



Escape to Happiness

Metodologija za razvoj sadržaja obuke

1. Uvod u razvoj sadržaja obuke

U našoj posvećenosti poboljšanju sreće i blagostanja, razvijamo jedinstveni obrazovni alat koji uključuje sobu za bijeg dizajniranu da istražuje temu sreće. Pored ovog inovativnog alata, kreiramo sveobuhvatan program obuke za edukatore odraslih. Ova obuka je ukorijenjena u našoj pomno izrađenoj matrici kompetencija, osiguravajući da su edukatori dobro upućeni u relevantne teme, koje će potom prenijeti učesnicima u aktivnostima obrazovanja odraslih. Suština ove inicijative je premostiti teoriju s praksom, pružajući teorijsku osnovu za edukatore da razumiju ključne teme, istovremeno ih osnažujući iskustvenom praksom. Ove prakse nisu samo za lično bogaćenje, već su namijenjene i za korištenje u svojim obrazovnim angažmanima.

Projekt podrazumijeva razvoj platforme za e-učenje, što zahtijeva početno kreiranje sadržaja koji će se naknadno prilagoditi za online upotrebu, slijedeći smjernice koje daje HumaCapiAct. **Konačni proizvod će biti e-learning kurs, ali prvi korak uključuje sastavljanje samog sadržaja. Ovaj sadržaj će zatim biti rigorozno testiran tokom događaja za učenje, podučavanje i obuku (LTT) na Kipru, kojem će prisustvovati dva edukatora odraslih iz svake partnerske organizacije. Sadržaj mora biti barem pripremljen mjesec dana unaprijed kako bi se omogućilo kiparskom partneru da organizuje obuku na osnovu ovog materijala.**

LTT je dizajniran da obuča edukatore, omogućavajući im to **prenijeti znanje na još najmanje dva edukatora u okviru njihovog okruženja**, čime se osigurava efekat diseminacije. Štaviše, značajan cilj LTT-a je evaluacija pripremljenog sadržaja iz suštinske perspektive prije nego što se prilagodi za e-učenje. Ova evaluacija osigurava da je sadržaj ne samo usklađen s našom matricom kompetencija, već je također efikasan u prenošenju planiranih obrazovnih ishoda kroz obuku i alat za sobu za bijeg.

Moduli su razvijeni prateći matricu kompetencija, preplićući se s kompetencijama istaknutim u našem alatu za escape room. **Ključna komponenta obuke uključuje integraciju korištenja sobe za bijeg, naglašavajući kako se teorijski koncepti odražavaju u alatu i razjašnjavajući kako voditelji treba da prenesu ove koncepte učesnicima. Ovaj holistički pristup osigurava da edukatori nisu samo**



Co-funded by
the European Union



obučeni za isporuku sadržaja, već su i vješti u korištenju inovativnih alata kao što je soba za bijeg kako bi poboljšali iskustvo učenja.

U zaključku, ova inicijativa predstavlja napredan pristup obrazovanju odraslih, spajajući teorijsko znanje s praktičnom primjenom kroz zanimljiv i interaktivni format. Završetkom ove obuke i korištenjem sobe za bijeg, edukatori će biti opremljeni da neguju okruženje koje promovise sreću i blagostanje, efikasno prevodeći teoriju u djelotvornu praksu.

1. Escape Room

A. Uvod u sobu za bijeg

Escape room za učenje "Tajni vrt spokojsva" je interaktivni alat za uključivanje odraslih u razmišljanje o svojoj sreći i mentalnom blagostanju. Za razliku od zabavnih soba za bijeg, ova soba za bijeg za učenje fokusira se na olakšavanje procesa učenja i poticanje razmišljanja o zadacima na koje se susrećemo u igri.

"Tajna bašta spokoja" je usredsređena na otkrivanje sreće i razumevanje šta znači biti srećan za svakog pojedinca. Komponente učenja igre razvijene su na osnovu matrice kompetencija i Bloomove taksonomije, osiguravajući optimalno iskustvo učenja. Prilagođen je odraslima od 25 i više godina, iako se može igrati sa odraslima uglavnom od 18+. Igra, međutim, nije prikladna za pojedince mlađe od 18 godina. Soba za bijeg ima 9 zagonetki u koje se učesnici moraju uključiti i riješiti, svaka zagonetka razvija i potiče određenu kompetenciju koju će učesnici steći rješavanjem zagonetke. Igra je formirana u nizu što znači da učesnici moraju riješiti jednu zagonetku kako bi prešli na sljedeću.

Odnos escape room-a prema modulima

Svaki modul u ovoj metodologiji povezan je sa kompetencijama koje učesnici stiču kroz escape room. U dokumentu za implementaciju escape rooma za edukatore odraslih nalazi se opis kompetencija koje odrasli učenici stječu kroz svaku riješenu zagonetku. Odgajatelji odraslih će također pronaći bilješke za voditelje o tome na što obratiti pažnju u svakoj slagalici.

Modul 1: Razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti.

Kroz escape room učesnici se susreću sa slučajem Evelyn koja je osjećala nesreću u svom životu, tokom igre bolje razumiju Evelinino mentalno zdravlje i kako ga je prevladala. Važnost mentalnog blagostanja dolazi do izražaja kroz mnoga pitanja za razmišljanje na koja se učesnici susreću prilikom otključavanja određenih zagonetki.

Modul 2: Strategije samozbrinjavanja.

Zagonetke sobe za bijeg razvijaju se oko toga kako je Evelyn pronašla različite strategije za rješavanje svoje nesreće. Metode brige o sebi koje dolaze iz različitih sredina koje sami učesnici mogu primijeniti. Da bismo dali primjer u slagalici broj dva, učesnici moraju pronaći biljke koje pomažu osobi da se smiri. Ovo je samo jedna od strategija koje smo koristili kako bismo uz pomoć bilja i prirode vodili





računa o svom psihičkom i fizičkom stanju. Druge strategije uključuju prakse svjesnosti, vježbe disanja i pokrete tijela koji pomažu osobi da se osjeća mirno i sigurno.

Modul 3: Digitalna pismenost za dobrobit

Igra direktno ne podučava niti izgrađuje kompetencije u području digitalne pismenosti, ali koristi neke digitalne komponente koje su ključne za rješavanje zagonetki, stoga indirektno doprinosi da učesnici razviju bolju sposobnost korištenja digitalnih alata. Neke zagonetke uključuju korištenje QR kodova, gdje učesnici moraju slušati glasove iz prošlosti, gdje učesnici razvijaju svoje vještine komunikacije, slušanja i razumijevanja.

Modul 4: Uvod u prvu pomoć za mentalno zdravlje

Ovaj modul je vrlo blizak modulu jedan i dva. U zagonetki broj tri učesnici nailaze na najteži dio Evelininog putovanja, gdje ona hoda kroz podmukle gudure i nalazi se u nedoumici u vlastiti um. Tamo pronalaze glasovnu poruku Evelyn sho je u očaju i ne može disati. Kada sudionici pronađu način da otvore zaključanu kutiju, dolaze do "rješenja" i pomoći prve pomoći u situacijama kada osjećate da gubite dah. Jednostavna, ali efikasna tehnika disanja 4-7-8.

Modul 5: Implementacija prakse svjesnosti

Pažljive vježbe su veliki dio ove igre. Biti prisutan i fokusirati se na ono što imate i ono što je u "ovdje i sada" istaknuto je u mnogim dijelovima igre. Jedan konkretan primjer je u slagalici broj pet. Gdje učesnici moraju smisliti riječ "PRESENT" kako bi ih voditelj mogao pustiti u sljedeću fazu igre. U ovom trenutku fasilitator praktikuje sa njima svesne prakse brojanja vašeg daha tokom 10 ciklusa (udah+izdah), gde se učesnici fokusiraju na sadašnji trenutak.

Modul 6: Unapređenje komunikacijskih vještina

Igra je osmišljena na način da učesnici moraju zajedno sarađivati kako bi riješili zagonetke. Osim rješavanja zagonetki, oni moraju komunicirati tokom mnogih pitanja za razmišljanje i zadataka na koje nailaze tokom rješavanja zagonetki. Na primjer, u zagonetki broj šest moraju komunicirati jedni s drugima i svojim „mudrim prijateljem sovom“ o citatima odraza na kartama i načinu na koji razmišljaju i rezoniraju s njima. Pa u slagalici broj pet vježbaju komunikaciju, govorenje i slušanje kroz vježbu vođenja jednog člana tima s povezom na očima kroz prostoriju kako bi pronašli određeni predmet.

Modul 7: Podsticanje emocionalne inteligencije i otpornosti

Igra se približava kraju kako bi bolje razumjela važnost emocionalne inteligencije i ulogu koju igra u otpornosti koju Evelyn stječe svojim putovanjem. U slagalici broj osam učesnici pronalaze Evelininu putovanje, gde pronalaze njena razmišljanja o tome šta joj je zaista potrebno u životu i kako empatija prema drugima i istinsko razumevanje potreba jednih drugih vodi do ispunjenja i sreće. Ovdje učesnici usvajaju koncept da ako vam treba pomoć, askanti se razvijaju.

Debriefing nakon Escape Rooma





Proces debriefinga nakon igranja escape room-a je nešto što odvaja sobu za bijeg za učenje od konvencionalnih. Ovaj proces je veoma važan za učesnike da razmisle o aspektu učenja igre. Ovdje povezuju igru sa vještinama i novim znanjem koje su stekli.

U Uputstvu za postavljanje sobe za bijeg nalazi se detaljan opis kako voditi proces debriefinga.

Proces debriefinga sastoji se od dvije faze, individualnog zadatka i grupnog zadatka.

Za pojedinačni zadatak učesnici dobijaju list papira koji predstavlja mapu empatije za razumevanje Evelininih postupaka i kako oni rezonuju sa njenim postupcima, da li bi se ponašali na isti način.

Nakon ovog individualnog zadatka, voditelj vodi grupnu diskusiju sa pratećim pitanjima koja su podijeljena u podkategorije znanja, vještina i stavova.

Adaptacije za različite potrebe

Postoji nekoliko stvari koje treba uzeti u obzir prilikom izvođenja igre Escape Room. Prije igranja igre provjerite jeste li je dobro podesili i razumjeli sve mehanizme kako biste znali šta trebate prilagoditi svojoj ciljnoj grupi.

Učesnici sa tjelesnim invaliditetom:

Pobrinite se da prostoriji pristupe osobe sa invalidskim kolicima. Neka svaka slagalica bude postavljena na stolu tako da učesnici ne moraju da koriste pod. Razmislite o prilagođavanju slagalice 5 (dio sa povezom za oči) ako imate ljude u invalidskim kolicima.

razumijevanje jezika:

Svaka soba za bijeg je prevedena na maternji jezik partnera, ako ćete je igrati na engleskom, pobrinite se da voditelj jako dobro razumije engleski, neki od jezika i zadataka mogu biti teški za razumijevanje, pa se pobrinite da ih pročitate prije kao voditelj i znate kako pojednostaviti jezik ako je potrebno.

Osjetljivi sadržaj:

U cijeloj sobi za bijeg nalaze se neki zadaci koji uključuju učesnike da se otvore. Ovo može biti jako teško za neke ljude, posebno ako igraju igru u grupi ljudi koje su tek upoznali. Obavezno istaknite ovo na početku, da svako može doprinijeti onoliko koliko se osjeća ugodno. Stvaranje sigurnog prostora je prioritet u ovoj igri i voditelj bi to uvijek trebao poticati.

2. DETALJNIJE I AŽURIRANA uputstva:

Modul 1: Razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti

Fokus: Uvod u koncepte mentalnog zdravlja i blagostanja.

Jedinstveni aspekt: Pruža osnovu za razlikovanje normalnih fluktuacija raspoloženja i ozbiljnijih problema mentalnog zdravlja.





Uputstva: Izbjegavajte detaljnu diskusiju o specifičnim strategijama intervencije; ovaj modul treba da postavi temelje definisanjem pojmova i objašnjenjem važnosti mentalnog blagostanja.

Modul 2: Strategije samozbrinjavanja

Fokus: Lične wellness rutine za mentalno i fizičko zdravlje. Ovaj modul pokriva širok spektar ličnih wellness rutina koje poboljšavaju i mentalno i fizičko zdravlje. Radi se o holističkim praksama samopomoći koje održavaju ili poboljšavaju nečije cjelokupno blagostanje.

Jedinstveni aspekt: Naglasak je na razvoju sveobuhvatne rutine lične brige o sebi koja uključuje različite strategije. Ove strategije uključuju fizičke aktivnosti poput vježbanja, uravnoteženu ishranu, osiguravanje dovoljnog odmora i potencijalno druge aktivnosti brige o sebi kao što su lična higijena ili bavljenje hobbijima. Modul ima za cilj da izgradi višestruki pristup brizi o sebi, baveći se fizičkim, mentalnim i emocionalnim aspektima zdravlja.

Upute: Modul usmjerava fokus na individualne prakse koje se mogu integrirati u svakodnevni život, naglašavajući aktivnosti koje pojedinci mogu obavljati sami. Podstiče učesnike da razmisle o svojim trenutnim rutinama i kako mogu da prilagode ili dodaju nove prakse kako bi podržali svoje opšte zdravlje.

Modul 3: Digitalna pismenost za dobrobit

Fokus: Upotreba digitalnih alata za podršku mentalnom zdravlju.

Jedinstveni aspekt: Naučite kako kritično procijeniti resurse za mentalno zdravlje (i druge) na mreži i odgovorno koristiti digitalne alate (aplikacije, web stranice).

Upute: Fokusirajte se na sigurno i zdravo kretanje digitalnim prostorima, upravljanje digitalnim stresom. Izbjegavajte preklapanje sa strategijama brige o sebi tako što ćete se koncentrirati isključivo na digitalni aspekt.

Modul 4: Uvod u prvu pomoć za mentalno zdravlje

Fokus: Osnovni principi pružanja trenutne podrške nekome ko ima problem mentalnog zdravlja ili krizu.

Jedinstveni aspekt: Uputstva o tehnikama početne reakcije, s naglaskom na neprofesionalnu, trenutnu podršku. Korištenje protokola! – kako razviti protokole u organizacijama za obrazovanje odraslih.

Upute: Fokusirajte se na prepoznavanje znakova problema mentalnog zdravlja kod drugih i pružanje početne pomoći. Izbjegavajte detalje o ličnim praksama mentalnog zdravlja ili tehnikama duboke svijesti. Fokusirajte se na potrebu da postoje protokoli za prvu intervenciju u kriznim trenucima u svakoj organizaciji koja radi sa ljudima.

Modul 5: Implementacija prakse svjesnosti

Fokus: Vježbe svjesnosti i njihova primjena za mentalno blagostanje. Svjesnost je praksa obraćanja pažnje na određeni način: namerno, u sadašnjem trenutku i bez





osude. Ovaj modul istražuje kako se pažnja može primijeniti za smanjenje stresa, poboljšanje emocionalne regulacije i poboljšanje mentalnog zdravlja.

Jedinstveni aspekt: Modul pruža detaljne smjernice o specifičnim praksama svjesnosti, kao što su meditacija, svjesno disanje i druge vježbe koje potiču život u sadašnjem trenutku. Fokusira se na praktične aspekte integracije ovih vježbi u svakodnevni život kako bi se njegovala svijest i njene prednosti za mentalno blagostanje.

Upute: Omogućite praktične vježbe specifične za svjesnost, kao što su meditacija ili svjesno disanje. Držite fokus usko kako biste izbjegli zadiranje u opću brigu o sebi ili strategije digitalnog zdravlja.

Modul 6: Unapređenje komunikacijskih vještina

Fokus: Razvijanje efikasne komunikacije za poboljšanje mentalnog blagostanja.

Jedinstveni aspekt: Tehnike za aktivno slušanje, empatiju i podsticanje pozitivnih interakcija.

Upute: Koncentrirajte se na komunikaciju jer ona direktno utječe na mentalno zdravlje, uključujući upravljanje sukobima i zdravo izražavanje emocija. Izbjegavajte rasprave o širim temama poput emocionalne inteligencije ili digitalne komunikacije.

Modul 7: Podsticanje emocionalne inteligencije i otpornosti

Fokus: Ovaj modul se fokusira na razvoj emocionalne inteligencije (EI) i otpornosti. Emocionalna inteligencija uključuje sposobnost prepoznavanja, razumijevanja, upravljanja i korištenja vlastitih emocija na pozitivne načine za ublažavanje stresa, učinkovitu komunikaciju, empatiju s drugima, prevladavanje izazova i ublažavanje sukoba. Otpornost se odnosi na sposobnost brzog oporavka od poteškoća; radi se o povratku od nedaća.

Jedinstveni aspekt: Strategije predviđene u ovom modulu imaju za cilj jačanje svijesti učesnika i regulaciju njihovih emocija, kao i njihovu sposobnost prilagođavanja stresnim situacijama ili krizama. Ovo uključuje razumijevanje psihološke osnove emocija, tehnika za emocionalnu regulaciju i metode za kultiviranje otpornosti u suočavanju s ličnim i profesionalnim izazovima.

Upute: Sadržaj se fokusira na unutrašnje procese koji su uključeni u prepoznavanje i upravljanje emocijama i razvijanje otpornosti. Ovo uključuje podučavanje kako identificirati emocionalne okidače, regulirati emocionalne reakcije i primijeniti strategije suočavanja za otpornost. Modul podstiče introspekciju i samoanalizu kako bi se potaklo duboko razumijevanje nečijeg emocionalnog pejzaža i kako se njime učinkovito upravljati.

Modul 8: Uloga edukatora u promicanju sreće

Fokus: Pružiti edukatorima osnovne strategije za uključivanje sreće i blagostanja u svoje podučavanje, naglašavajući važnost njihovog blagostanja kao osnove za podsticanje pozitivnog okruženja za učenje.





Jedinstveni aspekt: Ovaj modul koristi pojednostavljeni pristup dobrobiti sa jednostavnim strategijama, naglašava važnost brige o sebi nastavnika za promoviranje sreće i pruža osnovne smjernice za dizajniranje pristupačnih i inkluzivnih iskustava učenja.

Uputstva: Naglasite prednosti integracije sreće i blagostanja u obrazovno okruženje, uvodeći jednostavne, prilagodljive strategije (kao što je poznavanje potreba učesnika, razvijanje matrice vještina itd.). Naglasite važnost održavanja svog mentalnog zdravlja odgajatelja i ključnu ulogu njegovanja otvorenih, konstruktivnih i toplih odnosa između edukatora i učesnika, uz nuđenje praktičnih savjeta za stvaranje pristupačnog i inkluzivnog okruženja za učenje. za to recite prijatelju, kolegi ili potražite stručnu pomoć.

Modul 8: Uloga edukatora u promicanju sreće

Uloga edukatora ili fasilitatora u tome kako im se obraćamo u Escape roomu je ključna. Kao što je na početku pomenuto, soba za učenje escape-a se oslanja na fasilitatore koji vode određene procese, stvarajući siguran prostor i nudeći podršku učesnicima igre. U Uputstvu za izvođenje igre svaka slagalica osim postavljanja slagalice kao napomena za voditelja. Ove napomene pomažu fasilitatorima kako da promovišu i daju svijest o kompetencijama ATTEND

3. Sadržaj obuke

3.1. NARODNI UNIVERZITET U ZASAVU

Modul 1: Razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti

Fokus: Uvod u koncepte mentalnog zdravlja i blagostanja.

Jedinstveni aspekt: Obezbedite a **temelj u razlikovanju normalnih fluktuacija raspoloženja i ozbiljnijih problema mentalnog zdravlja.**





Uputstva: Izbjegavajte detaljnu diskusiju o specifičnim strategijama intervencije; ovaj modul **treba postaviti temelje definiranjem pojmova i objašnjavanjem važnosti mentalnog blagostanja.**

Imenujte modul	Ime
Uvod u modul	Cilj: U modulu će učesnici upoznati šta su mentalno zdravlje i dobrobit. Oni će se upoznati sa terminologijom koja se koristi u ovoj oblasti i koja će se koristiti u drugim modulima. Učesnici će razumjeti šta je mentalno zdravlje, šta je dobrobit i zašto je ono važno. Relevantnost: Razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti vrlo je relevantno u kontekstu promoviranja sreće i mentalnog zdravlja među odraslim učenicima. Mentalno zdravlje i dobrobit ključni su elementi ukupnog zdravlja, koji obuhvataju više od samo odsustva bolesti. One su isprepletene sa fizičkim zdravljem i ponašanjem, a na njih utiču različiti faktori kao što su godine, bogatstvo, kulturne razlike i pol. Mentalno zdravlje se definiše kao stanje blagostanja u kojem pojedinci mogu ostvariti svoje sposobnosti, nositi se sa normalnim životnim stresovima, raditi produktivno i plodonosno, te doprinijeti svojim zajednicama. Odrasli učenici suočavaju se s brojnim izazovima koji mogu utjecati na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Ovi izazovi uključuju socijalnu isključenost, traume, siromaštvo, nezaposlenost i druge negativne društvene situacije, koje mogu dovesti do zdravstvenih problema u ponašanju i marginalizacije, ograničavajući njihov pristup kritičnim društvenim resursima. Prepoznajući važnost društvenih elemenata u podržavanju ili opstrukciji socijalne inkluzije, od suštinske je važnosti izgraditi živahne, holističke i inkluzivne zajednice koje daju prednost dobrobiti i zatvaranju praznina koje stvaraju ovi izazovi. Modul Razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti ima za cilj da uključi studente u istraživanje ove složene i relevantne teme iz različitih disciplinarnih perspektiva, uključujući biomedicinske discipline, sociologiju, ekonomiju i umjetnost i humanističke nauke. Analizom koncepta blagostanja i njegovih determinanti, ovaj modul će pomoći studentima da shvate složenost problema i važnost holističkog pristupa u rješavanju povezanih izazova. Modul će pokrivati teme skele kao što su mjerenje i praćenje blagostanja, faktori koji utiču na dobrobit i intervencije za promicanje blagostanja.
Teorijski okvir	Ključni koncepti:





- **Mentalno zdravlje:** Mentalno zdravlje se odnosi na emocionalno, psihičko i socijalno blagostanje osobe. Obuhvaća kako pojedinci misle, osjećaju i ponašaju se, kao i kako se nose sa stresom, odnose se s drugima i donose odluke. Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnih bolesti, već uključuje i prisustvo pozitivnih karakteristika kao što su otpornost i sposobnost uživanja u životu.

Postoje mnoge definicije mentalnog zdravlja:

1. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO): Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje vlastite sposobnosti, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno i može doprinijeti svojoj zajednici.
2. Američko psihološko udruženje (APA): Mentalno zdravlje je stanje duha koje karakterizira emocionalno blagostanje, dobra prilagodba ponašanja, relativna sloboda od anksioznosti i onesposobljavajućih simptoma, te sposobnost uspostavljanja konstruktivnih odnosa i suočavanja s uobičajenim zahtjevima i stresovima života.
3. Biološki model: Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje vlastite sposobnosti, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodonosno i može doprinijeti svojoj zajednici.

Druge teorije zdravlja i dobrobiti (navest ćemo samo neke):

1. Eudaimonsko blagostanje: stanje blagostanja koje karakteriše realizacija nečijih potencijala, težnja ka smislenim ciljevima i razvoj vrlina i snaga karaktera.
 2. Holističko zdravlje: stanje dobrobiti koje obuhvata fizičko, emocionalno i duhovno zdravlje, naglašavajući međusobnu povezanost ovih aspekata.
 3. PERMA model blagostanja: model koji uključuje pet elemenata bitnih za dobrobit: pozitivne emocije, angažman, odnose, značenje i postignuće.
 4. Teorija samoodređenja: Teorija koja tvrdi da ljudi imaju tri urođene psihološke potrebe: autonomiju, kompetenciju i povezanost, koje su ključne za dobrobit i mentalno zdravlje.
- **Dobrobit:** Dobrobit je širok pojam koji obuhvata različite aspekte životnog zadovoljstva, sreće i procvata. Uključuje i subjektivna iskustva, kao što su pozitivne emocije i zadovoljstvo životom, i objektivne mjere, kao što su fizičko zdravlje i društveni odnosi. Dobrobit odražava stanje ukupne ravnoteže i ispunjenosti u životu.
 - **Normalne fluktuacije u raspoloženju:** Normalne fluktuacije u raspoloženju odnose se na tipične uspone i padove koje svako doživljava u svom emocionalnom stanju. Na ove fluktuacije mogu





uticati različiti faktori, uključujući stres, san, fizičko zdravlje i životne događaje. Normalno je da pojedinci doživljavaju niz emocija, od sreće i zadovoljstva do tuge i tjeskobe, ovisno o okolnostima.

- **Ozbiljni problemi mentalnog zdravlja:** Ozbiljni problemi mentalnog zdravlja, poznati i kao mentalne bolesti ili poremećaji, su stanja koja značajno remete nečije razmišljanje, osjećaje, raspoloženje, ponašanje ili svakodnevno funkcionisanje. Ova stanja često uključuju uznemirenost ili oštećenje i mogu zahtijevati stručnu intervenciju radi dijagnoze i liječenja. Primjeri uključuju depresiju, anksiozne poremećaje, šizofreniju, bipolarni poremećaj i poremećaje ličnosti.
- **Preventivna zaštita mentalnog zdravlja:** Preventivna zaštita mentalnog zdravlja uključuje preduzimanje proaktivnih mjera za promicanje mentalnog blagostanja i sprječavanje pojave problema mentalnog zdravlja. Ovo uključuje aktivnosti kao što su smanjenje stresa, prakse samopomoći i rane intervencije za rizične osobe.
- **Neuroplastičnost i otpornost:** Sposobnost suočavanja sa stresom, anksioznošću, lošim raspoloženjem i depresijom razvijanjem strategija i tehnika za upravljanje teškim situacijama.

Nalazi istraživanja: Mentalno zdravlje se razvijalo kroz istoriju, s različitim vremenskim periodima koji su oblikovali naše razumijevanje i pristup mentalnom zdravlju. U davna vremena, mentalno zdravlje se često pripisivalo natprirodnim silama i duhovnim vjerovanjima, a liječenje je uključivalo rituale i molitve. Tokom srednjeg vijeka, mentalne bolesti bile su povezane s vjerovanjem u opsjednutost demonima, što je dovelo do egzorcizma i teških tretmana. Međutim, renesansa je označila tranziciju ka više saosećajnom pristupu, osnivanjem azila za mentalno zdravlje.

Doba prosvjetiteljstva uvelo je koncept mentalne bolesti kao medicinskog stanja, s moralnim tretmanom koji naglašava terapiju, društveni angažman i okruženje koje podržava oporavak. 19. vek je doživio značajan napredak u razumevanju mentalnog zdravlja, sa psihoanalizom Sigmunda Frojda koja je uvela nesvesni um i iskustva iz detinjstva u mentalnim poremećajima. Međutim, azili su postali pretrpani i nehumani. 20. vijek donio je značajne promjene, otkrićem psihijatrijskih lijekova koji su revolucionarizirali pristupe liječenja.

Deinstitucionalizacija je imala za cilj prebacivanje brige sa velikih azila na okruženje u zajednici, ali se suočila sa izazovima zbog neadekvatne podrške zajednice. Ovaj kratki pregled naglašava historijsku evoluciju mentalnog zdravlja i





ključne prekretnice koje su oblikovale suvremene pristupe skrbi za mentalno zdravlje.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), mentalno zdravlje uključuje emocionalno, psihičko i socijalno blagostanje, koje utiče na to kako pojedinci misle, osjećaju i djeluju. Mentalno zdravlje igra ključnu ulogu u određivanju načina na koji se pojedinci nose sa stresom, odnose se s drugima i donose zdrave izbore.

Posljednjih godina SZO je opisao mentalno zdravlje kao rastuću krizu, s otprilike milijardu pojedinaca, ili 12,5% svjetske populacije, koja živi s mentalnim poremećajem. Samoubistvo čini preko 1% smrtnih slučajeva, a mentalna stanja uzrokuju 1 u 6 godina života sa invaliditetom.

Pandemija COVID-19 također je značajno utjecala na mentalno zdravlje ljudi, s porastom prevalencije depresije i anksioznosti od 25% širom svijeta i stalnim stresom koji pogađa 10% svjetske populacije.

Istorijski gledano, mentalno zdravlje je bilo stigmatizirano, što je dovelo do prikrivanja i nevoljkosti da se traži stručna pomoć. Društvene determinante, kao što su niže socioekonomske klase, prepreke za usluge mentalnog zdravlja, uslovi ekonomske krize i nedostatak socijalne podrške, mogu pogoršati ovu stigmatu i negativno uticati na mentalno zdravlje.

U sektoru obrazovanja, zdrav rani razvoj snažno utiče na dobrobit, mentalno zdravlje, transverzalne kompetencije i građansko učešće tokom života.

ASAL kurs Evropske komisije naglašava važnost razumijevanja mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja, promicanja poštovanja prema osobama s poremećajima mentalnog zdravlja i rješavanja stigme.

Ukratko, razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti je ključno za promoviranje dobrobiti pojedinca i zajednice. Savremeni pristupi mentalnom zdravlju daju prioritet rješavanju stigme, promoviranju brige o sebi i prepoznavanju uticaja društvenih determinanti na mentalno zdravlje. Istorijski pogledi na mentalno zdravlje ističu važnost rješavanja stigme i društvenih determinanti u promoviranju mentalnog zdravlja i dobrobiti.

Prijava za obrazovanje odraslih: Razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti je od vitalnog značaja za odrasle učenike jer direktno utiče na njihov lični i profesionalni život. Odrasli učenici često žongliraju sa višestrukim obavezama, kao što su posao, porodica i obrazovanje, što može doprinijeti stresu i izazovima mentalnog zdravlja. Sticanjem znanja o mentalnom zdravlju, oni mogu razviti vještine upravljanja stresom, poboljšati otpornost i poboljšati svoje cjelokupno blagostanje.





Praktična primjena u programima obrazovanja odraslih:

1. Interaktivne diskusije: Omogućite otvorene diskusije za učenike da podijele svoja iskustva i perspektive o mentalnom zdravlju.

Svrha: Stvoriti siguran prostor za dijeljenje, smanjiti stigmatu i normalizirati razgovore o mentalnom zdravlju, naglašavajući razliku između normalnih fluktuacija raspoloženja i ozbiljnih problema mentalnog zdravlja.

2. Vježbe za razmišljanje: Koristite upute za vođenje dnevnika ili refleksivno pisanje koje potiču učenike da razmišljaju o vlastitom mentalnom zdravlju i dobrobiti.

Svrha: Promovirati samosvijest i lični rast, omogućavajući učenicima da povežu sadržaj kursa sa svojim životima i prepoznaju važnost razlikovanja između različitih nivoa problema mentalnog zdravlja.

3. Aktivnosti igranja uloga: Simulirajte interakciju s pojedincima koji doživljavaju normalne fluktuacije raspoloženja i ozbiljnije probleme mentalnog zdravlja kroz vježbe igranja uloga.

Svrha: Razviti empatiju, poboljšati komunikacijske vještine i vježbati podržavajuće ponašanje, pojačavajući razlike između ovih iskustava.

4. Studije slučaja i scenariji iz stvarnog svijeta: Sadašnje studije slučaja ili scenariji iz stvarnog svijeta koji ilustriraju normalne fluktuacije raspoloženja i ozbiljnije izazove mentalnog zdravlja.

Svrha: Pomožite učenicima da shvate praktične implikacije i razlike između ovih koncepata, primjenjujući teorijsko znanje na situacije iz stvarnog života.

5. Gostujući govornici: Pozovite stručnjake za mentalno zdravlje ili pojedince sa životnim iskustvom da govore u razredu.

Svrha: pružiti stručne uvide, podijeliti priče iz stvarnog života i ponuditi praktične savjete o upravljanju mentalnim zdravljem, naglašavajući važnost razlikovanja između normalnih i ozbiljnih problema mentalnog zdravlja.

6. Koristite multimedijalne resurse: koristite video zapise, podcaste i infografike da predstavite informacije o temama mentalnog zdravlja.

Svrha: Zadovoljiti različite stilove učenja i učiniti složene koncepte pristupačnijim i zanimljivijim, posebno fokusirajući se na razlikovanje normalnih fluktuacija od ozbiljnih problema.

7. Kolaborativni projekti: Dodijelite grupne projekte usmjerene na istraživanje i predstavljanje različitih tema mentalnog zdravlja.

Svrha: Potaknuti timski rad, produbiti razumijevanje kroz vršnjačko učenje i razviti istraživačke i prezentacijske vještine, s naglaskom na prepoznavanje različitih stanja mentalnog zdravlja.





Strategije za integraciju ključnih koncepata u programe obrazovanja odraslih:

1. Uključite obrazovanje o mentalnom zdravlju u postojeće nastavne planove i programe: Ugradite teme mentalnog zdravlja u šire obrazovne programe, kao što su kursevi stručnog usavršavanja, kako biste istakli njihovu relevantnost za različita područja.
2. Razvijte samostalne radionice ili seminare: Kreirajte posvećene radionice ili seminare fokusirane na mentalno zdravlje i dobrobit.
3. Koristite platforme za e-učenje: Prilagodite sadržaj modula za online isporuku koristeći platforme za e-učenje.
4. Promovirajte kontinuirano učenje: Potaknite cjeloživotno učenje pružanjem resursa i mogućnosti za kontinuirano obrazovanje o mentalnom zdravlju.
5. Negujte okruženje za učenje koje podržava: Stvorite kulturu u učionici koja daje prioritet mentalnom blagostanju, poštovanju i inkluzivnosti.
6. Integrirajte pismenost o mentalnom zdravlju: Osigurajte da pismenost o mentalnom zdravlju bude osnovna komponenta nastavnog plana i programa.
7. Procijeniti i prilagoditi: Kontinuirano procjenjivati djelotvornost inicijativa edukacije o mentalnom zdravlju i prilagođavati se na osnovu povratnih informacija.

Integracijom ovih strategija u programe obrazovanja odraslih, edukatori mogu pomoći učenicima da izgrade čvrste temelje za mentalno zdravlje i dobrobit. Ovo znanje ne samo da poboljšava njihov lični život, već ih osposobljava i za vještine da pozitivno doprinesu svojim zajednicama i radnim mjestima, posebno u razumijevanju i rješavanju različitih nivoa problema mentalnog zdravlja.

*Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.*

Teorija povezivanja i zagonetke

P1: Zagonetka potiče sudionike da počnu istraživati Evelinino putovanje analizom različitih materijala korištenih u slagalici. Oni moraju raditi zajedno kako bi riješili zagonetku – komunikacija je ključ.

P2: U drugoj slagalici briga o sebi je glavni element slagalice. Briga o sebi je jedan od najvažnijih elemenata mentalnog zdravlja. Učesnici analiziraju šta je važno za mentalno zdravlje, traže informacije.

P3: Kada govorimo o mentalnom zdravlju, prakse svjesnosti su jedna od tehnika samoregulacije, koja im može pomoći da se osjećaju bolje, da se opuste. Učesnici će imati priliku isprobati jednu od njih. Samoregulacija je također važan dio





mentalnog zdravlja i dobrobiti, i moramo naučiti da to radimo kako treba.

P4: Kao što je već rečeno, briga o sebi je jedan od najvažnijih dijelova mentalnog zdravlja i dobrobiti. Kada brinemo o sebi, često nam je potrebna pomoć drugih. Uz timski rad, učesnici uče kako da pomognu jedni drugima i budu fleksibilni pri rješavanju problema. Podrška i otvoreno slušanje su neophodni prilikom rješavanja ove zagonetke - i u životu.

P5: Još jedna praksa svjesnosti i prisutnosti u trenutku. Uz rješavanje zagonetke i razgovor o prisutnosti, učesnici shvate važnost prisutnosti u ovom trenutku. Evelyn je počela da prepoznaje važnost toga i na svom putovanju.

P6: Jedan od elemenata povezanih sa samoregulacijom i brigom o sebi je samorefleksija i kritičko mišljenje. Moramo razumjeti zašto je to važno i također moramo naučiti te strategije. Razmišljanje o svojim emocijama i aktivnostima važno je za nas da bolje razumijemo sebe i druge. Učesnici slagalice povećavaju svoju samosvijest.

P7: Briga o sebi i mentalno zdravlje i dobrobit povezani su s tehnikama opuštanja i upravljanjem stresom. U slagalici uče kako koristiti jednu od tehnika - tapkanje leptira.

P8: Kao što je počelo na početku, učesnici počinju razumjeti Evelinino putovanje i skrivenu poruku iza njega. Razmišljanje o njenom putovanju i njihovom putovanju kroz sobu za bijeg (i njihovu situaciju u životu) je neophodno. Upoznaju se sa konceptima empatije i otpornosti.

P9: Rešavanjem poslednje zagonetke i otkrivanjem skrivene reči, učesnici doživljavaju temu ponovnog rođenja i obnove, koja je povezana sa ličnim rastom na njihovom putu brige o sebi. Čitavo Evelinino putovanje se odnosi na odrastanje kroz brigu o sebi i poboljšanje sa svakim pojedinim iskustvom.

Trening treba da informiše učesnike i da im predstavi terminologiju koja se koristi u slagalicama, koja predstavlja osnovne elemente mentalnog zdravlja i blagostanja: samorefleksiju, brigu o sebi, empatiju, otpornost, pažnju i različite tehnike koje se koriste. Predavači trebaju dati primjere kada im prezentiraju definicije. Aktivno slušanje i otvorena komunikacija ključni su za otvorenu diskusiju sa učesnicima. Moraju znati kako im različite metode, strategije i tehnike mogu pomoći u stvarnom životu.

Fotografija radnog lista.

*Individualna iskustvena aktivnost: **PALTA MENTALNOG ZDRAVLJA***

Korak po korak upute:

Evo metode za učenje odraslih da neguju dobro mentalno zdravlje, koju možemo nazvati "Plota mentalnog zdravlja":

1. Predjelo: svijest
 - Počnite tako što ćete priznati važnost mentalnog zdravlja i prepoznati znakove problema mentalnog zdravlja.
 - Identifikujte svoje lične ciljeve mentalnog zdravlja i šta želite da postignete.
2. Glavni kurs: Pažnja





- Vježbajte tehnike svjesnosti kao što su meditacija, duboko disanje ili joga kako biste lakše upravljali stresom i anksioznošću.
- Uključite pažnju u svakodnevne aktivnosti poput jela, šetnje ili čak obavljanja kućnih poslova.

3. Prilog: Društvena veza

- Negujte odnose sa prijateljima, porodicom i kolegama kako biste izgradili mrežu podrške.
- Uključite se u grupne aktivnosti, pridružite se klubovima ili organizacijama ili volontirajte da proširite svoj društveni krug.

4. Predjelo: Emocionalna inteligencija

- Razvijte emocionalnu inteligenciju prepoznavanjem i razumijevanjem svojih emocija.
- Vježbajte empatiju i aktivno slušanje kako biste poboljšali komunikaciju s drugima.

5. Desert: Self-Care

- Dajte prioritet brizi o sebi tako što ćete odvojiti vrijeme za opuštanje i slobodne aktivnosti.
- Bavite se hobijima, čitajte knjige ili gledajte filmove da se opustite i napunite.

6. Napitak: Otpornost

- Izgradite otpornost tako što ćete naučiti da se nosite sa zastojima i neuspjesima.
- Vježbajte zahvalnost, saosjećanje i pozitivan razgovor sa sobom kako biste zadržali pozitivan stav.

7. Garnir: Stručna pomoć

- Znajte kada da potražite stručnu pomoć ako vam je potrebna dodatna podrška.
- Ne ustručavajte se obratiti se stručnjacima za mentalno zdravlje ako se borite s problemima mentalnog zdravlja.

Prateći ovu ploču dobrog mentalnog zdravlja, odrasli mogu njegovati uravnoteženo i zdravo mentalno blagostanje.

Savjeti za facilitaciju:

1. svijest:

- Započnite s refleksivnom vježbom: Započnite tako što ćete zamoliti učesnike da razmisle o svom trenutnom mentalnom zdravlju i onome što se nadaju postići kroz program. To se može učiniti kroz vježbu vođenja dnevnika ili grupnu diskusiju.
- Postavite jasne ciljeve: Osigurajte da učesnici razumiju ciljeve programa i šta mogu očekivati od njega.

2. Pažnja:





- Vođena meditacija: Ponudite vođene sesije meditacije kako biste pomogli učesnicima da razviju tehnike svjesnosti. Možete koristiti aplikacije kao što su Headspace ili Calm da vodite sesije.
 - Vježbe svjesnosti: Uključite vježbe svjesnosti u svakodnevne aktivnosti, kao što su jedenje, hodanje ili čak obavljanje kućnih poslova. Ohrabrite učesnike da se fokusiraju na svoj dah i sadašnji trenutak.
3. Emocionalna inteligencija:
- Vježbe emocionalne svijesti: Provedite vježbe koje pomažu učesnicima da prepoznaju i razumiju svoje emocije. To može uključivati igranje uloga, vođenje dnevnika ili grupne diskusije.
 - Aktivnosti za izgradnju empatije: Organizujte aktivnosti koje promovišu empatiju, kao što su igranje uloga ili grupne diskusije o emocionalnoj inteligenciji.
4. Briga o sebi:
- Tehnike opuštanja: podučite učesnike tehnikama opuštanja kao što su duboko disanje, progresivna relaksacija mišića ili vizualizacija.
 - Personalizirani planovi samopomoći: Ohrabrite učesnike da razviju personalizirane planove samopomoći koji uključuju aktivnosti koje im donose radost i opuštanje.
5. Stručna pomoć:
- Pristup resursima: Omogućite učesnicima pristup resursima za mentalno zdravlje, kao što su terapeuti, grupe za podršku ili usluge online savjetovanja.
 - Potaknite traženje pomoći: Ohrabrite učesnike da potraže pomoć kada je to potrebno i obezbijedite im sigurno okruženje bez osuđivanja da to učine.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga):

- Šta ste naučili o svom trenutnom mentalnom zdravlju tokom ovog procesa?
- Kako je prepoznavanje vaših ciljeva mentalnog zdravlja utjecalo na vaš pristup mentalnom zdravlju?
- Šta ste naučili o svojim emocijama tokom ovog procesa i kako je to uticalo na vaše odnose?
- Kako vam je razvoj emocionalne inteligencije pomogao da upravljate sukobima i poboljšate komunikaciju?
- S kojim ste se izazovima susreli tokom ovog procesa i kako ste ih savladali?





- Koje ste promjene unijeli u svoju dnevnu rutinu kako biste podržali svoje mentalno zdravlje i kako su one utjecale na vaše blagostanje?

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući i one sa invaliditetom).

1. Dostupnost materijala:
 - Digitalni materijali: Obezbedite digitalne verzije materijala, kao što su PDF-ovi ili onlajn resursi, kako biste osigurali jednak pristup za učesnike sa invaliditetom.
 - Veliki print: Ponudite velike štampane verzije materijala za učesnike sa oštećenjem vida.
 - Audio opisi: Obezbedite audio opise za vizuelne materijale, kao što su video zapisi ili slike, kako biste osigurali jednak pristup za učesnike sa oštećenjem vida.
2. Komunikacija i povratne informacije:
 - Multimodalna komunikacija: Koristite metode multimodalne komunikacije, kao što su tekst, slike i audio, kako biste osigurali da svi učesnici mogu razumjeti sadržaj i uključiti se u njega.
 - Transkripcija u realnom vremenu: Omogućite transkripciju u realnom vremenu za učesnike koji su gluvi ili nagluvi, ili za one koji preferiraju pismenu komunikaciju.
 - Mehanizmi za povratne informacije: Uspostavite mehanizme povratnih informacija, kao što su e-mail ili online obrasci, kako biste osigurali da svi učesnici mogu dati svoj doprinos i prijedloge.
3. Pristupačnost aktivnosti:
 - Pristupačna mjesta: Odaberite mjesta koja su pristupačna za invalidska kolica i imaju pristupačne toalete.
 - Prilagodljiva oprema: Obezbijedite prilagodljivu opremu, kao što su invalidska kolica ili hodalice, za učesnike kojima je potrebna.
 - Fleksibilno učešće: Dozvolite učesnicima da učestvuju u aktivnostima sopstvenim tempom i na način koji im odgovara.
4. Smještaj za posebne potrebe:
 - Smještaj specifičan za osobe sa invaliditetom: Obezbijedite smještaj koji je specifičan za potrebe učesnika sa invaliditetom, kao što su prevodioci znakovnog jezika za učesnike koji su gluvi ili nagluvi.
 - Smještaj za mentalno zdravlje: Osigurajte smještaj za učesnike sa mentalnim zdravstvenim problemima, kao što je miran





prostor za učesnike koji mogu biti preopterećeni.

5. Konsultujte se sa stručnjacima: Konsultujte se sa stručnjacima za podršku invalidnosti i mentalnom zdravlju kako biste osigurali da su adaptacije efikasne i odgovarajuće.
6. Povratne informacije učesnika: Podstaknite povratne informacije učesnika i koristite ih za usavršavanje i poboljšanje adaptacija tokom vremena.

Prilagodba formata e-učenja:

Kako bismo prilagodili metodu "Mental Health Plate" za platformu za e-učenje, rastaviti ćemo svaki korak na digitalne formate i aktivnosti:

1. Predjelo: svijest
 - Tekst: Navedite uvodni tekst ili video koji naglašavaju važnost mentalnog zdravlja i značaj prepoznavanja znakova problema mentalnog zdravlja.
 - Interaktivni kviz: Uključite kviz kako biste pomogli učesnicima da identifikuju uobičajene znakove problema mentalnog zdravlja.
 - Aktivnost samorefleksije: Potaknite učesnike da vode dnevnik ili podijele svoje lične ciljeve mentalnog zdravlja u okviru foruma za diskusiju platforme za e-učenje.
2. Glavni kurs: Pažnja
 - Video tutorijali: Ponudite video tutorijale koji demonstriraju tehnike svjesnosti kao što su meditacija, duboko disanje ili joga.
 - Interaktivne vježbe svjesnosti: Kreirajte interaktivne vježbe u kojima učesnici mogu vježbati tehnike svjesnosti unutar platforme za e-učenje.
 - Dnevni izazovi svjesnosti: Ohrabrite učesnike da uključe svjesnost u svakodnevne aktivnosti i podijele svoja iskustva na forumu za diskusiju.
3. Prilog: Društvena veza
 - Grupne diskusije: Omogućite grupne online diskusije unutar platforme za e-učenje o važnosti društvenih veza i strategija za njegovanje odnosa.
 - Događaji virtuelnog umrežavanja: Organizujte događaje virtuelnog umrežavanja ili grupne aktivnosti gde učesnici mogu da komuniciraju u realnom vremenu.
 - Kolaborativni projekti: Dodijelite kolaborativne projekte koji podstiču učesnike da se međusobno angažuju i grade mrežu podrške.
4. Predjelo: Emocionalna inteligencija





- Procjene emocionalne inteligencije: Uključite kvizove ili aktivnosti za samoprocjenu kako biste pomogli učesnicima da prepoznaju i razumiju svoje emocije.
- Scenariji igranja uloga: Predstavite interaktivne scenarije igranja uloga u kojima učesnici mogu vježbati empatiju i vještine aktivnog slušanja.
- Povratne informacije od kolega: Podstaknite učesnike da daju povratne informacije i podršku jedni drugima u diskusionom forumu na osnovu svojih razmišljanja o emocionalnoj inteligenciji.

5. Desert: Self-Care

- Personalizirani planovi samopomoći: Vodite učesnike u kreiranju personaliziranih planova samopomoći koristeći interaktivne šablone ili radne listove unutar platforme za e-učenje.
- Virtualne sesije opuštanja: Vodite sesije opuštanja uživo ili snimljene na kojima se učesnici mogu uključiti u aktivnosti brige o sebi kao što su vođene slike ili progresivna relaksacija mišića.
- Wellness izazovi: Pokrenite wellness izazove u kojima učesnici mogu podijeliti svoje aktivnosti i iskustva samopomoći radi motivacije i podrške.

6. Napitak: Otpornost

- Radionice za izgradnju otpornosti: Ponudite virtualne radionice ili webinare o strategijama izgradnje otpornosti, sa gostujućim govornicima ili stručnjacima iz ove oblasti.
- Dnevnik zahvalnosti: Integrirajte funkciju dnevnika zahvalnosti unutar platforme za e-učenje gdje učesnici mogu dokumentirati stvari na kojima su zahvalni.
- Grupe za vršnjačku podršku: Kreirajte virtualne grupe za podršku vršnjacima u kojima učesnici mogu podijeliti svoja putovanja otpornosti i ponuditi ohrabrenje jedni drugima.

7. Garnir: Stručna pomoć

- Centar resursa za mentalno zdravlje: Navedite odabranu listu resursa za mentalno zdravlje, uključujući telefonske linije, web stranice i grupe za podršku, kojima se može pristupiti u okviru platforme za e-učenje.
- Stručne sesije pitanja i odgovora: Vodite sesije pitanja i odgovora uživo sa stručnjacima za mentalno zdravlje na kojima učesnici mogu postavljati pitanja i tražiti savjet.
- Anonimni kanali za podršku: Ponudite anonimne kanale za učesnike da traže smjernice ili privatno podijele svoje brige sa stručnjacima za mentalno zdravlje ili vršnjačkim moderatorima.





Praktična grupna
aktivnost: **ART**
TERAPIJA

Korak po korak upute:

1. Pripremite nekoliko listova papira A1 formata. Zalijepite ih zajedno da dobijete veliki pojedinačni list papira ili papirnu podlogu. Pripremite različite boje i umjetničke materijale (olovke, voštane štapiće, markere, vodene boje itd.) oko papirne podloge. Postavite plave markere na jednu stranu, crvene vodene boje na drugu stranu itd.
2. U sredini podloge napišite "Mentalno zdravlje i dobrobit".
3. Odaberite mirnu i opuštajuću muziku u pozadini koja će se puštati tokom aktivnosti.
4. Objasnite instrukcije učesnicima.
5. Učesnici treba da sjednu oko papirne podloge. Imat će 2-3 minute da napišu ili nacrtaju bilo šta što ih podsjeća na mentalno zdravlje i dobrobit. Nakon 2-3 minute, voditelj ih nježno zaustavlja i traži od njih da pređu udesno do sljedećeg dijela likovnog materijala. Moraju se kretati po papirnoj podlozi dok se ne vrate svom prvom crtežu ili pisanju. Mogu dodati crteže ili zapise drugih učesnika, ili jednostavno mogu učiniti nešto novo.
6. Na kraju, voditelj ih zamoli da ustanu i prošetaju oko papirne podloge kako bi mogli promatrati šta su zajedno napravili.
7. Nakon toga mogu sjesti i voditelj započinje proces razmišljanja – diskusiju uz objašnjenje terminologije.

Savjeti za facilitaciju:

- Facilitator treba da posmatra učesnike. Neki mogu imati problema s pronalaženjem pravih riječi. Pokažite učesnicima podršku koja im je potrebna. Ohrabrite učesnike da traže jedni druge za pomoć i daju pozitivne povratne informacije. Opišite aktivnost sa fokusom na proces, a ne na konačni proizvod.
- Unaprijed pripremite sav materijal, muziku i mjesto za aktivnost.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga):

- Koje emocije ili misli su se pojavile za vas kada ste dodavali svoje i tuđe doprinose na papirnu podlogu?
- Jeste li primijetili neke zajedničke teme ili razlike u načinu na koji su učesnici predstavljali mentalno zdravlje i dobrobit u svojim crtežima i pismima?





- Na koji način su umjetnička djela stvorena kolektivno odražavala raznolikost perspektiva mentalnog zdravlja i dobrobiti?
- Kako je zajednički aspekt ove aktivnosti utjecao na vaše razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti?

Adaptacija za inkluzivnost (*Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući i one sa invaliditetom*).

- Ponudite razne umjetničke materijale s različitim ručkama i teksturama kako biste odgovorili na izazove fine motorike.
- Dozvolite učesnicima da kreiraju svoje priloge na posebnom papiru koji se može priložiti uz glavni dio.
- Dozvolite učesnicima da doprinesu u više sesija ako je potrebno kako bi se prilagodili rasponi pažnje – produžite jednu sesiju ako je potrebno.
- Koristite umjetničke materijale bez mirisa i izbjegavajte jake mirise u prostoru
- Obezbedite slušalice za poništavanje buke ili tihi prostor za one koji su osjetljivi na zvuk
- Prigušite svjetla ili koristite prirodno svjetlo ako fluorescentna svjetla smetaju
- Omogućite miran prostor za učesnike kojima je potreban odmor od grupnih aktivnosti – isključite muziku, dajte im slušalice ako se osjećaju ugodno s njima.

Prilagodba formata e-učenja:

1. Prezentacija sadržaja:
 - Koristite kombinaciju teksta, zvuka, videa i grafičke facilitacije da predstavite svaki segment.
 - Pobrinite se da sadržaj bude privlačan i interaktivan kako biste održali interes učesnika.
2. Aktivnosti:
 - Učesnici mogu koristiti alate za digitalno crtanje ili postaviti slike svojih fizičkih umjetničkih djela.
 - Omogućite grupne diskusije putem video konferencija ili ploča za diskusiju.
 - Koristite kvizove i refleksivne vježbe da ojačate učenje.
3. Pristupačnost:
 - Osigurajte da digitalni sadržaj bude dostupan svima, uključujući i one s invaliditetom.
 - Omogućite učesnicima da komuniciraju sa materijalom u različitim formatima (npr. tekstualni opisi, audio naracija, natpisi na video zapisima).

Korak po korak upute:





Praktična grupna
aktivnost: **ŽIVA**
BIBLIOTEKA

1. Priprema:
 - Definirajte temu: Odredite temu ili temu za Živu biblioteku – mentalno zdravlje. Ovo može biti specifično pitanje, lično iskustvo, područje vještina ili znanja.
 - Regrutirajte učesnike: Pozovite učesnike koji imaju stručnost ili iskustva u vezi sa temom. Pobrinite se da učesnici budu raznoliki i reprezentativni za zajednicu.
 - Pripremite prostor: Postavite udoban i pristupačan prostor za Living Library. To može uključivati sjedenje, stolove i audio-vizuelnu opremu.
2. Postavljanje biblioteke:
 - Napravite police za knjige: Postavite police za knjige ili stanice s oznakama ili znakovima koji ukazuju na različite ljude koji su uključeni u živu biblioteku.
 - Pripremite brošure: Pripremite brošure ili materijale sa informacijama o svakom učesniku, uključujući njihovo ime, stručnost i kratak opis njihovog iskustva ili znanja.
 - Prikaz materijala: Prikažite sve relevantne materijale, kao što su knjige, članci ili artefakti, koje učesnici mogu koristiti da podrže svoje diskusije.
3. Vođenje Žive biblioteke:
 - Uvod: Upoznajte Živu biblioteku i njene ciljeve. Objasnite pravila i smjernice za sesiju.
 - Odabir učesnika: Učesnici biraju brošure ili materijale koji ih zanimaju i sarađuju sa odgovarajućim stručnjakom ili nosiocem znanja.
 - Razgovori: Učesnici se upuštaju u razgovore sa stručnjacima ili nosiocima znanja, postavljajući pitanja i dijeleći vlastita iskustva i perspektive.
 - Bilješke: Podstaknite učesnike da prave bilješke ili snimaju svoje razgovore kako bi im pomogli da upamte ključne tačke i uvide.
4. Zatvaranje i refleksija:
 - Zaključak: Zatvorite sesiju Žive biblioteke i zahvalite učesnicima na njihovim doprinosima.
 - Refleksija: Potaknite učesnike da razmisle o onome što su naučili i kako to mogu primijeniti u svojim životima.
 - Evaluacija: Procijenite efikasnost Žive biblioteke i prikupite povratne informacije od učesnika kako biste poboljšali buduće sesije.

Savjeti za facilitaciju:

1. Stvorite siguran prostor: Osigurajte da je prostor siguran i udoban za sve učesnike da podijele svoja iskustva i perspektive.
2. Ohrabrite aktivno slušanje: Ohrabrite učesnike da aktivno slušaju jedni druge i da se uključe u razgovore sa poštovanjem i otvorenog uma.
3. Negujte osjećaj zajedništva: Podstaknite učesnike da izgrade veze i osjećaj zajedništva dijeleći zajednička interesovanja i iskustva.





4. Praćenje: Nastavite sa učesnicima nakon sesije kako biste provjerili njihov napredak i pružili dodatnu podršku ili resurse po potrebi.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga):

- Koje ste nove perspektive ili uvide stekli?
- Kako su razgovori osporili ili potvrdili vaša postojeća uvjerenja ili pretpostavke?
- Šta vas je motivisalo da učestvujete kao stručnjak ili nosilac znanja?
- Koje ste izazove ili nedoumice imali, ako ih je bilo?
- Kako su razgovori osporili ili potvrdili vaša vlastita uvjerenja, vrijednosti ili perspektive?
- Koje ste nove vještine ili uvide stekli o sebi kao učeniku ili komunikatoru?
- Koje jedinstvene prednosti ili izazove nudi?
- Kako biste mogli da ugradite elemente formata Žive biblioteke u svoj rad ili kontekst učenja.

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući i one sa invaliditetom):

- **Pristupačni formati:** Obezbedite materijale u pristupačnim formatima kao što su velika štampa, Brajevo pismo ili elektronske verzije za učesnike sa oštećenjem vida.
- **Alternativna komunikacija:** Ponudite alternativne metode komunikacije kao što su tumači za znakovni jezik ili komunikacijske table za učesnike sa oštećenjem sluha ili govora.
- **Pristupačno mjesto:** Odaberite mjesto koje je pristupačno za invalidska kolica i ima pristupačne toalete.
- **Raspored sedenja:** Osigurajte da raspored sedenja odgovara učesnicima sa smetnjama u kretanju ili drugim fizičkim invaliditetom.
- **Osoba za podršku:** Dozvolite učesnicima da dovedu osobe za podršku ili uslužne životinje da im pomognu tokom sesije.
- **Evaluacija:** Prikupite povratne informacije od učesnika o inkluzivnosti sesije i koristite ih za poboljšanje budućih iteracija Žive biblioteke.
- **Fleksibilno učešće:** Omogućite fleksibilne opcije učešća, kao što je virtuelno prisustvo ili asinhrono učešće, kako bi se zadovoljile različite potrebe.
- **Prilagodite aktivnosti:** Modificirajte aktivnosti prema potrebi kako biste osigurali da se svi učesnici mogu u potpunosti uključiti i imati koristi od iskustva.

Prilagodba formata e-učenja:

1. Odabir teme: Odaberite široku temu koja se odnosi na mentalno zdravlje.





	2. Regrutacija učesnika: Pozovite pojedince sa relevantnom stručnošću ili ličnim iskustvom da učestvuju kao "knjige" u Živoj biblioteci. 3. Podešavanje mrežne platforme: Postavite virtuelni prostor za sastanke pomoću alata za video konferencije gdje učesnici mogu komunicirati. 4. Profili učesnika: Napravite digitalne profile za svakog učesnika, uključujući njihovo ime, stručnost i kratak opis njihovog iskustva ili znanja. 5. Sesije sesije: Organizujte sobe za sesije unutar online platforme, svaka posvećena drugom učesniku/knjigi. 6. Angažman: Učesnici mogu da biraju u koje sobe će se pridružiti na osnovu svojih interesovanja i uključiti se u diskusiju sa "knjigama" putem video konferencije ili časkanja. 7. Završetak i razmišljanje: Završite sesiju kratkim rezimeom i ohrabrite učesnike da razmisle o svom učenju. 8. Povratne informacije: Prikupite povratne informacije od učesnika kako biste poboljšali buduće sesije.
Fotografija sa uputstvima	
Dodatni resursi	<i>Dodatna literatura: Preporuke za dodatnu literaturu, članke i resurse za dublje istraživanje teme modula.</i> Web stranice: HelpGuide.org; Prva pomoć za mentalno zdravlje; <i>Online alati i platforme: Lista digitalnih resursa i alata koji mogu poboljšati učenje i angažman.</i> • Kvizovi sa više izbora i/ili interaktivni kvizovi za testiranje razumijevanja (Kahoot). • Video zapisi i članci za dalje istraživanje. • Učešće u diskusijama i razmišljanjima, iskustvima. • Kratke studije slučaja. • Pripremite poster. Cigna Global digitalni alati za mentalno zdravlje - https://www.cignaglobal.com/the5percentpledge/digital-mental-health-tools-useful-online-resources ; Online alati i aplikacije za mentalno zdravlje Instituta Black Dog - https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/; Digitalni alati za mentalno zdravlje i dobrobit - https://www.hpa.org.nz/sites/default/files/Digital%20Tools%20for%20Mental%20Health%20and%20Wellbeing_Report.pdf Važni uslovi: • Mentalno zdravlje: stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje vlastiti potencijal, može se nositi





	s normalnim životnim stresovima, može produktivno raditi i može dati doprinos svojoj zajednici. • Dobrobit: stanje u kome ste udobni, zdravi ili srećni. Obuhvaća fizičko, mentalno i socijalno blagostanje. • Fluktuacije raspoloženja: Normalne varijacije u raspoloženju koje svi doživljavaju, na koje utiču dnevne aktivnosti, san, ishrana i drugi faktori. • Problemi sa mentalnim zdravljem: Stanja koja utiču na razmišljanje, osjećaje, ponašanje ili raspoloženje osobe, što može utjecati na njihovu sposobnost svakodnevnog funkcioniranja. Primjeri uključuju depresiju, anksioznost i bipolarni poremećaj. • Stigma: negativni stavovi i uvjerenja koja dovode do diskriminacije i socijalne isključenosti osoba s problemima mentalnog zdravlja. • Samosvijest: Svjesno poznavanje vlastitog karaktera, osjećaja, motiva i želja, što je neophodno za mentalno zdravlje i lični rast. • Empatija: Sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugih, ključna za podržavajuće interakcije i svijest o mentalnom zdravlju. • Reflektivna praksa: Proces razmišljanja o vlastitim iskustvima kako bi se naučilo i poboljšalo vlastito ponašanje i razumijevanje, posebno u kontekstu ličnog blagostanja. • Pismenost o mentalnom zdravlju: Znanje i uvjerenja o mentalnim poremećajima koji pomažu u njihovom prepoznavanju, upravljanju i prevenciji, promovirajući informirane stavove i postupke.
Tekst	
Sažetak modula	<i>Rezime ključnih tačaka modula i ishoda učenja. (1000)</i> Modul ima za cilj da upozna učesnike sa konceptom mentalnog zdravlja i blagostanja i terminologijom koja se koristi u ovoj oblasti. Modul naglašava važnost mentalnog zdravlja i dobrobiti za cjelokupno zdravlje pojedinca i zajednice. Mentalno zdravlje se definiše kao stanje blagostanja u kojem su pojedinci u stanju da ispune svoje potencijale, nose se sa normalnim životnim stresovima, rade produktivno i plodno i doprinose svojoj zajednici. Postoji nekoliko definicija mentalnog zdravlja, uključujući one Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i Američkog udruženja psihologa (APA). Dobrobit je širok pojam koji obuhvata različite aspekte životnog zadovoljstva, sreće i blagostanja. Uključuje subjektivno iskustvo kao što su pozitivne emocije i zadovoljstvo životom, kao i objektivne mjere kao što su fizičko zdravlje i društveni odnosi. Ishodi učenja: - razumijevanje važnosti mentalnog zdravlja i dobrobiti, - poznavanje terminologije mentalnog zdravlja,





	- svijest o faktorima koji utiču na mentalno zdravlje, - razumijevanje različitih pristupa mentalnom zdravlju, uključujući biomedicinske discipline, sociologiju, ekonomiju i umjetnost i humanističke nauke, - sposobnost prepoznavanja normalnih promjena raspoloženja i ozbiljnih problema mentalnog zdravlja, - sposobnost primjene praktičnih strategija za promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti. Modul također naglašava važnost rješavanja stigme, promoviranja brige o sebi i prepoznavanja utjecaja društvenih faktora na mentalno zdravlje koji je ključan za svaku osobu jer utiče na lični i profesionalni život.
<i>Procjena</i>	<i>Metode i pitanja za samoprocjenu stečenog znanja iz modula.</i> Metode: - refleksivno pisanje: odrazite ono što ste naučili, napišite svoje misli, osjećaje, uvide, - stvaranje misaonog obrasca, - rješavanje praktičnih primjera, - učestvovati u diskusiji pitanja: - Šta je mentalno zdravlje i po čemu se razlikuje od dobrobiti? - Koje su različite definicije mentalnog zdravlja? - Koji faktori utiču na mentalno zdravlje i dobrobit? - Kako možemo razlikovati normalne promjene raspoloženja od ozbiljnih problema mentalnog zdravlja? - Koje su neke strategije za promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti? - Kako mogu primijeniti stečeno znanje u svom privatnom i profesionalnom životu?
<i>Evaluacija modula</i>	<i>Pitanja za procjenu sadržaja i implementacije</i> sadržaj: - Da li modul pokriva sve ključne koncepte koji se odnose na mentalno zdravlje i dobrobit? Ovo uključuje definicije, faktore koji utiču na mentalno zdravlje, razliku između normalnih promjena raspoloženja i ozbiljnih problema mentalnog zdravlja, preventivnu brigu o mentalnom zdravlju i strategije za promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti. - Da li modul pruža dovoljno detaljno objašnjenje ovih konceptata? Da li su definicije jasne i razumljive? Da li modul pruža primjere i ilustracije kako bi pomogli učesnicima da razumiju koncepte? - Obraduje li modul različite perspektive mentalnog zdravlja? - Da li je sadržaj modula relevantan za ciljnu grupu – odrasle učesnike? Implementacija:



	- Da li je modul strukturiran na logičan i zanimljiv način? Da li je sadržaj predstavljen na jasan i razumljiv način? - Da li je modul dostupan svim učesnicima? Da li se posebne potrebe učesnika, kao što su jezičke barijere ili invaliditet, uzimaju u obzir? - Podstiče li modul polaznike da stečeno znanje primjenjuju u svakodnevnom životu? Nudi li praktične savjete i resurse za dalje učenje?
Tekst	

3.2. HumaCapiAct

Modul 2: Strategije samozbrinjavanja

Fokus: lični **wellness rutine za mentalno i fizičko zdravlje**. Ovaj modul pokriva širok spektar ličnih wellness rutina koje poboljšavaju oboje **mentalno i fizičko zdravlje**. Radi se o holističkim praksama samopomoći koje održavaju ili poboljšavaju nečije cjelokupno blagostanje.

Jedinstveni aspekt: Naglasak je na razvoju sveobuhvatne rutine lične brige o sebi koja uključuje različite strategije. Ove strategije uključuju fizičke aktivnosti **poput vježbanja, uravnotežene prehrane, osiguravanja dovoljnog odmora i potencijalno drugih aktivnosti brige o sebi kao što su lična higijena ili bavljenje hobijima**. Modul ima za cilj da izgradi višestruki pristup brizi o sebi, baveći se fizičkim, mentalnim i emocionalnim aspektima zdravlja.

Upute: Modul usmjerava fokus prema **individualne prakse koje se mogu integrirati u svakodnevni život, s naglaskom na aktivnosti koje pojedinci mogu obavljati sami**. Podstiče učesnike da **razmislite o svojim trenutnim rutinama i kako mogu prilagoditi ili dodati nove prakse** kako bi podržali njihovo cjelokupno zdravlje.

Imenujte modul	Ime
Uvod u modul	<i>Cilj: Jasna izjava o tome šta modul želi postići. (600 znakova)</i> <i>Stoga je modul osmišljen tako da učesnicima pruži temeljno razumijevanje važnosti brige o sebi u održavanju ukupnog zdravlja i dobrobiti. Učesnici će istražiti širok spektar praksi samopomoći koje obuhvataju fizičke, mentalne i emocionalne aspekte zdravlja. Primarni cilj je osnažiti pojedince da razviju rutine brige o sebi udubljuvanjem u različite strategije kao što su vježbanje, ishrana, upravljanje stresom, itd. Ovaj modul podstiče razmišljanje o trenutnim navikama i podstiče integraciju novih praksi u svakodnevni život kako bi se podržalo holističko blagostanje.</i>



Relevantnost: Objasnite zašto je tema modula relevantna u kontekstu promocije sreće i mentalnog zdravlja među odraslim učenicima. Povežite temu sa trenutnim izazovima sa kojima se suočavaju odrasli učenici i kako će ovaj modul doprineti njihovom ličnom i profesionalnom razvoju. (3000)

U savremenom pristupu obrazovanju odraslih, promovisanje sreće i mentalnog zdravlja među učenicima se sve više prepoznaje kao ključno za negovanje okruženja pogodnog za efikasno učenje i lični rast. Odrasli učenici se često suočavaju sa bezbroj izazova, uključujući stres na poslu, porodične obaveze, finansijske pritiske i društvena očekivanja. Ovi izazovi mogu značajno uticati na njihovo mentalno blagostanje i ukupnu sreću.

Tema strategija samopomoći je vrlo relevantna u ovom kontekstu, jer nudi praktična rješenja za rješavanje ovih izazova i podržava holistički razvoj odraslih učenika. Fokusirajući se na lične wellness rutine koje uključuju fizičke, mentalne i emocionalne aspekte zdravlja, ovaj modul pruža polaznicima osnovne alate za snalaženje u složenosti svog života sa otpornošću i pozitivnošću.

Prvo, zahtjevi modernog života mogu utjecati na fizičko zdravlje odraslih učenika, što dovodi do umora, bolesti i smanjene produktivnosti. Uključivanje fizičkih praksi samopomoći kao što su redovna vježba i uravnotežena ishrana ne samo da poboljšava fizičko zdravlje, već i poboljšava mentalno blagostanje smanjenjem nivoa stresa i poboljšanjem raspoloženja. Naglašavajući važnost održavanja zdravog načina života, ovaj modul omogućava učenicima da daju prioritet svom fizičkom blagostanju.

Osim toga, mentalni i emocionalni izazovi, kao što su anksioznost, depresija i izgaranje, prevladavaju među odraslim učenicima, posebno kada moraju upravljati višestrukim obavezama i suočiti se s promjenama u karijeri. Ovaj modul rješava ove izazove uvođenjem tehnika za upravljanje stresom, opuštanje i samosaosjećanje. Podučavajući prakse svesnosti, pisanje časopisa i uspostavljanje zdrave granice, učesnici dobijaju vredne alate za efikasno upravljanje stresom i kultivisanje emocionalne otpornosti. Kao rezultat toga, mogu pristupiti svojim obrazovnim ciljevima sa smirenim i fokusiranim načinom razmišljanja, poboljšavajući svoju sposobnost da asimiliraju nove informacije i aktivno učestvuju u procesu učenja.

Osim toga, modul prepoznaje važnost odmora i oporavka za održavanje mentalnog zdravlja i sprječavanje sagorijevanja. U današnjem ubrzanom društvu odrasli koji studiraju često zanemaruju potrebu za adekvatnim snom i trenucima opuštanja, što dovodi do sagorijevanja i smanjenja kognitivnih funkcija. Isticanjem važnosti kvalitetnog sna, tehnika opuštanja i uspostavljanja zdravih granica između posla i slobodnog vremena, studenti mogu napuniti energiju i pristupiti studiju s novom snagom.





	<i>Briga o sebi nije samo neophodna za ličnu dobrobit, već doprinosi i profesionalnom razvoju. Negujući navike koje promovišu sreću i mentalno zdravlje, učesnici postaju otporniji, prilagodljiviji i efikasniji u svojim ulogama edukatora odraslih, vođa i profesionalaca.</i> <i>Tema strategija samozbrinjavanja izuzetno je relevantna za promicanje sreće i mentalnog zdravlja među odraslima u obrazovanju. Odgovarajući na jedinstvene izazove sa kojima se suočavaju i pružajući praktične alate za brigu o sebi, ovaj modul doprinosi njihovom ličnom i profesionalnom razvoju, omogućavajući im da napreduju u svim aspektima svog života.</i>
<i>Teorijski okvir</i>	<i>Ključni koncepti: Predstavite glavne ideje i teorije koje podupiru temu modula. Svaki koncept treba da bude jasno definisan i direktno povezan sa ciljevima modula. Izbjegavajte opšte ili preširoke definicije koje se mogu preklapati sa sadržajem drugih segmenata.e.(3000)</i> <i>Ključni koncepti:</i> <i>Briga o sebi: briga o sebi uključuje namjerne radnje koje se poduzimaju za održavanje ili poboljšanje nečijeg fizičkog, mentalnog i emocionalnog blagostanja. To podrazumijeva davanje prioriteta aktivnostima i navikama koje njeguju zdravlje, energiju i otpornost. U okviru ovog modula, briga o sebi obuhvata niz pristupa koji imaju za cilj poboljšanje i mentalnog i fizičkog zdravlja, kao što su vježbanje, prehrana, upravljanje stresom i odmor. Modul naglašava značaj brige o sebi kao osnovne komponente sveukupnog blagostanja i podstiče učesnike da kreiraju personalizovane rutine brige o sebi koje odgovaraju njihovim specifičnim potrebama i preferencijama.</i> <i>Fizička briga o sebi: fizička briga o sebi odnosi se na prakse koje održavaju fizičko zdravlje i vitalnost. To uključuje redovnu fizičku aktivnost, pridržavanje uravnotežene prehrane, osiguravanje adekvatnog sna i održavanje lične higijene. Modul naglašava važnost fizičke brige o sebi u poboljšanju opšteg blagostanja i naglašava ulogu fizičke vježbe i ishrane u podizanju raspoloženja, smanjenju stresa i podizanju nivoa energije. Učesnici se podučavaju praktičnim metodama za integraciju fizičke brige o sebi u svoje dnevne rasporede kako bi podržali svoje mentalno i emocionalno zdravlje.</i> <i>Mentalna i emocionalna briga o sebi: mentalna i emocionalna briga o sebi fokusira se na njegovanje psihološke dobrobiti i efikasno upravljanje stresom i emocijama. Ovo uključuje korištenje tehnika kao što su svjesnost, meditacija, vježbe dubokog disanja, vođenje dnevnika i uspostavljanje zdravih granica. Modul se bavi vezom između mentalne i emocionalne brige o sebi i sveukupne sreće, naglašavajući vrijednost praksi koje potiču opuštanje, samosvijest i otpornost. Učesnici su</i>





vođeni o tome kako njegovati pozitivan stav, nositi se sa stresom i poboljšati svoju emocionalnu inteligenciju kroz ciljane prakse samopomoći.

Upravljanje stresom: upravljanje stresom obuhvata tehnike i strategije koje imaju za cilj smanjenje i efikasno suočavanje sa stresorima. Ovo uključuje i proaktivne pristupe, kao što su tehnike opuštanja i upravljanja vremenom, i reaktivne pristupe, kao što je rješavanje problema i traženje socijalne podrške. Ne manje važno, fokusirati se na ravnotežu odnosa između radnog vremena i privatnog života. Modul upoznaje učesnike sa tehnikama upravljanja stresom, naglašavajući njihovu ulogu u promicanju mentalnog zdravlja i dobrobiti. Učesnici uče kako da identifikuju izvore stresa, razviju strategije suočavanja i neguju otpornost u suočavanju sa nedaćama.

Odmor i oporavak: odmor i oporavak odnose se na važnost odmora i opuštanja u održavanju fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja. Modul naglašava značaj odmora i oporavka u prevenciji sagorijevanja, poboljšanju kognitivnih funkcija i poboljšanju ukupnog blagostanja. Učesnici uče praktične strategije za poboljšanje kvaliteta sna, uspostavljanje rutine prije spavanja i uključivanje tehnika opuštanja u svoj svakodnevni život kako bi podržali optimalno zdravlje i performanse.

Nalazi istraživanja: Sažetak relevantnih nalaza istraživanja podržavajući fokus modula. i historijske perspektive; ukratko opišite kako je tema evoluirala. Fokusirajte se na ključne prekretnice ili prekretnice koje su relevantne za razumijevanje savremenih pristupa temi.(3000)

Nekoliko istraživačkih studija pruža dokaze o djelotvornosti strategija samopomoći u promoviranju sreće i mentalnog zdravlja među odraslim učenicima.

Neki ključni nalazi uključuju:

1. Fizička aktivnost i mentalno zdravlje: Višestruke istraživačke studije dosledno pokazuju da redovna fizička aktivnost ima pozitivan uticaj na ishode mentalnog zdravlja. Dokazano je da vježbanje ublažava simptome anksioznosti i depresije, podiže raspoloženje i poboljšava cjelokupno blagostanje. Sveobuhvatna analiza objavljena u American Journal of Preventive Medicine (2018) navodi da intervencije vježbanja značajno smanjuju simptome depresije među različitim populacijama. Ovo naglašava važnost inkorporiranja praksi fizičke brige o sebi, kao što je vježbanje, za promicanje mentalnog zdravlja među odraslim učenicima.

2. Svesnost i smanjenje stresa: Studije pokazuju da prakse svesnosti, uključujući meditaciju i vežbe dubokog disanja, efikasno smanjuju stres i poboljšavaju psihičko blagostanje. Istraživanje objavljeno u Journal of Clinical Psychology (2017) otkrilo je da su intervencije zasnovane na svijesti povezane sa smanjenjem stresa, anksioznosti i





simptoma depresije. Ovo naglašava važnost integracije tehnika mentalne i emocionalne brige o sebi kako bi se ublažio stres i povećala otpornost odraslih učenika.

3. Spavanje i kognitivne funkcije: istraživanja dosljedno pokazuju negativne efekte nedostatka sna na kognitivne performanse i emocionalno blagostanje. Studija objavljena u *Sleep Medicine Reviews* (2020) pokazala je da su poremećaji spavanja povezani s povećanim rizikom od poremećaja raspoloženja i poremećene kognitivne funkcije. Ovo naglašava važnost davanja prioriteta odmoru i oporavku kako bi se promoviralo mentalno zdravlje i optimizirali ishodi učenja među odraslim učenicima.

Istorijske perspektive: koncept brige o sebi je evoluirao tokom vremena, odražavajući promjene u društvenim stavovima prema zdravlju i dobrobiti. Istorijski gledano, briga o sebi bila je prvenstveno povezana s medicinskim praksama usmjerenim na prevenciju bolesti i održavanje fizičkog zdravlja. Međutim, posljednjih desetljeća, definicija brige o sebi proširila se kako bi obuhvatila holistički pristup wellnessu koji uključuje mentalne, emocionalne i duhovne aspekte.

Jedna ključna prekretnica u evoluciji brige o sebi bila je pojava holističkog pokreta za zdravlje 1970-ih. Pod utjecajem istočnjačke filozofije i alternativnih modaliteta liječenja, ovaj pokret je naglasio međusobnu povezanost uma, tijela i duha u promicanju zdravlja i blagostanja. Popularizirala je prakse kao što su meditacija, joga i akupunktura kao sastavne komponente brige o sebi.

Drugi značajan napredak bilo je prepoznavanje važnosti brige o sebi u liječenju mentalnog zdravlja. U kasnom 20. stoljeću, stručnjaci za mentalno zdravlje počeli su integrirati tehnike samopomoći, kao što su kognitivno-bihevioralna terapija (CBT) i intervencije zasnovane na svijesti, u kliničku praksu. Ovi pristupi su naglašavali osnaživanje pojedinaca da preuzmu aktivnu ulogu u upravljanju svojim mentalnim zdravljem kroz samosvijest i samoregulaciju.

Istorijska evolucija brige o sebi odražava sve veće prepoznavanje važnosti holističkog zdravlja i osnaživanja pojedinaca da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem i srećom.

Primjena na obrazovanje odraslih: Razgovarajte o relevantnosti teme za učenje odraslih, s posebnim fokusom na praktičnu primjenu u učionici (drugo okruženje u obrazovanju odraslih). Opišite specifične strategije za integraciju ključnih koncepata modula u programe obrazovanja odraslih.(3000)

Predmet strategija samozbrinjavanja je veoma relevantan u kontekstu učenja odraslih: integracijom praksi samopomoći u programe obrazovanja odraslih, edukatori





moгу uspostaviti podržavajuće okruženje koje promovise otpornost, angažman i optimalne ishode učenja. Slijede načini na koje se osnovni principi modula mogu implementirati u ustanovama za obrazovanje odraslih:

Uključivanje fizičke aktivnosti:

1. Integrirajte fizičke aktivnosti u nastavni plan i program: uključite pauze za kretanje, vježbe istezanja ili kratke šetnje tokom sesija u učionici kako biste podstakli fizičku aktivnost i smanjili sjedilačko ponašanje.
2. Osigurajte fitnes ili wellness časove, aktivno učenje: ponudite mogućnosti odraslim učenicima da se uključe u časove fitnesa, sesije joge ili aktivnosti na otvorenom kao dio svog obrazovnog putovanja, plus diskusije u šetnji ili interaktivne vježbe igranja uloga.

Integracija mentalne i emocionalne brige o sebi:

1. Uvedite prakse svjesnosti: započnite nastavu kratkim vježbama svjesnosti kako biste pomogli odraslim učenicima da se usredotoče i ublaže stres. Uključite tehnike svjesnosti poput svjesnog disanja ili skeniranja tijela u planove lekcija kako biste poboljšali fokus i emocionalnu regulaciju.
2. Negujte okruženje podrške: negujte kulturu empatije, podrške i međusobnog poštovanja u učionici kako biste poboljšali emocionalno blagostanje. Potaknite otvorenu komunikaciju u okruženju bez osuđivanja.
3. Obezbediti resurse za podršku mentalnom zdravlju: obezbediti informacije o resursima za mentalno zdravlje i uslugama podrške dostupnim odraslim učenicima, kao što su usluge savetovanja, grupe za podršku ili onlajn resursi.

Promoviranje odmora i oporavka:

1. Obrazovanje odraslih učenika o ključnoj ulozi sna u kognitivnim funkcijama, regulaciji raspoloženja i cjelokupnom zdravlju, pružajući smjernice za poboljšanje higijene spavanja i uspostavljanje rutine prije spavanja
2. Strukturiranje aktivnosti učenja sa zakazanim pauzama i zastojima je ključno. Omogućavanje odraslim učenicima redovnih intervala da se odmore i napune može poboljšati njihovo iskustvo učenja.
3. Uključivanje mogućnosti za razmišljanje i samoprocjenu u nastavni plan i program je korisno. Korištenje alata za samoprocjenu kao što su vođenje dnevnika, vježbe samorefleksije ili procjene zdravlja mogu dodatno poboljšati ovaj proces.

Personalizirane prakse samopomoći:

1. Važno je voditi odrasle učenike u postavljanju personaliziranih ciljeva brige o sebi na osnovu njihovih jedinstvenih potreba i preferencija. Pomaganje im u izradi akcionih planova za uključivanje praksi samopomoći u svoje svakodnevne rutine može biti vrlo efikasno.
2. Pružanje niza opcija i resursa za brigu o sebi kako bi se prilagodili različitim životnim stilovima, ohrabrujući odrasle učenike da istraže različite prakse brige o sebi i otkriju šta im najbolje odgovara.





3. Stvaranje mogućnosti za vršnjačku podršku i odgovornost među odraslim učenicima.

Integracijom ovih strategija u programe obrazovanja odraslih, edukatori mogu stvoriti holističko okruženje za učenje koje daje prioritet dobrobiti odraslih učenika i osnažuje ih da napreduju i akademski i lično.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Teorija povezivanja i zagonetke

Ispitajte svaku slagalicu sobe za bijeg i cijeli alat u odnosu na temu vašeg modula. Obratite pažnju na to kako pojedinačne zagonetke,/kombinacije i alat u cjelini odražavaju ovu temu.

Pročitajte i objašnjenje u Katarininom komentaru.

Soba za bijeg je dizajnirana oko koncepta pomoći Evelyn u brizi o sebi, nudeći učesnicima impresivno i stimulativno iskustvo koje ih potiče da razmisle o vlastitim praksama dobrobiti. Kroz ovu metodu, učesnici mogu aktivno da se upuste u praksu samopomoći, formirajući lične veze i stječući vrijedne uvide dok sarađuju kako bi savladali prepreke i riješili zagonetke. U suštini, soba za bijeg nadilazi puku zabavu, pretvarajući se u duboko putovanje samoistraživanja i osnaživanja kako za pojedince tako i za kolektivnu grupu.

P1: Ova slagalica podstiče učesnike da se uključe u rješavanje problema i vještine kritičkog razmišljanja, koje su bitne komponente brige o sebi. Radeći zajedno na dešifrovanju tragova i otključavanju kutije, učesnici praktikuju veštine komunikacije i razumevanja, koje su dragocene za samosvest i efikasne prakse brige o sebi.

P2: Ova zagonetka naglašava brigu o sebi tako što ohrabruje učesnike da prepoznaju umirujuće elemente i praktikuju pažljivost. Razmišljajući o Evelyn zapisu u dnevniku i upuštajući se u senzorna iskustva, sudionici istražuju tehnike samoumirivanja i poboljšavaju svoju sposobnost upravljanja stresom i anksioznošću, koji su ključni aspekti brige o sebi.

P3: Ova zagonetka se fokusira na prakse svjesnosti i mentalno blagostanje upoznavajući sudionike sa tehnikom disanja 4-7-8. Uključujući se u vježbe disanja i razmišljajući o Evelininim borbama, učesnici uče vrijedne vještine samoregulacije koje promovišu opuštanje i smanjenje stresa, osnovne komponente brige o sebi.





P4: Ova zagonetka podstiče timski rad, vještine rješavanja problema i prilagodljivost, što su bitne komponente brige o sebi. Radeći zajedno na vođenju učesnika sa povezom na očima i prevazilaženju izazova, učesnici praktikuju efikasnu komunikaciju i podršku, promovirajući otpornost i dobrobit.

P5: Ova zagonetka se fokusira na praksu svjesnosti i prisutnost u trenutku, osnovne komponente brige o sebi. Uključujući se u vježbu svjesnosti i otključavajući kapiju tajne bašte, učesnici uče da neguju prisustvo i poboljšaju svoje blagostanje.

P6: Ova zagonetka naglašava važnost samorefleksije i kritičkog razmišljanja u praksama brige o sebi. Dekodiranjem skrivenih poruka i razmišljanjem o inspirativnim citatima, učesnici poboljšavaju svoju samosvijest i razvijaju vještine kritičkog mišljenja.

P7: Ova slagalica naglašava tehnike opuštanja i upravljanje stresom kroz tehniku "tapkanja leptira". Učesnici uče kako koristiti nježno tapkanje po određenim tačkama tijela kako bi promovirali opuštanje i ublažili stres, poboljšavajući svoje vještine samopomoći.

P8: Ova zagonetka podstiče učesnike da se uključe u Evelininu priču u bašti i razmišljaju o njenom putovanju, promovirajući empatiju i otpornost. Osim toga, aktivnost pisanja pisma sebi u budućnosti na futureme.org podstiče samorefleksiju i postavljanje ciljeva, poboljšavajući vještine brige o sebi i ličnog razvoja učesnika.

P9: Ova konačna zagonetka podstiče učesnike da razmisle o upravljanju stresom i samosvijesti, usklađujući se s fokusom modula na lične wellness rutine i holističke prakse samopomoći. Rješavanjem zagonetke i otkrivanjem riječi "FENIKS", učesnici simbolično doživljavaju temu ponovnog rođenja i obnove, naglašavajući važnost otpornosti i ličnog rasta na svom putu brige o sebi.

Uputite kako bi treneri trebali naglasiti ove veze sa učesnicima tokom sobe za bijeg.

Treneri se ohrabruju da ojačaju veze s modulom strategija samopomoći tijekom cijelog iskustva iz sobe za bijeg. Ovo se može postići uključivanjem u refleksivne diskusije, pružanjem konteksta tokom igre i omogućavanjem smislenih interakcija.

Strategije za postizanje ovog cilja uključuju uvođenje teme escape room-a i njene korelacije sa brigom o sebi, naglašavajući da svaka zagonetka odražava praksu samopomoći iz stvarnog života. Kada dajete savjete ili smjernice, povežite sudionike s principima brige o sebi i ohrabrite ih da razmišljaju o tome kako njihove strategije rješavanja problema pokazuju vještine brige o sebi.

Tokom faze debriefinga, integrirajte trenutke razmišljanja postavljanjem otvorenih pitanja koja podstiču učesnike da





	povežu svoja iskustva iz sobe za bijeg sa stvarnim praksama samopomoći. Potaknite učesnike da podijele svoje uvide i iskustva, prepričavajući specifične slučajeve kada su smatrali da proces rješavanja zagonetki odražava aktivnosti samopomoći. Ovo podstiče dublje razumevanje koncepta modula.
	Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an format e-učenja. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.
Individualna iskustvena aktivnost Wellness Wheel Reflection	Korak po korak uputstva (u naznakama) Ova aktivnost omogućava učesnicima da procijene svoje trenutne prakse samopomoći u različitim dimenzijama wellnessa i identifikuju područja za poboljšanje. - Uvod (tekst, audio, video): Navedite pregled Wellness Wheel-a, objašnjavajući da se sastoji od različitih dimenzija wellnessa, kao što su fizička, emocionalna, društvena, profesionalna i duhovna. Objasnite svrhu aktivnosti: procijeniti trenutni nivo brige o sebi u svim ovim dimenzijama i identificirati područja za rast. - Wellness Wheel Assessment (interaktivna grafika): Predstavite učesnike interaktivnom grafikom Wellness Wheel-a, podijeljenom u dijelove koji predstavljaju svaku dimenziju wellnessa. Učesnici mogu kliknuti na svaki odjeljak kako bi ocijenili svoj trenutni nivo zadovoljstva ili angažmana u tom aspektu brige o sebi, koristeći skalu od 1 do 10. Kako učesnici unose svoje ocjene, grafika se dinamički ažurira kako bi odražavala njihove odgovore, pružajući vizualni prikaz njihovog ukupnog wellness profila. (DA SE PROVJERI DA LI JE OVAKVA GRAFIKA DOZVOLJENA U ODREĐENOJ E-LEARNIGN PLATFORMI KOJU ĆEMO KORISTITI, AKO NE MOŽEMO JE LAKO NAPRAVITI U DRUGOM FORMATU) - Samorefleksija (tekst, audio, video): Nakon završetka procene, učesnik će pročitati niz pitanja za razmišljanje u vezi sa njihovim odgovorima kako bi potaknuo učesnike da razmotre zašto su ocenili svaku dimenziju dobrog zdravlja na isti način i kako njihove trenutne prakse brige o sebi doprinose njihovom opštem blagostanju. Biće ponuđeni upiti koji će pomoći učesnicima da identifikuju konkretne akcije koje mogu poduzeti da poboljšaju svoju brigu o sebi u područjima u kojima su sebe ocijenili niže.





- *Postavljanje ciljeva (tekst, audio, video):*

Učesnici se vode kroz proces postavljanja SMART (specifičnih, mjerljivih, dostižnih, relevantnih, vremenski ograničenih) ciljeva na osnovu svojih razmišljanja.

Učesnici se pozivaju da identifikuju jedno ili dvije oblasti brige o sebi na koje bi se željeli fokusirati na poboljšanje i artikulirati konkretne korake koje mogu poduzeti da postignu svoje ciljeve.

- *Akcioni plan (tekst, audio, video):*

Predložak ili interaktivni obrazac u kojem učesnici mogu izložiti svoj akcioni plan za implementaciju svojih ciljeva brige o sebi.

Učesnici mogu dokumentirati specifične akcije, vremenske rokove i resurse potrebne da podrže njihove napore za brigu o sebi.

Savjeti za facilitaciju (u mecima)

- *Stvorite okruženje koje podržava i ne osuđuje: Negujte atmosferu koja promoviše otvoreno dijeljenje i poštovanje različitih gledišta.*
- *Vježbajte aktivno slušanje: Pokažite empatiju i pažnju prema učesnicima tako što ćete se aktivno uključiti u njihova razmišljanja i iskustva.*
- *Promovirajte inkluzivnost: Ohrabrite sve pojedince da se pridruže diskusijama i podijele svoje perspektive.*
- *Olakšajte kritičko razmišljanje: postavite pitanja koja izazivaju razmišljanje kako biste potaknuli dublje razmišljanje i istraživanje osnovnih ideja.*
- *Pružanje pomoći i smjernica: Ponudite podršku i pojašnjenje kada je to potrebno kako biste pomogli učesnicima da se efikasno kreću kroz aktivnost.*
- *Održavajte fokus sesije i tajming: Osigurajte da sesija ostane na svom kursu i da je svaki dio aktivnosti završen u određenom vremenskom okviru.*
- *Podsticati samosvijest: Pomozite učesnicima u prepoznavanju obrazaca u svojim rutinama samozbrinjavanja i identificiranju područja za poboljšanje.*
- *Priznajte i potvrdite iskustva: Prepoznajte legitimost emocija i iskustava učesnika bez donošenja presude.*
- *Ohrabrite odgovornost: Motivirajte učesnike da se posvete svojim ciljevima brige o sebi i smatraju sebe odgovornim za svoje postupke.*





	- Pohvalite i motivirajte: Slavite napredak učesnika i napore u postizanju svojih ciljeva brige o sebi kako biste poboljšali njihovu motivaciju i samopouzdanje.
	<i>Refleksija (pitanja za proces debriefinga)</i> Nakon završetka procjene, preporučuje se da se učesnicima ponudi set pitanja za razmišljanje koja se odnose na njihove odgovore. Učesnike treba ohrabriti da razmisle o razlozima koji stoje iza svojih ocjena za svaku dimenziju wellnessa, kao i o načinima na koje njihove sadašnje prakse samopomoći doprinose njihovom ukupnom blagostanju. Da bi se pomoglo učesnicima da identifikuju konkretne korake koje mogu preduzeti da poboljšaju svoju brigu o sebi u oblastima u kojima su sebe ocenili niže, preporučljivo je da im daju uputstva. - Kako su vaši odgovori na Wellness Wheel-u odražavali vaš trenutni nivo brige o sebi u različitim dimenzijama wellnessa? - Da li je bilo nekih iznenađenja ili uvida koji su proizašli iz završetka procjene? Ako jesu, šta su oni bili? - Koja područja brige o sebi ste ocijenili najvišom i zašto mislite da su ona jaka područja za vas? - S druge strane, koja područja ste ocijenili niže i koji faktori mogu doprinijeti tim nižim ocjenama? - Jeste li primijetili neke obrasce ili teme u svojim odgovorima u različitim dimenzijama wellnessa? - Koje ste konkretne akcije ili strategije identifikovali da poboljšate svoju brigu o sebi u oblastima u kojima ste sebe niže ocenili? - Kako planirate da ugradite ove radnje u svoju dnevnu rutinu ili način života i dalje? - Koja bi dodatna podrška ili resursi, po vašem mišljenju, bili od pomoći u održavanju vaših napora za brigu o sebi tokom vremena?
	<i>Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).</i> Prilagođavanje aktivnosti za inkluzivnost je ključno za uključivanje svih učesnika, uključujući i one sa invaliditetom, u proces učenja. Preporuke za modifikaciju aktivnosti "Refleksija Wellness Wheel" uključuju ponudu različitih opcija angažmana, osiguravanje pristupačnosti materijala, omogućavanje fleksibilnosti u učešću, podržavanje komunikacije kroz alternativne metode, osiguravanje fizičke pristupačnosti, razmatranje senzorne osjetljivosti i određivanje prioriteta individualnih potreba i preferencija.
Praktična grupna aktivnost	Korak po korak uputstva (u naznakama)





"Stanice za samopomoć"

"Stanice za samopomoć" je grupna aktivnost koja promovira interaktivno i iskustveno učenje o strategijama samopomoći.

Sve informacije i instrukcije za obavljanje ove aktivnosti mogu se lako učiniti dostupnim na internetu u PDF-u (tekst, slike)

- Aktivnost uključuje postavljanje različitih stanica fokusiranih na različite aspekte brige o sebi, kao što su fizički, emocionalni, društveni itd.
- Učesnici mogu istraživati i vježbati različite tehnike na svakoj stanici, aktivno se baveći materijalom i učeći jedni od drugih.
- Broj stanica treba odrediti na osnovu raspoloživog prostora i vremenskih ograničenja, s ciljem raznolikosti.
- Svaka stanica zahtijeva materijale i resurse, uključujući upute, rekvizite i potrebne zalihe ili opremu.
- Stanice mogu uključivati meditaciju svjesnosti, kreativno izražavanje, tehnike opuštanja, opcije zdravih grickalica, samorefleksiju i društvenu povezanost.
- Facilitator uvodi aktivnost i objašnjava učesnicima njenu svrhu.
- Učesnici su podijeljeni u male grupe i raspoređeni na stanicu da započnu rotaciju.
- Grupe se rotiraju kroz svaku stanicu u određenim intervalima, ostavljajući dovoljno vremena za istraživanje i učešće.
- Učesnici se ohrabruju da se u potpunosti uključe u svaku stanicu, isprobaju različite aktivnosti i podijele svoja iskustva sa članovima grupe.
- Grupne diskusije i razmišljanja su facilitirani na kraju aktivnosti, omogućavajući učesnicima da razgovaraju o tome šta su naučili i kako mogu primijeniti strategije samopomoći u svom svakodnevnom životu.

Savjeti za facilitaciju (u mecima)

- Stvorite okruženje dobrodošlice i podrške za učesnike.
- Jasno objasnite svrhu i očekivanja svake aktivnosti.
- Potaknite aktivno učešće i odgovorite na sva pitanja ili nedoumice.
- Olakšajte grupnu interakciju i ohrabrite učesnike da podijele svoja iskustva.
- Budite fleksibilni i prilagodljivi kako biste zadovoljili potrebe grupe.
- Pružiti pozitivno pojačanje i podršku učesnicima.
- Osigurajte inkluzivno učešće i razmotrite potrebe pristupačnosti.
- Vježbajte aktivno slušanje i budite pažljivi na odgovore učesnika.





- Efikasno upravljajte vremenom kako biste omogućili sve aktivnosti i razmišljanje.
- Razmislite o procesu fasilitacije i identificirajte područja za poboljšanje.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga)

Evo nekoliko pitanja koja treba razmotriti tokom sesije sa izvještajem nakon završetka grupne aktivnosti "Stanice za samopomoć":

- *Kako biste opisali svoje cjelokupno iskustvo s aktivnošću? Da li vam je to pomoglo u otkrivanju različitih tehnika samopomoći?*
- *Koja stanica vam je bila najzanimljivija ili najkorisnija i koji je razlog vašeg izbora?*
- *Da li su postojale specifične metode ili rutine samopomoći koje su vama odjekivale više od drugih? Ako da, koje i zašto?*
- *Da li ste se suočili sa poteškoćama ili izazovima tokom učestvovanja u aktivnosti? Kako ste uspjeli da ih savladate?*
- *Na koje načine planirate da u svoju svakodnevnu rutinu uključite strategije samopomoći koje ste danas naučili?*
- *Da li ste kroz ovu aktivnost stekli nove uvide u sebe ili svoje potrebe za brigom o sebi?*
- *Kako vjerujete da prakticiranje brige o sebi može poboljšati vaše cjelokupno blagostanje i kvalitetu života?*
- *Koja vrsta podrške ili resursa bi po vašem mišljenju bila korisna za održavanje vaše prakse samopomoći na duge staze?*
- *Da li vam je bilo drago da razmenjujete iskustva i misli sa članovima vaše grupe tokom perioda razmišljanja?*
- *Koji su sljedeći koraci koje namjeravate poduzeti kako biste svoju brigu o sebi i dobrobit postavili kao prioritet za napredovanje?*

Ova pitanja za razmišljanje imaju za cilj da potaknu učesnike da razmisle o svojim iskustvima, uvidima i namjerama u vezi sa brigom o sebi. Oni nude priliku za dublju samorefleksiju, učenje i postavljanje ciljeva dok pojedinci integriraju strategije samopomoći istražene tokom aktivnosti u svoj svakodnevni život.

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

Prilagođavanje aktivnosti za inkluzivnost je ključno kako bi se osiguralo puno angažovanje svih učesnika, uključujući i one sa invaliditetom. Date smjernice se fokusiraju na modifikiranje aktivnosti "Stanice za samopomoć" kako bi se prilagodile različitim učenicima. Naglašava fizičku dostupnost osiguravajući pristup invalidskim kolicima, čiste puteve i odgovarajuće mogućnosti sjedenja. Senzorna razmatranja uključuju minimiziranje ometanja i





	obezbjedivanje senzorno prihvatljivih materijala. Komunikacijska podrška uključuje nuđenje alternativnih načina komunikacije i obuku fasilitatora u učinkovitim strategijama. Alternativne aktivnosti i vršnjačka podrška se potiču kako bi se zadovoljile individualne potrebe i njegovala inkluzivna atmosfera. Treba obezbijediti resurse za pristupačnost kao što su prevodioci i pristupačni materijali kako bi se osiguralo da se svi učesnici mogu u potpunosti uključiti. Provođenje ovih adaptacija može učiniti aktivnost inkluzivnijom i pristupačnijom za sve uključene.
Praktična grupna aktivnost Kreacije kolaža za samo-njegu	Korak po korak uputstva (u naznakama) "Kreiranje kolaža za samo-njegu" je kreativna grupna aktivnost osmišljena da pomogne sudionicima da istraže i izraze svoje jedinstvene prakse i prioritete za brigu o sebi kroz pravljenje kolaža. Učesnici će zajednički kreirati personalizirane kolaže koji predstavljaju njihove individualne pristupe brizi o sebi i dobrobiti. Postavljanje: Prikupite razne kolažne materijale, kao što su časopisi, novine, papir u boji, markeri, naljepnice i drugi ukrasni elementi. Postavite stolove ili radne stanice s materijalima za kolaž u određenom prostoru pogodnom za grupni rad i kreativnost. Obezbedite velike ploče za postere, platno ili papir za svaku grupu da kreiraju svoje kolaže. - Učesnici će zajedno raditi na stvaranju personaliziranih kolaža koji predstavljaju njihove jedinstvene pristupe brizi o sebi i dobrobiti. - Za aktivnost su potrebni materijali kao što su časopisi, novine, papir u boji, markeri, naljepnice i drugi ukrasni elementi. - Stolove ili radne stanice treba postaviti u određenom prostoru pogodnom za grupni rad i kreativnost. - Svaka grupa će dobiti prazno platno ili plakat za kreiranje kolaža. - Aktivnost počinje upoznavanjem sa konceptom brige o sebi i njenim značajem za sveukupno dobrobit. - Učesnici su podijeljeni u male grupe i ohrabreni da zajedno naprave kolaž za brigu o sebi koji odražava njihove individualne i kolektivne prakse, vrijednosti i prioritete. - Daju se pitanja ili upute kako bi inspirisali učesnike dok biraju slike, riječi i simbole za svoje kolaže. - Učesnici se ohrabruju da sarađuju, dijele ideje i uređuju svoje odabrane elemente na platnu. - Grupama je dato dovoljno vremena da rade na svojim kolažima, uz podršku i pomoć po potrebi.



	- Nakon završetka kolaža, svaka grupa dijeli svoje kreacije s ostalim učesnicima, objašnjavajući značaj svojih odabranih slika i simbola. - Grupna diskusija je facilitirana radi razmišljanja o zajedničkim temama, uvidima i zaključcima iz aktivnosti. - Učesnici se ohrabruju da razmotre kako mogu primijeniti elemente svojih kolaža kako bi poboljšali svoju praksu brige o sebi.
	<i>Savjeti za facilitaciju (u mecima)</i> - Podstaknite okruženje podrške kako bi se učesnici osjećali ugodno u izražavanju - Dajte jasne upute kako biste osigurali da učesnici razumiju svrhu aktivnosti - Potaknite kreativnost istražujući različite načine predstavljanja prakse brige o sebi kroz pravljenje kolaža - Olakšajte saradnju među učesnicima da zajedno rade na stvaranju kolaža - Ponudite smjernice i podršku pružanjem pomoći i odgovaranjem na pitanja - Poštujte različitost tako što ćete biti osjetljivi na različite perspektive i iskustva - Promovirajte razmišljanje ohrabrujući učesnike da razmisle o svojim praksama brige o sebi dok stvaraju kolaže - Efikasno upravljajte vremenom kako biste učesnicima omogućili dovoljno vremena da završe svoje kolaže - Potaknite dijeljenje stvaranjem sigurnog prostora za učesnike da objasne značaj svojih kolaža - Završite razmišljanjem tako što ćete razgovarati o zajedničkim temama i uvidima iz aktivnosti i razmisliti o tome kako primijeniti elemente kolaža kako biste poboljšali praksu brige o sebi.
	<i>Refleksija (pitanja za proces debriefinga)</i> <i>Evo nekoliko pitanja koja treba razmotriti tokom sesije sa izvještajem nakon završetka grupne aktivnosti "Kreiranje kolaža za samopomoć":</i> - Kakvo je bilo vaše iskustvo kada ste kreirali svoj kolaž za brigu o sebi? Da li vam je to bilo od pomoći u istraživanju i izražavanju vaših praksi i prioriteta za brigu o sebi? - Koje ste elemente ili slike odlučili uključiti u svoj kolaž i zašto ste ih odabrali? Kako ovi elementi odražavaju vaše razumijevanje brige o sebi i dobrobiti? - Jeste li primijetili neke zajedničke teme ili obrasce među kolažima koje su kreirale različite grupe? Koje ste uvide stekli kada ste vidjeli kako drugi predstavljaju svoje prakse brige o sebi?



- Po čemu se kreiranje vizuelnog prikaza vaših praksi brige o sebi kroz pravljenje kolaža razlikuje od drugih oblika refleksije ili izražavanja?
- Jeste li naišli na izazove ili iznenađenja dok ste radili na svom kolažu? Kako ste ih savladali?
- Kako planirate da ugradite elemente svog kolaža u svoju svakodnevnu rutinu nege? Postoje li promjene ili prilagodbe koje biste željeli napraviti na osnovu onoga što ste otkrili tokom ove aktivnosti?
- Da li je ova aktivnost na bilo koji način promijenila vaš pogled na brigu o sebi ili dobrobit? Ako da, kako?
- Šta mislite, kakvu ulogu igra kreativnost u brizi o sebi? Kako kreativne aktivnosti poput pravljenja kolaža mogu poboljšati naše razumijevanje i praksu brige o sebi?
- Kako se osjećate kada podijelite svoj kolaž sa grupom? Kako je bilo drugima objašnjavati značaj vašeg kolaža?
- Koji su neki ključni zaključci ili uvidi koje ste stekli učešćem u ovoj aktivnosti? Kako planirate primijeniti ove uvide u svom životu i dalje?

Ova pitanja za razmišljanje osmišljena su da potaknu učesnike da razmisle o svojim iskustvima, uvidima i namjerama vezanim za brigu o sebi i dobrobit. Oni pružaju priliku za dublju introspekciju, učenje i postavljanje ciljeva dok učesnici integriraju uvide stečene iz aktivnosti izrade kolaža u svoje živote.

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

Prilagođavanje aktivnosti za inkluzivnost je važno kako bi se osiguralo da svi učesnici, uključujući i one sa invaliditetom, mogu u potpunosti da se uključe u iskustvo učenja. Aktivnost "Kreiranje kolaža za samopomoć" može se modificirati kako bi se prilagodila različitim učenicima. Fizičku dostupnost treba uzeti u obzir osiguravanjem pristupačnosti za invalidska kolica i jasnih puteva za učesnike sa smetnjama u kretanju. Trebalo bi obezbijediti i opcije za sjedenje kako bi se zadovoljile različite potrebe. Senzorna razmatranja treba uzeti u obzir minimiziranjem ometanja i obezbjeđivanjem senzorno prihvatljivih materijala za učesnike sa senzornom osjetljivošću. Taktilni materijali i jasan jezik treba da se koriste za učesnike sa vidnim ili kognitivnim oštećenjima. Alternativni načini komunikacije, kao što su pisana uputstva ili vizuelni znakovi, treba da budu obezbeđeni učesnicima sa komunikacijskim poteškoćama. Fasilitatori bi trebali biti obučeni za učinkovite komunikacijske strategije. Prilagodljiva oprema i alati bi trebali biti ponuđeni učesnicima kojima mogu biti potrebni. Treba pružiti pomoć i podršku za manipulaciju materijalima. Treba podsticati vršnjačku podršku i saradnju, sa učesnicima sa invaliditetom u paru sa mentorima ili prijateljima. Fleksibilnost i individualizaciju treba prihvatiti, uz





	alternativne aktivnosti ili modifikacije koje se nude po potrebi. Treba obezbijediti resurse za pristupačnost i usluge podrške, kao što su tumači za znakovni jezik ili pristupačni formati. Implementacijom ovih adaptacija, aktivnost „Kreiranje kolaža za samo-njegu“ može postati inkluzivnija i pristupačnija, omogućavajući svim učesnicima da se u potpunosti uključe u kreativni proces i izraze svoje prakse i prioritete brige o sebi.
	Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an format e-učenja. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.
Dodatni resursi	Dodatna literatura: Preporuke za dodatnu literaturu, članke i resurse za dublje istraživanje teme modula. - Zdravstveni-EU portal Evropske komisije https://www.healthinformationportal.eu/ - Psihologija danas – briga o sebi: Istražite članke i resurse o praksama samopomoći, uključujući savjete za upravljanje stresom, promicanje opuštanja i poticanje otpornosti. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/mental-wealth/202302/a-tool-to-assess-and-improve-your-self-care-practices - Mindful.org – Briga o sebi: Pronađite resurse i prakse za brigu o sebi zasnovane na svjesnosti, uključujući vođene meditacije, članke i podcaste. https://www.mindful.org/a-guide-to-practicing-self-care-with-mindfulness/ - Američko psihološko udruženje (APA) – Savjeti za samo-njegu za dobrobit: Nudi praktične savjete i resurse za prakticiranje samopomoći za poboljšanje mentalnog zdravlja i dobrobiti. https://www.apa.org/research-practice/self-care - Nacionalna alijansa za mentalne bolesti (NAMI) - Samozbrinjavanje i suočavanje sa virusom COVID-19: Pruža resurse i strategije za održavanje brige o sebi i suočavanje sa stresom tokom izazovnih vremena. https://www.nami.org/stress-management/coronavirus-mental-health-coping-strategies/ Online alati i platforme: Lista digitalnih resursa i alata koji mogu poboljšati učenje i angažman. - Coursera - "Nauka o blagostanju" Univerziteta Yale: Naučite strategije zasnovane na dokazima za povećanje sreće i blagostanja na ovom popularnom i besplatnom online kursu. https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-biće





- Postavljanje liste SelfCare- Naučite kako poboljšati svoje mentalno zdravlje, odnose i dobrobit kroz brigu o sebi u ovom besplatnom online kursu. <https://alison.com/course/setting-up-a-selfcare-list>
- Udemy - Briga o sebi za mentalno zdravlje - besplatni vodič <https://www.udemy.com/course/self-care-for-mental-health/>

Važni termini: Rečnik ključnih termina i definicija koje se koriste u modulu.

- Briga o sebi: Praksa poduzimanja namjernih radnji za očuvanje ili poboljšanje nečijeg fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja i dobrobiti.
- Dobrobit: stanje u kome ste udobni, zdravi i sretni, koje obuhvata fizičke, mentalne i društvene aspekte zdravlja.
- Holistički: Karakterizira ga tretman cijele osobe, uzimajući u obzir fizičku, mentalnu, emocionalnu, socijalnu i duhovnu dimenziju zdravlja.
- Otpornost: Sposobnost da se nosite sa nedaćama, stresu ili izazovnim situacijama i da se oporavite od njih, često kroz korištenje adaptivnih strategija suočavanja.
- Strategije suočavanja: bihevioralne ili psihološke tehnike koje se koriste za upravljanje stresom, anksioznošću ili drugim izazovima, kao što su rješavanje problema, traženje društvene podrške ili bavljenje tehnikama opuštanja.
- Granice: Lične granice ili smjernice koje pojedinci postavljaju kako bi zaštitili svoje fizičko, emocionalno i mentalno blagostanje i održali zdrave odnose.
- Svesnost: praksa potpunog prisustva i angažovanja u trenutnom trenutku, bez osuđivanja i sa povećanom svesću o svojim mislima, osećanjima i senzacijama.
- Zahvalnost: praksa prepoznavanja i uvažavanja pozitivnih aspekata nečijeg života, iskustava i odnosa, što vodi povećanom blagostanju i sreći.
- Asertivnost: Sposobnost izražavanja nečijih potreba, preferencija i granica na način pun poštovanja i samopouzdanja, istovremeno uzimajući u obzir prava i osećanja drugih.
- Upravljanje stresom: Tehnike i strategije koje se koriste za smanjenje ili suočavanje sa stresom, uključujući tehnike opuštanja, upravljanje vremenom i vještine rješavanja problema.
- Emocionalna regulacija: Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama na zdrav i prilagodljiv način, često kroz korištenje strategija suočavanja i samosvijesti.
- Samorefleksija: Proces introspekcije i ispitivanja nečijih misli, osećanja i iskustava, koji često vodi ka ličnom rastu, uvidu i samosvesti.





- *Samoeфикаsnost: Vjerovanje u nečiju sposobnost da efikasno postigne ciljeve, riješi probleme i prevaziđe izazove, što često utiče na motivaciju i ponašanje.*
- *Ravnoteža: Postizanje harmonije i ravnoteže između različitih aspekata života, kao što su posao, odnosi, slobodno vrijeme i briga o sebi, kako bi se promoviralo cjelokupno blagostanje.*

*Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.*

Sažetak modula

Rezime ključnih tačaka modula i ishoda učenja. (1000)

Ključne tačke:

- Važnost brige o sebi:

Neophodan za fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje.

Pomaže u upravljanju stresom, prevenciji sagorijevanja i poboljšanju kvalitete života.

- Holistički pristup:

Bavi se fizičkom, mentalnom, emocionalnom, socijalnom dobrobiti: uzimaju se u obzir svi aspekti zdravlja.

- Samosvijest:

Ključno za identifikaciju ličnih potreba, preferencija i granica.

Pomaže u prepoznavanju znakova stresa, izgaranja ili neravnoteže.

- Ljubaznost:

Ponašajte se sa ljubaznošću, razumevanjem i prihvatanjem.

- Postavljanje granica:

Neophodan za zaštitu fizičkog, emocionalnog i mentalnog blagostanja.

Asertivnost i efikasna komunikacija su ključni.

- Tehnike upravljanja stresom:

Uključuje vježbe opuštanja, prakse svjesnosti, strategije upravljanja vremenom.

- Određivanje prioriteta za brigu o sebi:

Usklađivanje odgovornosti sa aktivnostima brige o sebi je ključno.

Ishodi učenja:

- *Dublje razumijevanje važnosti brige o sebi.*
- *Razvijte samosvijest i vještine refleksije.*





	- Naučite praktične strategije samopomoći i tehnike upravljanja stresom. - Osposobljeni da daju prioritet brizi o sebi radi holističkog blagostanja.
Procjena	Metode i pitanja za samoprocjenu stečenog znanja iz modula. - Samorefleksija: - Odvojite vrijeme za samorefleksiju kroz vođenje dnevnika, meditaciju ili tihu introspekciju. - Pitanja za razmatranje: - Važnost brige o sebi naučena iz modula. - Evolucija razumevanja samosvesti i samosaosećanja. - Rezonirajuće prakse samopomoći i planovi za njihovo uključivanje u rutinu. - Predviđeni izazovi u određivanju prioriteta brige o sebi i strategija za njihovo prevazilaženje. - Ankete o samoprocjeni: - Popunite ankete ili kvizove kako biste procijenili znanje i razumijevanje koncepata brige o sebi. - Pitanja na koja treba odgovoriti: - Ocijenite trenutni nivo samosvijesti na skali od 1 do 10 s primjerima. - Identifikujte tri prakse samozbrinjavanja koje su pouzdane u implementaciji i razloge za njihov odabir. - Razmišljajte o sposobnosti postavljanja i održavanja granica u odnosima, prednostima i područjima za poboljšanje. - Postavljanje ciljeva: - Postavite SMART ciljeve vezane za brigu o sebi na osnovu ishoda učenja modula. - Pitanja za adresiranje: - Specifični ciljevi za samopomoć za sljedeći mjesec, šest mjeseci ili godinu. - Mjerenje napretka i indikatori uspjeha. - Usklađivanje ciljeva sa vrijednostima, prioritetima i dugoročnim blagostanjem. - Studije slučaja: - Analizirajte hipotetičke ili scenarije iz stvarnog života koji se odnose na brigu o sebi i dobrobit. - Razmislite o odgovarajućim strategijama i intervencijama. - Pitanja za razmatranje: - Strategije brige o sebi za upravljanje stresom u velikoj situaciji. - Asertivno komuniciranje potreba i granica u vezi. - Savjet da ponudite prijatelju koji iskusi izgaranje da da prioritet brizi o sebi i povрати ravnotežu. - Međusobne diskusije: - Uključite se u razgovore sa vršnjacima ili kolegama koji su završili modul. - Podijelite uvide, iskustva i izazove u vezi sa brigom o sebi.





	- Pitanja za diskusiju: - Najefikasnije strategije i razlozi za brigu o sebi. - Prepreke ili barijere na koje se nailazi u implementaciji praksi samopomoći i kako su one prevaziđene. - Podrška davanju prioriteta brizi o sebi i držanju sebe odgovornim za ciljeve dobrobiti. Koristeći ove metode i pitanja za samoprocjenu, pojedinci mogu procijeniti svoje razumijevanje, vještine i napredak u implementaciji strategija samozbrinjavanja naučenih iz modula. Ovaj proces samosvijesti i refleksije može voditi daljnji rast i razvoj u promoviranju cjelokupnog zdravlja i dobrobiti.
Evaluacija modula	Pitanja za procjenu sadržaja i implementacije Šta od sljedećeg najbolje opisuje važnost brige o sebi za cjelokupno dobrobit? a. Briga o sebi nije obavezna i nije neophodna za dobrobit. b. Briga o sebi važna je samo za održavanje fizičkog zdravlja. c. Briga o sebi uključuje prakse koje promiču fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje. Što se od sljedećeg NE smatra praksom samopomoći? a. Vježbanje pažnje b. Preopterećenost i zanemarivanje ličnih potreba c. Bavljenje fizičkom aktivnošću d. Traženje socijalne podrške Šta od sljedećeg NIJE uobičajena tehnika upravljanja stresom? a. Vježbe opuštanja b. Uključivanje u negativan samogovor c. Strategije upravljanja vremenom d. Traženje socijalne podrške Šta od sljedećeg NIJE sastavni dio holističke brige o sebi? a. Fizičko blagostanje b. Mentalno blagostanje c. Društveno blagostanje d. Finansijsko blagostanje Šta od sljedećeg najbolje opisuje otpornost? a. Sposobnost da se nosite sa nedaćama i odskočite od njih b. Ignorišući probleme i nadajući se da će nestati c. Uvijek zadržite pozitivan pogled bez obzira na okolnosti Tačno ili Netočno: Postavljanje granica je važan aspekt brige o sebi. a. Istina b. False Samosaosjećanje uključuje ophođenje prema sebi s ljubaznošću i razumijevanjem, posebno u teškim trenucima.





- a. Istina
b. False

Samosvijest uključuje prepoznavanje vlastitih misli, osjećaja i iskustava.

- a. Istina
b. False

Davanje prioriteta brizi o sebi znači zanemarivanje svojih odgovornosti i obaveza.

- a. Istina
b. False

Prakse brige o sebi treba da budu integrisane u sve aspekte života, uključujući posao, odnose i slobodne aktivnosti.

- a. Istina
b. False

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

3.3. POU Koprivnica

Modul 3: Digitalna pismenost za dobrobit

Fokus: Upotreba digitalnih alata za podršku mentalnom zdravlju.

Jedinstveni aspekt: Naučite kako **kritički procijeniti online resurse mentalnog zdravlja (i druge) i koristiti digitalne alate** (aplikacije, web stranice) odgovorno.

Upute: Fokusirajte se **bezbedno i zdravo kretanje u digitalnim prostorima, upravljanje digitalnim stresom**.

Izbjegavajte preklapanje sa strategijama brige o sebi tako što ćete se koncentrirati isključivo na digitalni aspekt.

Imenujte modul	Ime
Uvod u modul	Cilj: Jasna izjava o tome šta modul želi postići. (600 znakova) Cilj korištenja digitalnih alata za podršku mentalnom zdravlju je povećanje dostupnosti, priuštivosti i djelotvornosti resursa i usluga za mentalno zdravlje. Koristeći tehnologiju, pojedinci mogu pristupiti podršci za mentalno zdravlje bilo kada i bilo gdje, smanjujući barijere kao što su geografska ograničenja ili sukobi u rasporedu. Digitalni alati također imaju potencijal da dosegnu širu publiku, uključujući one koji možda nemaju pristup tradicionalnim uslugama mentalnog zdravlja. Osim toga,





ovi alati mogu ponuditi personalizirane i interaktivne intervencije, prilagođene individualnim potrebama i preferencijama. Sve u svemu, cilj je osnažiti pojedince da preuzmu kontrolu nad svojim mentalnim blagostanjem i pružiti im alate i resurse potrebne za poboljšanje ishoda njihovog mentalnog zdravlja.

Relevantnost: Objasnite zašto je tema modula relevantna u kontekstu promocije sreće i mentalnog zdravlja među odraslim učenicima. Povežite temu sa trenutnim izazovima sa kojima se suočavaju odrasli učenici i kako će ovaj modul doprineti njihovom ličnom i profesionalnom razvoju. (3000)

Digitalna pismenost igra ključnu ulogu u promicanju blagostanja u današnjem svijetu vođenom tehnologijom. Razumijevanjem kako se efikasno kretati digitalnim pejzažom, pojedinci se mogu zaštititi od internetskih prijetnji, pristupiti pouzdanim informacijama i efikasnije komunicirati. Razvijanje vještina digitalne pismenosti također može poboljšati mentalno zdravlje promicanjem kritičkog mišljenja, kreativnosti i digitalnog građanstva.

Upotreba tehnologije u liječenju mentalnog zdravlja ima potencijal da transformiše ovo polje pružanjem pristupačnijih i efikasnijih opcija liječenja. Teleterapija, mobilne aplikacije, virtualna stvarnost i umjetna inteligencija samo su neke od tehnologija koje se koriste u liječenju mentalnog zdravlja.

Ovaj modul može doprinijeti ličnom i profesionalnom razvoju odraslih učenika u sljedećim oblastima:

1. **Pristup informacijama:** Digitalna pismenost osposobljava odrasle učenike sa vještinama da efikasno traže, procjenjuju i koriste informacije, osnažujući ih da donose informirane odluke u vezi sa svojim zdravljem, finansijama i ličnim odnosima. Ova mogućnost pristupa pouzdanim informacijama doprinosi njihovom ukupnom blagostanju smanjujući dezinformacije i omogućavajući im da preuzmu kontrolu nad svojim okolnostima.
2. **Zapošljivost:** Digitalna pismenost poboljšava njihovu zapošljivost pružajući im vještine za navigaciju digitalnim alatima i platformama koje se obično koriste na današnjim radnim mjestima. Omogućava odraslim učenicima da se prilagode promjenjivim zahtjevima posla i traže mogućnosti napredovanja u karijeri.
3. **Društvena povezanost:** Digitalna pismenost olakšava društvenu povezanost omogućavajući odraslima da komuniciraju i komuniciraju s drugima na mreži. Bilo putem društvenih medija, online foruma ili virtuelnih zajednica, digitalna pismenost osnažuje odrasle učenike da izgrade mreže podrške, dijele iskustva i pristupe vršnjačkoj podršci,





čime se poboljšava njihovo emocionalno blagostanje i osjećaj pripadnosti.

4. Zdravstveni menadžment: Digitalna pismenost ih osposobljava za navigaciju kroz online zdravstvene resurse, pristup telemedicinskim uslugama i praćenje svojih zdravstvenih metrika pomoću digitalnih alata i mobilnih aplikacija. Promoviranjem zdravstvene pismenosti i omogućavanjem proaktivnog upravljanja zdravljem, digitalna pismenost doprinosi fizičkom i mentalnom blagostanju odraslih učenika.

5. Cjeloživotno učenje: Digitalna pismenost osnažuje odrasle učenike da se uključe u mogućnosti cjeloživotnog učenja, bilo putem online kurseva, webinarima ili obrazovnih aplikacija. Negujući način razmišljanja o rastu i njegujući kulturu radoznalosti, digitalna pismenost omogućava odraslima da se prilagode novim izazovima, stječu nove vještine i slijede svoje strasti, u konačnici poboljšavajući osjećaj ispunjenosti i blagostanja.

Teorijski okvir

Ključni koncepti: Predstavite glavne ideje i teorije koje podupiru temu modula. Svaki koncept treba da bude jasno definisan i direktno povezan sa ciljevima modula. Izbjegavajte opšte ili preširoke definicije koje se mogu preklapati sa sadržajem drugih segmenata.(3000)

Teorijski okvir za korištenje digitalnih alata za podršku mentalnom zdravlju je model prihvatanja tehnologije (TAM). Ovaj model sugerira da je veća vjerovatnoća da će pojedinci koristiti tehnologiju ako je vide kao jednostavnu za korištenje i korisnu u postizanju svojih ciljeva. Primjenom ovog okvira, stručnjaci za mentalno zdravlje mogu dizajnirati digitalne alate koji su jednostavni za korištenje i prilagođeni da zadovolje specifične potrebe pojedinaca koji traže podršku mentalnog zdravlja. Ovo može pomoći u povećanju angažmana i djelotvornosti digitalnih intervencija u promicanju mentalnog blagostanja.

Neki ključni koncepti koji naglašavaju važnost digitalne pismenosti za dobrobit su:

1. Informaciona pismenost: Informaciona pismenost je sposobnost da se identifikuju, evaluiraju i efikasno koriste informacije iz različitih izvora. Za odrasle je ključno da pristupe tačnim i pouzdanim informacijama koje se odnose na njihovo zdravlje, finansije, odnose i druge aspekte njihovog života.

2. Medijska pismenost: Medijska pismenost se odnosi na sposobnost kritičke analize i tumačenja medijskih poruka, uključujući i one prenesene putem digitalnih platformi kao što su društveni mediji, web stranice i online novinske kuće.





Od suštinskog je značaja za odrasle učenike da razlikuju činjenice i fikcije, identifikuju predrasude i dezinformacije i zaštite se od potencijalne štete, kao što su prevare ili manipulacija.

3. Digitalne vještine i kompetencije: Digitalne vještine obuhvataju niz tehničkih sposobnosti i kompetencija vezanih za korištenje digitalnih uređaja, softverskih aplikacija i online platformi. Ove vještine uključuju osnovnu kompjutersku pismenost, znanje u korištenju alata za produktivnost (npr. obrada teksta, proračunske tablice), internet navigaciju, svijest o sajber sigurnosti i pismenost podataka. Od suštinskog je značaja za odrasle učenike da efikasno učestvuju u današnjem digitalnom društvu, pristupe mogućnostima za lični i profesionalni rast i ublaže potencijalne rizike povezane sa digitalnim tehnologijama.

4. Zdravstvena pismenost: Zdravstvena pismenost uključuje sposobnost razumijevanja i korištenja zdravstvenih informacija za donošenje informiranih odluka o svom zdravlju i zdravstvenoj zaštiti. Povećanje zdravstvene pismenosti osnažuje odrasle da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem, uključe se u preventivnu njegu, upravljaju hroničnim stanjima i donose informirane odluke o opcijama liječenja, što na kraju doprinosi njihovom fizičkom i mentalnom blagostanju.

5. Kritično digitalno građanstvo: Kritično digitalno građanstvo naglašava odgovornu, etičku i inkluzivnu upotrebu digitalnih tehnologija za dobrobit pojedinaca i društva. Promoviranjem kritičnog digitalnog građanstva, odrasli učenici mogu se aktivno uključiti u digitalne platforme i zajednice na načine koji poštuju ljudska prava, različitost i društvenu pravdu, njegujući pozitivno onlajn okruženje pogodno za dobrobit.

Nalazi istraživanja: Sažetak relevantnih nalaza istraživanja podržavajući fokus modula. i historijske perspektive; ukratko opišite kako je tema evoluirala. Fokusirajte se na ključne prekretnice ili prekretnice koje su relevantne za razumijevanje savremenih pristupa temi.(3000)

Neki ključni nalazi iz relevantnih studija:

1. Povećani pristup njezi: Pokazalo se da digitalni alati, kao što su aplikacije za pametne telefone, online platforme i teleterapijske usluge, poboljšavaju pristup podršci za mentalno zdravlje, posebno za pojedince koji se suočavaju s preprekama tradicionalnim ličnim uslugama. Istraživanja su pokazala da digitalne intervencije mogu doprijeti do pojedinaca u udaljenim ili nedovoljno opskrbljenim područjima, smanjiti vrijeme čekanja na termine i pružiti





podršku izvan redovnog radnog vremena, čime se povećava pristup njezi mentalnog zdravlja za širu populaciju.

2. Efikasnost digitalnih intervencija: Brojne studije su pokazale efikasnost digitalnih intervencija u liječenju različitih stanja mentalnog zdravlja, uključujući depresiju, anksioznost, stres i nesanicu. Meta-analize i sistematski pregledi dosljedno su pokazali da digitalne intervencije, poput kognitivno-bihevioralne terapije (CBT) koje se isporučuju putem aplikacija za pametne telefone ili web-baziranih platformi, mogu proizvesti značajno smanjenje simptoma i poboljšati cjelokupno mentalno blagostanje, s veličinama učinaka usporedivim s tradicionalnom terapijom licem u lice.

3. Prilagođene i personalizirane intervencije: Digitalni alati nude fleksibilnost za pružanje personaliziranih i prilagođenih intervencija na osnovu individualnih potreba i preferencija. Istraživanja su pokazala da adaptivne digitalne intervencije, koje prilagođavaju sadržaj i tempo prema napretku korisnika i povratnim informacijama, mogu poboljšati angažman i učinkovitost. Personalizirane intervencije koje koriste podatke korisnika, kao što su nivoi aktivnosti, obrasci spavanja i simptomi koji se sami prijavljuju, su posebno učinkovite u promicanju promjene ponašanja i upravljanja simptomima.

4. Angažman i pridržavanje: Angažman i pridržavanje su ključni faktori za uspjeh digitalnih intervencija za mentalno zdravlje. Istraživanje je identificiralo različite strategije za poboljšanje angažmana, uključujući elemente gamifikacije, interaktivne značajke, mreže društvene podrške i podsjetnike. Studije su pokazale da je veća vjerojatnoća da će intervencije osmišljene prema principima usmjerenim na korisnika i utemeljene na principima bihevioralnih znanosti, biti angažiranije i rezultirati trajnom upotrebom tokom vremena, što će dovesti do boljih ishoda liječenja.

5. Isplativost i skalabilnost: Digitalne intervencije nude isplativa rješenja za pružanje podrške mentalnom zdravlju u velikim razmjerima. Istraživanja su pokazala da digitalni alati mogu smanjiti troškove po korisniku u odnosu na tradicionalnu terapiju licem u lice, čineći zaštitu mentalnog zdravlja ekonomičnijom. Nadalje, digitalne intervencije se mogu lako proširiti i proširiti kako bi dosegle različite populacije, uključujući one s ograničenim pristupom tradicionalnim uslugama mentalnog zdravlja, čime se rješavaju dispariteti u skrbi.

6. Integracija sa tradicionalnom njegom: Istraživanja sugeriraju da integracija digitalnih alata s tradicionalnom



brigom o mentalnom zdravlju može poboljšati rezultate liječenja i poboljšati ukupno zadovoljstvo pacijenata. Kombinovani modeli nege, koji kombinuju digitalne intervencije sa ličnom terapijom ili upravljanjem lekovima, pokazali su se efikasnim u smanjenju simptoma, povećanju pridržavanja terapije i osnaživanju pojedinaca da preuzmu aktivnu ulogu u upravljanju mentalnim zdravljem.

Primjena na obrazovanje odraslih: Razgovarajte o relevantnosti teme za učenje odraslih, s posebnim fokusom na praktičnu primjenu u učionici (drugo okruženje u obrazovanju odraslih). Opišite specifične strategije za integraciju ključnih koncepata modula u programe obrazovanja odraslih.(3000)

Tema digitalne pismenosti za dobrobit vrlo je relevantna za učenje odraslih, nudeći praktične primjene koje osnažuju učenike da se snalaze u složenosti digitalnog svijeta uz promicanje njihovog mentalnog zdravlja, mogućnosti zapošljavanja i vještina cjeloživotnog učenja. Integracijom digitalne pismenosti u programe obrazovanja odraslih, edukatori mogu opremiti učenike alatima koji su im potrebni da napreduju u sve digitalnijem društvu.

Neke specifične strategije za integraciju ključnih koncepata modula u programe obrazovanja odraslih:

1. Radionice digitalne pismenosti: Ponudite radionice ili sesije obuke fokusirane na vještine digitalne pismenosti posebno prilagođene za podršku mentalnom zdravlju, koje mogu pokriti teme kao što su kretanje kroz resurse mentalnog zdravlja na mreži, procjenjivanje vjerodostojnosti informacija o mentalnom zdravlju i korištenje digitalnih alata za prakse samopomoći kao što su meditacija svjesnosti ili upravljanje stresom.
2. Interaktivni online moduli: Razvijte interaktivne online module ili kurseve koji uključuju koncepte digitalne pismenosti uz obrazovanje o mentalnom zdravlju. Učenici se mogu baviti multimedijalnim sadržajem, interaktivnim vježbama i kvizovima za samoprocjenu kako bi poboljšali svoje razumijevanje digitalne pismenosti i mentalnog blagostanja. Potaknite učenike da primjenjuju vještine digitalne pismenosti kako bi kritički procijenili informacije o mentalnom zdravlju koje se nalaze na internetu i identificirali renomirane resurse.
3. Virtuelne grupe podrške: Omogućite virtuelne grupe podrške ili forume za diskusiju na kojima odrasli učenici mogu da se povežu sa vršnjacima kako bi razgovarali o temama mentalnog zdravlja u bezbednom okruženju sa podrškom. Dajte smjernice za komunikaciju i moderaciju s poštovanjem kako biste osigurali pozitivno i inkluzivno iskustvo. Potaknite učesnike da podijele lična iskustva,



strategije suočavanja i korisne resurse koje su otkrili kroz svoje vještine digitalne pismenosti.

4. Digitalni projekti pod vodstvom vršnjaka: Dodijelite digitalne projekte koji ohrabruju učenike da istraže probleme mentalnog zdravlja u svojim zajednicama ili profesionalnim oblastima. Na primjer, učenici mogu kreirati multimedijalne prezentacije, podcaste ili infografike koje podižu svijest o resursima za mentalno zdravlje i uslugama podrške dostupnim na mreži. Naglasite važnost tačnih informacija i odgovornog digitalnog građanstva u širenju sadržaja koji se odnosi na mentalno zdravlje.

5. Aktivnosti gamificiranog učenja: Integrirajte gamificirane aktivnosti učenja koje kombiniraju izazove digitalne pismenosti s temama mentalnog zdravlja. Na primjer, učenici bi mogli sudjelovati u aktivnosti u stilu lova na smetlare gdje traže renomirane web stranice ili aplikacije za mentalno zdravlje, zarađujući bodove za svaki pouzdani izvor koji pronađu. Elementi gamifikacije mogu poboljšati angažman i motivaciju, dok istovremeno jačaju ključne koncepte koji se odnose na digitalnu pismenost i dobrobit.

6. Tehnički upućeni gostujući govornici: Pozovite gostujuće govornike, kao što su stručnjaci za mentalno zdravlje, stručnjaci za digitalnu pismenost ili pojedince sa proživljenim iskustvom mentalnih bolesti, da podijele svoje uvide i stručnost sa odraslim učenicima. Ove sesije mogu pružiti praktične savjete, primjere iz stvarnog svijeta i prilike za pitanja i odgovore za produbljivanje razumijevanja učenika o tome kako digitalni alati mogu podržati mentalno zdravlje i osnažiti ih da primjenjuju ove koncepte u vlastitim životima.

7. Izazovi digitalnog blagostanja: Organizirajte izazove digitalnog blagostanja ili kampanje koje ohrabruju učenike da prakticiraju zdrave tehnološke navike i strategije samopomoći. Izazovite sudionike da prate svoje vrijeme ispred ekrana, eksperimentiraju s tehnikama digitalne detoksikacije ili istražuju nove aplikacije za svjesnost. Pružajte stalno ohrabrenje i podršku kako biste pomogli učenicima da razviju održive navike za održavanje svog mentalnog zdravlja u digitalnom dobu.

*Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učenika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.*

Teorija povezivanja i zagonetke

Ispitajte svaku zagonetku sobe za bijeg i cijeli alat u odnosu na temu vašeg modula. Obratite pažnju na to kako





pojedinačne zagonetke,/kombinacije, **i** alat u cjelini odražava ovu temu.

Ovaj modul podrazumijeva korištenje digitalnih alata, ali u cijeloj stvorenoj Escape Room-u, jedina "digitalna stvar" je korištenje QR koda u dvije zagonetke, tačnije slagalice 3 i slagalice 6. QR kodovi vode do snimljene poruke koja objašnjava slagalicu i vodi učesnika igre u narednim koracima. Ovi QR kodovi poboljšavaju doživljaj igre – poruka od Evelyn i poruka od sove. Dakle, u ovom slučaju nije primjenjivo. Međutim, ako se soba za bijeg pretvori u digitalni oblik, svaka slagalica može biti jedna digitalna soba i rješenje svake slagalice vodi do sljedeće digitalne sobe.

Pročitajte i objašnjenje u Katarininom komentaru.

Uputite kako bi treneri trebali naglasiti ove veze sa učesnicima tokom sobe za bijeg.

*Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.*

Individualna iskustvena aktivnost

Korak po korak uputstva (u naznakama)

Naziv aktivnosti: Personalizirani digitalni plan dobrobiti

Cilj:

Osnažiti pojedince da razmisle o svojim digitalnim navikama, identificiraju područja za poboljšanje i kreiraju personalizirani plan za održavanje zdravog digitalnog načina života.

Potreban materijal:

- Olovka i papir ili digitalni uređaj za vođenje bilježki

Upute:

1. Samorefleksija (15 minuta):

Započnite tako što ćete odvojiti malo vremena da razmislite o svojim trenutnim digitalnim navikama i kako one utječu na vaše cjelokupno blagostanje. Uzmite u obzir faktore kao što su vrijeme ispred ekrana, korištenje društvenih medija, interakcije na mreži i osjećaj stresa ili preopterećenosti u vezi s digitalnom tehnologijom.

2. Identifikujte prednosti i izazove (10 minuta):

Napravite listu svojih prednosti i pozitivnih aspekata digitalnih navika, kao i sve izazove ili područja za poboljšanje. To može uključivati stvari kao što je ostanak u vezi s voljenim





osobama, učenje novih vještina na mreži, ali i osjećaj preopterećenosti stalnim obavještenjima ili borba da se isključite s ekrana.

3. Postavite ciljeve dobrobiti (15 minuta):

Na osnovu vaših razmišljanja, postavite konkretne i ostvarive ciljeve za poboljšanje vašeg digitalnog blagostanja. Ovi ciljevi bi trebali biti prilagođeni vašim individualnim potrebama i prioritetima. Primjeri mogu uključivati smanjenje vremena ispred ekrana, postavljanje granica s društvenim medijima, prakticiranje digitalne pažnje ili poboljšanje online sigurnosnih navika.

4. Razvijte korake akcije (20 minuta):

Podijelite svaki cilj na korake koje možete poduzeti da biste ih postigli. Razmislite koje promjene trebate unijeti u svoju dnevnu rutinu, navike ili način razmišljanja kako biste podržali svoje ciljeve digitalnog blagostanja. Budite realni i vodite računa o svom trenutnom načinu života i obavezama.

5. Napravite plan dobrobiti (20 minuta):

Iskoristite svoja razmišljanja, ciljeve i korake akcije kako biste kreirali personalizirani digitalni plan dobrobiti. Ovo može biti u obliku pisanog dokumenta, digitalnu tabelu, ili čak vizualni kolaž, ovisno o vašem preferencije. Uključite svoje ciljeve, korake akcije i sve dodatne napomene ili podsjetnike kako biste bili odgovorni.

6. Posvetite se svom planu (10 minuta):

Odvojite trenutak da pregledate svoj plan digitalnog blagostanja i potvrdite svoju posvećenost njegovoj implementaciji. Podsjetite se na prednosti davanja prioriteta svom blagostanju i pazite na svoje digitalne navike. Razmislite o dijeljenju vašeg plana s prijateljem ili članom porodice od povjerenja za dodatnu podršku i odgovornost.

7. Refleksija i podešavanje (10 minuta):

Povremeno preispitujte svoj plan digitalnog blagostanja kako biste razmislili o svom napretku i izvršili sva potrebna prilagođavanja. Slavite svoje uspjehe i budite saosjećajni prema sebi ako naiđete na neuspjehe. Upamtite da je digitalno blagostanje stalno putovanje i u redu je promijeniti svoj plan po potrebi.

Savjeti za facilitaciju (u mecima)

1. Stvorite sigurno i podržavajuće okruženje: Uspostavite siguran prostor bez osuđivanja u kojem se pojedinci osjećaju ugodno dijeleći svoje misli i iskustva vezana za





digitalno blagostanje. Potaknite otvorenu komunikaciju i poštovanje različitih perspektiva

2. Dajte jasna uputstva: Započnite aktivnost davanjem jasnih uputstava i ciljeva. Objasnite svrhu kreiranja personaliziranog digitalnog plana blagostanja i korake koji su uključeni u proces.

3. Ohrabrite samorefleksiju: Ohrabrite učesnike da se uključe u samorefleksiju postavljanjem pitanja koja izazivaju razmišljanje o njihovim trenutnim digitalnim navikama, izazovima i težnjama. Koristite upite da vodite njihova razmišljanja i pomognete im da identifikuju područja za poboljšanje.

4. Olakšajte postavljanje ciljeva: Vodite učesnike kroz proces postavljanja ciljeva dobrobiti koji se odnose na njihove digitalne navike. Ohrabrite ih da ciljeve učine specifičnim, mjerljivim, ostvarivim, relevantnim i vremenski ograničenim (SMART) kako biste povećali vjerovatnoću za uspjeh.

5. Podrška akcionom planiranju: Pomozite učesnicima da razlože svoje ciljeve u korake ili strategije koje se mogu primijeniti. Ohrabrite ih da razmotre praktične načine za integraciju ovih koraka u svoje svakodnevne rutine i prevazilaženje potencijalnih prepreka.

6. Obezbijedite resurse i alate: Ponudite resurse, savjete i alate za podršku učesnicima u kreiranju svojih planova digitalnog blagostanja. To može uključivati informacije o tehnikama digitalne detoksikacije, praksama svjesnosti, aplikacijama za produktivnost ili sigurnosnim alatima na mreži.

7. Potaknite odgovornost: Naglasite važnost odgovornosti u održavanju digitalnog blagostanja. Podstaknite učesnike da podijele svoje planove s prijateljem od povjerenja, članom porodice ili mentorom koji vam može pružiti podršku i ohrabrenje.

8. Promovirajte fleksibilnost i prilagodljivost: Podsjetite učesnike da je digitalno blagostanje dinamičan i stalan proces. Ohrabrite ih da budu fleksibilni i prilagodljivi u svom pristupu i da po potrebi revidiraju svoje planove na osnovu njihovih potreba i iskustava.

9. Negujte vršnjačku podršku: Stvorite prilike za učesnike da jedni s drugima podijele svoja iskustva, uvide i izazove. Omogućite grupne diskusije ili aktivnosti u malim grupama gdje učesnici mogu ponuditi podršku, povratne informacije i ohrabrenje svojim vršnjacima.

10. Završite refleksijom: Završite aktivnost periodom za razmišljanje u kojem učesnici mogu pregledati svoje planove digitalnog blagostanja i potvrditi svoje obaveze. Ohrabrite ih da razmisle o onome što su naučili i identifikuju sve naredne korake koje planiraju poduzeti.





Refleksija (pitanja za proces debriefinga)

1. Koje ste uvide ili spoznaje stekli u procesu kreiranja vašeg personaliziranog digitalnog plana blagostanja?
2. Da li je bilo nekih specifičnih izazova ili prepreka na koje ste naišli prilikom postavljanja ciljeva digitalnog blagostanja? Ako jeste, kako ste im se obratili?
3. Koje ste strategije ili akcione korake identificirali za postizanje vaših ciljeva digitalnog blagostanja? Osjećate li se sigurni u svoju sposobnost da implementirate ove strategije?
4. Kako predviđate da će vaš digitalni plan dobrobiti uticati na vaše svakodnevne rutine i navike u budućnosti?
5. Jeste li primijetili neke uobičajene teme ili obrasce u vašim digitalnim navikama kojih prije niste bili svjesni? Ako jesu, šta su oni bili?
6. Za koje aspekte vašeg plana digitalnog blagostanja osjećate da ste najviše uzbuđeni ili motivirani? Zašto?
7. Kako planirate da sebe smatrate odgovornim za pridržavanje svojih ciljeva digitalnog blagostanja? Postoje li sistemi podrške ili resursi koje planirate koristiti?
8. Da li je bilo nekih iznenađenja ili neočekivanih uvida koji su se pojavili tokom procesa kreiranja vašeg plana digitalnog blagostanja?
9. Na koje načine mislite da prakticiranje digitalnog blagostanja može pozitivno uticati na vaš ukupni kvalitet života i dobrobit?
10. Koje prilagodbe ili modifikacije, ako ih ima, očekujete da napravite u svom planu digitalnog blagostanja u budućnosti? Kako planirate da prilagodite svoj plan na osnovu vaših iskustava i potreba koje se razvijaju?
11. Šta biste savjetovali nekom drugom ko je zainteresiran za kreiranje vlastitog digitalnog plana blagostanja na osnovu vaših iskustava?
12. Kako zamišljate da se vaš odnos sa digitalnom tehnologijom razvija kao rezultat bavljenja ovom aktivnošću?
13. Koji su neki ključni zaključci ili uvidi koje ste stekli razmišljajući o vašim digitalnim navikama i dobrobiti tokom ove aktivnosti?
14. Kako planirate da integrišete principe digitalnog blagostanja u svoj svakodnevni život napredujući?





15. Sve u svemu, šta ste naučili o sebi i svojim digitalnim navikama kroz proces kreiranja vašeg personalizovanog digitalnog plana blagostanja?

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

Razmatra različite faktore kako bi se osigurala inkluzivnost i pristupačnost:

1. Smernice za pristupačnost: Upoznajte se sa smernicama za pristupačnost kao što su Smernice za pristupačnost veb sadržaja (WCAG). Ove smjernice pružaju standarde za omogućavanje pristupa digitalnom sadržaju osobama s invaliditetom.

2. Obezbedite više formata: Ponudite sadržaj u više formata kako biste zadovoljili različite stilove učenja i preferencije. Ovo može uključivati tekstualne upute, audio opise, video zapise s natpisima i tumačenjem znakovnog jezika, te interaktivne elemente za praktične učenike.

3. Jasan i jednostavan jezik: Koristite jasan i jednostavan jezik u svojim uputstvima kako biste ih učinili lakim za razumijevanje osobama sa kognitivnim poteškoćama ili onima čiji prvi jezik možda nije primarni jezik nastave.

4. Opcije prilagođavanja: Omogućite opcije prilagođavanja u okviru digitalnog plana blagostanja kako bi se prilagodile individualnim potrebama. Ovo može uključivati podešavanje veličine teksta, opcije kontrasta boja i mogućnost uključivanja i isključivanja audio opisa ili natpisa.

5. Obezbedite alternativne metode unosa: Osigurajte da osobe sa fizičkim invaliditetom mogu da se kreću i da komuniciraju sa planom za digitalno blagostanje tako što ćete obezbediti alternativne metode unosa kao što su prečice na tastaturi, glasovne komande ili kompatibilnost sa pomoćnim tehnologijama kao što su čitači ekrana ili prekidači.

6. Senzorna razmatranja: Uzmite u obzir senzornu osjetljivost tako što ćete ponuditi opcije za podešavanje nivoa jačine zvuka, dajući upozorenja za treptanje ili intenzivne vizualne slike i izbjegavajući sadržaj koji bi mogao izazvati senzorno preopterećenje.

7. Resursi podrške: Uključite dodatne resurse i pomoćne materijale posebno prilagođene različitim učenicima i pojedincima sa invaliditetom. To bi moglo uključivati veze do pomoćnih tehnoloških alata, dostupnih obrazovnih resursa i mreža podrške.

8. Povratne informacije i ponavljanje: Podstaknite povratne informacije od korisnika sa različitim pozadinama i invaliditetom kako biste kontinuirano poboljšavali dostupnost i upotrebljivost digitalnog plana blagostanja. Redovno ponavljajte na osnovu ovih povratnih informacija kako biste riješili sve probleme ili prepreke koje se pojave.





Praktična grupna aktivnost

9. Obuka i podizanje svijesti: Osigurati obuku i sesije podizanja svijesti za edukatore, fasilitatore i korisnike o inkluzivnim praksama i važnosti prilagođavanja različitim učenicima. Ovo može pomoći u poticanju inkluzivnijeg okruženja za učenje koje podržava.

10. Usklađenost sa zakonima: Osigurajte da su vaše izmjene u skladu s relevantnim zakonima i propisima koji se tiču pristupačnosti, kao što je Zakon o Amerikancima s invaliditetom (ADA) u Sjedinjenim Državama ili slično zakonodavstvo u drugim zemljama.

Korak po korak uputstva (u naznakama)

Aktivnost: Digitalno praćenje raspoloženja

Cilj:

Podići svijest o tome kako digitalne aktivnosti utječu na raspoloženje i emocionalno blagostanje i potaknuti sudionike da razmisle o svojim digitalnim navikama.

Potreban materijal:

- Papirni ili digitalni šabloni za praćenje raspoloženja (unaprijed pripremljeni ili kreirajte vlastiti)

- Pribor za pisanje

- Tajmer

Upute:

1. Uvod (10 minuta):

Započnite uvođenjem koncepta digitalnog praćenja raspoloženja. Objasnite da ova aktivnost uključuje praćenje nečijeg raspoloženja tokom dana i utvrđivanje korelacija s digitalnim aktivnostima.

2. Objasnite proces (5 minuta):

Dajte učesnicima pregled kako će aktivnost funkcionirati. Objasnite da će pratiti svoje raspoloženje u određenim intervalima tokom dana i zabilježiti svoje digitalne aktivnosti u to vrijeme.

3. Distribuirajte šablone za praćenje raspoloženja (5 minuta):

Podijelite šablone za praćenje raspoloženja učesnicima. Ovi predlošci treba da sadrže kolone za bilježenje doba dana, ocjenu raspoloženja (na skali od 1 do 5, na primjer) i odjeljak za bilježenje digitalnih aktivnosti.

4. Postavite intervale praćenja (5 minuta):





Odredite intervale u kojima će učesnici pratiti svoje raspoloženje tokom dana. Uobičajeni intervali mogu uključivati jutro, podne, poslijepodne i večer. Podesite intervale na osnovu trajanja aktivnosti i rasporeda učesnika.

5. Započnite praćenje (tokom cijelog dana):

Uputite sudionike da počnu pratiti svoje raspoloženje u određenim intervalima. Postavite podsjetnike ili alarme kako biste podstaknuli učesnike da završe praćenje raspoloženja u svakom intervalu.

6. Snimite digitalne aktivnosti (tokom dana):

Podstaknite učesnike da zabeleže svoje digitalne aktivnosti tokom svakog intervala praćenja. To može uključivati korištenje društvenih medija, pregledavanje interneta, gledanje videa, igranje igrica ili bilo koje druge digitalne interakcije.

7. Refleksija (15 minuta):

Nakon što završite cjelodnevno praćenje raspoloženja, ponovo se okupite kao grupa za razmišljanje. Zamolite učesnike da podijele svoja zapažanja i uvide iz aktivnosti. Potaknite raspravu o svim obrascima ili korelacijama koje su primijetili između svojih digitalnih aktivnosti i fluktuacija raspoloženja.

8. Identifikujte obrasce i okidače (15 minuta):

Omogućite diskusiju o obrascima i okidačima identifikovanim kroz proces praćenja raspoloženja. Potaknite sudionike da razmisle o tome koje digitalne aktivnosti pozitivno ili negativno utječu na njihovo raspoloženje i dobrobit.

9. Postavljanje ciljeva (10 minuta):

Vodite učesnike u postavljanju ciljeva za poboljšanje njihovih digitalnih navika na osnovu njihovih razmišljanja i uvida. Podstaknite ih da identifikuju konkretne akcije koje mogu poduzeti kako bi promovirali zdraviji digitalni način života i poboljšali svoje cjelokupno blagostanje.

10. Završetak i zatvaranje (5 minuta):

Završite aktivnost sumiranjem ključnih zaključaka i izražavanjem zahvalnosti za angažman učesnika. Potaknite učesnike da nastave prakticirati digitalno praćenje raspoloženja kao alat za samosvijest i lični rast.

Savjeti za facilitaciju (u mecima)

1. Postavite jasna očekivanja: Počnite tako što ćete jasno objasniti svrhu aktivnosti i ono što se od učesnika očekuje da





urade. Naglasite da je cilj samosvijest i promišljanje, a ne prosuđivanje ili procjena.

2. Dajte smjernice o ocjeni raspoloženja: Ponudite smjernice o tome kako učesnici mogu precizno ocijeniti svoje raspoloženje. Možete dati skalu (npr. od 1 do 5) i primjere onoga što svaka ocjena može predstavljati (npr. 1 = vrlo loše raspoloženje, 5 = vrlo dobro raspoloženje).

3. Ohrabrite iskrenost i autentičnost: Naglasite važnost iskrenosti i autentičnosti u praćenju raspoloženja. Dajte do znanja učesnicima da je u redu imati promjenljivo raspoloženje i da nema tačnih ili pogrešnih odgovora.

4. Osigurajte privatnost i povjerljivost: Osigurajte učesnike da će njihovi podaci o praćenju raspoloženja biti povjerljivi. Ohrabrite ih da sa grupom podijele samo ono što im je ugodno.

5. Ponudite podršku i ohrabrenje: Budite podrška i ohrabrujući tokom cijele aktivnosti. Priznajte napore i uvide učesnika i ponudite ohrabrenje ako naiđu na izazove ili poteškoće.

6. Omogućite refleksiju i diskusiju: Nakon što su učesnici završili praćenje raspoloženja za dan, vodite refleksivnu diskusiju. Potaknite učesnike da podijele svoja zapažanja, uvide i sve obrasce koje su primijetili u svom raspoloženju i digitalnim aktivnostima.

7. Slušajte aktivno: Vežbajte aktivno slušanje tokom faze razmišljanja i diskusije. Dajte sudionicima punu pažnju i pokažite empatiju i razumijevanje prema njihovim iskustvima.

8. Promovirajte vršnjačku podršku: Ohrabrite učesnike da podržavaju jedni druge tokom aktivnosti. Omogućite im priliku da dijele savjete, strategije i resurse za upravljanje digitalnim okidačima raspoloženja.

9. Prilagodite se individualnim potrebama: Budite fleksibilni i prilagodite svoj fasilitacijski pristup kako bi zadovoljili individualne potrebe učesnika. Nekima će možda biti potrebno više smjernica i podrške, dok drugima možda više odgovara više nezavisnosti.

10. Završite na pozitivnoj noti: Zaključite aktivnost na pozitivnoj noti sumirajući ključne uvide i zaključke. Izrazite zahvalnost učesnicima na njihovom učešću i ohrabrite ih da nastave prakticirati digitalno praćenje raspoloženja kao alata za samosvijest i dobrobit.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga)

1. Kakvi su bili vaši ukupni utisci o aktivnostima digitalnog praćenja raspoloženja?





2. Koji je bio najizazovniji aspekt praćenja vašeg raspoloženja tokom dana?

3. Jeste li primijetili neke obrasce ili trendove u fluktuacijama raspoloženja? Ako jesu, šta su oni bili?

4. Da li su postojale neke specifične digitalne aktivnosti koje su imale značajan uticaj na vaše raspoloženje?

5. Kako je vaše iskustvo praćenja raspoloženja u poređenju sa vašim očekivanjima?

6. Jeste li pronašli neka iznenađenja ili neočekivane uvide dok ste razmišljali o podacima o praćenju raspoloženja?

7. Da li je bilo trenutaka kada ste se osjećali posebno pažljivi ili svjesni svojih digitalnih navika kao rezultat aktivnosti?

8. Koje ste strategije koristili da se nosite sa negativnim okidačima raspoloženja ili emocijama koje su se javile tokom dana?

9. Gledajući unazad, postoje li neke promjene koje biste unijeli u svoje digitalne navike na osnovu svojih zapažanja praćenja raspoloženja?

10. Kako planirate da ono što ste naučili iz ove aktivnosti ugradite u svoj svakodnevni život i dalje?

11. Koja bi dodatna podrška ili resursi po vašem mišljenju bili od pomoći u upravljanju vašim digitalnim blagostanjem?

12. Kako je učešće u ovoj aktivnosti uticalo na vašu svijest o odnosu digitalne tehnologije i raspoloženja?

13. Jeste li iskusili bilo kakve izazove ili ograničenja u procesu praćenja raspoloženja? Ako jeste, kako ste ih savladali?

14. Šta biste savjetovali nekome ko želi prvi put isprobati digitalno praćenje raspoloženja?

15. Sve u svemu, šta ste naučili o sebi i svojim digitalnim navikama kroz ovo iskustvo?

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

1. Obezbedite više formata: Ponudite šablone za praćenje raspoloženja u više formata kako biste se prilagodili različitim preferencijama i potrebama pristupačnosti. Ovo bi moglo uključivati pružanje štampanih šablona, digitalnih šablona koji se mogu popuniti elektronski, ili čak usmenih upita za učesnike koji mogu imati poteškoća u pisanoj komunikaciji.

2. Koristite vizuelna pomagala: Uključite vizuelna pomagala i grafiku kao dopunu verbalnih uputstava i objašnjenja.





	Vizuelna pomagala mogu pomoći učesnicima sa kognitivnim poteškoćama da bolje razumiju aktivnost i njene ciljeve. 3. Ponudite alternativne metode komunikacije: Budite spremni da ugodite učesnicima koji mogu imati poteškoća u komunikaciji usmeno ili pismeno. Omogućite alternativne metode komunikacije kao što je korištenje pomoćnih tehnoloških uređaja, tumačenje znakovnog jezika ili olakšana komunikacija. 4. Obezbedite pomoćnu tehnologiju: Učinite uređaje za pomoćnu tehnologiju dostupnim učesnicima kojima su možda potrebni. Ovo može uključivati ekran čitači, softver za uvećanje, alternativni uređaji za unos ili komunikacijska pomagala. 5. Uzmite u obzir senzorne potrebe: Vodite računa o senzornim potrebama i preferencijama učesnika. Ako aktivnost uključuje jaka svjetla, glasne zvukove ili druge senzorne podražaje, omogućite učesnicima opcije da prilagode ili modifikuju svoje okruženje tako da odgovaraju njihovom nivou udobnosti. 6. Ponudite fleksibilno vrijeme: Dozvolite učesnicima da završe aktivnost praćenja raspoloženja vlastitim tempom ako je potrebno. Ponudite fleksibilnost u vremenu i rokovima za smještaj osoba kojima može biti potrebno dodatno vrijeme zbog invaliditeta ili drugih faktora. 7. Obezbedite pomoćni materijal: Ponudite pomoćne materijale kao što su vizuelni rasporedi, vodiči korak po korak ili pojednostavljena uputstva kako biste pomogli učesnicima da lakše upravljaju aktivnostima. 8. Ohrabrite vršnjačku podršku: Podstaknite okruženje podrške i uključivanja u kojem učesnici mogu podržavati jedni druge. Potaknite vršnjačko mentorstvo i saradnju kako biste pomogli osobama sa invaliditetom da se osjećaju uključanima i cijenjenima u grupi. 9. Tražite povratne informacije: Redovno tražite povratne informacije od učesnika kako biste bili sigurni da aktivnost zadovoljava njihove potrebe i preferencije. Budite otvoreni za prilagođavanja i prilagođavanja na osnovu povratnih informacija učesnika. 10. Budite poštovani i fleksibilni: Iznad svega, pristupite aktivnosti s poštovanjem, empatijom i fleksibilnošću. Budite spremni da prilagodite svoj pristup fasilitacije i prilagodite individualnim potrebama kako se one pojave.
Praktična grupna aktivnost	<i>Korak po korak uputstva (u naznakama)</i> Naziv aktivnosti: Digitalna revizija wellnessa Cilj:





Podići svijest o digitalnim navikama i njihovom utjecaju na opću dobrobit. Učesnici će procijeniti svoje obrasce digitalne upotrebe i razmisliti o načinima za postizanje zdravijeg digitalnog načina života.

Potreban materijal:

- Štampani radni listovi ili pristup platformama za digitalne ankete (Google Forms, SurveyMonkey, itd.)

- Flipčart ili tabla i markeri

- Tajmer

Upute:

1. Uvod (10 minuta):

Započnite uvođenjem koncepta digitalnog blagostanja i njegovog značaja u održavanju zdravog načina života. Razgovarajte o potencijalnim negativnim efektima prekomjernog vremena ispred ekrana, korištenja društvenih medija i digitalnih distrakcija na mentalno i emocionalno zdravlje.

2. Anketa o digitalnoj upotrebi (15 minuta):

Podijelite anketu o digitalnoj upotrebi učesnicima. Anketa bi trebala uključivati pitanja o njihovom svakodnevnom vremenu ispred ekrana, učestalosti korištenja društvenih medija, aktivnostima na mreži i osjećajima povezanim s digitalnom tehnologijom. Omogućite učesnicima vremena da pojedinačno popune anketu.

3. Grupna diskusija (20 minuta):

Omogućite grupnu diskusiju na osnovu rezultata ankete. Koristite flipčart ili bijelu ploču za snimanje ključnih nalaza i trendova. Potaknite učesnike da podijele svoja razmišljanja i iskustva u vezi sa svojim digitalnim navikama. Brza rasprava o pozitivnim i negativnim aspektima digitalne tehnologije u njihovim životima.

4. Identificiranje digitalnih wellness ciljeva (15 minuta):

Podijelite učesnike u male grupe. Zadaajte svakoj grupi zadatak da identifikuje jedno područje digitalnog wellnessa koje bi željeli poboljšati na osnovu rezultata ankete i diskusije. Primjeri uključuju smanjenje vremena pred ekranom, postavljanje granica s društvenim medijima ili prakticiranje svjesnosti dok koristite digitalne uređaje.

5. Planiranje akcije (20 minuta):

Unutar svojih malih grupa, neka sudionici kreiraju akcione planove za postizanje svojih digitalnih wellness ciljeva. Ohrabrite ih da postavе specifične, mjerljive, ostvarive,





relevantne i vremenski ograničene (SMART) ciljeve. Svaka grupa treba da navede korake koje može preduzeti pojedinačno i kolektivno kako bi jedni druge podržali u postizanju svojih ciljeva.

6. Grupne prezentacije (15 minuta):

Ponovo sazovite veću grupu i dopustite svakoj manjoj grupi da predstavi svoje digitalne wellness ciljeve i akcione planove. Potaknite povratne informacije i sugestije od drugih učesnika.

7. Razmišljanje i zatvaranje (10 minuta):

Omogućite kratak osvrt na aktivnost. Zamolite učesnike da podijele sve stečene uvide ili obaveze koje su voljni preuzeti u cilju poboljšanja svog digitalnog blagostanja. Dajte resurse ili savjete za održavanje zdravog digitalnog načina života i dalje. Završite sesiju pozitivnom afirmacijom ili motivacijskim citatom koji se odnosi na digitalni wellness.

Savjeti za facilitaciju (u mecima)

1. Postavite ton: Započnite sesiju uspostavljanjem pozitivne atmosfere bez osuđivanja. Naglasite da se aktivnost radi o samorefleksiji i ličnom rastu, a ne o kritici.

2. Potaknite učešće: Potaknite aktivno učešće svih učesnika postavljanjem otvorenih pitanja i pozivanjem svih da podijele svoja razmišljanja i iskustva. Priznajte i potvrdite doprinose svih učesnika.

3. Budite aktivni slušalac: Pažljivo slušajte šta učesnici govore bez prekidanja ili donošenja presude. Parafrizirajte njihove komentare kako biste osigurali razumijevanje i pokazali empatiju prema njihovim iskustvima.

4. Održavajte ravnotežu: Nastojte održati ravnotežu između vođenja diskusije i omogućavanja učesnicima da se slobodno izraze. Izbjegavajte da dominirate razgovorom ili dopustite nekolicini učesnika da monopoliziraju diskusiju.

5. Poštujte različitost: Prepoznajte i poštujte različitost iskustava i perspektiva unutar grupe. Stvorite prostor za pojedince s različitim nivoima udobnosti uz pomoć tehnologije i digitalne pismenosti da doprinesu diskusiji.

6. Olakšajte saradnju: Potaknite saradnju i timski rad tokom grupnih aktivnosti, kao što je prepoznavanje digitalnih wellness ciljeva i kreiranje akcionih planova. Podstaknite osjećaj zajedništva i podrške među učesnicima.

7. Pružanje smjernica: Ponudite smjernice i podršku po potrebi, posebno tokom faze akcionog planiranja. Pomozite učesnicima da postavе realne i ostvarive ciljeve i daju





prijedloge za prevazilaženje izazova s kojima se mogu susresti.

8. Efikasno upravljajte vremenom: Pratite vrijeme tokom aktivnosti kako biste osigurali da je svaka faza završena unutar dodijeljenog vremenskog okvira. Koristite tajmer da signalizirate kada je vrijeme za prijelaz na sljedeću fazu aktivnosti.

9. Budite fleksibilni: Budite spremni da prilagodite fasilitatorski pristup zasnovan na dinamici grupe i bilo kakvom neočekivanom razvoju koji se pojavi tokom aktivnosti. Fleksibilnost je ključna za osiguravanje uspješnog ishoda.

10. Završite refleksivno: Na kraju aktivnosti, omogućite refleksivnu diskusiju u kojoj učesnici mogu podijeliti svoje ključne zaključke i uvide iz iskustva. Ponudite riječi ohrabrenja i podrške dok nastavljaju svoj put ka digitalnom wellnesu.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga)

1. Kakvi su bili vaši ukupni utisci o aktivnosti Digital Wellness Audit?

2. Šta ste naučili o vašim digitalnim navikama i njihovom utjecaju na vaše blagostanje kroz ovu aktivnost?

3. Da li je bilo nekih iznenađenja ili neočekivanih uvida koji su se pojavili tokom aktivnosti?

4. Jeste li primijetili neke obrasce ili trendove u svojoj digitalnoj upotrebi kojih prije niste bili svjesni?

5. Za koje aspekte vaših digitalnih navika smatrate da pozitivno doprinose vašoj dobrobiti, a za koje mislite da bi trebalo poboljšati?

6. Kako planirate primijeniti ono što ste naučili iz ove aktivnosti za postizanje zdravijeg digitalnog načina života?

7. Da li su postojale neke specifične strategije ili akcioni planovi koji su vam bili odjeknuti tokom grupne diskusije? Ako jesu, šta su oni bili?

8. Koje izazove očekujete u implementaciji promjena u vašim digitalnim navikama i kako ih planirate prevazići?

9. Na koje načine mislite da prakticiranje digitalnog wellnesa može imati koristi za vaše cjelokupno blagostanje, kako sada tako i u budućnosti?

10. Koja bi dodatna podrška ili resursi po vašem mišljenju bili od pomoći u održavanju zdravog digitalnog načina života?





11. Kako možete podržati svoje vršnjake u njihovim naporima da poboljšaju svoje digitalno blagostanje na osnovu onoga što ste naučili?

12. Koji su neki ključni zaključci ili uvidi koje ćete prenijeti iz ove aktivnosti?

13. Šta biste savjetovali nekome ko želi poboljšati svoje digitalno blagostanje na osnovu vaših iskustava u ovoj aktivnosti?

14. Kako zamišljate da se vaše digitalne navike razvijaju tokom vremena dok nastavljate da dajete prioritet svojoj dobrobiti?

15. Sve u svemu, šta ste kroz ovo iskustvo naučili o važnosti digitalne pismenosti za dobrobit?

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

1. Obezbedite više formata: Ponudite materijale Digital Wellness Audit u više formata kako biste se prilagodili različitim preferencijama i potrebama pristupačnosti. Ovo može uključivati davanje štampanih radnih listova, digitalnih dokumenata ili usmenih instrukcija za učesnike koji mogu imati poteškoća u pisanoj komunikaciji.

2. Koristite pristupačnu tehnologiju: Osigurajte da sve digitalne platforme ili alati koji se koriste za aktivnost budu dostupni učesnicima sa invaliditetom. Ovo može uključivati korištenje čitača ekrana, prečica na tastaturi ili drugih pomoćnih tehnologija kako bi se olakšalo učešće.

3. Ponudite alternativne metode komunikacije: Budite spremni da ugodite učesnicima koji mogu imati poteškoća u komunikaciji usmeno ili pismeno. Omogućite alternativne metode komunikacije kao što je korištenje pomoćnih tehnoloških uređaja, tumačenje znakovnog jezika ili olakšana komunikacija.

4. Uzmite u obzir senzorne potrebe: Vodite računa o senzornim potrebama i preferencijama učesnika. Ako aktivnost uključuje jaka svjetla, glasne zvukove ili druge senzorne podražaje, omogućite učesnicima opcije da prilagode ili modifikuju svoje okruženje tako da odgovaraju njihovom nivou udobnosti.

5. Obezbedite pomoćni materijal: Ponudite pomoćne materijale kao što su vizuelna pomagala, pojednostavljena uputstva ili pismeni transkripti usmenih instrukcija kako biste pomogli učesnicima da razumeju aktivnost. Koristite jasan i koncizan jezik i izbjegavajte žargon ili složenu terminologiju.

6. Ohrabrite vršnjačku podršku: Negujte okruženje podrške i uključivanja u kojem učesnici mogu podržavati jedni





druge. Podsticati vršnjačko mentorstvo i saradnja kako bi se pojedincima sa invaliditetom pomogli da se osjećaju uključeni i cijenjeni unutar grupe.

7. Budite poštovani i fleksibilni: Iznad svega, pristupite aktivnosti s poštovanjem, empatijom i fleksibilnošću. Budite spremni da prilagodite svoj pristup fasilitacije i prilagodite individualnim potrebama kako se one pojave. Slušajte povratne informacije učesnika i izvršite prilagođavanja po potrebi kako biste osigurali da svi mogu u potpunosti učestvovati i imati koristi od aktivnosti.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Dodatni resursi

Dodatna literatura: Preporuke za dodatnu literaturu, članke i resurse za dublje istraživanje teme modula.

knjige:

"Digitalni minimalizam: odabir fokusiranog života u bučnom svijetu" od Cal Newporta

"Neodoljivo: Uspon tehnologije ovisnosti i posao držanja nas zakačenih" Adama Altera

Istraživački članci:

Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., ... i Sarris, J. (2017). "Učinkovitost intervencija mentalnog zdravlja zasnovanih na pametnom telefonu za simptome depresije: meta-analiza randomiziranih kontroliranih studija." World Psychiatry, 16(3), 287–298.

Web stranice i online resursi:

Nacionalni institut za mentalno zdravlje (NIMH) - Pruža informacije o temama mentalnog zdravlja, istraživanjima i resursima.

Američko udruženje za anksioznost i depresiju (ADAA) - nudi resurse, webinare i podršku za anksioznost i depresiju.

PsychCentral - Pruža članke, kvizove i resurse o različitim temama mentalnog zdravlja.

Headspace - Nudi vođenu meditaciju i vježbe svjesnosti za smanjenje stresa i poboljšanje mentalnog blagostanja.

Mentalno zdravlje Amerika (MHA) - Pruža alate za skrining, informacije i resurse za stanja mentalnog zdravlja.





Podcasti:

"The Happiness Lab with Dr. Laurie Santos" - istražuje nauku o sreći i strategije za poboljšanje blagostanja.

"The Mental Illness Happy Hour" - pruža iskrene rasprave o mentalnom zdravlju, uključujući intervjue s komičarima, umjetnicima i stručnjacima za mentalno zdravlje.

"Therapy Chat" - istražuje različite aspekte terapije, mentalnog zdravlja i tehnika samopomoći.

Online kursevi:

"Nauka o blagostanju" na Courseri - Predaje profesorka Laurie Santos, ovaj kurs istražuje nauku o sreći i praktične strategije za poboljšanje blagostanja.

"Smanjenje stresa zasnovano na svjesnosti (MBSR)" - Mnoge platforme nude online kurseve bazirane na MBSR programu, koji podučava tehnike meditacije svjesnosti za smanjenje stresa.

Online alati i platforme: Lista digitalnih resursa i alata koji mogu poboljšati učenje i angažman.

- Aplikacije za praćenje raspoloženja: aplikacije kao što su Daylio, Moodpath ili eMoods omogućavaju korisnicima da prate svoje raspoloženje, identifikuju obrasce i steknu uvid u svoje emocionalno blagostanje tokom vremena.

- Aplikacije za meditaciju i pažnju: platforme kao što su Headspace, Calm i Insight Timer nude vođene sesije meditacije, vježbe svjesnosti i tehnike disanja za smanjenje stresa i promoviranje opuštanja.

- Mrežne terapijske platforme: usluge kao što su BetterHelp, Talkspace i 7 Cups pružaju pristup licenciranim terapeutima za virtuelne sesije savjetovanja, nudeći podršku za različite probleme mentalnog zdravlja.

- Veb lokacije i forumi za samopomoć: Web stranice kao što su Psych Central, Therapy Tribe i Reddit zajednice kao što su r/mentalhealth i r/anxiety nude članke, resurse i online zajednice u kojima pojedinci mogu dijeliti iskustva i tražiti podršku.

- Aplikacije za kognitivno bihevioralnu terapiju (CBT): aplikacije poput MoodTools, What's Up? i CBT Thought Diary koriste CBT tehnike kako bi pomogli korisnicima da izazovu negativne misaone obrasce, upravljaju anksioznošću i poboljšaju raspoloženje.

- Alati za upravljanje stresom: Platforme kao što su Happify, Stress Tracker i Pacifica nude tehnike za ublažavanje stresa, praćenje raspoloženja i vježbe opuštanja kako bi pomogli korisnicima da se nose sa stresom i anksioznošću.





- Wellness aplikacije i aplikacije za otpornost: aplikacije kao što su SuperBetter i Resilience Training pružaju gemificirana iskustva i aktivnosti dizajnirane da izgrade otpornost, pojačaju motivaciju i poboljšaju opću dobrobit.

- Digitalne aplikacije za vođenje dnevnika: aplikacije kao što su Penzu, Journey i Day One nude platforme za digitalno vođenje dnevnika na kojima korisnici mogu razmišljati o svojim mislima i emocijama, postaviti ciljeve i pratiti napredak tokom vremena.

- Aplikacije za poboljšanje spavanja: Alati kao što su Sleep Cycle, Sleepio i Relax Melodies pružaju resurse i tehnike za poboljšanje kvaliteta spavanja, smanjenje nesanice i uspostavljanje zdravijih navika spavanja.

- Obrazovne web stranice i kursevi: Platforme poput Coursera, Udemy i Khan Academy nude kurseve i resurse o temama mentalnog zdravlja kao što su svijest, upravljanje stresom i emocionalna inteligencija.

Važni termini: Rečnik ključnih termina i definicija koje se koriste u modulu.

Digitalno mentalno zdravlje:

Digitalno mentalno zdravlje odnosi se na korištenje digitalnih tehnologija, kao što su web stranice, aplikacije i nosivi uređaji, za pružanje usluga mentalnog zdravlja, podrške i intervencija.

teleterapija:

Teleterapija, također poznata kao internetska terapija ili telehealth, uključuje pružanje usluga savjetovanja i terapije mentalnog zdravlja na daljinu korištenjem digitalnih komunikacijskih alata, kao što su platforme za video konferencije ili telefonski pozivi.

Aplikacije za mentalno zdravlje:

Aplikacije za mentalno zdravlje su mobilne aplikacije dizajnirane da pruže alate, resurse i podršku za upravljanje i poboljšanje mentalnog zdravlja. Ove aplikacije mogu uključivati funkcije kao što su praćenje raspoloženja, vježbe meditacije, terapijski chatbotovi i alati za samopomoć.

Digitalni alati za samopomoć:

Digitalni alati za samopomoć obuhvataju različite online resurse i intervencije koje imaju za cilj promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti. Oni mogu uključivati samo-vođene terapijske module, interaktivne vježbe, psihoedukativne materijale i strategije suočavanja.

E-Mentalno zdravlje:





E-mentalno zdravlje, skraćeno od elektronskog mentalnog zdravlja, široko se odnosi na upotrebu digitalnih tehnologija u pružanju zaštite mentalnog zdravlja, uključujući usluge procjene, liječenja i podrške. Obuhvaća teleterapiju, aplikacije za mentalno zdravlje, internetske intervencije i digitalnu psihoedukaciju.

Aplikacije kognitivno-bihevioralne terapije (CBT):

CBT aplikacije su mobilne aplikacije koje pružaju digitalne verzije tehnika i intervencija kognitivno-bihevioralne terapije. Ove aplikacije mogu ponuditi funkcije kao što su snimanje misli, praćenje raspoloženja, vježbe aktivacije ponašanja i vođene CBT sesije.

Mindfulness aplikacije:

Mindfulness aplikacije su mobilne aplikacije koje nude vođene vježbe meditacije, prakse svjesnosti i tehnike opuštanja koje imaju za cilj smanjenje stresa, anksioznosti i promicanje općeg blagostanja.

Digitalne zajednice podrške kolegama:

Zajednice digitalne vršnjačke podrške su online platforme i forumi na kojima se pojedinci sa zajedničkim iskustvima mentalnog zdravlja okupljaju kako bi pružili međusobnu podršku, razmjenjivali resurse i razmjenjivali savjete i ohrabrenje.

Sistemi za daljinsko praćenje i povratne informacije:

Sistemi za daljinsko praćenje i povratne informacije uključuju korištenje digitalnih tehnologija za prikupljanje i praćenje podataka koji se odnose na simptome mentalnog zdravlja pojedinca, ponašanja i napredak tokom vremena. Ove informacije se mogu koristiti za pružanje personaliziranih povratnih informacija i intervencija.

Digitalne terapijske intervencije:

Digitalne terapijske intervencije su tretmani zasnovani na dokazima i intervencije koje se isporučuju putem digitalnih platformi, kao što su mobilne aplikacije ili web programi. Ove intervencije mogu uključivati kognitivno-bihevioralnu terapiju, intervencije zasnovane na svjesnosti, terapiju rješavanja problema i druge psihoterapijske pristupe.

*Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.*





Sažetak modula

Rezime ključnih tačaka modula i ishoda učenja. (1000)

Ključne tačke:

1. Razumijevanje digitalne pismenosti: Digitalna pismenost se odnosi na sposobnost efikasnog i odgovornog korištenja digitalne tehnologije za pristup, evaluaciju, kreiranje i prenošenje informacija. Obuhvaća niz vještina, uključujući internet navigaciju, medijsku pismenost, kritičko razmišljanje i sigurnost na mreži.

2. Uticaj digitalne tehnologije na dobrobit: Digitalna tehnologija je revolucionirala način na koji komuniciramo, radimo, učimo i družimo se. Iako nudi brojne prednosti, kao što su povećani pristup informacijama i poboljšana povezanost, on također predstavlja izazove, uključujući preopterećenje informacijama, digitalno ometanje, cyber maltretiranje i zabrinutost za privatnost.

3. Važnost digitalnog blagostanja: Digitalno blagostanje obuhvata fizičke, mentalne i emocionalne zdravstvene rezultate povezane s upotrebom naše digitalne tehnologije. To uključuje njegovanje zdravog odnosa s digitalnim uređajima i platformama, upravljanje vremenom ispred ekrana, praktikovanje digitalne pažnje i zaštitu ličnih podataka na mreži.

4. Elementi digitalnog blagostanja: Digitalno blagostanje uključuje balansiranje različitih elemenata, uključujući:

- Upravljanje vremenom ekrana: Vodite računa o količini vremena provedenog na digitalnim uređajima i postavljate granice kako biste spriječili prekomjerno vrijeme ispred ekrana.

- Digitalna detoksikacija: Periodične pauze od digitalne tehnologije da biste se napunili i uključili u vanmrežne aktivnosti.

- Medijska pismenost: Razvijanje vještina kritičkog razmišljanja za kritičku procjenu informacija na mreži i uočavanje dezinformacija ili lažnih vijesti.

- Sigurnost na mreži: praktikiranje dobrih navika u sajber sigurnosti, zaštita ličnih podataka i oprez protiv prijetnji na mreži kao što su phishing prevare i krađa identiteta.

- Digitalna empatija: Negovanje empatije i poštovanja u onlajn interakcijama, promocija pozitivnog digitalnog građanstva i borba protiv sajber maltretiranja i uznemiravanja na mreži.

Ishodi učenja:

1. Povećana svijest: Učesnici stječu dublje razumijevanje uloge digitalne tehnologije u njihovim životima i njenog uticaja na njihovu dobrobit. Postaju svjesniji svojih digitalnih





	navika, uključujući vrijeme pred ekranom, korištenje društvenih medija i online ponašanje. 2. Poboljšane vještine digitalne pismenosti: Učesnici razvijaju osnovne vještine digitalne pismenosti, kao što su internetska navigacija, medijska pismenost, kritičko razmišljanje i online sigurnosne prakse. Oni uče kako kritički procijeniti informacije na mreži, razlikovati pouzdane izvore od dezinformacija i zaštititi se od prijetnji na mreži. 3. Poboljšane prakse digitalnog blagostanja: Učesnici uče strategije za održavanje zdrave ravnoteže između upotrebe digitalne tehnologije i dobrobiti. Oni stječu praktične savjete za upravljanje vremenom ispred ekrana, prakticiranje digitalne pažnje, uzimanje digitalnih pauza za detoksikaciju i zaštitu svoje privatnosti na mreži. 4. Osnaživanje: Učesnici se osjećaju ovlaštenim da preuzmu kontrolu nad svojim digitalnim životima i donose informisane odluke o svojim digitalnim navikama. Oni stječu povjerenje u svoju sposobnost da se bezbedno, odgovorno i etički kreću digitalnim svetom dok daju prioritet svojoj dobrobiti. 5. Pozitivna promjena ponašanja: Učesnici primjenjuju znanja i vještine stečene iz modula kako bi napravili pozitivne promjene u svom digitalnom ponašanju i navikama. Oni usvajaju zdravije digitalne prakse, kao što je postavljanje granica s tehnologijom, prakticiranje digitalne brige o sebi i njegovanje pozitivnih online odnosa. Sve u svemu, modul Digitalna pismenost za dobrobit osposobljava učesnike sa znanjem, vještinama i alatima koji su im potrebni za svjesno i odgovorno kretanje digitalnim svijetom, dok daju prioritet svojoj dobrobiti. Promovirajući digitalnu pismenost i digitalno blagostanje, modul osnažuje pojedince da iskoriste prednosti digitalne tehnologije uz istovremeno ublažavanje potencijalnih rizika.
<i>Procjena</i>	<i>Metode i pitanja za samoprocjenu stečenog znanja iz modula.</i> 1. Samorefleksija: Odvojite malo vremena da razmislite o svom razumijevanju različitih digitalnih alata dostupnih za podršku mentalnom zdravlju. Postavite sebi pitanja poput: - Koje su različite vrste digitalnih alata koji se koriste za podršku mentalnom zdravlju? - Kako ovi alati rade i koje su njihove potencijalne prednosti? - Da li sam istraživao različite digitalne platforme ili aplikacije za podršku mentalnom zdravlju? 2. Alati za kviz ili procjenu: Popunite online kvizove ili procjene vezane za digitalne alate za podršku mentalnom





	zdravlju. Ovo vam može pomoći da izmjerite svoje znanje o temama kao što su: - Učinkovitost digitalnih alata u poboljšanju ishoda mentalnog zdravlja - Razmišljanja o privatnosti i sigurnosti kada koristite aplikacije za mentalno zdravlje - Strategije za integraciju digitalnih alata u prakse mentalnog zdravlja 3. Studije slučaja ili scenariji: Pregledajte studije slučaja ili scenarije koji uključuju upotrebu digitalnih alata u podršci mentalnom zdravlju. Razmotrite pitanja poput: - Kako biste preporučili određeni digitalni alat nekome ko ima anksioznost ili depresiju? - Koji su potencijalni izazovi u korištenju digitalnih alata za podršku mentalnom zdravlju i kako se oni mogu riješiti? - Možete li identificirati najbolje prakse za uključivanje digitalnih alata u plan liječenja mentalnog zdravlja?
<i>Evaluacija modula</i>	<i>Pitanja za procjenu sadržaja i implementacije</i> 1. Koliko često koristite digitalne alate za upravljanje svojim mentalnim zdravljem? 2. Da li su vam digitalni alati pomogli u praćenju raspoloženja i emocija? 3. Smatrate li da su digitalni alati poboljšali vaš pristup resursima i podršci za mentalno zdravlje? 4. Da li ste primijetili bilo kakve promjene u svom mentalnom blagostanju nakon korištenja digitalnih alata? 5. Koliko vam je lako ili teško navigirati i koristiti aplikacije za mentalno zdravlje ili online resurse? 6. Jeste li iskusili bilo kakve izazove ili prepreke u korištenju digitalnih alata za podršku mentalnom zdravlju? 7. Smatrate li da su vam digitalni alati pomogli u postavljanju i postizanju ciljeva mentalnog zdravlja? 8. Da li ste svoje podatke o mentalnom zdravlju ili napredak podijelili s pružaoцем zdravstvene zaštite putem digitalnih alata? 9. Smatrate li da vas je korištenje digitalnih alata osnažilo da preuzmete kontrolu nad svojim mentalnim zdravljem? 10. Da li biste drugima preporučili korištenje digitalnih alata za upravljanje njihovim mentalnim zdravljem?

*Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno,*





uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

3.4. JUMPIN HUB

Modul 4: Uvod u prvu pomoć za mentalno zdravlje

Fokus: Osnovni principi **pružanje trenutne podrške nekome ko ima problem sa mentalnim zdravljem ili krizu**.

Jedinstveni aspekt: Uputstva o tehnikama početnog odgovora, naglašavanje **neprofesionalna, trenutna podrška**. Upotreba protokola!, kriznih planova itd. – kako razviti protokole, druge smjernice u organizacijama za obrazovanje odraslih.

Upute: Fokusirajte se **prepoznavanje znakova problema sa mentalnim zdravljem** u drugima i pružanje početne pomoći.

Izbjegavajte detalje o ličnim praksama mentalnog zdravlja ili tehnikama duboke svijesti. Fokusirajte se na potrebu da postoje protokoli za prvu intervenciju u kriznim trenucima u svakoj organizaciji koja radi sa ljudima (u našem slučaju sa odraslim učenicima).

(Jedan [Primjer - protokola za omladinske radnike u tom slučaju](#) - samo da imamo ideju - cilj ovog modula nije naravno izrada protokola ili kriznih planova, samo da su edukatori svjesni situacija koje se mogu pojaviti u procesima rada sa osobama i dobro je pripremiti se unaprijed...)

Imenujte modul	Uvod u prvu pomoć za mentalno zdravlje
Uvod u modul	<i>Cilj: Ovaj modul ima za cilj da opremi edukatore sa osnovnim vještinama za pružanje trenutne, neprofesionalne podrške odraslim učenicima koji se suočavaju s problemima mentalnog zdravlja. Fokus je na razumijevanju i primjeni početnih tehnika reagovanja za podršku pojedincima u krizi, osiguravajući da dobiju saosjećajno i djelotvorno vodstvo sve dok se ne može pristupiti stručnoj pomoći.</i> <i>Relevantnost: U trenutnoj klimi, u kojoj se odrasli učenici suočavaju sa neviđenim ličnim i profesionalnim izazovima, značaj svijesti o mentalnom zdravlju ne može se precijeniti. Od posljedica pandemije COVID-19 do stresa izazvanog ekonomskom neizvjesnošću i socijalnom izolacijom, odrasli učenici su sve ranjiviji na probleme mentalnog zdravlja. Ovaj modul je ključan jer se bavi hitnom potrebom za okruženjem podrške u obrazovnom okruženju. Obukom edukatora za prvu pomoć za mentalno zdravlje, osnažujemo ih da prepoznaju rane znakove mentalnog poremećaja i djeluju brzo i efikasno.</i>





Ova obuka obučava edukatore potrebnim vještinama za efikasnu intervenciju tokom kriza mentalnog zdravlja, pružajući trenutnu podršku za sprječavanje eskalacije situacija. Sposobnost upravljanja takvim krizama sa osjetljivošću i kompetencijom može značajno utjecati na emocionalnu klimu okruženja za učenje, čineći ga pogodnijim za učenje i saradnju.

Nadalje, edukatori koji su vješti u rješavanju problema mentalnog zdravlja mogu bolje podržati učenike u postizanju njihovih obrazovnih ciljeva, što je direktno povezano s njihovim profesionalnim rastom. Odrasli učenici koji osjećaju podršku i razumijevanje imaju veću vjerovatnoću da će se u potpunosti uključiti u svoje obrazovanje, što će dovesti do poboljšanih ishoda učenja i veće profesionalne kompetencije. Ovo ne samo da povećava njihovu zapošljivost, već i njihovu otpornost u profesionalnim okruženjima, jer su bolje opremljeni za upravljanje stresom i prilagođavanje promjenama i izazovima.

Osim toga, vještine koje se podučavaju u ovom modulu su relevantne i izvan obrazovnog polja; podjednako su primjenjivi u ličnom razvoju. I nastavnici i učenici mogu prenijeti ove vještine u svoj lični život, poboljšavajući svoje odnose i opću dobrobit. Sposobnost upravljanja svojim mentalnim zdravljem i efektivne podrške drugima doprinosi uravnoteženijem životu, kako ličnom tako i profesionalnom.

Kroz ovaj modul, učesnici će naučiti da razviju prilagođene protokole za upravljanje krizama koji odgovaraju potrebama odraslih učenika, obogaćujući na taj način obrazovno iskustvo i promovišući kulturu sreće i otpornosti na mentalno zdravlje. Negujući obrazovno okruženje koje daje prioritet mentalnom blagostanju, ovaj modul duboko doprinosi ličnom i profesionalnom razvoju kako edukatora tako i učenika, čineći ga suštinskom komponentom obrazovanja odraslih.

Teorijski okvir

Mentalno zdravlje suštinski utiče na to kako razmišljamo, osećamo se i ponašamo u svakodnevnom životu. Takođe značajno utiče na to kako se nosimo sa stresom, odnosimo se prema drugima i donosimo odluke u ličnom i profesionalnom životu. Za odrasle učenike, koji često žongliraju sa višestrukim obavezama, uključujući posao, porodicu i obrazovanje, mentalno zdravlje postaje još važnije.

Ključni koncepti:

Prva pomoć za mentalno zdravlje (MHFA®): Definiše se kao pomoć koja se pruža osobi koja ima problem sa mentalnim zdravljem ili doživi krizu mentalnog zdravlja. Prva pomoć se pruža dok se ne dobije odgovarajuća stručna pomoć ili dok se kriza ne riješi. MHFA® ne uključuje



dijagnosticiranje stanja mentalnog zdravlja, već se fokusira na pružanje početne podrške i smjernica. (Kitchener i Jorm, 2002).

Krizna intervencija: Tehnika koja se koristi za pomoć pojedincima koji doživljavaju akutnu krizu mentalnog zdravlja koja može rezultirati samoozljeđivanjem ili povredom drugih. Strategije krizne intervencije fokusiraju se na minimiziranje stresa događaja, pružanje emocionalne podrške i pomaganje pojedincu da stekne osjećaj kontrole. (Roberts, 2005; James & Gilliland, 2005).

Aktivno slušanje: Tehnika komunikacije koja se koristi u savjetovanju, obuci i rješavanju sukoba. Zahtijeva da se slušalac potpuno koncentriše, razumije, odgovori i zapamti ono što je rečeno. Za razliku od sluha, aktivno slušanje zahtijeva vježbu i svjestan napor od slušatelja. Neki od atributa aktivnog slušaoca su postavljanje udobnog okruženja i tempa, ohrabrivanje govornika i pružanje stalnih nagoveštaja da je slušalac angažovan i zainteresovan za ono što se govori (Kraut, Lewis, & Swezey, 1982).

U kontekstu MHFA®, aktivno slušanje je ključno jer pomaže osobi koja pruža prvu pomoć da procijeni ozbiljnost situacije i ponudi odgovarajuću podršku. (Rogers, 1957).

Sigurnosna procjena: U pružanju prve pomoći mentalnom zdravlju, procjena sigurnosti je prioritet. Ovo uključuje utvrđivanje da li postoji rizik od povrede osobe ili drugih. Procjene sigurnosti usmjeravaju osobu koja je odgovorila da odlučuje da li je potrebna dodatna stručna pomoć ili intervencije. (Te Pou o Te Whakaaro Nui, 2008. - <https://mentalhealth.inquiry.govt.nz/assets/Summary-reports/Te-Pou-Stocktake.pdf>).

empatija: Empatija je sposobnost dijeljenja tuđih osjećaja ili iskustava zamišljanjem kako bi bilo biti u situaciji te osobe. To uključuje razumijevanje i maštovito ulazak u osjećaje, misli ili stavove druge osobe, često projektiranjem nečijih emocija na problem. U okruženju MHFA®, empatija je ključna za stvaranje veze sa osobom u nevolji, omogućavanje efikasnije intervencije i smanjenje anksioznosti i izolacije pojedinca. (Batson, 1991).

Tehnike deeskalacije: Metode koje se koriste za smanjenje intenziteta sukoba ili potencijalno nasilne situacije. U MHFA®, tehnike deeskalacije su od vitalnog značaja za upravljanje krizom dok stručna pomoć ne može bezbedno da interveniše. Tehnike uključuju održavanje smirenog ponašanja, korištenje neprijeteće neverbalne komunikacije i korištenje jasnih, sažetih verbalnih poruka. (Datton i Aaron, 2014).

Kontinuum mentalnog zdravlja: Definicija "kontinuum mentalnog zdravlja" predstavlja spektar mentalnog zdravlja, u rasponu od optimalnog funkcionisanja (procvat) do teške mentalne bolesti. Ovaj koncept priznaje da je

mentalno zdravlje dinamično i pod utjecajem različitih faktora, kao što su stres, opterećenje na poslu i lični problemi, koji mogu uzrokovati fluktuacije u mentalnom stanju pojedinca. Ovo razumijevanje je ključno za edukatore da prepoznaju da se mentalno zdravlje može promijeniti tokom vremena i da je neophodno uzeti u obzir ove faktore prilikom pružanja podrške odraslim učenicima (Westerhof & Keyes, 2010; <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>)

Biopsihosocijalni model: Ovaj sveobuhvatni model naglašava da složena interakcija bioloških, psiholoških i društvenih faktora utiče na mentalno zdravlje. Ističe važnost razmatranja ovih različitih utjecaja kada se rješavaju potrebe za mentalnim zdravljem učenika, osiguravajući da obrazovne strategije budu holističke i da odgovaraju na individualne okolnosti. (Engel, 1977; <https://delphis.org.uk/mental-health/the-biopsychosocial-model-of-mental-health/>)

Nalazi istraživanja:

Odnos između mentalnog zdravlja i obrazovanja je značajan, posebno u okruženjima za učenje odraslih gdje višestruki stresori mogu pogoršati izazove mentalnog zdravlja. Nedavna istraživanja naglašavaju važnost rane intervencije i podrške, što dovodi do poboljšanih ishoda za pojedince koji se suočavaju s krizom mentalnog zdravlja. Ovaj odjeljak će pružiti sveobuhvatan pregled nalaza istraživanja koji naglašava utjecaj i prevalenciju problema mentalnog zdravlja i efikasnost prve pomoći za mentalno zdravlje.

1. Prevalencija i uticaj pitanja mentalnog zdravlja:

Istraživanja dosledno pokazuju da problemi mentalnog zdravlja značajno utiču na veliki segment odrasle populacije. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), depresija je vodeći uzrok invaliditeta širom svijeta, koji pogađa više od 264 miliona ljudi širom svijeta (SZO, 2020.). Anksiozni poremećaji su također rasprostranjeni, a Američko udruženje za anksioznost i depresiju (ADAA) izvještava da ih 18% odrasle populacije u SAD doživi godišnje (ADAA, 2018.). Ova rasprostranjenost naglašava važnost obuke edukatora za prvu pomoć za mentalno zdravlje.

2. Djelotvornost prve pomoći za mentalno zdravlje:

Istraživanje koje su proveli Jorm i Kitchener (2011) naglasilo je da su pojedinci obučeni u MHFA® pokazali poboljšano znanje, prepoznavanje i stavove prema problemima mentalnog zdravlja. Štaviše, obuka MHFA® je povećala samopouzdanje u pružanju pomoći i smanjila socijalnu distancu prema osobama sa mentalnim bolestima, promovirajući okruženje podrške i uključivanja.



3. Uticaji na radno mjesto i obrazovanje: Studija Martina et al. (2018) su pokazali da problemi mentalnog zdravlja značajno smanjuju produktivnost radnog mjesta i povećavaju izostanak. U obrazovanju odraslih, loše mentalno zdravlje utiče na angažman učenika, stope završetka i ukupni uspjeh. Stoga, rana intervencija može ublažiti ove uticaje i poboljšati ishode i za pojedince i za organizacije.

4. Odgovor na krizu u obrazovnom okruženju: Istraživanje Everlyja i Mitchella (2008) pokazalo je da neposredna krizna intervencija značajno smanjuje rizik od dugotrajnog psihičkog stresa nakon traumatskog događaja. Brze i saosećajne reakcije ključne su u obrazovnim okruženjima, jer se odrasli učenici često suočavaju sa jedinstvenim izazovima poput usklađivanja porodice, posla i studija.

5. Uloga protokola i obuke: Studije Komisije za mentalno zdravlje Kanade (2013) otkrile su da su organizacije s jasnim protokolima mentalnog zdravlja i osoblje obučeno u MHFA® uvidjele poboljšani moral osoblja i bolje upravljanje krizama. Ovi nalazi podržavaju potrebu za dobro uspostavljenim protokolima u obrazovanju odraslih koji bi usmjeravali edukatore u pružanju efikasne prve pomoći.

Istorijske perspektive:

Da bismo razumjeli koncept i primjenjivost prve pomoći za mentalno zdravlje, bitno je pratiti historijsku evoluciju pristupa njezi mentalnog zdravlja, od ranih društvenih odgovora do modernih strategija poput MHFA®, fokusirajući se na to kako su ovi razvoji oblikovali savremenu praksu i protokole u okruženju obrazovanja odraslih. Razumijevanje ovih nalaza i istorijskih prekretnica pruža solidnu osnovu za edukatore da pristupe pitanjima mentalnog zdravlja sa empatijom, znanjem i efikasnim tehnikama intervencije.

1. Rani odgovori i društvena svijest: Istorijski odgovori na mentalne bolesti često su uključivali izolaciju i institucionalizaciju zbog nedostatka razumijevanja i široko rasprostranjene stigme. Početkom 20. veka došlo je do postepenog pojavljivanja brige u zajednici, iako su efikasni sistemi podrške još uvek bili retki.

2. Razvoj prve pomoći za mentalno zdravlje (2000-te): Godine 2000. Kitchener i Jorm u Australiji razvili su prvu pomoć za mentalno zdravlje (MHFA®), slijedeći principe prve fizičke pomoći. Njihov program naglašavao je obuku šire javnosti da identifikuje probleme mentalnog zdravlja i reaguje na njih, uvodeći strukturirani pristup pomoći pojedincima u krizi (Kitchener & Jorm, 2002).

3. Globalna ekspanzija MHFA® programa: Rani uspjeh MHFA® programa doveo je do njihove adaptacije u različitim zemljama, uključujući Sjedinjene Države, Ujedinjeno Kraljevstvo i Kanadu. Danas više od 25 zemalja nudi MHFA® kurseve, što ih čini jednim od



najrasprostranjenijih alata za intervenciju mentalnog zdravlja na globalnom nivou.

4. Evolucija kriznih protokola: Kako se razumijevanje mentalnog zdravlja poboljšavalo, organizacije su sve više usvajale sveobuhvatne protokole za upravljanje krizama. Everly i Mitchell-ov pristup upravljanju stresom od kritičnih incidenata (CISM) (1999.) ponudio je strukturiranu intervenciju nakon traumatskih incidenata, koja je potom prilagođena obrazovnim okruženjima.

5. Savremeni pristupi: Moderna prva pomoć za mentalno zdravlje sada uključuje različite okvire, kao što su njege zasnovane na traumi i protokoli intervencije samoubistva (SAMHSA, 2014). Organizacije kao što je Mental Health First Aid International (MHFA®) nastavljaju da usavršavaju smjernice za obuku zasnovane na novim istraživanjima, fokusirajući se na inkluzivnost i pristupačnost.

Prijava za obrazovanje odraslih:

Relevantnost prve pomoći za mentalno zdravlje u učenju odraslih:

Principi prve pomoći za mentalno zdravlje (MHFA®) imaju široku primjenu u ustanovama za obrazovanje odraslih, gdje se učenici često suočavaju sa jedinstvenim stresorima koji utiču na njihovo mentalno zdravlje. Ovi izazovi uključuju balansiranje obrazovnih aktivnosti sa poslom i porodičnim obavezama, prilagođavanje brzim tehnološkim promjenama i upravljanje tranzicijama u karijeri. Stigma koja okružuje probleme mentalnog zdravlja dodatno komplikuje ove izazove, potencijalno smanjujući motivaciju, angažman i stopu završetka učenika. Osposobljavajući edukatore odraslih vještinama da prepoznaju rane znakove mentalnog poremećaja i odgovore sa empatijom i vodstvom, MHFA® može stvoriti sigurnije, inkluzivnije okruženje za učenje koje podstiče otpornost i promoviše dobrobit.

Praktična primjena u učionici i druge postavke obrazovanja odraslih:

1. Stvaranje podsticajnog okruženja:

- **Razgovori o normalizaciji mentalnog zdravlja:** Uključite diskusije o mentalnom zdravlju u redovne razredne dijaloge, pomažući u smanjenju stigme. Nastavnici mogu podijeliti relevantne informacije ili lične anegdote kako bi izgradili otvorenu i prihvatljivu atmosferu.
- **Postavljanje jasnih očekivanja:** Uspostavite norme u učionici koje naglašavaju međusobno poštovanje, aktivno slušanje i komunikaciju bez osude. Ovaj pristup čini da se učenici osjećaju sigurno izražavajući svoju zabrinutost.

2. Prepoznavanje ranih znakova problema s mentalnim zdravljem:



- **Obuka u vještinama posmatranja:** Odgajatelji bi trebali biti obučeni da primjećuju promjene u ponašanju, kao što su povećano izostajanje sa posla, nedostatak koncentracije, razdražljivost ili društveno povlačenje.
- **Poticanje vršnjačkog zapažanja:** Podstaknite učenike da paze jedni na druge i na povjerljiv i pun podrške izvještavaju o svojim vršnjacima.

3. Razvijanje strategija odgovora:

- **Aktivno slušanje:** Nastavnici bi trebali vježbati pažljivo slušanje kako bi pomogli učenicima da artikuliraju svoje izazove bez straha od presude. Ovo gradi povjerenje i pomaže da se razjasni nivo potrebne intervencije.
- **Početni razgovori:** Vodite privatne, neformalne razgovore sa učenikom o njihovoj dobrobiti, koristeći empatičan jezik i otvorena pitanja poput: "Primijetio sam da izgledaš drugačije u posljednje vrijeme. Je li sve u redu?"

4. Pružanje trenutne podrške i preporuka:

- **Resursi na kampusu:** Nastavnici bi trebali biti svjesni resursa mentalnog zdravlja na kampusu, kao što su savjetodavne usluge ili grupe za podršku vršnjacima, i pružiti jasne smjernice o tome kako učenici mogu pristupiti njima.
- **Eksterne usluge:** Održavajte listu službi za mentalno zdravlje u zajednici i linijama za pomoć, osiguravajući da učenici mogu brzo pronaći podršku izvan obrazovne institucije.

5. Integracija protokola za upravljanje krizama:

- **Kreiranje kriznih planova:** Raditi sa administracijom na uspostavljanju jasnih protokola za rukovanje vanrednim situacijama, uključujući identifikaciju ključnog osoblja obučenog za upravljanje krizama i mapiranje puteva za eskalaciju.
- **Redovne vježbe i treninzi:** Redovno provodite vježbe prve pomoći za mentalno zdravlje za osoblje i studente, upoznavajući ih s koracima koje treba poduzeti tokom kriza mentalnog zdravlja kao što su napadi panike ili samoubilačke misli.

6. Integracija kurikuluma:

- **Moduli pismenosti o mentalnom zdravlju:** Ugradite pismenost o mentalnom zdravlju u postojeće kurseve, pružajući učenicima alate za razumijevanje i upravljanje stresom, izgradnju otpornosti i podršku vršnjacima.
- **Svesnost i vještine suočavanja:** Integrirajte osnovne strategije suočavanja, kao što su vježbe svjesnosti i tehnike disanja, u nastavni plan i program kako biste pomogli učenicima da upravljaju svojim emocijama.





7. Podsticanje mreže vršnjačke podrške:

- **Mentorski programi:** Uparite iskusne učenike sa novijim učenicima kako biste izgradili odnose podrške, pomažući novim učenicima da se integrišu i osjete osjećaj pripadnosti.
- **Studijski krugovi:** Potaknite diskusije u malim grupama o temama mentalnog zdravlja koje vode edukatori kako biste održali fokus i osjetljivost.

8. Vrednovanje i prilagođavanje:

- **Mehanizmi povratnih informacija:** Stvoriti prilike za učenike da daju anonimne povratne informacije o inicijativama za podršku mentalnom zdravlju institucije, osiguravajući kontinuirano poboljšanje.
- **Mjerenje ishoda:** Redovno procenjujte efikasnost MHFA® strategija kroz ankete, stope završetka i promene u učestalosti problema mentalnog zdravlja među učenicima.

Nastavnici mogu značajno poboljšati dobrobit učenika i akademski uspjeh promišljenom integracijom prve pomoći za mentalno zdravlje u okruženje za obrazovanje odraslih. Strategije koje su ovdje predstavljene naglašavaju važnost stvaranja saosećajnog, proaktivnog okruženja koje daje prednost ranoj intervenciji i podršci.

Prilagođeni pristupi, uključujući opservacionu obuku, aktivno slušanje i dobro definisane protokole za upravljanje krizom, od suštinskog su značaja za pružanje trenutne i praktične pomoći. Kroz sveobuhvatne resurse, otvoreni dijalog i praktičnu primjenu, MHFA® osnažuje edukatore da transformišu obrazovanje odraslih u prostor u kojem je mentalno zdravlje prioritet i gdje svi učenici mogu napredovati.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Individualna iskustvena aktivnost

Aktivnost: Izgradnja vašeg ličnog kriznog plana

Cilj:

Voditi učenike u kreiranju vlastitog ličnog plana za krizne situacije mentalnog zdravlja, pomažući im da identifikuju rane znakove upozorenja, učinkovite strategije suočavanja i mrežu podrške kojoj će se obratiti u teškim vremenima.

Korak po korak upute:

1. Priprema:
 - Dajte svakom učeniku odštampani radni list ili digitalni predložak koji prikazuje elemente ličnog kriznog plana.
 - Pobrinite se da soba ima tihu, ugodnu atmosferu za razmišljanje.





2. Uvod:

- Započnite kratkom raspravom o važnosti ličnog plana za probleme mentalnog zdravlja, naglašavajući da je to alat za otpornost, a ne odraz slabosti.
- Uvjerite učenike da je radni list samo za njihovu upotrebu i da može ostati privatn.

3. Izvođenje aktivnosti:

- Odjeljak 1: Zamolite učenike da identificiraju i zapišu svoje rane upozoravajuće znakove stresa ili uznemirenosti (npr. problemi sa spavanjem, razdražljivost).
- Odjeljak 2: Neka navedu lične strategije suočavanja koje im pomažu da se smire (npr. hodanje, slušanje muzike, duboko disanje).
- Odjeljak 3: Ohrabrite ih da identifikuju i napišu imena i podatke za kontakt najmanje tri osobe u njihovoj mreži podrške (npr. prijatelji, porodica, edukator od povjerenja).
- Odjeljak 4: Zamolite ih da razmotre i zabilježe sve profesionalne resurse kojima mogu pristupiti ako je potrebno (npr. savjetnici, telefonske linije za pomoć mentalnom zdravlju).
- Odjeljak 5: Neka razmisle o tome kako bi željeli da ih drugi podrže kada su u nevolji, ohrabrujući ih da to zapišu.

Savjeti za facilitaciju (u oznaci):

- Ponudite sigurnost da nema tačnih ili pogrešnih odgovora i da će plan svake osobe izgledati drugačije.
- Stvorite mirnu atmosferu bez osuđivanja kako bi se učenici osjećali sigurno dijeleći onoliko koliko žele.
- Kružite prostorijom kako biste pružili poticaj, ali izbjegavajte direktno gledanje u radne listove učenika kako biste poštovali njihovu privatnost.
- Navedite primjere ranih znakova upozorenja i strategija suočavanja kako biste potaknuli ideje.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga):

- Koje rane upozoravajuće znakove stresa prepoznajete kod sebe?
- Koje strategije suočavanja smatrate učinkovitim, a koje nove biste željeli isprobati?
- Koliko vam je ugodno kontaktirati svoju mrežu podrške tokom teških vremena?
- Kako vjerujete da će vam kreiranje ovog plana pomoći da se nosite s izazovima mentalnog zdravlja u budućnosti?

Adaptacija za inkluzivnost:





- Podrška za jezik: Obezbedite radne listove na više jezika i omogućite da odgovori budu napisani na jeziku koji preferira učenik.
- Oštećenja vida: Napravite audio verziju uputstava ili obezbedite radne listove velikog štampanja.
- Neurodiverzitet: ponudite jasno, sažeto objašnjenje i razmislite o razbijanju plana na manje zadatke, omogućavajući učenicima da se fokusiraju na jedan po jedan dio.
- Emocionalna osjetljivost: Imajte na umu da razmišljanje o prošlim krizama može biti okidač; neka učenici znaju da mogu pauzirati ili izaći ako je potrebno.
- Problemi s mobilnošću: Osigurajte da je lokacija aktivnosti dostupna svim učenicima, uključujući i one s poteškoćama u kretanju.

Ova aktivnost će voditi odrasle učenike u razumijevanju njihovih jedinstvenih potreba za mentalnim zdravljem, razvijanju djelotvornih mehanizama za suočavanje i traženju odgovarajuće podrške u trenucima nevolje, a sve to ih osnažuje da proaktivno pristupe svojoj dobrobiti.

Praktična grupna aktivnost

Aktivnost: Prepoznavanje i odgovor na izazove mentalnog zdravlja

Cilj:

Ohrabriti učesnike da prepoznaju znakove poremećaja mentalnog zdravlja kod drugih i praktikuju efikasne početne strategije odgovora u grupnom okruženju.

Korak po korak upute:

1. Priprema:
 - Podijelite učesnike u grupe od 3-4.
 - Dajte svakoj grupi niz kartica scenarija koje opisuju različite izazove mentalnog zdravlja (npr. napad panike, socijalno povlačenje, znakove sagorijevanja). [Scenario Cards](#)
 - Pripremite listu strategija odgovora podrške koju ćete podijeliti s grupama. [Strategije odgovora](#):
2. Uvod:
 - Objasnite da je aktivnost osmišljena da pomogne učesnicima da prepoznaju izazove mentalnog zdravlja i razviju vještine za pružanje odgovarajuće podrške.
 - Naglasite da su ovi scenariji hipotetički, a svrha je učenje kroz praksu.
3. Izvođenje aktivnosti:
 - Korak 1: Zamolite svaku grupu da izvuče karticu scenarija i razgovarajte o znakovima nevolje prisutnim u tom scenariju.
 - Korak 2: Potaknite grupu da smisli načine za pristup pojedincu u scenariju i odgovor na njega. Podsjetite





ih da koriste aktivno slušanje, empatiju i komunikaciju bez osuđivanja.

- Korak 3: Svaka grupa će odglumiti scenario, pri čemu će jedna osoba djelovati kao osoba u nevolji, a ostale će vježbati strategije odgovora.
- Korak 4: Rotirajte uloge unutar svake grupe tako da svi članovi imaju priliku da vježbaju da budu odgovorni.
- Korak 5: Okupite grupe i neka svaki tim predstavi svoj scenario i razgovara o svom pristupu rješavanju situacije.

Savjeti za facilitaciju:

- Ponovite da je ovo sigurno okruženje za učenje i podsjetite učesnike da se prema doprinosima međusobno odnose s ljubaznošću i poštovanjem.
- Ohrabrite upotrebu „ja“ izjava i jezika bez osude.
- Posmatrajte grupe i ponudite im smjernice ili prijedloge ako se bore da prepoznaju znakove ili efikasno odgovore.
- Razgovarajte sa svakom grupom nakon njihove igre uloga kako biste istakli prednosti i pružili konstruktivne povratne informacije.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga):

- Koji su neki uobičajeni znaci mentalnog poremećaja koje ste primijetili u svim scenarijima?
- Koliko ste se osjećali ugodno reagirajući na osobu u svom scenariju i šta je to činilo izazovnim?
- Koji su neki novi pristupi ili strategije koje ste naučili iz ove aktivnosti?
- Kako će vam ova vježba pomoći da odgovorite na izazove mentalnog zdravlja u svakodnevnom životu?

Adaptacija za inkluzivnost:

- Podrška za jezik: Obezbedite podršku pri prevođenju ili vizuelna pomagala za grupe sa različitim jezičkim znanjem.
- Oštećenja sluha: Osigurajte da grupe za igranje uloga budu okrenute jedna prema drugoj radi čitanja s usana ili obezbijedite tumače za znakovni jezik ako je potrebno.
- Neuroraznolikost: Dozvolite učesnicima da odustanu od igranja uloga ako se osjećaju neugodno i ponudite alternativni zadatak kao što su promatranje i povratne informacije.
- Problemi s mobilnošću: Uvjerite se da svi fizički aranžmani odgovaraju različitim potrebama mobilnosti i razmislite o prilagođavanju igre uloga kako bi bila pristupačnija (npr. sjedeće igre uloga).

Ova grupna aktivnost će pomoći učesnicima da izgrade samopouzdanje u prepoznavanju izazova mentalnog zdravlja i primeni odgovarajućih strategija reagovanja, stvarajući na kraju jači temelj za podršku drugima u njihovim obrazovnim zajednicama.





Praktična grupna aktivnost

Aktivnost: Mapa resursa za mentalno zdravlje

Cilj:

Za saradnju identificirati i mapirati lokalne resurse mentalnog zdravlja, pomažući učesnicima da se upoznaju s dostupnim uslugama podrške i kako usmjeriti one kojima je potrebna ka odgovarajućoj pomoći.

Korak po korak upute:

1. Priprema:
 - Dajte učesnicima veliki poster ili digitalnu kartu lokalnog područja.
 - Odštampajte ili distribuirajte listu različitih vrsta resursa za mentalno zdravlje (npr. terapeuti, grupe za podršku, krizne telefonske linije).
 - Skupite šarene markere ili naljepnice za bilješke.
2. Uvod:
 - Objasnite da je svrha aktivnosti izgradnja sveobuhvatne mape resursa koja pomaže nastavnicima da identifikuju dostupne usluge podrške i podijele ih sa učenicima kojima je potrebna.
 - Naglasite da poznavanje ovih resursa može osnažiti učesnike da upute one koji se suočavaju s problemima mentalnog zdravlja na odgovarajuću pomoć.
3. Izvođenje aktivnosti:
 - Korak 1: Podijelite grupu u manje timove od 4-5 ljudi.
 - Korak 2: Dodijelite svakom timu određenu vrstu resursa (npr. domovi zdravlja u zajednici, savjetnici, grupe za podršku).
 - Korak 3: Neka svaki tim istraži i identifikuje najmanje pet lokalnih resursa dodijeljenog tipa, fokusirajući se na kvalitet, pristupačnost i inkluzivnost.
 - Korak 4: Nakon što svaki tim sastavi svoje resurse, neka zabilježi zajedničku mapu s lokacijom svojih identificiranih usluga, koristeći markere ili naljepnice označene bojama za označavanje različitih vrsta podrške.
 - Korak 5: Svaki tim treba da pruži sažetak svojih nalaza, objašnjavajući relevantnost svakog resursa i kako mu se može pristupiti.

Savjeti za facilitaciju:

- Podstaknite učesnike da razmisle o tome koje vrste resursa bi bile najvrednije na osnovu njihovih iskustava i zapažanja.
- Pomozite timovima da pronađu tačne informacije na mreži, preko lokalnih imenika ili direktno kontaktirajući pružatelje usluga.
- Osigurajte da svaki tim jasno označi mapu i pruži sažete sažetke za laku referencu.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga):

- Koji resursi za mentalno zdravlje su vas najviše iznenadili tokom vašeg istraživanja?





- Koje vrste podrške je najteže pronaći u vašoj lokalnoj zajednici i zašto mislite da je to tako?
- Kako planirate podijeliti ovu mapu resursa sa svojim učenicima ili kolegama?
- Šta mislite koja bi dodatna podrška bila korisna za zajednicu?

Adaptacija za inkluzivnost:

- Jezička podrška: Obezbedite mape i uputstva na više jezika kako biste ugostili različite učesnike.
- Problemi s mobilnošću: Osigurajte da je fizička karta ili radni prostor na pristupačnoj visini i ponudite digitalne opcije za one koji se ne mogu kretati po prostoriji.
- Neurodiverzitet: Jasno ocrtajte strukturu i ciljeve aktivnosti i ostavite više vremena za timove kojima je to potrebno.
- Oštećenja vida: Osigurajte da je karta dovoljno velika da bude lako čitljiva ili ponudite opciju taktilne karte za učesnike sa oštećenjem vida.

Ova grupna aktivnost pruža priliku edukatorima da zajedno nauče o dostupnim uslugama mentalnog zdravlja, istovremeno podstičući timski rad i vještine rješavanja problema. Učesnici će otići s praktičnom mapom resursa koja ih osnažuje da bolje podrže pojedince koji traže pomoć u svojoj lokalnoj zajednici.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Dodatni resursi

Dalje čitanje:

web stranice:

- Međunarodna prva pomoć mentalnog zdravlja: Nudi globalne informacije o programima i resursima prve pomoći za mentalno zdravlje.
www.mhfa.com.au

- Nacionalna alijansa za mentalne bolesti (NAMI): Pruža edukativne materijale i podršku pojedincima i porodicama pogođenim problemima mentalnog zdravlja.
www.nami.org

- Zloupotreba supstanci i Uprava za usluge mentalnog zdravlja (SAMHSA): Nudi različite resurse za liječenje mentalnog zdravlja, usluge podrške i upravljanje krizama.
www.samhsa.gov

Članci:

- Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2002). Obuka prve pomoći za mentalno zdravlje na radnom mjestu: Randomizirano kontrolirano ispitivanje – pruža uvid





u djelotvornost obuke MHFA® i njenog uticaja na stavove i znanje.

- Jorm, A. F. (2012). Pismenost o mentalnom zdravlju: Osnaživanje zajednice da preduzme akciju za bolje mentalno zdravlje - Raspravlja o konceptu pismenosti o mentalnom zdravlju i ulozi zajednice u poboljšanju ishoda mentalnog zdravlja.
- Martin, A., et al. (2018). Efekti promjena u depresiji i anksioznosti na produktivnost zaposlenih i izostanak sa posla - istražuje kako problemi mentalnog zdravlja utiču na produktivnost i naglašava potrebu za ranom intervencijom na radnom mjestu.
- Roberts, A. R. (2005). Priručnik za krizne intervencije: Procjena, liječenje i istraživanje. - Sveobuhvatan izvor o strategijama intervencije u kriznim situacijama i tehnikama procjene.

knjige:

- Everly, G. S. i Mitchell, J. T. (2008). Integrativna krizna intervencija i mentalno zdravlje u slučaju katastrofe. - Nudi praktične tehnike upravljanja krizama koje se mogu primijeniti na različita okruženja.

Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2019). Priručnik prve pomoći za mentalno zdravlje. - Autoritativni vodič koji pruža dubinsko razumijevanje principa MHFA® i strategija odgovora.

Izvještaji:

- Komisija za mentalno zdravlje Kanade (2013). Izlaganje razloga za ulaganje u mentalno zdravlje u Kanadi. - Detaljan izvještaj o ekonomskim i društvenim koristima ulaganja u usluge mentalnog zdravlja i programe rane intervencije. <https://mentalhealthcommission.ca/resource/making-the-case-for-investing-in-mental-health-in-canada/>
- Svjetska zdravstvena organizacija (2021). Svjetski izvještaj o mentalnom zdravlju. - Predstavlja najnovije globalne podatke i strategije o mentalnom zdravlju, naglašavajući važnost poboljšanja pristupa zaštiti mentalnog zdravlja. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>

Online alati i platforme:

1. Kahoot:

Platforma za učenje zasnovana na igricama koja omogućava nastavnicima da kreiraju interaktivne kvizove i ankete kako bi učvrstili ključne koncepte i procenili znanje na zabavan način.

2. Mentimeter:





Interaktivni alat za prezentaciju u kojem učesnici mogu odgovarati na ankete uživo, kvizove i otvorena pitanja, pružajući uvid u realnom vremenu i povratne informacije.

3. Google Workspace:

Alati kao što su Google dokumenti, tabele i obrasci omogućavaju saradnju i dijeljenje resursa, dok se Google Meet može koristiti za virtuelne diskusije i aktivnosti igranja uloga.

4. veslao:

Digitalna oglasna ploča na kojoj učenici mogu zajednički objavljivati ideje, razmišljanja ili resurse. Potiče grupno razmišljanje i razmjenu strategija mentalnog zdravlja.

Canva:

Intuitivna platforma za grafički dizajn koju učesnici mogu koristiti za kreiranje vizuelno privlačnih mapa resursa za mentalno zdravlje, postera ili prezentacija.

5. Zoom Breakout Rooms:

Karakteristika prostorija za raspad omogućava manje grupne diskusije, što ga čini idealnim za vježbe igranja uloga ili saradničke aktivnosti vezane za modul.

6. voće:

Platforma za suradničku ploču za mapiranje ideja, mapa uma i brainstorming. Učesnici ga mogu koristiti za vizualno organiziranje kriznih planova ili resursa za mentalno zdravlje.

7. Trello:

Alat za upravljanje zadacima koji omogućava korisnicima da kreiraju ploče i liste za organizaciju protokola za odgovor na krizne situacije ili praćenje napretka ličnih planova.

8. kviz:

Alat baziran na flash karticama koji se može koristiti za kreiranje studijskih skupova koji jačaju terminologiju ili strategije prve pomoći mentalnog zdravlja, poboljšavajući zadržavanje kroz ponavljanje.

9. Coursera/MOOC platforme:

Ogromni otvoreni online kursevi nude module o mentalnom zdravlju i dobrobiti koji dopunjuju učenje. Učesnici mogu pronaći relevantne kurseve kako bi produbili svoje znanje.

Važni uslovi za Modul 4: Uvod u prvu pomoć mentalnog zdravlja

1. Prva pomoć za mentalno zdravlje (MHFA®):

Pomoć se daje nekome ko razvija problem mentalnog zdravlja ili doživljava krizu mentalnog zdravlja dok ne bude dostupna odgovarajuća stručna pomoć ili se kriza ne riješi.

2. Krizna intervencija:





Pojedincu u akutnoj nevolji pruža se hitna pomoć i podrška kako bi se smanjio uticaj krize i usmjerio ih ka sigurnosti i stručnoj pomoći.

3. Aktivno slušanje:

Tehnika komunikacije koja uključuje punu koncentraciju, razumijevanje i promišljeno odgovaranje na govornika kako bi se osiguralo da se osjeća da ga čuju i razumiju.

4. Sigurnosna procjena:

Procjena nivoa rizika od štete po sebe ili druge, koja se koristi za odlučivanje o najprikladnijoj intervenciji i usmjeravanje neposredne akcije.

5. empatija:

Sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja druge osobe, njegovanje veze koja smanjuje njihov osjećaj izolacije i podstiče otvorenu komunikaciju.

6. Tehnike deeskalacije:

Strategije koje se koriste za smanjenje intenziteta potencijalno nestabilne situacije, promicanje smirenosti i smanjenje rizika od štete za sve uključene strane.

7. Mreža podrške:

Grupa pojedinaca od povjerenja, uključujući prijatelje, članove porodice, edukatore ili zdravstvene radnike, koji mogu ponuditi emocionalnu, socijalnu ili praktičnu podršku.

8. Otpornost:

Sposobnost oporavka i pozitivnog prilagođavanja izazovima, stresorima ili nedaćama uz održavanje mentalnog zdravlja i dobrobiti.

9. Pažnja:

Praksa potpunog prisustva i angažmana u trenutnom trenutku bez prosuđivanja, često se koristi za upravljanje stresom i promicanje mentalne jasnoće.

10. stigma:

Negativni stavovi i diskriminacija usmjereni prema ljudima na osnovu određenih karakteristika, kao što je mentalna bolest, što ih često sprječava da potraže pomoć.

11. Put preporuke:

Jasan skup koraka za povezivanje pojedinca u nevolji sa odgovarajućim profesionalnim uslugama ili resursima.

12. Pristup zasnovan na traumi:

Okvir koji priznaje prevalenciju traume i osigurava da sve interakcije podržavaju, izbjegavajući ponovnu traumatizaciju i promovirajući sigurnost.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom





pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Sažetak modula

Modul 4 Sažetak: Uvod u prvu pomoć za mentalno zdravlje

Ovaj modul se fokusirao na opremanje edukatora osnovnim vještinama u prepoznavanju, razumijevanju i odgovaranju na izazove mentalnog zdravlja među odraslim učenicima. Integracijom principa prve pomoći za mentalno zdravlje (MHFA®) u okruženja za obrazovanje odraslih, edukatori mogu pružiti trenutnu, neprofesionalnu podršku, doprinoseći sigurnijim i inkluzivnijim okruženjima za učenje.

Ključne tačke obuhvaćene:

1. Ključni koncepti:

- Prva pomoć za mentalno zdravlje (MHFA®)
- Krizna intervencija
- Aktivno slušanje
- Procjena sigurnosti
- Empatija

2. Nalazi istraživanja i historijske perspektive:

MHFA® obuka povećava znanje i smanjuje stigmatu, osnažujući edukatore da pristupe mentalnom zdravlju s povjerenjem i razumijevanjem.

Historijska evolucija podrške mentalnom zdravlju prešla je sa izolacije i stigme na proaktivnu intervenciju i podršku zajednice, zahvaljujući strukturiranim programima kao što je MHFA®.

3. Prijava za obrazovanje odraslih:

Nastavnici mogu prepoznati znakove problema mentalnog zdravlja kod učenika kroz aktivno slušanje i promatranje ponašanja.

Strategije trenutne podrške, poput empatije i uvjeravanja, u kombinaciji sa strukturiranim kriznim protokolima, mogu značajno poboljšati ishode za one u nevolji.

Razvijanje personaliziranih kriznih planova i njegovanje mreža podrške ključni su koraci u promicanju blagostanja među učenicima.

4. Ishodi učenja:

- Razumjeti ključne koncepte prve pomoći za mentalno zdravlje i djelotvorno ih primijeniti u obrazovnim ustanovama odraslih.
- Prepoznajte rane znakove problema mentalnog zdravlja i pružite početnu podršku koristeći empatičnu komunikaciju i aktivno slušanje.





	- Razviti i implementirati protokole za odgovor na krizne situacije koji se bave neposrednim rizicima, a usmjeravaju pojedince prema profesionalnim resursima. - Podsticati inkluzivna obrazovna okruženja koja daju prioritet mentalnom zdravlju, smanjujući stigmatu i jačajući podršku za sve učenike. Savladavanjem ovih principa i strategija, edukatori će biti dobro pripremljeni da svoje programe obrazovanja odraslih učine odgovornijim na izazove mentalnog zdravlja, što će u konačnici doprinijeti sreći i dobrobiti svojih učenika.
Procjena	Pitanja za samoprocjenu: 1. Ključni koncepti: - Koji je primarni cilj Prve pomoći za mentalno zdravlje i po čemu se razlikuje od profesionalnog savjetovanja ili terapije? - Zašto je empatija ključna kada se pruža početna podrška nekome ko ima krizu mentalnog zdravlja? 2. Znakovi za prepoznavanje: - Koje promjene ponašanja ili verbalni znakovi mogu ukazivati na to da se neko suočava s problemom mentalnog zdravlja? - Kako biste razlikovali znakove općeg stresa od težih mentalnih problema? 3. Strategije početne reakcije: - Koji su neki efikasni načini da se ponudi trenutna podrška kada neko kaže da se osjeća preopterećeno ili beznačajno? - Zašto je važno aktivno slušanje i kako se to može pokazati kada razgovarate s nekim u nevolji? 4. Krizni protokoli: - Koje biste korake poduzeli ako neko izražava suicidalne misli ili pokazuje ponašanje koje sugerira da predstavlja rizik za sebe? - Kako se protokoli za upravljanje krizama mogu prilagoditi jedinstvenim potrebama okruženja za obrazovanje odraslih? 5. Inkluzivna podrška: - Kako možete osigurati da vaš pristup prvoj pomoći za mentalno zdravlje bude inkluzivan i osjetljiv na različite učenike, uključujući one s invaliditetom ili različite kulturne pozadine? 6. Mapiranje resursa: - Koje lokalne ili onlajn resurse za mentalno zdravlje biste preporučili nekome kome je potrebna hitna podrška? - Kako biste pomogli nekome da efikasno i udobno pristupi ovim resursima?
Evaluacija modula	Pitanja za procjenu sadržaja i implementacije 1. Jasnoća sadržaja:





- Da li su informacije predstavljene u modulu bile jasne i lako razumljive?
(U potpunosti se slažem / Slažem se / Neutralno / Ne slažem se / Uopšte se ne slažem)

2. Relevantnost:

- Koliko ste smatrali da je sadržaj ovog modula relevantan za vašu ulogu edukatora koji radi sa odraslim učenicima?
(Vrlo relevantno / donekle relevantno / neutralno / ne baš relevantno / uopće nije relevantno)

3. Praktična primjena:

- Da li su praktične aktivnosti i strategije predložene u modulu bile korisne za neposrednu primjenu u vašem obrazovnom okruženju?
(U potpunosti se slažem / Slažem se / Neutralno / Ne slažem se / Uopšte se ne slažem)

4. Ishodi učenja:

- Smatrate li da vas je modul opremio znanjem i vještinama da prepoznate i odgovorite na izazove mentalnog zdravlja među odraslim učenicima?
(Da / Ne / donekle)

5. zaruke:

- Da li vas je struktura modula (čitanka, aktivnosti, procjene) održala uključenim i zainteresiranim za materijal?
(U potpunosti se slažem / Slažem se / Neutralno / Ne slažem se / Uopšte se ne slažem)

6. Resursi i podrška:

- Da li su obezbeđeni resursi (kartice scenarija, strategije odgovora, mapa resursa) bili adekvatni da podrže vaše učenje?
(U potpunosti se slažem / Slažem se / Neutralno / Ne slažem se / Uopšte se ne slažem)

7. Sveukupno zadovoljstvo:

Kako biste ocijenili svoje ukupno zadovoljstvo Modulom 4?
(Vrlo zadovoljan / zadovoljan / neutralan / nezadovoljan / vrlo nezadovoljan)

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.



3.5. Pro Lapinlahti

Modul 5: Prakse svjesnosti

Fokus: Vježbe svjesnosti i njihova primjena za mentalno blagostanje. Svjesnost je praksa obraćanja pažnje na određeni način: namerno, u **sadašnji trenutak**, i bez osude. Ovaj modul istražuje kako se pažnja može primijeniti za smanjenje stresa, poboljšanje emocionalne regulacije i poboljšanje mentalnog zdravlja.

Jedinstveni aspekt: Modul pruža **detaljne upute o specifičnim praksama svjesnosti, kao što su meditacija, svjesno disanje i druge vježbe koje potiču život u sadašnjem trenutku**. Fokusira se na praktične aspekte integracije ovih vježbi u svakodnevni život kako bi se njegovala svijest i njene prednosti za mentalno blagostanje.

Upute: Omogućite praktične vježbe specifične za svjesnost, kao što su meditacija ili svjesno disanje.

Držite fokus usko kako biste izbjegli zadiranje u opću brigu o sebi, otpornost ili strategije digitalnog zdravlja - budući da će one biti pokrivene u zasebnim modulima.



Imenujte modul	Prakse svjesnosti
Uvod u modul	<i>Cilj: Vježbe u ovom modulu pomoći će učenicima da pokažu poboljšani fokus, emocionalnu regulaciju i zadržavanje pamćenja, podstičući metasvijest, otpornost i način razmišljanja o rastu. Oni će primijeniti tehnike svjesnosti kako bi poboljšali akademske rezultate i kultivirali empatiju i saradnju, stvarajući okruženje za učenje koje podržava.</i> <i>Relevantnost: Odrasli učenici često žongliraju sa višestrukim obavezama kao što su posao, porodica i lične obaveze, što dovodi do povećanog nivoa stresa i izazova u održavanju opšteg blagostanja. U ovom kontekstu, tema svjesnosti ima značajnu važnost kao moćno sredstvo za rješavanje ovih izazova i njegovanje holističkog samorazvoja među odraslim učenicima.</i> <i>Prakse svjesnosti kao što su meditacija, vježbe dubokog disanja i skeniranje tijela pružaju pojedincima praktične alate za smirivanje uma i regulaciju svojih emocija suočenih sa stresorima. Negujući svijest o sadašnjem trenutku i neosuđujuće prihvatanje svojih iskustava, učenici mogu razviti veću otpornost na životne izazove i smanjiti negativan utjecaj stresa na njihovo mentalno zdravlje. Redovnim angažovanjem u vježbama svesnosti, učenici izoštravaju svoje veštine pažnje i poboljšavaju svoju sposobnost da se koncentrišu na zadatke učenja, što dovodi do većeg zadržavanja informacija i poboljšanog akademskog učinka.</i> <i>Odrasli učenici mogu naići na različite emocionalne okidače i unutrašnje prepreke koje ometaju njihovo učenje i lični rast. To može uključivati sumnju u sebe, perfekcionizam, strah od neuspjeha ili negativan razgovor sa sobom. Vježbanjem svjesnosti, učenici razvijaju sposobnost da nevezano promatraju svoje misli i emocije, omogućavajući im da odgovore na izazovne situacije s većom jasnoćom i smirenošću. Ova poboljšana samosvijest omogućava učenicima da identifikuju i pozabave se beskorisnim obrascima razmišljanja i ponašanja, što dovodi do poboljšane emocionalne otpornosti i dobrobiti.</i> <i>Ovaj modul o svijesti je ključan za promicanje sreće i mentalnog zdravlja među odraslim učenicima, rješavanje savremenih izazova s kojima se suočavaju kao što su stres, anksioznost i izgaranje u ličnim i profesionalnim sferama. Svesnost osposobljava učenike sa alatima za efikasno upravljanje ovim izazovima, podstičući emocionalnu otpornost i dobrobit. Poboljšanjem fokusa, emocionalne regulacije i kognitivne fleksibilnosti, ovaj modul osnažuje odrasle da se lakše snalaze u životnim složenostima, što dovodi do poboljšanja ukupnog mentalnog zdravlja. Štaviše, svjesnost podstiče pozitivan način razmišljanja i međuljudske vještine neophodne za lični rast i profesionalni uspjeh u današnjem brzom i međusobno povezanom svijetu. (3000)</i>





Teorijski okvir

Ključni koncepti:

1. **Pažnja i svijest:** Svesnost uključuje usmeravanje pažnje na sadašnji trenutak uz svesnost bez osude. Ovaj koncept je ukorijenjen u teorijama pažnje psihologije, koje naglašavaju ulogu pažnje u percepciji, pamćenju i kognitivnoj kontroli. Prakse svesnosti obučavaju pojedince da neguju trajnu pažnju i meta-svest, omogućavajući im da posmatraju svoje misli, emocije i senzacije, a da se ne zaplete u njih.
2. **Reakcija na smanjenje stresa i opuštanje:** Jedna od temeljnih teorija koja podržava svjesnost je model smanjenja stresa koji je predložio [Jon Kabat-Zinn](#), poznat po metodi smanjenja stresa zasnovanog na svijesti (MBSR). Ovaj model pretpostavlja da prakse svesnosti izazivaju relaksaciju, fiziološko stanje koje karakteriše smanjeno uzbuđenje simpatičkog nervnog sistema i povećana aktivacija parasimpatičkog nervnog sistema. Poticanjem opuštanja i smanjenjem fizioloških markera stresa, svjesnost pomaže pojedincima da se nose sa simptomima povezanim sa stresom i promiče opću dobrobit.
3. **Regulacija emocija:** Svesnost je usko povezana sa regulacijom emocija, što se odnosi na sposobnost da se efikasno modulira i upravlja svojim emocionalnim iskustvima. Teorijski okviri kao što su [Procesni model regulacije emocija](#) predlažu da svjesnost promiče regulaciju emocija tako što povećava svijest o emocionalnim okidačima, povećava toleranciju na nevolje i olakšava adaptivne odgovore na emocionalne podražaje. Negujući nereaktivan i prihvaćajući stav prema emocijama, svjesnost omogućava pojedincima da vještije regulišu svoja emocionalna iskustva.
4. **Neuroplastičnost i promjene mozga:** Istraživanja neuronauke su pružila empirijsku podršku za efekte svjesnosti na strukturu i funkciju mozga. Studije koje koriste neuroimaging tehnike kao što je funkcionalna magnetna rezonanca (fMRI) su pokazale da redovna praksa svjesnosti dovodi do strukturnih promjena u regijama mozga uključenim u pažnju, regulaciju emocija i samosvijest, kao što su prefrontalni korteks, insula i hipokampus. Ovaj fenomen, poznat kao [neuroplastičnost](#), sugerira da svjesnost može oblikovati neuronsku arhitekturu mozga na načine koji podržavaju poboljšano kognitivno i emocionalno funkcioniranje.
5. **Prihvatanje i posvećenost** Terapija (ACT): Svesnost je takođe integrisana u terapijske pristupe kao što su [Terapija prihvatanja i posvećenosti \(ACT\)](#), koji kombinuje prakse svjesnosti sa kognitivno-bihejvioralnim tehnikama za promicanje psihološke fleksibilnosti i dobrobiti. ACT naglašava važnost prihvatanja nečijih unutrašnjih iskustava, uključujući misli, emocije i senzacije, uz posvećenost akcijama koje su usklađene sa nečijim vrednostima





i ciljevima. Negovanjem vještina svjesnosti, pojedinci mogu razviti veću psihološku fleksibilnost i otpornost u suočavanju sa životnim izazovima.

6. **Buddhist Philosophy:** Pažnja ima svoje korijene u budističkim kontemplativnim tradicijama, posebno u praksi meditacije. Budistička filozofija naglašava kultivaciju svjesnosti kao sredstvo za razvijanje uvida u prirodu stvarnosti i ublažavanje patnje. Četiri temelja svesnosti, opisani u drevnim budističkim tekstovima, pružaju sveobuhvatan okvir za kultivaciju svesnosti u svakodnevnom životu: obuhvatajući svesnost tela, osećanja, uma i fenomena.

Sažetak nalaza istraživanja:

Google scholar ostvaruje oko 1 190 000 pogodaka uz riječ 'mindfulness'.

1. **Kognitivne prednosti:** Brojne studije su pokazale kognitivne prednosti svjesnosti, uključujući poboljšanje pažnje, radne memorije i kognitivne fleksibilnosti. Na primjer, istraživanje pomoću tehnika neuroimaginga pokazalo je da je trening svjesnosti povezan s povećanom aktivnošću u regijama mozga uključenim u kontrolu pažnje, kao što su prefrontalni korteks i prednji cingularni korteks.
2. **emocionalna regulacija:** Istraživanja sugeriraju da prakse svjesnosti promoviraju emocionalnu regulaciju modulacijom aktivnosti u amigdali, regiji mozga koja je uključena u procesiranje emocija. Studije su otkrile da je trening svjesnosti povezan sa smanjenom reaktivnošću amigdale na emocionalne podražaje i poboljšanom vezom između amigdale i prefrontalnih regija uključenih u regulaciju emocija.
3. **Smanjenje stresa:** Meta-analize su dosljedno otkrile da su intervencije zasnovane na svijesti efikasne u smanjenju simptoma stresa, anksioznosti i depresije među različitim populacijama. Ove intervencije obično uključuju prakse svjesnosti kao što su meditacija, joga i vježbe skeniranja tijela, za koje se pokazalo da izazivaju relaksaciju i smanjuju fiziološke markere stresa.
4. **Neuroplastičnost:** Longitudinalne studije koje koriste strukturnu i funkcionalnu neuroimaging pružile su dokaze o neuroplastičnim efektima svjesnosti na mozak. Ove studije su pokazale da redovna praksa svjesnosti dovodi do povećanja gustine sive tvari u regijama mozga povezanim s pažnjom, regulacijom emocija i samosvijesti, kao što su hipokampus i insula.
5. **Zdravstveni rezultati:** Istraživanja su također ispitivala utjecaj svjesnosti na ishode fizičkog zdravlja, kao što su imunološka funkcija, kardiovaskularno zdravlje i upravljanje bolovima. Studije su otkrile da intervencije zasnovane na svjesnosti mogu poboljšati imunološku funkciju,





sniziti krvni tlak i smanjiti simptome kronične boli modulacijom fizioloških procesa kao što su upala i reaktivnost na stres.

Istorijske perspektive:

1. **Drevni korijeni:** Praksa svjesnosti ima duboke korijene u drevnim kontemplativnim tradicijama, posebno u praksama budističke meditacije stare više od 2500 godina. U ovim tradicijama, pažljivost se kultivira kao sredstvo za razvijanje uvida u prirodu uma i oslobađanje od patnje.
2. **Uvod u Zapad:** Uvođenje svesnosti u zapadni svijet može se pratiti od sredine 20. stoljeća, s prilivom istočnjačkih duhovnih učenja i praksi tokom kontrakulturnih pokreta 1960-ih i 1970-ih. Utjecajne ličnosti kao što su Thich Nhat Hanh i Jon Kabat-Zinn odigrale su ključne uloge u popularizaciji svjesnosti kao sekularne prakse za zdravlje i dobrobit.
3. **Razvoj intervencija zasnovanih na svjesnosti:** Osamdesetih godina prošlog vijeka, Jon Kabat-Zinn je osnovao Kliniku za smanjenje stresa na Medicinskom fakultetu Univerziteta Massachusetts, gdje je razvio smanjenje stresa zasnovano na svijesti (MBSR), osmonedeljni program koji integriše prakse svesnosti sa kognitivno-bihevioralnim tehnikama. MBSR je postavio temelje za razvoj brojnih intervencija zasnovanih na svijesti (MBI) usmjerenih na različite populacije i stanja.
4. **naučna istraživanja:** U posljednjih nekoliko decenija došlo je do porasta naučnih istraživanja koja istražuju efekte pažnje na mentalno i fizičko zdravlje. Značajne studije kao što je Kabat-Zinn et al. (1985.) temeljni rad o efektima MBSR-a na pacijente s hroničnim bolom utrlili su put za rigorozna empirijska istraživanja mehanizama i efikasnosti intervencija zasnovanih na svijesti.
5. **Mainstream integracija:** Pažnja se sve više integrira u mainstream psihologiju, medicinu, obrazovanje i korporativno okruženje. Proliferacija programa zasnovanih na svjesnosti, aplikacija za pametne telefone i online resursa odražava rastuću popularnost i prihvatanje svjesnosti kao održivog pristupa promicanju zdravlja i dobrobiti u suvremenom društvu.

Prakse svjesnosti nude vrijedne alate za poboljšanje pažnje, emocionalne regulacije i kognitivnog funkcionisanja, čime se poboljšavaju ishodi učenja i promoviše opća dobrobit odraslih učenika. Evo ih **specifične strategije za integraciju** ključni koncepti svjesnosti u programima obrazovanja odraslih:

1. **Uključite svjesnost u dizajn kurikuluma:** Integrirajte prakse i principe svjesnosti u nastavni plan i program programa obrazovanja odraslih. Na primjer, posvetite vrijeme tokom svake sesije za kratke vježbe svjesnosti, kao što su vođena





meditacija ili svjesno disanje. Ugradite koncepte svjesnosti u sadržaj kursa istražujući teme vezane za pažnju, samosvijest i upravljanje stresom.

2. **Obezbijedite trening svjesnosti za edukatore:** Ponudite obuku svjesnosti i mogućnosti profesionalnog razvoja za edukatore koji rade u ustanovama za obrazovanje odraslih. Obezbijedite radionice ili kurseve koji edukatore upoznaju sa praksama svesnosti i opremite ih strategijama za integraciju svesnosti u njihov pristup podučavanju. Nastavnici koji praktikuju svjesnost bolje su opremljeni da modeliraju i promoviraju ove vještine svojim učenicima.
3. **Kreirajte svjesno okruženje za učenje:** Negujte kulturu svesnosti u okviru okruženja za obrazovanje odraslih stvaranjem okruženja za učenje sa pažnjom. Dizajnirajte fizičke prostore koji podržavaju opuštanje i fokus, kao što su udobni rasporedi sjedenja, prirodno osvetljenje i minimalno ometanje. Potaknite prakse svjesnosti kao što su tiho razmišljanje ili svjesno hodanje tokom pauza kako biste promovirali opuštanje i podmlađivanje.
4. **Integrirajte svjesnost u instruktivne strategije:** Uključite pažljivost u nastavne strategije i metodologije nastave. Na primjer, koristite tehnike zasnovane na svjesnosti da poboljšate angažman i sudjelovanje tokom predavanja ili grupnih diskusija, na primjer, započnite i/i završite sesiju vježbom disanja. Potaknite refleksivno vođenje dnevnika ili vježbe zasnovane na svjesnosti kako biste produbili razumijevanje i integraciju materijala kursa.
5. **Ponudite programe zasnovane na svjesnosti:** Razviti specijalizirane programe zasnovane na svijesti unutar obrazovnih ustanova za odrasle kako bi se zadovoljile specifične potrebe ili populacije. Na primjer, ponudite kurseve za smanjenje stresa zasnovane na svijesti (MBSR) prilagođene odraslim učenicima koji se suočavaju sa stresom na radnom mjestu ili životnim tranzicijama. Omogućite intervencije zasnovane na svjesnosti za odrasle učenike s problemima mentalnog zdravlja ili traumama.
6. **Promovirajte brigu o sebi i dobrobit:** Naglasite važnost brige o sebi i dobrobiti kao sastavnih komponenti učenja odraslih. Uključite prakse svjesnosti u rutine brige o sebi za odrasle učenike, kao što su tehnike opuštanja ili vježbe svjesnog kretanja. Obezbijedite resurse i usluge podrške učenicima da pristupe aktivnostima zasnovanim na svijesti izvan učionice. Sesija svjesnosti je dobar način da započnete čas!
7. **Ohrabrite vršnjačku podršku i saradnju:** Podsticanje vršnjačke podrške i saradnje među odraslim učenicima kroz aktivnosti zasnovane na svesnosti. Olakšajte grupne prakse svjesnosti kao što su meditacija svjesnosti ili vježbe svjesnog slušanja kako biste promovirali povezanost i





	empatiju među učenicima. Ohrabrite učenike da podijele svoja iskustva i uvide u vezi sa svjesnošću, npr. praveći vlastite verzije o tome kako meditirati, njegujući osjećaj vlasništva, zajednice i međusobne podrške. 8. Procijenite i procijenite uticaj: Procijenite uticaj integracije svesnosti u programe obrazovanja odraslih kroz kvalitativne i kvantitativne mjere evaluacije. Koristite ankete, intervjuje ili mjere samoizvještavanja kako biste prikupili povratne informacije od učenika i nastavnika o njihovim iskustvima s praksama svjesnosti. Procijenite promjene u ishodima učenja, indikatorima blagostanja i nivoima angažmana kako biste informirali o tekućem razvoju i usavršavanju programa.
Teorija povezivanja i zagonetke	Igra Escape to Happiness escape je sama po sebi vježba prisutnosti u trenutku, jer uspjeh zadataka zahtijeva potpunu koncentraciju na 'ovdje i sada'. Jedna od sveobuhvatnih tema igre na putu ka sreći i blagostanju je učenje živjeti u trenutku. Igra sadrži niz izazova koji nude načine za poboljšanje svijesti o tijelu, povezanost sa sobom i porukama vašeg tijela. Vježbe 2, 3, 5 i 9 su posebno korisne, jer pružaju praktične načine svjesnosti, povećavajući kapacitet učesnika za prisustvo i samosvijest. Instruktori za voditelja igre: Instruktori mogu pojačati internalizaciju teme svjesnosti tokom igre na sljedeći način: 1. Poticanje koncentracije na zadatak bez žurbe na sljedeći 2. Tako što ćete biti smireni u samom vođenju, koristeći nježni, tihi ton glasa i krećući se polako i pažljivo. 3. Facilitator može djelovati kao čitač tokom cijele igre. Zagonetka vježbi tehnike disanja 4-7-8 3) radi se mirno, vodeći korak po korak, isto kao i vježba svjesnosti u slagalici 5. 4. Na kraju, instruktor pita učesnike za njihova zapažanja o tome šta su primijetili o vlastitoj sposobnosti da budu prisutni i pita kako se osjećaju o vježbama i igri sa ove tačke gledišta.
Ove vježbe se mogu kreirati u multimedijalni sadržaj kao što su video zapisi, audio snimci i interaktivne prezentacije kako bi se pružile vježbe svjesnosti. Ovi formati se mogu lako učitati na različite platforme za e-učenje i pristupiti im na njima, uključujući sisteme za upravljanje učenjem (LMS), video hosting platforme, itd.	
Individualna iskustvena aktivnost Vježba svjesnog disanja	Korak po korak upute: • Pronađite udoban položaj za sjedenje s ispravljenim leđima i ravnim stopalima na tlu. Oslonite ruke na krilo ili koljena.





- Zatvorite oči ili ublažite pogled, kako vam najviše odgovara.
- Nekoliko puta duboko udahnite, polako udahnite kroz nos i izdišite kroz usta. Primijetite osjećaj daha dok ulazi i izlazi iz vašeg tijela.
- Sada dozvolite svom dahu da se vrati svom prirodnom ritmu. Usmjerite svoju pažnju na osjećaj daha dok ulazi i izlazi iz vaših nozdrva ili na podizanje i spuštanje vašeg trbuha.
- Dok nastavljate da dišete, primijetite sve misli, osjećaje ili emocije koje se javljaju bez prosuđivanja. Jednostavno ih posmatrajte kako dolaze i odlaze, kao oblaci koji prolaze nebom.
- Kad god primijetite da vam um luta, nježno usmjerite pažnju natrag na dah, usidreći se u sadašnjem trenutku.
- Nastavite ovu praksu nekoliko minuta, dopuštajući sebi da potpuno uronite u iskustvo svjesnog disanja.

Savjeti za facilitaciju:

- Stvorite mirno i tiho okruženje pogodno za opuštanje i introspekciju.
- Podstaknite učesnike da pristupe vježbi otvorenog uma i bez očekivanja.
- Obezbedite nežno vođenje tokom vežbe, podsećajući učesnike da ostanu fokusirani na dah i da posmatraju svoja iskustva bez osuđivanja.
- Omogućite varijacije u praksi, kao što je fokusiranje na različite aspekte daha ili uključivanje tehnika vizualizacije ako želite.
- Vođenje može varirati, od fokusiranja na različita čula, tijelo ili odabira tačke sidrenja za praćenje daha.

Odraž:

- Kako ste pronašli iskustvo fokusiranja na dah?
- Koje ste misli ili senzacije primijetili tokom vježbe?
- Jeste li uspjeli zadržati fokus na dahu ili vam je um odlutao? Ako jeste, koje ste strategije koristili da vratite svoju pažnju?
- Da li ste primijetili bilo kakve promjene u svom duševnom ili tijelu kao rezultat vježbe?
- Kako biste mogli primijeniti principe svjesnog disanja na druge aspekte svog života, kao što je upravljanje stresom ili poboljšanje fokusa?

Adaptacija za inkluzivnost:

- **Fizička dostupnost:** Ponudite alternativne opcije sjedenja kao što su stolice za učesnike s poteškoćama u kretanju. Osigurajte pristup invalidskim kolicima i okruženje bez barijera.
- **Oštećenja sluha:** Govorite jasno i koristite vizuelna pomagala kao dopunu verbalnih uputstava. Koristite vizuelne znakove da efikasno komunicirate ključne tačke.
- **Kognitivne i intelektualne smetnje:** Pojednostavite upute i razdvojite vježbu na korake kojima se može upravljati. Upotrijebite konkretne primjere i vizualna pomagala za podršku razumijevanju.





	• Senzorna osjetljivost: Stvorite mirno okruženje minimiziranjem ometanja i nudeći opcije za prilagođavanje senzornog unosa. Vodite računa o senzornim potrebama učesnika ohrabrujući udobnost. • Emocionalna osjetljivost: Stvorite siguran i podržavajući prostor u kojem se učesnici osjećaju ugodno izražavajući svoje emocije. • Individualne preferencije: Poštujte preferencije učesnika i ponudite fleksibilnost u načinu na koji se bave vježbom. Potaknite otvorenu komunikaciju i saradnju kako biste zadovoljili različite potrebe.
Praktična grupna aktivnost Pažljivo crtanje ili pisanje	Korak po korak uputstva Ova vježba se može izvesti u odnosu na materijal koji se predaje na kursu. Crtanje i/ili pisanje su način da se kultiviše veća svijest, fokus i samoizražavanje. 1. Dajte svakom učesniku prazan komad papira i materijale za crtanje/pisanje kao što su olovke, markeri ili olovke u boji. 2. Pozovite učesnike da nađu udoban položaj za sjedenje i stave prazan papir ispred njih. 3. Ohrabrite učesnike da nekoliko puta duboko udahnu i skrenu pažnju na sadašnji trenutak. 4. Pozovite učesnike da odaberu jednostavan predmet ili predmet za crtanje ili pisanje, kao što je cvijet, komad voća, kućni predmet ili bilo koje zapažanje. 5. Ohrabrite učesnike da pažljivo posmatraju objekat/metu, primećujući njegov oblik, formu, teksturu i sve detalje ili uzorke bez prosuđivanja. 6. Pozovite učesnike da počnu crtati ili pisati objekt na svom papiru, fokusirajući se na svaku liniju i pažljivim potezom. 7. Potaknite učesnike da crtaju/pišu polako i slobodno, dopuštajući njihovoj intuiciji i kreativnosti da vode njihova umjetnička djela. 8. Nakon određenog vremenskog perioda, pozovite učesnike da razmisle o svojim crtežima/pismima i podijele svoja iskustva sa grupom. Savjeti za facilitaciju: • Stvorite mirno i tiho okruženje za aktivnost, bez ometanja i prekida. • Podstaknite učesnike da pristupe aktivnosti otvorenog uma i radoznalosti, dopuštajući sebi da istražuju svoju kreativnost bez osuđivanja. • Ponudite smjernice i podršku po potrebi, posebno za učesnike koji su možda manje sigurni u svoje sposobnosti crtanja ili su novi u praksi svjesnosti. • Dajte upite ili prijedloge kako biste pomogli učesnicima da počnu, kao što je fokusiranje na određene detalje ili korištenje različitih tehnika crtanja. Refleksija (pitanja za proces debrifinga) 1. Kakvo je bilo vaše iskustvo tokom aktivnosti pažljivog crtanja/pisanja? 2. Šta ste primijetili na objektu koji ste odabrali da nacrtate/pišete dok ste ga pažljivo promatrali?





3. *Kako ste svesno pristupili procesu crtanja/pisanja i koje ste tehnike koristili da biste ostali prisutni?*
4. *Koje misli ili osjećaji su vam se javili dok ste se bavili procesom crtanja ili pisanja?*
5. *Kako ste se osjećali u vezi sa svojim crtanjem/pisanjem po završetku, i jeste li primijetili bilo kakve promjene u vašoj percepciji objekta/mete?*
6. *Kako biste mogli primijeniti principe pažljivog crtanja/pisanja na druge aspekte svog života, poput rješavanja problema ili kreativnog izražavanja?*

Adaptacija za inkluzivnost:

- **Motorna oštećenja:**
Ponudite adaptivne alate za crtanje i alternativne tehnike poput slikanja prstima ili digitalnog crtanja za sudionike s motoričkim oštećenjima. Ostavite dodatno vrijeme i pružite pomoć po potrebi.
- **Kognitivne smetnje:**
Pojednostavite uputstva, razdvojite korake i ponudite vizuelne savete za podršku učesnicima sa kognitivnim invaliditetom. Uravnotežite strukturu i kreativnost kako biste osigurali angažman i udobnost.
- **Senzorna osjetljivost:**
Stvorite mirno okruženje, ponudite opcije prilagođene sensorima i omogućite pauze za učesnike sa senzornom osjetljivošću. Osigurajte alternativne senzorne aktivnosti kako biste pomogli u regulaciji iskustava.
- **Emocionalna osjetljivost:**
Negujte atmosferu podrške i pružite prilike za emocionalno izražavanje bez pritiska. Ponudite smjernice i podršku za snalaženje u emocionalnim izazovima po potrebi.
- **Individualne preferencije:**
Poštujte preferencije učesnika, ponudite fleksibilnost i ohrabrite personalizaciju umetničkih dela i metoda dijeljenja.

Praktična grupna aktivnost
Pažljiva šetnja

Korak po korak upute:

- *Pronađite miran i siguran vanjski prostor za svoju pažljivu šetnju, kao što je park, vrt ili staza u prirodi. Alternativno, možete vježbati pažljivo hodanje u zatvorenom prostoru u prostranom okruženju bez nereda.*
- *Počnite tako što ćete stajati mirno i nekoliko puta duboko udahnuti, prizemljivši se u sadašnjem trenutku. Osjetite osjećaj spajanja vaših stopala sa tlom ispod vas.*
- *Kada počnete da hodate, obratite pažnju na fizičke senzacije svakog koraka. Primijetite osjećaj podizanja stopala, kretanja kroz zrak i kontakta sa tlom.*
- *Obratite pažnju na ritam svojih koraka i prirodan tok kretanja. Budite svjesni suptilnih promjena u težini i ravnoteži sa svakim korakom koji napravite.*





- *Uključite svoja osjetila dok hodate, primjećujući prizore, zvukove, mirise i teksture oko sebe. Uživajte u ljepoti svog okruženja bez prosuđivanja ili analize.*
- *Ako vam um počne lutati ili postaje ometen, nježno vratite pažnju na osjećaj hodanja. Koristite svoj dah kao sidro da se vratite u sadašnji trenutak.*
- *Nastavite hodati pažljivo nekoliko minuta, dopuštajući sebi da u potpunosti uronite u iskustvo hodanja bez ikakvog određenog odredišta ili cilja na umu.*
- *Kada dođete do kraja svoje svjesne šetnje, odvojite trenutak za pauzu i razmislite o svom iskustvu. Primijetite bilo kakve promjene u vašem stanju uma ili tijela i cijenite osjećaj smirenosti i prisutnosti koji proizlazi iz pažljivog hodanja.*

Savjeti za facilitaciju:

- *Svjesno hodanje može se voditi na različite načine. Možete ili zamoliti sudionike da promatraju sve senzacije iz različitih senzornih kanala bez odabira, ili ih možete zamoliti da se fokusiraju na jedan po jedan kanal, na primjer, da se prvo fokusiraju na različite zvukove, zatim vizualne percepcije ili senzorne percepcije itd.*
- *Ne zaboravite da ih vodite da primjećuju tjelesne senzacije kad god im um odluta.*
- *Pronađite i koristite mirnu lokaciju, po mogućnosti na otvorenom u prirodi*
- *Stvorite sigurno mjesto i njegujte atmosferu podrške i bez osuđivanja da učesnici otvoreno podijele svoja iskustva*
- *Koristite tihi glas i ponudite nježno vođenje*
- *Podržite učesnike koji se možda muče da artikuliraju svoja iskustva ili emocije*
- *Završite sesiju analize sa zahvalnošću i poštovanjem za spremnost učesnika da se uključe u vježbu svesnosti i podele svoja razmišljanja*

Refleksija (pitanja za proces debriefinga):

1. *Šta ste primijetili tokom vježbe svjesnog hodanja?*
2. *Kakav je bio osjećaj osvijestiti fizičke osjećaje hodanja?*
3. *Koje su vam se misli ili emocije javile dok ste pažljivo hodali?*
4. *Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vašem stanju duha ili tijela tokom vježbe?*
5. *Šta ste uočili u svom okruženju dok ste pažljivo hodali?*
6. *Kako biste mogli primijeniti principe svjesnog hodanja na druge aspekte svog svakodnevnog života?*
7. *Na koje ste izazove naišli tokom vježbe i kako ste ih rješavali?*
8. *Koje ste uvide ili lekcije stekli iz prakticiranja svjesnog hodanja i kako bi oni mogli utjecati na vašu buduću praksu svesnosti?*
9. *Kako ste se osjećali nakon što ste završili vježbu svjesnog hodanja?*





10. Koje strategije ili tehnike su vam bile korisne u održavanju svijesti o sadašnjem trenutku dok hodate pažljivo?

Adaptacija za inkluzivnost:

- Odaberite pješačku rutu koja je dostupna učesnicima s poteškoćama u kretanju, kao što su popločane staze ili staze prilagođene invalidskim kolicima.
- Ponudite alternativne opcije za sudionike koji možda neće moći hodati na otvorenom, kao što je vježbanje svjesnog kretanja ili vježbe vizualizacije u zatvorenom prostoru.
- Dajte verbalne opise pješačke rute i okoline za učesnike sa oštećenjem vida.
- Uparite učesnike sa vodičima koji vide ili koriste taktilne markere za bezbednu navigaciju rutom za pešačenje.
- Pobrinite se da okruženje nema pretjeranu buku ili ometanja kako biste sveli na najmanju moguću mjeru potencijalne prepreke za učesnike sa oštećenjem sluha.
- Pojednostavite uputstva i pružite uputstva korak po korak za podršku učesnicima sa kognitivnim invaliditetom
- Omogućite učesnicima opcije da prilagode svoje iskustvo hodanja, kao što je odabir tempa ili rute hodanja, kako bi se osiguralo udobno i ugodno iskustvo za sve.
- Poštujte individualne preferencije učesnika i prilagodite se njihovim jedinstvenim potrebama

Prijedlozi za format e-učenja:

- Razvijanje vođene audio ili video meditacije koja vodi učesnike kroz pažljivu praksu hodanja korak po korak, pružajući usmena uputstva i ohrabrenje na putu.
- Uključujući umirujuću muziku u pozadini ili zvukove prirode kako biste poboljšali iskustvo opuštanja i svjesnosti.
- Debriefing: Kreiranje interaktivnih aktivnosti za razmišljanje ili kvizova, kao što su upiti za vođenje dnevnika, pitanja s više odgovora ili otvorene vježbe razmišljanja. Dozvolite učesnicima da se međusobno uključe postavljanjem pitanja, dijeljenjem savjeta i strategija.

Dodatni resursi

Dalje čitanje:

- "Smanjenje stresa zasnovano na svesnosti i zdravstvene koristi: meta-analiza" Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004) - Objavljeno u *Journal of Psychosomatic Research*.
- „Efekti kratkih intervencija zasnovanih na svesnosti na ishode povezane sa zdravljem: Sistematski pregled. Autori Howarth, A., Smith, J.G., Perkins-Porras, L. et al.. Objavljeno u *Mindfulness* 10, 1957–1968 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01163-1>

knjige:

- "Čudo svjesnosti: Uvod u praksu meditacije" Thich Nhat Hanh





- "Gdje god ideš, tu si: meditacija svjesnosti u svakodnevnom životu" Jon Kabat-Zinn
- "Moć sadašnjeg trenutka: Vodič za duhovno prosvjetljenje" Eckharta Tollea
- "Mindfulness in Plain English" Bhante Henepola Gunaratana

Online alati i platforme:

- Mindful.org: Web stranica posvećena resursima za svjesnost, člancima, vođenim meditacijama i praktičnim savjetima za svjesni život.
- NHS: Web stranica pruža definiciju svjesnosti, opis prednosti i jednostavne vježbe i savjete za povećanje prisutnosti svjesnosti u svakodnevnom životu: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>
- Psihologija danas: Resurs za razumijevanje i prakticiranje svjesnosti i savjeti kako vježbati. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/mindfulness>
- Besplatni podcastovi o svijesti: <https://mindfulnessexercises.com/podcast/>

Važni uslovi:

1. **Pažnja:** Praksa namjernog skretanja pažnje na sadašnji trenutak, bez osuđivanja, sa stavom radoznalosti i prihvatanja.
2. **svijest:** Svijest ili percepcija nečijih misli, osjećaja, tjelesnih senzacija ili okoline.
3. **Sadašnji trenutak:** Sadašnji trenutak ili sada, kako se doživljava direktno kroz čulnu percepciju, bez zadržavanja na prošlosti ili brige o budućnosti.
4. **meditacija:** Mentalna praksa ili tehnika koja uključuje fokusiranje pažnje, kultivaciju svijesti i promoviranje opuštanja i mentalne jasnoće.
5. **Svjesnost daha:** Vježba svjesnosti koja uključuje fokusiranje pažnje na osjećaje daha dok se kreće u i iz tijela, služeći kao sidro za svjesnost sadašnjeg trenutka.
6. **Pažljivo hodaње:** Oblik meditacije koji uključuje lagano i promišljeno hodaње uz obraćanje pažnje na svaki korak i osjećaje hodaња, promicanje uzemljenja i utjelovljene svijesti.
7. **Skeniranje tijela:** Praksa svjesnosti koja uključuje sistematsko skeniranje i osvješćivanje različitih dijelova tijela, uočavanje senzacija, napetosti ili područja nelagode.
8. **Bez presude:** Stav posmatranja iskustava ili misli bez etiketiranja kao dobrih ili loših, ispravnih ili pogrešnih, već jednostavno onakvima kakvi su u sadašnjem trenutku.
9. **Prihvatanje:** Spremnost da se priznaju i prihvate svoje misli, emocije ili iskustva bez otpora ili želje da budu drugačiji.
10. **saosjećanje:** Sposobnost da se na sopstvenu ili tuđu patnju odgovori ljubaznošću, empatijom i razumevanjem.





	11. Samosaosjećanje: Odnositi se prema sebi s ljubaznošću, pažnjom i razumijevanjem, posebno u trenucima poteškoća ili nevolje, podstičući otpornost i emocionalno blagostanje. 12. Smanjenje stresa: Tehnike ili prakse koje imaju za cilj smanjenje fizioloških i psiholoških reakcija na stres, promicanje opuštanja i općeg blagostanja. 13. Otpornost: Sposobnost prilagođavanja i povratka od nedaća ili izazova, održavanje emocionalnog i psihičkog blagostanja suočenih s poteškoćama. 14. dobrobit: Stanje fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja i sreće, koje karakteriše osjećaj ispunjenosti, svrhe i ravnoteže u životu.
Sažetak modula	U ovom modulu integrirali smo svjesnost kao alat za dublje učenje i opću dobrobit. Razumijevanje svjesnosti uključuje svijest o sadašnjem trenutku bez osude. Prednosti uključuju smanjenje stresa, poboljšani fokus i emocionalnu regulaciju. Negujući svesnost, pojedinci razvijaju otpornost, saosjećanje i opšte blagostanje. Praktične aplikacije potiču svjesni život u svakodnevnim aktivnostima dok mogu produbiti učenje. Ishodi učenja uključuju povećanu svijest, otpornost i dobrobit kroz praksu svjesnosti. Redovnim vježbanjem svjesnosti i integracijom u naš svakodnevni život, možemo gajiti dublji osjećaj prisutnosti, svrhe i mira, podstičući veću harmoniju u sebi i svijetu oko nas. U principu, pokušajte dodati kratke vježbe svjesnosti na početak, sredinu ili kraj bilo kojeg sadržaja treninga ili jednostavno koristite vježbe iz ovog modula. Čak i kratka vježba disanja ili sesija meditacije će opustiti sudionike i učiniti ih više usredotočenim na zadatak koji je pred vama.
Procjena	Metode i pitanja za samoprocjenu stečenog znanja iz modula: Npr. Pitanja sa višestrukim izborom: a. Šta je svesnost? i. Praksa skretanja pažnje na prošlost. ii. Praksa skretanja pažnje na sadašnji trenutak. iii. Praksa predviđanja budućnosti. iv. Praksa svijesti o prosuđivanju. b. Koje su prednosti svjesnosti? i. Povećan stres i anksioznost. ii. Poboljšan fokus i pažnja. iii. Smanjena emocionalna regulacija. iv. Poboljšano blagostanje. Tačne/Netačne izjave, npr.: a. Svesnost uključuje skretanje pažnje na sadašnji trenutak bez osuđivanja. (Tačno/Netačno) b. Prakse svjesnosti mogu dovesti do smanjenja stresa, anksioznosti i depresije. (Tačno/Netačno) c. Saosjećanje nije suštinski aspekt prakse svjesnosti. (Tačno/Netačno) Pitanja sa kratkim odgovorima, npr.:





	a. Opišite osnovne principe svjesnosti i njihovu važnost u praksi svjesnosti. b. Kako se pažnja može primijeniti na svakodnevne životne aktivnosti kao što su jelo, hodanje ili rad? Navedite primjere. c. Objasnite koncept samosaosjećanja i njegovu ulogu u promicanju dobrobiti kroz praksu svjesnosti. Pitanja zasnovana na scenariju: a. Zamislite da se osjećate preopterećeni poslom. Kako biste mogli primijeniti tehnike svjesnosti da upravljate stresom i poboljšate fokus u ovoj situaciji? b. Doživljavate poteškoće u vezi. Kako prakticiranje pažnje može poboljšati vašu sposobnost efikasne komunikacije i kultivirati empatiju i razumijevanje? Reflektirajuće upute za pisanje, npr.: a. Razmislite o svom iskustvu sa praksom svesnosti tokom ovog modula. Koje ste uvide ili lekcije stekli o sebi i svom blagostanju? b. Kako planirate da integrišete svesnost u svoj svakodnevni život napredujući? Koje konkretne prakse ili strategije ćete dati prioritet? Skala samoprocjene: Ocijenite svoj trenutni nivo svijesti o svijesti i vježbajte na skali od 1 do 10, pri čemu je 1 nizak, a 10 visok. Razmišljajte o područjima za rast i poboljšanje na osnovu vaše samoprocjene.
Evaluacija modula	Evaluacija sadržaja: a. Da li je modul efikasno uveo koncept svesnosti i njegove prednosti za dobrobit? b. Da li su osnovni principi pažnje bili jasno objašnjeni i shvaćeni? c. Da li je modul pružio praktične primjene svjesnosti u svakodnevnim životnim aktivnostima? d. Da li su ishodi učenja modula bili jasno definisani i postignuti? e. Da li je modul uključivao razne materijale za učenje, kao što su lektire, video zapisi i interaktivne vježbe, kako bi se učesnici efikasno uključili? Evaluacija implementacije: a. Koliko je dobro moderator(i) dostavio sadržaj modula i vodio učesnike kroz prakse svjesnosti? b. Da li su učesnici bili aktivno angažovani i participativni tokom sesija modula? c. Da li su učesnici pokazali razumijevanje koncepata i principa svjesnosti kroz svoje interakcije i refleksije? d. Da li su učesnici bili u mogućnosti da primjene tehnike svjesnosti naučene u modulu na situacije iz stvarnog života? e. Da li je bilo izazova ili prepreka tokom implementacije modula, i ako jeste, kako su oni riješeni? Povratne informacije učesnika: a. Koji aspekti modula su učesnici smatrali najvrednijim ili najkorisnijim?





	b. Da li je bilo nekih oblasti modula za koje su učesnici smatrali nejasnim ili zbunjujućim? c. Da li su učesnici osjetili adekvatnu podršku u praksi svesnosti i ličnom razvoju tokom modula? d. Koje prijedloge učesnici imaju za poboljšanje sadržaja ili isporuku budućih modula o svijesti? Procjena uticaja: a. Kako je učešće u modulu uticalo na razumijevanje i praksu svesnosti od strane učesnika? b. Da li su učesnici doživjeli bilo kakve promjene u svom blagostanju ili mentalnom zdravlju kao rezultat angažovanja na sadržaju modula? c. Koje specifične strategije ili prakse naučene u modulu su učesnici smatrali najkorisnijim u promovisanju njihovog opšteg blagostanja? d. Kako učesnici planiraju nastaviti integraciju svjesnosti u svoj svakodnevni život nakon modula? Ukupna ocjena: a. Na skali od 1 do 10, kako bi učesnici ocijenili svoje ukupno zadovoljstvo sadržajem i implementacijom modula? b. Koje snage i oblasti za poboljšanje učesnici identifikuju u modulu, na osnovu njihovog iskustva i povratnih informacija? c. Koliko je vjerovatno da će učesnici preporučiti modul drugima koji su zainteresirani za učenje o svijesti i dobrobiti?
--	---

3.6. EDUCOPRO

Modul 6: Unapređenje komunikacijskih vještina

Fokus: Razvijanje efikasne komunikacije za poboljšanje mentalnog blagostanja.

Jedinstveni aspekt: Tehnike za **aktivno slušanje, empatiju i podsticanje pozitivnih interakcija**.

Upute: Koncentrirajte se na komunikaciju jer ona direktno utječe na mentalno zdravlje, uključujući upravljanje **sukobi** i **izražavanje** emocije zdravo.

Izbjegavajte rasprave o širim temama poput emocionalne inteligencije ili digitalne komunikacije koje će već biti obrađene u drugim modulima.

Imenujte modul	Komuniciranje za dobrobit
Uvod u modul	Ovaj modul istražuje dubok uticaj komunikacije na mentalno zdravlje, fokusirajući se na razvoj vještina kao što su aktivno slušanje, empatija i konstruktivno upravljanje konfliktima. Osmišljen je da osnaži odrasle učenike da neguju zdravije lične i profesionalne odnose, čime se poboljšava njihovo opšte blagostanje.





	<i>Cilj: Cilj ovog modula je opremiti učesnike komunikacijskim vještinama neophodnim za poboljšanje njihovog mentalnog blagostanja i izgradnju pozitivnih interakcija u svakodnevnom životu.</i> <i>Relevantnost: U današnjem svijetu koji se brzo razvija, učinkovita komunikacija je ključna za upravljanje stresom i izgradnju jakih odnosa. Efikasna komunikacija je više od razmjene informacija; radi se o razumijevanju emocija i namjera iza informacija. Kako nivo stresa raste i problemi mentalnog zdravlja postaju sve prisutniji, sposobnost prenošenja misli i osjećaja na efikasan i empatičan način postaje ključna za mentalno blagostanje. Ovaj modul će omogućiti učenicima da razviju ove osnovne vještine, podstičući otpornost i poboljšavajući njihovu sposobnost održavanja ravnoteže i harmonije u svom ličnom i profesionalnom životu. Poboljšanjem komunikacijskih vještina, učenici mogu bolje upravljati svojim odnosima, pozitivno doprinijeti svojim zajednicama i postići veći uspjeh u karijeri, promovirajući na taj način opću sreću i mentalno zdravlje.</i>
Teorijski okvir	<i>Ključni koncepti:</i> • Aktivno slušanje: Ovo uključuje više od pukog slušanja izgovorenih riječi; zahtijeva pažnju na govor tijela, ton glasa i emocionalne podtonove. Aktivno slušanje pomaže u izgradnji povjerenja i sprječavanju nesporazuma, što je neophodno za efikasnu ličnu i profesionalnu interakciju. • empatija: Razumijevanje tuđih osjećaja i perspektiva bez prosuđivanja je od vitalnog značaja za izgradnju snažnih odnosa podrške. Empatija u komunikaciji dovodi do više kolaborativnih okruženja, kako na poslu tako i kod kuće, i ključna je vještina za lidere i edukatore. • Konstruktivno upravljanje konfliktima: Učenje kako pristupiti sukobima konstruktivno, a ne defanzivno. Ovo uključuje prepoznavanje različitih gledišta, komunikaciju s poštovanjem i pronalaženje zajedničkog jezika ili rješenja koja uvažavaju potrebe svake strane. Učinkovito upravljanje konfliktima ne samo da rješava nesuglasice već i jača odnose. • Neverbalna komunikacija: Razumijevanje i efikasno korištenje govora tijela, izraza lica i drugih neverbalnih znakova može poboljšati jasnoću i emocionalnu dubinu interakcije. • Asertivna komunikacija: Ovaj stil uključuje izražavanje vlastitih potreba, misli i osjećaja na način koji je direktan i poštuje druge. To je ključno za postavljanje granica i smanjenje osjećaja viktimizacije, što može poboljšati mentalno zdravlje.





Nalazi istraživanja:

Nalazi istraživanja dosljedno naglašavaju ključnu ulogu efikasne komunikacije u zaštiti mentalnog zdravlja. Kvalitetna komunikacija unutar zdravstvenih ustanova direktno je povezana s poboljšanim ishodima usmjerenim na pacijenta, koji uključuju bolji kvalitet života, poboljšano upravljanje simptomima i veće zadovoljstvo pacijenata (BioMed Central). Ovo podržava šire razumijevanje da su efikasne komunikacijske vještine neophodne ne samo u ličnim odnosima, već i u kliničkim okruženjima, gdje mogu značajno utjecati na rezultate liječenja mentalnog zdravlja.

<https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-023-09869-8>

Istorijski gledano, naglasak na komunikacijskim vještinama u mentalnom zdravlju značajno je evoluirao. Rana psihijatrijska njega bila je autoritarnija, ali je došlo do pomaka ka više kolaborativnom i empatičnom pristupu u liječenju. Ova promjena odražava šire društvene promjene prema vrednovanju individualnih prava i lične autonomije, naglašavajući važnost razumijevanja i obraćanja pacijentovoj perspektivi unutar terapijskog odnosa (Cambridge University Press & Assessment).

<https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/good-communication-in-psychiatry-a-conceptual-review/C3719425CD474D7EA431BFEEE868F85D>

Nadalje, Svjetska zdravstvena organizacija je naglasila neophodnost globalnog poboljšanja zaštite mentalnog zdravlja, napominjući da je efikasna komunikacija kamen temeljac boljih ishoda mentalnog zdravlja. Njihovi izvještaji pokazuju dramatično nedovoljno pružanje usluga mentalnog zdravlja u mnogim regijama, pogoršano lošom komunikacijskom praksom, što doprinosi stigmatizaciji i marginalizaciji osoba s problemima mentalnog zdravlja (Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)).

<https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

Integracija komunikacijskih vještina u praksu mentalnog zdravlja ne samo da pomaže u smanjenju stigme, već i osnažuje pojedince, poboljšavajući njihovu sposobnost upravljanja svojim zdravljem i poboljšavajući interakcije unutar zajednice i sistema zdravstvene zaštite. Ova istorijska perspektiva u kombinaciji sa savremenim istraživanjima naglašava evoluirajuće razumijevanje važnosti komunikacije u poboljšanju mentalnog blagostanja i stalnu potrebu za obukom i razvojem u ovoj oblasti.

Prijava za obrazovanje odraslih:





Aktivno učenje kroz aktivno slušanje: Obrazovanje odraslih često uključuje učenike iz različitih sredina sa različitim iskustvima. Obuka nastavnika za korištenje aktivnog slušanja može im pomoći da bolje razumiju potrebe i perspektive svojih učenika, što će dovesti do prilagođenijih i efikasnijih metoda podučavanja. Na primjer, uključivanje vježbi slušanja u aktivnosti u učionici može potaknuti učenike da se dublje uključe u sadržaj i jedni s drugima.

Empatija u dinamici učionice: Obuka empatije može se integrirati u programe razvoja nastavnika kako bi se poboljšala dinamika odnosa unutar učionice. Ovo može biti posebno korisno u okruženjima gdje se odrasli učenici možda vraćaju obrazovanju nakon značajnog jaza ili mogu balansirati obrazovanje sa drugim ličnim i profesionalnim obavezama. Razumijevanje i rješavanje emocionalnih i logističkih izazova sa kojima se susreću učenici može dovesti do obrazovnog okruženja sa više podrške.

Konstruktivno upravljanje konfliktima: Obrazovanje odraslih ponekad može biti osnova za sukob zbog različitih mišljenja i životnih iskustava odraslih učenika. Ponuda radionica ili modula o konstruktivnom rješavanju konflikata može opremiti učenike vještinama za rješavanje nesuglasica na zdrav način, promovirajući atmosferu za učenje u suradnji. Ove vještine su također prenosive na radno mjesto i lične odnose, poboljšavajući ukupni kvalitet života učenika.

Trening neverbalne komunikacije i asertivnosti: Kursevi o neverbalnoj komunikaciji mogu pomoći učenicima da shvate koliko je na našu komunikaciju pod utjecajem neverbalnih znakova i kako učinkovito čitati i koristiti govor tijela. Slično tome, obuka asertivnosti može osnažiti učenike da jasno i s poštovanjem izraze svoje potrebe i mišljenja, što je od vitalnog značaja za njihove lične i profesionalne interakcije.

Igranje uloga i simulacija: Ove tehnike mogu biti posebno efikasne u obrazovanju odraslih za uvježbavanje komunikacijskih vještina. Igranje uloga različitih scenarija može pomoći učenicima da istraže različite stilove komunikacije i razviju prilagodljiviji pristup. Simulacije postavki na radnom mjestu ili teški razgovori mogu pružiti siguran prostor za vježbanje novih vještina.

Povratna informacija i refleksija Praksa: Integracija kontinuiranih mehanizama povratnih informacija i refleksivnih praksi u nastavni plan i program može pomoći učenicima da prepoznaju svoje komunikacijske snage i područja za poboljšanje. Poticanje samoprocjene i povratnih informacija od vršnjaka može potaknuti otvoreno okruženje u kojem se učenici osjećaju cijenjenim i podržanim na svom obrazovnom putu.





Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Teorija povezivanja i zagonetke

Ispitajte svaku zagonetku sobe za bijeg i cijeli alat u odnosu na temu vašeg modula. Obratite pažnju na to kako pojedinačne zagonetke, kombinacije, i alat u cjelini odražava ovu temu.

Pročitajte i objašnjenje u Katarininom komentaru.

Zagonetka 1: Pronalaženje karte

Smjernice: Objasnite da ova slagalica simbolizira početni korak ka razumijevanju učinkovite komunikacije. Naglasite važnost aktivnog slušanja i empatije u rješavanju zagonetke.

Odras: Nakon rješavanja zagonetke, pitajte učesnike kako su se osjećali tokom procesa. Razgovarajte o ulozi aktivnog slušanja i empatije u razumijevanju i rješavanju problema i kako se ove vještine mogu primijeniti u stvarnim interakcijama.

Zagonetka 2: Trnovite loze sumnje u sebe - rješenje za samopomoć

Smjernice: Uvesti koncept brige o sebi kao vitalnog aspekta mentalnog blagostanja. Objasnite kako efikasna komunikacija može poboljšati prakse brige o sebi izražavanjem potreba i postavljanjem granica.

Odras: Nakon što je zagonetka riješena, povedite raspravu o važnosti brige o sebi i o tome koliko je efikasno komuniciranje o nečijim potrebama ključno. Zamolite učesnike da podijele svoje vlastite metode brige o sebi i kako mogu integrirati nove strategije naučene iz slagalice.

Zagonetka 3: Izdajničke jaruge koje izražavaju žaljenje u prošlosti

Smjernice: Uokvirite ovu slagalicu kao metaforu za prevazilaženje komunikacijskih barijera i žaljenja iz prošlosti. Istaknite važnost konstruktivnog rješavanja sukoba i zdravog komuniciranja emocija.

Odras: Nakon što završite slagalicu, razgovarajte o konceptu konstruktivnog upravljanja konfliktima. Potaknite učesnike da podijele lična iskustva rješavanja konflikata i komunikacijskih strategija koje su koristili.

Zagonetka 4: Prevazilaženje nesigurnosti u mračnim pećinama

Smjernice: Naglasite ulogu asertivne komunikacije u prevazilaženju nesigurnosti. Ohrabrite učesnike da budu iskreni i direktni u izražavanju svojih misli i osećanja.



Odras: Omogućite grupnu diskusiju o prednostima asertivne komunikacije. Pitajte učesnike kako im je asertivnost pomogla tokom slagalice i kako im može pomoći da upravljaju svojom nesigurnošću u stvarnim životnim situacijama.

Zagonetka 5: Prihvatite spokoj trenutka

Smjernice: Objasnite važnost svjesnosti u komunikaciji. Vodite učesnike kroz vježbu svesnosti, naglašavajući njene prednosti za mentalnu jasnoću i efikasnu interakciju.

Odras: Nakon vježbe, pitajte učesnike kako su se osjećali prije i nakon vježbe svjesnosti. Razgovarajte o tome kako svjesnost može poboljšati komunikaciju pomažući pojedincima da ostanu prisutni i pažljivi tokom interakcije.

Zagonetka 6: Zagonetka mudre sove

Smjernice: Istaknite značaj samorefleksije i samosvijesti u komunikaciji. Ohrabrite učesnike da se duboko bave zagonetkom i razmisle o svojim stilovima komunikacije.

Odras: Kada se slagalica završi, razgovarajte o važnosti samorefleksije u razumijevanju i poboljšanju komunikacijskih vještina. Zamolite učesnike da podijele svoje uvide iz dnevnika samorefleksije i kako planiraju primijeniti te uvide u svojim svakodnevnim interakcijama.

Zagonetka 7: Efekat leptira

Smjernice: Predstavite ovu slagalicu kao vježbu timskog rada i učinkovite komunikacije. Naglasiti važnost jasne i precizne komunikacije u postizanju zajedničkih ciljeva.

Odras: Nakon aktivnosti, vodite diskusiju o izazovima zajedničkog rada i kako im je efikasna komunikacija pomogla da riješe zagonetku. Razmišljajte o značaju timskog rada i jasne komunikacije kako u ličnom tako i u profesionalnom okruženju.

Zagonetka 8: Harmonija kolibrića

Smjernice: Zamislite ovu slagalicu kao putovanje prema empatiji i razumijevanju u komunikaciji. Potaknite učesnike da razmisle o vlastitim iskustvima i povežu ih s temama povezanosti i empatije.

Odras: Razgovarajte o odrazima pronađenim na Evelininom putovanju. Zamolite učesnike da podijele ono što vjeruju da je ključno za izgradnju jakih, empatičnih odnosa i koliko učinkovita komunikacija igra ulogu.

Puzzle 9: Meta Puzzle

Smjernice: Objasnite da ova slagalica integrira sve komunikacijske vještine i uvide stečene kroz sobu za bijeg. Naglasite važnost sintetiziranja znanja za rješavanje složenih problema i poboljšanje mentalnog blagostanja.

Odras: Nakon što riješite konačnu zagonetku, vodite opsežnu diskusiju o putovanju. Zamolite učesnike da



razmisle o svom rastu komunikacijskih vještina i kako planiraju primijeniti te vještine u svom svakodnevnom životu. Razgovarajte o važnosti efikasne komunikacije u upravljanju stresom i poboljšanju dobrobiti.

Stalni naglasak i facilitacija

Aktivna facilitacija: U cijeloj sobi za pobjeći, aktivno se bavite učesnicima. Dajte upute i pitanja koja potiču dublje razmišljanje i povezivanje s temama modula o komunikaciji i mentalnom blagostanju.

Podržavajuće okruženje: Stvorite atmosferu podrške u kojoj se učesnici osjećaju ugodno dijeleći svoja razmišljanja i iskustva. Naglasite vrijednost učenja jedni od drugih.

Kontinuirana refleksija: Ohrabrite učesnike da vode reflektujući dnevnik tokom iskustva iz sobe za bekstvo. Redovno pauzirajte aktivnost za grupne refleksije kako biste konsolidirali učenje i ojačali veze.

Izveštaj iz sobe nakon bijega

Sveobuhvatni izveštaj: Provedite razgovor nakon sobe za bijeg. Pregledajte svaku zagonetku, razgovarajući o razvijenim kompetencijama i vezama za efektivnu komunikaciju i mentalno blagostanje.

Lični akcioni planovi: Pomozite učesnicima da kreiraju lične akcione planove za primjenu stečenih vještina i uvida. Ohrabrite ih da postave konkretne ciljeve za poboljšanje svojih komunikacijskih vještina i poboljšanje mentalnog blagostanja.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Individualna iskustvena aktivnost

Korak po korak uputstva

- 1. Uvod:**
 - Ukratko objasnite važnost aktivnog slušanja za efektivnu komunikaciju i mentalno blagostanje.
 - Navedite ciljeve aktivnosti.
- 2. Priprema:**
 - Dajte svakom učesniku reflektirajući dnevnik ili digitalnu aplikaciju za bilješke.
 - Podijelite listu tehnika aktivnog slušanja, kao što je održavanje kontakta očima, klimanje, sažimanje i postavljanje otvorenih pitanja.
- 3. Vježba samorefleksije:**
 - Zamolite učesnike da se prisjete nedavnog razgovora i napišu o njemu u svom





dnevniku, fokusirajući se na to koliko su dobro vježbali aktivno slušanje.

4. **Vježba slušanja:**

- Uparite učesnike i dodelite uloge govornika i slušaoca.
- Govornik govori o datoj temi (npr. nedavnom izazovu) 3 minuta, dok slušalac vježba tehnike aktivnog slušanja.
- Zamijenite uloge nakon prvog kruga.

5. **Povratne informacije:**

- Nakon oba kruga, svaki učesnik daje povratnu informaciju o vještinama slušanja svog partnera, ističući ono što je dobro funkcioniralo i područja za poboljšanje.

6. **Grupna diskusija:**

- Omogućite grupnu diskusiju u kojoj učesnici dijele svoja iskustva i uvide iz vježbe.

7. **Konačna refleksija:**

- Zamolite učesnike da razmisle o aktivnostima u svom dnevniku i postave lične ciljeve za poboljšanje svojih vještina aktivnog slušanja.

Model aktivnog slušanja:

- Demonstrirajte tehnike aktivnog slušanja tokom uvoda kako biste bili primjer.

Dajte jasna uputstva:

- Osigurajte da učesnici razumiju svaki korak aktivnosti i svoje uloge.

Ohrabrite iskrene povratne informacije:

- Stvorite sigurno okruženje u kojem se učesnici osjećaju ugodno dajući i primajući konstruktivne povratne informacije.

Monitorski parovi:

- Kružite među parovima kako biste promatrali i ponudili smjernice ako je potrebno.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga)

- Kakav je bio osjećaj vježbati aktivno slušanje tokom vježbe?
- Na koje ste izazove naišli dok ste aktivno slušali?
- Kako su vam povratne informacije od vašeg partnera pomogle da shvatite svoje navike slušanja?
- Koje su tehnike bile najefikasnije u poboljšanju vaših vještina slušanja?
- Kako možete primijeniti ono što ste naučili u ovoj vježbi u svojim svakodnevnim interakcijama?





Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

Za učesnike sa oštećenjem sluha:

- Koristite pisane upute i omogućite učesnicima da komuniciraju putem teksta ili znakovnog jezika.
- Navedite transkripte ili natpise za bilo koje izgovorene upute.

Za učesnike sa oštećenjem vida:

- Osigurajte da su svi pisani materijali dostupni na Brajevom pismu ili audio formatu.
- Dozvolite učesnicima da koriste uređaje za snimanje glasa za svoje refleksije.

Za učesnike sa smetnjama u učenju:

- Pojednostavite upute i razdvojite vježbu na manje korake kojima se može upravljati.
- Odvojite dodatno vrijeme za svaku aktivnost.

Za govornike kojima nije maternji jezik:

- Koristite jednostavan jezik i obezbedite prevode ključnih termina.
- Ostavite dodatno vrijeme za vježbe govora i slušanja.

Praktična grupna aktivnost

Korak po korak uputstva

1. **Uvod:**
 - Objasnite važnost konstruktivnog upravljanja konfliktima u održavanju mentalnog blagostanja i zdravih odnosa.
 - Navedite ciljeve aktivnosti.
2. **Formirajte grupe:**
 - Podijelite učesnike u male grupe od 3-4 osobe.
 - Dodijelite svakoj grupi scenario konflikta na kojem će raditi (npr. neslaganje na radnom mjestu, porodični sukob, nesporazum među prijateljima).
3. **Priprema scenarija:**
 - Dajte svakoj grupi detaljan opis njihovog scenarija.
 - Dajte 10 minuta grupama da razgovaraju o scenariju i planiraju svoj pristup rješavanju sukoba koristeći aktivno slušanje, empatiju i asertivnu komunikaciju.
4. **Igranje uloga:**





- Svaka grupa izvodi svoj scenario igranja uloga pred većom grupom.
- Dodijelite uloge unutar svake grupe (npr. dvije osobe igraju sukobljene strane, a jedna ili dvije djeluju kao posrednici).
- 5. **Grupna diskusija:**
 - Nakon svake sesije igranja uloga, vodite grupnu diskusiju o djelotvornosti korištenih strategija rješavanja sukoba.
 - Zamolite učesnike koji posmatraju da daju povratne informacije i predlože alternativne pristupe ako je potrebno.
- 6. **Ponovite i rotirajte:**
 - Rotirajte uloge i scenarije među grupama tako da svaki učesnik ima priliku da praktikuje različite aspekte rešavanja sukoba.
- 7. **Konačna refleksija:**
 - Završite aktivnost sesijom grupne refleksije gdje učesnici dijele svoja iskustva i uvide stečene iz vježbe.

Savjeti za facilitaciju (u mecima)

Stvorite sigurno okruženje:

- Naglasite važnost poštovanja i povjerljivosti tokom igranja uloga.
- Ohrabrite učesnike da otvoreno izraze svoje misli i osećanja bez straha od osude.

Dajte jasna uputstva:

- Osigurajte da svaka grupa razumije svoj scenario i ciljeve aktivnosti.
- Koristite oznake ili numerisane liste kako biste upute lako slijedili.

Potaknite aktivno učešće:

- Uključite sve učesnike rotirajući uloge i scenarije.
- Podstaknite mirnije članove grupe da podijele svoja razmišljanja i uvide tokom diskusija.

Upute za ponudu:

- Kružite među grupama tokom pripremne faze kako biste ponudili pomoć i odgovorili na pitanja.
- Dajte konstruktivne povratne informacije tokom sesija i diskusija igranja uloga.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga)

- Kako ste se osjećali tokom vježbe igranja uloga?
- Koje strategije ste smatrali najefikasnijim za rješavanje sukoba?





- *Kako su aktivno slušanje i empatija uticali na ishod scenarija?*
- *S kojim ste se izazovima susreli i kako ste ih rješavali?*
- *Kako možete primijeniti tehnike rješavanja sukoba naučene u ovoj aktivnosti na situacije iz stvarnog života?*
- *Koje ste uvide stekli o svom stilu komunikacije i kako on utječe na rješavanje sukoba?*

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

Za učesnike sa oštećenjem vida:

- *Navedite Brajevu azbuku ili velike štampane verzije opisa scenarija.*
- *Dozvolite učesnicima da slušaju opise scenarija koji se čitaju naglas.*
- *Osigurajte da je prostor za igranje uloga bez prepreka i siguran za navigaciju.*

Za učesnike sa oštećenjem sluha:

- *Koristite pisane opise scenarija i uputstva.*
- *Pobrinite se da sve diskusije i povratne informacije budu u pisanoj formi ili preko tumača za znakovni jezik.*
- *Koristite vizuelna pomagala i geste za podršku komunikaciji tokom igranja uloga.*

Za učesnike sa smetnjama u učenju:

- *Pojednostavite opise scenarija i upute, razbijajući ih na manje korake kojima se može upravljati.*
- *Obezbedite dodatno vreme za pripremu i razmišljanje.*
- *Koristite vizuelna pomagala i rekvizite za igranje uloga kako biste poboljšali razumijevanje.*

Za govornike kojima nije maternji jezik:

- *Obezbedite prevode opisa scenarija i ključnih termina.*
- *Koristite jednostavan jezik i izbjegavajte žargon u uputama i raspravama.*
- *Ostavite dodatno vrijeme za pripremu i potaknite korištenje aplikacija za prevođenje ako je potrebno.*

Za učesnike sa problemima mobilnosti:

- *Osigurajte da je prostor za igranje uloga pristupačan i bez fizičkih prepreka.*
- *Prilagodite scenarije koji će se izvoditi dok sjedite ako je potrebno.*





Praktična grupna aktivnost

- Dajte pisane scenarije i upute kako biste smanjili fizičko kretanje.

Korak po korak uputstva (u naznakama)

Korak po korak uputstva

1. **Uvod:**
 - Objasnite važnost empatije u efikasnoj komunikaciji i mentalnom blagostanju.
 - Navedite ciljeve aktivnosti.
2. **Formirajte grupe:**
 - Podijelite učesnike u male grupe od 4-5 osoba.
 - Dodijelite svakoj grupi vježbu za izgradnju empatije (npr. dijeljenje ličnih priča, vježbe zauzimanja perspektive).
3. **Priprema za vježbu empatije:**
 - Dajte svakoj grupi detaljna uputstva za njihovu vježbu.
 - Dajte 10 minuta grupama da diskutuju i pripreme se za aktivnost.
4. **Izvođenje vježbe:**
 - Svaka grupa izvodi svoju vježbu izgradnje empatije pred većom grupom.
 - Podstaknite učesnike da aktivno slušaju i učestvuju u pričama ili perspektivama jedni drugih.
5. **Grupna diskusija:**
 - Nakon svake vježbe, vodite grupnu diskusiju o utjecaju empatije na komunikaciju.
 - Zamolite učesnike koji posmatraju da daju povratne informacije i podijele svoja razmišljanja o vježbi.
6. **Ponovite i rotirajte:**
 - Rotirajte vježbe među grupama tako da svaki učesnik ima priliku iskusiti različite aktivnosti izgradnje empatije.
7. **Konačna refleksija:**
 - Završite aktivnost sesijom grupne refleksije gdje učesnici dijele svoja iskustva i uvide stečene iz vježbi.

Savjeti za facilitaciju (u mecima)

Empatija modela:

- Pokažite empatično slušanje i odgovore tokom uvoda i diskusija.

Dajte jasna uputstva:

- Osigurajte da učesnici razumiju svaki korak vježbe i svoje uloge.

Ohrabrite otvoreno dijeljenje:





- Stvorite sigurno okruženje u kojem se učesnici osjećaju ugodno dijeleći svoje lične priče i perspektive.

Ponudite podršku:

- Budite na raspolaganju za pružanje pomoći i podrške tokom vježbi.
- Dajte konstruktivne povratne informacije tokom diskusija.

Refleksija (pitanja za proces debriefinga)

- Kako ste se osjećali dok ste dijelili svoju ličnu priču ili perspektivu?
- Šta ste naučili slušajući tuđe priče ili perspektive?
- Kako je praktikovanje empatije uticalo na vaše razumijevanje drugih?
- Na koje ste izazove nailazili dok ste pokušavali da saosećate sa drugima i kako ste ih prevazilazili?
- Kako možete primijeniti vještine empatije naučene u ovoj aktivnosti da poboljšate svoje svakodnevne interakcije?
- Koje ste uvide stekli o ulozi empatije u efikasnoj komunikaciji?

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

Za učesnike sa oštećenjem vida:

- Dajte Brajevu azbuku ili velike štampane verzije uputstava za vježbanje.
- Dozvolite učesnicima da slušaju uputstva koja se čitaju naglas.
- Osigurajte da prostor za vježbanje bude bez prepreka i siguran za navigaciju.

Za učesnike sa oštećenjem sluha:

- Koristite pisana uputstva za vežbe.
- Pobrinite se da sve diskusije i povratne informacije budu u pisanoj formi ili preko tumača za znakovni jezik.
- Koristite vizuelna pomagala i geste za podršku komunikaciji tokom vježbi.

Za učesnike sa smetnjama u učenju:

- Pojednostavite upute za vježbu, dijeleći ih na manje korake kojima se može upravljati.
- Obezbedite dodatno vreme za pripremu i razmišljanje.
- Koristite vizuelna pomagala i rekvizite za poboljšanje razumijevanja.





Za govornike kojima nije maternji jezik:

- Obezbedite prevode uputstava za vežbu i ključnih termina.
- Koristite jednostavan jezik i izbjegavajte žargon u uputama i raspravama.
- Ostavite dodatno vrijeme za pripremu i potaknite korištenje aplikacija za prevođenje ako je potrebno.

Za učesnike sa problemima mobilnosti:

- Osigurajte da je prostor za vježbanje pristupačan i bez fizičkih prepreka.
- Ako je potrebno, prilagodite vježbe koje treba izvoditi dok sjedite.
- Dajte pisana uputstva i podršku kako biste smanjili fizičko kretanje.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Dodatni resursi

Dodatna literatura: Preporuke za dodatnu literaturu, članke i resurse za dublje istraživanje teme modula.

European Psychiatry Journal - Istražite članke o važnosti komunikacije u zaštiti mentalnog zdravlja.

- Link: [European Psychiatry](#)

International Journal of Mental Health Nursing - Fokusirajte se na komunikacijske vještine u sestrinstvu za mentalno zdravlje.

- Link: [International Journal of Mental Health Nursing](#)

Online alati i platforme: Lista digitalnih resursa i alata koji mogu poboljšati učenje i angažman.

MindTools - Nudi resurse i alate za poboljšanje komunikacijskih vještina.

- Link: [MindTools komunikacijske vještine](#)

Coursera - Online kursevi o komunikaciji u zdravstvu i socijalnoj zaštiti.

- Link: [Coursera komunikacijski kursevi](#)





	TED Talks - Predavanja o različitim aspektima komunikacije i mentalnog zdravlja. • Link: TED Talks Komunikacija Khan Academy - Edukativni video zapisi i vježbe o efikasnoj komunikaciji. • Link: Komunikacija Akademije Khan Važni termini: Rečnik ključnih termina i definicija koje se koriste u modulu. Aktivno slušanje: Potpuna koncentracija, razumijevanje i odgovaranje na govornika. empatija: Sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja druge osobe. Konstruktivno upravljanje konfliktima: Rješavanje i rješavanje nesuglasica na pozitivan i pun poštovanja način. Neverbalna komunikacija: Komuniciranje bez riječi, korištenje govora tijela, izraza lica i drugih vizuelnih znakova. Asertivna komunikacija: Izražavanje nečijih potreba, misli i osjećanja na direktan, iskren i pun poštovanja način. Emocionalna inteligencija: Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama i emocijama drugih. Otpornost: Sposobnost brzog oporavka od poteškoća; mentalna čvrstina.
	Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an format e-učenja. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.
Sažetak modula	Rezime ključnih tačaka modula i ishoda učenja. (1000): Komuniciranje za dobrobit Ovaj modul se fokusira na uticaj efektivna komunikacija on mentalno zdravlje. Ključne vještine uključuju aktivno slušanje, empatija, i konstruktivno upravljanje konfliktima. Ključne tačke i ishodi učenja: • Aktivno slušanje: Jača povjerenje i sprječava nesporazume. • empatija: Jača odnose i saradnju. • Konstruktivno upravljanje konfliktima: Rešava nesuglasice sa poštovanjem. • Neverbalna komunikacija: Koristi govor tijela za dodavanje jasnoće.





	• Asertivna komunikacija: Poboljšava samopoštovanje i mentalno zdravlje direktnim izražavanjem potreba. primjena: Igranje uloga i povratne informacije stvaraju interaktivno okruženje za učenje. istraživanje: Učinkovita komunikacija poboljšava ishode mentalnog zdravlja i zadovoljstvo pacijenata. Aktivnosti: Praktične vježbe i igranje uloga vježbajte ove vještine.
Procjena	Metode i pitanja za samoprocjenu stečenog znanja iz modula. Metode: kvizovi: Pitanja sa višestrukim izborom i otvorena pitanja za testiranje razumijevanja ključnih koncepata. Primjeri pitanja: • Koje su komponente aktivnog slušanja? • Navedite primjer kako empatija može riješiti konflikt. • Kako asertivna komunikacija koristi odnosima? Reflektivni časopisi: Učesnici pišu o svojim iskustvima učenja i kako primjenjuju komunikacijske vještine. Upute uključuju: • Opišite vrijeme kada ste vježbali aktivno slušanje. Kakav je bio ishod? • Kako je korištenje empatije promijenilo vaš pristup u teškoj situaciji? Povratne informacije o igranju uloga: Učesnici izvode vježbe igranja uloga i dobijaju povratne informacije od vršnjaka i fasilitatora. Fokusirajte se na efektivnost korištenih tehnika komunikacije i područja za poboljšanje. Procjene zasnovane na scenariju: Predstavite scenarije iz stvarnog života i zamolite učesnike da primjene komunikacijske vještine. Primjer scenarija: Kako biste se nosili sa konfliktom na radnom mjestu između kolega? Pitanja za samoprocjenu:





	• Koje su ključne komponente aktivnog slušanja? • Kako empatija može poboljšati komunikaciju i odnose? • Opišite situaciju u kojoj ste koristili konstruktivno upravljanje konfliktima. Šta je bio rezultat? • Kako neverbalna komunikacija utiče na interakcije? • Koje su prednosti asertivne komunikacije u ličnom i profesionalnom okruženju?
Evaluacija modula	Pitanja za procjenu sadržaja i implementacije • Da li je sadržaj bio relevantan za vaše potrebe i interesovanja? • Da li su koncepti aktivnog slušanja, empatije i konstruktivnog upravljanja konfliktima bili jasno objašnjeni? • Da li su vas aktivnosti i vježbe uključile i održale vaše interesovanje? • Koliko ste smatrali da je sadržaj modula interaktivan? • Jeste li uspjeli primijeniti naučene komunikacijske vještine na situacije iz stvarnog života? • Koliko su vam vježbe igranja uloga bile korisne u razumijevanju koncepata? • Koliko su efikasne bile digitalne prezentacije (tekst, audio, video, kvizovi)? • Da li vam je format e-učenja olakšao proces učenja? • U čemu ste najviše uživali u modulu? • Koja poboljšanja biste predložili za buduće iteracije? Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an format e-učenja. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

3.7. LCEDUCATIONAL

Modul 7: Podsticanje emocionalne inteligencije i otpornosti

Fokus: Ovaj modul se fokusira na razvoj emocionalne inteligencije (EI) i otpornosti. Emocionalna inteligencija uključuje sposobnost prepoznavanja, razumijevanja, upravljanja i korištenja vlastitih emocija na pozitivne načine za ublažavanje stresa, učinkovitu komunikaciju, empatiju s drugima, prevladavanje izazova i ublažavanje sukoba. Otpornost se odnosi na sposobnost brzog oporavka od poteškoća; radi se o povratku od nedaća.

Jedinstveni aspekt: Strategije predviđene u ovom modulu imaju za cilj da povećaju svijest učesnika i reguliraju svoje **emocije**, kao i njihovu sposobnost prilagođavanja stresnim situacijama ili krizama. Ovo uključuje razumijevanje **psihološke osnove**





emocija, tehnike za **emocionalna regulaciju**, i metode za negovanje otpornosti pred ličnim i profesionalnim izazovima.

Upute: Sadržaj se fokusira na unutrašnje procese koji su uključeni u prepoznavanje i upravljanje emocijama i razvijanje otpornosti. Ovo uključuje podučavanje kako se identificirati **emocionalne okidače, regulišu emocionalne reakcije**, i primijeniti strategije suočavanja za otpornost. Modul podstiče introspekciju i samoanalizu kako bi se potaklo duboko razumijevanje nečijeg emocionalnog pejzaža i kako se njime učinkovito upravljati.

Pokušajte izbjeći teme koje su obrađene u drugim modulima, npr. Pažnja, briga o sebi.

Imenujte modul	Podsticanje emocionalne inteligencije i otpornosti
<i>Uvod u modul</i>	Ovaj modul ima za cilj da opremi učesnike vještinama da prepoznaju, razumiju i efikasno upravljaju svojim emocijama, čime se poboljšava njihova emocionalna inteligencija. Fokusira se na prepoznavanje emocionalnih pokretača, korištenje tehnika za emocionalnu regulaciju i razvijanje otpornosti za brzi oporavak od nedaća. Kroz introspekciju i samoanalizu, učesnici će steći dublje razumevanje svog emocionalnog pejzaža i naučiti praktične strategije za efikasno snalaženje u ličnim i profesionalnim izazovima. Tema ovog modula je veoma relevantna u promicanju sreće i mentalnog zdravlja među odraslim učenicima, posebno u kontekstu savremenih izazova. Odrasli učenici često žongliraju sa višestrukim obavezama, uključujući posao, porodicu i obrazovanje, što dovodi do visokog nivoa stresa i emocionalnog naprezanja. Ovi pritisci mogu uticati na njihovu mentalnu dobrobit, produktivnost i ukupni kvalitet života. U današnjem ubrzanom i često nepredvidivom okruženju, sposobnost upravljanja svojim emocijama i održavanje otpornosti je ključna. Emocionalna inteligencija (EI) omogućava pojedincima da se efikasnije nose sa stresom, bolje komuniciraju i grade jače odnose, što je sve neophodno za lični i profesionalni uspeh. Naučivši identificirati emocionalne okidače i regulirati odgovore, odrasli učenici mogu smanjiti anksioznost, poboljšati fokus i poboljšati svoje cjelokupno emocionalno blagostanje. Otpornost, sposobnost oporavka od poteškoća, jednako je važna. Pomaže pojedincima da se prilagode promjenama, prevladaju zastoje i zadrže pozitivan pogled uprkos izazovima. Razvijanje otpornosti može dovesti do povećane istrajnosti i snažnijeg pristupa u rješavanju osobnih i profesionalnih prepreka.





	Ovaj modul pruža praktične strategije za poboljšanje EI i izgradnju otpornosti, direktno rješavajući izazove mentalnog zdravlja s kojima se suočavaju odrasli učenici. Podsticanjem ovih vještina, modul ne samo da doprinosi trenutnim poboljšanjima dobrobiti, već i osposobljava učenike sa dugoročnim alatima za lični rast i profesionalni razvoj. Ovaj holistički pristup promovira zdraviji, sretniji i produktivniji život, usklađujući se s ciljevima cjeloživotnog učenja i kontinuiranog samousavršavanja.
Teorijski okvir	Ovi ključni koncepti podupiru fokus modula na poboljšanju emocionalne inteligencije i otpornosti. Razumijevanjem i primjenom ovih koncepata, učesnici će biti bolje opremljeni da upravljaju svojim emocijama, da se nose sa stresom i napreduju u ličnom i profesionalnom kontekstu. Emocionalna inteligencija (EI) • Definicija: Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja, razumijevanja, upravljanja i korištenja vlastitih emocija na pozitivne načine za ublažavanje stresa, učinkovitu komunikaciju, empatiju s drugima, prevazilaženje izazova i ublažavanje sukoba. • Komponente: Četiri glavne komponente EI su samosvijest, samoregulacija, društvena svijest i upravljanje odnosima. Svaka komponenta doprinosi razumijevanju i efikasnijem upravljanju nečijim emocijama i odnosima. Samosvijest • Definicija: Samosvijest je sposobnost preciznog prepoznavanja vlastitih emocija, misli i vrijednosti i razumijevanja kako one utiču na ponašanje. • Aplikacija: Jačanjem samosvijesti, pojedinci mogu bolje identificirati svoje emocionalne okidače i razumjeti utjecaj svojih emocija na njihove akcije i interakcije. Samoregulacija • Definicija: Samoregulacija uključuje upravljanje emocijama na zdrav način, kontrolu impulzivnih osjećaja i ponašanja i prilagođavanje promjenjivim okolnostima. • Tehnike: Tehnike kao što su kognitivna ponovna procena, etiketiranje emocija i uzemljenje mogu pomoći pojedincima da efikasno regulišu svoje emocionalne reakcije. Emocionalni okidači • Definicija: Emocionalni okidači su specifični događaji, situacije ili interakcije koje izazivaju snažnu emocionalnu reakciju.





- **Identifikacija:** Identificiranje emocionalnih pokretača kroz samorefleksiju i vođenje dnevnika pomaže pojedincima da predvidje i pripreme se za emocionalne reakcije, poboljšavajući emocionalnu kontrolu.

Otpornost

- **Definicija:** Otpornost je sposobnost brzog oporavka od teškoća i dobrog prilagođavanja suočenim sa nedaćama, traumama ili stresom.
- **Karakteristike:** Ključne karakteristike otpornih pojedinaca uključuju optimizam, fleksibilnost i sposobnost učenja iz iskustava. Otpornost se može razviti i ojačati tokom vremena kroz specifične strategije i prakse.

Kognitivna preispitivanja

- **Definicija:** Kognitivna ponovna procjena je strategija koja uključuje promjenu načina na koji se razmišlja o događaju koji bi mogao izazvati emocije kako bi se promijenio njegov emocionalni utjecaj.
- **Implementacija:** Ova tehnika pomaže da se negativne ili stresne situacije preobliče u pozitivnijem svjetlu, čime se smanjuje emocionalni stres.

Tehnike uzemljenja

- **Definicija:** Tehnike uzemljenja su strategije koje se koriste da se usidrimo u sadašnjem trenutku, pomažući u upravljanju preplavljujućim emocijama i smanjenju anksioznosti.
- **Primjeri:** Tehnike kao što su duboko disanje, progresivna relaksacija mišića i vježbe svjesnosti mogu pomoći pojedincima da ostanu prisutni i smireni tokom stresnih situacija.

Mreže socijalne podrške

- **Definicija:** Mreže socijalne podrške sastoje se od odnosa sa porodicom, prijateljima, kolegama i drugim članovima zajednice koji pružaju emocionalnu i praktičnu pomoć.
- **Važnost:** Izgradnja i održavanje jakih mreža socijalne podrške ključno je za emocionalno blagostanje i otpornost, nudeći tampon protiv stresa i nevolja.

Growth Mindset

- **Definicija:** Način razmišljanja o rastu je uvjerenje da se sposobnosti i inteligencija mogu razviti kroz posvećenost, naporan rad i učenje iz neuspjeha.





- **Utjecaj:** Negovanje načina razmišljanja o rastu podstiče upornost i otpornost, omogućavajući pojedince.

Nalazi istraživanja:

Razumijevanjem evolucije i trenutnih istraživanja emocionalne inteligencije i otpornosti, učesnici mogu cijeniti dubinu i značaj ovih koncepata, primjenjujući strategije zasnovane na dokazima kako bi poboljšali svoje emocionalno blagostanje i prilagodljivost u različitim životnim kontekstima.

Savremeni pristupi

- **Holistički razvoj:** Moderni pristupi integriraju obuku emocionalne inteligencije i otpornosti u obrazovne, radne i terapijske postavke, naglašavajući holistički lični razvoj.
- **Intervencije zasnovane na dokazima:** Trenutne metode su utemeljene na empirijskim istraživanjima, koristeći tehnike kao što su kognitivno-bihevioralna terapija (CBT), pozitivna psihologija i svijest za poboljšanje EI i otpornosti.
- **Tehnologija i EI Obuka:** Napredak u tehnologiji je olakšao razvoj digitalnih alata i aplikacija dizajniranih da poboljšaju emocionalnu inteligenciju i otpornost, čineći ove vještine dostupnijim široj publici.

Utjecaj emocionalne inteligencije na dobrobit i učinak

- **Studija Golemana (1995.):** Pionirski rad Daniela Golemana na emocionalnoj inteligenciji naglasio je njen značaj u ličnom i profesionalnom uspjehu, pokazujući da je EI često važniji od IQ u određivanju uspjeha u životu i poslu.
- **Meta-analiza Schutte et al. (2007):** Ova studija je otkrila da je veća emocionalna inteligencija povezana s boljim mentalnim zdravljem, radnim učinkom i vještinama vođenja. Pojedinci sa visokim EI bolje upravljaju stresom i grade pozitivne odnose.
- **Istraživanje Bracketta i Riverse (2014.):** Oni su pokazali da trening emocionalne inteligencije poboljšava društvene interakcije, akademski učinak i ishode mentalnog zdravlja, naglašavajući važnost EI u obrazovnim okruženjima.
- **Otpornost i mentalno zdravlje**
 - **Studija Mastena (2001.):** Istraživanje Ann Mastene uvelo je koncept "obične magije", sugerirajući da je otpornost uobičajena i dostupna osobina koja se može razviti kroz





pozitivne odnose, samoregulaciju i vještine rješavanja problema.

- **Bonannovo istraživanje (2004.):** Rad Georgea Bonanna o otpornosti otkrio je da većina ljudi ima inherentnu sposobnost oporavka od traume i stresa. Njegove studije su pokazale da otpornost uključuje adaptivne odgovore koji se mogu njegovati kroz društvene mreže podrške i pozitivne emocije.
- **Studija Southwicka et al. (2014):** Ovo istraživanje je naglasilo da se otpornost može kultivirati kroz specifične prakse, kao što su kognitivno-bihevioralne strategije, fizičke vježbe i njegovanje jakih društvenih veza.
- **Tehnike emocionalne regulacije**
 - **Grossov procesni model regulacije emocija (1998.):** James Gross je predložio da regulacija emocija uključuje više faza, uključujući odabir i modifikaciju situacija, raspoređivanje pažnje, kognitivne promjene i modulaciju odgovora. Tehnike poput kognitivne preispitivanja i svjesnosti efikasne su u upravljanju emocijama.
 - **Studija Johna i Grossa (2004.):** Ovo istraživanje je potvrdilo da osobe koje često koriste kognitivnu preispitivanje doživljavaju više pozitivnih emocija i veće psihičko blagostanje u odnosu na one koji se oslanjaju na potiskivanje.

Historical Perspectives

1. **Rane teorije emocija i inteligencije**
 - **Charles Darwin (1872.):** U "Izražavanju emocija kod čovjeka i životinja" Darwin je istraživao evolucijsku osnovu emocija, postavljajući temelje za razumijevanje bioloških i adaptivnih funkcija emocija.
2. **Razvoj emocionalne inteligencije**
 - **Golemanova popularizacija (1995.):** Knjiga Daniela Golemana, "Emocionalna inteligencija", privukla je široku pažnju na koncept, povezujući EI sa različitim aspektima životnog uspjeha i promovirajući ideju da se emocionalne vještine mogu naučiti i razviti.
3. **Evolucija istraživanja otpornosti**
 - **Studije o ranom razvoju djeteta (1970-1980-e):** Studije istraživača poput Emmy Werner identifikovale su otpornost kod djece koja se suočavaju sa nedaćama, ističući faktore kao što su odnosi podrške i prilagodljive strategije suočavanja koje doprinose otpornim ishodima.





- **Integracija u mentalno zdravlje (2000-te):**
Otpornost se počela prepoznavati kao dinamički proces, a ne kao statična osobina, s istraživanjem koje se fokusiralo na to kako pojedinci mogu razviti otpornost kroz životna iskustva i namjerne prakse.

Prijava za obrazovanje odraslih:

Integracijom ovih strategija u programe obrazovanja odraslih, edukatori mogu pomoći učenicima da razviju emocionalnu inteligenciju i otpornost neophodnu za napredovanje iu ličnom iu profesionalnom domenu. Ovaj holistički pristup ne samo da poboljšava ishode učenja, već i doprinosi ukupnom blagostanju i uspjehu odraslih učenika.

Koncepti emocionalne inteligencije (EI) i otpornosti su veoma važni za odrasle učenike koji često balansiraju više uloga i suočavaju se sa značajnim stresorima. Razvijanje EI i otpornosti može dovesti do boljeg upravljanja stresom, poboljšanih međuljudskih odnosa i poboljšanih ishoda učenja. U obrazovanju odraslih, ove vještine su ključne za negovanje poticajnog i djelotvornog okruženja za učenje, promoviranje ličnog rasta i poboljšanje profesionalnih sposobnosti.

Praktična primjena

1. **Stvaranje emocionalno inteligentnog obrazovnog okruženja**
 - **Sigurna i inkluzivna atmosfera:**
Uspostavite kulturu u učionici koja podstiče otvorenost i poštovanje, gdje se učenici osjećaju sigurno da izraze svoje emocije i mišljenja.
 - **Empatija i podrška:** Nastavnici bi trebali modelirati empatiju i pružiti podršku, pomažući učenicima da se osjećaju shvaćeno i cijenjeno.
2. **Uključivanje treninga emocionalne inteligencije**
 - **Aktivnosti samosvijesti:** Započnite nastavu vježbama samosvijesti kao što je reflektivno vođenje dnevnika ili provjera raspoloženja kako biste pomogli učenicima da prepoznaju i artikuliraju svoje emocije.
 - **Scenariji igranja uloga:** Koristite vježbe igranja uloga za vježbanje empatije, aktivnog slušanja i vještina rješavanja sukoba, pomažući učenicima da upravljaju emocionalnim i društvenim interakcijama.
 - **Grupne diskusije:** Omogućite diskusiju o emocionalnim okidačima i regulacijskim strategijama, ohrabrujući učenike da dijele iskustva i tehnike koje rade za njih.
3. **Izgradnja otpornosti kod učenika**





- **Razvoj razmišljanja o rastu:** Integrirajte aktivnosti koje promovišu način razmišljanja o rastu, kao što je postavljanje izazovnih, ali ostvarivih ciljeva i razmišljanje o prošlim uspjesima i iskustvima učenja.
 - **Radionice upravljanja stresom:** Provedite radionice o tehnikama upravljanja stresom, uključujući kognitivnu procjenu, vježbe opuštanja i vještine upravljanja vremenom.
 - **Mreže podrške:** Ohrabrite formiranje studijskih grupa ili mreža vršnjačke podrške kako biste pružili emocionalnu i praktičnu podršku među učenicima.
4. **Integracija EI i otpornosti u nastavni plan i program**
- **Studije slučaja i scenariji iz stvarnog svijeta:** Koristite studije slučaja i scenarije iz stvarnog svijeta kako biste ilustrirali primjenu EI i otpornosti u različitim kontekstima, čineći učenje relevantnijim i praktičnijim.
 - **Povratna informacija i refleksija:** Pružati redovne prilike za povratnu informaciju i samorefleksiju, pomažući učenicima da kontinuirano poboljšavaju svoje vještine emocionalne regulacije i otpornosti.
5. **Korištenje tehnologije i digitalnih alata**
- **Online EI procjene:** Uključite online procjene emocionalne inteligencije kako biste pomogli učenicima da identifikuju svoje prednosti i područja za poboljšanje.
 - **Digitalne platforme za učenje:** Koristite digitalne platforme za pružanje resursa, interaktivnih vježbi i foruma za diskusiju i vježbanje vještina EI i otpornosti.

Specifične strategije za integraciju

1. **Tehnike samosvijesti i regulacije**
 - **Emotional Journaling:** Ohrabrite učenike da vode emocionalni dnevnik, gdje bilježe svakodnevne emocije i identificiraju obrasce ili pokretače. Ovo se može periodično revidirati radi razvoja samosvijesti.
 - **Prakse svjesnosti:** Integrirajte kratke sesije svjesnosti u rutinu učionice kako biste pomogli učenicima da se usredsrede i postanu svjesniji svojih emocionalnih stanja.
2. **Igranje uloga i simulacija**
 - **Vježbe rješavanja sukoba:** Razvijte scenarije igranja uloga koji simuliraju uobičajene sukobe ili izazove u profesionalnom okruženju, usmjeravajući učenike da vježbaju i razmišljaju o svojim odgovorima.
 - **Empathy Mapping:** Koristite vježbe mapiranja empatije kako biste pomogli





učenicima da razumiju i artikuliraju perspektive i emocije drugih, podstičući dublju društvenu svijest.

3. **Zajedničko učenje i podrška**

- **Peer Coaching:** Implementirajte sesije vršnjačkog podučavanja na kojima učenici mogu razgovarati o izazovima i pružiti konstruktivne povratne informacije jedni drugima, poboljšavajući EI i otpornost kroz zajedničko učenje.
- **Grupe za podršku:** Formirajte grupe podrške za diskusiju o ličnim i profesionalnim izazovima, stvarajući prostor za međusobnu podršku i izgradnju otpornosti.

4. **Projektno učenje**

- **Grupni projekti:** Dodijelite grupne projekte koji zahtijevaju timski rad, komunikaciju i emocionalnu regulaciju, pružajući učenicima prilike da vježbaju i razviju ove vještine u okruženju saradnje.
- **Reflection Papers:** Nakon završetka projekata, neka učenici napišu papire za razmišljanje o svojim emocionalnim iskustvima, izazovima s kojima se suočavaju i strategijama koje se koriste za njihovo prevazilaženje.

5. **Radionice i seminari**

- **Gostujući govornici:** Pozovite gostujuće govornike koji su pokazali visoku emocionalnu inteligenciju i otpornost u svojoj karijeri da podijele svoja iskustva i uvide sa učenicima.
- **Interaktivne radionice:** Vodite interaktivne radionice fokusirane na specifične aspekte EI i otpornosti, kao što su upravljanje stresom, efikasna komunikacija i adaptivno rješavanje problema.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na an **format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Teorija povezivanja i zagonetke

Escape room "Tajni vrt spokojsstva" je sveobuhvatan alat koji olakšava razvoj emocionalne inteligencije (EI) i otpornosti uključivanjem učesnika u interaktivne zagonetke koje zahtijevaju introspekciju, empatiju i rješavanje problema. Sekvencijalna priroda zagonetki osigurava strukturirani pristup izgradnji ovih kompetencija, odražavajući temu modula o poboljšanju emocionalne svijesti i otpornosti.





Uvod u Escape Room iskustvo

- **Context Setting:** Započnite objašnjavanjem svrhe sobe za bijeg, naglašavajući njenu ulogu u razvoju emocionalne inteligencije (EI) i otpornosti. Istaknite kako je svaka slagalica dizajnirana da poboljša specifične kompetencije koje doprinose ličnom i profesionalnom razvoju.
- **Očekivanja:** Pojasnite da je soba za bijeg alat za učenje, a ne samo igra. Potaknite učesnike da razmisle o svojim iskustvima i povežu ih sa stvarnim životnim situacijama.

Naglašavanje veza tokom svake slagalice

Zagonetka 1:

- **Smjernice:** Objasnite da ova slagalica simbolizira prvi korak ka samosvijesti. Podstaknite učesnike da razmisle o tome kako pristupaju problemima i kako sarađuju.
- **Refleksija:** Nakon rješavanja zagonetke, pitajte učesnike kako su se osjećali tokom procesa. Razgovarajte o važnosti gledanja izvan površine u razumijevanju emocija.

Zagonetka 2:

- **Smjernice:** Uvedite koncept brige o sebi i kako različite strategije, kao što je korištenje bilja, mogu pomoći u upravljanju stresom i emocijama.
- **Refleksija:** Kada se zagonetka riješi, povedite raspravu o važnosti brige o sebi. Zamolite učesnike da podijele svoje vlastite metode brige o sebi i kako mogu integrirati nove strategije naučene iz slagalice.

Zagonetka 3:

- **Smjernice:** Uokvirite ovu slagalicu kao metaforu za prevazilaženje izazova i izgradnju otpornosti. Istaknite tehniku disanja kao praktičan alat za upravljanje stresom.
- **Refleksija:** Nakon što završite slagalicu, razgovarajte o konceptu otpornosti. Podstaknite učesnike da podijele lična iskustva o prevazilaženju nedaća i strategijama koje su koristili.

Zagonetka 4:

- **Smjernice:** Naglasiti ulogu samosvijesti u emocionalnoj inteligenciji. Ohrabrite učesnike da budu iskreni i introspektivni u svojim odgovorima.
- **Refleksija:** Omogućite grupnu diskusiju o emocionalnim okidačima i odgovorima. Pitajte





učesnike kako svijest o njihovim emocionalnim okidačima može pomoći u upravljanju njihovim reakcijama.

Zagonetka 5:

- **Smjernice:** Objasnite važnost svjesnosti u održavanju emocionalne ravnoteže. Provedite učesnike kroz vježbu disanja i naglasite njene prednosti.
- **Refleksija:** Nakon vježbe, pitajte učesnike kako su se osjećali prije i nakon vježbe svjesnosti. Razgovarajte o tome kako se pažnja može integrirati u svakodnevne rutine kako biste poboljšali emocionalnu regulaciju.

Zagonetka 6:

- **Smjernice:** Istaknite značaj efikasne komunikacije i empatije. Podstaknite učesnike da aktivno slušaju i podijele svoja tumačenja citata.
- **Refleksija:** Kada se zagonetka završi, razgovarajte o različitim perspektivama koje se dijele i kako razumijevanje gledišta drugih doprinosi emocionalnoj inteligenciji.

Zagonetka 7:

- **Smjernice:** Uokvirite ovu slagalicu kao vježbu povjerenja i empatije. Objasnite važnost jasne komunikacije i razumijevanja tuđih iskustava.
- **Refleksija:** Nakon aktivnosti, vodite diskusiju o izazovima vođenja partnera sa povezom preko očiju i kako se to odnosi na empatiju i povjerenje u stvarnim životnim situacijama.

Zagonetka 8:

- **Smjernice:** Predstavite ovu slagalicu kao kulminaciju putovanja prema emocionalnoj inteligenciji i otpornosti. Potaknite učesnike da razmisle o Evelininim iskustvima i povežu ih sa svojim životima.
- **Refleksija:** Razgovarajte o razmišljanjima koja se nalaze u Evelininom dnevniku. Zamolite učesnike da podijele ono što vjeruju da je bitno za njihovu sreću i kako empatija i razumijevanje igraju ulogu.

Zagonetka 9:

- **Smjernice:** Objasnite da ova slagalica objedinjuje sve vještine i uvide stečene u sobi za bijeg. Naglasite važnost sintetiziranja znanja za rješavanje složenih problema.
- **Refleksija:** Nakon što riješite konačnu zagonetku, vodite opsežnu diskusiju o putovanju. Zamolite





učesnike da razmisle o svom rastu emocionalne inteligencije i otpornosti i kako planiraju primijeniti ove vještine u svom svakodnevnom životu.

Stalni naglasak i facilitacija

- **Aktivna facilitacija:** U cijeloj sobi za pobjeći, aktivno se bavite učesnicima. Dajte upute i pitanja koja potiču dublje razmišljanje i povezivanje s temama modula.
- **Podržavajuće okruženje:** Stvorite atmosferu podrške u kojoj se učesnici osjećaju ugodno dijeleći svoja razmišljanja i iskustva. Naglasite vrijednost učenja jedni od drugih.
- **Continuous Reflection:** Ohrabrite učesnike da vode reflektujući dnevnik tokom iskustva iz sobe za bekstvo. Redovno pauzirajte aktivnost za grupne refleksije kako biste konsolidirali učenje i ojačali veze.

Izveštaj iz sobe nakon bijega

- **Comprehensive Debrief:** Sprovedite razgovor nakon sobe za bijeg. Pregledajte svaku zagonetku, razgovarajući o razvijenim kompetencijama i vezama s emocionalnom inteligencijom i otpornošću.
- **Lični akcioni planovi:** Pomozite učesnicima da kreiraju lične akcione planove za primjenu stečenih vještina i uvida. Ohrabrite ih da postave konkretne ciljeve za poboljšanje njihove emocionalne inteligencije i otpornosti.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Individualna iskustvena aktivnost

Istraživanje emocionalnih pokretača i odgovora

1. **Uvod** (5 minuta):
 - Pronađite miran, udoban prostor u kojem možete pisati bez prekida.
 - Nekoliko puta duboko udahnite da biste se usredsredili i skrenuli pažnju na sadašnji trenutak.
2. **Reflektivno pisanje** (20 minuta):
 - Razmislite o nedavnoj situaciji u kojoj ste osjetili jaku emociju (npr. ljutnju, tugu, radost, anksioznost). Opišite situaciju detaljno.
 - Razmislite o sljedećim pitanjima i napišite svoje odgovore:





- Kakvu ste emociju osjetili? Koje su fizičke senzacije povezane s ovom emocijom?
- Šta je izazvalo ovu emociju? Da li je to bio konkretan događaj, osoba ili misao?
- Kako ste odgovorili na ovu emociju? Da li ste odmah reagovali ili ste odvojili vreme da to obradite?
- Kako je vaš odgovor utjecao na situaciju? Da li je riješio problem ili ga eskalirao?
- Gledajući unazad, postoji li nešto što biste uradili drugačije?

3. **Akcioni plan** (10 minuta):

- Na osnovu svojih razmišljanja, identificirajte jednu ili dvije strategije koje biste mogli koristiti za upravljanje sličnim emocijama u budućnosti. To može uključivati duboko udisanje, brojanje do deset ili odmicanje od situacije da biste stekli perspektivu.
- Zapišite predanost sebi da ćete isprobati ove strategije sljedeći put kada naiđete na sličan emocionalni okidač.

4. **Zatvaranje** (5 minuta):

- Završite sesiju sa nekoliko minuta svjesnog disanja ili meditacije kako biste konsolidirali svoje refleksije i opustili svoj um.

Savjeti za facilitaciju

Napravite siguran prostor: Uspostavite okruženje u kojem se učesnici osjećaju ugodno dijeleći svoje misli i emocije bez osuđivanja.

Aktivno slušanje: Vježbajte tehnike aktivnog slušanja kako biste u potpunosti razumjeli perspektive i iskustva učesnika.

Ohrabrite otvorenost: Ohrabrite učesnike da budu otvoreni i iskreni tokom diskusija, negujući kulturu transparentnosti i poverenja.

Facilitate Reflection: Vodite učesnike kroz refleksivne vježbe, podstičući dublju introspekciju i samosvijest.

Postavljajte promišljena pitanja: Postavite pitanja koja izazivaju razmišljanje koja podstiču kritičko razmišljanje i istraživanje emocija.

Obezbedite povratne informacije: Ponudite konstruktivne povratne informacije i validaciju učesnicima, uvažavajući njihove uvide i doprinose.

Poštujte povjerljivost: Poštujte ugovore o povjerljivosti i osigurajte da osjetljive informacije koje se dijele tokom diskusija ostanu povjerljive.

Efikasno upravljajte vremenom: Pratite vrijeme tokom aktivnosti i diskusija, osiguravajući da se svakoj temi posveti odgovarajuća pažnja u predviđenom vremenskom okviru.

Prilagodite se grupnoj dinamici: Budite fleksibilni i prilagodite tehnike fasilitacije da odgovaraju dinamici i potrebama grupe.





Promovirajte učešće: Podsticati ravnopravno učešće svih učesnika, osiguravajući da svi imaju priliku da doprinesu diskusiji.

Održavajte neutralnost: Ostanite neutralni i nepristrasni tokom diskusija, omogućavajući učesnicima da izraze različite perspektive bez pristrasnosti.

Osnažiti učesnike: Osnažite učesnike da preuzmu vlasništvo nad svojim putovanjem učenja, olakšavajući samootkrivanje i lični rast.

Obezbedite resurse: Ponudite dodatne resurse ili materijale za podršku kako biste dopunili diskusije i poboljšali razumijevanje teme od strane učesnika.

Refleksija

Koje ste emocije iskusili tokom aktivnosti i kako su se razvijale tokom sesije?

Jeste li primijetili neke obrasce ili okidače u svojim emocionalnim reakcijama? Ako jesu, šta su oni bili?

Koje ste uvide o sebi stekli kroz ovu aktivnost? Da li je bilo iznenađenja ili otkrića?

Kako ste se osjećali kada ste podijelili svoja razmišljanja sa grupom? Da li je to poboljšalo vaše razumijevanje vaših emocija?

Da li je razgovarano o bilo kakvim strategijama ili mehanizmima suočavanja koji su vam odjeknuli? Kako ih planirate ugraditi u svoj svakodnevni život?

Da li je učešće u ovoj aktivnosti promijenilo vaš pogled na emocionalnu inteligenciju i otpornost? Ako da, kako?

Kako možete primijeniti uvide stečene iz ove aktivnosti da poboljšate svoje emocionalno blagostanje i interakciju s drugima?

Na koje ste izazove naišli tokom aktivnosti i kako ste ih savladali?

Kako zamišljate integraciju ovih praksi refleksije u vašu rutinu napredovanja?

Koju podršku ili resurse smatrate korisnim za dalje istraživanje emocionalne inteligencije i otpornosti?

Adaptacija za inkluzivnost

Prilagođavanje aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući i one sa invaliditetom, ključno je za stvaranje inkluzivnog i pristupačnog okruženja za učenje.





Evo nekoliko smjernica o modificiranju aktivnosti za inkluzivnost:

1. **Fizička dostupnost:** Osigurajte da je fizičko okruženje dostupno svim učesnicima, uključujući i one sa poteškoćama u kretanju. Ovo može uključivati obezbjeđivanje rampi, pristupačnih sjedala i osiguravanje da putevi budu čisti od prepreka.
2. **Senzorna razmatranja:** Vodite računa o učesnicima koji mogu imati senzornu osjetljivost. Prilagodite osvjetljenje, nivoe buke i senzorne podražaje kako biste stvorili ugodno okruženje za sve. Ponudite materijale prilagođene sensorima ili alternative za aktivnosti koje uključuju taktilne ili slušne komponente.
3. **Vizuelni materijali:** Obezbediti vizuelne materijale u više formata kako bi se prilagodili učesnicima sa oštećenjem vida. To može uključivati korištenje velikih ispisa, brajevih azbuka ili audio opisa za pisani ili vizualni sadržaj. Pobrinite se da vizuelna pomagala budu jasna i lako vidljiva svim učesnicima.
4. **Auditory Considerations:** Za aktivnosti koje uključuju verbalna uputstva ili diskusije, ponudite alternativne metode komunikacije za učesnike koji su gluvi ili nagluvi. To može uključivati davanje pismenih uputstava, korištenje tumača za znakovni jezik ili korištenje pomoćnih uređaja za slušanje.
5. **Stilovi komunikacije:** Budite fleksibilni u prilagođavanju različitim stilovima komunikacije i preferencijama. Podstaknite učesnike da komuniciraju na način koji preferiraju, bilo da je to verbalno, pismeno ili neverbalno. Omogućite dodatno vrijeme za učesnike kojima će možda trebati dodatno vrijeme za obradu ili koristiti alternativne komunikacijske uređaje.
6. **Podrška mobilnosti:** Ponudite pomoć i smještaj za učesnike koji mogu imati ograničenja u kretanju. To može uključivati pružanje opcija za sjedenje, prilagođavanje rasporeda prostora ili nuđenje pomagala za kretanje kao što su hodalice ili invalidska kolica.
7. **Individualizirana podrška:** Shvatite da svaki učesnik može imati jedinstvene potrebe i preferencije. Ponudite individualiziranu podršku i smještaj po potrebi, na osnovu specifičnih zahtjeva svakog učesnika. Unaprijed se posavjetujte s učesnicima kako biste identificirali bilo kakav smještaj koji im je potreban.
8. **Digitalna dostupnost:** Osigurajte da digitalni materijali i online platforme budu dostupni učesnicima sa invaliditetom. To može uključivati korištenje formata kompatibilnih s čitačem ekrana, obezbjeđivanje titlova za video zapise i





	osiguravanje kompatibilnosti sa pomoćnim tehnologijama. 9. Inkluzivni jezik: Koristite inkluzivni jezik i terminologiju koja poštuje različitost učesnika. Izbjegavajte pretpostavke o sposobnostima ili identitetima učesnika i nastojte stvoriti inkluzivnu i ugodnu atmosferu za sve. 10. Kontinuirana povratna informacija: Ohrabrite učesnike da daju povratne informacije o dostupnosti aktivnosti i materijala. Redovno tražite doprinose od učesnika sa invaliditetom kako biste osigurali da su njihove potrebe zadovoljene i identifikovali sve oblasti za poboljšanje.
Praktična grupna aktivnost	Kolaborativni umjetnički projekat Podsticati timski rad, kreativnost i komunikaciju uz podsticanje inkluzivnosti unutar grupe. Potrebni materijali: • Veliko platno ili poster tabla 2x2 metra • Raznovrsni umjetnički pribor (markeri, boje, četke, olovke u boji, itd.) • Traka ili ljepilo za pričvršćivanje platna/daske • Opciono: šablone, naljepnice, kolažni materijali. Uputstva: 1. Priprema: ○ Postavite platno ili plakat na centralnu lokaciju u prostoriji, lako dostupna svim učesnicima. ○ Uredno rasporedite umjetničke potrepštine oko platna, pazeći da budu nadohvat svih učesnika. ○ Uvedite aktivnost u grupu, naglašavajući suradničku prirodu projekta i važnost inkluzivnosti. 2. Izbor teme: ○ Odaberite temu ili temu za umjetnički projekat koja odgovara grupi. Ovo može biti široka tema kao što je "jedinstvo" ili "različitost", ili konkretnija tema relevantna za interese ili ciljeve grupe. 3. Group Brainstorming: ○ Omogućite kratku brainstorming sesiju na kojoj učesnici mogu podijeliti ideje i prijedloge za umjetničko djelo. Ohrabrite sve da doprinesu svojim mislima i budu otvoreni za različite perspektive. 4. Artistic Expression: ○ Pozovite učesnike da počnu raditi na zajedničkom umjetničkom djelu, bilo pojedinačno ili u malim grupama. Potaknite kreativnost i eksperimentiranje s različitim umjetničkim materijalima i tehnikama.





- Naglasite važnost saradnje i komunikacije tokom cijelog procesa. Podstaknite učesnike da razgovaraju o svojim idejama i rade zajedno na integraciji svojih pojedinačnih doprinosa u veće umjetničko delo.

5. **Inkluzivni upiti:**

- Uvedite poticaje ili izazove inkluzivnosti kako biste ohrabрили učesnike da razmotre raznolikost i zastupljenost u svojim umjetničkim djelima. Na primjer, zamolite sudionike da ugrade simbole ili slike koje predstavljaju različite kulture, identitete ili perspektive.

6. **Refleksija i diskusija:**

- Kada se umjetničko djelo završi ili vrijeme aktivnosti istekne, okupite grupu na sesiju razmišljanja i diskusije. Podstaknite učesnike da podijele svoja razmišljanja i osjećaje o procesu saradnje i konačnom umjetničkom djelu.

7. **Prikaz i proslava:**

- Izložite završeno umjetničko djelo na istaknuto mjesto u prostoriji ili u zajedničkom prostoru gdje mu se svi mogu diviti.
- Proslavite grupnu saradnju i kreativnost kratkom ceremonijom ili sesijom dijeljenja, gdje učesnici mogu izraziti zahvalnost za doprinose jedni drugima.

Savjeti za facilitaciju

- Omogućite diskusiju o važnosti inkluzivnosti i timskog rada, naglašavajući prednosti i jedinstvene doprinose svakog učesnika.

Pitanja za razmišljanje

Kako ste se osjećali zbog učešća u zajedničkom umjetničkom projektu?

Koje ste emocije doživjeli tokom aktivnosti?

Koja je bila Vaša uloga u grupi tokom umjetničkog projekta? Kako ste doprinijeli cjelokupnom umjetničkom radu?

Koji je aspekt zajedničkog rada na umjetničkom djelu bio najviše isplativ? Na koje ste izazove naišli, ako ih je bilo?

Jeste li primijetili da se u umjetničkom djelu pojavljuju uzorci ili teme? Šta mislite da ovi obrasci predstavljaju o vrijednostima ili iskustvima grupe?





Kako se grupa snalazila u razlikama u umjetničkim stilovima, preferencijama i idejama? Da li vam je bilo izazovno sarađivati sa drugima ili ste uživali u procesu?

Na koji način je zajednički umjetnički projekat promovirao inkluzivnost i raznolikost unutar grupe? Da li ste smatrali da su svačije perspektive i doprinosi cenjeni?

Šta ste naučili o timskom radu, komunikaciji i kreativnosti kroz ovo iskustvo? Kako mislite da se ove vještine mogu primijeniti u drugim aspektima vašeg života?

Kako završeno umjetničko djelo odražava identitet grupe i kolektivnu viziju? Šta mislite, koju poruku ili temu prenosi drugima?

Osvrćući se na aktivnost, postoji li nešto što biste učinili drugačije? Koje prijedloge imate za unapređenje budućih zajedničkih projekata?

Kako se osjećate o konačnom ishodu umjetničkog djela? Šta mislite o tome da ga prikazete i podijelite s drugima?



Adaptacija za inkluzivnost

1. *Višestruki modaliteti.* Ponudite razne umjetničke materijale i alate kako biste se prilagodili različitim sposobnostima i preferencijama. Na primjer, pružite opcije kao što su četkice, spužve, pa čak i slikanje prstima za one sa ograničenom spretnošću.

2. *Taktilni elementi:* Uključite taktilne elemente u umjetničko djelo, kao što su teksturirani materijali poput tkanine, pijeska ili perli. Ovo omogućava učesnicima sa oštećenjem vida da se potpunije uključe u umjetnički proces.

3. *Prilagodljivi alati:* Obezbijedite prilagodljive alate i pomagala, kao što su četke za farbanje koje se lako drže, prilagodljive makaze ili specijalizirana pomagala za crtanje, kako bi proces stvaranja umjetnina bio pristupačniji za osobe s fizičkim invaliditetom.

4. *Šablone za saradnju:* Kreirajte zajedničke šablone ili šablone koje učesnici mogu koristiti da dodaju svoje doprinose umetničkom delu. Ovo pomaže pojedincima s finim motoričkim izazovima da lakše sudjeluju i osjećaju se uključeni u proces stvaranja.

5. *Pomoćna tehnologija:* Koristite pomoćnu tehnologiju, kao što je softver za pretvaranje govora u tekst ili povećala za ekran, da pomognete učesnicima sa oštećenjem vida ili sluha u pristupu uputstvima ili komunikaciji sa drugima tokom aktivnosti.

6. *Vizuelni i audio opisi:* Dajte verbalne opise umetničkog dela i njegovog napretka tokom aktivnosti za učesnike sa oštećenjem vida. Slično, ponudite audio opise materijala i alata koji se koriste za učesnike sa oštećenjem vida ili sluha.

7. *Zajedničko pripovijedanje:* Podstaknite učesnike da se uključe u kolaborativno pripovijedanje uz proces stvaranja umjetnosti. Ovo omogućava pojedincima sa komunikacijskim ili kognitivnim poteškoćama da svojim idejama i narativima doprinesu projektu na smislen način.

8. *Fleksibilni vremenski okviri:* Omogućite fleksibilne vremenske okvire i tempo kako biste se prilagodili pojedincima kojima će možda trebati dodatno vrijeme da završe svoje doprinose. Ovo osigurava da svako može učestvovati svojim tempom bez osjećaja žurbe ili pritiska.

9. *Podrška vršnjaka:* Omogućite vršnjačku podršku i pomoć među učesnicima kako bi jedni drugima pomogli u prevazilaženju izazova i prepreka. Potaknite timski rad i saradnju kako biste podstakli osjećaj zajedništva i uključenosti unutar grupe.

10. *Slavite različitost:* Prihvatite različitost i slavite individualne razlike unutar umjetničkog djela. Podstaknite



učesnike da ugrade elemente koji odražavaju njihove jedinstvene identitete, kulture i perspektive, stvarajući bogatu tapiseriju iskustava unutar kolaborativnog dela.





Praktična grupna aktivnost

Aktivnost: Izgradnja mozaika zajednice

Cilj: Promovirati timski rad, kreativnost i inkluzivnost pri stvaranju kolaborativnog mozaika.

Potreban materijal:

- Veliki komad čvrstog kartona ili šperploče kao osnova
- Raznoboje pločice, staklene perle ili komadi mozaika
- Netoksično ljepilo ili ljepilo
- Zaštitne rukavice (ako koristite staklene komade)
- Materijali za fugiranje (opciono)
- Alati za mozaik (ako su dostupni), kao što su kliješta za pločice ili pinceta za mozaik

1. Priprema:

- Postavite osnovni materijal (karton ili šperploča) na ravnom, pristupačnom mjestu gdje svi učesnici mogu udobno doći do njega.
- Rasporedite komade mozaika i ljepilo na dohvat ruke svim učesnicima.
- Uvesti aktivnost u grupu, naglašavajući kolaborativnu prirodu projekta i važnost inkluzivnosti.

2. Planiranje dizajna:

- Ohrabrite učesnike da zajedno razmotre ideje za dizajn mozaika. Razmotrite teme koje odjekuju u grupi, kao što su jedinstvo, različitost ili zajednica.
- Koristite velike listove papira ili digitalnu platformu kako biste zajednički skicirali dizajn, omogućavajući svima da daju svoje ideje.

3. Kreiranje mozaika:

- Započnite nanošenjem ljepila na male dijelove osnovnog materijala.
- Pozovite učesnike da odaberu komade mozaika i rasporede ih na ljepilo prema dogovorenom dizajnu. Potaknite kreativnost i eksperimentiranje s različitim uzorcima i aranžmanima.
- Pružite pomoć i podršku učesnicima kojima je možda potrebna pomoć u rukovanju komadima mozaika ili nanošenju ljepila.

4. Proces saradnje:

- Ohrabrite učesnike da rade zajedno, dijeleći ideje i podržavajući jedni druge tokom procesa izrade mozaika.
- Olakšajte komunikaciju i saradnju među članovima grupe, osiguravajući da svi imaju priliku da doprinesu umjetničkom djelu.

5. Fugiranje:

- Kada je mozaik gotov i ljepilo se osušilo, razmislite o fugiranju umjetničkog djela kako biste učvrstili dijelove na mjestu i stvorili kohezivnu završnu obradu. Ovaj korak se može uraditi u saradnji ili od strane fasilitatora, u zavisnosti od preferencija i sposobnosti grupe.

6. Refleksija i prikaz:





- Nakon što završite mozaik, okupite grupu na sesiju razmišljanja kako biste razgovarali o svojim iskustvima i osjećajima o projektu.

- Izložite gotov mozaik na istaknuto mjesto u zajedničkom prostoru gdje se svi mogu diviti i cijeniti njihovu zajedničku kreaciju.

Savjeti za facilitaciju

- Negujte atmosferu dobrodošlice i uključivanja.
- Jasno iznesite ciljeve i očekivanja.
- Podstičite saradnju i timski rad.
- Po potrebi pružite smjernice i podršku.
- Olakšajte otvorenu komunikaciju i aktivno slušanje.
- Vodite računa o inkluzivnosti.
- Efikasno upravljajte vremenom kako biste održali aktivnost na pravom putu.
- Slavite dostignuća i napredak.
- Omogućite sesije razmišljanja kako biste podstakli učenje.
- Pokažite i cijenite konačni rezultat aktivnosti.

Refleksija

- Kako ste se osjećali kada ste učestvovali u aktivnosti izrade mozaika? Koje ste emocije doživljavali tokom procesa?

- Koja je bila vaša uloga u grupi tokom aktivnosti? Kako ste doprinijeli cjelokupnom mozaiku?

- Koji aspekti aktivnosti su vam bili najprijatniji ili nagrađivani? Zašto?

- Da li ste naišli na bilo kakve izazove ili prepreke tokom procesa izrade mozaika? Kako ste ih savladali?

- Kako je saradnja sa drugima uticala na vaše iskustvo aktivnosti? Šta ste naučili iz saradnje sa različitim članovima grupe?

- Šta mislite, koje teme ili poruke nosi završeni mozaik? Kako odražava vrijednosti i raznolikost grupe?

- Na koji način je aktivnost promovirala timski rad, kreativnost i inkluzivnost unutar grupe? Da li ste osjećali da se svačiji doprinos cijeni i poštuje?

- Koje ste uvide ili pouke stekli učešćem u aktivnosti izgradnje mozaika? Kako biste mogli primijeniti ove spoznaje na druga područja svog života?

- Postoji li nešto što biste uradili drugačije tokom aktivnosti? Koje prijedloge imate za unapređenje sličnih zajedničkih projekata u budućnosti?

- Šta mislite o konačnom ishodu mozaika? Šta mislite o tome da ga prikažete i podijelite s drugima?

Adaptacija za inkluzivnost (Vodič za modifikaciju aktivnosti kako bi se prilagodili različitim učenicima, uključujući one sa invaliditetom).

- Ponudite razne komade mozaika u različitim oblicima, veličinama i teksturama kako biste se prilagodili različitim sposobnostima i preferencijama.

- Obezbedite taktilne markere ili podignute ivice da ocrtate delove dizajna za učesnike sa oštećenjem vida.





- Osigurajte da radni prostor bude pristupačan učesnicima sa poteškoćama u kretanju, sa dovoljno prostora za udobno manevrisanje korisnika invalidskih kolica.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Dodatni resursi

Dalje čitanje:

- Knjiga: "Emocionalna inteligencija 2.0" Trivisa Bradberryja i Jean Greaves - Ova knjiga pruža praktične strategije i vježbe za razvoj vještina emocionalne inteligencije u različitim aspektima života, uključujući lične i profesionalne odnose.
- Knjiga: "Otporan: kako razviti nepokolebljivu srž smirenosti, snage i sreće" Rika Hansona - Ova knjiga istražuje nauku o otpornosti i nudi praktične tehnike za izgradnju unutrašnje snage i otpornosti u suočavanju s izazovima.
- Članak: "Uloga emocionalne inteligencije u otpornosti" od Daniela Golemana - Ovaj članak se bavi vezom između emocionalne inteligencije i otpornosti, naglašavajući kako EQ vještine mogu poboljšati nečiju sposobnost da se oporavi od nedaća.

Online alati i platforme:

- Online kurs: "Razvijanje emocionalne inteligencije" na Courseri - nudi Univerzitet Case Western Reserve, ovaj kurs pruža dubinsko istraživanje vještina emocionalne inteligencije i strategija za poboljšanje samosvijesti, samoregulacije, empatije i društvenih vještina.
- TED govor: "Moć ranjivosti" Brené Brown - U ovom TED govoru, Brené Brown raspravlja o važnosti ranjivosti u izgradnji otpornosti i njegovanju autentičnih veza s drugima, nudeći vrijedan uvid u ljudsko iskustvo hrabrosti i otpornosti.

Važni termini: Rečnik ključnih termina i definicija koje se koriste u modulu.

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji





održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

Sažetak modula

Modul 7: Podsticanje emocionalne inteligencije i otpornosti fokusira se na razvijanje osnovnih vještina za upravljanje emocijama i izgradnju otpornosti u suočavanju s izazovima. **Razumijevanje emocionalne inteligencije (EI):**

- Prepoznavanje emocija: Prepoznavanje i prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija.
 - Razumijevanje emocija: Razvijanje uvida u uzroke i efekte emocija na misli, ponašanja i odnose.
 - Upravljanje emocijama: Strategije učenja za regulaciju i izražavanje emocija na zdrav i konstruktivan način.
2. **Negovanje otpornosti:**
- Izgradnja unutrašnje snage: Razvijanje otpornog načina razmišljanja i mehanizama za suočavanje kako biste se oporavili od prepreka i nevolja.
 - Adaptivne strategije suočavanja: učenje adaptivnih strategija suočavanja sa stresom, savladavanje izazova i napredovanje u suočavanju sa nedaćama.
 - Način razmišljanja o rastu: prihvatanje načina razmišljanja o rastu koji na izazove gleda kao na prilike za učenje i lični rast.
3. **Praktične vještine i tehnike:**
- Svesnost i samosvest: Negovanje praksi svesnosti za povećanje samosvesti, poboljšanje emocionalne regulacije i smanjenje stresa.
 - Učinkovita komunikacija: Poboljšanje komunikacijskih vještina za efikasno, asertivno i empatično izražavanje emocija.
 - Rješavanje problema i donošenje odluka: Razvijanje vještina rješavanja problema i donošenja odluka za snalaženje u izazovima i donošenje odluka na osnovu informacija.
4. **Primjena u ličnom i profesionalnom životu:**
- Poboljšanje blagostanja: Primjena emocionalne inteligencije i vještina otpornosti za promoviranje mentalnog i emocionalnog blagostanja kako u ličnom tako i u profesionalnom okruženju.
 - Izgradnja jakih odnosa: Jačanje međuljudskih odnosa podsticanjem empatije, razumijevanja i učinkovite komunikacije.
 - Uspjeh u nevoljama: Iskorištavanje vještina otpornosti za prilagođavanje promjenama, savladavanje prepreka i postizanje ličnih i profesionalnih ciljeva.
5. **Refleksija i samoanaliza:**
- Introspekcija: Podsticanje introspekcije i samoanalize radi produbljivanja





	razumijevanja nečijeg emocionalnog pejzaža i razvijanja uvida u obrasce misli, osjećaja i ponašanja. ○ Kontinuirani rast: Prihvatanje načina razmišljanja o rastu i posvećenost stalnom samousavršavanju i ličnom razvoju u oblastima emocionalne inteligencije i otpornosti.
Procjena	Evo nekoliko metoda i pitanja za samoprocjenu stečenog znanja iz Modula 7: Podsticanje emocionalne inteligencije i otpornosti: 1. Kviz: - Napravite kviz s pitanjima s višestrukim odgovorima ili kratkim odgovorima koji pokrivaju ključne koncepte i principe o kojima se raspravlja u modulu. - Primer pitanja: - Koje su tri komponente emocionalne inteligencije? - Opišite jednu strategiju za regulaciju emocija o kojoj se govori u modulu. - Kako način razmišljanja o rastu doprinosi otpornosti? 2. Reflektivno vođenje dnevnika: - Ohrabrite učenike da vode reflektivni dnevnik u koji mogu zabilježiti svoje misli, uvide i iskustva vezana za emocionalnu inteligenciju i otpornost. - Brza pitanja: - Opišite nedavnu situaciju u kojoj ste uspješno primijenili tehniku emocionalne regulacije o kojoj se raspravljalo u modulu. - Kako se vaše razumijevanje otpornosti razvilo od početka ovog modula? - Identifikujte jednu oblast u kojoj biste želeli da dodatno razvijete svoje vještine emocionalne inteligencije. 3. Studije slučaja ili scenariji: - Predstavite učenicima studije slučaja ili scenarije koji prikazuju situacije iz stvarnog života u kojima su emocionalna inteligencija i otpornost relevantni. - Zamolite učenike da analiziraju scenarije i identifikuju strategije za efikasno upravljanje emocijama i izgradnju otpornosti. - Primjer scenarija: Član tima dobije negativnu povratnu informaciju o projektu i osjeća se demotivirano. Kako mogu koristiti vještine emocionalne inteligencije kako bi konstruktivno odgovorili i oporavili se od nazadovanja? 4. Vježbe igranja uloga: - Provedite vježbe igranja uloga u kojima učenici mogu vježbati primjenu vještina emocionalne inteligencije i otpornosti u simuliranim scenarijima. - Pružaju povratne informacije i smjernice o njihovom učinku, fokusirajući se na efikasnu komunikaciju, rješavanje problema i emocionalnu regulaciju. - Primjer scenarija: Igrajte ulogu razgovora između menadžera i zaposlenika koji doživljava visok nivo stresa.





Kako menadžer može pokazati empatiju i ponuditi podršku, a istovremeno se baviti problemima učinka?

5. Ankete o samoprocjeni:

- Vodite ankete o samoprocjeni ili upitnike dizajnirane za mjerenje emocionalne inteligencije i otpornosti.
- Ohrabrite učenike da razmisle o svojim odgovorima i identifikuju područja za rast i poboljšanje.
- Primjeri pitanja:
 - Na skali od 1 do 5 ocijenite svoju sposobnost prepoznavanja i upravljanja svojim emocijama u različitim situacijama.
 - Koliko ste sigurni u svoju sposobnost da se oporavite od neuspjeha i izazova?

6. Povratne informacije i diskusija:

- Omogućite sesije povratnih informacija od vršnjaka na kojima učenici mogu podijeliti svoja iskustva i uvide u vezi s emocionalnom inteligencijom i otpornošću.
- Podsticati konstruktivne povratne informacije i otvoren dijalog kako bi se podstaklo međusobno učenje i podrška.
- Brza pitanja:
 - Podijelite nedavno iskustvo u kojem ste pokazali otpornost. Kako ste savladali izazov?
 - Pružite povratnu informaciju vršnjaku o njihovom pristupu upravljanju emocijama u teškoj situaciji.

Ove metode ocjenjivanja mogu pomoći učenicima da procijene svoje razumijevanje i primjenu koncepta emocionalne inteligencije i otpornosti, identifikuju područja za poboljšanje i prate svoj napredak tokom vremena.

Evaluacija modula

Pitanja za procjenu sadržaja i implementacije

Evaluacija sadržaja:

1. Da li je modul efikasno pokrio ključne koncepte emocionalne inteligencije i otpornosti?
2. Da li su objašnjenja i primjeri navedeni u modulu bili jasni i laki za razumijevanje?
3. Da li je modul uključivao praktične strategije i tehnike za razvoj emocionalne inteligencije i otpornosti?
4. Da li su ciljevi učenja modula bili jasno definisani i usklađeni sa predstavljanim sadržajem?
5. Da li je modul pružio mogućnosti za aktivno angažovanje i primjenu konceptata o kojima se raspravljalo?

Evaluacija implementacije:

6. Da li je modul isporučen na strukturiran i organizovan način?
7. Da li su aktivnosti učenja i vježbe bile relevantne i zanimljive za učesnike?





8. Da li je moderator efikasno angažovao učesnike i podsticao diskusije tokom sesija?

9. Da li je fasilitator efikasno rješavao neke izazove ili nedoumice tokom implementacije modula?

10. Da li su učesnici bili zadovoljni ukupnom isporukom i izvođenjem modula?

Dok razvijate sadržaj modula, imajte na umu potencijalni prijelaz na **an format e-učenja**. Razmislite kako bi svaki segment mogao biti predstavljen digitalno, uključujući tekst, audio, video, kvizove ili grafičku fasilitaciju. Težite svestranom pristupu koji omogućava jednostavnu prilagodbu različitim platformama za e-učenje. Ne zaboravite na važnost zanimljivog i interaktivnog sadržaja koji održava interes učesnika i olakšava učenje. Ovaj pristup će pojednostaviti integraciju modula u okruženja za e-učenje u budućnosti.

3.8. Vakuum

Modul 8: Uloga edukatora u promicanju sreće

Fokus: Pružiti edukatorima osnovne strategije za uključivanje sreće i blagostanja u svoje podučavanje, naglašavajući važnost njihovog blagostanja kao osnove za podsticanje pozitivnog okruženja za učenje.

Jedinstveni aspekt: Ovaj modul koristi pojednostavljeni pristup dobrobiti sa jednostavnim strategijama, naglašava važnost brige o sebi nastavnika za promoviranje sreće i pruža osnovne smjernice za dizajniranje pristupačnih i inkluzivnih iskustava učenja.

Uputstva: Naglasite prednosti integracije sreće i blagostanja u obrazovno okruženje, uvodeći jednostavne, prilagodljive strategije (kao što je poznavanje potreba učesnika, razvijanje matrice vještina itd.). Naglasite važnost održavanja svog mentalnog zdravlja odgajatelja i ključnu ulogu njegovanja otvorenih, konstruktivnih i toplih odnosa između edukatora i učesnika, uz nuđenje praktičnih savjeta za stvaranje pristupačnog i inkluzivnog okruženja za učenje.

Imenujte modul	Uloga edukatora u promicanju sreće
Uvod u modul	Modul pruža praktične strategije za poboljšanje sreće i blagostanja u okruženjima za učenje odraslih. Fokus je na samobrizi odgajatelja i održavanju mentalnog zdravlja kako bi se stvorila atmosfera podrške i uključivanja. Učesnici će naučiti kako da ugrade jednostavne prakse dobrobiti koje poboljšavaju angažman i obrazovne rezultate. Takođe naglašava važnost bezbednog, prihvatljivog okruženja za učenje koje promoviše otvorenost. Kroz pozitivne stavove i kulturu poštovanja, edukatori olakšavaju povezivanje i podršku vršnjaka za učesnike, što poboljšava lični i profesionalni rast i cjelokupno iskustvo učenja.





U okruženjima koja se brzo mijenjaju i često stresna, promicanje mentalnog zdravlja i sreće je ključno, posebno u programima obrazovanja odraslih. Odrasli učenici se suočavaju s jedinstvenim izazovima koji mogu imati značajan utjecaj na njihova iskustva i ishode učenja – od balansiranja između obrazovanja i posla, porodice i ličnih obaveza, do kontinuiranog razvoja vještina suočenih sa zahtjevima tržišta rada i tehnološkim napretkom.

Ovaj modul direktno rješava ove izazove:

- Kreiranje a **prostor** gdje se učenici osjećaju sigurno i prihvaćeno, olakšavajući **otvoreni dijalog i uzajamna podrška**. Ovo uključuje organizovanje **dodatno savjetovanje** aktivnosti kao što su mentorstvo i radionice koje povećavaju podršku studentima.
- Obrazovni **sadržaja** treba biti dizajniran sa **imajući na umu specifične potrebe i sposobnosti učenika**, povećavajući relevantnost i dostupnost učenja.
- Izgradnja zajednice i pozitivnih međuljudskih odnosa – negovanjem a **kultura poštovanja i razumijevanja među učenicima**, jačamo njihovu povezanost i podršku **mreže**, što je temelj efikasnog okruženja za učenje.
- Kako je rad nastavnika stresan i njihova dobrobit utiče na učenike, bitno je da ne zaboravimo na **brigu o sebi i očuvanje mentalnog zdravlja vaspitača**.

Osim toga, modul naglašava:

- Sretni učenici su **motivisanije i angažovanije**.
- Fokusiranje na dobrobit pomaže učenicima **savladati anksioznost i sumnju**, što povećava njihovu upornost u učenju.
- Učenje je **ne samo individualna aktivnost**; cveta u zajednici koja podstiče saradnju i međusobnu podršku.
- Prihvatanje principa sreće i **dobrobit inspiriše ljubav prema učenju i želju za kontinuiranim obrazovanjem**.

Doprinos modula nastavnom planu i programu Sreća:

Dakle, modul ne samo da poboljšava iskustvo učenja za studente, već i daje važan doprinos profesionalnom i ličnom razvoju edukatora. Kroz ovaj pristup, modul direktno doprinosi prevazilaženju trenutnih izazova sa kojima se suočavaju odrasli učenici, pružajući im vještine i znanja za upravljanje svojim mentalnim zdravljem, poboljšanje učenja i razvoj svojih vještina.

Teorijski okvir

Stvaranje sigurnog i prihvatljivog prostora za učenje
Psihološka sigurnost i društveni konstruktivizam

- Psihološka sigurnost: Prema teoriji psihološke sigurnosti Amy Edmondson, stvaranje okruženja u kojem se učenici osjećaju sigurno da se izraze bez straha od kazne ili ismijavanja je ključno za angažman u učenju i inovacije. Ova teorija



podržava ideju da **sigurnost povećava otvorenost i međusobnu podršku** među učenicima.

- Društveni konstruktivizam: socijalni konstruktivizam Leva Vigotskog postavlja da društvena interakcija prethodi razvoju; znanje se prvo društveno ko-konstruira. Ovaj pristup stvaranju okruženja za učenje naglašava **uloga zajednice** u podržavanju procesa učenja svakog pojedinca kroz **otvoreni dijalog i ravnopravni** interakcije.
- Implementacija u modulu: Uključujući strukturirane aktivnosti koje promovišu sigurnost i otvorenost, kao npr **ledolamac** vježbe za smanjenje društvenih barijera i postavljanje klasnih normi koje neguju interakcije poštovanja i podrške. Organiziranje **mentorstvo** programi i radionice takođe mogu operacionalizovati ovu teoriju obezbeđujući platforme zaiskusne pojedince da vode manjeiskusne, poboljšavajući strukturu podrške unutar zajednice učenja.

Dizajn obrazovnog sadržaja na osnovu potreba učenika Konstruktivizam i univerzalni dizajn za učenje (UDL)

- Konstruktivizam: konstruktivizam Jean Piageta tvrdi da učenici **grade svoje znanje iz doživljavanja svijeta i razmišljanja** na tim iskustvima. Nastavnici bi trebalo da usklade sadržaj sa postojećim znanjem i iskustvima učenika, što povećava relevantnost i omogućava efikasnije učenje.
- Univerzalni dizajn za učenje (UDL): UDL pruža okvir za kreiranje nastavnih ciljeva, metoda, materijala i procjena koje rade za sve – ne samo za neke učenike. Uzimajući u obzir promjenjive potrebe svih učenika, UDL prakse zagovaraju **stvaranje fleksibilnih pristupa koji se mogu prilagoditi i prilagoditi individualnim potrebama**.
- Implementacija u modulu: Prilagođavanje sadržaja tako da odražava različite sposobnosti i pozadinu odraslih učenika, integraciju adaptivnih tehnologija koje prilagođavaju različite stilove učenja i sposobnosti, i uključivanje izbora i fleksibilnosti u metode ocjenjivanja kako bi se osiguralo da učenici mogu pokazati svoje znanje na različite načine.

Izgradnja zajednice i pozitivnih međuljudskih odnosa Komunitarizam i emocionalna inteligencija

- Komunitarizam u obrazovanju odraslih naglašava moralnu obnovu kroz **jačanje zajednica** i obrazovne postavke. Zalaže se za integraciju **aplikacije iz stvarnog svijeta** koje jačaju vrijednosti kao što su dostojanstvo, tolerancija i demokratsko upravljanje. Ovaj pristup uključuje kolaborativne projekte i praktične aktivnosti koje **povezati učenje sa zajednicom i građanskim angažmanom**. Za odrasle učenike, koji često balansiraju između obrazovanja i posla i porodice, fleksibilne opcije učenja poput roditeljskog odsustva i fleksibilnog radnog vremena su ključne. Ove strategije pomažu u smanjenju stresa i olakšavanju efikasnog učenja, čime se poboljšava i lični i profesionalni rast.

- Emocionalna inteligencija: Teorija emocionalne inteligencije Daniela Golemana, koja naglašava sposobnost prepoznavanja, razumijevanja, upravljanja i rasuđivanja emocija, igra vitalnu ulogu u negovanju kulture poštovanja i razumijevanja. Unapređivanjem vlastite emocionalne inteligencije, edukatori mogu podučiti učenike ovim vještinama, omogućavajući bolje **međuljudskim odnosima** i stvaranje mreže podrške za učenje. Ovaj emocionalni uvid jeste **suštinski u komunitarnom okviru, jer poboljšava društveno tkivo obrazovnog okruženja**, što dovodi do efikasnijih i smislenijih iskustava učenja.
- Implementacija u modulu: Inicijative poput **grupni projekti** koji promovišu saradnju, **sukoba** radionice rješavanja problema za poboljšanje međuljudskih vještina, i **reflektirajuće** aktivnosti koje pomažu učenicima da razumiju i upravljaju svojim emocijama u odnosu na druge.

Samozbrinjavanje i mentalno zdravlje vaspitača

Teorija samoodređenja (SDT) i Maslowova hijerarhija potreba

- Teorija samoodređenja (SDT): Ova teorija postavlja da su pojedinci motivirani da rastu i mijenjaju se pomoću tri urođene i univerzalne psihološke potrebe: **kompetentnost, autonomija i povezanost**. Za nastavnike, održavanje mentalnog zdravlja je od suštinskog značaja za zadovoljavanje ovih potreba i njegovanje zdravog okruženja za učenje.
- Maslowova hijerarhija potreba: Maslowova teorija naglašava važnost **zadovoljavanje osnovnih fizioloških i psiholoških potreba** prije postizanja viših nivoa samoaktualizacije. Nastavnici se moraju pozabaviti njihovim osnovnim potrebama, uključujući mentalno zdravlje, kako bi efikasno podržali svoje učenike.
- Implementacija u modulu: Uključujući sesije profesionalnog razvoja koje se fokusiraju na **tehnike upravljanja stresom, promovišući prakse kao što je pažljivost** i reflektivno podučavanje, te obezbjeđivanje resursa za podršku mentalnom zdravlju kao što su usluge savjetovanja ili radionice za samopomoć.

Sretni učenici su motivisaniji i angažovaniji

Positive Psychology

- Ovo polje psihologije, čiji je pionir Martin Seligman, fokusira se na ono što život čini najvrijednijim, koncentrišući se na **pozitivan ljudski razvoj**. Tvrdi se da sreća vodi ka većem uspjehu i ispunjenju, ne samo kao rezultat, već i kao pokretačka snaga. Pokazalo se da sretni učenici imaju veći nivo angažmana, motivacije i da mogu efikasnije obrađivati informacije.
- Implementacija u modulu: Integracija strategija kao što su vježbe zahvalnosti, zadaci za uočavanje snage i pozitivno pojačanje kako bi se njegovala

atmosfera pozitivnosti i ohrabrenja. Ovo može uključivati ugradnju elemenata gamifikacije kako bi učenje bilo zanimljivije i ugodnije, čime bi se učenici motivirali tako što bi napredak bio vidljiv i nagrađivan.

Fokusiranje na dobrobit za povećanje upornosti u učenju

Teorija otpornosti

- Ovaj konceptualni okvir istražuje procese koji omogućavaju pojedincima da se izdrže i oporave od značajnih nedaća, kao što su stres ili anksioznost. Povećanje lične otpornosti može se povezati s boljim emocionalnim i psihološkim blagostanjem, što podržava kontinuirani angažman i upornost u nastojanjima učenja.
- Implementacija u modulu: podučavanje tehnika koje jačaju otpornost, kao što su strategije suočavanja, vještine upravljanja stresom i **rješavanje problema** vježbe koje pomažu učenicima da upravljaju izazovima i prevladaju ih. Ovo također može uključivati aktivnosti koje grade samoeфикаsnost i način razmišljanja o rastu, što je ključno za učenike da istraju kroz poteškoće.

Učenje kao zajednička aktivnost

Teorija socijalnog učenja

- Teorija Alberta Bandure naglašava da ljudi **uče jedni od drugih, posmatranjem, imitacijom i modeliranjem**. Ova teorija sugerira da je socijalna interakcija kritična komponenta učenja, te da zajednica i sistemi podrške pružaju tampon protiv psihološkog stresa učenja.
- Implementacija u modulu: Dizajniranje kolaborativnih projekata koji zahtijevaju **grupni rad, podsticanje vršnjačke nastave** i sesije učenja, te uspostavljanje mentorskih programa gdje iskusniji učenici mogu voditi početnike. Ove aktivnosti usmjerene na zajednicu pomažu učvršćivanju učenja kroz društveni angažman i međusobnu pomoć.

Inspirativno kontinuirano obrazovanje kroz sreću i blagostanje

Teorija cjeloživotnog učenja

- Ova teorija proširuje tradicionalni pogled na učenje kako bi obuhvatio kontinuirani, doživotni proces koji je samomotivisan i samousmjeren. Prihvatanje principa sreće i blagostanja **pomaže u održavanju visokog nivoa radoznalosti i unutrašnje motivacije**, koji su neophodni za cjeloživotno učenje.
- Implementacija u modulu: Promoviranje principa pozitivne psihologije u nastavnom planu i programu koji podstiču ne samo akademske vještine, već i **takođe lični razvoj** i sreća. Nudeći radionice i sesije o temama kao što su svjesnost, emocionalna inteligencija i navike sreće koje učenici mogu koristiti tijekom svog života kako bi zadržali svoju ljubav prema učenju.

Studije, istraživanja i značaj za obrazovanje odraslih (uticaj teorije na obrazovanje i kroz osnaživanje edukatora):

Utjecaj pozitivnih emocija na učenje:

Istraživanje Fredricksona i Joinera (2002) pokazuje da pozitivne emocije proširuju trenutni repertoar misli i djelovanja pojedinca, što **poboljšava njihovu sposobnost da razviju trajne lične resurse**, kao što su fizičke vještine, intelektualne sposobnosti i društveni kapaciteti.

Relevantnost: Nastavnici koji neguju pozitivne emocije u okruženju učenja odraslih mogu poboljšati sposobnost učenika da apsorbiraju nove informacije, kreativno razmišljaju i obavljaju složene kognitivne zadatke.

Uloga autonomije i samoopredjeljenja:

Studije Decija, Valleranda, Pelletiera i Ryana (1991) ističu da podrška odraslim učenicima **autonomija** značajno doprinosi njihovoj motivaciji i ukupnom zadovoljstvu u obrazovanju.

Relevantnost: Implementacijom strategija koje promovišu autonomiju, nastavnici mogu efikasnije motivirati odrasle učenike, što dovodi do većeg angažmana i upornosti u aktivnostima učenja.

Efikasnost toka u učenju:

Csikszentmihalyi (1990) je to identifikovao **postizanje stanja protoka** može dramatično poboljšati učinak i zadovoljstvo u aktivnostima, uključujući učenje.

Relevantnost: Strategije koje usklađuju izazove i vještine mogu pomoći učenicima da iskuse protok, ne samo da čine učenje ugodnijim već i efikasnijim.

Emocionalna inteligencija i rezultati učenika:

Mayer, Salovey i Caruso (2004) su to pokazali **viša emocionalna inteligencija je povezana sa boljim društvenim odnosima tokom izvođenja** zadataka i upravljanja stresom.

Relevantnost: Nastavnici sa visokom emocionalnom inteligencijom mogu stvoriti podržavajuće i empatično okruženje za učenje koje ublažava stres i podstiče pozitivne međuljudske interakcije među učenicima.

Prednosti inkluzivnog obrazovanja:

Florian i Black-Hawkins (2011) su pokazali da **inkluzivne obrazovne prakse su ključne** u poboljšanju ishoda učenja među različitim grupama učenika pružanjem jednakih mogućnosti i prilagođenih nastavnih strategija.

Relevantnost: Inkluzivna pedagogija ne samo da podržava potrebe učenja svih učenika, već i promoviše okruženje prihvatanja i pripadnosti, što je ključno za sreću i dobrobit učenika.

Historical Perspectives

Koncept integracije sreće i blagostanja u obrazovanje značajno je evoluirao tokom vekova, pod uticajem filozofskog, psihološkog i obrazovnog napretka:

Drevne filozofije:

- Ključne prekretnice: Filozofi poput Aristotela i Konfučija naglašavali su važnost **moralna i etička**

sreća, za koju su vjerovali da je sastavni dio svrhe obrazovanja.

- *Relevantnost danas:* Ove ideje polažu temeljno uvjerenje da obrazovanje treba ići dalje od pukog prenošenja znanja i uključivati holistički razvoj pojedinaca, uključujući emocionalne i **etički** blagostanje.

Uvođenje pozitivne psihologije:

- *Ključne prekretnice:* formalno uvođenje pozitivne psihologije u kasnim 1990-im od strane Martina Seligmmana donijelo je obnovljeni fokus na proučavanje **šta život čini najvrednijim**, pomjerajući neki obrazovni fokus ka sreći i blagostanju.
- *Relevantnost danas:* Ovo je dovelo do razvoja obrazovnih programa koji imaju za cilj da neguju pozitivne emocije i otpornost kod učenika, značajno utičući na paradigme obrazovanja odraslih.

Uvod u kognitivne teorije sreće:

- *Ključne prekretnice:* Daniel Dennett, poznat po svom radu u filozofiji i kognitivnim naukama, indirektno doprinosi razumijevanju sreće kroz svoje teorije o ljudskoj spoznaji i svijesti. On sugerira da je naša potraga za srećom duboko isprepletena s evolucijskom biologijom i kognitivnim procesima, nudeći šire filozofsko sočivo proučavanju sreće, koje dopunjuje psihološke perspektive koje se nalaze u pozitivnoj psihologiji.
- *Relevantnost danas:* Dennett naglašava značaj razumijevanja kognitivnih procesa i evolucijske istorije u oblikovanju ljudskog ponašanja i društvenih normi. Ovaj uvid je vrijedan za edukatore i psihologe u razvoju strategija koje promiču dobrobit, prilagođene našim kognitivnim tendencijama i adaptivnim strategijama. Takav pristup produbljuje integraciju kognitivne nauke sa obrazovnim i terapijskim programima, s ciljem povećanja njihove efikasnosti u jačanju sreće i otpornosti.

Moderne obrazovne reforme:

- *Ključne prekretnice:* Pokret za inkluziju i pomak ka pedagogiji usmjerenoj na učenika u kasnom 20. vijeku naglasili su potrebu za obrazovnim okruženjima koja poštuju i rješavaju različite potrebe svih učenika.
- *Relevantnost danas:* Savremeni pristupi obrazovanju odraslih sada obično uključuju ove inkluzivne i diferencirane strategije kako bi pomogli svim učenicima da uspiju, zalažući se za okruženja koja promoviraju i akademsko i emocionalno blagostanje.

Tehnološki napredak:

- *Ključne prekretnice:* Porast digitalnih obrazovnih alata transformirao je tradicionalne obrazovne postavke, uvodeći nove mogućnosti za personalizirano i pristupačno učenje.

- *Relevantnost danas: Tehnologija u obrazovanju podržava primenu teorija kao što su protok i samoopredeljenje obezbeđujući prilagodljiva okruženja za učenje koja zadovoljavaju različite potrebe odraslih učenika, olakšavajući i angažovanje i dobrobit.*

Primjena u obrazovanju odraslih: Integracija sreće i blagostanja

Integracija sreće i blagostanja u okruženje za obrazovanje odraslih je od vitalnog značaja za efikasno učenje i lični rast. Odrasli učenici se često suočavaju s jedinstvenim izazovima koji mogu utjecati na njihova obrazovna iskustva, kao što je balansiranje višestrukih odgovornosti i suočavanje sa stresom. Rješavanje njihovih psiholoških i emocionalnih potreba ne samo da poboljšava njihovu sposobnost učenja, već i doprinosi ispunjenijem obrazovnom putu. Ovaj odjeljak detaljno opisuje praktične primjene ključnih koncepata iz modula i pruža specifične strategije za stvaranje hranjivog i inkluzivnog okruženja za učenje.

Praktične primjene u postavkama obrazovanja odraslih

Primjene pozitivne psihologije:

- *Strategija: Učenje zasnovano na snazi*

*Implementacija: Identifikujte i koristite **jedinstvene snage svakog učenika** da prilagodi uputstva i aktivnosti, podstičući angažman i samoeфикаsnost.*

- *Strategija: Gajenje pozitivnih emocija*

Implementacija: Integrirajte aktivnosti koje promovišu radost, radoznalost i druga pozitivna stanja, kao što su ledolomci, projekti saradnje ili refleksivne vježbe koje omogućavaju učenicima da izraze zahvalnost ili prepoznaju postignuća.

Primjene teorije samoodređenja (SDT):

- *Strategija: Nastava koja podržava autonomiju*

*Implementacija: Ponuda **izbor u aktivnostima učenja, ocjenjivanju i projektima**, omogućavajući učenicima da odaberu teme ili metode ocjenjivanja koje odgovaraju njihovim željama i prednostima.*

- *Strategija: Izgradnja kompetencija*

*Implementacija: Dizajnirajte zadatke koji na odgovarajući način izazivaju učenike, ali ostaju ostvarivi, koristeći **tehnologije adaptivnog učenja** ili nizove zadatake koji odgovaraju njihovim nivoima vještina.*

Primjene teorije toka:

- *Strategija: Balansiranje izazova i vještine*

*Implementacija: Uskladite zadatke sa nivoom vještina učenika kako biste promovirali a **stanje protoka**, što zahtijeva adaptivne strategije učenja i stalne procjene vještina.*

- *Strategija: jasni ciljevi i trenutne povratne informacije*

*Implementacija: Set **jasno, dostižni ciljevi** za svaku sesiju učenja i pružite trenutne povratne informacije kako biste pomogli učenicima da prilagode svoj učinak i ostanu angažirani.*

Aplikacije za emocionalnu inteligenciju:

- *Strategija: Aktivnosti emocionalne svijesti*

Implementacija: Provedite sesije fokusirane na **prepoznavanje i upravljanje emocijama**, uključujući scenarije igranja uloga, procjene emocionalne inteligencije i vježbe svjesnosti.

- Strategija: Razvoj društvenih vještina

Implementacija: Iskoristite **grupne aktivnosti učenja** poboljšati društvene interakcije i razviti empatiju, kao što su povratne informacije od vršnjaka i projekti saradnje.

Prijave za inkluzivnu pedagogiju:

- Strategija: Diferencirana instrukcija

Implementacija: Prilagoditi nastavne metode za prilagođavanje **različite stilove učenja**, sposobnosti i pozadina, osiguravajući da su materijali dostupni u različitim formatima.

- Strategija: Kulturno odgovorna nastava

Implementacija: Incorporate **različite kulturne perspektive** u nastavni plan i program, koristeći primjere i studije slučaja iz različitih kultura i ohrabrujući učenike da podijele svoje kulturne uvide.

Specifične strategije u učionici fokusirane na inkluzivnost

Vršnjačko mentorstvo:

Svrha: Podrška mrežama unutar učionice, omogućavajući učenicima da dijele iskustva i uče zajedno.

Implementacija: **Uparite učenike s različitim sposobnostima** poboljšati proces učenja kroz različite perspektive i vještine.

Provjera vještina:

Svrha: Uskladiti aktivnosti učenja sa trenutnim kompetencijama učenika, poboljšavajući lični razvoj.

Implementacija: Redovno **procijeniti vještine učenika i prilagoditi aktivnosti u učionici** kako bi zadovoljili njihove potrebe i područja rasta.

Mjerač raspoloženja:

Svrha: Procijeniti emocionalnu klimu u učionici i shodno tome prilagoditi nastavne metode.

Implementacija: Imajte učenike **naznačiti njihovo raspoloženje na početku** svake sesije kako bi bolje prilagodili dnevne aktivnosti svojim emocionalnim stanjima.

Prilagodljive stanice za učenje:

Svrha: Omogućiti učenicima da se bave materijalom na način koji najbolje odgovara njihovom stilu i sposobnostima učenja.

Implementacija: Postavite različite stanice u učionici, od kojih svaka nudi a **različite vrste aktivnosti učenja**, osiguravajući da su sve stanice dostupne i jasno označene.

Fleksibilno grupisanje:

Svrha: Promovirati raznolikost i fleksibilnost u interakcijama učenja.

Implementacija: Redovno **promijeniti sastav grupa** pomoći učenicima da dožive rad sa različitim pojedincima, podstičući prilagodljivost i sveobuhvatne interakcije vršnjaka.



	Ove strategije su dizajnirane da osiguraju da svi učenici, bez obzira na njihove individualne okolnosti, mogu u potpunosti imati koristi od obrazovnog okruženja koje cijeni sreću, dobrobit i inkluzivnost.
Video, infografika, animirani video, intervjui, foto materijali - za primjenu u obrazovanju odraslih	
Individualna iskustvena aktivnost	Cilj: Istražiti lična i zajednička iskustva koja utiču na sreću i dobrobit, koristeći kreativno izražavanje podsticati dublje razumijevanje emocionalne inteligencije i otpornosti kod odraslih učenika. Gdje sam i gdje namjeravam ići Korak 1: Uvedite koncept mapa uma i njihovu upotrebu u istraživanju složenih emocija i iskustava. Korak 2: Dajte svakom učeniku materijale za kreiranje mape uma (može biti digitalna poput aplikacije ili tradicionalna poput papira i markera). Korak 3: Zamolite učenike da centriraju svoju mapu uma oko a lični cilj ili a pozitivno iskustvo od protekle sedmice. Korak 4: Ohrabrite učenike da se granaju iz centralnog čvora sa elementima kao što su osjećaji, izazovi, uspjesi i učenja. Korak 5: Kada je mapa uma završena, vodite učenike da kreiraju a kratka priča ili priča koji povezuje elemente njihove mape uma, fokusirajući se na emocije povezane s njihovim odabranim iskustvom ili ciljem. Korak 6: Omogućite sesiju na kojoj učenici dijele svoje priče u malim grupama ili parovima, raspravljajući o emocionalnim vezama i stečenim uvidima. Priprema: Odaberite ugodno i tiho okruženje za aktivnost koja potiče otvorenu komunikaciju i razmišljanje. Smjernice: Navedite primjere mapa uma i emocionalnih narativa kako biste pomogli učenicima da shvate očekivane ishode. Podrška: Tokom sesije pripovijedanja, osigurajte da svaki učenik aktivno sluša kada drugi dijele, promovirajući okruženje međusobnog poštovanja i empatije. Povratna informacija: Ponuda konstruktivno i podržavajuće povratne informacije o njihovim pričama i mapama uma, fokusirajući se na emocionalnu dubinu i uspostavljene veze. • Pitanje 1: Kako je kreiranje mape uma učinilo da se osjećate o svom odabranom iskustvu ili cilju? • Pitanje 2: Koje ste nove spoznaje o svojim emocijama ili emocijama drugih stekli kroz ovu aktivnost? • Pitanje 3: Kako se proces emocionalnog pripovijedanja i mapiranja uma može primijeniti za poboljšanje komunikacije i empatije u vašem obrazovnom ili profesionalnom okruženju? Oštećenja vida: Koristite taktilne materijale kao što su papir sa podignutim linijama ili aplikacije za mapiranje uma koje su kompatibilne sa softverom za čitanje ekrana kako biste osigurali da svi učenici mogu učestvovati. Oštećenja sluha: Dajte pisana uputstva i osigurajte da svi video materijali imaju titlove. Koristite softver za





	pretvaranje govora u tekst tokom dijeljenja priče kako biste olakšali komunikaciju. <i>Fizičke smetnje:</i> Osigurajte da je mjesto aktivnosti dostupno i da su svi materijali na dohvata ruke. Ako koristite digitalne alate, provjerite je li platforma kompatibilna s različitim pomoćnim tehnologijama. <i>Poteškoće u učenju:</i> Ponudite pomoć jedan na jedan kada je to potrebno i ostavite dodatno vrijeme ovim učenicima da završe svoje mape uma i priče. Koristite jasan i jednostavan jezik u uputstvima i pružite primjere s vizualnim pomagalicama koji će vam pomoći da objasnite složene koncepte.
Praktična grupna aktivnost	Cilj: Ova aktivnost podstiče učesnike da zajedno istražuju i fizički utjelovljuju različite strategije za promoviranje sreće i blagostanja u obrazovnim okruženjima, koristeći format štafetne utrke da dodaju zabavnu i dinamičnu interakciju. Happiness charter <i>Korak 1:</i> Predstavite (PRIMJER: Šta je Povelja sreće? Ovo je kolektivni ugovor koji ćemo mi, kao zajednica vaspitača i učenika, kreirati i poštovati da bismo promovisali dobrobit i sreću u našem obrazovnom okruženju. On opisuje naše obaveze i strategije za unapređenje emocionalne i društvene klime u našoj zajednici: Un Charters Happ Alig Charter naše zajednice. nastojanja da podržimo dobrobit u našim obrazovnim praksama. <i>Podržavajuće okruženje:</i> obavezuje nas da održavamo inkluzivnu atmosferu učenja koja poštuje. <i>Odgovornost:</i> Potpisivanje povelje označava našu posvećenost ovim vrijednostima. <i>Referenca i podsjetnik:</i> Povelja će nas voditi u dosljednom negovanju pozitivnog okruženja. <i>Dok sastavljamo nacrt ove povelje, vaši uvidi i iskustva su od neprocjenjive vrijednosti. Zajedno ćemo oblikovati povelju koja odražava našu kolektivnu viziju za sretniju, otporniju zajednicu za učenje.) koncept Povelje sreće i njena svrha u podsticanju podsticajnog i pozitivnog okruženja za učenje.</i> <i>Korak 2:</i> Podijelite učesnike u male grupe i dajte svakoj grupi veliki poster papir i markere (ili digitalne alate ako se provodi online). <i>Korak 3:</i> Zamolite svaku grupu da razmisli i navede šta za njih znači sreća u učionici, uključujući elemente koji poboljšavaju dobrobit i smanjuju stres. <i>Korak 4:</i> Vodite svaku grupu da razvije specifične, djelotvorne stavke koje se mogu implementirati da podrže ove elemente sreće (npr. redovne prijave, mjerači raspoloženja, inkluzivne aktivnosti). <i>Korak 5:</i> Neka svaka grupa predstavi svoj nacrt povelja cijelom razredu, pozivajući na povratne informacije i dodatne ideje. <i>Korak 6:</i> Saradnički usavršite povelju, integrišući ideje svih grupa kako biste stvorili konačnu verziju sa kojom se svi slažu. <i>Korak 7:</i> Svaki učesnik potpisuje povelju, simbolizirajući njihovu posvećenost promicanju sreće u svom okruženju za učenje.





	Ohrabrite otvorenost: Negujte atmosferu u kojoj se sve ideje pozdravljaju i vrednuju kako bi se osiguralo snažno učešće. Omogućite konstruktivne povratne informacije: Vodite učesnike kako da konstruktivno daju i primaju povratne informacije, naglašavajući poboljšanje ideja. Istaknite sposobnost djelovanja: Osigurajte da se povelja fokusira na praktične i ostvarive radnje kako biste spriječili da bude previše apstraktna. Dokumentirajte proces: Ili snimite sesiju videom ili snimite fotografije (uz pristanak) procesa i konačnog proizvoda za buduću referencu i motivaciju. • Pitanje 1: Kako ste se zbog procesa kreiranja ove povelje osjećali o svojoj ulozi u promoviranju sreće u vašem okruženju za učenje? • Pitanje 2: Koje elemente povelje smatrate najvrednijim i zašto? • Pitanje 3: Kako možete implementirati dogovorene akcije u svom kontekstu podučavanja ili učenja? Oštećenja vida: Koristite taktilne materijale za kreiranje grafikona, kao što su podignute naljepnice ili teksturirani papir, i osigurajte da su digitalne platforme prilagođene čitaču ekrana. Oštećenja sluha: Dajte pisana uputstva i sažetke i koristite tekstualne komunikacijske alate ako se aktivnost izvodi na mreži. Osigurajte da je prevodilac dostupan ako je potrebno. Fizičke smetnje: Osigurajte da je mjesto pristupačno, sa svim materijalima na dohvat ruke pojedincima s poteškoćama u kretanju. Ako se provodi na mreži, provjerite jesu li korišteni digitalni alati dostupni i jednostavni za korištenje. Poteškoće u učenju: Ponudite jasne upute korak po korak i ostavite dodatno vrijeme za određene zadatke. Po potrebi pružite podršku jedan na jedan i koristite vizuelna pomagala da objasnite složenije koncepte.
Praktična grupna aktivnost	Cilj: Omogućiti dinamičnu i introspektivnu diskusiju u opuštenom okruženju u stilu kafića u kojem se učesnici uključuju u duboke razgovore o ličnoj i profesionalnoj sreći, dijeleći uvide i strategije za promoviranje dobrobiti u okruženju obrazovanja odraslih. Happy Caffè Korak 1: Pretvorite prostor za učenje u ambijent kafića sa malim stolovima, udobnim sedištim, ambijentalnom muzikom i dekoracijama kako biste stvorili ugodnu, privlačnu atmosferu, obezbedili grickalice, kafu i piće. Korak 2: Dodijelite svakoj tablici konkretnu temu koja se odnosi na sreću i dobrobit u obrazovanju, kao što je "Uloga pozitivnih emocija u učenju", "Izgradnja otpornih zajednica učenja" ili "Integracija svjesnosti u obrazovanje odraslih". Korak 3: Omogućite svakom stolu upite za diskusiju i skup resursa (članaka, citata ili kratkih video zapisa) relevantnih za njihovu temu kako biste potaknuli razgovor. Korak 4: Učesnici biraju sto/temu za koju su zainteresovani i provode određeno vrijeme razgovarajući o upitima sa svojim suigračima.





	Korak 5: Nakon nekog vremena, učesnici se rotiraju za drugo sto, donoseći sa sobom sve uvide ili ideje iz prethodne diskusije. Korak 6: Završite aktivnost plenarnom sesijom na kojoj svaka grupa sumira svoje diskusije i dijeli ključne zaključke sa svim učesnicima. Korak 7: Opciono, učesnici mogu da zapišu strategije ili lične obaveze na razglednicama koje ponesu sa sesije da bi implementirali u svojim praksama. Ohrabrite otvoreni dijalog: Negujte okruženje u kojem se učesnici osećaju prijatno da dele lična iskustva i mišljenja. Omogućite unakrsno oprašivanje ideja: Ohrabrite učesnike da prenesu uvide sa jednog stola na drugi kako bi obogatili diskusije i proširili perspektive. Neka razgovori budu usredsređeni: Obezbedite fasilitatore za svaki sto kako biste pomogli u vođenju diskusija i držali ih na temi. Osvježanje: Ponudite kafu, čaj i lagane zalogaje kako biste ambijent učinili autentičnijim i održali učesnike energijom. • Pitanje 1: Koje ste nove ideje o promicanju sreće u obrazovanju odraslih otkrili kroz svoje diskusije? • Pitanje 2: Kako možete primijeniti jednu od strategija o kojima smo danas razgovarali u svom obrazovnom okruženju? • Pitanje 3: Koji je bio najuvjerljiviji argument ili perspektiva s kojom ste se susreli i kako je utjecao na vaše razmišljanje? Oštećenja sluha: Dostavite pisane kopije svih upitnika i sažetaka za diskusiju. Po potrebi koristite komunikacijske ploče ili uređaje potpomognute tehnologijom. Oštećenja vida: Osigurajte da su svi štampani materijali dostupni velikim slovima i Brajevom azbukom. Obezbedite digitalne formate koji su kompatibilni sa čitačima ekrana. Fizička dostupnost: Uredite raspored kafića tako da bude lak za navigaciju za one koji imaju pomagala za kretanje. Uvjerite se da su svi prostori pristupačni za invalidska kolica. Različite potrebe za učenjem: Ponudite fasilitatore koji su obučeni da se bave i podržavaju učesnike sa različitim obrazovnim i kognitivnim pozadinama, osiguravajući da svi mogu u potpunosti učestvovati.
Video	
Dodatni resursi	knjige: • "Procvat: vizionarsko novo razumijevanje sreće i blagostanja" Martina E.P. Seligman • "Prednost sreće: sedam principa koji podstiču uspjeh i učinak na poslu" Shawn Achor • "Mindset: The New Psychology of Success" od Carol S. Dweck Članci • "Učenje o sreći: uloga pozitivne psihologije u obrazovanju" u psihologiji danas https://digitalcommons.salve.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=pell_theses • "Redefiniranje uspjeha u obrazovanju: razmišljanje o dobrobiti"





<https://www.linkedin.com/pulse/redefining-success-education-benefit-mindset-ash-buchanan>

video:

- <https://www.youtube.com/watch?v=eOLbwEVnfJA>
- Kahoot! - Koristite ovu platformu za kreiranje zanimljivih kvizova i interaktivnih diskusija koje jačaju učenje i omogućavaju povratne informacije u stvarnom vremenu.
- MindMeister - Koristan alat za kreiranje mapa uma koje mogu pomoći u planiranju i vizualizaciji ideja tokom modula.
- Canva - Idealno za dizajniranje infografike i drugih vizualnih pomagala koja učenje mogu učiniti zanimljivijim i vizualno privlačnijim.
- Padlet – Svestran alat koji se može koristiti za suradnju, razmjenu ideja i prikupljanje povratnih informacija u vizualno strukturiranom formatu.
- Google učionica – efikasno upravljajte svojim modulom organiziranjem materijala, olakšavanjem diskusija i praćenjem napretka učenika.
- Zoom ili Microsoft Teams – efikasne platforme za virtualne sesije uživo, grupne diskusije i prezentacije.
- Pozitivna psihologija: Naučna studija o tome šta život čini najvrijednijim, fokusirajući se na snage i vrline koje omogućavaju pojedincima i zajednicama da napreduju.
- Teorija samoopredeljenja (SDT): Teorija motivacije koja se bavi podrškom naših prirodnih ili intrinzičnih tendencija da se ponašamo na efikasan i zdrav način.
- Protok: Stanje u kojem su ljudi toliko uključeni u aktivnost da se čini da ništa drugo nije važno; samo iskustvo je toliko ugodno da će ljudi to učiniti čak i uz veliku cijenu, čisto radi toga.
- Emocionalna inteligencija (EI): Sposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija, razlikovanja različitih osjećaja i označavanja na odgovarajući način, te korištenja emocionalnih informacija za usmjeravanje razmišljanja i ponašanja.
- Inkluzivna pedagogija: Strategije podučavanja koje su dizajnirane da uključe učenike iz niza različitih pozadina i sposobnosti, te da prilagode sve stilove učenja.
- Konstruktivizam: Konstruktivizam je teorija učenja koja postavlja da pojedinci izgrađuju vlastito razumijevanje i znanje o svijetu kroz doživljavanje stvari i razmišljanje o tim iskustvima. To sugerira da ljudi uče aktivnim uključivanjem u proces stvaranja značenja i znanja za razliku od pasivnog primanja informacija. Nastavnici koji prihvataju konstruktivističke teorije često naglašavaju važnost uključivanja učenika u aktivnosti koje uključuju aktivno rješavanje problema i kritičko razmišljanje, prilagođeno integraciji njihovog postojećeg znanja i iskustava.





	• Komunitarizam: U obrazovanju odraslih, komunitarizam se fokusira na jačanje zajednica kroz moralnu obnovu i praktično učenje. Naglašava vrijednosti poput dostojanstva, tolerancije i demokratskog upravljanja, integrirajući ih u obrazovne aktivnosti koje promoviraju građanski angažman i lični rast. •
Tekstualno, grafičko olakšanje (animirano).	
Sažetak modula	Ovaj modul na temu "Uloga edukatora u promicanju sreće" istražuje osnovne strategije i teorije za poboljšanje dobrobiti u okruženjima za učenje odraslih. Centralno za modul je razumijevanje da je dobrobit nastavnika ključna za uspostavljanje pozitivne atmosfere učenja koja promovira uspjeh i sreću učenika. Ključne tačke: • Razumijevanje uticaja dobrobiti nastavnika na okruženje za učenje. • Sposobnost integracije principa pozitivne psihologije u nastavnu praksu. • Vještine za poboljšanje angažmana i motivacije učenika kroz SDT i protok. • Kompetencija u primjeni emocionalne inteligencije u obrazovnim okruženjima. • Strategije za stvaranje inkluzivnih i podržavajućih obrazovnih iskustava. Ishodi učenja: • Razumijevanje uticaja dobrobiti nastavnika na okruženje za učenje. • Sposobnost integracije principa pozitivne psihologije u nastavnu praksu. • Vještine za poboljšanje angažmana i motivacije učenika kroz SDT i protok. • Kompetencija u primjeni emocionalne inteligencije u obrazovnim okruženjima. • Strategije za stvaranje inkluzivnih i podržavajućih obrazovnih iskustava.
Procjena	Metode i pitanja samoprocjene: • Reflektivno vođenje dnevnika: Vodite dnevnik tokom modula kako biste razmišljali o tome kako možete primijeniti svaki koncept u svojoj nastavnoj praksi. Pregledajte svoje unose na kraju modula kako biste procijenili razumijevanje i ideje za primjenu. • Kviz višestrukih izbora: Testirajte svoje znanje o osnovnim konceptima pozitivne psihologije, SDT-a, teorije toka i emocionalne inteligencije. • Analiza studije slučaja: Primijenite ono što ste naučili na hipotetički ili stvarni scenarij. Procijenite svoje odgovore na osnovu strategija o kojima se raspravlja u modulu.





	Pitanja za samoprocjenu: • <i>Kako pozitivna psihologija može utjecati na vaš pristup rješavanju izazova u učionici?</i> • <i>Opišite situaciju u kojoj biste mogli primijeniti SDT da poboljšate motivaciju učenika.</i> • <i>Koje su neke tehnike koje možete koristiti da razvijete svoju emocionalnu inteligenciju kao edukator?</i>
<i>Evaluacija modula</i>	Pitanja za procjenu sadržaja i implementacije: • <i>Relevantnost sadržaja: Koliko ste smatrali da je sadržaj relevantan za vašu trenutnu nastavnu praksu?</i> • <i>Aplikacija sadržaja: Koje strategije modula vidite da implementirate u svom obrazovnom okruženju? Zašto?</i> • <i>Isporuka modula: Koliko je efikasna bila isporuka sadržaja modula? Koji aspekti prezentacije se mogu poboljšati?</i> • <i>Interaktivne komponente: Da li su interaktivni elementi (poput kvizova, diskusija i aktivnosti) pomogli u boljem razumijevanju koncepata?</i> • <i>Sveukupno zadovoljstvo: Koliko ste zadovoljni onim što ste naučili iz ovog modula? Koja poboljšanja biste predložili za buduća ponavljanja ove teme?</i>
<i>Online upitnici, animirani tekst - sažetak i ključne teme</i>	

