



Co-funded by  
the European Union



## Okullarda Gençlerin Ruh Sağlığını Korumak ve Güçlendirmek İçin Öğretmenlerin ve Gençlik Çalışanlarının Desteklenmesi

2021-1-EL01-KA220-SCH-000032845

Çevrim İçi Platform

Teorik ve Pedagojik Temel

The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## İçindekiler

<b>Giriş</b>	1
<b>Teorik ve Pedagojik Temel</b>	2
<b>Yaygın Ruh Sağlığı Sorunlarının Belirlenmesi ve Erken Belirtilerinin Teşhis Edilmesi</b>	4
Giriş	4
Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşım	4
Sonuç	8
<b>Okul Eğitimi ve Gençlik Çalışması Bağlamlarında Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması</b>	9
Giriş	9
Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşım	9
Sonuç	12
<b>Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Becerileri Yaklaşımına Giriş</b>	14
Giriş	14
Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşımın Tanımı	14
Sonuç	18
<b>Yaşam Becerileri Yaklaşımının Okullarda Uygulanması</b>	19
Giriş	19
Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşımın Tanımı	19
Sonuç	22

## 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 sağlığı sorunları ve hastalığın erken belirtileri (ruh sağlığı sorununun mekanizması, yaygınlığı, başlangıç yaşı, risk faktörleri, tedavi edilebilirliği ve iyileşme olasılığı) hakkında farkındalık yaratmak
- Ruh sağlığı sorunları nedeniyle toplum tarafından yaftalanmayla mücadele etmek ve yardım isteyebilme becerisini geliştirmek
- Okullarda, öğrencilerin sosyal becerilerine (iletişim, reddedebilme becerisi, kararlılık ve empati), bilişsel becerilerine (karar alma, eleştirel düşünme ve öz değerlendirme) ve de duygusal becerilerine (stresle başa çıkma, öfke kontrolü ve irade) katkıda bulunarak onların psikolojik sağlıklarını desteklemek yer almaktadır.

Hedeflenen amaçlara ulaşmak için dört farklı ülkeden ruh sağlığı, gençlik ve BİT tabanlı araçlar konusunda uzman yedi proje ortağı proje süresince aşağıdaki ürünleri geliştirecek ve uygulayacaktır:

- Yaşam becerileri yaklaşımı yoluyla okullarda gençlerin ruh ve zihin sağlığını koruyup desteklemek amacıyla Avrupa Birliği standartlarına dayalı olarak geliştirilmiş beceriler seti (PR1 ECVET Müfredatı).
- Gençlerin ruh ve zihin sağlığını korumak ve desteklemek üzere öğretmenler ve gençlik çalışanlarına yönelik Çevrimiçi Dijital Veri Tabanı, Teorik ve Pedagojik Temel ve Karma Öğrenme Kursu (PR2 Çevrim İçi Platformu) dahil olmak üzere BİT tabanlı bir eğitim aracı.
- Aynı konu üzerinde çalışan kurum, kuruluş ve paydaşların, proje sonuçlarına ulaşmalarını ve uygulamalarını kolaylaştırmak üzere önerilerin bulunduğu bir rehber (PR3 Rehber ve Öneriler)

Proje ortakları, ulusal düzeyde ve Avrupa düzeyinde **gençlerin ruh sağlığının korunması ve desteklenmesinde öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını** destekleyecek proje ürünlerin oluşturulmasında tüm çaba ve uzmanlıklarını ortaya koyacaklardır.

## Teorik ve Pedagojik Temel

Teorik ve Pedagojik Temel ve Öğretim Kılavuzu, YAMH Çevrim İçi Platformu (PR2) ile Çevrim İçi Dijital Veri Tabanı ve Karma Öğrenme Kursunda yer alan öğelerden biridir.

Teorik ve Pedagojik Temel ve Öğretim Kılavuzu (TPB), Gençlerin Ruh Sağlığının desteklenmesi ve korunmasına ilişkin en yeni teorik temelleri ve pedagojik yaklaşımları değerlendiren bir belgedir.

- **Teorik Temeller:** Okullarda Gençlerin Ruh Sağlığını desteklemek ve korumak için öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını geliştirmeye dayalı geleneksel olmayan eğitim-öğretim yöntemleri ve kaynaklarına ilişkin kurallar, ilkeler veya teoriler.
- **Pedagojik Yaklaşımlar:** Eğitimcilerin, Okullarda Gençlerin Ruh Sağlığını korumak ve desteklemek için öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını desteklemeye dayalı yöntem ve kaynakları uygulayabilecekleri yöntemler.

Proje ortaklarının sahip olduğu teorik ve pedagojik temelleri ve öğretim yöntemlerini detaylandırmak amacıyla:

- Okullarda gençlerin ruh sağlığını korumak ve desteklemek için öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını desteklemeye dayalı en ilgili ve yenilikçi teorik temelleri ve pedagojik yaklaşımları belirlenmiştir.
- Bu teorik temeller ve pedagojik yaklaşımlar analiz edilmiştir.

Bu amaçla iki boyutta gruplanan dört ünite yapılandırılmıştır.

1. **"Okulda Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması"** boyutu, farkındalığı artırmayı ve destekleyici uygulamaları belirlemeyi amaçlayan iki üniteyi kapsamaktadır. Yaygın ruh sağlığı sorunlarını ve erken belirtileri tanımlayan bu ünite daha teorik olmakla birlikte, okul eğitiminde ve gençlik çalışmaları bağlamında ruh sağlığı sorunlarının nasıl ele alınacağı ve projenin ana konusuna ilişkin beceri ve tutumların geliştirilmesini teşvik etmektedir. Okullarda gençlerin ruh sağlığını korumak ve desteklemek için öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını desteklemek bu boyutun en büyük önceliğidir.
2. **"Okullarda ruh sağlığı dayanıklılığının geliştirilmesi"** boyutu, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Becerileri Yaklaşımını tanıtmayı ve uygulamayı amaçlayan iki üniteyi kapsamaktadır. Yine ilk ünite daha teorik olup bu projenin inovasyonunu destekleyen teorik çerçeveyi sunarken, dördüncü ve son ünite Yaşam Becerileri yaklaşımının okullarda nasıl uygulanacağına dair pratik bir yaklaşım sunmaktadır.

## Boyutlar ve Üniteler

Boyut	Ünite	Amaç
Okulda Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması	Yaygın ruh sağlığı sorunlarının belirlenmesi ve erken belirtilerinin teşhis edilmesi	Temel ruh sağlığı sorunları (ruh sağlığı sorunun mekanizması, yaygınlığı, başlangıç yaşı, risk faktörleri, tedavi edilebilirliği ve iyileşme olasılığı) ve hastalığın erken belirtilerinin değerlendirilmesi hakkında farkındalık yaratmak.
	Okul eğitimi ve gençlik çalışması bağlamlarında ruh sağlığı sorunlarının ele alınması	Özellikle hassas vakaları ele almak için en iyi destekleyici uygulamaların belirlenmesi, ebeveynlere çocuklarının ruh sağlığı konusunda olası profesyonel müdahale ihtiyaçlarının iletilmesi, yardım isteme becerilerinin geliştirilmesi ve toplumun iyi oluş halini artırmak için yaftalanma ile mücadele edilmesi.
Okullarda ruh sağlığı dayanıklılığının geliştirilmesi	Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Becerileri Yaklaşımına Giriş	Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Becerileri Yaklaşımı ve bu yaklaşımın sağlık ve iyi olma halini teşvik etmek ve güçlendirmek için nasıl kullanılabileceği hakkında bilgi sahibi olmak.
	Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın okullarda uygulanması	Okullarda, öğrencilerin sosyal becerilerine (iletişim, reddedebilme becerisi, kararlılık ve empati), bilişsel becerilerine (karar alma, eleştirel düşünme ve öz değerlendirme), ve de duygusal becerilerine (stresle başa çıkma, öfke kontrolü, ve irade) katkıda bulunarak, onların psikolojik sağlamlıklarını desteklemek yer almaktadır.

## Yaygın Ruh Sağlığı Sorunlarının Belirlenmesi ve Erken Belirtilerinin Teşhis Edilmesi

### Giriş

Bu ünite, temel ruh sağlığı sorunları ve hastalığın erken belirtileri, ruh sağlığı sorunun mekanizması, yaygınlığı, başlangıç yaşı, risk faktörleri, tedavi edilebilirliği ve iyileşme olasılığı hakkında farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

Çocukluk ve ergenlik gençlerin özerklik, özdenetim ve sosyal duygusal davranışlar geliştirdiği dönemler olması nedeniyle bireyin ruh sağlığı ve iyi olma hali açısından kritik öneme sahiptir. Bu dönem ruh sağlığını ve iyi olma halini doğrudan etkilemekte ve bazı olumsuz deneyimlerin (okulu erken bırakma ve madde kullanımı gibi) yaşam boyu süren istenmeyen sonuçlar doğurmasına neden olabilmektedir.

Yenilikçi yaklaşımları temel alan bu ünite de okullarda ruh sağlığı konularında farkındalığa katkıda bulunmak amacıyla şu konular ele alınacaktır:

- Temel ruh sağlığı sorunları
- Ruh sağlığı sorunlarının erken belirti ve semptomları ve bunların nasıl değerlendirileceği
- Temel ruh sağlığı sorunlarının mekanizması, yaygınlığı, başlangıç yaşı, risk faktörleri, tedavi edilebilirliği ve iyileşme olasılıkları

Bu ünite, okuldaki temel ruh sağlığı sorunlarına ilişkin farkındalığın artırılmasında ilk adım olarak kritik bir rol oynayacak, ayrıca okul öğretmenlerini, yönetimleri ve gençlik çalışanlarını gençlere yardımcı olmalarını sağlayacak bir dizi bilgi ve yetkinlikle donatacaktır.

### Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşım

Ruh sağlığı sorunları, son zamanlarda ergenler ve çocuklar için en önemli sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre "*dünya nüfusunun yaklaşık %25'i hayatlarının bir döneminde ruh sağlığı sorunu yaşamaktadır. "Vakaların yaklaşık yarısında, belirtilerin ortaya çıkışı çocuğun 14. yaş gününden önce başlamaktadır"*. Bu nedenle, çocuklarda ve ergenlerde ruh sağlığı sorunlarının ele alınmasına yardımcı olabilecek müdahaleler geliştirmeye başlamak çok önemlidir.

Çocukların ve ergenlerin ruh sağlığı pek çok nedenden etkilenmektedir. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Gencin yetiştiği ortamın sosyo-ekonomik koşulları, ruh sağlığı ve iyi olma hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Daha düşük refah seviyesinde yaşayanlar akranlarına kıyasla daha az fırsata sahip oldukları için utanç duyabilir veya aşağılanmış hissedebilirler. Sonuç olarak bu durum öğrenme ortamlarını, akademik performanslarını ve sosyal etkileşimlerini etkileyebilir.
- Bazı gençler aile içi şiddet, ebeveyn veya kardeş kaybı, akran zorbalığı veya aile üyelerinin suç teşkil eden davranışları gibi travmalar yaşayabilir.

- Obezite, engellilik veya bazı kronik hastalıklar gibi fiziksel dezavantajlar da ruh sağlığı sorunlarının potansiyel bir nedeni olarak kabul edilebilir.
- Ayrıca, kültürel veya sosyal değişikliklerden kaynaklanan düşük öz saygı, öfke, kaygı ve yalnızlık gibi duygular ortaya çıkabilir. Bazı ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre "madde kullanımı, gelişimsel bozukluklar, davranış bozuklukları, ağır ve yaygın ruh sağlığı sorunları günümüzde gençleri etkileyen en temel ruh sağlığı sorunlarının başında gelmektedir. Ayrıca, gençlerde ruhsal ve davranışsal sorunların oranı son yıllarda hızla artmıştır. Bununla birlikte anksiyete bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, antisosyal ve nörogelişimsel bozukluklar gençler arasında en sık görülen ruh sağlığı sorunlarından. Raporlar ayrıca depresyon, stres ve anksiyetenin ruh sağlığı sorunlarının en büyük nedenleri olduğunu göstermektedir. Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışları araştırmasına göre, Avrupa ülkelerindeki 15 yaşındaki kızların %29'u ve 15 yaşındaki erkeklerin %13'ü haftada birden fazla kez "kendini kötü hissettiğini" ifade etmiştir. Ayrıca, azınlık ve göçmen gruplardan gelen dezavantajlı gençlerin ruh sağlığı sorunları yaşama riski daha yüksektir.

Bu bağlamda gençlerin ruh sağlığı ve iyi olma halinin desteklenmesi ve korunması okullarda ve okul dışı ortamlarda bir öncelik olarak belirlenmelidir. Gençlerin kendilerini güvende ve emniyette hissetmeye ihtiyaçları vardır. Bu da ancak kendilerine özgü yaşam algılarının ve davranış kalıplarının kabul edilmesi ve sevgi dolu aileler, olumlu ve destekleyici öğrenme ortamları ve sosyal faaliyetlerle desteklenmeleri yoluyla sağlanabilir.

Gençlerin ruh sağlığının korunması ancak yaygın ruh sağlığı sorunlarının ve bunların ilk belirtilerinin erken teşhis edilmesiyle mümkündür. Okul, gençlerin olumlu öğrenme alışkanlıkları ve sosyal beceriler geliştirebilecekleri bir yerdir. Bu nedenle tüm okul, yaşam becerilerini ve sosyal-duygusal davranışları teşvik ederek gençlerin ruh sağlığını desteklemek için işbirliği yapmalıdır. Bu aynı zamanda akademik performanslarında iyileşmeye ve riskli davranışlarında azalmaya vesile olabilir.

Genç yaşlarda görülen ruh sağlığı sorunları, yetişkinlik dönemindeki iyi olma halinin ve sosyal - duygusal sorunların önde gelen nedenidir. Her dört kişiden birinin hayatının bir döneminde bir ruh sağlığı sorunu yaşadığı bilinmektedir. Ruh sağlığı sorunlarının başlangıç yaşının 14 olduğu düşünüldüğünde ruh sağlığı bozukluklarının ilk belirtilerini tespit etmek, gençlerin iyi olma halini korumak ve teşvik etmek gibi bazı proaktif adımların atılması büyük önem taşımaktadır. İyi olma hali, sağlıklı bir ruh hali ve sosyal-duygusal becerilerin desteklenmesi gençlerin ergenlik döneminin zorluklarının üstesinden gelmelerine ve yetişkinliğe kolayca geçiş yapmalarına yardımcı olacaktır.

Okullar ve gençlere hitap eden diğer kurumlar gençlerin ruh sağlığı ve iyi olma halinin geliştirilmesi ve korunması için önemli ortamlar olarak kabul edilmektedir. Gençlerin bu ortamlarda yaşadıkları olumlu ya da olumsuz deneyimler onları hayatları boyunca etkilemektedir. Bu anlamda okullar ve kurumlar gençlerin hayatta başarılı olabilmeleri için onlarla her türlü işbirliğini yapmalıdır.

Bu proje, okulları (öğretmen, idareci ve tüm personeli), gençlik çalışanlarını ve eğitim sisteminin tüm bileşenlerini gençlerin ruh sağlığını desteklemek, teşvik etmek, korumak ve sonuç olarak sağlıklı bir topluma katkıda bulunmak için gerekli bilgi ve becerilerle donatıp desteklemeyi amaçlamaktadır.

Gençlerin ruh sağlığının geliştirilmesi ve korunmasına duyulan ihtiyaç hayati önem taşıdığı için temel ruh sağlığı sorunları ve ruhsal bozuklukların mekanizması, yaygınlığı, başlangıç yaşı, risk faktörleri, tedavi edilebilirliği ve iyileşme olasılıkları gibi konuyla ilgili bazı detayların yanı sıra hastalığın ilk belirtilerinin değerlendirilmesi konusunda farkındalık yaratmak da önemlidir. Bu amaç göz önünde bulundurulduğunda çeşitli ülkelerin, kurumların ve grupların ihtiyaçlarına ulaşmak bir zorunluluktur.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından gerçekleştirilen “Avrupa’da Çocuk ve Ergenlerin Durumu” araştırmasına göre “Avrupa’daki okulların %27’sinde okullarda ruh sağlığının geliştirilmesine yönelik herhangi bir politika veya uygulama bulunmamaktadır. Özellikle ergen ruh sağlığı söz konusu olduğunda bu rakamlar daha da düşüktür.”

Diğer gençlik kurumları düşünüldüğünde çoğu gençlik merkezi ve gençlik çalışanının ilgili kaynaklara erişimi bulunmamaktadır. Bu koşullar altında yenilikçi bütünsel yaklaşımları ve sonuçları ile bu ünite Avrupa okullarının, öğretmenlerinin ve gençlik çalışanlarının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olup çeşitli ülkelerdeki okullar, kurumlar ve gençlik merkezleri için uygulanabilir nitelikte olacaktır.

Gençlik dönemindeki ruh sağlığı sorunları ile yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığı sorunları arasında güçlü bir bağ bulunur. Olumlu ruh sağlığı, sağlıklı ergenlik döneminin önemli bir parçası olup, olumlu sosyal-duygusal beceri ve davranışların geliştirilmesine yardımcı olur. Ruh sağlığı sorunlarının ve belirtilerinin erken teşhis edilmesi, durumun gençler, aileleri ve toplum üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletecektir. Öğretmenlerin ve gençlik çalışanlarının farkındalığını artırarak ve ruh sağlığı sorunlarına erken müdahale etmelerine yardımcı olarak gençler daha hızlı bir şekilde iyileşecek ve sosyal yaşam aktiviteleriyle bağlantılarını kaybetme olasılıkları daha düşük olacaktır. Gençler sadece olumlu ilişkiler geliştirmekle kalmayacak, aynı zamanda akademik fırsatlardan



da yararlanacaklar. Bu da sonuçta daha anlamlı ve üretken bir yaşam geçirmelerini sağlayacaktır.

Bu ünitenin hedef kitlesi okul öğretmenleri, idareciler ve gençlik çalışanlarıdır. Öğretmenleri ve gençlik çalışanlarını gerekli bilgi ve becerilerle donatmayı ve ruh sağlığı sorunlarının erken belirtilerini fark etmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Nihai yararlanıcılar ise gençler, ergenler ve öğrencilerdir. Bu ünite, farkındalığı artırmayı ve öğretmenlere ve gençlik çalışanlarına ruh sağlığı sorunları ve belirtileri için erken müdahalede yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Bu bağlamda öğretmenler, tüm öğrenme süreci boyunca öğrencilerin kişilik tiplerini gözlemlenme ve tanımada kilit bir rol oynayacaktır. Her bireyin kendine özgü bir kişiliği ve davranış biçimi olduğundan ruh sağlığı sorunu belirtileri her gençte aynı şekilde ve sıklıkta ortaya çıkmayacaktır. Normal ve olağan davranışlar kişiden kişiye değişir ve her kişi baskı altında veya stresli olduğunda belirli bir duruma karşı benzersiz tepkiler gösterir.

İlk olarak, öğretmenler her gencin "normal hallerini" anlamaktan sorumlu olacak, daha sonra herhangi bir olağandışı davranışı ve ruh sağlığı sorunlarının erken belirtilerini tanıyabilecek ve proaktif olarak müdahale edebileceklerdir. Öğretmenler, hedef odaklı müdahalelerle, sorunları tespit eden ve depresyon, olumsuz davranışlar ve ruh sağlığı sorunlarını azaltmaya yardımcı olmak için bunları ele alan kişiler olacaktır.

Bu üniteye yenilikçi bir yön sağlamak amacıyla, akran zorbalığı, madde kullanımı veya ailevi sorunlar gibi konuları ele almak ve tespit etmek için Avrupa Birliği ve UNESCO Uluslararası Eğitim Bürosu tarafından kabul görülen Tüm Okul Yaklaşımı (Whole School Approach) kullanılacaktır. Bu yaklaşım, okul toplumunun tüm yönlerinin ve bileşenlerinin bir öğrencinin ruh sağlığı ve refahı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, akademik başarı ve ruh sağlığı birbirine direkt bağlıdır, bu nedenle öğrencileri etkileyen tüm eğitim süreçleri dengeli ve aynı anda ele alınmalıdır. Bu ihtiyacı karşılamak için bu yaklaşım, okulun tüm birimlerinin kararlılıkla birlikte çalışmasını ve bütünleşmesini içerir. Bu yaklaşım öğretmenler, okul yönetimi ve veliler arasında bir ortaklık gerektirir. Gençlerin ruh sağlığını, davranışlarını, refahını ve dolayısıyla akademik performansını desteklemek için tüm okul tarafından kolektif ve işbirliğine dayalı bir eylem gerektir. Sonuç olarak bu bütüncül yaklaşım gençlerin sağlıkları için destekleyici bir ortam oluşturur. Ayrıca, okul dışı faaliyetler, gençlik merkezleri ve toplum gençlik programları risk altındaki gençlerin erişimi, tespiti ve rehabilitasyonunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bu kaynak gençlik çalışanları için de kullanılabilir olacaktır.

## Sonuç

Gençlerin ruh sağlığı ve iyi olma halinin sağlıklı toplumların merkezinde yer aldığı açıktır. Sağlıklı ve destekleyici bir toplum inşa etmek ancak okulda ve öğrencilerin sosyal duygusal beceriler, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, olumlu ilişkiler vb. geliştirdikleri gençlik hizmetleri aracılığıyla gençlerin ruh sağlığının desteklenmesi ve korunması ile mümkündür. Okullar, öğretmenler ve gençlik çalışanları ruh sağlığı sorunlarının erken teşhisi ve ilk belirtileri için gençlerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere proaktif bir şekilde birlikte çalışmalıdır.

Sonuç olarak, bu ünite, okulda gençlerin ruh sağlığını desteklemek ve korumak için yenilikçi yaklaşımlar ve metodolojilerden fayda sağlamak üzere, tanımlanan hedef gruplar için bir dizi gerekli bilgi, beceri, yetkinlik ve sağlayacaktır.

## Okul Eğitimi ve Gençlik Çalışması Bağlamlarında Ruh Sağlığı Sorunlarının Ele Alınması

### Giriş

Bu ünite özellikle hassas vakaları ele almak için en iyi destekleyici uygulamaların belirlenmesi, ebeveynlere çocuklarının ruh sağlığı konusunda olası profesyonel müdahale ihtiyaçlarının iletilmesi, yardım isteme becerilerinin geliştirilmesi, toplumun iyi oluş halini artırmak için yaftalanma ile mücadele edilmesi ve toplum refahını artırmayı amaçlamaktadır.

Bu ünite sorunları ele almak için, içeriğin ikinci boyutunda ve proje boyunca açıklanan metodoloji ile uyumlu olarak Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin de önerdiği Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nı kabul etmektedir.

Bu metodoloji, çocuk koruma kuruluşu olan UNICEF tarafından kitapçıklarında "Haklar, ruh sağlığı ve eğitim. Okullarda ruh sağlığı ve psikososyal sağlığın geliştirilmesine yönelik bir yaklaşım" olarak tanımlanmıştır.

### Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşım

Yaşamımız boyunca ne düşündüğümüz, nasıl hissettiğimiz, ne öğrendiğimiz ve neye değer verdiğimiz, gelişim ve iyi olma halimiz için olanaklarımızın çoğunu belirler.

Çocukluktan itibaren bilgilerimiz, duygularımız, tutumlarımız ve davranışlarımız hem diğer insanlarla olan ilişkilerimizi hem de karşılaştığımız zorlukların ve yaşam krizlerinin üstesinden gelme şansımızı belirler. Kendimizi tanıma ve başkalarını anlama becerisi olmadan daha savunmasız oluruz ve duygusal iyi olma halimiz de risk altında olabilir.

Birçok çocuğun öz farkındalığını, bilişsel süreçlerini ve duygularını geliştirecek imkanlardan yoksun olarak büyümesi ve gelişim fırsatlarından mahrum kalması yaygın bir durumdur. Bu durum, uygulamada bir metodoloji haline gelen Çocuk Hakları Sözleşmesi tarafından yapılan tanıma ters düşmektedir.

Bu yaklaşıma göre eğitim kurumları, diğer kurum ve temsilciler tarafından yürütülen çalışmaları tamamlayıcı bir unsur olarak çocukların ruh sağlığı konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

Bu Sözleşme'de tüm çocuklar, ergenler ve aileleri;

- Sağlık ve hijyenin temel gerekliliklerini bilmelidir
- Sağlık eğitimine erişimleri olmalıdır
- Bu bilgileri uygulayabilmeleri için destek almalıdırlar (CRC Madde 24).

İfadeleri yer almaktadır.

Çocuk Hakları Sözleşmesi Ruh Sağlığı Koruma Yaklaşımı'nın temel özellikleri nelerdir?

- **Hak temelli bir yaklaşım:** Son yıllarda, çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı sorunlarına dair artan bir endişe söz konusudur. Genel sağlığın bir parçası olarak ruhsal iyi olma hali, eğitim de dahil olmak üzere tüm ortamlarda korunmalı ve desteklenmelidir.
- **Sağlıklı alışkanlıklar eğitimi:** Okullar ve aileler erken çocukluk döneminden itibaren sağlıklı alışkanlıkların eğitimi konusunda oldukça önemli bir role sahiptir. Bunda başarılı olabilmek için her çocuğun sağlam bir benlik kavramı geliştirmesine, duygularını anlayabilmesine, eleştirel düşünebilmesine, kendi öğrenmesinin sorumluluğunu almasına, ilişkilerini ve ilgilerini geliştirmesine olanak tanıyan bilgi, beceri ve tutumların aktarılması önemlidir.
- **Önleme:** İyi bir ruh sağlığı, bir rahatsızlığın bulunmamasından çok daha fazlası olup temelinde önleme çalışmaları yatar. İyi bir fiziksel sağlığı desteklemek için sağlıklı alışkanlıkların edinilmesine önem verildiği gibi, önleyici tedbirlerin öğrenilmesi ve uygulanması da iyi bir ruh sağlığının geliştirilmesi için çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca desteklenmelidir.
- **Sosyal ve kültürel durum:** Toplumun ruhsal iyi olma hali üzerindeki etkisi oldukça önemlidir. İnsanlar sosyal varlıklardır. İlişkilerimizin kalitesi, kültür, bizi çevreleyen normlar, kalıplaşmış yargılar ve fikirler, çocukların ve ergenlerin dünyayı algılama ve başkalarıyla ilişki kurma biçimleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Eğitim ise bu bağlamı ortaya koyma ve içinde değişim yaratma gücüne sahiptir.

Okulun işinin tanısız değil eğitsel olduğu düşünülürken okulda eğitsel, önleyici ve beceri öğrenme faaliyetleri tasarlamak için bir rehber görevi görebilecek çeşitli gözlemlenebilir ruh sağlığı göstergeleri vardır. Bu göstergeler yaşla birlikte gelişir. Ancak tüm eğitim aşamalarında geçerlidir.

- **Kendini Kabul:** Her öğrencinin kendini tanıma ve kabul etmesi, olası gelişim ihtiyaçlarını bilmesi ancak aşırı baskı altında hissetmemesi.
- **İyimserlik:** Belirsiz durumlarda umudu ve motivasyonu sürdürebilme becerisi.
- **Psikolojik Dayanıklılık:** Olumsuz durumlarda kişinin kendi öz yeterliliğine güvenme ve aşırı duygusal stres yaşamadan bunların üstesinden gelebilme becerisi.
- **Olumlu İlişkiler Kurabilme:** Diğer insanlarla saygıya dayanan ilişkiler kurabilme becerisi ve kişinin kendisinin ve başkalarının hayatlarını iyileştirme isteği.

- **Amaç Duygusu:** Katkıların faydalı olduğu hissi, orta ve uzun vadeli gerçekçi planlama kapasitesi ve toplumu geliştirme ve katkıda bulunma arzusu.
- **Gelişme ve Başarı Duyguları:** Kişinin kendi gelişimini ve öğrenimini takdir etmesi ve elde edilen gelişmelerden mutluluk duyması.
- **Sosyal Kabul Duygusu:** Bir grup arkadaşına, aileye veya topluluğa ait olma hissi. Diğer insanlar tarafından sevilmenin ve saygı duyulmanın verdiği güven.
- **Toplumla Bütünleşebilme:** Kendi içinde buldukları toplulukta yaşlarına, zevklerine ve yeteneklerine uygun bir rol üstlenebilme becerisi.

Bireysel ruh sağlığı etmenlerinin yanı sıra çocukların ve ergenlerin ruh sağlığı ve bilişsel-duygusal gelişimi için açık bir risk oluşturan üç temel etmen daha vardır. Yoksulluk, ayrımcılık ve şiddet. Okul; ruh sağlığı ve duygusal bilişsel gelişim üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu ölçüde koruyucu bir role sahiptir.

- Öğrencilerin günlük yaşamlarında bu etmenlerin olumsuz etkilerinden bir süreliğine kurtuldukları güvenli bir ortam olmalıdır.
- Okul, eğitimin tutum ve davranışları değiştirebildiği ve şiddet döngüsünü kırabildiği, yoksulluk, ayrımcılık ve şiddetin yol açtığı hassasiyet ve mağduriyet döngüsünü kırabildiği bir sosyalleşme ve öğrenme alanıdır.
- Çocuklar için koruyucu ortamın bir parçası olarak, farklı sosyal paydaşlarla koordinasyon içinde çalışmak, sorunları tespit etmek, gerekli müdahaleleri gerçekleştirmek ve diğer müdahale türleri için farklı kurumlara ve profesyonellere yönlendirmek.

Çocuk Hakları Sözleşmesi Yaklaşımı, Yaşam Becerileri Yaklaşımı ile uyum içinde olup uygulanabilir. Her iki yaklaşım da birbirini tamamlayıcı niteliktedir. Okulların sadece sağlık eğitimi ve yaşam becerileri programları yoluyla değil, aynı zamanda okulun eğitim vizyonu ve tüm eğitim çevresini kapsayan eylem planlamaları yoluyla da çocukluk ve ergenlik döneminde iyi bir ruh sağlığının desteklenmesinde anahtar rol oynadığı düşünülmektedir.

Katılım için eğitim çevresinin okulun ruh sağlığına yaklaşımının ne olduğunu ve günlük olarak nasıl yürütüldüğünün bilmesi gerekir. Bilgiler aileler, öğrenciler, öğretmenler vb. gibi ilgili farklı gruplara uyarlanmalıdır.

Bu alandaki çalışmaların çoğu planlama ve programlamadan oluşmakta olup görünür faaliyetler şeklinde değildir. Gerekli eylemlerin sürekliliğini sağlamak için tüm katılımcıların sonuçlara bağlılığı esastır.

Çocuk Hakları Sözleşmesi Yaklaşımının uygulanmasının birçok faydası vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Ruh sağlığı sorunlarından dolayı toplum tarafından yaftalanma kültürel olarak öylesine yerleşmiş olabilir ve bazen bunu algılamak zor olabilir. Bunun istenmeyen bir sonucu yaftalanmayı vurgulayan ve çocukların yaftalanmasını önlemek için uyarlanmış eğitim yaklaşımlarının azlığıdır.
- Toplum tarafından yaftalanma ile özdeşleşme: Bazen zihin ve duygularla ilgili yaftalanma, etiketlenme ve önyargılar öz kimliği öyle etkiler ki gelişim ile eğitim ve yaşamda başarı şansını etkiler.
  - Toplum tarafından yaftalanmanın farkedilmesi ve bununla mücadele edilmesi: Bazen ruh sağlığı, gelişimsel veya kişilik sorunlarıyla ilgili yaftalanma, etiketlenme ve genellemeler kötü niyetli değildir. Hatta sıra dışı görünen davranışları sınıflandırarak veya belirginleştirerek yardımcı olmayı amaçlar. Ancak yine de iyi niyetli olsalar da zararlı olabilirler.
  - Bir çocuk ya da ergenin gelişme, hissetme, kendini ifade etme ya da dünyayı anlama biçimiyle ilgili yaftalama ve önyargıları kabullenmesi, benlik saygısını, duygularını, davranışlarını ve başa çıkma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ergenlik döneminde utanç, sosyal reddedilme ve uyum sağlayamama korkusu gibi duygulara neden olabilir.
  - Toplum tarafından yaftalanmanın çocuklar ve ergenler üzerindeki en olumsuz etkilerinden biri, bir zorluk veya güçlükle karşılaştıklarında, yardım talebinde bulunma isteklerinin engellenmesi ve sorunu kendilerine yardımcı olabilecek kişilerden saklamalarına yol açarak güçlükleriyle yalnız başlarına başa çıkmalarına neden olabilmesidir.
  - Toplum tarafından yaftalanma önceden var olan bir psikososyal sorunu daha da kötüleştirebilir. Ancak bazen fiziksel görünüşleri, cinsiyetleri, ten renkleri veya kişisel geçmişleri nedeniyle ayrımcılık ve şiddete maruz kalan kişilerde olduğu gibi daha önce var olmayan duygusal sorunlar da yaratabilir.
  - Son bir tavsiye olarak, bir tanının bir kişiyi tanımlamadığı unutulmamalıdır. Bu, özellikle eğitsel çeşitlilik eğitim merkezinin bir odak noktası olduğunda kapsayıcılık ve farklılıklara saygı için çalışmak gerektiğinde önemlidir.

## Sonuç

Çocuk hakları yerine getirilmedikçe ruh sağlığını anlamak mümkün olmadığı gibi, ruh sağlığı ele alınmadan da hakların tam olarak geliştirilmesi de mümkün değildir.

Mental health and psychosocial wellbeing issues can be included within a child rights education within overall health initiatives and within school planning and policies. With regard to mental health, the educational field has a particular role to play, based



on its own theoretical corpus, methodologies, tools, and practices. The more developed the educational vision is, the more effective it will be in coordination with other areas (care, medical, legal, etc.)

A rights-based approach, education of healthy habits, prevention and interaction with the social and cultural context, are four of the possible ways to initiate a mental health education approach.

## **Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Becerileri Yaklaşımına Giriş**

### **Giriş**

Bu Ünite, Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Becerileri Yaklaşımını tanıtmayı ve bu yaklaşımın okulda ve gençlik çalışması ortamlarında sağlık ve refahı desteklemek veya güçlendirmek için nasıl kullanılabileceğini göstermeyi amaçlamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü 1993 yılında "Okullarda Çocuklar ve Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi" başlıklı önemli bir belge yayınlamıştır. Bu belge bir Başlangıç ve Yaşam Becerileri Programının Geliştirilmesini ve Uygulanmasını Kolaylaştıracak Kılavuz İlkeler sunmaktadır. Bu belge okullarda yaşam becerileri programlarının geliştirilmesine yönelik bir çerçevenin ana hatlarını çizmekte olup okul müfredatının geliştirilmesi, sağlık eğitimi ve okul temelli sağlık ve sosyal müdahalelerin geliştirilmesinden sorumlu olan veya bunlarla ilgilenen kişilere yöneliktir. İçerik, gençlik çalışmaları gibi diğer ortamlar için de uyarlanabilir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün "Çocuklar ve Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi - Bir Yaşam Becerileri Programının Geliştirilmesini ve Uygulanmasını Kolaylaştırmak için Rehber ve Kılavuz" adlı belgesinde yer alan bu bilgiler, bu üniteye DSÖ'nün Yaşam Becerileri Yaklaşımının ne olduğu ve gençlerin sağlığını ve refahını desteklemek ve güçlendirmek için nasıl kullanılabileceği ile ilgilendiğimiz için bu üniteyi desteklemek amacıyla referans alınacaktır.

Teorik ve Pedagojik Temel, DSÖ'nün yaşam becerileri yaklaşımı hakkında şu bilgileri içerir: tanım, amaç, kapsam, metodoloji ve pedagojik yaklaşım, faydalar, hedef kullanıcılar, karşılaşılan sorunlar ve inovasyon.

### **Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşımın Tanımı**

Dünya Sağlık Örgütü ruhsal esenliği "Psikososyal Yeterlilik" olarak tanımlamaktadır. Psikososyal Yeterlilik, "günlük yaşamın gereklilikleri ve zorluklarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmek" anlamına gelmektedir. Başkalarıyla, çevreyle ve bireyin kültürüyle etkileşimler sırasında Psikososyal Yeterlilik bir kişinin uyumlu ve olumlu davranışlar yoluyla zihinsel iyi olma halini sürdürme ve koruma yeteneğini ifade eder.

Psikososyal Yeterliliğin geliştirilmesi, sağlık sorunlarının davranışlarla ilgili olduğu, yaşamdaki stres ve baskılarla baş edememenin sağlığı olumsuz etkileyen davranışlara yol açtığı durumlarda özellikle önemlidir. Bu gibi durumlarda Psikososyal Yeterliliğin geliştirilmesi bu tutumların önlenmesinde önemli bir rol oynayabilir. Böylece kişinin fiziksel, sosyal ve zihinsel iyi olma hali üzerinde faydalı bir etkiye sahip olabilir.



Dünya Sağlık Örgütü, bir kişinin başa çıkma becerilerinin kişisel ve sosyal yetkinliklerinin geliştirilmesinin, o kişinin Psikososyal Yeterliliğinin desteklenmesinde önemli bir rol oynadığına inanmaktadır. DSÖ'ye göre yaşam becerileri yaklaşımı okul öğrencilerinde Psikososyal Yeterliliği artırmak için en uygun müdahaledir.

Dünya Sağlık Örgütü aşağıdaki becerileri çocuk ve ergenlerde temel yaşam becerileri olarak tanımlamaktadır:

- Karar verme
- Problem çözme
- Yaratıcı düşünme
- Eleştirel düşünme
- Etkili iletişim
- Kişilerarası ilişki becerileri
- Öz farkındalık
- Empati
- Duygularla başa çıkma
- Stresle başa çıkma

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre birçok gencin günlük yaşamın stres ve zorluklarıyla etkin bir şekilde başa çıkabilecek yaşam becerilerine sahip olmadığına dair kanı giderek artmaktadır.

Bu nedenle yaşam becerileri eğitimi, gençlerin “günlük yaşamın gereklilikleri ve zorluklarıyla başa çıkabilmelerini sağlayan uyumlu ve olumlu davranış becerileri” geliştirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam becerilerinin öğretilmesinin okullarda öğretilen matematik, okuma becerileri gibi diğer temel beceriler kadar önemli görülmesi ve tüm gençlerin eğitimine dahil edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Yaşam becerileri yaklaşımı pek çok ülkede uygulanmaktadır. DSÖ, yaşam becerileri yaklaşımının çok çeşitli ülkelerde öğretiliyor olması nedeniyle kültürler arasında geçerliliğe sahip olduğunun görüldüğünü ifade etmektedir. Bununla birlikte, kültüre bağlı olarak bazı değişiklikler yapmak gerekebilir. Örneğin, farklı kültürlerin göz teması (etkili iletişim) konusunda farklı kuralları olabilir.

Yaşam becerilerinin eğitimi sadece çocuklar ve ergenler için faydalı olmakla kalmayıp, aynı zamanda yetişkinler için de oldukça önemlidir. Tıp öğrencileri ve danışmanlar için iletişim ve empati becerileri gibi eğitim programlarında da yer almaktadır. Yaşam becerileri bu kadar

geniş kapsamlı olduğu için DSÖ, yaşam becerilerinin kazandırılması için en uygun yöntemin bu becerilerin okullardaki tüm çocuklar ve ergenler için ulaşılabilir olmasını sağlamak olduğunu savunmaktadır. Öğrenme becerilerinin bireyler gençken ve henüz olumsuz davranış ve etkileşim kalıpları oluşturmamışken gerçekleşmesi daha etkilidir.

Dünya Sağlık Örgütü yaşam becerileri yaklaşımının okullarda/gençlik çalışmalarında nasıl kullanılmasını önermektedir?

DSÖ, tanımlanan 10 yaşam becerisini 5 ana alanda birleştirmeyi önermektedir:

- Karar verme ve problem çözme
- Yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme
- İletişim ve kişilerarası ilişkiler
- Öz farkındalık ve empati
- Duygularla ve stresle başa çıkma

DSÖ, yukarıdaki yaşam becerilerinin gençlere aktif ve deneyimsel öğrenme ve uygulama yoluyla öğretilebileceğini belirtmektedir. Dersler, bu becerilerin destekleyici bir ortamda uygulanmasına fırsat verecek şekilde tasarlanmalıdır.

DSÖ, yaşam becerilerinin günlük yaşamla ilgili genel beceriler olarak öğretilmesinin zihinsel iyi oluşun yanı sıra sağlıklı davranış ve iletişimin desteklenmesinin de temeli olabileceğine inanmaktadır. Daha sonrasında bu temelin üzerine alkol, uyuşturucu kullanımı ve akran baskılarına etkili bir şekilde nasıl yanıt verileceğini öğrenmek gibi daha spesifik beceriler inşa etmek mümkündür. DSÖ, yaşam becerilerinin öğretilmesine yönelik bu yaklaşımın faydalı sonuçlar verdiğini belirtmektedir. Yaşam becerileri, gençlerin bilgi, tutum ve değerleri gerçek yaşam becerilerine dönüştürmeleri için bir yol sunar. Onlara neyi nasıl yapmaları gerektiğini göstererek gençlere sağlıklı davranışın ne olduğunu öğretir.

DSÖ'nün yaşam becerileri yaklaşımı, Bandurra tarafından 1977 yılında geliştirilen ve öğrenmenin;

1. Aktif öğrenme
2. İşleme
3. Deneyimlerin yapılandırılması (kendi deneyimlerinden ve çevrelerindeki diğer kişilerin deneyimlerinden öğrenme, diğerlerinin davranışlarını ve bunların sonuçlarını gözlemlenme)

olarak kabul edildiği "Sosyal Öğrenme Teorisi'ne" dayanmaktadır.

Yaşam becerileri eğitiminde gençler “dinamik bir öğretme ve öğrenme sürecine aktif olarak katılırlar”. Yaşam becerileri eğitimi yönteminde ikili ve küçük gruplar halinde çalışma, beyin fırtınası, rol oynama ve münazaralar yer alır.

Örnek bir yaşam becerileri dersi aşağıdaki ders planını takip edebilir.

- Öğrencilerin belirli bir durumla ilgili bilgi veya fikirlerinin ne olduğunun araştırılması (belirli bir yaşam becerisinin kullanılabilceği)
- Çocuklar, gündeme getirilen konuları daha derinlemesine tartışmak üzere ikili ya da küçük gruplara ayrılabilir.
- Öğretmen daha sonra çocukları farklı durumlarda yaşam becerilerini uygulama fırsatı veren rol oyunlarına veya etkinliklere dahil edebilir. Bu bölüm - uygulama - yaşam becerileri eğitiminin temel bir özelliğidir.
- Öğretmen, çocukları becerileri aile üyeleriyle veya arkadaşlarıyla daha fazla uygulamaya veya tartışmaya teşvik eden ev ödevleri verir.

Okullarda sunulan yaşam becerileri programının iyi tasarlanmış, iyi test edilmiş ve destekleyici bir öğrenme ortamında sunulması büyük önem taşımaktadır. DSÖ, bir yaşam becerileri eğitim programının nasıl geliştirileceği ve kurgulanacağı yaşam becerileri dersleri için metodoloji, bir yaşam becerileri öğretim kılavuzu ve materyallerinin nasıl geliştirileceği, yaşam becerileri öğretmenlerinin nasıl eğitileceği, bir yaşam becerileri programının ve eğitiminin nasıl test edilerek değerlendirileceği, yaşam becerileri programının nasıl uygulanacağı ve sürdürüleceği konularında okullara ayrıntılı destek sağlamaktadır. Bu konular Projemizin YAMH Online Kursu’nun bu ünitesinde ele alınmaktadır.

Okullarda yaşam becerilerinin öğretilmesinin en önemli faydası, bunların kazanılmasının çocukların ve ergenlerin zihinsel, fiziksel ve sosyal refahı üzerinde yaratacağı önemli etkidir. Kişiler arası olumlu ilişkilere, olumlu zihinsel iyi oluşa ve olumlu sağlık davranışlarına katkıda bulunan becerilerin öğrenilmesini içerir. Günlük stres ve zorluklarla sağlıklarını olumsuz etkilemeyecek şekilde başa çıkmayı öğrenirler.

DSÖ, yaşam becerileri eğitiminin uygulamada olumlu sonuçlar ve verimlilik getirdiğini bildirmektedir. Yaşam becerileri eğitimi programlarının madde bağımlılığı, zeka, özgüven ve özsaygının geliştirilmesi vb. programlarda başarılı olduğu örnekler sunulmaktadır. Bu durum, bu kadar geniş kapsamlı programlarda bile ortak değerleri olduğunu göstermektedir.

Bir gencin yaşam becerilerini edinme ve uygulama becerisi, kendisini ve başkalarını nasıl gördüğünü ve başkalarının da onu nasıl gördüğünü etkiler ve bireyin kendi öz yeterliliğine, özgüvenine ve öz saygısına ilişkin algısına katkıda bulunur. Bu nedenle yaşam becerileri, zihinsel iyi olma halinin ve kendine ve başkalarına özen gösterme motivasyonunun teşvik

edilmesinde ve zihinsel sağlık bozuklukları ile sağlık ve davranış sorunlarının önlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

Yaşam becerileri yaklaşımının hedef kullanıcıları okul öğretmenleri ve gençlik çalışanlarıdır. Nihai yararlanıcılar ise okul öğrencileri ve gençlik hizmetlerine katılan gençlerdir.

DSÖ'nün "Okullarda Çocuklar ve Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi" adlı belgesi ilk kez 1993 yılında yayınlanmış ve o tarihten bugüne yeniden yayınlanmıştır. Ancak DSÖ, orijinal belgede sadece çok küçük değişiklikler yapıldığını, önemli bir değişiklik yapılmadığını belirtmiştir. Bu da orijinal belgenin yenilikçiliğini göstermektedir. Çerçeve bugün hala geçerliliğini korumaktadır.

Okullardaki gençlerin ruh sağlığını ele almak üzere geliştirilen diğer programlara baktığımızda, bu çerçevelerin, örneğin "İlkokul Sonrası Okullarda İyi Olma Hali - Ruh Sağlığının Desteklenmesi ve İntiharın Önlenmesi için Kılavuz" belgesinde olduğu gibi, DSÖ'nün rehberliğini temel alma yönünde olduklarını görüyoruz. İrlanda'da Eğitim ve Beceriler Bakanlığı, Sağlık Hizmetleri İdaresi ve Sağlık Bakanlığı tarafından geliştirilen Ulusal Eğitim Psikolojik Hizmeti (NEPS) Destek Sürekliliği Çerçevesi ruh sağlığını geliştirme çalışmalarını ilerletmek için kullandıkları çerçevenin DSÖ'nün ruh sağlığını geliştirme modeline dayandığını ifade etmektedir. Bu model, zihinsel ve duygusal iyi oluşu ve olumlu sosyal etkileşimi destekleyen tüm okul ortamlarının sağlanmasıyla başlar ve ruh sağlığı eğitimini içeren bir müfredata öncülük eder.

## **Sonuç**

Sonuç olarak, DSÖ'nün Yaşam Becerileri Yaklaşımı'nın, gençlerin ruh sağlığının desteklenmesi ve korunmasına yardımcı olmak için okullar ve gençlik çalışanları tarafından benimsenmesi gereken geçerli ve etkili bir yaklaşım olduğu açıktır. Yaklaşım, aktif ve deneyimsel öğrenmeye odaklanmakta ve gençleri yaşamlarında karşılaşılabilecekleri stres ve zor durumlarla olumlu bir şekilde başa çıkmak için davranışlarını uyarlayabilecekleri etkili yolları uygulamaya yönlendirmekte olup genel amaç bu stres ve zor durumların sağlıkları ve ruhsal iyi olma halleri üzerinde zararlı bir etki yaratmasını önlemektir.

## Yaşam Becerileri Yaklaşımının Okullarda Uygulanması

### Giriş

Bu ünite, bir kişinin günlük yaşamın gereklilikleri ve zorluklarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmesini sağlayan bir dizi temel yetkinlik olarak tanımlanan Yaşam Becerileri Yaklaşımı aracılığıyla öğrencinin okulda psikolojik sağlıkla gelişmesine yönelik teknikler edinmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Yaşam becerilerinin edinilmesi ve pekiştirilmesi, bireylere günlük görevlerini başarıyla yerine getirebilmeleri için gerekli bilgi ve değerleri sağlarken, aynı zamanda dengeli ve sağlıklı sosyal davranışların yanı sıra özgüveni de geliştirmektedir.

UNICEF tarafından yapılan araştırmalarda Yaşam Becerileri Yaklaşımının ergen kaygısı, uyum yeteneği ve benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve kısa vadede yüksek riskli davranışları azalttığını doğrulamaktadır. Aynı zamanda, özdenetim ve sosyal ve zihinsel beceriler de dahil olmak üzere akademik olmayan bu becerilerin, gençlerin değişen çevrelerinin taleplerini karşılama becerisine katkıda bulunduğu ve yetişkinlikte iyi olma ve sağlığa uzun vadeli faydaları olduğu kanıtlanmıştır.

Bu ünite Yaşam Becerileri Yaklaşımının ana bileşenlerini oluşturan aşağıdaki yeterlilik alanlarının okul bağlamında uygulanabilirliğine odaklanılacaktır:

- Sosyal ve kişilerarası beceriler
- Bilişsel beceriler (karar verme, eleştirel düşünme ve öz değerlendirme)
- Duyusal başa çıkma becerileri (stres yönetimi, öfke yönetimi ve öz denetim)

### Teorik Temel ve Pedagojik Yaklaşımın Tanımı

**Kişilerarası beceriler**, kişisel ve iş hayatının her alanına etki eder. "Kişilerarası beceriler" terimiyle bir kişinin başkalarıyla sorunsuz ve etkili bir şekilde **etkileşim ve iletişim kurması ve işbirliği yapması** için gereken yetkinlikler kastedilmektedir. Örnek olarak empati, reddetme becerileri ve girişkenlik verilebilir.

**Bilişsel beceriler** yeni bilgileri işlemek için gereklidir. Beyin **düşünmek, okumak, öğrenmek, hatırlamak, akıl yürütmek ve dikkat etmek** için bilişsel becerileri kullanır. Birlikte çalışarak gelen bilgileri alır ve herkesin her gün kullanması gereken bilgi dağarcığına taşırlar. Ergenlik döneminde bilişsel gelişim çok hızlıdır. Beynin yapısı ve bağlantılarındaki değişiklikler, artan deneyim, bilgi ve değişen sosyal taleplerle etkileşime girerek hızlı bir bilişsel gelişim sağlar. Bilişsel gelişim, gençlerin zorlukları yönetebilmeleri, muhakeme yapabilmeleri ve geleceği planlayabilmeleri için kritik değer taşımaktadır.

Ayrıca, **duygusal beceriler duygularımızı tanıma, ifade etme ve düzenleme** yeteneğini ifade eder. Duygusal beceriler, öz farkındalığın ve iyi bir ruh sağlığının temelidir. Duygularımızı tanımak ve anlamak, diğer insanların duygularını anlamamıza da yardımcı olur ki bu da başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğumuzun ayrılmaz bir parçasıdır.

Yaşam becerilerinin artırılması ve pratik olarak geliştirilmesi, bir okul çerçevesinde dayanıklılık oluşturma açısından önemlidir.

Kişilerarası iletişim becerilerinin önemi, sadece beceri olmalarından değil, daha çok günlük kişisel ve iş yaşamında yer alan davranış ve tutum özellikleri olmalarından kaynaklanmaktadır. Etkili iletişimin ilkesini izleyerek, öğrencilerin ve gençlik çalışanlarının başkalarıyla etkileşimde bulunurken **Güven, Açıklık ve Kontrol** olan ilkeyi dengeli bir şekilde kullanmaları önerilmektedir.

Özellikle Güven bir konuyu veya sorunu etkili ve başarılı bir şekilde çözme becerisi olarak yorumlanırken, Açıklık yanıt verirken veya tepki gösterirken mümkün olan en iyi seçimi yapmayı, Kontrol ise aşırı tepki vermekten kaçınmak gibi bilgiyi ölçülü bir şekilde kullanma becerisini ifade eder. Bu pratik ve kolay uygulanabilir yöntem okul bağlamında ve gençlik çalışmalarında hem olumlu hem de olumsuz duyguları şeffaflık ve açıklıkla ifade etme becerisine ulaşmak için kullanılabilir.

Ayrıca bilişsel becerilerin uygulamalı olarak desteklenmesi, **öğrencilerin bütünsel zihinsel gelişiminin çok önemli** bir parçasıdır. Birçok ruh sağlığı bozukluğu, kısmen fiziksel beyin gelişimindeki değişiklikler nedeniyle ilk olarak ergenlik döneminde ortaya çıkar. Ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele eden ergenlerin motivasyonu azalabilir ve planlama ve karar verme gibi bilişsel konularda daha çok zorlanabilirler. Ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim gençleri daha fazla risk almaya teşvik eder ve risk almak büyümenin önemli bir parçasıdır. Yeni şeyler denemek, ergenlere kariyer yapmak, kendi ailelerini kurmak veya yeni yerlere taşınmak gibi bağımsız yetişkin yaşamlarına geçiş yapmalarına yardımcı olacak deneyimler yaşama şansı verir.

Duygusal beceriler, öz farkındalığın ve iyi bir ruh sağlığının temelidir. Gençlerin kendi duygularını tanıma ve anlama becerisi, diğer insanların duygularını da tanımalarına yardımcı olur ve bu da başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunmaları gerektiğinin önemli bir parçasıdır. Gençlerin zaman zaman stresli hissetmeleri çok olağandır. Stres hayatın normal bir parçasıdır ve hatta bazı durumlarda faydalı bile olabilir. Buna ek olarak, öfke tipik olarak öğrencinin yaşına bağlı olarak farklı şekilde ortaya çıkar. Ergenlik çağındaki gençler öfkelerini daha yetişkin yollarla, büyük olasılıkla gelişmiş dil ve motor becerilerini kullanarak gösterirler. Gösterilen bu davranışlar aşırı olabilir ve potansiyel

olarak "madde bağımlılığı, suiistimal, saldırı, sözlü tehdit gibi eylemlerde bulunma" şeklinde olabilir. Bu nedenle, duygusal özdenetim, rahatsız edici duyguları yönetmede ve stresli durumlarda bile sakin kalmada çok önemli bir rol oynar.

Öğrencilerin ve gençlik çalışanlarının birbirleriyle iletişim kurma biçimlerinin pratik olarak geliştirilmesinin kişisel ve okul düzeyinde birçok faydası vardır. Örneğin, girişken iletişim yoluyla insanlar sağlıklı ilişkiler kurabilir, yeni bir duruma kolayca uyum sağlayabilir, çatışmaları çözebilir ve iletişimlerinin temelini güven ve saygı olarak oluşturabilirler.

Ayrıca, okul bağlamında bilişsel becerileri desteklemek için etkili müdahaleler ve stratejiler planlamak ve uygulamak ergenlerin sağlığını ve gelişimini destekler. Bu, yeni düşünme yeteneklerinin bir kısmını uygulayarak ve ergenlerin hala gelişmesi gereken alanlarda destek sunarak yapılabilir. Bu stratejiler, karmaşık konularda açık uçlu soruları, eylemlerin sonuçlarını düşünmeye yardımcı olmayı, sağlıklı riskler içeren (bunları olumsuz risklerden ayıran) daha fazla öğrenme fırsatı sağlamayı; incinmenin önlenmesini sağlamayı ve gençlerin öğrenen olarak katılmaları için fırsatlar yaratmayı kapsayabilir.

Sosyal ve duygusal beceriler, insanların çevrelerine ne kadar iyi uyum sağladıklarını ve yaşamlarında ne kadar başarılı olduklarını belirler. Ancak bu becerilerin geliştirilmesi sadece bireysel olarak öğrencilerin iyi olması için değil, aynı zamanda bir bütün olarak daha geniş çapta okul toplulukları için de önemlidir.

Yaşam becerileri eğitimi, gençleri güçlendirmek üzere hazır bilgi sunmaya karşı çıkan bir yöntemdir. Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Öğrenme Teorisini takiben yaşam becerileri eğitiminde çocuklar kendi deneyimlerini kullanan dinamik bir edinim ve öğrenme sürecine aktif olarak katılırlar. Böylece, bu değerli stratejiler aracılığıyla yaşam becerileri eğitimi bireylerin kendilerini anlamalarını, potansiyellerini ve gelişim alanlarını değerlendirmelerini sağlar. Bu sayede bireyler inisiyatif alabilir, bilgi ve tutumlarını gerçek yeteneklere dönüştürebilirler. Yaşam becerilerinin eğitimi, erken çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe kadar birçok faydası olan bilişsel (bilmeyi öğrenme), bireysel (birey olmayı öğrenme), sosyal (birlikte yaşamayı öğrenme) ve eylemsel (yapmayı öğrenme) olmak üzere dört sütuna genişletilebilen bütüncül, yaşam boyu öğrenmenin bir parçasıdır. Yaşam becerilerinin gelişim yolu eşitlikçi ve kaliteli öğrenmeyi destekleyici fırsatlar sağlayan farklı, yenilikçi yüz yüze ve çevrimiçi yöntemleri birleştirebilen kişiselleştirilmiş öğrenci merkezli bir yaklaşımdır.

Yaşam becerileri evrensel olarak okullardaki her yaşta çocuk ve ergen için geçerlidir. Bir yandan, gençlerde yaşam becerilerinin geliştirilmesinden sorumlu olan okullar,

beceri geliştirmenin belirli bir konu alanına özgü olmadığını, tüm bilgi alanlarına geniş bir şekilde uygulanabilir olduğunu kabul etmelidir. Öte yandan, öğretmenlerin öğrencilerinin düşüncelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmek için eğitilmeleri gerekmektedir. Öğretmenlerin ve eğitimcilerin rolü, farklı yollar aracılığıyla beceri geliştirme sunumu bağlamında çok önemlidir. Öğretmenler, destekleyici ve kolaylaştırıcı olarak değişimin ana aktörleri olup çeşitli yaklaşımlar yoluyla beceri gelişimini teşvik etmek için nitelikli ve istekli olmalıdırlar (UNICEF, Aktarılabılır Becerilere İlişkin Küresel Çerçeve, Kasım 2019).

Prajapati'ye göre, sınıflarda yaşam becerilerinin kazandırılması titizlikle incelenmiş ve iyi yapılandırılmış bir müfredatın parçası olarak öğretildiğinde olumlu sonuçları olduğu kanıtlanmıştır. Yaşam becerileri eğitimi dinamik bir öğretim sürecini içerir. Öğrencilerde yaşam becerilerini geliştirmek için kullanılacak etkinlikler sınıf içi tartışmalar, münazaralar, beyin fırtınası, oyunlar, rol oynama, küçük gruplar veya ikili gruplar halinde çalışma, vaka çalışmaları, durum analizi ve hikâye anlatımıdır.

Ayrıca, müfredat dışı etkinliklerin, sınıf temelli stratejileri tamamlayıcı olarak öğrencilerin akademik olmayan daha genel becerilerini geliştirmek konusunda çok daha faydalı olduğu düşünülmektedir. Kültürel ziyaretler, gönüllülük, planlı okul kulüpleri, sosyal faaliyetleri gibi eğitim programlarının olumlu ve destekleyici bir öğrenme ortamında sosyal ve duygusal öğrenmeyi teşvik etmek konusunda etkili olduğu düşünülmektedir. Yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik programlar okulların en etkili yaklaşımlar konusunda daha iyi bir rehberliğe sahip olması için sürekli ve sağlam bir değerlendirme gerektirir.

## **Sonuç**

Yaşam becerileri eğitimi, gençlerin rasyonel ve duygusal olarak doğru hareket etmelerini sağlamak için etkili bir müdahale yöntemidir. Etkili beceri geliştirme, müfredat ve içeriğin dikkatli bir şekilde seçilmesini ve uyumlaştırılmasını, amaca uygun pedagojik uygulamaları ve öğrenci becerilerinin özgün ve sürekli değerlendirilmesini içerir. Yaşam becerilerini kaliteli eğitim ve öğretimin merkezine koymak tüm çocukların ve ergenlerin yaşam boyu öğrenenler olarak başarılı olabilmeleri için öğrenme kalitesinde ve öğrenme kazanımlarında eşitlik sağlar. Gelişmiş eleştirel düşünme yetenekleri ve sosyal ve duygusal becerilerle donatılmış öğrenciler aldıkları bilgilerin içeriğini bağımsız olarak değerlendirebilir ve sorunlara çözüm bulabilirler. Ayrıca eleştirel, meraklı ve yenilikçi öğrenciler olumlu tutumlar geliştirebilir ve okullarına ve toplumlarına dahil olmaya istekli olurlar.