

Zihinle Uçmayı Öğrenmek: Tanılanmamış Nöroçeşitliliği Desteklemek

Hikikomori Durumunu Önlemek için
Refleksif Yöntem

N. 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

Uçmayı Öğrenmek



Okul terkini önlemek ve hikikomori fenomeninin yayılmasını engellemek için, okul sistemi her bireyin potansiyelini analiz etmek ve dikkate almakla ilgilenmeli, bireyin çeşitliliğini barındırmak ve artırmak için araçlarını ayarlamalıdır.

- ☐ Bu, istediğimiz şeydir, ancak bu arada ne yapmalıyız?
- ☐ Okuldan ve ilişkisel hayattan uzaklaşan gençlere nasıl destek olabiliriz?
- ☐ Onlara kanatlarını açmalarında nasıl yardımcı olabiliriz?



Uçmayı Öğrenmek



«Düşünce, bilinçli bir amaçla birlikte hareketi mümkün kılar»
John Dewey

Birine nasıl düşünmesi gerektiğini söylemek, ona nasıl nefes alması gerektiğini söylemekle eşdeğerdir.

Ancak, hikikomori riski altındaki çocuklar için en uygun düşünme şekli, refleksif düşünmedir.

Uçmayı öğrenmek, sosyal hayattan uzaklaşanlara olumsuz ve aşırı eleştirel düşünceleri yeniden çerçevelemelerinde yardımcı olmak için refleksif düşünmeye dayalı bir yöntemdir.

Amaç, farkındalığı ve ardından eylemi teşvik etmektir.



Bilinç Akışı

Düşünmeyi durduramayız.
Anılar, zihinsel temsiller, rüyalar, hayaller vb. ile
oluşmuş otomatik ve kaotik bir düşünce
akışının içindeyiz.

Bilinç akışı, sürekli olarak içinde bulunduğumuz
sınırsız bir buluttur.

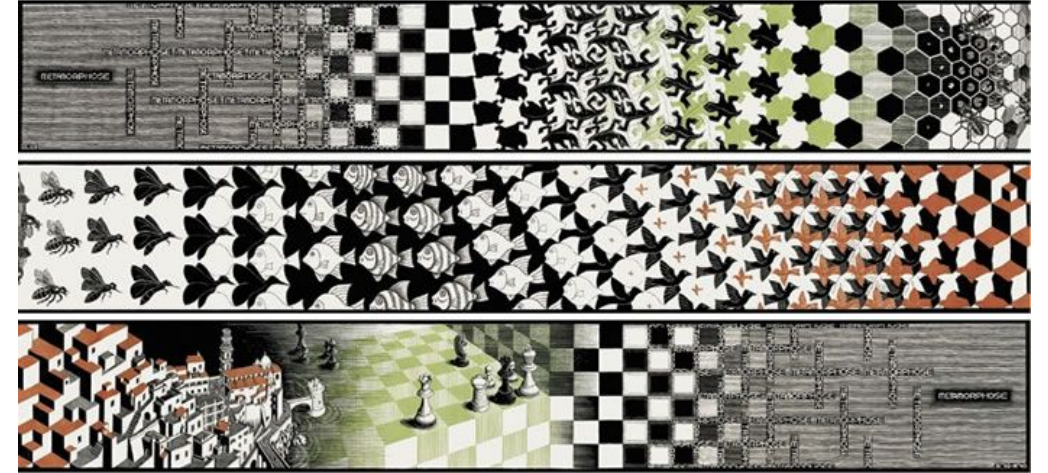


Refleksif Düşünme

Refleksif düşünme ardışıklıdır.
Her düşünce, öncekine dayanır ve bir sonrakini doğurur.

Düşünme, fikirlerin bir sonucunu, her bir fikrin yeni bir fikri belirlediği, teşvik ettiği ve yeşerten ardışık bir düzeni ifade eder.

Refleksiyon, gelişim, değişim, evrim ve dönüşüm yaratır.

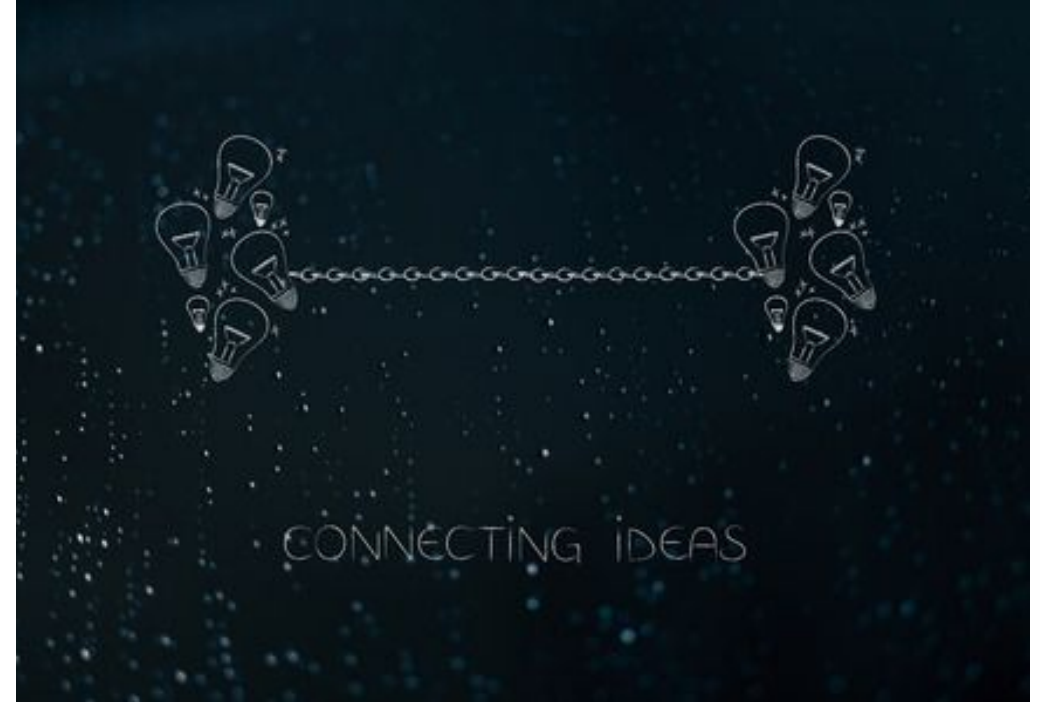


Üzerine Düşünmek

Düşünce zinciri bir yerden gelir, bir sonuca yönelir ve bir sorunu çözmeyi hedefler.

Refleksif düşünme, bir çözüme ulaşmak için sorgulamayı yönlendirir.

Refleksif düşünme, bir teori, fenomen, davranış veya aldığımız bir kararın değerini, güvenilirliğini ve doğruluğunu araştırdığımızda başlar.



Refleksif Düşünme Aşamaları



Şüphenin ve şaşkınlığın hali, düşüncenin başladığı durumun tespiti



Şüphenin çözülmesini sağlayacak materyalleri bulmak ve çözüm yolunu göstermek için yapılan araştırma ve inceleme.



Eğitim Seansı



Co-funded by
the European Union

N. 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



OUTSIDE

Rehberli düşünme egzersizi: Ağaç Tırmanma.

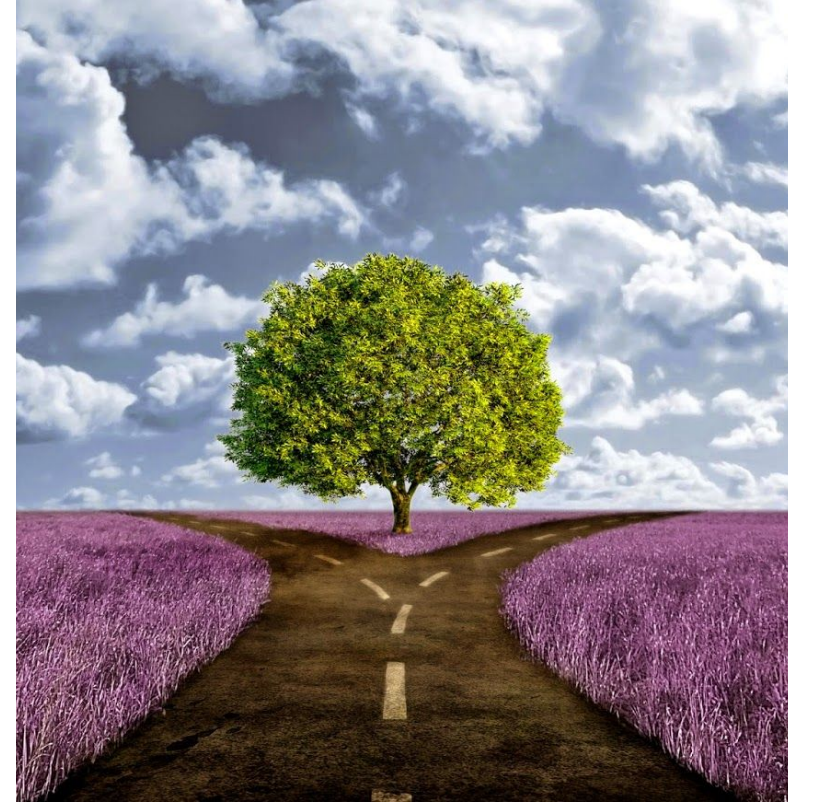
Adım 1:



Senaryo: Tanımadığınız bir bölgede yürüyorsunuz ve bir yol ayrımına geliyorsunuz.

Durur ve düşünürsünüz:

- Hangi yol doğru?
- Şüpheyi nasıl çözebilirsiniz?
- İki alternatif var:
- Körü körüne ilerleyip şansa güvenmek
 - Doğru yolu işaret eden kanıtları keşfetmek



Rehberli düşünme egzersizi: Ağaç Tırmanma.

Adım 1:



Bir ağaca tırmanabilir (metaforik olarak) ve gözlerinizi işaretler ve yönler için tarayabilirsiniz (bir yol, bir işaret, uzaklarda duman, bir yokuş vb.).

Yani, ilerleyeceğiniz yolu seçmenize yönlendirecek gerçekleri ortaya çıkarmak için düşünmek.

Belirsizlik olduğunda, her zaman bir ağaca tırmanarak gerçekleri inceleyip bağlantı kurabileceğimiz yeni bir bakış açısı arar ve ardından karar veririz.



Rehberli düşünme egzersizi: Ağaç Tırmanma.

Adım 2:



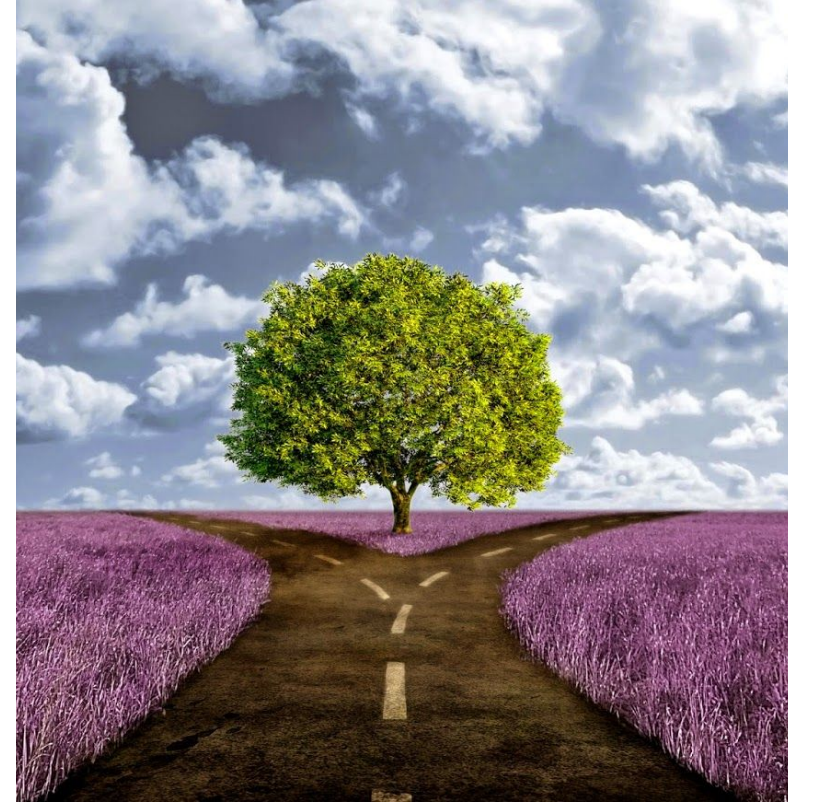
Senaryo: Pazartesi sabahı. Okula yürüyorsunuz. Bir yol ayrımına geliyorsunuz: bir yol okula, diğer yol ise eve götürüyor.

Durup düşünüyorsunuz:

- Hangi yol doğru?
- Şüpheyi nasıl çözebilirsiniz?

İki alternatif var:

- Okula giden yolu alın ve içeri girin.
- Eve geri dönün.



Rehberli düşünme egzersizi: Ağaç Tırmanma.

Adım 2:



Ağaca tırmanarak iki alternatifin artılarını ve eksilerini düşünebilirsiniz.

Alternatif 1: Okula Girmeye Karar Veriyorsunuz:

- ☐ Ne tür avantajlar elde edersiniz?
- ☐ Hangi insanlarla tanışmaktan memnun olursunuz?
- ☐ Hangi insanlarla karşılaşmak sizi rahatsız eder?
- ☐ Ne sizi rahatsız eder? Neden?
- ☐ Hangi riskleri alırsınız?
- ☐ Hangi fırsatları değerlendirebilirsiniz?
- ☐ Okul ile ilgili yaşadığınız tatsız bir olayı anlatabilir misiniz?
- ☐ Okul ile ilgili yaşadığınız olumlu bir olayı anlatabilir misiniz?



Rehberli düşünme egzersizi: Ağaç Tırmanma.

Adım 3:



- Hangi yolu seçtiniz?
- Neden?
- Gerçekten emin misiniz?
- Eğer düşünmeden, aceleci bir şekilde hareket etmiş olsaydınız, seçiminiz aynı mı olurdu?



Egzersiz: Eyleme Yönelik Düşünme



REfleksif düşüncenin kökeni şüphe ve kafa karışıklığındadır. Yanıtlanması gereken sorular, düşünmeyi belirli bir yola yönlendirir ve bu yol izlendiğinde olumlu sonuçlara yol açabilir.

Düşünmek, bağlantılar kurabilme yeteneğidir.

Eylem yönergelerinin seçimi ve sıralanması gençler için zordur. Yetişkinlerin profesyonel faaliyetleri, yapılacak işlerin düzenli bir biçimini oluşturur. Öte yandan gençler motivasyon kaybı yaşayabilir, bir eylem planı oluşturamayabilir veya seçim karşısında hareketsiz kalabilir. Risk, kişinin odasının kapısını çok uzun süre kapalı tutmasıdır.



- ❑ Okul derslerini düşünün, matematikten tarihe kadar. Bunları neyle bağlantılandırıyorsunuz? Ne kadarını düşündüğünüzü, ne kadar üzerine düşündüğünüzü değerlendirin.
- ❑ Şimdi ise derslerin dışında, üzerinde düşündüğünüz konulara bakın. Bunlar nelerdir? Ne hakkında düşünmekten hoşlanıyorsunuz?
- ❑ Her gün düşüncenizin yöneldiği en az 5 konuyu bulun.

Eylem için Sorular



Öncelikli olarak, bunları önem sırasına göre sıralayın.

- ☐ Bu entelektüel faaliyetlerden hangilerini uygulamaya koyuyorsunuz?
- ☐ Diğer yandan, hangi faaliyetleri uygulamak istiyorsunuz ancak şu anda bunu başaramıyorsunuz?
- ☐ Karşılaştığınız engeller nelerdi?
- ☐ Bu engelleri nasıl aşabileceğiniz konusunda ne gibi yollar düşünebilirsiniz?



Eylem için Sorular



Bu ay yapabileceğiniz iki pratik aktiviteyi belirleyin.

- Hedefe ulaşmak için hangi adımları atmanız gerekiyor?
- Size kim destek olabilir?
- Kimler ilgi alanlarınızı paylaşabilir?
- Hangi aktiviteyle başlamayı düşünebilirsiniz?





OUTSIDE

Activating Strategies to fight Hikikomori Condition

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Teşekkürler!

Antonia Castellani: a.castellani@skillupsrl.it

Maria Chiara Di Francesco: mc.difrancesco@skillupsrl.it

Asia Silvestri: a.silvestri@skillupsrl.it

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union