal zeka: modeller ve eğitim programları, s. 14

2.1 Duygusal Zekaya Giriş, s. 14
2.2 Duygusal zekanın önemi, s. 15
2.3 Duygusal zekayı geliştirme stratejileri, s. 16
2.4 Engelli kişilerde duygusal zeka, s. 16
2.5 Duygusal zeka modelleri, s. 17
2.6 Duygusal zeka eğitim programları, s. 20
2.7 Engelli kişiler için EI programı, s. 22
2. 8 Sonuç, s. 24

Bölüm 3. Başkalarının duygularının eşlik edilmesi ve onaylanması - neyi teşvik etmeli ve neyi önlemeli, s. 25

3.1 Giriş: Duygular Evrenseldir, Ancak Genellikle Görünmez, s. 25
3.2 Duygusal Onaylamanın Önemi, s. 25
3.3 Duygusal Onaylama: Nelerden Kaçınılmalı, s. 26
3.4 Neleri Teşvik Etmeli: Duygusal Onaylamanın Temel Uygulamaları, s. 28
3.5 Farklı Engellilik Profilleri İçin Stratejiler, s. 29
3.6 Doğrulama İçin Görsel Araçların Kullanılması, s.29
3.7 Eş Düzenleme: Bağlantı Yoluyla Duygu Düzenlemesini Destekleme, s.30
3.8 Kriz Durumlarında Doğrulama, s.30
3.9 Grup Ortamlarında Duygusal Doğrulama, s.30

3.10 Duygusal İfadede Kültürel ve Cinsiyet Farklılıkları, s.31
3.11 Profesyonel Yansıma: Nasıl Doğrularım?, s.31
3.12 Okullarda ve Hizmetlerde Doğrulama Kültürü Oluşturma, s.31
3.13 Sonuç: Eylemde Saygı Olarak Doğrulama, s.32
3.14 Personel Tükenmişliğini Önleme, s. 32
3.15 Sonuç: Eylemde Saygı Olarak Doğrulama, s. 33

4. Kaynakça, s.33

5. Öğretim kaynakları, s.35

BÖLÜM 1. İLETİŞİM SİSTEMLERİ: ENGELLİ KİŞİLERLE İLETİŞİM KURMA STRATEJİLERİ

1.1 Giriş: Bağlantının Temeli

Engelli bireylerin duygusal refahını destekleme yeteneğinizi geliştirmenin ilk adımına hoş geldiniz. Etkili iletişim sadece bilgi alışverişi yapmakla ilgili değildir; güven, anlayış ve anlamlı desteğin inşa edildiği temeldir. Etkili bir şekilde iletişim kurduğumuzda, bir bireyin iç dünyasını - sevinçlerini, korkularını, hayal kırıklıklarını ve ihtiyaçlarını - anlamanın kapılarını açarız. Tersine, iletişim engelleri yanlış anlaşılmalara, izolasyona ve ele alınmamış duygusal sıkıntıya yol açabilir.

Bu bölüm pratik bir öğrenme modülü olarak tasarlanmıştır. Teorinin ötesine geçerek işinizde veya çalışmalarınızda hemen uygulayabileceğiniz somut stratejiler ve araçlar sağlar. Karşılaşabileceğiniz çeşitli iletişim ihtiyaçlarını keşfedecek ve daha iyi bağlantılar kurmak ve daha etkili duygusal destek sağlamak için Alternatif ve Artırıcı İletişim (AAC)'ye giriş de dahil olmak üzere temel ve özel tekniklerle sizi donatacağız. Öğrenme Hedefleri:

Bu bölümün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Çeşitli engellilik türleriyle ilişkili yaygın iletişim zorluklarını tanımlayın.
- Çeşitli etkileşim senaryolarına uygun temel iletişim stratejilerini uygulayın.
- Sabrın, aktif dinlemenin ve net dilin önemini anlayın.
- Belirli duyusal, fiziksel veya bilişsel ihtiyaçları olan bireyler için iletişim stratejileri seçin ve uyarlayın.
- Alternatif ve Destekleyici İletişimin (AAC) temel ilkelerini ve türlerini anlayın.
- Duyguları sorgulamak ve kabul etmek için basit AAC araçlarını (piktogramlar gibi) kullanın.
- Etkili iletişimin duygusal anlayışı ve ifadeyi doğrudan nasıl desteklediğini açıklayın.
- İletişim bozulmalarının duygusal refahı nasıl etkileyebileceğini analiz edin.

1.2 Çeşitli İletişim İhtiyaçlarını Anlamak

İnsanlar harika bir şekilde çeşitli şekillerde iletişim kurarlar. Engellilik, bir bireyin bilgiyi nasıl aldığını, işlediğini, ifade ettiğini veya anladığını etkileyebilir. Aynı teşhisli engelliliğe sahip kişiler arasında bile iletişim zorluklarının inanılmaz derecede çeşitli olduğunu hatırlamak önemlidir. Bizim rolümüz her koşulda uzman olmak değil, gözlemci, saygılı ve uyumlu iletişimciler olmaktır.

Birkaç kısa senaryoyu ele alalım:

● Senaryo A (Fiziksel Engellilik): David'in kas kontrolünü etkileyen serebral palsisi var, bu da konuşmasını yavaşlatıyor ve bazen anlaşılmasını zorlaştırıyor. Jestler veya yüksek teknoloji ürünü bir cihaz kullanabilir, ancak zaman ve çaba gerektirir. Zorluk: Sabır, kesintilerden kaçınma ve potansiyel olarak destekleyici araçlar kullanma gerektirir.

● Senaryo B (Duyusal Engellilik - İşitme): Sarah sağırdır ve birincil iletişim biçimi olarak işaret dilini kullanır. Ayrıca bir dereceye kadar dudak okuyabilir, ancak bunun için konsantrasyon ve net görüş gerekir. Zorluk: Alternatif modlar (işaretleme, yazma), görsel netlik, kişiye bakma gerektirir.

● Senaryo C (Zihinsel/Bilişsel Engellilik): Michael'ın zihinsel bir engeli var. Somut fikirleri en iyi o anlıyor ancak soyut kavramlar, karmaşık cümleler veya hızlı konu değişiklikleriyle mücadele ediyor. Zorluk: Basit dil, bilgileri parçalama, görseller kullanma, sık sık anlamayı kontrol etme gerektirir.

● Senaryo D (Konuşma/Dil Bozukluğu): Amina felç geçirdi ve bu da afaziye neden oldu. Ne söylemek istediğini biliyor ancak doğru kelimeleri bulmakta veya cümleler kurmakta zorlanıyor. Zorluk: Sabır, seçenekler sunma, jestler/çizimler kullanma, sözel olmayan ipuçlarını kabul etme gerektirir.

Bunlar sadece anlık görüntüler. İletişim, yorgunluk veya kaygı gibi geçici durumlar da dahil olmak üzere çeşitli faktörlerin kombinasyonlarından etkilenebilir.

Düşünün: İletişimin zorlayıcı olduğu yakın tarihli bir etkileşimi düşünün (herhangi bir bağlamda, mutlaka engellilikle ilgili olmayabilir).

Neden zordu? (örneğin, gürültü, hız, dil, varsayımlar, duygular?)

Siz veya diğer kişi hangi stratejileri başarılı veya başarısız bir şekilde kullandı?

Konuyla ilgili faktörleri anlamak, gelecekteki yaklaşımınıza nasıl yardımcı olabilir?

1.3 Temel İletişim Stratejileri: Köprüler Kurmak

Belirli engellerden bağımsız olarak, belirli temel ilkeler saygılı ve etkili iletişimin temelini oluşturur. Bunlar günlük olarak geliştirebileceğiniz ve uygulayabileceğiniz uygulanabilir becerilerdir.

● Sabır En Önemlisidir: Bireylere bilgileri işlemeleri ve yanıtlarını formüle etmeleri için ihtiyaç duydukları zamanı tanıyın. Acele etmek kaygıyı artırabilir ve iletişimi engelleyebilir. Nasıl Yapılır: Konuştuktan sonra duraklayın. Tekrar konuşmadan veya teşvik etmeden önce sessizce 5 veya 10'a kadar sayın.

● Aktif Dinleme: Tamamen konuşmacıya odaklanın. Bu, dikkat dağıtıcı şeyleri en aza indirmek, uygun göz teması kurmak (her ikisi için de kültürel olarak rahatsa) ve başınızı sallayarak veya kısa sözlü teyitlerle ("Anlıyorum", "Tamam") ilgilendiğinizi göstermek anlamına gelir. Bu, sadece konuşma sıranızın gelmesini beklemekle değil, mesajlarını anlamakla ilgilidir.

● Açık ve Basit Bir Dil Kullanın: Kişinin onları iyi anlayıp anlamadığını bilmediğiniz sürece jargon, argo, karmaşık cümle yapıları veya soyut metaforlardan kaçının. Somut terimler kullanın. Nasıl Yapılır: Kısa cümleler. Cümle başına bir ana fikir.

● Anlayıp Anlamadığınızı Kontrol Edin: Mesajınızın amaçlandığı gibi alındığını varsaymayın. Açıklayıcı soruları nazikçe sorun. Nasıl Yapılır: "Bu mantıklı mı?" "Sırada ne yapacağımızı söyleyebilir misin?" "[Duygu] hissettiğini doğru anladım mı?" Birçok kişi utanmamak için anlamasa bile "evet" diyeceğinden, "Anlıyor musun?" sorusunu tekrar tekrar sormaktan kaçının. Tekrar ifade etmek veya onlardan açıklama yapmalarını istemek genellikle daha iyidir.

● Tepki Süresine ve Yöntemine Saygı Gösterin: Bir yanıt oluşturmanın ve iletmenin daha uzun sürebileceğini veya farklı yöntemler (konuşma, jest, işaret etme, cihaz) gerektirebileceğini kabul edin. Sabırla bekleyin. İletişim yöntemlerini kabul edin ve onaylayın.

● Kişi Öncelikli Dil Kullanın: Önce bireye atıfta bulunun, engeline değil (örneğin, "otizmli kişi", "otistik" değil). Bu, onların insanlığını ve bireyselliğini vurgular.

● Sözsüz İpuçlarına Dikkat Edin: Beden diline, yüz ifadelerine, ses tonuna (sizin ve onların) ve jestlere dikkat edin. Bunlar genellikle kelimelerden daha fazlasını ifade eder, özellikle de sözlü iletişim zor olduğunda.

Checklist: Key Communication Reminders

Before/During Interactions:

[ ] Am I minimizing distractions?

[ ] Am I facing the person and making appropriate eye contact?

[ ] Am I speaking clearly and at a moderate pace?

[ ] Am I using language I believe the person understands?

[ ] Am I pausing to allow response time?

[ ] Am I actively listening, not just waiting to speak?

[ ] Am I checking for understanding respectfully?

[ ] Am I paying attention to non-verbal cues?

[ ] Am I using person-first language?

[ ] Am I being patient and respectful?

Şunu deneyin: Basit Dil Uygulaması

Çalışmalarınızda/çalışmalarınızda verdiğiniz genel bir talimatı veya açıklamayı düşünün. Örneğin: "Tamam, bu görevi bitirdikten sonra, kılavuzlara göre alanı düzgün bir şekilde

temizlediğimizden emin olmalı ve ardından ana salonda planlanan öğleden sonra etkinliğine geçmeliyiz."

Şimdi, bu talimatı daha basit bir dil, daha kısa cümleler kullanarak ve her seferinde bir adıma odaklanarak yeniden ifade edin. Yazın.

Örnek Yeniden İfade Etme:

"Öncelikle bu etkinliği bitiriyoruz." (Duraklama)

"İyi iş."

"Sonra, bu masayı temizliyoruz." (Yardımcı olursa işaret edin veya jest yapın)

"[Eşyaları] [kutuya] koy."

"Sonra, bir sonraki etkinlik için büyük odaya geçiyoruz."

Parçalara ayırmak netliği nasıl değiştirir?

1.4 Yaklaşımınızı Özelleştirme: Belirli Stratejiler ve Uyarlamalar

Temel stratejiler önemli olsa da, bazen yaklaşımınızı bir bireyin belirli ihtiyaçlarına göre uyarlamanız gerekir. İşte bazı örnekler:

İşitme Engelli Bireyler İçin:

● Görünürlüğü Sağlayın: Kişiye doğrudan dönün, yüzünüzde iyi aydınlatma olduğundan emin olun (dudak okumak için) ve ağzınızı kapatmaktan kaçının.

● Arka Plan Gürültüsünü En Aza İndirin: Mümkün olduğunda sessiz ortamları tercih edin.

● Görsel Destekler Kullanın: Önemli mesajları yazın, jestleri doğal bir şekilde kullanın, nesneleri işaret edin veya resimler/simgeler kullanın (bununla ilgili daha fazla bilgi için AAC'ye bakın).

● İşitme Cihazlarını/İmplantlarını Kontrol Edin: Açık ve çalışır durumda olduklarından emin olun, eğer varsa ve sormak/kontrol etmek uygunsa.

● İşaret Dilini Göz Önünde Bulundurun: Kişi işaret dili kullanıyorsa ve siz kullanmıyorsanız, rolünüz için uygunsa profesyonel tercümanlar veya temel işaret dili kaynakları kullanmayı deneyin. Görme Engelli Bireyler İçin:

● Kendinizi Tanıtın: Bir odaya girdiğinizde veya bir sohbete başladığınızda her zaman kim olduğunuzu söyleyin. Ayrılırken duyurun.

● İsim Kullanın: Dikkatini çekmek için kişinin adını ve orada bulunan diğer kişilerin adlarını kullanın.

● Yönlendirmelerde Belirli Olun: "Orada" yerine "solunda" veya "önünüzdeki masada" deyin.

● Eylemleri Sözlü Olarak Anlatın: Ne yaptığınızı açıklayın, özellikle de dokunma veya ortamda değişiklik içeriyorsa (örneğin, "Bu bardağı sağ elinizin yanındaki masaya koyacağım").

● Dokunsal Bilgi Sunun: Kişinin tartıştığınız nesnelere dokunmasına izin verin (uygunsa). Kişi kullanıyorsa dokunsal işaretleyicileri veya Braille'i düşünün.

Zihinsel veya Bilişsel Engelli Bireyler İçin:

● Dili Basitleştirin: Somut kelimeler ve basit cümle yapıları kullanın (daha önce uygulandığı gibi).
● Bilgileri Parçalara Ayırın: Bilgileri daha küçük, yönetilebilir adımlarla sunun.

● Görsel Yardımcılar Kullanın: Resimler, nesneler, çizelgeler veya sosyal hikayeler anlamaya büyük ölçüde yardımcı olabilir. (AAC bölümüne bakın).

● Tutarlı Olun: Tutarlı rutinler, dil ve beklentiler kullanın.

● İşleme Süresi Tanıyın: Gerektiğinde aynı basit dili kullanarak bilgileri sabırla tekrarlayın.

● Seçenekler Sunun: Uygun olduğunda açık uçlu sorular yerine net, basit seçenekler sunun (örneğin, "Ne istiyorsunuz?" yerine "Elma mı yoksa portakal mı istiyorsunuz?").

1.5 Alternatif ve Destekleyici İletişim (AAC): Deneyime Ses Vermek

Önemli iletişim zorlukları yaşayan birçok kişi Alternatif ve Destekleyici İletişim'den (AAC) faydalanır. AAC mevcutsa konuşmanın yerini almaz; iletişim kurmak için alternatif bir yol sağlar veya onu tamamlar.

AAC nedir?

AAC, çok çeşitli araçlar ve stratejiler içerir:

● Düşük Teknolojili AAC (Elektronik Yok):

o Jestler ve beden dili

o Yüz ifadeleri

o İşaret etme

o Resim İletişim Sembolleri (PCS) veya Piktogramlar: Nesneleri, eylemleri, duyguları, yerleri vb. temsil eden basit resimler (örneğin, Resim Değişim İletişim Sistemi - PECS).

o İletişim Panoları/Kitapları: Bir kişinin işaret edebileceği resim, sembol veya kelime koleksiyonları. Bunlar temalı olabilir (örneğin, duygu panosu, yemek panosu).

o Yazma veya çizim.

● Yüksek Teknolojili AAC (Elektronik Cihazlar):

o Konuşma Üreten Cihazlar (SGD'ler): Bir düğmeye, sembole veya sembol dizisine basıldığında dijitalleştirilmiş veya sentezlenmiş konuşma üreten cihazlar. Bunlar, önceden kaydedilmiş mesajlara sahip basit düğmelerden karmaşık dinamik ekran cihazlarına kadar uzanır.

o İletişim Uygulamaları: İletişim yardımcıları olarak işlev gören tablet veya akıllı telefonlardaki yazılımlar. (Bu kılavuz, duygusal ifadeyi desteklemek için genellikle kolayca erişilebilir ve oldukça etkili olan piktogramlar ve temel panolar gibi basit, düşük teknolojili AAC stratejilerini dahil etmeye odaklanmaktadır.)

AAC Duygusal İfade İçin Neden Önemlidir?

Hayal kırıklığına uğramış, üzgün veya mutlu hissettiğinizi ancak bunu birine söylemenin güvenilir bir yolunun olmadığını düşünün. Bu, karmaşık iletişim ihtiyaçları olan birçok kişi için gerçekliktir. AAC, şunları ifade etmek için somut bir yol sağlar:

● Duyguları İfade Etme: Bir cihazda "üzgün" yüz piktogramına işaret etmek veya "öfkeli"yi seçmek, aksi takdirde imkansız veya yanlış yorumlanabilecek duygusal ifadeye olanak tanır.

● İhtiyaçları ve Rahatsızlığı Bildirme: Acıyı, açlığı veya bir molaya ihtiyaç duymayı iletmek mümkün hale gelir.

● Hayal Kırıklığını Azaltma: İletişim kurmanın bir yoluna sahip olmak, genellikle hayal kırıklığı ve karşılanmamış ihtiyaçlardan kaynaklanan zorlu davranışları önemli ölçüde azaltabilir.

● Eylemliliği ve Seçimi Artırma: AAC, bireylerin etkileşimleri ve çevreleri üzerinde daha fazla kontrole sahip olmalarını sağlar.

Hisler İçin Temel AAC Kullanma:

Piktogramlar veya bir duygu panosu gibi basit AAC'leri günlük etkileşimlere entegre etmek büyük bir fark yaratabilir. ● Araçları Tanıtın: Görsel yardımcıları kolayca erişilebilir hale getirin. Basit bir panoda temel duygular için piktogramlar bulunabilir: Mutlu, Üzgün, Kızgın, Korkmuş, Yorgun, Tamam. (Bunların görsel örnekleri ideal olarak burada veya 4. Bölüm kaynaklarında gösterilebilir).

● Model Kullanımı: Olumlu duyguları ifade ederken kendiniz "Mutlu" piktogramını gösterin ("Bu aktiviteyi yaptığımız için mutluyum").

● Fırsatlar Sunun: Aracı kullanarak duygusal ifade için nazikçe teşvik edin. Sadece "Nasılsın?" yerine panoyu işaret edip "Şu anda nasıl hissediyorsun?" diye sorabilirsiniz.

● Herhangi Bir Yanıtı Kabul Edin: Kişi bir sembole işaret edebilir, işaret edebilir veya bakabilir. Girişimlerini kabul edin: "Üzgün olduğunu görüyorum. Bana söylediğin için teşekkür ederim."

● Basit ve Erişilebilir Tutun: Başlangıçta çok fazla seçenekle bunaltmayın. Aracın kişinin kolayca görebileceği ve erişebileceği bir yere yerleştirildiğinden emin olun.

Mini Vaka Çalışması: Maria ile Tanışın

Maria, grup aktiviteleri sırasında bazen bunalan, sınırlı sözlü konuşma yeteneğine sahip genç bir yetişkindir. Müzikten hoşlanır ancak çok yüksekse veya çok uzun sürerse sıkıntıya girebilir. "Mutlu", "Üzgün", "Yüksek", "Sessiz", "Daha Fazla", "Dur" ve "Mola" için piktogramlar içeren basit bir iletişim panosu tanıttınız.

Soru: Müzik aktivitesi 10 dakikadır çalıyor. Maria kıpırdanmaya başlıyor. İletişim panosunu kullanarak nasıl hissettiğini ve neye ihtiyacı olabileceğini nasıl kontrol edebilirsiniz? İlgili piktogramları işaret ederken ne söyleyebilirsiniz?

(Şu ifadeleri düşünün: "Maria, müzik hakkında ne hissediyorsun?" 'Mutlu'/'Üzgün'ü işaret ederken. Ya da "Müzik iyi mi?" 'Yüksek'/'Sessiz'i işaret ederek. Ya da "Daha fazla' müzik mi istiyorsun yoksa bir 'Mola'ya mı ihtiyacın var?")

Örnek Etkileşim: AAC Kullanarak Duygular Hakkında Soru Sorma

Senaryo: İletişim için bir piktogram panosu kullanan Leo'yu destekliyorsunuz. Başka biri onun tercih ettiği koltuğa oturduktan sonra içine kapanmış gibi görünüyor.

Eyleminiz:

Yavaşça Yaklaşın: Leo'nun yanına onun seviyesinde oturun.

Dikkat Çekin: Adını sakin bir şekilde söyleyin, "Leo."

Aracı Konumlandırın: Duygu panosunun (Mutlu, Üzgün, Kızgın, Tamam gibi piktogramlarla) görünür ve onun için erişilebilir olduğundan emin olun.

Gözlem Belirtin (Basit): "Sessiz göründüğünü görüyorum."

İletişim Fırsatı Sunun: Panoyu işaret edin. "Nasıl hissediyorsun?" ('His'i vurgulayın ve genel duygu piktogramları alanını işaret edin).

Sabırla Bekleyin: Leo'ya bakması, işaret etmesi veya yanıt vermesi için yeterli zaman verin. Aşırı derecede teşvik etmeyin.

Yanıtı Kabul Edin: Leo "Üzgün"ü işaret ederse: "Ah, Üzgün'ü işaret ettin. Bana üzgün hissettiğini gösterdiğin için teşekkür ederim." (Duyguyu doğrulayın).

Takip (İsteğe bağlı/Uygunsa): Duruma ve Leo'nun iletişim seviyesine bağlı olarak, rahatlatma teklifinde bulunabilir veya nedenini nazikçe araştırabilirsiniz, belki de varsa başka piktogramlar kullanabilirsiniz ("Koltuk için üzgün müsün?").

Anahtar: Amaç, AAC aracı tarafından kolaylaştırılan bağlantı ve doğrulamadır.

1.6 İletişim ve Duygusal Refah: Bağlantıyı Kurmak

Bu bölümde ele alınan iletişim stratejileri yalnızca teknik beceriler değildir; etkili duygusal yönetim desteği için temeldir. Bağlantı kurma biçimleri şöyledir:

● Başkalarının Duygularını Anlamak: Aktif dinleme, sözel olmayan ipuçlarına dikkat etme, açıklayıcı sorular kullanma ve sabırla yanıt süresi tanıma, bir başkasının açıkça ifade etmese bile nasıl hissettiğini algılamanıza ve anlamanıza yardımcı olur. AAC araçlarını kullanmak, duygularını kolayca dile getiremeyenler için duygulara doğrudan bir pencere sağlar.

● Duygusal İfadeyi Güçlendirmek: Basitleştirilmiş sözlü dil, görsel destekler veya AAC aracılığıyla net iletişim kanalları sağlamak, bireylere kendi duygularını, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade etme gücü verir. Bu etki alanı duygusu, duygusal düzenleme ve kendini savunma için hayati önem taşır. İnsanlar duyulduklarını ve anlaşıldıklarını hissettiklerinde, duygusal durumları genellikle iyileşir.

● Hayal Kırıklığını Önleme ve Azaltma: İletişim kopuklukları, hayal kırıklığı, kaygı ve zorlayıcı davranışların başlıca kaynağıdır. Bir birey kendini anlaşılamaz hale getiremediğinde veya görmezden gelindiğini hissettiğinde, duygusal sıkıntısı tırmanır. Proaktif, sabırlı ve uyarlanabilir iletişim, bu durumları önleyebilir veya altta yatan iletişim ihtiyacını ele alarak bunların tırmanmasını azaltmaya yardımcı olabilir.

Analiz Senaryosu:

Desteklediğiniz bir birey olan Samir, aniden sanat malzemelerini yere fırlatır ve sıkıntılı bir ses çıkarır. Sınırlı bir sözel yeteneğe sahiptir. Size kelimeler kullanarak neyin yanlış olduğunu söyleyemez.

1.3. bölümdeki hangi temel iletişim stratejilerini ilk önce kullanırdınız? (Anlık tepkinizi ve yaklaşımınızı düşünün).

Samir'in sınırlı bir sözel yeteneğe sahip olduğunu düşünürsek, sıkıntısının nedenini anlamak ve kendini ifade etmesine yardımcı olmak için hangi belirli stratejileri veya araçları (1.4 ve 1.5. bölümlerden) deneyebilirsiniz?

Eyleminin ardındaki nedeni anlamak (örneğin, görevden kaynaklanan hayal kırıklığı, duyusal aşırı yüklenme, bir molaya ihtiyaç duyma) onun duygusal durumunu nasıl desteklediğinizi nasıl etkileyebilir?

1.7 Bölüm Özeti ve Önemli Çıkarımlar

Etkili iletişim, engelli kişilere hassas ve duyarlı duygusal destek sağlamanın temel taşıdır. Bu bölüm, daha güçlü bağlantılar kurmanız için size pratik stratejiler sağladı.

Önemli Çıkarımlar:

● İletişim ihtiyaçları çeşitlidir; uyum sağlama ve saygı hayati önem taşır.

● Sabır, aktif dinleme, açık dil, anlayışı kontrol etme, yanıt süresine saygı gösterme ve kişiye özel dil gibi temel beceriler evrensel olarak geçerlidir.

● İletişim yöntemlerini uyarlamak (görsel destekler, dokunsal bilgiler, basitleştirilmiş dil kullanma) genellikle gereklidir.

● Alternatif ve Destekleyici İletişim (AAC), özellikle piktogramlar ve iletişim panoları gibi basit araçlar, sınırlı sözlü konuşmaya sahip bireyler için duygusal ifadeyi etkinleştirmek için hayati önem taşır.

● İyi iletişim, bireylerin duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etmelerini sağlayarak hayal kırıklığını azaltır ve duygusal refahı teşvik eder.

● İletişim kopuklukları doğrudan duygusal sıkıntıya yol açabilir. Bu stratejileri bilinçli bir şekilde uygulayarak, yalnızca etkileşimde bulunmanın ötesine geçerek desteklediğiniz bireylerle gerçek anlamda bağlantı kurabilir ve onları anlayabilir, etkili duygusal yönetim yardımı için temel oluşturabilirsiniz.

İletişim Eylem Adımınız:

Şu anda birlikte çalıştığınız veya gelecekte birlikte çalışabileceğiniz bir kişiyi düşünün.

Bu bölümde tartışılan ve onlarla etkileşimlerinizi iyileştirebileceğini düşündüğünüz bir iletişim stratejisi veya ilkesini belirleyin. (Örneğin, Daha fazla yanıt süresi tanımak? Basit bir 'his' piktogramı tanıtmak? Daha basit cümleler kullanmak?).

Bu hafta bu stratejiyi uygulamak veya uygulamak için yapacağınız belirli bir eylemi yazın.

(Örnek: "John ile, bir soru sorduktan sonra tekrar konuşmadan önce bilinçli olarak 5'e kadar duraklayacağım.")

Küçük, tutarlı değişikliklere olan bu bağlılık, zamanla etkili iletişim alışkanlıkları oluşturur.

BÖLÜM 2: DUYGUSAL ZEKA: MODELLER VE EĞİTİM PROGRAMLARI

2.1 Duygusal Zekaya Giriş

Duygusal zekaya ilk yaklaşımda, bunu hem duygularımız hem de başkalarının duygusal durumlarına ilişkin yorumlarımız üzerinde uyarlanabilir ve akıllı bir şekilde duygularımızı nasıl etkileyebileceğimizi anlamamıza yardımcı olan bir yapı olarak tanımlayabiliriz. Başka bir deyişle, duygusal zeka, hem kişinin kendi hem de başkalarının duygularını uygun bir şekilde anlama, yönetme ve ifade etme yeteneğidir.

Bu kavram, Amerikalı psikolog ve gazeteci Daniel Goleman tarafından popüler hale getirilmiştir ve kişisel ve profesyonel yaşamlarımızda temel olan birkaç temel beceriyi kapsar:

1. Öz farkındalık: kendi duygularınızı ve bunların düşüncelerinizi ve davranışlarınızı nasıl etkilediğini tanımak ve anlamak.

2. Öz yönetim: özellikle baskı veya stres durumlarında duygularınızı etkili bir şekilde yönetmek.

3. Empati: Diğer insanların duygularını ve bakış açılarını anlamak, daha güçlü, daha bağlantılı ilişkiler kurmanızı sağlar. 4. Sosyal beceriler: etkili bir şekilde etkileşim ve iletişim kurma, çatışmaları çözme ve başkalarıyla işbirliği yapma.

5. Motivasyon: Proaktif bir tutum sergileyin ve zorluklarla karşı karşıya kalsanız bile hedeflerinize odaklanın.

Daniel Goleman, 1995 tarihli Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir adlı kitabında, duygusal zekanın hayatta başarı için IQ kadar, hatta daha da önemli olduğunu savunuyor.

Kitap, bu becerilerin iş, kişisel ilişkiler ve ruh sağlığı gibi alanları nasıl etkilediğini vurguluyor. Goleman ayrıca duygusal zekanın doğumda sabit olmadığını, ancak uygulama ve öğrenme yoluyla yaşam boyunca geliştirilebileceğini vurguluyor

Daniel Goleman, 1995 tarihli Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir adlı kitabında, duygusal zekanın hayatta başarı için IQ kadar, hatta daha da önemli olduğunu savunuyor.

Kitap, bu becerilerin iş, kişisel ilişkiler ve ruh sağlığı gibi alanları nasıl etkilediğini vurguluyor. Goleman ayrıca duygusal zekanın doğumda sabit olmadığını, ancak uygulama ve öğrenme yoluyla yaşam boyunca geliştirilebileceğini vurguluyor

2.2 Duygusal zekanın önemi

Duygusal zeka, hayatımızın hemen her alanını etkilediği için önemlidir. Kişisel, profesyonel ve sosyal alanlardaki önemi aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır:

Kişisel yaşam

• Öz-bilgi: Kendi duygularımızı anlamamıza ve yönetmemize yardımcı olur, bu da daha fazla duygusal istikrara ve mutluluğa katkıda bulunur.

• Kişilerarası ilişkiler: Empatiyi ve etkili iletişimi kolaylaştırır, arkadaşlarımız, partnerimiz ve ailemizle olan bağlarımızı güçlendirir.

• Dayanıklılık: Duygusal olarak taşmadan zorluklarla daha iyi yüzleşmemizi ve sıkıntıların üstesinden gelmemizi sağlar.

Profesyonel yaşam

• Liderlik: Duygusal zekaya sahip liderler, ekiplerinde güven ve motivasyon yaratır.

• Takım çalışması: Anlayış ve çatışma yönetimi yoluyla uyumlu bir çalışma ortamı yaratır.

• Başarı ve üretkenlik: Dengeli karar vermeyi ve stres yönetimini kolaylaştırır, profesyonel etkinliği artırır.

Sosyal yaşam

• Başkalarına karşı empati: Karşılıklı anlayışı ve saygıyı teşvik ederek daha uyumlu topluluklar yaratır.

• Çatışma çözümü: Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlayarak, anlaşmazlıklar etkili bir şekilde arabuluculuk edilebilir. • Olumlu etki: Duygusal zekası yüksek insanlar, etraflarındaki insanların refahını artıran bulaşıcı bir etkiye sahiptir.

2.3 Duygusal zekayı geliştirme stratejileri

Her bireyin duygusal zekasını geliştirmek uygulanabilir ve olumlu olarak kabul edilir. Bu, farklı kişisel bakış açılarından yapılabilir:

• Öz-bilgi: Duygularınızı ve bunların kararlarınızı ve davranışlarınızı nasıl etkilediğini düşünmek için zaman ayırmak. Duygusal bir günlük tutmak, kalıpları belirlemede yardımcı olabilir.

• Duygusal düzenleme: Zor durumlarda duygularınızı yönetmeyi öğrenmek. Derin nefes alma, meditasyon veya farkındalık tekniklerini uygulayarak sakin kalmanıza yardımcı olur.

• Empati: Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamaya çalışmak. Çevrenizdeki insanlarla daha iyi bağlantı kurmak için aktif olarak dinleyin ve sorular sorun.

• İddialı iletişim: Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı açık ve saygılı bir şekilde ifade etmek. Bu, güveni artırır ve ilişkilerde yanlış anlaşılmaları önler.

• Dayanıklılığı uygulayın: Zorluklarla olumlu ve uyumlu bir tutumla yüzleşin. Başarısızlıkları büyüme fırsatları olarak görmek esastır.

• Geri bildirim ve öğrenme: Yapıcı eleştiriyi, eylemlerinizin çevrenizdeki insanlar tarafından nasıl algılandığını anlamak ve gelişmek için bir fırsat olarak kabul edin.

2.4 Engelli kişilerde duygusal zeka

Duygusal zeka, engelli kişiler için özellikle anlamlıdır çünkü onların duygusal, sosyal ve kişisel refahlarını olumlu yönde etkileyebilir. İşte bazı önemli çıkarımlar:

1. Öz saygıyı güçlendirme: Duygusal zeka, engelli kişilerin duygularını tanımalarına ve değerlendirmelerine yardımcı olur, bu da daha fazla özgüvene ve yeteneklerine dair daha olumlu bir algıya katkıda bulunur.

2. Gelişmiş kişilerarası ilişkiler: Duyguların anlaşılmasını ve ifade edilmesini kolaylaştırır, bu da iletişim engellerinin aşılmasına ve daha sağlıklı, daha anlamlı ilişkiler kurulmasına yardımcı olabilir.

3. Stres ve kaygı yönetimi: Duyguları yönetme becerileri geliştirerek, engelli kişiler günlük zorluklarla daha iyi başa çıkabilir ve stresin etkisini azaltabilir.

4. Sosyal katılım: Hem engelli kişilerde hem de çevrelerindeki kişilerde empati ve karşılıklı anlayışı teşvik ederek daha kapsayıcı ve saygılı bir ortamı destekler.

5. Uyarlanabilir becerilerin geliştirilmesi: Duygusal zeka, engelli kişilerin farklı durumlara daha iyi uyum sağlamalarını, dayanıklılıklarını ve sorunları çözme yeteneklerini güçlendirmelerini sağlar.

Bu konu üzerinde çalışmış çeşitli çalışmalardan ve ulaşılan sonuçlardan bahsedebiliriz:

• Jaén Üniversitesi tarafından yayınlanan bir çalışma, zihinsel engelli kişilerde duygusal zeka, yaşam kalitesi ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi analiz ediyor. Sonuçlar, duygusal zekanın belirli boyutları ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteriyor.

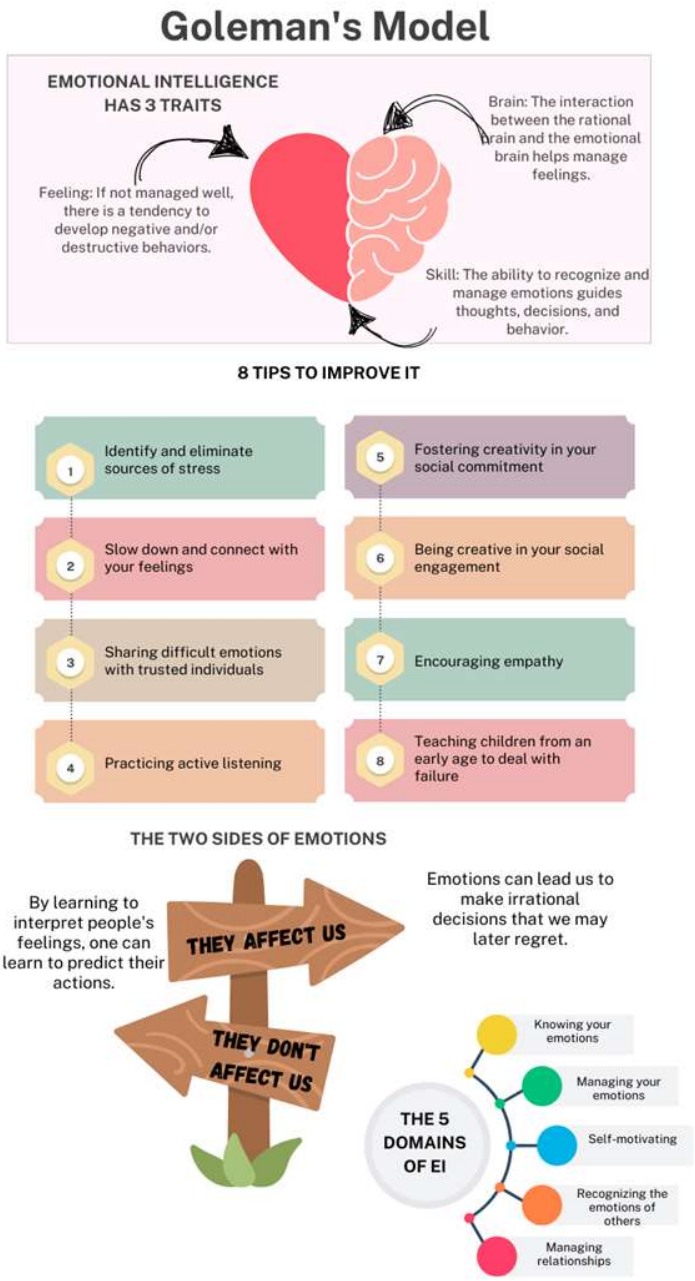
• Gabriela Mistral Üniversitesi (Şili) tarafından yapılan bir başka çalışma, duygusal zekanın ve duygusal eğitimin zihinsel engelli kişilerde eğitim alanında nasıl işlendiğine odaklanıyor. Bu çalışma, davranışın ve öğrenmenin düzenlenmesinde duyguların önemini vurguluyor.

• Oviedo Üniversitesi'nde yürütülen araştırma, özgürlüklerinden mahrum bırakılmış zihinsel engelli kişilerde duygusal zekayı araştırıyor. Bu çalışma, müdahale programları aracılığıyla katılımcıların duygusal yeterliliklerini geliştirmeyi, yaşam kalitelerinde ve yeniden bütünleşme yeteneklerinde olumlu sonuçlar göstermeyi amaçlıyor.

2.5 Duygusal zeka modelleri

2.5.1 Daniel Goleman'ın modeli

Bu model, bu bölümün girişinde gördüğümüz beş ana bileşeni açıklar: öz farkındalık, öz düzenleme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler. Goleman'ın Modeli, liderliği ve ekip yönetimini güçlendirdiği için iş dünyasında yaygın olarak kullanılır.



Kaynak: kendi elaboración'u

2.5.2 Peter Salovey ve John Mayer'in modeli

Bu model duygusal zekayı bilişsel bir beceri olarak tanımlar ve dört ana alana ayrılır:

1. Duygusal algı: ses tonu veya yüz ifadeleri gibi ipuçları da dahil olmak üzere kendimizde ve başkalarında duyguları tanıma.

2. Duyguların kullanımı: karar alma ve problem çözmeyi geliştirmek için duyguları bilişsel süreçlerle bütünleştirme.

3. Duygusal anlayış: duyguların nedenlerini ve sonuçlarını ve aralarındaki ilişkileri belirleme.

4. Duyguları yönetme: karmaşık durumlara uyum sağlamak ve refahı sürdürmek için duyguları düzenleme.

Bu model, duygusal öğrenmeyi kolaylaştırdığı için eğitim ve psikolojide yaygın olarak kullanılır.

2.5.3 Bar-On modeli

Bu model, uyum ve sosyal etkileşim için pratik becerilerin geliştirilmesine odaklanır. EQ-i aracı kullanılarak değerlendirilen beş ana alanı önerir:

1. Kişilerarası: öz farkındalık, öz güven ve duygusal ifade. 2. Kişilerarası: empati, sosyal ilişkiler ve iletişim.

3. Uyum sağlama: değişim karşısında problem çözme ve esneklik.

4. Stres yönetimi: stresi yönetme ve dürtüleri kontrol etme yeteneği.

5. Genel durum: iyimserlik ve duygusal refah.

EQ-i (Duygusal Zeka Envanteri), bir kişinin duygusal zekasını değerlendirmek için tasarlanmış bir araçtır. Reuven Bar-On tarafından geliştirilmiştir ve belirtilen beş beceriyi içeren duygusal zeka modeline dayanmaktadır.

Bu envanter, duygusal zekanın farklı yönlerini değerlendiren maddelerden oluşan bir öz bildirim anketi kullanır. Tamamlandığında, genel bir puan ve modelin bileşenleri ve alt ölçekleri için belirli puanlar elde edilir. Duygusal yeterlilikleri ölçmek ve geliştirmek için eğitim, örgütsel ve klinik bağlamlarda yaygın olarak kullanılır.

Bu model, dayanıklılığı güçlendirmek için ruh sağlığı araştırmalarında ve programlarında uygulanır.

2.6 Duygusal zeka eğitim programları

Duygusal zeka eğitim programları kişisel ve sosyal becerileri geliştirmek için olmazsa olmazdır. Aşağıda temel bir programın yapısının nasıl görüneceğini listeledik:

• Öz farkındalık: katılımcıların kendi duygularını tanımlamalarına ve anlamalarına yardımcı olmakla ilgilidir. Duygusal günlükler veya öz değerlendirme anketleri gibi teknikler kullanılabilir.

• Öz yönetim: stresi, dürtüselliği veya zor duyguları yönetmek için stratejiler tasarlamaktan oluşur. Örneğin nefes alma teknikleri, meditasyon veya olumsuz düşüncelerin kontrolü.

• Empati: rol dinamikleri veya aktif dinleme egzersizleri kullanılarak kendini başkalarının yerine koyma yeteneği teşvik edilir.

• Sosyal beceriler: etkili iletişim, çatışma çözümü ve ekip işbirliği üzerinde çalışılır.

Duygusal zeka eğitim programı için farklı pratik aktiviteler vardır. Bunları aşağıda geliştirmenin yanı sıra, bu kılavuzun ikinci bölümünde bu bağlamda kullanılmaya hazır aktiviteler bulabilir ve işlevsel çeşitliliğe sahip kişilerle çalışan kişilerin becerilerini geliştirebilirsiniz.

• Simülasyon Oyunları:

o Duygusal senaryolar: İş yerinde bir çatışmayı çözmek veya sıkıntıda olan bir meslektaşınızla empati kurmak gibi kurgusal durumlar yaratmak. Katılımcılar tepki vermeli ve dahil olan duyguları yönetmelidir.

o Bakış açısındaki değişiklikler: Katılımcılar bir durumda başka bir kişinin rolünü üstlenir. Bu, empatiyi teşvik eder ve duyguları başka bir bakış açısından anlamalarına yardımcı olur.

• Grup atölyeleri:

o Paylaşılan hikayeler: Her katılımcı zor duygularla ilgili kişisel bir deneyimi ve bunları nasıl yönettiğini anlatabilir. Grup destek sunar ve nasıl iyileştirilebileceği üzerine düşünür.

o İşbirlikçi dinamikler: Herkesin duyguları yönetirken ortak bir çözüme varması gereken zorluklar gibi etkili iletişimi teşvik etmek için tasarlanmış takım oyunları.

• Aktif dinleme egzersizleri:

o Çiftler halinde empati: Katılımcılar çiftlere ayrılır. Biri duygusal bir deneyimi paylaşırken diğeri sözünü kesmeden dinlemeyi, düşünceli sorular sormayı ve anlayış göstermeyi uygular.

o Duyguları yansıtma: Katılımcılar dinleyerek partnerlerinin duygularını tanımlamaya ve sözlü olarak ifade etmeye çalışır.

• Duygusal rahatlama uygulamaları:

o Dikkatlilik: Rehberli meditasyonlar veya vücut taramaları gibi duyguları yargılamadan gözlemlemek ve kabul etmek için dikkatlilik egzersizleri.

o Dürtü kontrolü: Katılımcıların baskı altında stratejik kararlar alması ve dürtüsel tepkileri kontrol etmesi gereken oyunlar.

• Duygusal zorluklar:

o Günün zorluğu: Her gün katılımcılara duygusal bir görev verilir, örneğin duygularını iyi yönettikleri üç zamanı tanımlamaları veya minnettarlıklarını ifade etmeleri.

o Duygusal günlük tutma: Her gün nasıl hissettiklerini yazmaları, kalıpları tanımlamaları ve duygusal durumlarını tanımayı öğrenmeleri.

• Teknolojinin kullanımı:

o Duyguları gerçek zamanlı olarak kaydetmenize ve kişiselleştirilmiş tavsiyeler sunmanıza olanak tanıyan uygulamalar.

o Çözülmesi gereken karmaşık duygusal ikilemler sunan sanal gerçeklik simülasyonları.

Bu aktiviteler yalnızca temel becerileri güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda öğrenmeyi daha dinamik ve etkileşimli hale getirir. Program değerlendirme stratejilerine gelince, programdan önce ve sonra, duygusal yeterliliklerdeki ilerlemeyi ölçmek için anketler veya soru formları kullanılabilir. Aktiviteler sırasında doğrudan gözlem yapmak da iyileştirme alanlarını belirlemek için önemlidir.

2.7 Engelliler için EI programı

Engelli kişiler için uyarlanmış bir duygusal zeka programının geliştirilmesi kapsayıcı olmalı ve her bireyin özel ihtiyaçlarına göre ayarlanmalıdır. Aşağıda bir öneri görüyoruz:

Ana hedefler

1. Duygusal öz farkındalığı teşvik etmek, araçları erişilebilir hale getirmek için uyarlamak.

2. Her engellinin bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak duygu yönetimi becerilerini geliştirmek.

3. Sosyal ve toplumsal çevrelerinde empati ve sosyal becerileri teşvik etmek.

Program Bileşenleri

1. Uyarlanmış öz farkındalık:

o Duyguların tanımlanmasını kolaylaştırmak için piktogramlar, resimler veya erişilebilir uygulamaların kullanımı.

o Katılımcıların duyguları günlük uyaranlarla (sesler, renkler, nesneler) ilişkilendirdiği etkileşimli oturumlar.

2. Duygusal öz yönetim:

o Fiziksel veya bilişsel yeteneklere göre ayarlanmış derin nefes alma, rahatlama aktiviteleri veya farkındalık gibi teknikleri tanıtın.

o Süreci yönlendirmek için günlük rutinler veya görsel destekler gibi stresi yönetmek için kişiselleştirilmiş stratejiler oluşturun.

3. Kapsayıcı empati:

o Farklı duyguları deneyimlemenize ve başkalarının bakış açılarını anlamanıza olanak tanıyan erişilebilir ortamlarda grup dinamikleri.

o İletişimin ve karşılıklı desteğin ödüllendirildiği işbirlikçi oyunlar.

4. Sosyal beceriler:

o Erişilebilir yöntemler (işaret dili, destekleyici iletişim vb.) kullanarak duyguları ifade etme veya çatışmaları çözme gibi durumları uygulama atölyeleri.

o Topluluklarındaki gerçek durumlarla yüzleşmek için uyarlanmış simülasyonların kullanımı. Program Aktiviteleri

1. Duygusal tanımlamanın dinamikleri:

o Katılımcılar renkleri, sesleri veya dokuları duygularla ilişkilendirir. Örneğin: "Kırmızı enerji veya öfke olabilir, kırmızı gördüğünüzde nasıl hissedersiniz?"

o Katılımcıların hissettiklerine göre seçtikleri duygusal kartlar.

2. Sosyal etkileşim oyunları:

o Erişilebilir kaynakları (iletişim panoları, vb.) kullanarak kişisel bir deneyimi paylaştıkları çiftler halinde aktivite.

o Takım çalışmasını ve duygusal ifadeyi teşvik eden grup oyunları.

3. Güvenli rahatlama alanları:

o İnsanların stresi yönetmeyi öğrenebilecekleri uyarlanmış yoga veya meditasyon dersleri.

o Metin, çizim veya ses kayıtları kullanılarak duygusal günlüklerin oluşturulması.

Program değerlendirmesi

• Bireysel ilerleme: Duygusal tanıma ve yönetimdeki ilerlemeyi ölçmek için özel anketler veya görsel değerlendirmeler.

• Topluluk geri bildirimi: Sosyal etkileşimlerdeki değişiklikleri gözlemlemek için aile üyelerini veya bakıcıları sürece dahil edin.

Bu program teklifi, engelli kişilerin yaşam kalitesini iyileştirmeyi, onlara duygularını anlamalarını ve yönetmelerini sağlayan araçlar sunmanın yanı sıra empati ve sosyal bağlantıları teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

2.7.2 Öne Çıkan Programlar

Engelli kişilerle yapılan terapilerde kullanılan önemli bir program Diyalektik Davranış Terapisi'dir (DBT). Başlangıçta Marsha Linehan tarafından borderline kişilik bozukluğunu tedavi etmek için tasarlanan DBT, entelektüel ve gelişimsel engelli kişilerle çalışmak üzere uyarlanmıştır. Bu

yaklaşım, kabul ve değişim stratejilerini birleştirerek katılımcıların duygularını düzenlemelerine, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve stresi yönetmelerine yardımcı olur.

Bir diğer ilginç örnek ise duygusal terapilerde Candyland gibi oyunların kullanılmasıdır. Bu eğlenceli yaklaşım, engelli kişilerin duygularını erişilebilir ve rahat bir şekilde tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olur. Oyunun aşinalığı ve basitliği, onu kaygıyı azaltmak ve duygusal iletişimi teşvik etmek için etkili bir araç haline getirir

Bilişsel Davranış Terapisi (BDT), entelektüel engelli kişilerin duygularını tanımlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olmak için yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır. Anlamayı ve öğrenmeyi kolaylaştıran pratik ve görsel aktiviteleri içerecek şekilde uyarlanmıştır.

Sosyal Beceri Eğitimi (SST) programı, engelli kişilerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeye odaklanır. Rol yapma ve empati, iletişim ve çatışma çözümü geliştirmek için simülasyonlar gibi pratik alıştırmalar içerir.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programı gibi Mindfulness-Based Interventions olarak bilinen müdahaleler, engelli kişiler için uyarlanmıştır. Mindfulness teknikleri aracılığıyla duygusal düzenlemeyi iyileştirmeye ve stresi azaltmaya yardımcı olurlar.

Positive Behaviour Support (PBS) adlı program, duygusal zeka stratejilerini sosyal ve davranışsal becerilerin geliştirilmesiyle birleştirir. Engelli kişiler için bağımsızlığı teşvik etmek ve yaşam kalitesini iyileştirmek için kullanılır.

2. 8 Sonuç

Duygusal zeka modelleri ve programlarının faydaları, duygusal ve fiziksel iyilik halinde iyileşme, kişilerarası ilişkilerin güçlendirilmesi ve zorluklar karşısında daha fazla uyum sağlamadır. Duygusal zeka, farklı bağlamlarda hayatları dönüştüren güçlü bir araçtır. Eğitim modelleri ve programları yalnızca duygusal yeterlilikleri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda yaşam kalitesini de iyileştirir ve daha empatik ve işbirlikçi bir topluma katkıda bulunur.

BÖLÜM 3: BAŞKALARININ DUYGULARINA EŞLİK ETME VE ONAYLAMA - NE TEŞVİK EDİLMELİ VE NELERDEN KAÇINILMALI

3.1 Giriş: Duygular Evrenseldir, Ancak Genellikle Görünmez

Duygular insan deneyiminin özüdür. İlişkilerimizi, tepkilerimizi ve dünyaya verdiğimiz tepkileri şekillendirirler. Engelli kişiler için duyguları ifade etmek ve işlemek daha karmaşık olabilir, ancak daha az gerçek, daha az yoğun veya daha az önemli değildir.

Duygusal ifade, iletişim bozukluğu, otizm veya bilişsel engeli olan biri için farklı görünebilir. Bir kişi heyecanlandığında ellerini çırpabilir, hayal kırıklığı içinde aniden bağırabilir veya endişeli olduğunda geri çekilebilir. Bu tepkiler kötü davranış değildir, iletişimdir. Bunları duygusal sinyaller olarak tanımak, saygılı ve etkili destek sunmanın ilk adımıdır.

Eşlik etmekten bahsettiğimizde, birinin duygusal yolculuğunda "birlikte yürüme" eyleminden bahsediyoruz. Duyguyu çözmek veya onu aceleyle uzaklaştırmakla ilgili değildir. Bu, anda kalmak, aktif olarak dinlemek ve anlayış yoluyla güvenlik sunmakla ilgilidir.

Doğrulamadan bahsettiğimizde, bir kişinin duygularını gerçek, meşru ve kabul edilebilir olarak tanıma sürecinden bahsediyoruz. Doğrulama, "Nasıl hissettiğini anlıyorum. Mantıklı. Sen önemlisin." mesajını iletir.

Bu bölüm, profesyonelleri, bakıcıları ve mesleki eğitim öğrencilerini engelli kişilerin duygularını doğrulamak ve onlara eşlik etmek için araçlarla donatmak üzere tasarlanmıştır. Neyin teşvik edileceği, neyin kaçınılacağı ve günlük uygulama yoluyla duygusal olarak kapsayıcı ortamların nasıl oluşturulacağı etrafında yapılandırılmıştır.

3.2 Duygusal Doğrulamanın Önemi

Duygusal doğrulama bir lüks değil, bir zorunluluktur. Şunları teşvik eder:

• Bireyler ve bakıcılar veya öğretmenler arasında güven

• Daha fazla duygusal öz farkındalık

• Sözlü olmayan bireylerde bile gelişmiş iletişim

• Duygusal sıkıntının azalması

• Davranışsal krizlerde azalma

• Uzun vadeli duygusal dayanıklılık

Sıkıntı içinde olduğunuzu ve bunu kimsenin kabul etmediğini hayal edin. Şimdi bunun her gün olduğunu hayal edin. Duygusal sinyalleri tanınmadığında veya doğrulanmadığında, engelli birçok birey için gerçeklik budur.

3.3 Duygusal Geçersiz Kılma: Nelerden Kaçınmalısınız

Duygusal geçersiz kılma birçok biçimde olabilir. Bazen kasıtlıdır; çoğu zaman değildir. Ancak sonuç aynıdır: reddedilmiş, yanlış anlaşılmış veya önemsiz hissetmek.

Yaygın geçersiz kılma ifadeleri:

• "Aşırı tepki veriyorsun."

• "Ağlamayı bırak, o kadar da kötü değil."

• "Korkulacak bir şey yok."

• "Aptalca davranıyorsun."

• "Büyük çocuklar böyle davranmaz."

Geçersiz kılma davranışları şunları içerir:

• Sıkıntıyı görmezden gelme

• Duygusal ifadelere gülme

• Çok çabuk konuyu değiştirme ("Başka bir şey hakkında konuşalım")

• Konuyu değiştirme

• Duygusal acıya yanıt olarak alaycılık kullanma

Kronik geçersiz kılmanın sonuçları:

• Düşük öz saygı

• Davranışsal tırmanma

• Duygusal geri çekilme

• Bakıcılara veya akranlara güven eksikliği

• Duygusal ifadenin bastırılması

Engelli kişiler, özellikle sınırlı iletişim araçlarına sahip olanlar için geçersiz kılma sadece incitici değil, aynı zamanda susturucudur.

3.4 Teşvik Edilecek Şeyler: Duygusal Doğrulamanın Temel Uygulamaları

Birinin duygularını doğrulamanın somut yolları vardır. Bu uygulamalar basit, öğretilebilir ve güçlüdür.

1. Aktif Varlık

Orada olun—tam olarak. Göz teması kurun (uygunsa), kişiyle yüzleşin, dikkat dağıtıcı şeyleri en aza indirin ve tamamen onlara odaklanın.

2. Duyguyu Adlandırın

Gözlemlediğiniz şeyi adlandırmak için net, somut bir dil kullanın:

• "Üzgün görünüyorsunuz."

• "Sinirli görünüyorsunuz."

• "Gergin mi hissediyorsunuz?"

Kişi kelimelerle doğrulayamasa bile, duyguları adlandırmak duygusal okuryazarlığı geliştirir.

3. Düşünün ve Paraphrase Yapın

Duyduğunuz veya gözlemlediğiniz şeyi tekrar edin:

• "Daha uzun kalmak istediniz ve bittiği için üzgünsünüz."

• "Birisi sıranızı aldığı için kızgınsınız."

4. Duyguyu Normalleştirin

• "Öfkeli hissetmeniz normaldir."

• "Birçok insan yeni durumlarda korkar."

• "Ben de bazen öyle hissediyorum."

5. Düzeltmeden Destek Sunun

Sorunu hemen çözmeye çalışmaktan kaçının. Bunun yerine şunu söyleyin:

• "Biraz birlikte oturmak ister misiniz?"

• "Konuşmak veya konuşmamak isterseniz buradayım."

3.5 Farklı Engellilik Profilleri İçin Stratejiler

Farklı bireyler farklı destek biçimlerine ihtiyaç duyar. Aşağıda yaygın engellilik türlerine uyarlanmış stratejiler bulunmaktadır:

Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD)

• Görsel duygu çizelgeleri kullanın

• Soyut dilden kaçının - kelimesi kelimesine konuşun

• Stimülasyonu bir düzenleme biçimi olarak doğrulayın

• Duyusal hassasiyetlere saygı gösterin

Örnek: "Kulaklarını kapatıyorsun. Çok gürültülü, değil mi? Daha sessiz bir yere geçelim."

Zihinsel Engelliler

• Kısa, basit ifadeler kullanın

• Kelimeleri resimlerle veya nesnelerle eşleştirin

• Duygusal kelime dağarcığını sık sık tekrarlayın

• İfadeyi desteklemek için seçimler kullanın: "Kızgın mısın yoksa üzgün müsün?"

Örnek: "En sevdiğin öğretmenin burada olmadığı için üzgünsün. Sorun değil."

İletişim Bozuklukları

• AAC araçlarını kullan (panolar, uygulamalar, nesneler)

• Jestleri veya davranışları onayla

• İşaret etmeyi, başını sallamayı veya hatta ağlamayı geçerli bir ifade olarak kabul et

• Duygusal iletişim kurma girişimlerini teşvik et

Örnek: "Kartınla bana yorgun olduğunu gösterdin. Bana söylediğin için teşekkür ederim."

3.6 Doğrulama İçin Görsel Araçları Kullanma

Görsel araçlar bireylere yardımcı olur:

• Kendi duygularını tanıma

• Bunları nasıl ifade edeceklerini seçme

• İhtiyaçları sözel olmayan yollarla iletme

Araç örnekleri:

• Duygu yüzleri (mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş, yorgun, heyecanlı)

• Renk bölgeleri (yeşil = sakin, kırmızı = üzgün, sarı = gergin)

• "Bugün nasıl hissediyorsun?" panoları

• Başa çıkma stratejileri için seçim kartları

Nasıl uygulanır:

• Tabloları göz hizasına yerleştirin

• Sakin anlarda kullanımını öğretin

• Geçişler ve stresli olaylar sırasında kullanın

• Araçları kendiniz kullanarak model olun: "Şu anda sarı bölgedeyim. Bir molaya ihtiyacım var."

3.7 Eş Düzenleme: Bağlantı Yoluyla Duygu Düzenlemesini Destekleme

Eş düzenleme, bir yetişkinin başka bir kişinin sinir sistemini sakinleştirmesine yardımcı olduğu süreçtir. Teknikler:

• Birlikte yavaşça nefes almak

• Sakin, ritmik bir sesle konuşmak

• Duyusal girdi sunmak (ağırlıklı nesneler, yumuşak dokular)

• Sessizce oturmak ve duygusal düzenlemeyi modellemek

Örnek ifadeler:

• "Birlikte beş derin nefes alalım."

• "Üzgünken seninle kalacağım."

• "Şu anda konuşmak zorunda değilsin, seninle bekleyeceğim."

Zaman içinde, ortak düzenleme öz düzenlemeyi öğretir. Kaos ve sakinlik arasında bir köprü kurar.

3.8 Kriz Durumlarında Doğrulama

Birisi duygusal kriz halinde olduğunda, doğrulama daha da önemli hale gelir. YAPILMASI GEREKENLER:

• Yavaşça ve nazikçe konuşun

• Duyguyu kabul edin

• Önce güvenliği sağlayın - çözümler sonra

YAPMAYIN:

• Bağırın

• Tehdit etmeyin veya cezalandırmayın

• "Sakin olun!" deyin - ki bu nadiren işe yarar

Bunun yerine şunu söyleyin:

• "Gerçekten üzgünsün. Bunu görüyorum."

• "Birlikte bir mola verelim."

• "Güvendesin. Bunu atlatacağız."

Doğrulama duygusal yoğunluğu azaltır. İnsanların yargılanmadıklarını, görüldüklerini hissetmelerini sağlar.

3.9 Grup Ortamlarında Duygusal Doğrulama

Doğrulama sadece bire bir etkileşimler için değildir. Grup kültürünü şekillendirir. Grup stratejileri:

• Görsellerle günlük duygu kontrolleri

• Duygular hakkında grup tartışmaları

• Sınıfta "sakin köşe"

• Akran desteği eğitimi

Grup normlarını oluşturmak için:

• Duygular kötü değildir

• Yardım istemek sorun değildir

• Birbirimize nezaketle destek oluruz

3.10 Duygusal İfadede Kültürel ve Cinsiyet Farklılıkları

Kültür, insanların duygularını nasıl gösterdiğini şekillendirir. Cinsiyet de öyle.

• Bazı kültürler duygusal kısıtlamaya değer verir

• Diğerleri açık ifadeyi teşvik eder

• Erkeklere ağlamamaları söylenebilir

• Kızlar öfke göstermekten caydırılabilir

Ne yapmalı:

• Ailelere duygusal normlar hakkında soru sorun

• Kapsayıcı duygu araçları kullanın

• Tüm ifade tarzlarını doğrulayın

• Stereotiplerden kaçının ("erkekler ağlamaz" veya "o sadece duygusal davranıyor")

3.11 Akran Doğrulaması

Gençlere duygusal olarak birbirlerini desteklemeyi öğretin. Aktiviteler:

• Rol yapma oyunları: "Arkadaşınız üzgün olsaydı ne söylerdiniz?"

• Akran dinleme çemberleri

• Empatiyi teşvik etmek için "Nezaket kartları"

• Duygusal yansımayla hikaye anlatımı

3.12 Profesyonel Yansıma: Nasıl Doğrularım?

Doğrulama otomatik değildir. Uygulanması gerekir.

Öz-yansıma soruları:

• Başkalarında kabul etmekte zorlandığım duygular nelerdir?

• Dinlemek yerine sorunları çözmek için acele mi ediyorum?

• Son zamanlarda istemeden birini geçersiz kıldım mı?

• Bu hafta hangi doğrulama stratejisi işe yaradı?

3.13 Okullarda ve Hizmetlerde Doğrulama Kültürü Oluşturma

Duygusal gelişimi gerçekten desteklemek için doğrulama sistemin bir parçası haline gelmelidir. Doğrulamayı şuraya yerleştirin:

• Günlük rutinler

• Personel toplantıları

• Davranış politikaları

• Aile katılım planları

• Kriz yanıt çerçeveleri

Örnekler:

• Ders planlarına duygu sözlüğünü dahil etme

• "Tüm duygulara saygı gösterin" içeren sınıf kuralları yayınlama

• Tüm personeli aktif dinleme ve ortak düzenleme konusunda eğitim

• Duygusal güvenlik politikaları oluşturma

3.14 Personel Tükenmişliğini Önleme

Başkalarını duygusal olarak desteklemek zorlu bir iştir. Personel kendi duygusal refahlarına dikkat etmelidir.

Stratejiler:

• Akran denetimi veya bilgilendirmeler

• Toplantılar sırasında duygu kontrolleri

• Yansıtıcı günlük tutma

• Yüksek stresli rollerden planlı molalar

• Sınır belirleme eğitimi

Başkalarına özen göstermek kendimize özen göstermekle başlar.

3.15 Sonuç: Eylemde Saygı Olarak Doğrulama

Birinin duygularını doğrulamak şunu söylemektir:

"Sen önemlisin. Duyguların önemli. Ben buradayım."

Bir profesyonelin sunabileceği en güçlü armağanlardan biridir.

Engelli kişiler için duygusal doğrulama:

• Öz farkındalığı artırır

• İletişimi teşvik eder

• Duygusal izolasyonu önler

• İlişkileri güçlendirir

• Dahil etmeyi destekler

Tüm duyguların hoş karşılandığı, tüm insanların desteklendiği ve hiç kimsenin tek başına taşıyamayacağı kadar büyük duygularla yalnız bırakılmadığı sistemler ve alanlar inşa edelim. Bu eşliktir.

4. KAYNAKÇA

- Valenzuela Sabat, E. (t.y.). Engelli insanlar... duygular yaşarlar. Barselona Üniversitesi. https://www.ub.edu adresinden alındı
- Quiñones Soto, C., ve diğerleri (t.y.). Zihinsel engelli insanlarda duygusal zeka ve duygusal eğitim. Gabriela Mistral Üniversitesi. https://www.ugm.cl adresinden alındı
- Bisquerra Alzina, R. (2016). Duygusal eğitim: 10 temel fikir. Barselona: Graó.
- Cabello González, R. ve Fernández-Berrocal, P. (2016). Intemo+ Program: Ergenlerin duygusal zekasını geliştirmek. Madrid: Pirámide.
- Amerikan Konuşma-Dil-İşitme Derneği. (2022). Artırıcı ve alternatif iletişim (AAC). https://www.asha.org/public/speech/disorders/AAC/
- Beukelman, D. R. ve Mirenda, P. (2013). Artırıcı ve alternatif iletişim: Karmaşık iletişim ihtiyaçları olan çocukları ve yetişkinleri desteklemek (4. baskı). Paul H. Brookes Yayıncılık.
- Brady, N. C., Bruce, S., Goldman, A., Erickson, K. A., Mineo, B., Ogletree, B. T., ... & Wilcox, M. J. (2016). Şiddetli engelli bireyler için iletişim hizmetleri ve destekleri: Değerlendirme ve müdahale için rehberlik. Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Engelliler Dergisi, 121(2), 121–138
. https://doi.org/10.1352/1944-7558-121.2.121
- Light, J. ve McNaughton, D. (2015). Karmaşık iletişim ihtiyaçları olan bireyler için sonuçları iyileştirmek amacıyla AAC araştırması ve müdahalesi tasarlama. Artırıcı ve Alternatif İletişim, 31(2), 85–96.
https://doi.org/10.3109/07434618.2015.1036458
- Erişilebilir Eğitim Materyalleri Ulusal Merkezi. (t.y.). Erişilebilirliği anlamak. CAST.
https://aem.cast.org/
- Odom, S. L., Horner, R. H., Snell, M. E. ve Blacher, J. (Ed.). (2007). Handbook of developmental disability. Guilford Press.
- Rose, D. H. ve Meyer, A. (2002). Teaching every student in the digital age: Universal design for learning. Association for Supervision and Curriculum Development. (Dijital çağda her öğrenciye öğretmek: Öğrenme için evrensel tasarım. Denetim ve Müfredat Geliştirme Derneği).

- Tufvesson, C. ve Törnbom, M. (2011). Gelişimsel engelli çocuklarla çalışan öğretmenler için resimli iletişim desteğinin kullanılabilirliği. Engellilik ve Rehabilitasyon: Yardımcı Teknoloji, 6(6), 518–528 https://doi.org/10.3109/17483107.2010.537618
- Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Engellilik hakkında dünya raporu. WHO Press. https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf

BÖLÜM 4: PROFESYONELLER İÇİN ÖĞRETİM KAYNAKLARI

Etkinlik 1: Duygular Kurulu

Bireysel çalışmalara yönelik tasarlanmış, kişinin kendini keşfetme yolculuğuna ve yaşam durumlarının tetiklediği duyguları keşfetmesine rehberlik eden bir araçtır.

Hazırlık: İkinci sayfadaki malzemeleri (zar, oyun taşları ve joker kartlar) kesin. Zarları çizgiler boyunca katlayarak ve sekmeleri yapıştırarak birleştirin.

Oyun Önerisi: Oyuncu zar atar ve profesyonelin yardımıyla kişisel durumlar ve sorular üzerinde düşünerek tahtada hareket eder. Oyuncu iki boşluğa cevap vermekten emin değilse veya isteksizse, joker kartları kullanabilir. Bitiş çizgisine ulaştığında, katılımcı zihninde, kişiliğinde ve anılarında bir yolculuğa çıkmış olacak ve kendisiyle daha derin bir bağ kuracaktır.

DUYGU YOLCULUĞU PANOSU

Kendini keşfetmeye ve yaşam durumlarının bizde uyandırdığı duygulara doğru bir yolculuk

JOKER KARTLAR

Bilmediğiniz veya cevaplamak istemediğiniz iki meydan okuma varsa, iki joker kart kullanabilirsiniz

PIŞMAN OLDUĞUNUZ BIR ŞEY	OLUMSUZ BIR DÜŞÜNCEYI IFADE EDIN	SENIN IÇIN VAZGEÇILMEZ BIRI	SIZI ILHAMLANDIRAN BIR CÜMLE VEYA DIZE	HAYALLERINIZDEKI YOLCULUK	SENI ÖZEL KILAN ŞEY NEDIR?	SEN KIMIN IÇIN ÖNEMLISIN?
ALMAK ISTEYECEĞINIZ BIR ÖZÜR						CESARET ETMEK ISTER MISIN?
BAŞKALARININ SIZI NASIL ALGILADIĞINI DÜŞÜNÜYORSUNUZ?						SON
10 YIL ÖNCEKI KENDINIZE NE SÖYLEMEK ISTERDINIZ?						
KIŞILIĞINIZDE NEYI DEĞIŞTIRMEK ISTERDINIZ?	EN ÇOK IZLEDIĞINIZ FILM HANGISI?	ÇOCUKLUĞUNUZDAN GÜZEL BIR ANI	SAHIP OLDUĞUNUZ IKI TUHAFLIĞI TANIMLAYIN	BAŞARMAK ISTEDIĞINIZ HAYAL VEYA HEDEF	SON YAPTIĞINIZ HATADAN NE ÖĞRENDINIZ?	BAŞLANGIÇ

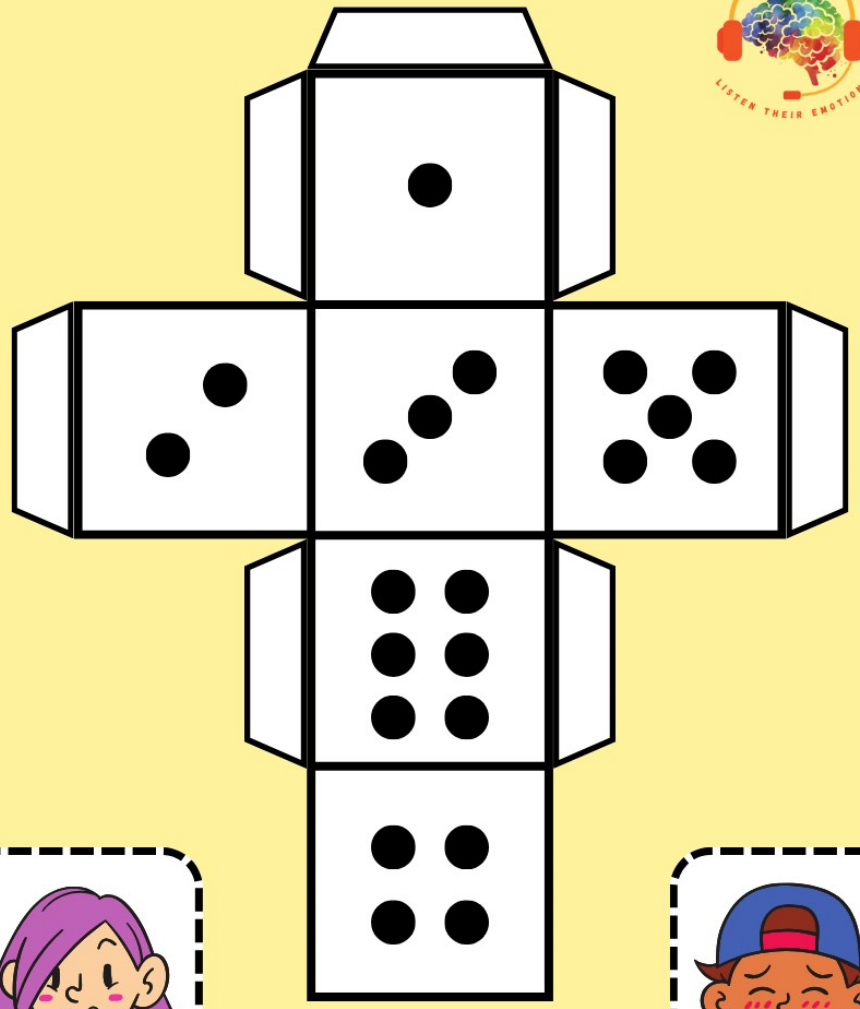
JOKER KARTLAR

SIZI IYI HISSETTIRECEK BIR ŞARKI MIRILDANIN

SIZE ILHAM VEREN BIRINDEN BAHSEDIN

ÇOCUKLUĞUNUZDA IZ BIRAKAN BIR ÇOCUK HIKAYESI KARAKTERI

EN SEVDIĞINIZ ÇIÇEK VE HAYVAN



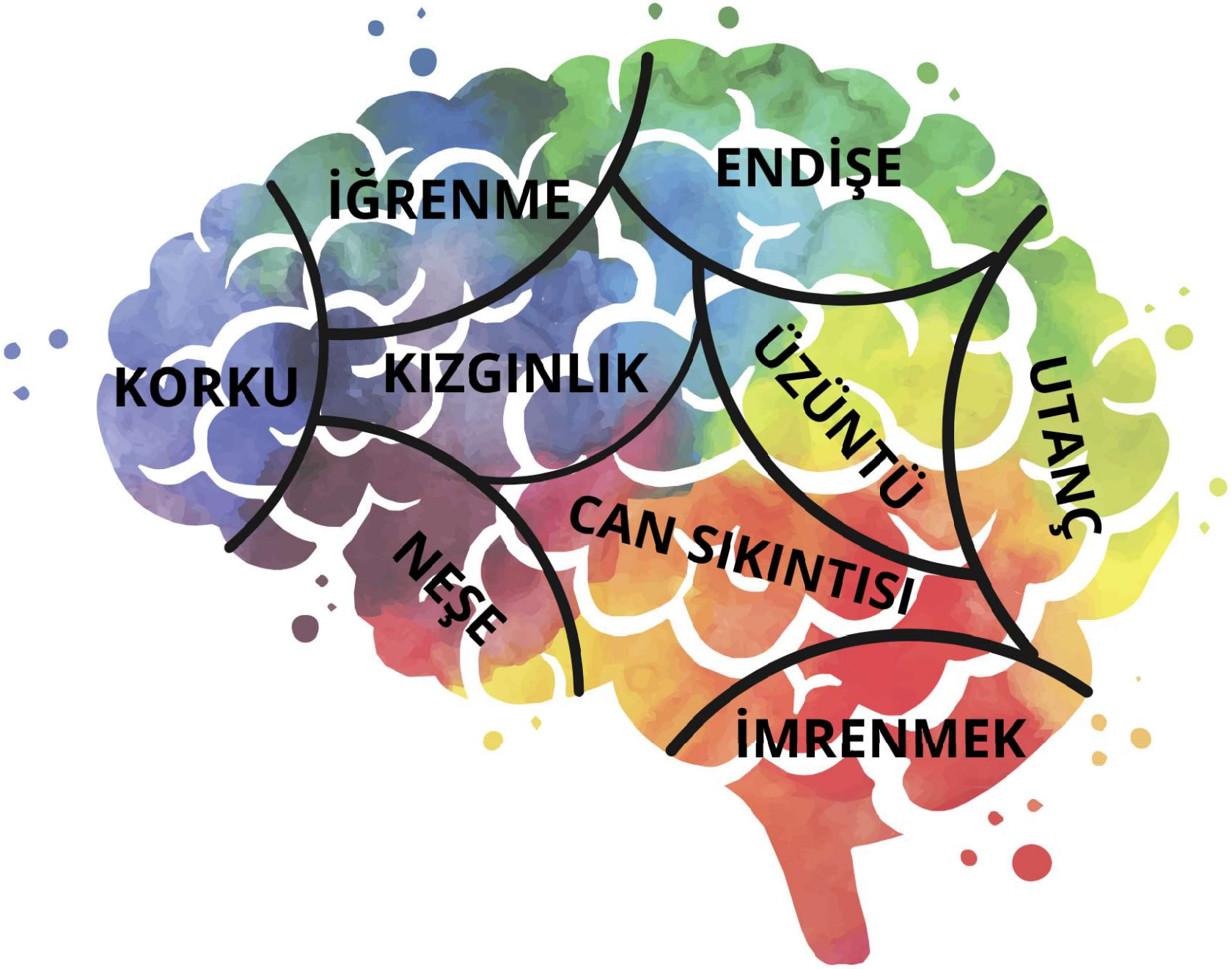
Actividad 2. Duygular ne işe yarar?

Geleneksel olarak duyguları olumlu (sevinç, memnuniyet, sakinlik…) ve olumsuz (öfke, kaygı veya üzüntü) olarak ayırmış olsak da, tüm duygular esastır çünkü farklı durumlara uyum sağlamamıza ve tepki vermemize yardımcı olurlar. Bizi tehlikeden korurlar, zorluklarla yüzleşmeye hazırlarlar, bilinmeyene karşı bizi uyarır, düşünmemize ve öğrenmemize olanak tanırlar ve hatta hayranlık ve ilham yaratırlar. Bizi kendimizle ve çevremizdeki dünyayla bağlayan içsel bir rehberdirler.

Hazırlık: İlk sayfayı kesin ve hem beyin parçalarını hem de ikinci sayfayı lamine edin. Velcro kullanarak, ilk görüntüdeki her beyin parçasını ikinciye bir bulmaca gibi tutturun.

Oyun Önerisi: Bu etkinliğin fikri, çizimde önerilen 9 duygudan her birinin yararlılığını düşünmektir. Her duygu tartışılırken beynin her bir bölümü açığa çıkarılacaktır. Örneğin, "öfke" bölümünü açığa çıkarırken, kişi şu şekilde düşünebilir: İğrenme, hayatta kalmamız için temel bir duygudur. Başlıca işlevi, bozulmuş yiyecekler, toksik maddeler veya sağlıksız durumlar gibi potansiyel tehlikelerden bizi korumaktır. Sağlığımıza zarar verebilecek unsurlarla temastan kaçınmamıza yardımcı olan bir savunma mekanizması görevi görür. Ek olarak, iğrenmenin sosyal ve ahlaki bir bileşeni de vardır, etkileşimlerimizi ve belirli davranışları veya kültürel normları nasıl algıladığımızı etkiler.

Hangi şeyler veya durumlar sizde iğrenme hissi uyandırıyor? Bunların sizi bir şey hakkında uyardığını veya uyardığını düşünüyor musunuz?


İĞRENME
ENDİŞE
KORKU
KIZGINLIK
ÜZÜNTÜ
UTANÇ
NEŞE
CAN SIKINTISI
İMRENMEK

LISTEN THEIR EMOTIONS

Duygular ne işe yarar?

Etkinlik 3: Kendime iyi davranmak

Bu aktivite, müdahaleci düşünceleri kişinin kendisine karşı nazik ve gerçekçi mesajlara dönüştürmeyi amaçlar. Belirli duygular tarafından bunaldığımızda, öznelliğimiz ilerlememizi ve durumların üstesinden gelmemizi engelleyebilir.

Talimatlar: Kartları kesin ve her müdahaleci düşünceyi karşılık gelen olumlu mesajla eşleştirin. Bunları kartona yazdırabilir veya daha uzun süre saklamak için lamine edebilirsiniz.

Oyun Önerisi: Fikir, rastgele kartlar seçmek, olumsuz mesajı okumak, bu düşünceye sahip olduğumuz anları düşünmek ve bir dahaki sefere bu düşünce ortaya çıktığında uygulamak için daha nazik, daha gerçekçi bir bakış açısı sunmaktır.

Başarısız olacağım

Geçip geçmeyeceğimi bilmiyorum, falcı değilim. Bildiğim tek şey çaba gösterdiğim.

İyi sonuçlanmayacak

Gerçekten emin olamıyorum. Elimden gelenin en iyisini yapacağım ve eğer iyi gitmezse tekrar deneyebilirim

Ben yeterli değilim

Kendime yeterim. Kendimi seviyorum ve kendime saygı duyuyorum

Değerli olduğumu kanıtlamam gerekiyor

Etrafımdaki insanlar öz değerimi tamamen tanımlamamalı, aksine artırmalı

Herkes bana gülüyor

Benim hatam değil. Bazen insanlar yargılarken hata yaparlar. Hepimiz hata yaparız

Başarılı değilim

Başarı bir iş veya bir partnerle tanımlanmaz. Başarı, benim erişebileceğim hayattaki küçük zorluklar olabilir

Kimse beni sevmiyor

Başkalarının beni nasıl algıladığına bakmaksızın değerliyim, ancak ailem ve arkadaşlarım beni çok takdir ediyor

Ben en iyisi olmalıyım

Hiçbir şeyde en iyi olmak zorunda değilim. En iyinin kim olduğuna kim karar veriyor? Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım

Etkinlik 4: Sihirli Ayna

Bu aktivitede, başkalarının katılımıyla, aynı anda öz kavram ve öz saygı üzerinde çalışacağız.

Talimatlar: Aynayı kesin ve üzerine silinebilir bir kalemle yazılabilmesi için lamine edin. Zarfları karton veya normal kağıt kullanarak kesin.

Oyun Önerisi: Etkinliğe giden günlerde, katılımcılar aile üyelerine, arkadaşlarına, meslektaşlarına vb. bir kart verecekler. Kartın üzerine, katılımcıda tanıdıkları olumlu bir özelliği yazmalılar. Tüm kartlar toplandıktan sonra, katılımcı ilk sayfadaki aynanın önünde duracak ve silinebilir bir kalem kullanarak kendi düşüncelerini yazacak. Daha sonra, öz algılarını (öz-kavramlarını) yakın sosyal çevreleri tarafından tanımlanan olumlu özelliklerle karşılaştıracak ve öz saygılarını güçlendirmeyi amaçlayacaklar.

KREDİLER:

Bu rehber, Listen to Their Emotions projesinin (No. 2024-2-ES01-KA210-VET-000265549) ortaklığıyla oluşturulmuştur. Bu proje aşağıdakilerden oluşmaktadır:

- Association Hexagonale (Fransa)
- Metis Spor Kulübü (Türkiye)
- Asociación Dalhena (İspanya)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın yalnızca yazarların görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu değildir.

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

Bu eser CC0 1.0 lisansı altında lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için şu adresi ziyaret edin: https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/

CC 0 ZERO