

Pobeg k sreči

Razvojna metodologija vsebine usposabljanja

1. Uvod v razvoj vsebine usposabljanja

V svoji zavezanosti krepitvi sreče in dobrega počutja razvijamo edinstveno izobraževalno orodje, ki vključuje sobo pobega, namenjeno raziskovanju teme sreče. Ob tem inovativnem orodju ustvarjamo tudi celovit program usposabljanja za izobraževalce odraslih. Usposabljanje temelji na naši skrbno izdelani matriki kompetenc, ki zagotavlja, da so izobraževalci dobro seznanjeni z ustreznimi temami, ki jih bodo nato posredovali udeležencem dejavnosti izobraževanja odraslih. Bistvo pobude je povezati teorijo s prakso in izobraževalcem zagotoviti teoretično podlago za razumevanje ključnih tem, hkrati pa jih opolnomočiti z izkustvenimi praksami. Prakse niso namenjene le osebni obogatitvi, temveč tudi uporabi pri poučevanju.

Projekt vključuje razvoj platforme za e-učenje, kar zahteva začetno oblikovanje vsebine, ki bo pozneje prilagojena za spletno uporabo v skladu s smernicami, ki jih je zagotovil HumaCapiAct. **Končni izdelek je spletna platforma namenjena učenju, prvi korak pa je vključeval pripravo vsebine. Vsebina je bila temeljito preizkušena na sestanku namenjenem učenju, poučevanju in usposabljanju (LTT) na Cipru, ki sta se ga udeležila dva izobraževalca odraslih iz vsake partnerske organizacije.**

LTT je namenjeno usposabljanju izobraževalcev, ki jim omogoča, **da znanje posredujejo vsaj še dvema izobraževalcema v svojem okolju, s čimer se zagotovi učinek razširjanja.** Poleg tega je pomemben cilj LTT oceniti pripravljeno vsebino z vsebinskega vidika, preden se prilagodi za e-učenje. Vrednotenje zagotavlja, da vsebina ni le skladna z našo matriko kompetenc, temveč je tudi učinkovita pri posredovanju načrtovanih izobraževalnih rezultatov tako z usposabljanjem kot z orodjem sobe pobega.

Moduli so bili razviti v skladu z matriko kompetenc in se prepletajo s kompetencami, poudarjenimi v našem orodju sobe pobega. **Ključna sestavina usposabljanja vključuje vključitev uporabe sobe pobega, poudarjanje, kako se teoretični koncepti odražajo v orodju, in pojasnjevanje, kako naj moderatorji te koncepte posredujejo udeležencem. Celostni pristop zagotavlja, da izobraževalci niso usposobljeni le za podajanje vsebine, temveč so veščji uporabe inovativnih orodij, kot je soba pobega, da bi izboljšali učno izkušnjo.**

Pobuda predstavlja napreden pristop k izobraževanju odraslih, ki združuje teoretično znanje s praktično uporabo v zanimivi in interaktivni obliki. Z zaključkom usposabljanja in uporabe sobe pobega bodo izobraževalci usposobljeni za spodbujanje okolij, ki spodbujajo srečo in dobro počutje, s čimer bodo teorijo učinkovito prenesli v prakso.

1. Soba pobega



Co-funded by
the European Union



A. Predstavitev sobe pobega

Učna soba pobega „Skrivni vrt spokojnosti“ je interaktivno orodje za vključevanje odraslih v razmišljanje o sreči in duševnem počutju. Za razliko od zabavnih sob pobega se ta osredotoča na omogočanje učnega procesa in spodbujanje razmisleka o nalogah, s katerimi se srečamo v igri.

„Skrivni vrt spokojnosti“ se osredotoča na odkrivanje sreče in razumevanja, kaj za vsakega posameznika pomeni biti srečen. Učne komponente igre so bile razvite na podlagi matrike kompetenc in Bloomove taksonomije, kar zagotavlja optimalno učno izkušnjo. Prilagojena je odraslim, starim 25 let in več, čeprav jo lahko igrajo tudi ostali polnoletni odrasli. Igra ni primerna za posameznike, mlajše od 18 let. Soba pobega ima 9 ugank, v katere se morajo udeleženci vključiti in jih rešiti, vsaka uganke pa razvija in spodbuja določeno kompetenco, ki jo bodo udeleženci pridobili z reševanjem uganke. Igra je oblikovana v zaporedju, kar pomeni, da morajo udeleženci najprej rešiti eno uganke, da se lahko premaknejo k naslednji.

Povezanost sobe pobega z moduli

Vsak modul v tej metodologiji je povezan s kompetencami, ki jih udeleženci pridobijo v sobi pobega. V dokumentu za izvajanje sobe pobega za izobraževalce odraslih je opis kompetenc, ki jih udeleženci izobraževanja odraslih pridobijo z vsako rešeno uganke. Izobraževalci odraslih bodo našli tudi opombe za izvajalce, na kaj morajo biti pozorni pri vsaki uganke.

Modul 1: Razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja

Skozi sobo pobega se udeleženci srečajo s primerom Evelyn, ki je v svojem življenju čutila nesrečo, med igro pa bolje razumejo Evelynino duševno zdravje in kako je premagala svoje izzive. Pomen duševnega blagostanja se pokaže skozi številna vprašanja za razmislek, na katera udeleženci naletijo med odklepanjem določenih ugank.

Modul 2: Strategije skrbi zase

Uganke sobe pobega se razvijajo okoli tega, kako je Evelyn našla različne strategije za spopadanje s svojo nesrečo. Metode skrbi zase, ki prihajajo iz različnih okolij in jih lahko udeleženci sami uporabijo. Kot nakazuje primer v uganke številka dve, morajo udeleženci poiskati zelišča, ki človeku pomagajo, da se umiri. To je le ena od strategij, ki smo jih uporabili pri tem, kako z uporabo zelišč in narave poskrbeti za svoje duševno in telesno stanje. Druge strategije vključujejo miselne prakse, dihalne vaje in gibe telesa, ki pomagajo osebi, da se počuti mirno in varno.

Modul 3: Digitalna pismenost za dobro počutje

Igra neposredno ne uči ali gradi kompetenc na področju digitalne pismenosti, vendar uporablja nekatere digitalne komponente, ki so ključne za reševanje ugank, zato posredno prispeva k temu, da udeleženci razvijejo boljšo sposobnost uporabe digitalnih orodij. Nekatere uganke vključujejo uporabo kod QR, pri katerih morajo udeleženci poslušati glasove iz preteklosti, pri čemer udeleženci razvijajo svoje sposobnosti komuniciranja, poslušanja in razumevanja.

Modul 4: Uvod v prvo pomoč na področju duševnega zdravja

Ta modul je zelo podoben prvemu in drugemu. V uganke številka tri udeleženci naletijo na najtežji del Evelyninega potovanja, kjer hodi skozi zahrbtno sotesko in se znajde v dvomih o lastnih mislih. Tam najdejo glasovno sporočilo Evelyn ko je obupana in ne more dihati. Ko udeleženci najdejo način, kako odpreti zaklenjeno škatlo, pridejo do „rešitve“ - preproste, a učinkovite dihalne tehnike 4-7-8.

Modul 5: Izvajanje praks čuječnosti





Prakse čuječnosti so pomemben del igre. Biti prisoten in se osredotočiti na to, kar imate in kar je tukaj in zdaj, je poudarjeno v številnih delih igre. Poseben primer je uganka številka pet.

Udeleženci morajo sestaviti besedo „sedanjost“, da jih moderator spusti v naslednjo fazo igre. Na tej točki moderator z njimi izvaja miselno prakso štetja diha za 10 ciklov (vdih+izdih), pri čemer se udeleženci osredotočijo na sedanji trenutek.

Modul 6: Izboljšanje komunikacijskih spretnosti

Igra je zasnovana tako, da morajo udeleženci pri reševanju ugank sodelovati skupaj. Poleg reševanja ugank morajo komunicirati med številnimi vprašanji za razmislek in nalogami, na katere naletijo med reševanjem ugank. Na primer, pri uganki številka 6 morajo drug z drugim in s svojim „modrim prijateljem sovo“ komunicirati o citatih za razmislek na karticah ter o tem, kako o njih razmišljajo in kako se z njimi strinjajo. Pri peti uganki se urijo v komunikaciji, govorjenju in poslušanju, ko z zavezanimi očmi vodijo enega člana ekipe po sobi, da bi našel določen predmet.

Modul 7: Spodbujanje čustvene inteligence in odpornosti

Igra se bliža koncu in omogoča boljše razumevanje pomena čustvene inteligence in njene vloge pri odpornosti, ki jo Evelyn pridobi na svoji poti. V uganki številka osem udeleženci najdejo Evelynino potovanje, kjer najdejo njena razmišljanja o tem, kaj resnično potrebuje v življenju in kako empatija do drugih ter resnično razumevanje potreb drugega vodi do izpolnitve in sreče. Tu udeleženci sprejmejo koncept, da če potrebuješ pomoč, se razvijajo prosilci.

Razprava po sobi pobega

Postopek debriefinga po igranju igre v sobi pobega je nekaj, kar učno sobo pobega loči od običajnih. Ta proces je zelo pomemben, da udeleženci razmislijo o učenem vidiku igre. Tu povežejo igro z veščinami in novim znanjem, ki so ga pridobili.

V navodilih za pripravo sobe pobega je podrobno opisano, kako voditi postopek poročanja.

Postopek poročanja je sestavljen iz dveh faz, individualne naloge in skupinske naloge.

Pri individualni nalogi udeleženci dobijo list papirja, ki je zemljevid empatije za razumevanje Evelyninih dejanj in kako se odzivajo na njena dejanja, ali bi ravnali enako. Po nalogi moderator vodi skupinsko razpravo s podpornimi vprašanji, ki so razdeljena v podkategorije znanja, spretnosti in odnosa.

Prilagoditve za različne potrebe

Pri izvajanju igre soba pobega je treba upoštevati več stvari. Pred izvedbo igre se prepričajte, da ste jo dobro pripravili in razumeli vse mehanizme, da boste vedeli, kaj morate prilagoditi svoji ciljni skupini.

Udeleženci s telesno oviranostjo:

Prepričajte se, da je soba dostopna osebam z invalidskimi vozički. Vsako uganko postavite na mizo, da udeležencem ne bo treba uporabljati tal. Razmislite o prilagoditvi pete uganke (del s prevezo za oči), če so udeleženci na invalidskih vozičkih.

Jezikovno razumevanje:

Če jo boste igrali v tujem jeziku, poskrbite, da bo moderator zelo dobro razumel uporabljeni jezik, saj so lahko nekateri jeziki in naloge težko razumljive, zato se prepričajte, da ste jih kot moderator že prej prebrali in da znate po potrebi poenostaviti jezik.





Občutljiva vsebina:

V sobi pobega je nekaj nalog, pri katerih se morajo udeleženci odpreti. To je lahko za nekatere zelo težko, zlasti če so v skupini ljudi, ki so jih pravkar spoznali. Poskrbite, da to poudarite že na začetku, da lahko vsak prispeva do te mere, da se še počuti udobno. Ustvarjanje varnega prostora je pri tej igri prednostna naloga, zato mora izvajalec to vedno spodbujati.

3. Podrobnejša navodila:

Modul 1: Razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja

Poudarek: uvod v koncepte duševnega zdravja in dobrega počutja.

Edinstven vidik: vključuje duševno zdravje in duševno zdravje. Zagotovite osnovo za razlikovanje med običajnimi nihanji razpoloženja in resnejšimi težavami z duševnim zdravjem.

Navodila: izogibajte se podrobnemu obravnavanju posebnih strategij posredovanja; ta modul naj postavi temelje z opredelitvijo pojmov in razlago pomena duševnega počutja.

Modul 2: Strategije skrbi zase

Osredotočite se na naslednje teme: osebne rutine dobrega počutja za duševno in telesno zdravje. Modul zajema širok spekter rutin osebnega dobrega počutja, ki krepijo duševno in telesno zdravje. Gre za celostne prakse skrbi zase, ki ohranjajo ali izboljšujejo splošno dobro počutje.

Edinstven vidik: poudarek je na razvoju celovite rutine skrbi zase, ki vključuje različne strategije. Te strategije vključujejo telesne dejavnosti, kot so vadba, uravnotežena prehrana, zagotavljanje zadostnega počitka in morebitne druge dejavnosti, kot sta osebna higiena ali ukvarjanje s hobiji. Cilj modula je oblikovati večplasten pristop, ki obravnava telesne, duševne in čustvene vidike zdravja.

Navodila: modul usmerja pozornost na posamezne prakse, ki jih je mogoče vključiti v vsakdanje življenje, s poudarkom na dejavnostih, ki jih posamezniki lahko izvajajo sami. Udeležence spodbuja, da razmislijo o svojih trenutnih navadah in o tem, kako lahko prilagodijo ali dodajo nove prakse za podporo svojemu splošnemu zdravju.

Modul 3: Digitalna pismenost za dobro počutje

Osredotočenost: uporaba digitalnih orodij za podporo duševnemu zdravju.

Edinstven vidik: vključevanje digitalnih orodij v digitalno komunikacijo: Učenje, kako kritično oceniti spletne vire o duševnem zdravju (in druge vire) ter odgovorno uporabljati digitalna orodja (aplikacije, spletna mesta).

Navodila: osredotočite se na varno in zdravo krmarjenje po digitalnih prostorih, obvladovanje digitalnega stresa. Izogibajte se prekrivanju s strategijami samopomoči, tako da se osredotočite izključno na digitalni vidik.

Modul 4: Uvod v prvo pomoč na področju duševnega zdravja

Poudarek: osnovna načela nudenja takojšnje pomoči osebi, ki ima težave z duševnim zdravjem ali doživlja krizo.





Edinstven vidik: navodila o tehnikah začetnega odziva s poudarkom na neprofesionalni, takojšnji podpori. Navodila, kako razviti protokole v organizacijah za izobraževanje odraslih.

Navodila: poudarek na prepoznavanju znakov težav z duševnim zdravjem pri drugih in nudenju začetne pomoči. Izogibajte se podrobnemu opisovanju osebnih praks na področju duševnega zdravja ali tehnik globoke pozornosti. Osredotočite se na potrebo po protokolih za prvo posredovanje v kriznih trenutkih v vsaki organizaciji, ki dela z ljudmi.

Modul 5: Izvajanje praks čuječnosti

Osredotočite se na: vaje čuječnosti in njihova uporaba za dobro duševno počutje. Čuječnost je praksa usmerjanja pozornosti na poseben način: namenoma, v sedanjem trenutku in brez presojanja. Ta modul raziskuje, kako je mogoče čuječnost uporabiti za zmanjšanje stresa, izboljšanje uravnavanja čustev in izboljšanje duševnega zdravja.

Edinstven vidik: modul vsebuje podrobna navodila za posebne prakse čuječnosti, kot so meditacija, zavestno dihanje in druge vaje, ki spodbujajo življenje v sedanjem trenutku. Osredotoča se na praktične vidike vključevanja teh vaj v vsakdanje življenje, da bi gojili čuječnost in njene koristi za duševno počutje.

Navodila: navedite praktične vaje, specifične za čuječnost, kot sta meditacija ali zavestno dihanje. Osredotočite se na ozko področje, da ne boste posegali v splošne strategije skrbi zase ali digitalne strategije dobrega počutja.

Modul 6: Izboljšanje komunikacijskih spretnosti

Osredotočite se na: razvijanje učinkovite komunikacije za izboljšanje duševnega počutja.

Edinstven vidik: tehnike za aktivno poslušanje, empatijo in spodbujanje pozitivnih interakcij.

Navodila: osredotočite se na komunikacijo, ki neposredno vpliva na duševno zdravje, vključno z obvladovanjem konfliktov in zdravim izražanjem čustev. Izogibajte se razpravljanju o širših temah, kot sta čustvena inteligenca ali digitalna komunikacija.

Modul 7: Spodbujanje čustvene inteligence in odpornosti

Osredotočite se na: razvijanje čustvene inteligence in odpornosti. Čustvena inteligenca vključuje sposobnost prepoznavanja, razumevanja, obvladovanja in uporabe lastnih čustev na pozitiven način za lajšanje stresa, učinkovito komuniciranje, sočustvovanje z drugimi, premagovanje izzivov in odpravljanje konfliktov. Odpornost se nanaša na sposobnost hitrega okrevanja po težavah; gre za to, da ob stresnih situacijah ostanemo močni.

Edinstven vidik: cilj strategij, ki so na voljo v tem modulu, je izboljšati zavedanje in uravnavanje čustev udeležencev ter njihovo sposobnost prilagajanja stresnim situacijam ali krizam. To vključuje razumevanje psihološke podlage čustev, tehnike za uravnavanje čustev in metode za gojenje odpornosti ob soočanju z osebnimi in poklicnimi izzivi.

Navodila: vsebina se osredotoča na notranje procese, povezane s prepoznavanjem in obvladovanjem čustev ter razvijanjem odpornosti. To vključuje učenje, kako prepoznati čustvene sprožilce, uravnavati čustvene odzive in uporabljati strategije za obvladovanje odpornosti. Modul spodbuja introspekcijo in samoanalizo, da bi spodbudil poglobljeno razumevanje lastnih čustev in učinkovitega uravnavanja le-teh.





Modul 8: Vloga izobraževalcev pri spodbujanju sreče

Osredotočite se na: zagotoviti izobraževalcem bistvene strategije za vključevanje sreče in dobrega počutja v njihovo poučevanje ter poudariti pomen njihovega dobrega počutja kot temelja za spodbujanje pozitivnega učnega okolja.

Edinstven vidik: udeleženci se lahko naučijo, kaj sta sreča in dobro počutje. Modul uporablja poenostavljen pristop k dobremu počutju z enostavnimi strategijami, poudarja pomen samopomoči izobraževalcev za spodbujanje sreče in zagotavlja osnovne smernice za oblikovanje dostopnih in vključujočih učnih izkušenj.

Navodila: Poudarite prednosti vključevanja sreče in dobrega počutja v izobraževalna okolja ter predstavite preproste, prilagodljive strategije (kot so poznavanje potreb udeležencev, razvijanje matrike kompetenc itd.). Poudarite pomen ohranjanja duševnega zdravja izobraževalcev in ključno vlogo spodbujanja odprtih, konstruktivnih in toplih odnosov med izobraževalci in udeleženci, ob tem pa ponudite praktične nasvete za ustvarjanje dostopnih in vključujočih učnih okolij.

Vloga izobraževalcev ali moderatorjev pri tem, kako jih obravnavamo v sobi pobega, je ključna. Kot smo omenili na začetku, se učna soba pobega zanaša na izvajalce, ki vodijo določene procese, ustvarjajo varen prostor in nudijo podporo udeležencem igre. V navodilih za izvedbo igre so poleg postavitve ugank, opombe za izvajalca. Opombe jim pomagajo, kako spodbujati in ozaveščati kompetence udeležencev.





2. Vsebina usposabljanja

2.1. ZASAVSKA LJUDSKA UNIVERZA

Sklop 1: Razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja

Poudarek: uvod v koncepte duševnega zdravja in dobrega počutja.

Edinstven vidik: **zagotovite temelje za razlikovanje med običajnimi nihanji razpoloženja in resnejšimi težavami z duševnim zdravjem.**

Navodila: izogibajte se podrobnemu obravnavanju posebnih strategij posredovanja; **ta sklop naj postavi temelje z opredelitvijo pojmov in razlago pomena duševnega zdravja in dobrega počutja.**

Naslov sklopa	<i>Razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja</i>
<i>Predstavitev sklopa</i>	Cilj: v sklopu bodo udeleženci spoznali, kaj sta duševno zdravje in dobro počutje. Seznanili se bodo s terminologijo, ki se uporablja na področju in bo uporabljena v drugih sklopih. Udeleženci bodo razumeli, kaj je duševno zdravje, dobro počutje in zakaj sta pomembna. Pomembnost: razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja je pomembno za spodbujanje sreče in duševnega zdravja odraslih udeležencev izobraževanja. Duševno zdravje in dobro počutje sta ključna elementa splošnega zdravja, ki zajemata več kot le duševne bolezni. Prepletata se s telesnim zdravjem in vedenjem, nanju pa vplivajo različni dejavniki, kot so starost, premoženje, kulturne razlike in spol. Duševno zdravje je opredeljeno kot stanje dobrega počutja, v katerem lahko posamezniki uresničujejo svoje sposobnosti, se spopadajo z običajnimi življenjskimi obremenitvami, produktivno in plodno delajo ter prispevajo k svoji skupnosti. Odrasli udeleženci izobraževanja se soočajo s številnimi izzivi, ki lahko vplivajo na njihovo duševno zdravje in dobro počutje. Ti izzivi vključujejo socialno izključenost, travme, revščino, brezposelnost in druge negativne družbene razmere, ki lahko vodijo do vedenjskih zdravstvenih težav in marginalizacije ter omejujejo njihov dostop do ključnih družbenih virov. Ker se zavedamo pomena družbenih elementov pri podpiranju ali oviranju socialnega vključevanja, je potrebno zgraditi živahne, celostne in vključujoče skupnosti, ki dajejo prednost dobremu počutju in odpravljajo vrzeli, ki so nastale zaradi teh izzivov. Sklop o razumevanju duševnega zdravja in dobrega počutja želi udeležence vključiti v raziskovanje kompleksne in pomembne teme iz različnih disciplinarnih vidikov, vključno z biomedicinskimi disciplinami, sociologijo, ekonomijo ter umetnostjo in humanistiko. Z analizo koncepta dobrega počutja in njegovih dejavnikov bo sklop udeležencem pomagal razumeti kompleksnost tega vprašanja in pomen celostnega pristopa pri reševanju različnih izzivov. Sklop zajema osnovne





	teme, kot so merjenje in spremljanje dobrega počutja, dejavniki, ki vplivajo na dobro počutje, in ukrepi za spodbujanje dobrega počutja.
<i>Teoretični okvir</i>	Ključni pojmi: <u>Duševno zdravje:</u> Duševno zdravje se nanaša na čustveno, psihološko in socialno blagostanje posameznika. Vključuje, kako posamezniki razmišljajo, čutijo, se vedejo, spopadajo s stresom, imajo odnose z drugimi in sprejemajo odločitve. Duševno zdravje ni le odsotnost duševne bolezni, ampak vključuje tudi pozitivne lastnosti, kot sta odpornost in sposobnost uživanja v življenju. Obstajajo različne opredelitve duševnega zdravja: <u>1.Svetovna zdravstvena organizacija (SZO):</u> Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem se posameznik zaveda svojih sposobnosti, se lahko spoprijema z običajnimi življenjskimi obremenitvami, lahko produktivno in plodno dela ter prispeva k svoji skupnosti. <u>2.Ameriško psihološko združenje (APA):</u> Duševno zdravje je stanje duha, za katerega so značilni čustveno dobro počutje, dobra vedenjska prilagojenost, relativna odsotnost tesnobe in onemogočajočih simptomov ter sposobnost vzpostavljanja konstruktivnih odnosov in obvladovanja običajnih življenjskih zahtev in stresov. <u>3.Biološki model:</u> Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem se posameznik zaveda svojih zmoglosti, se spopada z običajnimi življenjskimi obremenitvami, lahko produktivno in plodno dela ter je sposoben prispevati k svoji skupnosti. Druge teorije zdravja in dobrega počutja (našteli jih bomo le nekaj): <u>1.Eudaimonsko dobro počutje:</u> stanje blaginje, za katero so značilni uresničevanje lastnih potencialov, zasledovanje smiselnih ciljev ter razvoj vrlin in močnih značajskih lastnosti. <u>2.Celostno zdravje:</u> stanje dobrega počutja, ki vključuje telesno, čustveno in duhovno zdravje ter poudarja medsebojno povezanost vidikov. <u>3.Model dobrega počutja PERMA:</u> Vključuje pet elementov, ki so bistveni za dobro počutje: pozitivna čustva, zavzetost, odnosi, smisel in dosežki. <u>4.Teorija samoodločanja:</u> Teorija, ki trdi, da imajo ljudje tri prirojene psihološke potrebe: avtonomijo, kompetentnost in sorodnost, ki so bistvene za dobro počutje in duševno zdravje. <u>Dobro počutje:</u> Dobro počutje je širok pojem, ki zajema različne vidike zadovoljstva z življenjem, sreče in razcveta. Vključuje tako subjektivne izkušnje, kot so pozitivna čustva in zadovoljstvo z življenjem, kot tudi objektivna merila, kot so telesno zdravje in socialni odnosi. Dobro počutje odraža stanje splošnega ravnovesja in zadovoljstva v življenju. <u>Normalno nihanje razpoloženja:</u> Normalno nihanje razpoloženja se nanaša na tipične vzpone in padce, ki jih vsakdo doživlja v svojem čustvenem stanju. Na ta nihanja lahko vplivajo različni dejavniki, vključno s stresom, spanjem, telesnim zdravjem in življenjskimi dogodki. Normalno je, da posamezniki glede na okoliščine doživljajo različna čustva, od sreče in zadovoljstva do žalosti in tesnobe.





Resne težave z duševnim zdravjem: Resna vprašanja duševnega zdravja, znana tudi kot duševne bolezni ali motnje, so stanja, ki bistveno motijo posameznikovo mišljenje, čustvovanje, razpoloženje, vedenje ali vsakodnevno delovanje. Ta stanja pogosto vključujejo stisko ali prizadetost in lahko zahtevajo strokovno posredovanje za diagnosticiranje in zdravljenje. Primeri vključujejo depresijo, anksiozne motnje, shizofrenijo, bipolarno motnjo in osebnostne motnje.

Preventivna skrb za duševno zdravje: Preventivna skrb za duševno zdravje vključuje proaktivne ukrepe za spodbujanje duševnega blagostanja in preprečevanje pojava težav z duševnim zdravjem. To vključuje dejavnosti, kot so zmanjševanje stresa, prakse skrbi zase in zgodnje posredovanje za ogrožene posameznike.

Nevroplastičnost in odpornost: To je sposobnost obvladovanja stresa, tesnobe, slabega razpoloženja in depresije z razvijanjem strategij in tehnik za obvladovanje težavnih situacij.

Ugotovitve raziskav: duševno zdravje se je razvijalo skozi zgodovino, pri čemer so različna obdobja oblikovala naše razumevanje in pristop k duševnemu zdravju. V antičnih časih so duševno zdravje pogosto pripisovali nadnaravnim silam in duhovnim prepričanjem, zdravljenje pa je vključevalo obrede in molitve. V srednjem veku so bile duševne bolezni povezane s prepričanji o obsedenosti z demoni, kar je privedlo do eksorcizma in strogega zdravljenja. V renesansi pa je prišlo do prehoda k bolj sočutnemu pristopu, saj so bili ustanovljeni azili za duševno zdravje.

Obdobje razsvetljenstva je uvedlo koncept duševne bolezni kot zdravstvenega stanja, zdravljenje pa je poudarjalo terapijo, socialno vključenost in podpora okolja za okrevanje. V 19. stoletju je prišlo do pomembnega napredka pri razumevanju duševnega zdravja, saj je psihoanaliza Sigmunda Freuda uvedla nezavedni um in izkušnje iz otroštva pri duševnih motnjah. Vendar so ustanove postale prenatrpane in nehumane. 20. stoletje je prineslo bistvene spremembe, saj je odkritje zdravil korenito spremenilo pristope k zdravljenju.

Cilj deinstitutionalizacije je bil preusmeriti oskrbo iz velikih ustanov v skupnostne ustanove, vendar je zaradi neustrezne podpore skupnosti prihajalo do različnih izzivov. V tem kratkem pregledu je predstavljen zgodovinski razvoj duševnega zdravja in ključni mejniki, ki so oblikovali sodobne pristope k skrbi za duševno zdravje.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) duševno zdravje vključuje čustveno, psihološko in socialno blaginjo, ki vpliva na posameznikovo razmišljanje, čustvovanje in delovanje. Duševno zdravje ima bistveno vlogo pri določanju, kako posamezniki obvladujejo stres, imajo odnose z drugimi in sprejemajo zdrave odločitve. V zadnjih letih je Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opisala kot vse večjo krizo, saj približno milijarda posameznikov ali 12,5 % svetovnega prebivalstva živi z duševnimi motnjami. Več kot 1 % smrti je posledica samomora, duševne motnje pa so vzrok za vsako šesto leto invalidskega življenja.

Pandemija COVID-19 je prav tako močno vplivala na duševno zdravje ljudi, saj je po vsem svetu prišlo do 25-odstotnega povečanja razširjenosti depresije in anksioznosti. Dolgotrajna stiska prizadene tudi 10 % svetovnega prebivalstva. Zgodovinsko gledano je bilo duševno zdravje





stigmatizirano, kar je vodilo v prikrivanje težav in zadržanost pri iskanju strokovne pomoči.

Družbeni dejavniki, kot so nižji socioekonomski status, ovire pri dostopu do storitev duševnega zdravja, gospodarske krize in pomanjkanje socialne podpore, lahko stigo še povečajo in negativno vplivajo na duševno zdravje. Na področju izobraževanja ima zdrav zgodnji razvoj močan vpliv na dobrobit, duševno zdravje, prenosljive kompetence in državljansko udeležbo skozi vse življenje. Tečaj usposabljanja ASAL Evropske komisije poudarja pomen razumevanja duševnega zdravja in duševnih motenj, spodbujanja spoštovanja do oseb z duševnimi motnjami ter odpravljanja stigme.

Razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja je ključno za spodbujanje individualne in skupnostne blaginje. Sodobni pristopi k duševnemu zdravju dajejo prednost odpravljanju stigme, spodbujanju samopomoči in prepoznavanju vpliva družbenih dejavnikov na duševno zdravje. Zgodovinske perspektive duševnega zdravja poudarjajo pomen obravnavanja stigme in družbenih dejavnikov pri spodbujanju duševnega zdravja in dobrega počutja.

Uporaba v izobraževanju odraslih: Razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja je ključnega pomena za odrasle udeležence izobraževanja, saj neposredno vpliva na njihovo osebno in poklicno življenje. Odrasli učeči se pogosto usklajujejo več obveznosti, kot so delo, družina in izobraževanje, kar lahko prispeva k stresu in težavam z duševnim zdravjem. S pridobivanjem znanja o duševnem zdravju lahko razvijejo spretnosti za obvladovanje stresa, povečanje odpornosti in izboljšanje splošnega počutja.

Praktična uporaba v programih izobraževanja odraslih:

1. Interaktivne razprave: Udeležencem omogočite odprte razprave, da delijo svoje izkušnje in poglede na duševno zdravje.

Namen: Ustvarite varen prostor za izmenjavo, zmanjšajte stigmatizacijo in normalizirajte pogovore o duševnem zdravju ter poudarite razliko med običajnimi nihanji razpoloženja in resnimi težavami z duševnim zdravjem.

2. Refleksivne vaje: Uporabite spodbude za pisanje dnevnika ali refleksivno pisanje, ki učence spodbujajo k razmisleku o lastnem duševnem zdravju in počutju.

Namen: Spodbujanje samozavedanja in osebne rasti, kar učencem omogoča, da vsebino tečaja povežejo z lastnim življenjem in prepoznajo pomen razlikovanja med različnimi ravni težav z duševnim zdravjem.

3. Dejavnosti igranja vlog: Z vajami igranja vlog simulirajte interakcije s posamezniki, ki doživljajo tako običajna nihanja razpoloženja kot tudi resnejše težave z duševnim zdravjem.

Namen: Razvijte empatijo, izboljšajte komunikacijske spretnosti in vadite podporno vedenje ter krepite razlike med temi izkušnjami.

4. Študije primerov in resnični scenariji: Predstavite študije primerov ali resnične scenarije, ki ilustrirajo običajne nihaje razpoloženja in resnejše izzive duševnega zdravja.

Namen: pomagati učencem razumeti praktične posledice in razlike med temi koncepti ter uporabiti teoretično znanje v resničnih življenjskih situacijah.





Gostujoči govorniki: Povabite strokovnjake za duševno zdravje ali posameznike z življenjskimi izkušnjami, da spregovorijo v razredu.

Namen: Zagotoviti strokovna spoznanja, deliti zgodbe iz resničnega življenja in ponuditi praktične nasvete o upravljanju duševnega zdravja ter poudariti pomen razlikovanja med običajnimi in resnejšimi težavami z duševnim zdravjem.

Uporaba večpredstavnostnih virov: Uporabite videoposnetke, podcaste in infografike za predstavitev informacij o temah s področja duševnega zdravja.

Namen: Upoštevajte različne učne stile in poskrbite, da bodo zapleteni koncepti bolj dostopni in privlačni, zlasti s poudarkom na razlikovanju normalnih nihanj od resnih težav.

Sodelovalni projekti: Skupinski projekti, ki se osredotočajo na raziskovanje in predstavljanje različnih tem o duševnem zdravju.

Namen: Spodbujanje skupinskega dela, poglobljanje razumevanja z medsebojnim učenjem ter razvijanje raziskovalnih in predstavitvenih spretnosti s poudarkom na prepoznavanju različnih stanj duševnega zdravja.

Strategije za vključevanje ključnih konceptov v programe izobraževanja odraslih:

1. Vključevanje izobraževanja o duševnem zdravju v obstoječe učne načrte: vključite teme o duševnem zdravju v širše izobraževalne programe, kot so tečaji strokovnega izpopolnjevanja, da poudarite njihovo pomembnost za različna področja.
2. Razvijte samostojne delavnice ali seminarje: ustvarite posebne delavnice ali seminarje, osredotočene na duševno zdravje in dobro počutje.
3. Uporabite platforme za e-učenje: prilagodite vsebino sklopa za spletno izvajanje z uporabo platform za e-učenje.
4. Spodbujajte stalno učenje: spodbujajte vseživljenjsko učenje z zagotavljanjem virov in priložnosti za stalno izobraževanje o duševnem zdravju.
5. Spodbujajte podporno učno okolje: ustvarite kulturo v razredu, ki daje prednost duševnemu blagostanju, spoštovanju in vključevanju.
6. Vključite pismenost na področju duševnega zdravja: zagotovite, da je pismenost na področju duševnega zdravja osrednja sestavina učnega načrta.
7. Ocenite in se prilagodite: nenehno ocenjujte učinkovitost pobud za izobraževanje o duševnem zdravju in se prilagodite na podlagi povratnih informacij.

Z vključevanjem teh strategij v programe izobraževanja odraslih lahko izobraževalci učencem pomagajo zgraditi trdne temelje za duševno zdravje in dobro počutje. To znanje ne izboljša le njihovega osebnega življenja, temveč jih opreми tudi z veščinami, s katerimi lahko pozitivno prispevajo k svojim skupnostim in delovnim mestom, zlasti pri razumevanju in obravnavanju različnih ravni težav v zvezi z duševnim zdravjem.





Povezava med teorijo in ugankami

Uganka 1: Uganka spodbuja udeležence, da začnejo raziskovati Evelinino potovanje z analizo različnih materialov, uporabljenih v sestavljanke. Pri reševanju sestavljanke morajo sodelovati - ključna je komunikacija.

U2: V drugi uganki je glavni element skrb zase. Skrb zase je eden najpomembnejših elementov duševnega zdravja. Udeleženci analizirajo, kaj je pomembno za duševno zdravje, iščejo informacije.

U3: Ko govorimo o duševnem zdravju, so prakse čuječnosti ena od tehnik samoregulacije, ki jim lahko pomagajo, da se bolje počutijo, da se sprostijo. Udeleženci bodo imeli priložnost preizkusiti eno od njih. Tudi samoregulacija je pomemben del duševnega zdravja in dobrega počutja, zato se je moramo naučiti pravilno izvajati.

U4: Kot že rečeno, je samoregulacija eden najpomembnejših delov duševnega zdravja in dobrega počutja. Pri skrbi zase pogosto potrebujemo pomoč drugih. S timskim delom se udeleženci naučijo, kako pomagati drug drugemu in biti prilagodljivi pri reševanju težav. Pri reševanju te uganke - in tudi v življenju - sta potrebna podpora in odprto poslušanje.

U5: Še ena praksa čuječnosti in prisotnosti v trenutku. Z reševanjem sestavljanke in pogovorom o prisotnosti udeleženci spoznajo, kako pomembno je biti prisoten v trenutku. Tudi Evelyn je začela spoznavati, kako pomembno je to na njeni poti.

U6: Eden od elementov, povezanih s samoregulacijo in skrbjo zase, je samorefleksija in kritično razmišljanje. Razumeti moramo, zakaj je to pomembno, prav tako pa se moramo naučiti teh strategij. Razmišljanje o svojih čustvih in početju je pomembno, da bolje razumemo sebe in druge. Udeleženci v sestavljanke krepijo svoje samozavedanje.

U7: Skrb zase ter duševno zdravje in dobro počutje sta povezana s sprostitvenimi tehnikami in obvladovanjem stresa. V sestavljanke se naučijo uporabljati eno od tehnik - tapkanje metulja.

U8: Udeleženci začnejo razumevati Evelinino potovanje in skrito sporočilo, ki se skriva za njim. Potrebno je razmišljanje o njenem potovanju in o njihovem potovanju skozi sobo pobega (in njihovem življenjskem položaju). Seznanijo se s konceptoma empatije in odpornosti.

U9: Z reševanjem zadnje uganke in odkrivanjem skrite besede udeleženci doživijo temo ponovnega rojstva in obnove, ki je povezana z osebno rastjo na njihovi poti skrbi zase. Celotno Evelinino potovanje je povezano z rastjo s skrbjo zase in izboljševanjem z vsako posamezno izkušnjo.

Izobraževalci morajo udeležence seznaniti in jim predstaviti terminologijo, ki se uporablja v ugankah, ki predstavljajo osnovne elemente duševnega zdravja in dobrega počutja: samorefleksija, skrb zase, empatija, odpornost, čuječnost in različne tehnike, ki se uporabljajo. Vodje usposabljanja morajo pri predstavitvi definicij navesti primere. Aktivno poslušanje in odprta komunikacija sta ključna za odprto razpravo z udeleženci. Vedeti morajo, kako jim lahko različne metode, strategije in tehnike pomagajo v resničnem življenju.





Individualna izkustvena dejavnost: KROŽNIK DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Navodila po korakih:

V nadaljevanju je predstavljena metoda za učenje odraslih za krepitev dobrega duševnega zdravja, ki jo lahko poimenujemo „Krožnik duševnega zdravja“.

Predjed: zavedanje - začnite s priznavanjem pomena duševnega zdravja in prepoznavanjem znakov težav z duševnim zdravjem.

Opredelite svoje osebne cilje na področju duševnega zdravja in kaj želite doseči.

Glavna jed - izvajajte tehnike čuječnosti, kot so meditacija, globoko dihanje ali joga, da bi lažje obvladovali stres in tesnobo.

Vključite čuječnost v vsakodnevne dejavnosti, kot so prehranjevanje, hoja ali celo opravljanje gospodinjskih opravil.

Dodatna jed: družbena povezanost - negujte odnose s prijatelji, družino in sodelavci, da si ustvarite podporno mrežo. Vključite se v skupinske dejavnosti, pridružite se klubom ali organizacijam ali opravite prostovoljno delo, da razširite svoj družabni krog.

Predjed: čustvena inteligenca - razvijajte čustveno inteligenco s prepoznavanjem in razumevanjem svojih čustev. Vadite empatijo in aktivno poslušanje, da izboljšate komunikacijo z drugimi.

Sladica: skrb za samega sebe - prednost namenite skrbi zase, tako da si vzamete čas za sprostitev in priložnosti. Ukvarjajte se s hobiji, berite knjige ali gledajte filme, da se sprostite in napolnite.

Pijača - gradite odpornost tako, da se naučite spoprijeti z neuspehi in neuspehi. Vadite hvaležnost, sočutje do sebe in pozitiven samogovor, da ohranite pozitiven pogled.

Okrasitev: strokovna pomoč - vedite, kdaj poiskati strokovno pomoč, če potrebujete dodatno podporo. Ne oklevajte in se obrnite na strokovnjake za duševno zdravje, če se spopadate s težavami z duševnim zdravjem.

Z upoštevanjem te plošče dobrega duševnega zdravja lahko odrasli gojijo uravnoteženo in zdravo duševno počutje.

Nasveti za izvajalca:

1. Zavedanje:

- Začnite z reflektivno vajo: Udeležence najprej prosite, naj razmislijo o svojem trenutnem duševnem zdravju in o tem, kaj želijo doseči s programom. To lahko storite z vajo za pisanje dnevnika ali s skupinsko razpravo.
- Postavite jasne cilje: Prepričajte se, da udeleženci razumejo cilje programa in kaj lahko od njega pričakujejo.

2. Pozornost:

- Vodena meditacija: Ponudite vodene meditacije, ki bodo udeležencem pomagale razviti tehnike čuječnosti. Za vodenje seans lahko uporabite aplikacije, kot sta Headspace ali Calm.
- Vaje za čuječnost: Vključite vaje za čuječnost v vsakodnevne dejavnosti, kot so prehranjevanje, hoja ali celo opravljanje





gospodinjskih opravil. Udeležence spodbudite, da se osredotočijo na dihanje in sedanji trenutek.

3. Čustvena inteligenca:

- Vaje čustvenega zavedanja: Udeležite se vaj za čustveno inteligenco, ki so namenjene čustvenemu zavedanju: Izvajajte vaje, ki udeležencem pomagajo prepoznati in razumeti njihova čustva. To lahko vključuje igranje vlog, pisanje dnevnika ali skupinske razprave.
- Dejavnosti za krepitev empatije: Organizirajte dejavnosti, ki spodbujajo empatijo, na primer igranje vlog ali skupinske razprave o čustveni inteligenci.

4. Samopomoč:

- Tehnike sproščanja: Udeležence naučite tehnik sproščanja, kot so globoko dihanje, postopno sproščanje mišic ali vizualizacija.
- Prilagojeni načrti za samopomoč: Udeleženci se naučijo, kako se lotiti samopomoči: Spodbujajte udeležence, da pripravijo osebne načrte za samopomoč, ki vključujejo dejavnosti, ki jih razveseljujejo in sproščajo.

5. Strokovna pomoč:

- Dostop do virov: Zagotovite udeležencem dostop do virov za duševno zdravje, kot so terapevti, podporne skupine ali spletne svetovalne storitve.
- Spodbujanje iskanja pomoči: Spodbujajte udeležence, da poiščejo pomoč, kadar je to potrebno, ter jim zagotovite varno okolje brez obsojanja.

Refleksija (vprašanja za razmislek):

- Kaj ste med tem procesom izvedeli o svojem trenutnem duševnem zdravju?
- Kako je prepoznavanje vaših ciljev na področju duševnega zdravja vplivalo na vaš pristop k duševnemu zdravju?
- Kaj ste se med tem procesom naučili o svojih čustvih in kako je to vplivalo na vaše odnose?
- Kako vam je razvijanje čustvene inteligence pomagalo pri obvladovanju konfliktov in izboljšanju komunikacije?
- S katerimi izzivi ste se soočili med tem procesom in kako ste jih premagali?
- Katere spremembe ste vnesli v svoj vsakdanjik, da bi podprli svoje duševno zdravje, in kako so vplivale na vaše počutje?

Prilagajanje za vključevanje (smernice za spreminjanje dejavnosti za različne učence, vključno s tistimi s posebnimi potrebami).

Dostopnost gradiv:

- Digitalno gradivo: Zagotovite digitalne različice gradiv, kot so datoteke PDF ali spletni viri, da zagotovite enakopraven dostop za udeležence s posebnimi potrebami.





- Veliki tisk: gradiva za uporabo v tiskani obliki: Izvedba gradiv za uporabo v tiskani obliki: Ponudite različice gradiv v velikem tisku za udeležence z okvarami vida.
- Zvočni opisi: Zagotovite zvočne opise za vizualna gradiva, kot so videoposnetki ali slike, da zagotovite enak dostop za udeležence z okvarami vida.

Komunikacija in povratne informacije:

- Multimodalno komuniciranje: Uporabite multimodalne metode komunikacije, kot so besedilo, slike in zvok, da zagotovite, da lahko vsi udeleženci razumejo vsebino in sodelujejo z njo.
- Prepisovanje v realnem času: Za gluhe ali naglušne udeležence ali tiste, ki imajo raje pisno komunikacijo, zagotovite prepis v realnem času.
- Mehanizmi za povratne informacije: Vzpostavite mehanizme za povratne informacije, kot so elektronska pošta ali spletni obrazci, da zagotovite, da lahko vsi udeleženci prispevajo in predlagajo.

Dostopnost dejavnosti:

- Dostopna prizorišča: Izberite prizorišča, ki so dostopna za invalidske vozičke in imajo dostopne sanitarije.
- Prilagojena oprema: Udeležencem, ki jih potrebujejo, zagotovite prilagodljivo opremo, kot so invalidski vozički ali hodulje.
- Prilagodljiva udeležba: Udeležencem omogočite, da sodelujejo pri dejavnostih v svojem tempu in na način, ki jim ustreza.

Prilagoditve za posebne potrebe:

- Prilagoditve za posebne potrebe invalidov: Zagotovite posebne prilagoditve za potrebe udeležencev s posebnimi potrebami, kot so tolmači znakovnega jezika za gluhe ali naglušne udeležence.
- Prilagoditve za duševno zdravje: Zagotovite prilagoditve za udeležence s težavami z duševnim zdravjem, kot je na primer miren prostor za udeležence, ki so morda preobremenjeni.

Posvetujte se s strokovnjaki: Posvetujte se s strokovnjaki s področja podpore invalidom in duševnega zdravja, da zagotovite učinkovitost in ustreznost prilagoditev.

Povratne informacije udeležencev: Spodbujajte povratne informacije udeležencev in jih uporabite za izpopolnjevanje in izboljšanje prilagoditev v daljšem časovnem obdobju.

Prilagoditev oblike e-učenja:

Za prilagoditev metode „Krožnik duševnega zdravja“ za e-učno platformo bomo vsak korak razdelili na digitalno prijazne formate in dejavnosti:

1. Predjed: zavedanje:

- Besedilo: V uvodnem besedilu ali videoposnetku poudarite pomen duševnega zdravja in pomembnost prepoznavanja znakov težav z duševnim zdravjem.





- Interaktivni kviz: Vključite kviz, ki udeležencem pomaga prepoznati pogoste znake težav z duševnim zdravjem.
- Dejavnost za samorefleksijo: Udeležence spodbudite, da si v diskusijskem forumu platforme za e-učenje napišejo dnevnik ali delijo svoje osebne cilje na področju duševnega zdravja.

Glavna jed:

- Video vadnice: Upoštevanje misli: Ponudite video vaje, ki prikazujejo tehnike čuječnosti, kot so meditacija, globoko dihanje ali joga.
- Interaktivne vaje čuječnosti: Ustvarite interaktivne vaje, s katerimi lahko udeleženci v okviru platforme za e-učenje izvajajo tehnike čuječnosti.
- Vsakodnevni izzivi čuječnosti: Spodbujajte udeležence, da umirjenost vključijo v vsakodnevne dejavnosti in svoje izkušnje delijo v forumu za razpravo.

Priloga: Družbena povezava

- Skupinske razprave: V okviru platforme za e-učenje omogočite spletne skupinske razprave o pomenu socialnih povezav in strategijah za negovanje odnosov.
- Virtualni dogodki za mreženje: Organizirajte virtualne dogodke za mreženje ali skupinske dejavnosti, na katerih lahko udeleženci komunicirajo v realnem času.
- Sodelovalni projekti: Dodelite skupne projekte, ki udeležence spodbujajo k medsebojnemu sodelovanju in gradnji podporne mreže.

Predjed: Emocionalna inteligenca

- Ocenjevanje čustvene inteligence: Vključite kvize ali dejavnosti za samoocenjevanje, ki udeležencem pomagajo prepoznati in razumeti njihova čustva.
- Scenariji igranja vlog: Predstavite interaktivne scenarije igranja vlog, v katerih lahko udeleženci vadijo empatijo in veščine aktivnega poslušanja. Povratne informacije od vrstnikov: Udeležence spodbudite, da si na podlagi svojih razmišljanj o čustveni inteligenci v razpravnem forumu med seboj zagotovijo povratne informacije in podporo.

Sladica: Samopomoč:

- Prilagojeni načrti za samopomoč: Udeležence vodite pri oblikovanju osebnih načrtov skrbi zase z uporabo interaktivnih predlog ali delovnih listov v platformi za e-učenje.
- Virtualne seanse sproščanja: V okviru virtualne sprostitve lahko udeleženci v živo ali na posnetku izvajajo dejavnosti za samopomoč, kot so vodene slike ali progresivno sproščanje mišic.
- Wellness izzivi: Udeleženci lahko delijo svoje dejavnosti in izkušnje na področju samopomoči, da bi jih motivirali in podprli.

Pijača:





	● Delavnice za krepitev odpornosti: Ponudite virtualne delavnice ali spletne seminarje o strategijah za krepitev odpornosti z gostujočimi govorniki ali strokovnjaki s tega področja. ● Dnevnik hvaležnosti: V platformo za e-učenje vključite funkcijo dnevnika hvaležnosti, v katerem lahko udeleženci dokumentirajo stvari, za katere so hvaležni. ● Skupine za medsebojno podporo: Ustvarite virtualne skupine medsebojne podpore, v katerih lahko udeleženci delijo svoje poti do odpornosti in drug drugemu nudijo spodbudo. Dekoracija: Strokovna pomoč ● Središče virov za duševno zdravje: Zagotovite seznam virov za duševno zdravje, vključno s telefonskimi številkami, spletnimi stranmi in podpornimi skupinami, ki so dostopni na platformi za e-učenje. ● Seje vprašanj in odgovorov strokovnjakov: gostite seje vprašanj in odgovorov v živo s strokovnjaki za duševno zdravje, na katerih lahko udeleženci postavljajo vprašanja in iščejo nasvete. ● Anonimni kanali za podporo: Ponudite anonimne kanale, po katerih lahko udeleženci poiščejo smernice ali zasebno delijo skrbi s strokovnjaki za duševno zdravje ali vrstniškimi moderatorji.
<i>Skupinska dejavnost:</i> TERAPIJA Z UMETNOSTJO	Navodila po korakih: ● Pripravite nekaj listov papirja v formatu A1. Zlepите jih skupaj, da dobite velik enoten list papirja ali papirno podlago. Pripravite različne barve in likovne materiale (svinčnike, voščenke, markerje, akvarelne barve itd.) okoli papirnate podlage. Na eno stran položite modre markerje, na drugo stran rdeče akvarele itd. ● Na sredino papirnate podlage napišite „Duševno zdravje in dobro počutje“. ● Izberite mirno in sproščujočo glasbo v ozadju, ki se bo predvajala med dejavnostjo. ● Udeležencem razložite navodila. ● Udeleženci morajo sedeti okoli papirnate podlage. Na voljo bodo imeli 2-3 minute, da napišejo ali narišejo vse, kar jih spominja na duševno zdravje in dobro počutje. Po 2-3 minutah jih moderator nežno ustavi in jih pozove, naj se premaknejo na desno do naslednjega dela likovnega gradiva. Gibati se morajo po papirnatih podlagi, dokler se ne vrnejo k svoji prvi risbi ali pisavi. Dodajo lahko risbe ali zapise drugih udeležencev ali pa preprosto naredijo nekaj novega. ● Na koncu jih moderator prosi, naj vstanejo in se sprehodijo po papirnatih podlagi, da lahko opazujejo, kaj so skupaj ustvarili. ● Nato se lahko usedejo in moderator začne proces refleksije - razpravo z razlago terminologije. Nasveti za spodbujanje: ● Udeležence se med dejavnostjo opazuje. Nekateri imajo morda težave z iskanjem pravih besed. Udeležencem pokažite podporo, ki jo potrebujejo. Spodbujajte udeležence, da drug drugega prosijo za





pomoč, in jim zagotovite pozitivne povratne informacije. O dejavnosti poročajte s poudarkom na procesu in ne na končnem izdelku.

- Vnaprej pripravite gradivo, glasbo in prostor za dejavnost.

Refleksija (vprašanja za poročanje):

- Katera čustva ali misli so se vam porajale, ko ste dodajali svoje prispevke in prispevke drugih na papirnati podlagi?
- Ali ste opazili kakšne skupne teme ali razlike v tem, kako so udeleženci v svojih risbah in zapisih predstavili duševno zdravje in dobro počutje?
- Na kakšen način so skupno ustvarjena umetniška dela odražala raznolikost pogledov na duševno zdravje in dobro počutje?
- Kako je sodelovalni vidik te dejavnosti vplival na vaše razumevanje duševnega zdravja in dobrega počutja?

Prilagajanje za vključevanje (smernice za spreminjanje dejavnosti za različne učence, vključno s tistimi s posebnimi potrebami).

- Ponudite različne likovne materiale z različnimi ročaji in teksturami, da se prilagodite težavam s fino motoriko.
- Udeležencem omogočite, da svoje prispevke ustvarijo na ločenem papirju, ki ga lahko priložijo glavnemu delu.
- Po potrebi omogočite udeležencem, da prispevajo v več sejah, da se prilagodijo trajanju pozornosti - po potrebi naj bo ena seja daljša.
- Uporabite umetniške materiale brez vonja in se izogibajte močnim vonjavam v prostoru.
- Zagotovite slušalke za odpravljanje hrupa ali miren prostor za tiste, ki so občutljivi na zvok.
- Če so fluorescenčne luči moteče, zatemnite svetlobo ali uporabite naravno osvetlitev.
- Udeležencem, ki potrebujejo odmor od skupinske dejavnosti, zagotovite miren prostor - izklopite glasbo, dajte jim slušalke, če se z njimi dobro počutijo.

Prilagoditev oblike e-učenja:

Predstavitev vsebine:

- Za predstavitev vsakega segmenta uporabite kombinacijo besedila, zvoka, videoposnetka in grafične podpore.
- Poskrbite, da bo vsebina zanimiva in interaktivna, da ohranite zanimanje udeležencev.

Dejavnosti:

- Udeleženci lahko uporabijo digitalna orodja za risanje ali naložijo slike svojih fizičnih umetniških del.
- Omogočite skupinske razprave prek videokonference ali razpravnih desk.
- Uporabite kvize in refleksivne vaje za krepitev učenja.

Dostopnost:

- Zagotovite, da je digitalna vsebina dostopna vsem, tudi invalidom.





Skupinska dejavnost: ŽIVA KNJIŽNICA

- Udeležencem omogočite interakcijo z gradivom v različnih oblikah (npr. besedilni opisi, zvočna pripoved, podnapisi na videoposnetkih).

Navodila po korakih:

Priprava:

- Določite temo: Določite temo ali temo žive knjižnice - duševno zdravje. To je lahko določeno vprašanje, osebna izkušnja, spretnost ali področje znanja.
- Pridobite udeležence: Povabite udeležence, ki imajo strokovno znanje ali izkušnje, povezane s temo. Poskrbite, da bodo udeleženci raznoliki in reprezentativni za skupnost.
- Pripravite prostor: Pripravite udoben in dostopen prostor za živo knjižnico. Ta lahko vključuje sedeže, mize in avdiovizualno opremo.

Postavitev knjižnice:

- Ustvarite knjižne police: Postavite knjižne police ali postaje z nalepkami ali znaki, ki označujejo različne osebe, vključene v živo knjižnico.
- Pripravite knjižice: Pripravite knjižice ali zloženke s podatki o vsakem udeležencu, vključno z njegovim imenom, strokovnim znanjem in kratkim opisom njegovih izkušenj ali znanja.
- Prikažite gradivo: Prikažite vsa ustrezna gradiva, kot so knjige, članki ali artefakti, ki jih lahko udeleženci uporabijo v podporo svojim razpravam.

Vodenje žive knjižnice:

- Uvod: Uvod v žive knjižnice: Uvod v žive knjižnice: Uvod: Predstavite živo knjižnico in njene cilje. Razložite pravila in smernice za izvedbo seje.
- Izбира udeležencev: Izberite udeležence, ki bodo sodelovali v Živi knjižnici: Udeleženci izberejo knjižice ali gradiva, ki jih zanimajo, in sodelujejo z ustreznim strokovnjakom ali nosilcem znanja.
- Pogovori: Udeleženci se pogovarjajo s strokovnjaki ali nosilci znanja, postavljajo vprašanja ter delijo svoje izkušnje in poglede.
- Vodenje zapiskov: Udeležence spodbudite, naj si delajo zapiske ali snemajo pogovore, da si bodo lažje zapomnili ključne točke in spoznanja.

Zaključek in razmislek:

- Zaključek: Zaključite sejo Žive knjižnice in se zahvalite udeležencem za njihov prispevek.
- Razmislek: Udeležence spodbudite, da razmislijo o tem, kaj so se naučili in kako lahko to uporabijo v svojem življenju.
- Vrednotenje: Vrednotenje: Ocenite učinkovitost Žive knjižnice in pridobite povratne informacije udeležencev za izboljšanje prihodnjih srečanj.

Nasveti za vodenje:





- Ustvarite varen prostor: Poskrbite, da bo prostor varen in udoben za vse udeležence, da bodo lahko delili svoje izkušnje in poglede.
- Spodbujajte aktivno poslušanje: Spodbujajte udeležence, da aktivno prisluhnejo drug drugemu ter sodelujejo v spoštljivih in odprtih pogovorih.
- Spodbujajte občutek skupnosti: Spodbujajte udeležence, da z deljenjem skupnih interesov in izkušenj vzpostavijo povezave in občutek skupnosti.
- Nadaljnje ukrepanje: Po seji se posvetujte z udeleženci, da preverite njihov napredek in jim po potrebi zagotovite dodatno podporo ali vire.

Refleksija (vprašanja za razmislek):

- Katere nove perspektive ali spoznanja ste pridobili?
- Kako so pogovori spodbijali ali potrjevali vaša obstoječa prepričanja ali predpostavke?
- Kaj vas je spodbudilo, da ste sodelovali kot strokovnjak ali nosilec znanja?
- S kakšnimi izzivi ali pomisleki ste se soočali, če ste jih imeli?
- Kako so pogovori spodbijali ali potrjevali vaša lastna prepričanja, vrednote ali stališča?
- Katere nove veščine ali spoznanja ste pridobili o sebi kot učencu ali komunikatorju?
- Kakšne edinstvene koristi ali izzive vam je to prineslo?
- Kako bi lahko elemente oblike žive knjižnice vključili v svoje delo ali učni kontekst.

Prilagajanje za vključevanje (smernice za spreminjanje dejavnosti za različne učence, vključno s tistimi s posebnimi potrebami):

- Dostopne oblike: Za udeležence z okvarami vida zagotovite gradivo v dostopnih oblikah, kot so veliki tisk, Braillova pisava ali elektronske različice.
- Alternativno komuniciranje: Udeležencem z okvaro sluha ali govora ponudite alternativne načine komunikacije, kot so tolmači znakovnega jezika ali komunikacijske table.
- Dostopno prizorišče: Izberite prizorišče, ki je dostopno z invalidskimi vozički in ima dostopne sanitarije.
- Razporeditev sedežev: Poskrbite, da bodo sedeži prilagojeni udeležencem z gibalnimi ali drugimi telesnimi ovirami.
- Podporna oseba: Udeležencem omogočite, da s seboj pripeljejo podpirne osebe ali službene živali, ki jim bodo pomagale med sejo.
- Vrednotenje: Zberite povratne informacije udeležencev o vključenosti seje in jih uporabite za izboljšanje prihodnjih ponovitev žive knjižnice.





	● Prilagodljiva udeležba: Omogočite prilagodljive možnosti udeležbe, kot je virtualna udeležba ali asinhrono sodelovanje, da se prilagodite različnim potrebam. ● Prilagodite dejavnosti: Po potrebi spremenite dejavnosti, da se vsi udeleženci lahko v celoti vključijo in izkoristijo izkušnje. Prilagoditev oblike e-učenja: ● Izbor teme: Izberite širšo temo, povezano z duševnim zdravjem. ● Pridobivanje udeležencev: Povabite posameznike z ustreznim strokovnim znanjem ali osebnimi izkušnjami, da sodelujejo kot „knjige“ v živi knjižnici. ● Vzpostavitev spletne platforme: Vzpostavite virtualni prostor za srečanja z uporabo orodja za videokonference, kjer lahko udeleženci komunicirajo. ● Profili udeležencev: Ustvarite digitalne profile za vsakega udeleženca, vključno z njegovim imenom, strokovnim znanjem in kratkim opisom njegovih izkušenj ali znanja. ● Razdelitvene seje: V spletni platformi organizirajte seje za odmor, od katerih je vsaka namenjena drugemu udeležencu/knjigi. ● Vključevanje: Udeleženci lahko glede na svoja zanimanja izberejo, v katere sobe se bodo vključili, in sodelujejo v razpravah s „knjigami“ prek videokonference ali klepeta. ● Zaključek in razmislek: Zaključite sejo s kratkim povzetkom in spodbudite udeležence, da razmislijo o svojih spoznanjih. ● Povratne informacije: Zberite povratne informacije udeležencev za izboljšanje prihodnjih sej.
Dodatni viri	Spletne strani: HelpGuide.org; Mental Health First Aid; Cigna Global's Digital Mental Health Tools - https://www.cignaglobal.com/the5percentpledge/digital-mental-health-tools-useful-online-resources ; Black Dog Institute's Mental Health Online Tools and Apps - https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/; Digitalna orodja za duševno zdravje in dobro počutje - https://www.hpa.org.nz/sites/default/files/Digital%20Tools%20for%20Mental%20Health%20and%20Wellbeing_Report.pdf Pomembni izrazi: ● Duševno zdravje: stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresniči svoj potencial, se lahko spopada z običajnimi življenjskimi stresi, lahko dela produktivno in lahko prispeva k svoji skupnosti. ● Dobro počutje: stanje udobja, zdravja ali sreče. Zajema telesno, duševno in socialno dobro počutje. ● Nihanja razpoloženja: normalne razlike v razpoloženju, ki jih doživlja vsakdo, na katere vplivajo dnevne dejavnosti, spanje, prehrana in drugi dejavniki.





	• Težave z duševnim zdravjem: Stanja, ki vplivajo na človekovo mišljenje, čustvovanje, vedenje ali razpoloženje, kar lahko vpliva na njihovo sposobnost vsakodnevnega delovanja. Primeri vključujejo depresijo, anksioznost in bipolarno motnjo. • Stigma: Negativna stališča in prepričanja, ki vodijo v diskriminacijo in socialno izključenost posameznikov s težavami v duševnem zdravju. • Samozavedanje: Zavestno poznavanje lastnega značaja, občutkov, motivov in želja, ki je bistveno za duševno zdravje in osebno rast. • Empatija: Sposobnost razumeti in deliti čustva drugega, ključnega pomena za podporne interakcije in ozaveščenost o duševnem zdravju. • Reflektivna praksa: proces refleksije lastnih izkušenj za učenje in izboljšanje lastnega vedenja in razumevanja, zlasti v kontekstu osebnega dobrega počutja. • Pismenost o duševnem zdravju: Znanje in prepričanja o duševnih motnjah, ki pomagajo pri njihovem prepoznavanju, obvladovanju in preprečevanju ter spodbujajo ozaveščena stališča in dejanja.
<i>Povzetek sklopa</i>	Povzetek ključnih točk in učnih izidov sklopa: Cilj je uvesti udeležence v koncept duševnega zdravja in dobrega počutja ter terminologijo, ki se uporablja na tem področju. Sklop poudarja pomen duševnega zdravja in dobrobiti za celostno zdravje posameznika in skupnosti. Duševno zdravje je opredeljeno kot stanje počutja, v katerem so posamezniki sposobni uresničiti svoj potencial, se spoprijeti z običajnimi stresni življenja, delati produktivno in plodovito ter prispevati k svojim skupnostim. Obstaja več definicij duševnega zdravja, vključno z definicijami Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in Ameriške psihološke zveze (APA). Dobrobit je širok koncept, ki zajema različne vidike življenjske zadovoljstva, sreče in dobrobiti. Vključuje subjektivno izkušnjo, kot so pozitivna čustva in zadovoljstvo z življenjem, pa tudi objektivne kazalnike, kot so telesno zdravje in socialni odnosi. Učni izidi: • razumevanje pomena duševnega zdravja in dobrobiti, • poznavanje terminologije duševnega zdravja, • zavedanje dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje, • razumevanje različnih pristopov k duševnemu zdravju, vključno z biomedicinskimi disciplinami, sociologijo, ekonomijo ter umetnostmi in humanistiko, • sposobnost prepoznavanja običajnih nihanj razpoloženja in resnih težav z duševnim zdravjem, • sposobnost uporabe praktičnih strategij za spodbujanje duševnega zdravja in dobrobiti. Sklop prav tako poudarja pomen obravnave stigme, spodbujanja skrbi zase in prepoznavanja vpliva socialnih dejavnikov na duševno zdravje, kar je ključno za vsakega posameznika, saj vpliva na osebno in poklicno življenje.
<i>Ocenjevanje</i>	Metode in vprašanja za samoocenjevanje pridobljenega znanja sklopa. Metode:





	– refleksivno pisanje: razmislite o tem, kaj ste se naučili, zapišite svoje misli, občutke, spoznanja, – ustvarjanje miselnega vzorca, – reševanje praktičnih primerov, – sodelovanje v razpravi Vprašanja: – Kaj je duševno zdravje in kako se razlikuje od dobrega počutja? – Katere so različne opredelitve duševnega zdravja? – kateri dejavniki vplivajo na duševno zdravje in dobro počutje? – Kako lahko ločimo običajna nihanja razpoloženja od resnih težav z duševnim zdravjem? – Katere so nekatere strategije za spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja? – Kako lahko pridobljeno znanje uporabim v osebni in poklicni življenju?
<i>Evalvacija sklopa</i>	Vprašanja za oceno vsebine in izvajanja Vsebina: – Ali sklop zajema vse ključne koncepte, povezane z duševnim zdravjem in dobrim počutjem? To vključuje opredelitve, dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje, razliko med običajnimi nihanji razpoloženja in resnimi težavami z duševnim zdravjem, preventivno skrb za duševno zdravje ter strategije za spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja. – Ali sklop zagotavlja dovolj poglobljeno razlago teh pojmov? Ali so opredelitve pojmov jasne in razumljive? Ali sklop navaja primere in ilustracije, ki udeležencem pomagajo pri razumevanju pojmov? – Ali sklop obravnava različne poglede na duševno zdravje? – Ali je vsebina sklopa primerna za ciljno skupino - odrasle udeležence? Izvajanje: – Ali je sklop strukturiran logično in zanimivo? Ali je vsebina predstavljena na jasen in razumljiv način? – Ali je sklop dostopen vsem udeležencem? Ali so upoštevane posebne potrebe udeležencev, kot so jezikovne ovire ali invalidnost? – Ali sklop spodbuja udeležence, da pridobljeno znanje uporabijo v vsakdanjem življenju? Ali ponuja praktične nasvete in vire za nadaljnje učenje?





2.2. HumaCapiAct

Sklop 2: Strategije skrbi zase

Osredotočite se na: osebne rutine za dobro počutje za duševno in telesno zdravje. Sklop zajema širok spekter rutinskih postopkov za osebno dobro počutje, ki krepijo duševno in telesno zdravje. Gre za celostne prakse skrbi zase, ki ohranjajo ali izboljšujejo splošno dobro počutje.

Edinstven vidik: poudarek je na razvoju celovite rutine osebne skrbi zase, ki vključuje različne strategije. Te strategije vključujejo telesne dejavnosti, kot so vadba, uravnotežena prehrana, zagotavljanje zadostnega počitka in morebitne druge dejavnosti skrbi zase, kot sta osebna higiena ali ukvarjanje s hobiji. Cilj sklopa je oblikovati večplasten pristop k skrbi zase, ki obravnava telesne, duševne in čustvene vidike zdravja.

Navodila: sklop usmerja pozornost na posamezne prakse, ki jih je mogoče vključiti v vsakdanje življenje, in poudarja dejavnosti, ki jih posamezniki lahko izvajajo sami. Udeležence spodbuja, da razmislijo o svojih trenutnih rutinah in o tem, kako lahko prilagodijo ali dodajo nove prakse za podporo svojemu splošnemu zdravju.

Naslov sklopa	Strategije skrbi zase
Predstavitev sklopa	Sklop je zasnovan tako, da udeležencem omogoči temeljito razumevanje pomena skrbi zase pri ohranjanju splošnega zdravja in dobrega počutja. Udeleženci bodo raziskali široko paleto praks skrbi zase, ki zajemajo telesne, duševne in čustvene vidike zdravja. Glavni cilj je opolnomočiti posameznike, da razvijejo rutino skrbi zase, tako da se poglobijo v različne strategije, kot so vadba, prehrana, obvladovanje stresa itd. Sklop spodbuja razmislek o trenutnih navadah in spodbuja vključevanje novih praks v vsakdanje življenje za podporo celostnemu dobremu počutju. V sodobnem pristopu k izobraževanju odraslih je spodbujanje sreče in duševnega zdravja med učečimi se vse bolj prepoznano kot ključno za spodbujanje okolja, ki spodbuja učinkovito učenje in osebno rast. Učeči se odrasli se pogosto soočajo z nešteti izzivi, vključno s stresom, povezanim z delom, družinskimi obveznostmi, finančnimi pritiski in družbenimi pričakovanji. Ti izzivi lahko pomembno vplivajo na njihovo duševno počutje in splošno srečo. Tema strategij skrbi zase je v tem kontekstu zelo pomembna, saj ponuja praktične rešitve za reševanje teh izzivov in podporo celostnemu razvoju odraslih udeležencev izobraževanja. Ta sklop, ki se osredotoča na rutine osebnega dobrega počutja, ki vključujejo telesne, duševne in čustvene vidike zdravja, učečim se zagotavlja bistvena orodja, s katerimi lahko z odpornostjo in pozitivizmom krmarijo po zapletenih življenjskih okoliščinah. Prvič, zahteve sodobnega življenja lahko vplivajo na telesno zdravje odraslih udeležencev izobraževanja, kar vodi do utrujenosti, bolezni in zmanjšane produktivnosti. Vključevanje praks telesne skrbi zase, kot sta redna telesna vadba in uravnotežena prehrana, ne izboljša le telesnega zdravja, temveč tudi duševno počutje, saj zmanjša raven stresa in izboljša razpoloženje. S poudarjanjem pomena ohranjanja zdravega življenjskega





	sloga sklop učencem omogoča, da dajo prednost svojemu telesnemu počutju. Poleg tega so duševni in čustveni izzivi, kot so tesnoba, depresija in izgorelost, pogosti med odraslimi učečimi se, zlasti kadar morajo obvladovati več odgovornosti in se soočati s prehodi v karieri. Sklop obravnava te izzive z uvedbo tehnik za obvladovanje stresa, sproščanje in sočutje do sebe. S poučevanjem praks čuječnosti, pisanja dnevnika in vzpostavljanja zdravih meja udeleženci pridobijo dragocena orodja za učinkovito obvladovanje stresa in gojenje čustvene odpornosti. Posledično se lahko svojih izobraževalnih ciljev lotijo mirno in osredotočeno, kar izboljša njihovo sposobnost sprejemanja novih informacij in aktivnega sodelovanja v učnem procesu. Poleg tega se sklop zaveda pomena počitka in okrevanja za ohranjanje duševnega zdravja in preprečevanje izgorelosti. V današnji hitri družbi odrasli, ki se učijo, pogosto zanemarjajo potrebo po ustreznem spancu in trenutkih sprostitve, kar vodi v izgorelost in slabše kognitivne funkcije. S poudarjanjem pomena kakovostnega spanca, tehnik sproščanja in vzpostavljanja zdravih meja med delom in prostim časom si lahko študenti napolnijo energijo in se študija lotijo z novim zagonom. Skrb zase ni bistvena le za osebno dobro počutje, temveč prispeva tudi k poklicnemu razvoju. Z gojenjem navad, ki spodbujajo srečo in duševno zdravje, postanejo udeleženci bolj odporni, prilagodljivi in učinkoviti v vlogi izobraževalcev odraslih, vodij in strokovnjakov. Tema strategij skrbi zase je izjemno pomembna pri spodbujanju sreče in duševnega zdravja odraslih v izobraževanju. Z obravnavo edinstvenih izzivov, s katerimi se soočajo, in zagotavljanjem praktičnih orodij za samopomoč prispeva ta sklop k njihovem osebnemu in poklicnemu razvoju ter jim omogoča, da uspevajo na vseh področjih svojega življenja.
<i>Teoretični okvir</i>	Ključni pojmi: Skrb zase: vključuje premišljena dejanja za ohranjanje ali izboljšanje telesnega, duševnega in čustvenega počutja. Vključuje dajanje prednosti dejavnostim in navadam, ki krepijo zdravje, energijo in odpornost. Sklop zajema vrsto pristopov, namenjenih izboljšanju duševnega in telesnega zdravja, kot so vadba, prehrana, obvladovanje stresa in počitek. Sklop poudarja pomen skrbi zase kot temeljne sestavine splošnega dobrega počutja in spodbuja udeležence, da ustvarijo prilagojene rutine skrbi zase, ki ustrezajo njihovim posebnim potrebam in željam. Telesna skrb zase: telesna skrb zase se nanaša na prakse, ki ohranjajo telesno zdravje in vitalnost. To vključuje redno telesno dejavnost, uravnoteženo prehrano, zagotavljanje zadostnega spanca in skrb za osebno higieno. Sklop poudarja pomen telesne skrbi zase za izboljšanje splošnega dobrega počutja ter poudarja vlogo telesne vadbe in prehrane pri izboljšanju razpoloženja, zmanjšanju stresa in povečanju ravni energije. Udeleženci se naučijo praktičnih metod za vključevanje telesne skrbi zase v svoj dnevni urnik, da bi podprli svoje cilje na področju duševnega in čustvenega zdravja. Duševna in čustvena skrb zase: duševna in čustvena skrb zase se osredotoča na negovanje psihičnega počutja ter učinkovito obvladovanje stresa in čustev. To vključuje uporabo tehnik, kot so čuječnost, meditacija,





vaje globokega dihanja, pisanje dnevnika in postavljanje zdravih meja. Sklop se pogloblja v povezavo med duševno in čustveno skrb zase ter splošno srečo, pri čemer poudarja vrednost praks, ki spodbujajo sprostitev, samozavedanje in odpornost. Udeleženci so vodeni, kako z usmerjenimi praksami skrb zase krepiti pozitiven pogled, se spoprijeti s stresom in povečati svojo čustveno inteligenco.

Obvladovanje stresa: zajema tehnike in strategije, namenjene zmanjševanju in učinkovitemu obvladovanju stresorjev. To vključuje tako proaktivne pristope, kot so sprostivne tehnike in upravljanje časa, kot tudi reaktivne pristope, kot sta reševanje težav in iskanje socialne podpore. Nič manj pomembno ni, da se osredotočite na uravnotežen odnos med delovnim časom in osebnim življenjem. Sklop udeležence seznani s tehnikami obvladovanja stresa in poudari njihovo vlogo pri spodbujanju duševnega zdravja in dobrega počutja. Udeleženci se naučijo, kako prepoznati vire stresa, razviti strategije spoprijemanja s stresom in gojiti odpornost ob nesrečah.

Počitek in okrevanje: se nanašata na pomen časa za počitek in sprostitev pri ohranjanju telesnega, duševnega in čustvenega zdravja. Sklop poudarja pomen počitka in okrevanja za preprečevanje izgorlosti, izboljšanje kognitivnih funkcij in splošno dobro počutje. Udeleženci spoznajo praktične strategije za izboljšanje kakovosti spanja, vzpostavitev rutine spanja in vključitev tehnik sproščanja v vsakdanje življenje, da bi podprli optimalno zdravje in učinkovitost.

Številne raziskave zagotavljajo dokaze o učinkovitosti strategij skrbi zase pri spodbujanju sreče in duševnega zdravja odraslih udeležencev izobraževanja.

Nekatere ključne ugotovitve vključujejo:

1. Telesna dejavnost in duševno zdravje: Več raziskav dosledno kaže, da redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na duševno zdravje. Vadba dokazano blaži simptome tesnobe in depresije, izboljšuje razpoloženje in splošno dobro počutje. Obsežna analiza, objavljena v reviji American Journal of Preventive Medicine (2018), navaja, da intervencije z vadbo pomembno zmanjšajo simptome depresije pri različnih skupinah prebivalstva. To poudarja pomen vključevanja praks telesne skrbi zase, kot je vadba, za spodbujanje duševnega zdravja med udeleženci izobraževanja odraslih.

2. Čuječnost in zmanjševanje stresa: Študije kažejo, da prakse čuječnosti, vključno z meditacijo in vajami za globoko dihanje, učinkovito zmanjšujejo stres in izboljšujejo psihično počutje. Raziskava, objavljena v reviji Journal of Clinical Psychology (2017), je razkrila, da so bile intervencije, ki temeljijo na čuječnosti, povezane z zmanjšanjem simptomov stresa, tesnobe in depresije. To poudarja pomen vključevanja tehnik duševne in čustvene skrbi zase za zmanjševanje stresa in krepitev odpornosti med učečimi se odraslimi.

3. Spanje in kognitivne funkcije: raziskave dosledno dokazujejo negativne učinke pomanjkanja spanja na kognitivno zmogljivost in čustveno počutje. Študija, objavljena v Sleep Medicine Reviews (2020), je pokazala, da so motnje spanja povezane s povečanim tveganjem za motnje razpoloženja in oslabiljeno kognitivno funkcijo. To poudarja pomen dajanja prednosti počitku in okrevanju za spodbujanje duševnega zdravja in optimizacijo učnih rezultatov med odraslimi učenci.





Zgodovinske perspektive: Koncept skrbi zase se je skozi čas razvijal in odražal spremembe v družbenem odnosu do zdravja in dobrega počutja. V preteklosti je bila skrb zase povezana predvsem z medicinskimi praksami, namenjenimi preprečevanju bolezni in ohranjanju telesnega zdravja. V zadnjih desetletjih pa se je opredelitev razširila in vključuje celostni pristop k dobremu počutju, ki vključuje duševne, čustvene in duhovne vidike.

Eden ključnih mejnikov v razvoju skrbi zase je bil pojav gibanja za celostno zdravje v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Pod vplivom vzhodnih filozofij in alternativnih načinov zdravljenja je to gibanje poudarjalo medsebojno povezanost uma, telesa in duha pri spodbujanju zdravja in dobrega počutja. Populariziralo je prakse, kot so meditacija, joga in akupunktura, ki so sestavni del skrbi zase.

Drug pomemben razvoj je bilo priznanje pomena skrbi zase pri zdravljenju duševnega zdravja. Konec 20. stoletja so strokovnjaki za duševno zdravje začeli v klinično prakso vključevati tehnike samopomoči, kot so kognitivno-vedenjska terapija (KVT) in intervencije, ki temeljijo na čuječnosti. Ti pristopi so poudarjali opolnomočenje posameznikov, da s pomočjo samozavedanja in samoregulacije prevzamejo aktivno vlogo pri upravljanju svojega duševnega zdravja.

Zgodovinski razvoj skrbi zase odraža vse večje priznavanje pomena celostnega dobrega počutja in opolnomočenja posameznikov, da prevzamejo nadzor nad svojim zdravjem in srečo.

Tema strategij skrbi zase je zelo pomembna v kontekstu izobraževanja odraslih: z vključevanjem praks skrbi zase v programe izobraževanja odraslih lahko izobraževalci vzpostavijo podporno okolje, ki spodbuja odpornost, zavzetost in optimalne učne rezultate.

V nadaljevanju so predstavljeni načini, kako je mogoče temeljna načela wklopa izvajati v okoljih izobraževanja odraslih:

Vključevanje telesne dejavnosti:

1. Vključevanje telesnih dejavnosti v učni načrt: vključite gibalne odmore, raztezne vaje ali kratke sprehode med učnimi urami, da spodbudite telesno dejavnost in zmanjšate sedeče vedenje.
2. Zagotovite ure fitnesa ali dobrega počutja, aktivno učenje: ponudite odraslim udeležencem izobraževanja priložnosti za udeležbo na urah fitnesa, joge ali dejavnostih na prostem kot del njihove izobraževalne poti ter razprave o sprehodih ali interaktivne vaje z igranjem vlog.

Vključevanje duševne in čustvene skrbi zase:

1. Uvajanje praks čuječnosti: pouk začnite s kratkimi vajami čuječnosti, da se udeleženci izobraževanja odraslih osredotočijo nase in zmanjšajo stres. V načrte učnih ur vključite tehnike čuječnosti, kot sta zavestno dihanje ali skeniranje telesa, da izboljšate osredotočenost in čustveno uravnavanje.
2. Gojite podporno okolje: v razredu spodbujajte kulturo empatije, podpore in medsebojnega spoštovanja, da izboljšate čustveno počutje. Spodbujajte odprto komunikacijo v okolju, v katerem ni obsojanja.
3. Zagotovite vire za podporo duševnemu zdravju: zagotovite informacije o virih za duševno zdravje in podpornih storitvah, ki so na voljo učečim se odraslim, kot so svetovalne storitve, podporne skupine ali spletni viri.





	Spodbujanje počitka in okrevanja: 1. Izobraževanje udeležencev izobraževanja odraslih o ključni vlogi spanja pri kognitivnih funkcijah, uravnavanju razpoloženja in splošnem zdravju: zagotavljanje smernic za izboljšanje higiene spanja in vzpostavitev rutine pred spanjem. 2. Ključnega pomena je strukturiranje učnih dejavnosti z načrtovanimi odmori in časom za počitek. Če učečim se odraslim omogočite redne presledke za počitek in polnjenje moči, lahko izboljšate njihovo učno izkušnjo. 3. Vključevanje priložnosti za razmislek in samoocenjevanje v učni načrt je koristno. Uporaba orodij za samoocenjevanje, kot so pisanje dnevnika, vaje za samorefleksijo ali wellness ocenjevanje, lahko ta proces še dodatno okrepi. Prilagajanje praks skrbi zase: 1. Pomembno je usmerjati udeležence izobraževanja odraslih pri določanju osebnih ciljev skrbi zase na podlagi njihovih edinstvenih potreb in želja. Zelo učinkovita je lahko pomoč pri oblikovanju akcijskih načrtov za vključitev praks skrbi zase v njihove vsakodnevne rutine. 2. Zagotavljanje različnih možnosti in virov za skrb zase, ki so prilagojeni različnim življenjskim slogom, pri čemer je treba udeležence izobraževanja odraslih spodbujati, da raziskujejo različne prakse skrbi zase in odkrivajo, kaj jim najbolj ustreza. 3. Ustvarjanje priložnosti za medsebojno podporo in odgovornost med udeleženci izobraževanja odraslih. Z vključevanjem teh strategij v programe izobraževanja odraslih lahko izobraževalci ustvarijo celostna učna okolja, ki dajejo prednost dobremu počutju odraslih udeležencev izobraževanja in jim omogočajo, da uspevajo tako na akademskem kot osebnem področju.
<i>Povezava med uganko in teorijo</i>	Soba pobega je zasnovana na konceptu pomoči Evelyn pri skrbi zase, saj udeležencem ponuja poglobljeno in spodbudno izkušnjo, ki jih spodbuja k razmisleku o lastnih praksah dobrega počutja. S to metodo se lahko udeleženci aktivno poglobijo v prakse skrbi zase, oblikujejo osebne vezi in pridobijo dragocena spoznanja, ko sodelujejo pri premagovanju ovir in reševanju ugank. V bistvu soba pobega preseže zgolj zabavo in se spremeni v globoko popotovanje samospoznavanja in opolnomočenja tako za posameznike kot za skupino. 1: uganka udeležence spodbuja k reševanju problemov in kritičnemu razmišljanju, ki sta bistveni sestavini skrbi zase. S sodelovanjem pri dešifriranju namigov in odklepanju škatle udeleženci vadijo spretnosti komuniciranja in razumevanja, ki so dragocene za samozavedanje in učinkovite prakse skrbi zase. 2: sestavljanka poudarja skrb za samega sebe, saj udeležence spodbuja k prepoznavanju pomirjujočih elementov in prakticiranju pozornosti. Z razmišljanjem o Evelyninem dnevniškem zapisu in vključevanjem v čutne izkušnje udeleženci raziskujejo tehnike samopomirjanja ter krepijo svojo sposobnost obvladovanja stresa in tesnobe, ki sta bistvena vidika skrbi zase. 3: sestavljanka se osredotoča na prakse čuječnosti in duševnega počutja, tako da udeležencem predstavi tehniko dihanja 4-7-8. Z izvajanjem dihalnih vaj in razmišljanjem o Evelyninih težavah se udeleženci naučijo





dragocenih veščin samoregulacije, ki spodbujajo sproščanje in zmanjševanje stresa, bistvenih sestavin skrbi zase.

4: sestavljanka spodbuja timsko delo, veščine reševanja problemov in prilagodljivost, ki so bistvene sestavine skrbi zase. S sodelovanjem pri vodenju udeleženca z zavezanimi očmi in premagovanju izzivov udeleženci vadijo učinkovito komunikacijo in podporo, kar spodbuja odpornost in dobro počutje.

5: sestavljanka se osredotoča na vadbo čuječnosti in prisotnosti v trenutku, ki sta bistveni sestavini skrbi zase. S sodelovanjem pri vaji pozornosti in odklepanjem vrat v skrivnostni vrt se udeleženci naučijo gojiti prisotnost in krepiti svoje dobro počutje.

6: sestavljanka poudarja pomen samorefleksije in kritičnega mišljenja v praksi skrbi zase. Z dekodiranjem skritih sporočil in razmišljanjem o navdihujočih citatih udeleženci krepijo samozavedanje in razvijajo veščine kritičnega razmišljanja.

7: sestavljanka poudarja tehnike sproščanja in obvladovanja stresa s tehniko „tapkanja metulja“. Udeleženci se naučijo, kako z nežnim tapkanjem po določenih točkah telesa spodbujati sprostitve in blažiti stres ter tako izboljšati svoje veščine skrbi zase.

8: sestavljanka spodbuja udeležence, da se vključijo v Evelynino zgodbo na vrtu in razmišljajo o njenem potovanju, kar spodbuja empatijo in odpornost. Poleg tega dejavnost pisanja pisma samemu sebi v prihodnosti na spletni strani futureme.org spodbuja samorefleksijo in določanje ciljev ter tako krepi spretnosti udeležencev na področju skrbi zase in osebnega razvoja.

9: zadnja uganka udeležence spodbuja k razmišljanju o obvladovanju stresa in samozavedanju, kar se sklada s sklopovim poudarkom na rutinah osebnega zdravja in celostnih praksah skrbi zase. Z reševanjem sestavljanke in odkrivanjem besede „FENIKS“ udeleženci simbolično doživijo temo ponovnega rojstva in obnove, kar okrepi pomen odpornosti in osebne rasti na njihovi poti skrbi zase.

Izvajalce spodbujamo, da povezave s strategijami skrbi zase krepijo med celotno izkušnjo sobe pobega. To lahko storijo z vključevanjem v refleksivne razprave, zagotavljanjem konteksta med igro in omogočanjem smiselnih interakcij.

Strategije za doseg cilja vključujejo uvedbo teme sobe pobega in njene povezave s skrbjo zase ter poudarjanje, da vsaka uganka odraža prakse skrbi zase v resničnem življenju. Pri podajanju namigov ali navodil udeležence navežite na načela skrbi zase in jih spodbudite, da razmislijo o tem, kako njihove strategije reševanja problemov kažejo veščine skrbi zase.

V fazi poročanja vključite trenutke za razmislek s postavljanjem odprtih vprašanj, ki udeležence spodbudijo, da svoje izkušnje v sobi pobega povežejo z dejanskimi praksami skrbi zase.

Udeležence spodbudite, da delijo svoja spoznanja in izkušnje ter pripovedujejo o posebnih primerih, ko so menili, da je postopek reševanja ugank odražal dejavnosti skrbi zase. To spodbuja globlje razumevanje konceptov znotraj sklopa.





Individualna izkustvena dejavnost

Kolo dobrega počutja

S to dejavnostjo lahko udeleženci ocenijo svoje trenutne prakse skrbi zase na različnih področjih dobrega počutja in opredelijo področja, ki jih je treba izboljšati.

Uvod (besedilo, zvok, videoposnetek):

Predstavite pregled kolesa dobrega počutja in pojasnite, da je sestavljeno iz različnih razsežnosti dobrega počutja, kot so telesno, čustveno, socialno, poklicno in duhovno.

Razložite namen dejavnosti: oceniti svojo trenutno raven skrbi zase v teh razsežnostih in opredeliti področja za izboljšanje.

Ocenjevanje kolesa dobrega počutja (interaktivna grafika):

Udeležencem predstavite interaktivno grafiko kolesa dobrega počutja, razdeljeno na dele, ki predstavljajo vsako razsežnost dobrega počutja.

Udeleženci lahko kliknejo na vsak razdelek in ocenijo svojo trenutno raven zadovoljstva ali vključenosti v ta vidik skrbi zase na lestvici od 1 do 10.

Ko udeleženci vnesejo svoje ocene, se graf dinamično posodablja in odraža njihove odgovore, kar zagotavlja vizualni prikaz njihovega splošnega profila dobrega počutja.

Samorefleksija (besedilo, zvok, video):

Po izpolnitvi ocenjevanja bo udeleženec prebral vrsto vprašanj za razmislek, povezanih z njegovimi odgovori, ki bodo udeležence spodbudila k razmisleku, zakaj so vsako dimenzijo dobrega počutja ocenili tako, kot so jo, in kako njihove trenutne prakse skrbi zase prispevajo k njihovemu splošnemu dobremu počutju.

Udeležencem bodo ponujene spodbude, ki jim bodo pomagale opredeliti konkretne ukrepe, ki jih lahko sprejmejo za izboljšanje skrbi zase na področjih, na katerih so se ocenili slabše.

Postavljanje ciljev (besedilo, zvok, video):

Udeleženci so vodeni skozi postopek določanja ciljev SMART (specifični, merljivi, dosegljivi, relevantni, časovno omejeni) na podlagi svojih razmišljanj.

Udeleženci so spodbujeni, da opredelijo eno ali dve področji skrbi zase, ki bi jih radi izboljšali, in izrazijo konkretne ukrepe, ki jih lahko sprejmejo za dosego svojih ciljev.

Akcijski načrt (besedilo, zvok, video):

Predloga ali interaktivni obrazec, v katerem lahko udeleženci opišejo svoj akcijski načrt za uresničitev ciljev skrbi zase.

Udeleženci lahko dokumentirajo konkretne ukrepe, časovne okvire in vire, potrebne za podporo njihovih prizadevanj za samopomoč.

Nasveti za izvedbo

- Ustvarite podporno in brezsoodno okolje: Spodbujajte atmosfero, ki omogoča odprto deljenje in spoštovanje različnih mnenj.
- Prakticirajte aktivno poslušanje: Pokažite sočutje in pozornost do udeležencev tako, da aktivno sodelujete z njihovimi refleksijami in izkušnjami.





- Spodbujajte vključevanje: Spodbujajte vse posameznike, da se pridružijo razpravam in delijo svoja mnenja.
- Spodbujajte kritično mišljenje: Postavljajte vprašanja, ki spodbujajo globlje razmišljanje in raziskovanje temeljnih idej.
- Nudite pomoč in usmerjanje: ponudite podporo in pojasnila, kadar je to potrebno, da udeležencem pomagata učinkovito prebroditi dejavnost.
- Ohranite osredotočenost na sejo in časovni okvir: poskrbite, da seja ostane na pravi poti in da je vsak del dejavnosti zaključen v določenem časovnem okviru.
- Spodbujajte samozavedanje: Pomagajte udeležencem prepoznati vzorce v njihovih rutinah skrbi zase in določiti področja za izboljšave.
- Prepoznajte in potrjujte izkušnje: Priznajte veljavnost čustev in izkušenj udeležencev, ne da bi jih obsojali.
- Spodbujajte odgovornost: motivirajte udeležence, da se zavežejo svojim ciljem skrbi zase in prevzamejo odgovornost za svoja dejanja.
- Podelite pohvale in motivacijo: praznujte napredek in trud udeležencev pri doseganju ciljev skrbi zase, da povečate njihovo motivacijo in samozavest.

Refleksija (vprašanja za razmislek)

- Po zaključku dejavnosti je priporočljivo, da udeležencem ponudite niz vprašanj za refleksijo, povezanih z njihovimi odgovori. Udeleženci naj bodo spodbujeni, da razmislijo o razlogih za njihove ocene v različnih dimenzijah blagostanja ter o tem, kako njihove sedanje prakse skrbi zase prispevajo k njihovemu splošnemu počutju. Da bi udeležencem pomagali prepoznati konkretne korake, ki jih lahko sprejmejo za izboljšanje svoje skrbi zase na področjih, kjer so si dali nižje ocene, je priporočljivo zagotoviti usmeritve.
- Kako so vaši odgovori na kolesu dobrega počutja odražali vašo trenutno raven skrbi zase v različnih dimenzijah blagostanja?
- So se pojavila kakšna presenečenja ali spoznanja po izpolnitvi kolesa? Če da, kakšna?
- Katera področja skrbi zase ste ocenili najvišje in zakaj menite, da so to vaša močna področja?
- Nasprotno, katera področja ste ocenili nižje in kateri dejavniki bi lahko prispevali k tem nižjim ocenam?
- Ste opazili kakšne vzorce ali teme v svojih odgovorih v različnih dimenzijah blagostanja?
- Katere specifične ukrepe ali strategije ste prepoznali za izboljšanje svoje skrbi zase na področjih, kjer ste si dali nižje ocene?
- Kako nameravate vključiti te ukrepe v svojo vsakodnevno rutino ali življenjski slog v prihodnje?
- Katere dodatne podpore ali vire menite, da bi bili v pomoč pri vzdrževanju vaših prizadevanj za skrb zase skozi čas?

Prilagajanje dejavnosti za vključevanje je ključno za vključevanje vseh udeležencev, vključno s tistimi z invalidnostmi, v učni proces. Priporočila za prilagoditev dejavnosti "Refleksija o Wellness Wheel" vključujejo ponujanje različnih možnosti za sodelovanje, zagotavljanje dostopnosti





	gradiva, omogočanje fleksibilnosti pri sodelovanju, podporo komunikaciji z alternativnimi metodami, zagotavljanje fizične dostopnosti, upoštevanje senzoričnih občutljivosti ter prioritarno obravnavanje posameznih potrebščin in želja.
<i>Skupinska dejavnost</i>	Navodila po korakih
<i>Postaje skrbi zase</i>	"Postaje skrbi zase" je skupinska dejavnost, ki spodbuja interaktivno in izkustveno učenje o strategijah skrbi zase. - Vse informacije in navodila za izvedbo dejavnosti so na voljo na spletu, v obliki PDF (besedilo, slike). - Dejavnost vključuje postavitev različnih postaj, osredotočenih na različne vidike skrbi zase, kot so telesni, čustveni, socialni itd. - Udeleženci lahko raziskujejo in preizkušajo različne tehnike na vsaki postaji, aktivno sodelujejo z gradivom in se učijo drug od drugega. - Število postaj je treba določiti glede na razpoložljiv prostor in časovne omejitve, z željo po raznolikosti. - Vsaka postaja potrebuje materiale in vire, vključno z navodili, rekviziti in potrebnimi potrebščinami ali opremo. - Postaje lahko vključujejo meditacijo čuječnosti, ustvarjalno izražanje, tehnike sproščanja, zdrave prigrizke, samo-refleksijo in socialno povezanost. - Izvajalec predstavi dejavnost in pojasni njen namen udeležencem. - Udeleženci se razdelijo v majhne skupine in so dodeljeni na postajo, da začnejo rotacijo. - Skupine se premikajo skozi vsako postajo v vnaprej določenih intervalih, kar omogoča dovolj časa za raziskovanje in sodelovanje. - Udeleženci so spodbujeni, da se popolnoma vključijo v vsako postajo, preizkusijo različne dejavnosti in delijo svoje izkušnje s člani skupine. - Ob koncu dejavnosti se izvedejo skupinske razprave in refleksije, kjer lahko udeleženci razpravljajo o tem, kaj so se naučili in kako lahko uporabijo strategije skrbi zase v svojem vsakdanjem življenju.
	Nasveti za izvedbo - Ustvarite prijazno in podporno okolje za udeležence. - Jasno razložite namen in pričakovanja za vsako dejavnost. - Spodbujajte aktivno sodelovanje in odgovorite na morebitna vprašanja ali pomisleke. - Spodbujajte interakcijo v skupini in spodbujajte udeležence, da delijo svoje izkušnje. - Bodite prilagodljivi in fleksibilni, da zadostite potrebam skupine. - Ponudite pozitivno okrepitev in podporo udeležencem. - Zagotovite vključujoče sodelovanje in upoštevajte potrebe po dostopnosti. - Prakticirajte aktivno poslušanje in bodite pozorni na odgovore udeležencev. - Učinkovito upravljajte s časom, da omogočite izvedbo vseh dejavnosti in refleksij. - Razmislite o procesu in prepoznajte področja za izboljšave.





	Refleksija (vprašanja za razmislek) Tukaj je nekaj vprašanj, ki jih je vredno upoštevati med postaktivno razpravo po zaključku skupinske dejavnosti "Postaje skrbi zase": • Kako bi opisali svoje splošno izkušnjo z dejavnostjo? Ali vam je pomagala pri odkrivanju različnih tehnik skrbi zase? • Katera postaja vam je bila najbolj zanimiva ali koristna, in kateri razlogi so pripeljali do vaše izbire? • So obstajene specifične metode ali rutine skrbi zase, ki so vas bolj pritegnile kot druge? Če da, katere in zakaj? • Ste med sodelovanjem v dejavnosti naleteli na kakšne težave ali izzive? Kako ste jih premagali? • Na kakšen način nameravate vključiti strategije skrbi zase, ki ste jih danes spoznali, v svojo vsakodnevno rutino? • Ste skozi to dejavnost pridobili kakšna nova spoznanja o sebi ali svojih potrebah po skrbi zase? • Kako menite, da lahko praksa skrbi zase izboljša vaše splošno počutje in kakovost življenja? • Kakšno podporo ali vire menite, da bi bilo koristno imeti za vzdrževanje svojih praks skrbi zase na dolgi rok? • Ste našli vrednost v izmenjavi izkušenj in misli z vašimi člani skupine med obdobjem refleksije? • Kakšni so naslednji koraki, ki jih nameravate sprejeti, da bi v prihodnje dali prednost svoji skrbi zase in dobremu počutju? Ta vprašanja za refleksijo spodbujajo udeležence, da razmislijo o svojih izkušnjah, spoznanjih in namenih v zvezi s skrbjo zase. Ponujajo priložnost za globljo samo-refleksijo, učenje in postavljanje ciljev, saj posamezniki vključujejo strategije skrbi zase, ki so jih raziskali med dejavnostjo, v svoje vsakdanje življenje. Prilagajanje dejavnosti za vključevanje je ključno za zagotovitev popolnega sodelovanja vseh udeležencev, vključno s tistimi z invalidnostmi. Navodila so osredotočena na prilagoditev dejavnosti "Postaje skrbi zase", da ustrezajo različnim učencem. Poudarek je na fizični dostopnosti, kar vključuje zagotavljanje dostopa za invalidske vozičke, jasne poti in primerne možnosti sedenja. Senzorične prilagoditve vključujejo zmanjšanje motečih dejavnikov in zagotavljanje materialov, prijaznih do čutov. Podpora pri komunikaciji vključuje ponujanje alternativnih načinov komunikacije in usposabljanje izvajalcev za učinkovite strategije. Spodbujajo se alternativne dejavnosti in podpora med vrstniki, da se zadostijo posameznim potrebam in spodbudi vključujoča atmosfera. Za zagotavljanje popolne vključenosti naj bodo na voljo viri dostopnosti, kot so tolmači in dostopni materiali. Uvedba teh prilagoditev lahko dejavnost naredi bolj vključujočo in dostopno za vse udeležence.
Skupinska dejavnost	Navodila po korakih
Kolaž skrbi zase	"Ustvarjanje kolažev skrbi zase" je ustvarjalna skupinska dejavnost, ki udeležencem pomaga raziskati in izraziti njihove edinstvene prakse in prioritete skrbi zase preko izdelave kolažev. Udeleženci bodo skupaj





ustvarili personalizirane kolaže, ki predstavljajo njihov individualni pristop k samooskrbi in dobremu počutju.

Priprava:

- Zberite različne materiale za kolaže, kot so revije, časopisi, barvni papir, markerji, nalepke in drugi okrasni elementi.
- Pripravite mize ali delovne postaje z materiali za kolaže v prostoru, ki omogoča kreativno in skupinsko delo.
- Za vsako skupino zagotovite velike plakate, platna ali papir za ustvarjanje njihovih kolažev.

Postopek dejavnosti:

- Začetek dejavnosti:
- Dejavnost se začne z uvodom v koncept skrbi zase in njen pomen za splošno dobrobit.
- Razdelitev v skupine:
- Udeleženci so razdeljeni v manjše skupine in spodbuja se jih, da skupaj ustvarijo kolaž skrbi zase, ki odraža njihove individualne in skupinske prakse, vrednote in prioritete.

Uporaba vprašanj ali spodbujanj: ponujena so vodilna vprašanja ali spodbude, ki naj navdihnejo udeležence pri izbiri slik, besed in simbolov za njihove kolaže.

Kreativni proces: udeleženci so spodbujeni k sodelovanju, izmenjavi idej in postavitvi izbranih elementov na platno ali plakat.

Dovolj časa za delo na kolažih, z nudenjem podpore in pomoči po potrebi.

Deljenje kolažev: po zaključku izdelave kolažev vsaka skupina predstavi svoje stvaritve preostalim udeležencem in pojasni pomen izbranih slik in simbolov.

Skupinska razprava: organizirana je skupinska razprava, v kateri se razpravlja o skupnih temah, spoznanjih in ugotovitvah iz dejavnosti.

Refleksija: udeleženci so spodbujeni, da razmislijo, kako lahko elemente svojih kolažev uporabijo za izboljšanje svojih praks skrbi zase.

Nasveti za izvedbo

- Spodbujajte podporno okolje, da se udeleženci počutijo udobno pri izražanju svojih misli in občutkov.
- Podajte jasna navodila, da bodo udeleženci razumeli namen dejavnosti.
- Spodbujajte ustvarjalnost z raziskovanjem različnih načinov predstavitve praks skrbi zase preko izdelave kolažov.
- Spodbujajte sodelovanje med udeleženci, da skupaj ustvarijo kolaže.
- Nudite usmerjanje in podporo tako, da pomagajte in odgovarjate na vprašanja.
- Spoštujte raznolikost tako, da ste občutljivi na različne perspektive in izkušnje.





- Spodbujajte refleksijo, tako da udeležence spodbudite, da razmislijo o svojih praksah skrbi zase med izdelavo kolažev.
- Učinkovito upravljajte s časom, da omogočite udeležencem dovolj časa za dokončanje svojih kolažev.
- Spodbujajte deljenje, tako da ustvarite varen prostor, v katerem udeleženci razložijo pomen svojih kolažev.
- Zaključite z refleksijo, kjer razpravljate o skupnih temah in spoznanjih iz dejavnosti ter razmislite, kako uporabiti elemente kolažev za izboljšanje praks skrbi zase.

Refleksija (vprašanja za razmislek)

Tukaj je nekaj vprašanj, ki jih je vredno upoštevati po zaključeni dejavnosti med razpravo :

- Kakšna je bila vaša izkušnja pri ustvarjanju vašega kolaža skrbi zase? Ste menili, da vam je pomagal pri raziskovanju in izražanju vaših praks in prioritet skrbi zase?
- Kateri elementi ali slike ste izbrali za vključitev v svoj kolaž in zakaj ste jih izbrali? Kako ti elementi odražajo vaše razumevanje skrbi zase in dobrega počutja?
- Ste opazili kakšne skupne teme ali vzorce med kolaži, ki so jih ustvarile različne skupine? Kakšna spoznanja ste pridobili ob tem, ko ste videli, kako drugi predstavljajo svoje prakse skrbi zase?
- Kako se ustvarjanje vizualne predstavitve vaših praks skrbi zase preko kolažov razlikuje od drugih oblik refleksije ali izražanja?
- Ste naleteli na kakšne izzive ali presenečenja med delom na svojem kolažu? Kako ste jih premagali?
- Kako nameravate vključiti elemente svojega kolaža v svojo vsakodnevno rutino skrbi zase? Ali so kakšne spremembe ali prilagoditve, ki bi jih želeli narediti glede na to, kar ste odkrili med to dejavnostjo?
- Je ta dejavnost spremenila vaš pogled na skrb zase ali dobro počutje? Če da, kako?
- Kakšno vlogo menite, da ima ustvarjalnost pri skrbi zase? Kako lahko ustvarjalne dejavnosti, kot je izdelava kolaža, izboljšajo naše razumevanje in prakso skrbi zase?
- Kako se počutite ob tem, da ste svoj kolaž delili s skupino? Kako je bilo razložiti pomen svojega kolaža drugim?
- Kakšna so ključna spoznanja ali izkušnje, ki ste jih pridobili z udeležbo v tej dejavnosti? Kako nameravate ta spoznanja uporabiti v svojem življenju naprej?

Ta vprašanja za refleksijo spodbujajo udeležence, da razmislijo o svojih izkušnjah, spoznanjih in namenih v zvezi s skrbjo zase in dobrim počutjem. Ponujajo priložnost za globljo introspekcijo, učenje in postavljanje ciljev, saj posamezniki vključujejo spoznanja, pridobljena med dejavnostjo izdelave kolaža, v svoje življenje.

Prilagajanje dejavnosti za vključevanje je pomembno za zagotavljanje, da vsi udeleženci, vključno s tistimi z invalidnostmi, lahko popolnoma sodelujejo v učnem procesu. Dejavnost "Ustvarjanje kolažev skrbi zase" se





lahko prilagodi, da ustreza različnim učencem. Fizična dostopnost mora biti zagotovljena z omogočanjem dostopa za invalidske vozičke in jasni potmi za udeležence z motnjami gibanja. Prav tako morajo biti zagotovljene možnosti sedenja, ki ustrezajo različnim potrebam. Senzorične prilagoditve vključujejo zmanjšanje motečih dejavnikov in zagotavljanje materialov, prijaznih do čutov, za udeležence z občutljivostmi na dražljaje. Za udeležence z okvarami vida ali kognitivnimi težavami naj bodo uporabljeni otipni materiali in jasen jezik. Za udeležence z motnjami komunikacije naj bodo na voljo alternativni načini komunikacije, kot so pisna navodila ali vizualne oznake. Facilitatorji naj bodo usposobljeni za učinkovite komunikacijske strategije.

Za udeležence, ki jih potrebujejo, naj bodo na voljo prilagodljiva oprema in orodja. Nuditi je treba pomoč in podporo pri manipulaciji z materiali. Spodbujati je treba podporo med vrstniki in sodelovanje, pri čemer so udeleženci z invalidnostmi povezani z mentorji ali pomočniki. Fleksibilnost in individualizacija morata biti sprejeta, s čimer se udeležencem omogoči, da dobijo alternativne dejavnosti ali prilagoditve po potrebi. Zagotoviti je treba vire dostopnosti in podporne storitve, kot so tolmači za gluhe ali dostopne oblike materialov.

Z uvajanjem teh prilagoditev lahko dejavnost "Ustvarjanje kolažev skrbi zase" postane bolj vključujoča in dostopna, kar omogoča, da vsi udeleženci popolnoma sodelujejo v ustvarjalnem procesu ter izražajo svoje prakse in prioritete skrbi zase.

Dodatni viri

Dodatno branje: Priporočila za nadaljnje literaturo, članke in vire za globlje raziskovanje teme sklopa:

- Portal za zdravje ET evropske komisije <https://www.healthinformationportal.eu/>
- Psychology Today - Self-Care: raziščite članke in vire o praksah skrbi zase, vključno z nasveti za obvladovanje stresa, spodbujanje sprostitve in krepitev odpornosti <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/mental-wealth/202302/a-tool-to-assess-and-improve-your-self-care-practices>
- Mindful.org - Self-Care: Poiščite vire in prakse povezane na osnovi čuječnosti, vodene meditacije, članki in podkasti. <https://www.mindful.org/a-guide-to-practicing-self-care-with-mindfulness/>
- The American Psychological Association (APA) - nasveti za boljše počutje - praktični nasveti in viri za izvajanje skrbi zase za izboljšanje duševnega zdravja in dobrega počutja <https://www.apa.org/research-practice/self-care>
- National Alliance on Mental Illness (NAMI) - skrb zase in izzivi med covid-19 – viri in strategije za ohranjanje skrbi zase in spopadanje s stresom v težkih časih <https://www.nami.org/stress-management/coronavirus-mental-health-coping-strategies/>

Spletna orodja in platforme: Seznam digitalnih virov in orodij, ki lahko izboljšajo učenje in angažiranost

- Coursera - (Znanost o dobrem počutju) s strani Yale University: Naučite se strategij, podprtih z dokazi, za povečanje sreče in dobrega





počutja v tem priljubljenem brezplačnem spletnem tečaju <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

- Setting up a SelfCare List- Naučite se, kako izboljšati svoje duševno zdravje, odnose in dobro počutje s skrbjo zase v tem brezplačnem spletnem tečaju <https://alison.com/course/setting-up-a-selfcare-list>
- Udemy - Brezplačen tutorial za razvijanje veščin skrbi zase in obvladovanje duševnega zdravja | <https://www.udemy.com/course/self-care-for-mental-health/>

Pomembni izrazi:

- Skrb zase: Praksa zavestnega ukrepanja za ohranjanje ali izboljšanje fizičnega, duševnega in čustvenega zdravja ter dobrega počutja.
- Dobro počutje: Stanje, v katerem je posameznik udoben, zdrav in srečen, pri čemer zajema fizične, duševne in socialne vidike zdravja.
- Holističen: Značilno za obravnavo celotne osebe, ki upošteva fizične, duševne, čustvene, socialne in duhovne dimenzije zdravja.
- Odpornost: Sposobnost soočanja z nasprotji in hitrega okrevanja po stresu ali izzivih, pogosto s pomočjo prilagodljivih strategij spoprijemanja.
- Strategije spoprijemanja: Obnašalske ali psihološke tehnike, ki jih posamezniki uporabljajo za obvladovanje stresa, tesnobe ali drugih izzivov, kot so reševanje problemov, iskanje socialne podpore ali uporaba tehnik sproščanja.
- Meje: Osebne omejitve ali smernice, ki jih posamezniki postavijo, da zaščitijo svoje fizično, čustveno in duševno dobro počutje ter ohranijo zdrave odnose.
- Čuječnost: Praksa, da smo popolnoma prisotni in angažirani v trenutnem trenutku, brez presoje, z večjo ozaveščenostjo o svojih mislih, čustvih in občutkih.
- Hvaležnost: Praksa prepoznavanja in cenjenja pozitivnih vidikov svojega življenja, izkušenj in odnosov, kar vodi k povečanju dobrega počutja in sreče.
- Asertivnost: Sposobnost izražanja lastnih potrebščin, želja in meja na spoštljiv in samozavesten način, ob tem pa upoštevanje pravic in čustev drugih.
- Upravljanje s stresom: Tehnike in strategije za zmanjšanje ali obvladovanje stresa, vključno s tehnikami sproščanja, obvladovanjem časa in veščinami reševanja problemov.
- Regulacija čustev: Sposobnost prepoznavanja, razumevanja in obvladovanja lastnih čustev na zdrav in prilagodljiv način, pogosto s pomočjo strategij spoprijemanja in samospoznavanja.
- Samo-refleksija: Postopek introspekcije in preučevanja lastnih misli, čustev in izkušenj, ki pogosto vodi k osebni rasti, vpogledu in samospoznavanju.
- Samoučinkovitost: Prepričanje v lastno sposobnost učinkovitega doseganja ciljev, reševanja problemov in premagovanja izzivov, ki pogosto vpliva na motivacijo in vedenje.
- Ravnotežje: Dosego harmonije in ravnotežja med različnimi vidiki življenja, kot so delo, odnosi, prosti čas in skrb zase, za spodbujanje splošnega dobrega počutja.





Povzetek sklopa

Ključne točke:

Pomen skrbi zase

- Skrb zase je bistvena za ohranjanje telesnega, duševnega in čustvenega blagostanja.
- Pomaga obvladovati stres, preprečiti izgorelost in izboljšati kakovost življenja.

Celostni pristop

- Celostni pristop obravnava telesno, duševno, čustveno in socialno blagostanje.
- Vse dimenzije blagostanja so medsebojno povezane in zahtevajo pozornost.

Samozavedanje

- Zavedanje osebnih potreb, preferenc in meja je ključno.
- Pomaga prepoznati znake stresa ali neravnovesja.

Prijaznost do sebe

- Praksa dobrotnosti vključuje dobrohotno obravnavo sebe z razumevanjem in sprejetjem.
- Ta način razmišljanja krepi odpornost in čustveno uravnoteženost.

Postavljanje meja

- Uveljavljanje meja ščiti telesno, čustveno in duševno zdravje.
- Odločnost in učinkovita komunikacija sta ključna za vzdrževanje teh meja.

Tehnike obvladovanja stresa

- Učinkovite metode vključujejo sprostitvene vaje, prakse osveščenosti in strategije upravljanja časa.
- Te tehnike zmanjšujejo anksioznost in krepijo sposobnost obvladovanja.

Prioritizacija skrbi zase

- Uveljavljanje ravnotežja med odgovornostmi in dejavnostmi skrbi zase je bistveno za trajno blagostanje.
- Majhne vsakodnevne ukrepi lahko imajo pomembne koristi v času.

Učni izidi

- Razumevanje pomena skrbi zase
- Udeleženci pridobijo globlje razumevanje skrbi zase kot temelja za celostno zdravje.

Razvijanje samozavedanja

- Izboljšana sposobnost refleksije o osebnih potrebah in prepoznavanja znakov stresa.

Praktične strategije

- Pridobitev praktičnih rutin samopomoči in tehnik obvladovanja stresa za vključevanje v vsakodnevno življenje.

Opolnomočenje za prioritizacijo blagostanja

- Udeleženci se počutijo opremljeni za dajanje prednosti skrbi zase med različnimi življenjskimi zahtevami za izboljšanje celostnega zdravja.





Ocenjevanje

Metode in vprašanja za samovrednotenje pridobljenega znanja iz sklopa

Dodelite več časa za samorefleksijo preko dnevniškega pisanja, meditacije ali tihega notranjega premisleka.

Vprašanja za premislek:

Pomen skrbi zase?

Razvoj razumevanja samozavedanja in samopodpore.

Prakse skrbi zase, ki so vam všeč, in načrti za njihovo vključevanje v rutino.

Pričakovani izzivi pri dajanju prednosti skrbi zase in strategije za njihovo premagovanje.

Ankete za samovrednotenje - Izpolnite ankete ali kvize za oceno znanja in razumevanja konceptov skrbi zase.

Vprašanja:

- Ocena trenutnega nivoja samozavedanja na lestvici od 1 do 10 s primeri.
- Identifikacija treh praks skrbi zase, v katere ste prepričani, da jih boste lahko izvedli, in razlogi za njihov izbor.
- Razmislek o zmožnosti postavljanja in vzdrževanja meja v odnosih, prednosti in področja za izboljšanje.

Postavljanje ciljev: postavite SMART cilje, povezane s skrbjo zase, na podlagi učnih izidov sklopa.

Vprašanja za obravnavo:

- Specifični cilji skrbi zase za naslednji mesec, šest mesecev ali leto.
- Merjenje napredka in kazalci uspeha.
- Urejitev ciljev z vrednotami, prioritetami in dolgoročnim blagostanjem.
- Študije primerov
- Analizirajte hipotetične ali realne scenarije, povezane s skrbjo zase in blagostanjem.
- Razmislek o ustreznih strategijah in intervencijah.

Vprašanja za premislek:

- Strategije skrbi zase za obvladovanje stresa v preobremenjujoči situaciji.
- Odločna komunikacija potreb in meja v odnosu.
- Nasveti za prijatelja, ki doživlja izgorelost, kako dati prednost skrbi zase in ponovno doseči ravnotežje.

Pogovori z vrstniki - sodelujte v pogovorih z vrstniki ali kolegi, ki so zaključili sklop in delite vpoglede, izkušnje in izzive, povezane s skrbjo zase.

Vprašanja za razpravo:

- Najučinkovitejše strategije skrbi zase in razlogi.
- Ovire ali prepreke, s katerimi ste se srečali pri uveljavljanju praks skrbi zase, in kako ste jih premagali.





- Podpora za dajanje prednosti skrbi zase in vzdrževanje odgovornosti za cilje blagostanja.

Z uporabo teh metod in vprašanj za samovrednotenje lahko posamezniki ocenijo svoje razumevanje, spretnosti in napredek pri uveljavljanju strategij skrbi zase. Ta proces samozavedanja in refleksije lahko vodi k nadaljnjemu razvoju in rasti pri spodbujanju splošnega zdravja in blagostanja.

Evalvacija sklopa

Vprašanja za oceno vsebine in implementacije

1. Katera od naslednjih trditev najbolje opisuje pomen skrbi zase za splošno blagostanje?
 - a. Skrb zase je opcijaska in ni potrebna za blagostanje.
 - b. Skrb zase je pomembna le za ohranjanje telesnega zdravja.
 - c. Skrb zase vključuje prakse, ki spodbujajo telesno, duševno in čustveno blagostanje.
2. Katera od naslednjih NI praksa skrbi zase?
 - a. Praksa čuječnosti
 - b. Pretirano delo in zanemarjanje osebnih potreb
 - c. Ukvarjanje s telesno aktivnostjo
 - d. Iskanje socialne podpore
3. Katera od naslednjih NI običajna tehnika obvladovanja stresa?
 - A. Sprostitvene vaje
 - b. Negativni samogovor
 - c. Strategije upravljanja časa
 - d. Iskanje socialne podpore
4. Katera od naslednjih NI sestavni del celostne skrbi zase?
 - a. Telesno blagostanje
 - b. Duševno blagostanje
 - c. Socialno blagostanje
 - d. Finančno blagostanje
5. Katera od naslednjih trditev najbolje opisuje odpornost?
 - a. Sposobnost soočanja in okrevanja po težavah
 - b. Ignoriranje problemov in upanje, da bodo izginili sami od sebe
 - c. Vedno ohranjati pozitiven pogled ne glede na okoliščine
6. Resnično ali neresnično: Postavljanje meja je pomemben vidik skrbi zase.
 - a. Resnično
 - b. Neresnično
7. Podpora samemu sebi vključuje obravnavo sebe z dobroto in razumevanjem, še posebej v težkih trenutkih.
 - a. Resnično
 - b. Neresnično
8. Samozavedanje vključuje prepoznavanje lastnih misli, občutkov in izkušenj.
 - a. Resnično
 - b. Neresnično





	9. Dajanje prednosti skrbi zase pomeni zanemarjanje lastnih odgovornosti in obveznosti.
	a. Resnično
	b. Neresnično
	10. Prakse skrbi zase bi morale biti vključene v vse vidike življenja, vključno z delom, odnosi in prostim časom.
	a. Resnično
	b. Neresnično

2.3. POU Koprivnica

Sklop 3: Digitalna pismenost za dobro počutje

Digitalna pismenost za blagostanje

Osredotočenost: Uporaba digitalnih orodij za podporo duševnemu zdravju.

Posebna lastnost: Učiti, kako kritično oceniti spletna viri za duševno zdravje (in druge) in uporabljati digitalna orodja (aplikacije, spletna mesta) odgovorno.

Navodila: Osredotočiti se na varno in zdravo navigacijo po digitalnih prostorih ter obvladovanje digitalnega stresa.

Izogibati se prekrivanju s strategijami samopomoči z osredotočevanjem izključno na digitalni vidik.

Naslov sklopa	Digitalna pismenost za dobro počutje
Predstavitev sklopa	Cilj uporabe digitalnih orodij za podporo duševnemu zdravju je povečati dostopnost, cenovno dostopnost in učinkovitost virov in storitev za duševno zdravje. Z uporabo tehnologije lahko posamezniki dostopajo do podpore za duševno zdravje kadarkoli in kjerkoli, kar zmanjšuje ovire, kot so geografske omejitve ali konflikti v urniku. Digitalna orodja lahko dosežejo širšo publiko, vključno z tistimi, ki morda niso imeli dostopa do tradicionalnih storitev za duševno zdravje. Poleg tega lahko ta orodja ponujajo osebno prilagojene in interaktivne intervencije, prilagojene posameznim potrebam in preferencam. Splošni cilj je posameznike opremiti z močjo, da prevzamejo nadzor nad svojim duševnim blagostanjem in jim zagotoviti orodja in vire, potrebne za izboljšanje rezultatov duševnega zdravja. Digitalna pismenost ima ključno vlogo pri spodbujanju dobrega počutja v današnjem svetu, ki ga poganja tehnologija. Z razumevanjem, kako učinkovito krmariti po digitalnem prostoru, se lahko posamezniki zaščitijo pred spletnimi grožnjami, dostopajo do zanesljivih informacij in učinkoviteje komunicirajo. Razvijanje veščin digitalne pismenosti lahko izboljša tudi duševno zdravje, saj spodbuja kritično mišljenje, ustvarjalnost in digitalno državljanstvo.





Uporaba tehnologije pri zdravljenju duševnega zdravja lahko preoblikuje to področje z zagotavljanjem dostopnejših in učinkovitejših možnosti zdravljenja. Teleterapija, mobilne aplikacije, virtualna resničnost in umetna inteligenca so le nekatere od tehnologij, ki se uporabljajo pri zdravljenju duševnega zdravja.

Sklop lahko prispeva k osebnemu in strokovnemu razvoju odraslih udeležencev izobraževanja na naslednjih področjih:

1. Dostop do informacij: Digitalna pismenost odraslim učencem omogoča, da učinkovito iščejo, vrednotijo in uporabljajo informacije ter tako sprejemajo premišljene odločitve v zvezi z zdravjem, financami in osebnimi odnosi. Ta sposobnost dostopa do zanesljivih informacij prispeva k njihovemu splošnemu dobremu počutju, saj zmanjšuje število napačnih informacij in jim omogoča, da prevzamejo nadzor nad svojimi okoliščinami.

2. Zaposljivost: Digitalna pismenost povečuje njihovo zaposljivost, saj jim zagotavlja spretnosti za navigacijo po digitalnih orodjih in platformah, ki se pogosto uporabljajo na današnjih delovnih mestih. Učencem odraslih omogoča, da se prilagodijo spreminjajočim se zahtevam na delovnem mestu in si prizadevajo za priložnosti za poklicno napredovanje.

3. Družbena povezanost: Digitalna pismenost olajšuje družbeno povezanost, saj odraslim omogoča spletno komunikacijo in sodelovanje z drugimi. Digitalna pismenost prek družbenih medijev, spletnih forumov ali virtualnih skupnosti odraslim udeležencem izobraževanja omogoča, da vzpostavijo podporne mreže, si izmenjujejo izkušnje in dostopajo do medsebojne podpore, s čimer krepijo svoje čustveno počutje in občutek pripadnosti.

4. Upravljanje zdravja: Digitalna pismenost jim omogoča spretnosti za navigacijo po spletnih zdravstvenih virih, dostop do telemedicinskih storitev in spremljanje zdravstvenih kazalnikov z uporabo digitalnih orodij in mobilnih aplikacij. S spodbujanjem zdravstvene pismenosti in omogočanjem proaktivnega upravljanja zdravja digitalna pismenost prispeva k telesnemu in duševnemu dobremu počutju odraslih udeležencev izobraževanja.

5. Vseživljenjsko učenje: Digitalna pismenost odraslim učečim se omogoča, da se vključijo v priložnosti za vseživljenjsko učenje, bodisi prek spletnih tečajev, spletnih seminarjev ali izobraževalnih aplikacij. Z gojenjem miselnosti za rast in spodbujanjem kulture radovednosti digitalna pismenost odraslim omogoča, da se prilagajajo novim izzivom, pridobivajo nova znanja in spretnosti ter uresničujejo svoje strasti, kar na koncu poveča njihov občutek zadovoljstva in dobrega počutja.

Teoretični okvir

Teoretični okvir za uporabo digitalnih orodij v podporo duševnemu zdravju je Model sprejemanja tehnologije (TAM). Ta model predvideva, da bodo posamezniki bolj verjetno uporabljali tehnologijo, če jo bodo dojemali kot enostavno za uporabo in uporabno za doseganje svojih ciljev. Z uporabo tega okvira lahko strokovnjaki za duševno zdravje oblikujejo digitalna orodja, ki so uporabniku prijazna in prilagojena posebnim potrebam posameznikov, ki iščejo podporo za duševno zdravje. To lahko





priporočajo k večji vključenosti in učinkovitosti digitalnih intervencij pri spodbujanju duševnega blagostanja.

Nekateri ključni koncepti, ki poudarjajo pomen digitalne pismenosti za dobro počutje, so:

1. Informacijska pismenost: Informacijska pismenost je sposobnost prepoznavanja, vrednotenja in učinkovite uporabe informacij iz različnih virov. Za odrasle je ključnega pomena, da lahko dostopajo do točnih in zanesljivih informacij, povezanih z njihovim zdravjem, financami, odnosi in drugimi vidiki njihovega življenja.

2. Medijska pismenost: Medijska pismenost se nanaša na sposobnost kritične analize in interpretacije medijskih sporočil, vključno s tistimi, ki jih posredujejo digitalne platforme, kot so družbeni mediji, spletne strani in spletne novice. Za odrasle učence je bistvenega pomena, da razlikujejo med dejstvi in fikcijo, prepoznajo pristranskost in napačne informacije ter se zaščitijo pred morebitno škodo, kot so prevare ali manipulacije.

3. Digitalne spretnosti in kompetence: Digitalne spretnosti in veščine zajemajo vrsto tehničnih sposobnosti in kompetenc, povezanih z uporabo digitalnih naprav, programskih aplikacij in spletnih platform. Te spretnosti vključujejo osnovno računalniško pismenost, spretnost pri uporabi orodij za produktivnost (npr. urejanje besedil, preglednice), navigacijo po internetu, zavedanje o kibernetiki varnosti in podatkovno pismenost. Za odrasle učence so bistvenega pomena za učinkovito sodelovanje v današnji digitalni družbi, dostop do priložnosti za osebno in poklicno rast ter zmanjševanje morebitnih tveganj, povezanih z digitalnimi tehnologijami.

4. Zdravstvena pismenost: vključuje sposobnost razumevanja in uporabe zdravstvenih informacij za sprejemanje informiranih odločitev o lastnem zdravju in zdravstveni oskrbi. Izboljšanje zdravstvene pismenosti odraslim omogoča, da prevzamejo nadzor nad svojim zdravjem, se vključijo v preventivno oskrbo, upravljajo kronične bolezni in sprejemajo informirane odločitve o možnostih zdravljenja, kar na koncu prispeva k njihovemu telesnemu in duševnemu blagostanju.

5. Kritično digitalno državljanstvo: poudarja odgovorno, etično in vključujočo uporabo digitalnih tehnologij v korist posameznikov in družbe. S spodbujanjem kritičnega digitalnega državljanstva lahko odrasli učenci aktivno sodelujejo z digitalnimi platformami in skupnostmi na načine, ki spoštujejo človekove pravice, raznolikost in družbeno pravičnost ter spodbujajo pozitivno spletno okolje, ki prispeva k dobremu počutju.

Ugotovitve raziskave: in zgodovinske perspektive;

Nekaj ključnih ugotovitev iz ustreznih študij:

1. Povečan dostop do oskrbe: Digitalna orodja, kot so aplikacije za pametne telefone, spletne platforme in storitve teleterapije, dokazano izboljšujejo dostop do podpore na področju duševnega zdravja, zlasti za





posameznike, ki se soočajo z ovirami za tradicionalne osebne storitve. Raziskave so pokazale, da lahko digitalne intervencije dosežejo posameznike na oddaljenih ali slabo oskrbovanih območjih, skrajšajo čakalne dobe za obiske in zagotovijo podporo zunaj rednih uradnih ur, s čimer se poveča dostop do oskrbe duševnega zdravja za širšo populacijo.

2. Učinkovitost digitalnih intervencij: Številne študije so pokazale učinkovitost digitalnih intervencij pri zdravljenju različnih stanj duševnega zdravja, vključno z depresijo, anksioznostjo, stresom in nespečnostjo. Metaanalize in sistematični pregledi so dosledno pokazali, da lahko digitalne intervencije, kot je kognitivno-vedenjska terapija (CBT), ki se izvaja prek aplikacij za pametne telefone ali spletnih platform, znatno zmanjšajo simptome in izboljšajo splošno duševno počutje, pri čemer je velikost učinka primerljiva s tradicionalnim osebnim zdravljenjem.

3. Prilagojene in prilagojene intervencije: Digitalna orodja omogočajo prilagodljivost za izvajanje prilagojenih in prilagojenih intervencij na podlagi individualnih potreb in želja. Raziskave so pokazale, da lahko prilagodljive digitalne intervencije, ki vsebino in tempo prilagodijo glede na napredek in povratne informacije uporabnika, povečajo vključenost in učinkovitost. Ugotovljeno je bilo, da so personalizirane intervencije, ki uporabljajo podatke o uporabniku, kot so raven aktivnosti, vzorci spanja in simptomi, o katerih poroča sam, še posebej učinkovite pri spodbujanju spremembe vedenja in obvladovanju simptomov.

4. Vključenost in upoštevanje: Vključenost in privrženost sta ključna dejavnika uspeha digitalnih intervencij na področju duševnega zdravja. Raziskave so opredelile različne strategije za povečanje vključenosti, vključno z elementi igranja, interaktivnimi funkcijami, omrežji socialne podpore in opomniki. Študije so pokazale, da so intervencije, zasnovane po načelih, usmerjenih v uporabnika, in utemeljene na načelih vedenjske znanosti, bolj verjetno vključujoče in vodijo k dolgotrajni uporabi, kar vodi k boljšim rezultatom zdravljenja.

5. Stroškovna učinkovitost in razširljivost: Digitalne intervencije ponujajo stroškovno učinkovite rešitve za zagotavljanje podpore na področju duševnega zdravja v velikem obsegu. Raziskave so pokazale, da lahko digitalna orodja zmanjšajo stroške na uporabnika v primerjavi s tradicionalnim osebnim zdravljenjem, zaradi česar je skrb za duševno zdravje ekonomsko dostopnejša. Poleg tega je mogoče digitalne intervencije zlahka razširiti in razširjati, da bi dosegle različne skupine prebivalstva, tudi tiste z omejenim dostopom do tradicionalnih storitev na področju duševnega zdravja, s čimer se odpravljajo razlike v oskrbi.

6. Vključevanje v tradicionalno oskrbo: Raziskave kažejo, da lahko integracija digitalnih orodij s tradicionalno oskrbo duševnega zdravja izboljša rezultate zdravljenja in izboljša splošno zadovoljstvo pacientov. Modeli mešane oskrbe, ki združujejo digitalne intervencije z osebnim zdravljenjem ali zdravljenjem z zdravili, so se izkazali za učinkovite pri zmanjševanju simptomov, povečanju pripadnosti zdravljenju in opolnomočenju posameznikov, da prevzamejo aktivno vlogo pri upravljanju svojega duševnega zdravja.





Tema digitalne pismenosti za dobro počutje je zelo pomembna za izobraževanje odraslih, saj ponuja praktične aplikacije, ki učečim se omogočajo, da se orientirajo v kompleksnosti digitalnega sveta, hkrati pa spodbujajo njihovo duševno zdravje, zaposljivost in spretnosti vseživljenjskega učenja. Z vključevanjem digitalne pismenosti v programe izobraževanja odraslih lahko izobraževalci učence opremijo z orodji, ki jih potrebujejo za uspeh v vse bolj digitalni družbi.

Nekaj konkretnih strategij za vključevanje ključnih konceptov sklopa v programe izobraževanja odraslih:

1. Delavnice o digitalni pismenosti: Ponudite delavnice ali usposabljanja, osredotočena na veščine digitalne pismenosti, ki so posebej prilagojene za podporo duševnemu zdravju in lahko zajemajo teme, kot so navigacija po spletnih virih za duševno zdravje, ocenjevanje verodostojnosti informacij o duševnem zdravju in uporaba digitalnih orodij za prakse skrbi zase, kot sta meditacija z mislimi ali obvladovanje stresa.
2. Interaktivni spletni sklopi: Razvoj interaktivnih spletnih sklopov ali tečajev, ki vključujejo koncepte digitalne pismenosti skupaj z izobraževanjem o duševnem zdravju. Učenci lahko sodelujejo z večpredstavnostnimi vsebinami, interaktivnimi vajami in samoocenjevalnimi kvizi, da bi izboljšali svoje razumevanje tako digitalne pismenosti kot duševnega zdravja. Spodbujajte učence, da uporabijo spretnosti digitalne pismenosti za kritično vrednotenje informacij o duševnem zdravju, ki jih najdejo na spletu, in prepoznajo ugledne vire.
3. Virtualne podporne skupine: V virtualnih podpornih skupinah ali razpravnih forumih se lahko učeči se odrasli povežejo z vrstniki in v varnem in podpornem okolju razpravljajo o temah s področja duševnega zdravja. Zagotovite smernice za spoštljivo komunikacijo in moderiranje, da zagotovite pozitivno in vključujočo izkušnjo. Spodbujajte udeležence, da delijo osebne izkušnje, strategije spoprijemanja s težavami in koristne vire, ki so jih odkrili s pomočjo svojih veščin digitalne pismenosti.
4. Digitalni projekti, ki jih vodijo vrstniki: Dodelite digitalne projekte, ki učence spodbujajo k raziskovanju vprašanj duševnega zdravja v njihovih skupnostih ali na poklicnih področjih. Učenci lahko na primer ustvarijo multimedijske predstavitve, podcaste ali infografike, ki ozaveščajo o virih za duševno zdravje in podpornih storitvah, ki so na voljo na spletu. Poudarite pomen točnih informacij in odgovornega digitalnega državljanstva pri razširjanju vsebin, povezanih z duševnim zdravjem.
5. Učne dejavnosti, ki temeljijo na igrah: Vključite igrificirane učne dejavnosti, ki združujejo izzive digitalne pismenosti s temami o duševnem zdravju. Učenci lahko na primer sodelujejo v dejavnosti v slogu lova na mrhovino, kjer iščejo ugledne spletne strani ali aplikacije za duševno zdravje in za vsak najden zanesljiv vir pridobijo točke. Elementi igrifikacije lahko povečajo vključenost in motivacijo ter hkrati okrepijo ključne koncepte, povezane z digitalno pismenostjo in dobrim počutjem.





	6. Tehnično spretni gostujoči govorniki: Vabite gostujoče govornike, kot so strokovnjaki za duševno zdravje, strokovnjaki za digitalno pismenost ali posamezniki z izkušnjo duševne bolezni, da svoja spoznanja in strokovno znanje delijo z učečimi se odraslimi. Te seje lahko zagotovijo praktične nasvete, primere iz resničnega sveta in priložnosti za vprašanja in odgovore, da bi poglobili razumevanje učencev o tem, kako lahko digitalna orodja podpirajo duševno zdravje, in jih opolnomočili za uporabo teh konceptov v lastnem življenju. 7. Digitalni izzivi za dobro počutje: Organizirajte digitalne izzive ali kampanje za dobro počutje, ki učence spodbujajo k prakticiranju zdravih tehnoloških navad in strategij skrbi zase. Izzovite udeležence, da spremljajo svoj čas pred zaslonom, eksperimentirajo s tehnikami digitalnega razstrupljanja ali raziskujejo nove aplikacije za čuječnost. Zagotavljajte stalno spodbudo in podporo, da učencem pomagata razviti trajnostne navade za ohranjanje duševnega zdravja v digitalni dobi.
<i>Povezava med uganko in teorijo</i>	Sklop predvideva uporabo digitalnih orodij, vendar je v celotni ustvarjeni sobi pobega edina „digitalna stvar“ uporaba kode QR v dveh ugankah, natančneje v uganki 3 in uganki 6. Kode QR vodijo do posnetega sporočila, ki pojasnjuje uganko in udeleženca igre usmerja v naslednje korake. Te kode QR izboljšajo izkušnjo igre - sporočilo Evelyn in sporočilo sove. Zato v tem primeru niso uporabne. Če pa se soba pobega preoblikuje v digitalno obliko, je lahko vsaka uganka ena digitalna soba, rešitev vsake uganke pa vodi v naslednjo digitalno sobo.
<i>Individualna izkustvena dejavnost</i>	Naslov dejavnosti: Prilagojeni digitalni načrt dobrega počutja Cilj: Omogočiti posameznikom, da razmislijo o svojih digitalnih navadah, opredelijo področja za izboljšanje in ustvarijo osebni načrt za ohranjanje zdravega digitalnega življenjskega sloga. Potrebno gradivo: - Pisalo in papir ali digitalna naprava za beleženje Navodila: 1. Samorefleksija (15 minut): Za začetek si vzemite nekaj časa za razmislek o svojih trenutnih digitalnih navadah in o tem, kako vplivajo na vaše splošno počutje. Razmislite o dejavnostih, kot so čas pred zaslonom, uporaba družbenih medijev, spletne interakcije ter občutki stresa ali preobremenjenosti, povezani z digitalno tehnologijo. 2. Opredelite prednosti in izzive (10 minut): Naredite seznam svojih prednosti in pozitivnih vidikov svojih digitalnih navad ter morebitnih izzivov ali področij za izboljšanje. To lahko vključuje stvari, kot so ohranjanje stikov z bližnjimi, učenje novih veščin na spletu, pa tudi občutek preobremenjenosti zaradi stalnih obvestil ali težave pri odklopu od zaslonov.





3. Postavite cilje dobrega počutja (15 minut):

Na podlagi svojih razmišljanj določite konkretne in dosegljive cilje za izboljšanje svojega digitalnega počutja. Ti cilji morajo biti prilagojeni vašim individualnim potrebam in prednostnim nalogam. Primeri bi lahko vključevali zmanjšanje časa pred zasloni, postavljanje meja z družbenimi mediji, prakticiranje digitalne pozornosti ali izboljšanje spletnih varnostnih navad.

4. Razvoj akcijskih korakov (20 minut):

Vsak cilj razdelite na izvedljive korake, s katerimi ga lahko dosežete. Razmislite, katere spremembe morate uvesti v vsakodnevno rutino, navade ali miselnost, da boste podprli svoje digitalne cilje dobrega počutja. Bodite realistični in upoštevajte svoj trenutni življenjski slog in obveznosti.

5. Ustvarite načrt dobrega počutja (20 minut):

Svoja razmišljanja, cilje in akcijske korake uporabite za oblikovanje osebnega načrta digitalnega dobrega počutja. Ta je lahko v obliki pisnega dokumenta, digitalne preglednice ali celo vizualnega kolaža, odvisno od vaših želja. Vključite svoje cilje, akcijske korake in morebitne dodatne opombe ali opomnike, da boste ostali odgovorni.

6. Zavežite se svojemu načrtu (10 minut):

Vzemite si trenutek za pregled svojega načrta za digitalno blaginjo in ponovno potrdite svojo zavezanost k njegovemu izvajanju. Spomnite se na prednosti, ki jih prinaša dajanje prednosti dobremu počutju in upoštevanje svojih digitalnih navad. Razmislite o tem, da bi svoj načrt delili z zaupanja vrednim prijateljem ali družinskim članom za dodatno podporo in odgovornost.

7. Razmislek in prilagoditev (10 minut):

Občasno se vračajte k svojemu načrtu za digitalno dobro počutje, da razmislite o svojem napredku in opravite morebitne potrebne prilagoditve. Proslavite svoje uspehe in bodite sočutni do sebe, če naletite na neuspehe. Ne pozabite, da je digitalno dobro počutje nenehno potovanje, zato ni nič narobe, če svoj načrt po potrebi spremenite..

Nasveti za izvedbo

1. Ustvarite varno in spodbudno okolje: Ustvarite varen in neobsojajoč prostor, v katerem se posamezniki počutijo udobno, ko delijo svoje misli in izkušnje, povezane z digitalnim blagostanjem. Spodbujajte odprto komunikacijo in spoštovanje različnih pogledov.

2. Zagotovite jasna navodila: Dejavnost začnite z zagotavljanjem jasnih navodil in ciljev. Razložite namen oblikovanja osebnega načrta digitalnega dobrega počutja in korake, ki so vključeni v postopek.

3. Spodbujajte samorefleksijo: Udeležence spodbudite k samorefleksiji s postavljanjem vprašanj, ki spodbujajo razmišljanje, o njihovih trenutnih digitalnih navadah, izzivih in željah. Uporabite spodbude, ki bodo





usmerjale njihova razmišljanja in jim pomagale opredeliti področja za izboljšave.

4. Spodbujajte določanje ciljev: Udeležence vodite skozi postopek določanja ciljev dobrega počutja, povezanih z njihovimi digitalnimi navadami. Spodbujajte jih, naj cilje oblikujejo specifično, merljivo, dosegljivo, relevantno in časovno omejeno (SMART), da povečajo verjetnost uspeha.

5. Podpora načrtovanju ukrepov: Pomagajte udeležencem pri razčlenjevanju njihovih ciljev na izvedljive korake ali strategije. Spodbudite jih, da razmislijo o praktičnih načinih za vključitev teh korakov v vsakodnevno rutino in premagovanje morebitnih ovir.

6. Zagotovite vire in orodja: Ponudite vire, nasvete in orodja za podporo udeležencem pri oblikovanju njihovih načrtov digitalnega dobrega počutja. To lahko vključuje informacije o tehnikah digitalnega razstrupljanja, praksah čuječnosti, aplikacijah za produktivnost ali orodjih za spletno varnost.

7. Spodbujajte odgovornost: Poudarite pomen odgovornosti pri ohranjanju digitalnega dobrega počutja. Udeležence spodbudite, naj svoje načrte delijo z zaupanja vrednim prijateljem, družinskim članom ali mentorjem, ki jim lahko nudi podporo in spodbudo.

8. Spodbujajte prožnost in prilagodljivost: V okviru projekta se lahko udeležite tudi drugih aktivnosti, ki jih bodo izvajali udeleženci: Udeležence opozorite, da je digitalno dobro počutje dinamičen in stalen proces. Spodbujajte jih, naj bodo pri svojem pristopu prožni in prilagodljivi ter naj po potrebi spremenijo svoje načrte glede na svoje spreminjajoče se potrebe in izkušnje.

9. Spodbujajte medsebojno podporo: Ustvarite priložnosti, da udeleženci med seboj delijo svoje izkušnje, spoznanja in izzive. Omogočite skupinske razprave ali dejavnosti v majhnih skupinah, kjer lahko udeleženci svojim vrstnikom nudijo podporo, povratne informacije in spodbudo.

10. Zaključite z razmislekom: Dejavnost zaključite z razmislekom, v katerem lahko udeleženci pregledajo svoje načrte za digitalno dobro počutje in ponovno potrdijo svoje zaveze. Spodbudite jih, da razmislijo o tem, kaj so se naučili, in opredelijo morebitne naslednje korake, ki jih nameravajo storiti.

Refleksija (vprašanja za poročanje)

1. Katera spoznanja ali ugotovitve ste pridobili v procesu oblikovanja osebnega digitalnega načrta za dobro počutje?

2. Ali so bili kakšni posebni izzivi ali ovire, na katere ste naleteli pri določanju ciljev digitalnega dobrega počutja? Če so bile, kako ste se z njimi spoprijeli?

3. Katere strategije ali akcijske korake ste opredelili za doseganje svojih ciljev digitalnega dobrega počutja? Ali ste prepričani v svojo sposobnost izvajanja teh strategij?





4. Kako predvidevate, da bo vaš načrt za digitalno dobro počutje vplival na vaše vsakodnevne rutine in navade v prihodnje?
5. Ali ste pri svojih digitalnih navadah opazili kakšne skupne teme ali vzorce, ki se jih prej niste zavedali? Če je tako, kakšni so bili?
6. Kateri vidiki vašega načrta za digitalno blaginjo vas najbolj vznemirjajo ali motivirajo? Zakaj?
7. Kako nameravate biti odgovorni za to, da se boste držali svojih ciljev glede digitalnega dobrega počutja? Ali obstajajo kakšni podporni sistemi ali viri, ki jih nameravate uporabiti?
8. Ali so se med procesom oblikovanja vašega načrta za digitalno blaginjo pojavila kakšna presenečenja ali nepričakovana spoznanja?
9. Na kakšen način lahko po vašem mnenju prakticiranje digitalnega dobrega počutja pozitivno vpliva na vašo splošno kakovost življenja in dobro počutje?
10. Katere prilagoditve ali spremembe, če sploh, predvidevate, da boste v prihodnosti izvedli v svojem načrtu digitalnega dobrega počutja? Kako nameravate prilagoditi svoj načrt glede na svoje izkušnje in spreminjajoče se potrebe?
11. Kakšen nasvet bi dali komu drugemu, ki bi si na podlagi vaših izkušenj želel izdelati svoj načrt digitalnega dobrega počutja?
12. Kako si predstavljate, da se bo zaradi sodelovanja v tej dejavnosti razvijal vaš odnos do digitalne tehnologije?
13. Katere so ključne ugotovitve ali spoznanja, ki ste jih pridobili z razmislekom o svojih digitalnih navadah in dobrem počutju med to dejavnostjo?
14. Kako nameravate načela digitalnega dobrega počutja vključiti v svoje vsakdanje življenje v prihodnje?
15. Kaj ste na splošno izvedeli o sebi in svojih digitalnih navadah v procesu oblikovanja osebnega načrta za digitalno dobro počutje?

Pri zagotavljanju vključenosti in dostopnosti je treba upoštevati različne dejavnike:

1. Smernice za dostopnost – Seznanite se s smernicami za dostopnost, kot so Smernice za dostopnost spletnih vsebin (WCAG). Te smernice določajo standarde za prilagajanje digitalnih vsebin, da bodo dostopne osebam z invalidnostmi.
2. Zagotavljanje več formatov – Ponudite vsebine v različnih formatih, da boste upoštevali različne učne stile in preference. To lahko vključuje besedilna navodila, zvočne opise, videoposnetke s podnapisi





	in tolmačenjem v znakovnem jeziku ter interaktivne elemente za tiste, ki se učijo skozi praktično delo. 3. Jasen in preprost jezik – Uporabljajte jasen in preprost jezik v navodilih, da bodo lahko razumljiva tudi osebam s kognitivnimi motnjami ali tistim, katerih prvi jezik ni glavni učni jezik. 4. Možnosti prilagajanja – Omogočite prilagajanje digitalnega načrta dobrega počutja glede na individualne potrebe. To lahko vključuje nastavljive velikosti besedila, možnosti barvnega kontrasta ter možnost vklopa ali izklopa zvočnih opisov in podnapisov. 5. Alternativne metode vnosa – Poskrbite, da bodo osebe s fizičnimi omejitvami lahko uporabljale in upravljale digitalni načrt dobrega počutja z alternativnimi metodami vnosa, kot so bližnjične tipke, glasovni ukazi ali združljivost s pripomočki za dostopnost, kot so bralniki zaslona ali stikala. 6. Senzorne prilagoditve – Upoštevajte senzorične občutljivosti z omogočanjem prilagoditve glasnosti zvoka, opozorili za utripajoče ali intenzivne vizualne elemente ter izogibanjem vsebinam, ki bi lahko povzročile senzorično preobremenitev. 7. Podporni viri – Vključite dodatne vire in podporna gradiva, posebej prilagojena različnim učencem in osebam z invalidnostmi. To lahko vključuje povezave do pripomočkov za dostopnost, dostopnih izobraževalnih virov in podpornih mrež. 8. Povratne informacije in izboljšave – Spodbujajte povratne informacije uporabnikov iz različnih okolij in z različnimi potrebami, da lahko stalno izboljšujete dostopnost in uporabnost digitalnega načrta dobrega počutja. Na podlagi teh povratnih informacij redno izvajajte izboljšave in odpravljajte morebitne ovire. 9. Usposabljanje in ozaveščanje – Organizirajte usposabljanja in ozaveščevalne delavnice za učitelje, mentorje in uporabnike o vključujočih praksah ter pomenu prilagajanja učnega okolja različnim učencem. To lahko prispeva k bolj vključujočemu in podpornemu učnemu okolju. 10. Pravna skladnost – Poskrbite, da bodo vaše prilagoditve v skladu z veljavnimi zakoni in predpisi o dostopnosti, kot je na primer Zakon o Američanih z invalidnostmi (ADA) v ZDA ali podobna zakonodaja v drugih državah.
Skupinska dejavnost	Aktivnost: Digitalno spremljanje razpoloženja Cilj: ozavestiti vpliv digitalnih aktivnosti na razpoloženje in čustveno počutje. Spodbuditi udeležence k razmisleku o svojih digitalnih navadah. Potrebni materiali: ● Papirnate ali digitalne predloge za spremljanje razpoloženja (že pripravljene ali ustvarjene po meri). ● Pisala. ● Štoparica ali časomer. Navodila: Uvod (10 minut):





1. Začnite z uvodom v koncept digitalnega spremljanja razpoloženja (10 minut):

Predstavite koncept digitalnega spremljanja razpoloženja. Pojasnite, da ta aktivnost vključuje beleženje razpoloženja skozi ves dan in prepoznavanje povezav med digitalnimi dejavnostmi in čustvenim stanjem.

2. Razlaga procesa (5 minut):

Udeležencem podajte pregled poteka aktivnosti. Pojasnite, da bodo v določenih časovnih intervalih beležili svoje razpoloženje in zapisovali digitalne dejavnosti, ki jih opravljajo v teh trenutkih.

3. Razdelitev predlog za spremljanje razpoloženja (5 minut):

Razdelite predloge za spremljanje razpoloženja udeležencem. Te predloge naj vključujejo stolpce za zapis časa, oceno razpoloženja (npr. na lestvici od 1 do 5) in prostor za beleženje digitalnih dejavnosti.

4. Določitev časovnih intervalov za spremljanje (5 minut):

Določite intervale, v katerih bodo udeleženci spremljali svoje razpoloženje čez dan. Pogosti intervali lahko vključujejo jutro, dopoldne, popoldne in večer. Intervale prilagodite glede na trajanje aktivnosti in urnik udeležencev.

5. Začetek spremljanja (skozi ves dan):

Udeležencem dajte navodila za začetek spremljanja razpoloženja ob določenih intervalih. Nastavite opomnike ali alarme, ki bodo udeležence spomnili na beleženje razpoloženja.

6. Zapisovanje digitalnih dejavnosti (skozi ves dan):

Spodbudite udeležence, da ob vsakem intervalu zabeležijo digitalne dejavnosti, ki jih opravljajo. To lahko vključuje uporabo družbenih omrežij, brskanje po spletu, gledanje videov, igranje iger ali druge digitalne interakcije.

7. Refleksija (15 minut):

Po celodnevem spremljanju razpoloženja se ponovno zberite v skupini za refleksijo. Povabite udeležence, da delijo svoja opažanja in uvide iz aktivnosti. Spodbudite razpravo o vzorcih ali povezavah, ki so jih opazili med digitalnimi dejavnostmi in nihanji razpoloženja.

8. Prepoznavanje vzorcev in sprožilcev (15 minut):

Vodite razpravo o vzorcih in sprožilcih, ki so jih udeleženci odkrili med spremljanjem razpoloženja. Spodbudite jih k razmisleku o tem, katere digitalne dejavnosti pozitivno ali negativno vplivajo na njihovo razpoloženje in splošno dobro počutje.

9. Določanje ciljev (10 minut):





Udeležencem pomagajte pri postavljanju ciljev za izboljšanje njihovih digitalnih navad na podlagi njihovih refleksij in spoznanj. Spodbudite jih, da opredelijo konkretne ukrepe, ki jih lahko sprejmejo za spodbujanje bolj zdravih digitalnih navad in izboljšanje splošnega počutja.

10. Zaključek in povzetek (5 minut):

Zaključite aktivnost s povzetkom ključnih ugotovitev in izražanjem hvaležnosti za sodelovanje udeležencev. Spodbudite jih, da nadaljujejo s spremljanjem digitalnega razpoloženja kot orodjem za samorefleksijo in osebno rast.

Nasveti za vodenje aktivnosti

1. Določite jasna pričakovanja: Na začetku jasno razložite namen aktivnosti in kaj se od udeležencev pričakuje. Poudarite, da je cilj aktivnosti samorefleksija in ozaveščanje, ne presojanje ali ocenjevanje.
2. Podajte smernice za ocenjevanje razpoloženja: Pomagajte udeležencem pri natančnem ocenjevanju razpoloženja. Lahko uporabite lestvico (npr. od 1 do 5) in pojasnite, kaj vsaka ocena pomeni (npr. 1 = zelo slabo razpoloženje, 5 = zelo dobro razpoloženje).
3. Spodbujajte iskrenost in pristnost: Poudarite pomen iskrenosti pri spremljanju razpoloženja. Naj udeleženci vedo, da je nihanje razpoloženja povsem normalno in da ni pravih ali napačnih odgovorov.
4. Zagotovite zasebnost in zaupnost: Zagotovite udeležence, da bodo njihovi podatki o spremljanju razpoloženja ostali zaupni. Spodbudite jih, naj delijo le tisto, kar jim je udobno deliti s skupino.
5. Ponudite podporo in spodbudo: Bodite podporni in spodbujajte udeležence skozi celoten proces. Pohvalite njihove napore in uvide ter jih spodbudite, če se soočajo s težavami.
6. Omogočite refleksijo in razpravo: Ko udeleženci zaključijo spremljanje razpoloženja za dan, vodite refleksivno razpravo.
7. Spodbujajte deljenje opažanj in spoznanj: Povabite udeležence, naj delijo svoja opažanja, uvide in morebitne vzorce, ki so jih opazili med svojim razpoloženjem in digitalnimi dejavnostmi.
8. Aktivno poslušajte: Vadite aktivno poslušanje med refleksijo in razpravo. Posvetite udeležencem vso svojo pozornost ter izkažite empatijo in razumevanje do njihovih izkušenj.
9. Spodbujajte medsebojno podporo: Spodbudite udeležence, naj se medsebojno podpirajo. Omogočite jim priložnosti za deljenje nasvetov, strategij in virov za boljše upravljanje digitalnih sprožilcev razpoloženja.
10. Prilagodite se individualnim potrebam: Bodite prilagodljivi in prilagodite svoj pristop glede na potrebe udeležencev. Nekateri bodo morda potrebovali več usmerjanja in podpore, medtem ko bodo drugi želeli več samostojnosti.
11. Zaključite na pozitiven način: Aktivnost zaključite s povzetkom ključnih ugotovitev in spoznanj. Izrazite hvaležnost za sodelovanje in





spodbudite udeležence, naj nadaljujejo s spremljanjem digitalnega razpoloženja kot orodjem za samorefleksijo in dobro počutje.

Refleksija (vprašanja za razpravo po aktivnosti)

1. Kakšni so vaši splošni vtisi o aktivnosti digitalnega spremljanja razpoloženja?
2. Kaj je bil najtežji vidik beleženja vašega razpoloženja skozi dan?
3. Ste opazili kakšne vzorce ali trende v nihanjih vašega razpoloženja? Če da, kakšni so bili?
4. Ali so bile določene digitalne aktivnosti, ki so imele posebej močan vpliv na vaše razpoloženje?
5. Kako se je izkušnja spremljanja razpoloženja primerjala z vašimi pričakovanji?
6. Ste ob refleksiji podatkov o svojem razpoloženju odkrili kakšna presenečenja ali nepričakovane uvide?
7. Ali so bili kakšni trenutki, ko ste se zaradi te aktivnosti še posebej zavedali svojih digitalnih navad?
8. Katere strategije ste uporabili za soočanje z negativnimi sprožilci razpoloženja ali čustvi, ki so se pojavila čez dan?
9. Ko pogledate nazaj, bi glede na svoje ugotovitve spremenili kakšno svojo digitalno navado?
10. Kako nameravate pridobljena spoznanja iz te aktivnosti vključiti v svoje vsakdanje življenje?
11. Kakšno dodatno podporo ali kateri viri menite, da bi vam pomagali pri upravljanju digitalnega dobrega počutja?
12. Kako je sodelovanje v tej aktivnosti vplivalo na vašo ozaveščenost o povezavi med digitalno tehnologijo in razpoloženjem?
13. Ste med procesom spremljanja razpoloženja naleteli na kakšne izzive ali omejitve? Če da, kako ste jih premagali?
14. Kakšen nasvet bi dali nekemu, ki se prvič odloča za digitalno spremljanje razpoloženja?
15. Kaj ste se skozi to izkušnjo naučili o sebi in svojih digitalnih navadah?

Prilagajanje za vključevanje (smernice za spreminjanje dejavnosti za različne učence, vključno s tistimi s posebnimi potrebami).

1. Zagotovite več oblik: Ponudite predloge za spremljanje razpoloženja v več oblikah, da se prilagodite različnim željam in potrebam po dostopnosti. To lahko vključuje zagotavljanje tiskanih predlog, digitalnih predlog, ki jih je mogoče izpolniti elektronsko, ali celo ustnih pozivov za udeležence, ki imajo morda težave s pisno komunikacijo.

2. Uporabite vizualne pripomočke: Vključite vizualne pripomočke in grafike za dopolnitev ustnih navodil in razlag. Vizualni pripomočki lahko udeležencem s kognitivnimi motnjami pomagajo bolje razumeti dejavnost in njene cilje.

3. Ponudite alternativne metode komuniciranja: Bodite pripravljeni, da se prilagodite udeležencem, ki imajo morda težave pri ustnem ali pisnem sporazumevanju. Omogočite alternativne metode komuniciranja, kot so





	uporaba pripomočkov podporne tehnologije, tolmačenje v znakovni jezik ali olajšano komuniciranje. 4. Zagotovite podporno tehnologijo: Udeležencem, ki bi jih potrebovali, omogočite uporabo pripomočkov podporne tehnologije. To lahko vključuje bralnike zaslona, programsko opremo za povečevanje, alternativne vhodne naprave ali komunikacijske pripomočke. 5. Upoštevajte senzorične potrebe: Upoštevajte senzorične potrebe in želje udeležencev. Če dejavnost vključuje močne luči, glasne zvoke ali druge senzorične dražljaje, udeležencem zagotovite možnosti, da prilagodijo ali spremenijo okolje glede na svojo raven udobja. 6. Ponudite prilagodljiv čas: Po potrebi omogočite udeležencem, da dejavnost spremljanja razpoloženja opravijo v svojem tempu. Ponudite prilagodljivost pri času in rokih, da se prilagodite posameznikom, ki morda potrebujejo dodaten čas zaradi invalidnosti ali drugih dejavnikov. 7. Zagotovite podporno gradivo: Ponudite podporna gradiva, kot so vizualni načrti, vodniki po korakih ali poenostavljena navodila, ki udeležencem pomagajo pri lažjem izvajanju dejavnosti. 8. Spodbujajte medsebojno podporo: Spodbujajte podporno in vključujoče okolje, v katerem se lahko udeleženci med seboj podpirajo. Spodbujajte vrstniško mentorstvo in sodelovanje, da se bodo invalidi počutili vključene in cenjene v skupini. 9. Pridobite povratne informacije: Redno pridobivajte povratne informacije od udeležencev, da zagotovite, da dejavnost ustreza njihovim potrebam in željam. Bodite odprti za prilagoditve in prilagoditve na podlagi povratnih informacij udeležencev. 10. Bodite spoštljivi in prilagodljivi: Predvsem se dejavnosti lotite s spoštovanjem, empatijo in prilagodljivostjo. Bodite pripravljeni prilagoditi svoj pristop k olajševanju in se prilagoditi posameznim potrebam, ko se pojavijo.
Skupinska dejavnost	Navodila po korakih Naslov dejavnosti: Revizija digitalnega dobrega počutja Cilj: ozaveščanje o digitalnih navadah in njihovem vplivu na splošno dobro počutje. Udeleženci bodo ocenili svoje vzorce digitalne uporabe in razmislili o načinih za doseganje bolj zdravega digitalnega življenjskega sloga. Potrebno gradivo: - Natisnjeni delovni listi ali dostop do platform za digitalne ankete (Google Forms, SurveyMonkey itd.) - Flipchart ali bela tabla in označevalci - Časomer





Navodila:

1. Uvod (10 minut): Začnite s predstavitvijo koncepta digitalnega dobrega počutja in njegovega pomena za ohranjanje zdravega življenjskega sloga. Razpravljajte o morebitnih negativnih učinkih prekomernega časa pred zaslonom, uporabe družbenih medijev in digitalnih motenj na duševno in čustveno zdravje.

2. Raziskava o digitalni uporabi (15 minut): Udeležencem razdelite anketo o digitalni uporabi. Anketa naj vsebuje vprašanja o njihovem dnevnem času, ki ga preživijo pred zaslonom, pogostosti uporabe družbenih medijev, spletnih dejavnostih in občutkih, povezanih z digitalno tehnologijo. Udeležencem omogočite čas, da anketo izpolnijo individualno.

3. Skupinska razprava (20 minut): Na podlagi rezultatov ankete omogočite skupinsko razpravo. Za zapisovanje ključnih ugotovitev in trendov uporabite flipchart ali tablo. Udeležence spodbudite, da delijo svoje misli in izkušnje, povezane z njihovimi digitalnimi navadami. Spodbudite razpravo o pozitivnih in negativnih vidikih digitalne tehnologije v njihovem življenju.

4. Opredelitev ciljev digitalnega dobrega počutja (15 minut): Udeležence razdelite v manjše skupine. Vsaki skupini dajte nalogo, da na podlagi rezultatov ankete in razprave določi eno področje digitalnega dobrega počutja, ki bi ga radi izboljšali. Primeri vključujejo zmanjšanje časa, ki ga preživite pred zaslonom, postavljanje meja z družbenimi mediji ali vadbo čuječnosti med uporabo digitalnih naprav.

5. Načrtovanje ukrepov (20 minut): Udeleženci v svojih majhnih skupinah oblikujejo akcijske načrte za doseganje svojih digitalnih ciljev na področju dobrega počutja. Spodbudite jih, naj si zastavijo specifične, merljive, dosegljive, relevantne in časovno omejene (SMART) cilje. Vsaka skupina naj opiše korake, ki jih lahko izvede individualno in kolektivno, da bi se medsebojno podprli pri doseganju ciljev.

6. Predstavitve skupin (15 minut): Ponovno skličite večjo skupino in vsaki manjši skupini omogočite, da predstavi svoje digitalne cilje dobrega počutja in akcijske načrte. Spodbujajte povratne informacije in predloge drugih udeležencev.

7. Razmislek in zaključek (10 minut): Poskrbite za kratek razmislek o dejavnosti. Udeležence prosite, naj delijo morebitna pridobljena spoznanja ali zaveze, ki so jih pripravljene sprejeti za izboljšanje svojega digitalnega dobrega počutja. Zagotovite vire ali nasvete za ohranjanje zdravega digitalnega življenjskega sloga za naprej. Srečanje zaključite s pozitivno afirmacijo ali motivacijskim citatom, povezanim z digitalnim počutjem.

Nasveti za izvedbo

1. Vzpostavite vzdušje: začnite tako, da vzpostavite pozitivno vzdušje brez obsojanja. Poudarite, da gre pri tej dejavnosti za samorefleksijo in osebno rast, ne pa za kritiko.





2. Spodbujajte sodelovanje: Spodbujajte aktivno sodelovanje vseh udeležencev tako, da postavljate vprašanja odprtega tipa in vsakogar pozovete, naj deli svoje misli in izkušnje. Priznavajte in potrjujte prispevke vseh udeležencev.

3. Bodite aktiven poslušalec: Pozorno poslušajte, kaj govorijo udeleženci, ne da bi jih prekinjali ali sodili. Parafrazirajte njihove pripombe, da zagotovite razumevanje in pokažete empatijo do njihovih izkušenj.

4. Ohranite ravnovesje: Prizadevajte si ohraniti ravnovesje med vodenjem razprave in omogočanjem udeležencem, da se svobodno izražajo. Izogibajte se prevladi v pogovoru ali temu, da bi nekaj udeležencev monopoliziralo razpravo.

5. Spoštujte raznolikost: Prepoznavajte in spoštujte raznolikost izkušenj in pogledov v skupini. Ustvarite prostor za posameznike z različnimi stopnjami udobja pri uporabi tehnologije in digitalne pismenosti, da lahko prispevajo k razpravi.

6. Olajšajte sodelovanje: Spodbujajte sodelovanje in timsko delo med skupinskimi dejavnostmi, kot sta določanje ciljev digitalnega dobrega počutja in oblikovanje akcijskih načrtov. Spodbujajte občutek skupnosti in podpore med udeleženci.

7. Zagotovite vodenje: Po potrebi ponudite vodenje in podporo, zlasti v fazi načrtovanja ukrepov. Udeležencem pomagajte pri določanju realističnih in dosegljivih ciljev ter jim ponudite predloge za premagovanje izzivov, na katere lahko naletijo.

8. Učinkovito upravljajte s časom: Med izvajanjem dejavnosti spremljajte čas, da zagotovite, da bo vsaka faza zaključena v predvidenem časovnem okviru. Uporabite časovnik, da sporočite, kdaj je čas za prehod na naslednjo fazo dejavnosti.

9. Bodite prilagodljivi: Bodite pripravljeni prilagoditi pristop olajševanja glede na dinamiko skupine in morebitne nepričakovane dogodke, ki se pojavijo med dejavnostjo. Prilagodljivost je ključnega pomena za zagotavljanje uspešnega izida.

10. Reflektivno zaključite: Ob koncu dejavnosti omogočite reflektivno razpravo, na kateri lahko udeleženci delijo svoje ključne iztočnice in spoznanja o izkušnji. Ponudite jim besede spodbude in podpore pri nadaljevanju njihove poti do digitalnega dobrega počutja.

Refleksija (vprašanja za razmislek)

1. Kakšni so bili vaši splošni vtisi o dejavnosti Ravizija digitalnega dobrega počutja?

2. Kaj ste se s to dejavnostjo naučili o svojih digitalnih navadah in njihovem vplivu na vaše dobro počutje?

3. Ali so se med dejavnostjo pojavila kakšna presenečenja ali nepričakovana spoznanja?





4. Ali ste pri svoji digitalni uporabi opazili kakšne vzorce ali trende, ki se jih prej niste zavedali?
5. Kateri vidiki vaših digitalnih navad po vašem mnenju pozitivno prispevajo k vašemu dobremu počutju in katere bi bilo po vašem mnenju treba izboljšati?
6. Kako nameravate uporabiti to, kar ste se naučili pri tej dejavnosti, da bi dosegli bolj zdrav digitalni življenjski slog?
7. Ali so bile med razpravo v skupini kakšne posebne strategije ali akcijski načrti, ki so odmevali pri vas? Če je tako, katere so bile?
8. Katere izzive pričakujete pri izvajanju sprememb svojih digitalnih navad in kako jih nameravate premagati?
9. Na kakšen način lahko po vašem mnenju prakticiranje digitalnega dobrega počutja koristi vašemu splošnemu dobremu počutju zdaj in v prihodnosti?
10. Katera dodatna podpora ali viri bi vam bili po vašem mnenju koristni pri ohranjanju zdravega digitalnega življenjskega sloga?
11. Kako lahko na podlagi tega, kar ste se naučili, podprete svoje vrstnike pri njihovih prizadevanjih za izboljšanje digitalnega dobrega počutja?
12. Katere so ključne ugotovitve ali spoznanja, ki jih boste prenesli iz te dejavnosti naprej?
13. Kakšen nasvet bi dali nekomu, ki želi izboljšati svoje digitalno blagostanje na podlagi svojih izkušenj iz te dejavnosti?
14. Kako si predstavljate, da se bodo vaše digitalne navade sčasoma razvijale, ko boste še naprej dajali prednost svojemu dobremu počutju?
15. Kaj ste se na splošno naučili o pomenu digitalne pismenosti za dobro počutje na podlagi te izkušnje?

Prilagajanje za vključevanje:

1. Zagotovite več oblik: Ponudite gradivo Revizija digitalnega dobrega počutja v več oblikah, da se prilagodite različnim željam in potrebam po dostopnosti. To lahko vključuje zagotavljanje tiskanih delovnih listov, digitalnih dokumentov ali ustnih navodil za udeležence, ki imajo morda težave s pisno komunikacijo.
2. Uporabite dostopno tehnologijo: Zagotovite, da so vse digitalne platforme ali orodja, ki se uporabljajo za dejavnost, dostopne udeležencem s posebnimi potrebami. To lahko vključuje uporabo bralnikov zaslona, bližnjic na tipkovnici ali drugih pomožnih tehnologij za lažje sodelovanje.
3. Ponudite alternativne metode komuniciranja: Bodite pripravljeni, da se prilagodite udeležencem, ki imajo morda težave pri ustnem ali pisnem sporazumevanju. Omogočite alternativne metode komuniciranja, kot so





	uporaba pripomočkov podporne tehnologije, tolmačenje znakovnega jezika ali olajšano komuniciranje. 4. Upoštevajte senzorične potrebe: Upoštevajte senzorične potrebe in želje udeležencev. Če dejavnost vključuje močne luči, glasne zvoke ali druge senzorične dražljaje, udeležencem zagotovite možnosti, da prilagodijo ali spremenijo okolje glede na svojo raven udobja. 5. Zagotovite podporno gradivo: Ponudite podporno gradivo, kot so vizualni pripomočki, poenostavljena navodila ali pisni prepisi ustnih navodil, ki udeležencem pomagajo razumeti dejavnost. Uporabljajte jasen in jedrnat jezik ter se izogibajte žargonu ali zapleteni terminologiji. 6. Spodbujajte medsebojno podporo: Spodbujajte podporno in vključujoče okolje, v katerem se lahko udeleženci med seboj podpirajo. Spodbujajte vrstniško mentorstvo in sodelovanje, da se bodo invalidi počutili vključene in cenjene v skupini. 7. Bodite spoštljivi in prilagodljivi: Predvsem se dejavnosti lotite s spoštovanjem, empatijo in prilagodljivostjo. Bodite pripravljeni prilagoditi svoj pristop olajševanja in se prilagoditi posameznim potrebam, ko se pojavijo. Prisluhnite povratnim informacijam udeležencev in jih po potrebi prilagodite, da bi zagotovili, da lahko vsi polno sodelujejo in imajo koristi od dejavnosti.
Dodatni viri	Knjige: „Digitalni minimalizem: Cal Newport: „Izbira osredotočenega življenja v hrupnem svetu“ (Choosing a Focused Life in a Noisy World) „Irresistible: Neustavljivi: „Neustavljivi“ (Irresistible: Irresistible): knjiga, ki jo je pripravil Newport: Neustavljivi: Vzpon tehnologije, ki povzroča odvisnost, in posel, ki nas ohranja zasvojene“, Adam Alter: Neustavljivi, avtor: Adam Alter. Raziskovalni članki: Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Prata, A., Rosenbaum, S., ... & Sarris, J. (2017). „The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: a meta-analysis of randomized controlled trials“ (Učinkovitost intervencij za duševno zdravje, ki temeljijo na pametnih telefonih, pri depresivnih simptomih: metaanaliza randomiziranih nadzorovanih raziskav). World Psychiatry, 16(3), 287-298. Spletne strani in spletni viri: ● Nacionalni inštitut za duševno zdravje (NIMH) - zagotavlja informacije o temah, raziskavah in virih na področju duševnega zdravja. ● Ameriško združenje za anksioznost in depresijo (ADAA) - ponuja vire, spletne seminarje in podporo za anksioznost in depresijo. ● PsychCentral - ponuja članke, kvize in vire o različnih temah s področja duševnega zdravja. ● Headspace - Ponuja vodene meditacije in vaje pozornosti za zmanjšanje stresa in izboljšanje duševnega počutja.





- Mental Health America (MHA) - Zagotavlja orodja za presejanje, informacije in vire za duševno zdravje.

Podkasti:

„Laurie Santos - raziskuje znanost o sreči in strategije za izboljšanje dobrega počutja.

„The Mental Illness Happy Hour“ - Zagotavlja odkrite pogovore o duševnem zdravju, v katerih so predstavljeni intervjuji s komiki, umetniki in strokovnjaki za duševno zdravje.

„Therapy Chat“ - Raziskuje različne vidike terapije, duševnega zdravja in tehnik samopomoči.

Spletni tečaji:

„The Science of Well-Being“ (Znanost o dobrem počutju) na portalu Coursera - v tem tečaju, ki ga vodi profesorica Laurie Santos, se raziskuje znanost o sreči in praktične strategije za izboljšanje dobrega počutja.

„Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)“ - Številne platforme ponujajo spletne tečaje, ki temeljijo na programu MBSR, ki uči tehnike meditacije pozornosti za zmanjšanje stresa.

Spletna orodja in platforme:

- aplikacije za spremljanje razpoloženja: Aplikacije, kot so Daylio, Moodpath ali eMoods, uporabnikom omogočajo, da spremljajo svoje razpoloženje, prepoznavajo vzorce in pridobijo vpogled v svoje čustveno počutje skozi čas.
- Aplikacije za meditacijo in čuječnost: Aplikacije, kot so Headspace, Calm in Insight Timer, ponujajo vodene meditacijske seanse, miselne vaje in dihalne tehnike za zmanjšanje stresa in spodbujanje sprostitve.
- Spletne platforme za terapijo: Storitve, kot so BetterHelp, Talkspace in 7 Cups, omogočajo dostop do licenciranih terapevtov za virtualna svetovanja, ki nudijo podporo pri različnih težavah z duševnim zdravjem.
- Spletne strani in forumi za samopomoč: Spletne strani, kot so Psych Central, Therapy Tribe in skupnosti Reddit, kot sta r/mentalhealth in r/anxiety, ponujajo članke, vire in spletne skupnosti, kjer lahko posamezniki delijo izkušnje in iščejo podporo.
- Aplikacije za kognitivno vedenjsko terapijo (CBT): Aplikacije, kot so MoodTools, What's Up? in CBT Thought Diary, uporabljajo tehnike CBT, ki uporabnikom pomagajo pri odpravljanju negativnih miselnih vzorcev, obvladovanju tesnobe in izboljšanju razpoloženja.
- Orodja za obvladovanje stresa: Uporabniki lahko s pomočjo platform, kot so Happify, Stress Tracker in Pacifica, obvladujejo tehnike za zmanjševanje stresa, spremljajo razpoloženje in izvajajo sprostitvene vaje, ki jim pomagajo pri obvladovanju stresa in tesnobe.
- Aplikacije za dobro počutje in odpornost: Aplikacije, kot sta SuperBetter in Resilience Training, ponujajo igralne izkušnje in dejavnosti, namenjene krepitevi odpornosti, povečanju motivacije in izboljšanju splošnega počutja.





- Aplikacije za digitalno pisanje dnevnika: Aplikacije, kot so Penzu, Journey in Day One, ponujajo platforme za digitalno pisanje dnevnikov, kjer lahko uporabniki razmišljajo o svojih mislih in čustvih, določajo cilje in spremljajo napredek.
- Aplikacije za izboljšanje spanja: Orodja, kot so Sleep Cycle, Sleepio in Relax Melodies, zagotavljajo vire in tehnike za izboljšanje kakovosti spanja, zmanjšanje nespečnosti in vzpostavitev bolj zdravih spalnih navad.
- Izobraževalna spletna mesta in tečaji: Na platformah, kot so Coursera, Udemey in Khan Academy, so na voljo tečaji in viri o temah duševnega zdravja, kot so čuječnost, obvladovanje stresa in čustvena inteligenca.

Digitalno duševno zdravje: nanaša se na uporabo digitalnih tehnologij, kot so spletna mesta, aplikacije in nosljive naprave, za zagotavljanje storitev, podpore in intervencij na področju duševnega zdravja.

Teleterapija: znana tudi kot spletna terapija ali telezdravje, vključuje zagotavljanje storitev svetovanja in terapije na področju duševnega zdravja na daljavo z uporabo digitalnih komunikacijskih orodij, kot so platforme za videokonference ali telefonski klici.

Aplikacije za duševno zdravje: so mobilne aplikacije, namenjene zagotavljanju orodij, virov in podpore za upravljanje in izboljšanje duševnega počutja. Te aplikacije lahko vključujejo funkcije, kot so sledenje razpoloženju, meditacijske vaje, terapevtski klepetalni boti in orodja za samopomoč.

Digitalna orodja za samopomoč: zajemajo različne spletne vire in intervencije, namenjene spodbujanju duševnega zdravja in dobrega počutja. Vključujejo lahko samovodene terapevtske sklope, interaktivne vaje, psihoedukativno gradivo in strategije za spoprijemanje s težavami.

Elektronsko duševno zdravje: kratica za elektronsko duševno zdravje se na splošno nanaša na uporabo digitalnih tehnologij pri zagotavljanju oskrbe duševnega zdravja, vključno z ocenjevanjem, zdravljenjem in podpornimi storitvami. Zajema teleterapijo, aplikacije za duševno zdravje, spletne intervencije in digitalno psihoedukacijo.

Aplikacije za kognitivno vedenjsko terapijo (CBT): so mobilne aplikacije, ki zagotavljajo digitalne različice tehnik in intervencij kognitivno-vedenjske terapije. Te aplikacije lahko ponujajo funkcije, kot so beleženje misli, sledenje razpoloženju, vaje za aktivacijo vedenja in vodene seje CBT.

Aplikacije za čuječnost: so mobilne aplikacije, ki ponujajo vodene meditacijske vaje, prakse čuječnosti in sprostitvene tehnike, namenjene zmanjševanju stresa, tesnobe in spodbujanju splošnega dobrega počutja.

Digitalne skupnosti vrstniške podpore: so spletne platforme in forumi, na katerih se združujejo posamezniki s skupnimi izkušnjami na področju duševnega zdravja, da si zagotovijo medsebojno podporo, delijo vire ter izmenjujejo nasvete in spodbude.





	Sistemi za spremljanje na daljavo in povratne informacije: vključujejo uporabo digitalnih tehnologij za zbiranje in spremljanje podatkov, povezanih s posameznikovimi simptomi duševnega zdravja, vedenjem in napredkom skozi čas. Te informacije se lahko uporabijo za zagotavljanje prilagojenih povratnih informacij in intervencij. Digitalne terapevtske intervencije: z dokazi podprto zdravljenje in intervencije, ki se izvajajo prek digitalnih platform, kot so mobilne aplikacije ali spletni programi. Te intervencije lahko vključujejo kognitivno-vedenjsko terapijo, intervencije, ki temeljijo na pozornosti, terapijo za reševanje problemov in druge psihoterapevtske pristope.
<i>Povzetek sklopa</i>	Ključne točke: 1. Razumevanje digitalne pismenosti: Digitalna pismenost pomeni sposobnost učinkovite in odgovorne uporabe digitalne tehnologije za dostop, vrednotenje, ustvarjanje in sporočanje informacij. Zajema vrsto spretnosti, vključno z navigacijo po internetu, medijsko pismenostjo, kritičnim razmišljanjem in spletno varnostjo. 2. Vpliv digitalne tehnologije na dobro počutje: Digitalna tehnologija je korenito spremenila način komuniciranja, dela, učenja in druženja. Čeprav prinaša številne prednosti, kot sta večji dostop do informacij in večja povezljivost, prinaša tudi izzive, vključno s preobremenjenostjo z informacijami, digitalnimi motnjami, kibernetskim ustrahovanjem in skrbjo za zasebnost. 3. Pomen digitalnega dobrega počutja: Digitalno dobro počutje zajema posledice za telesno, duševno in čustveno zdravje, povezane z našo uporabo digitalne tehnologije. Vključuje spodbujanje zdravega odnosa do digitalnih naprav in platform, upravljanje časa pred zaslonom, izvajanje digitalne pozornosti in zaščito osebnih podatkov na spletu. 4. Elementi digitalnega dobrega počutja: Digitalno dobro počutje vključuje uravnoteženje različnih elementov, vključno z: - upravljanje časa pred zaslonom: Upoštevanje časa, ki ga preživimo na digitalnih napravah, in določanje meja za preprečevanje prekomernega časa pred zaslonom. - Digitalno razstrupljanje: Občasni odmori od digitalne tehnologije, da se napolnimo z energijo in se ukvarjamo z dejavnostmi brez povezave. - Medijska pismenost: Razvijanje veščin kritičnega mišljenja za kritično vrednotenje spletnih informacij in prepoznavanje napačnih informacij ali lažnih novic.





	- Varnost na spletu: izvajanje dobrih navad na področju kibernetske varnosti, varovanje osebnih podatkov in pazljivost pred spletnimi grožnjami, kot so goljufije in kraja identitete. - Digitalna empatija: V spletnih interakcijah gojimo empatijo in spoštovanje, spodbujamo pozitivno digitalno državljanstvo ter se borimo proti spletnemu nadlegovanju in spletnemu trpinčenju. Učni rezultati: 1. Večja ozaveščenost: Udeleženci bolje razumejo vlogo digitalne tehnologije v njihovem življenju in njen vpliv na njihovo počutje. Bolj se zavedajo svojih digitalnih navad, vključno s časom pred zaslonom, uporabo družbenih medijev in spletnim vedenjem. 2. Izboljšane spretnosti digitalne pismenosti: Udeleženci razvijajo bistvene spretnosti digitalne pismenosti, kot so navigacija po internetu, medijska pismenost, kritično mišljenje in spletne varnostne prakse. Naučijo se kritično ocenjevati spletne informacije, razlikovati zanesljive vire od napačnih informacij in se zaščititi pred spletnimi grožnjami. 3. Izboljšane prakse digitalnega dobrega počutja: Udeleženci se naučijo strategij za ohranjanje zdravega ravnovesja med uporabo digitalne tehnologije in dobrim počutjem. Pridobijo praktične nasvete za upravljanje časa pred zaslonom, prakticiranje digitalne pozornosti, odmor za digitalno razstrupljanje in zaščito zasebnosti na spletu. 4. opolnomočenje: Udeleženci se počutijo opolnomočeni, da prevzamejo nadzor nad svojim digitalnim življenjem in sprejemajo ozaveščene odločitve o svojih digitalnih navadah. Pridobijo zaupanje v svojo sposobnost varnega, odgovornega in etičnega krmarjenja po digitalnem svetu, pri čemer dajejo prednost svojemu dobremu počutju. 5. Pozitivne spremembe vedenja: Udeleženci uporabijo znanje in spretnosti, pridobljene v sklopu, za pozitivne spremembe v svojem digitalnem vedenju in navadah. Uvajajo bolj zdrave digitalne prakse, kot so postavljanje meja s tehnologijo, izvajanje digitalne skrbi zase in spodbujanje pozitivnih spletnih odnosov. Na splošno sklop Digitalna pismenost za dobro počutje udeležence opremlja z znanjem, spretnostmi in orodji, ki jih potrebujejo za premišljeno in odgovorno krmarjenje po digitalnem svetu, pri čemer dajejo prednost svojemu dobremu počutju. S spodbujanjem digitalne pismenosti in digitalnega dobrega počutja sklop posameznikom omogoča, da izkoristijo prednosti digitalne tehnologije in hkrati zmanjšajo njena morebitna tveganja.
Ocenjevanje	Metode in vprašanja za samoocenjevanje pridobljenega znanja sklopa. 1. Samorefleksija: Vzemite si nekaj časa za razmislek o svojem razumevanju različnih digitalnih orodij, ki so na voljo za podporo duševnemu zdravju. Zastavite si vprašanja, kot so: 1. Kako se lotiti uporabe digitalnih orodij? - Katere so različne vrste digitalnih orodij, ki se uporabljajo za podporo duševnemu zdravju?





	- Kako ta orodja delujejo in kakšne so njihove morebitne prednosti? - Ali sem raziskal različne digitalne platforme ali aplikacije za podporo duševnemu zdravju? 2. Kviz ali ocenjevanje orodij: Izvedite spletne kvize ali ocenjevanje, povezano z digitalnimi orodji za podporo duševnemu zdravju. Ti vam lahko pomagajo oceniti vaše znanje o temah, kot so: - učinkovitost digitalnih orodij pri izboljšanju rezultatov na področju duševnega zdravja - Zasebnost in varnostni vidiki pri uporabi aplikacij za duševno zdravje - Strategije za vključevanje digitalnih orodij v prakse na področju duševnega zdravja 3. Študije primerov ali scenariji: Pregled študij primerov ali scenarijev, ki vključujejo uporabo digitalnih orodij pri podpori duševnemu zdravju. Razmislite o vprašanjih, kot so: - Kako bi določeno digitalno orodje priporočili nekomu, ki doživlja tesnobo ali depresijo? - Kakšni so morebitni izzivi pri uporabi digitalnih orodij za podporo duševnemu zdravju in kako jih je mogoče odpraviti? - Ali lahko prepoznate najboljše prakse za vključitev digitalnih orodij v načrt zdravljenja duševnega zdravja?
<i>Evalvacija sklopa</i>	Vprašanja za evalvacijo vsebine in izvedbe 1. Kako pogosto uporabljate digitalna orodja za upravljanje svojega duševnega zdravja? 2. Ali so vam digitalna orodja v pomoč pri spremljanju vašega razpoloženja in čustev? 3. Ali menite, da so digitalna orodja izboljšala vaš dostop do virov in podpore na področju duševnega zdravja? 4. Ali ste po uporabi digitalnih orodij opazili kakšne spremembe v svojem duševnem počutju? 5. Kako enostavno ali težko se vam zdi krmariti in uporabljati aplikacije ali spletne vire za duševno zdravje? 6. Ali ste se pri uporabi digitalnih orodij za podporo duševnemu zdravju srečali s kakšnimi izzivi ali ovirami? 7. Ali menite, da so vam digitalna orodja pomagala pri določanju in doseganju ciljev na področju duševnega zdravja? 8. Ali ste podatke o svojem duševnem zdravju ali napredku prek digitalnih orodij že delili z izvajalcem zdravstvenih storitev? 9. Ali menite, da vas je uporaba digitalnih orodij opolnomočila, da ste prevzeli nadzor nad svojim duševnim zdravjem? 10. Ali bi uporabo digitalnih orodij priporočili drugim za upravljanje svojega duševnega zdravja?





2.4. JUMPIN HUB

Sklop 4: Uvod v prvo pomoč za duševno zdravje

Poudarek: Osnovna načela nudenja takojšnje podpore osebi, ki ima težave z duševnim zdravjem ali je v krizi.

Edinstven vidik: Navodila o tehnikah začetnega odziva s poudarkom na neprofesionalni, takojšnji podpori. Uporaba protokolov, kriznih načrtov itd. - kako razviti protokole, druga vodila v organizacijah za izobraževanje odraslih.

Navodila: Poudarek na prepoznavanju znakov težav z duševnim zdravjem pri drugih in nudenju začetne pomoči.

Izogibajte se podrobnemu opisovanju osebnih praks na področju duševnega zdravja ali tehnik globoke pozornosti. Osredotočite se na potrebo po protokolih za prvo posredovanje v kriznih trenutkih v vsaki organizaciji, ki dela z ljudmi (v našem primeru z udeleženci izobraževanja odraslih).

*Primer - protokoli za mladinske delavce v tem primeru (zgolj za predstavo) - cilj v sklopu seveda ni razvijanje protokolov ali kriznih načrtov, le da se izobraževalci zavedajo situacij, ki se lahko pojavijo v procesih dela z ljudmi in je dobro biti vnaprej pripravljen.

Naslov sklopa	
Uvod v prvo pomoč za duševno zdravje	
Predstavitev sklopa	Cilj: Namen tega sklopa je opremiti izobraževalce s temeljnimi znanji za nudenje takojšnje neprofesionalne podpore odraslim učencem, ki se soočajo z izzivi na področju duševnega zdravja. Poudarek je na razumevanju in uporabi tehnik začetnega odziva za podporo posameznikom v krizi, s čimer se jim zagotovi sočutno in učinkovito vodenje, dokler ni mogoče dobiti strokovne pomoči.
	V sedanjih razmerah, ko se odrasli učeči se soočajo z osebnimi in poklicnimi izzivi brez primere, je pomen ozaveščanja o duševnem zdravju neprecenljiv. Od posledic pandemije COVID-19 do stresa, ki ga povzročajo ekonomska negotovost in socialna izolacija, so odrasli učeči se vse bolj izpostavljeni težavam z duševnim zdravjem. Sklop je ključnega pomena, saj obravnava nujno potrebo po podpornih okoljih v izobraževalnih ustanovah. Z usposabljanjem izobraževalcev za prvo pomoč na področju duševnega zdravja jim omogočamo, da prepoznajo zgodnje znake duševne stiske ter hitro in učinkovito ukrepajo.
	To usposabljanje vzgojitelje opremi s potrebnimi veščinami za učinkovito posredovanje v kriznih situacijah na področju duševnega zdravja ter jim zagotovi takojšnjo podporo, da preprečijo stopnjevanje razmer. Sposobnost občutljivega in kompetentnega obvladovanja takšnih kriz lahko pomembno vpliva na čustveno vzdušje v učnem okolju, ki tako postane bolj naklonjeno učenju in sodelovanju.
	Poleg tega lahko pedagogi, ki znajo ravnati s težavami v duševnem zdravju, bolje podpirajo učence pri doseganju njihovih izobraževalnih ciljev, kar je neposredno povezano z njihovo poklicno rastjo. Odrasli udeleženci izobraževanja, ki se počutijo podprte in razumljene, se bodo bolj verjetno





	v celoti vključili v svoje izobraževanje, kar vodi k boljšim učnim rezultatom in večji strokovni usposobljenosti. S tem se ne povečajo le njihove zaposlitvene možnosti, temveč tudi njihova odpornost v poklicnem okolju, saj so bolje usposobljeni za obvladovanje stresa ter prilagajanje spremembam in izzivom. Poleg tega so spretnosti, ki jih učimo v tem sklopu, pomembne tudi zunaj izobraževalnega področja; enako uporabne so tudi pri osebnem razvoju. Tako izobraževalci kot učenci lahko te spretnosti prenesejo v svoje osebno življenje ter tako izboljšajo svoje odnose in splošno dobro počutje. Sposobnost upravljanja svojega duševnega zdravja in učinkovite podpore drugim prispeva k bolj uravnoveženemu življenju, tako osebnemu kot poklicnemu. Udeleženci se bodo naučili razviti prilagojene protokole kriznega upravljanja, ki bodo ustrezali potrebam odraslih udeležencev izobraževanja, s čimer bodo obogatili izobraževalno izkušnjo ter spodbujali kulturo sreče in odpornosti na duševno zdravje. S spodbujanjem izobraževalnega okolja, ki daje prednost duševnemu blagostanju, sklop pomembno prispeva k osebnemu in strokovnemu razvoju tako izobraževalcev kot udeležencev izobraževanja, zato je bistvena sestavina izobraževanja odraslih.
<i>Teoretični okvir</i>	Duševno zdravje bistveno vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo in se obnašamo v vsakdanjem življenju. Pomembno vpliva tudi na to, kako se spopadamo s stresom, kako se povezujemo z drugimi ter kako sprejemamo odločitve v osebnem in poklicnem življenju. Za odrasle učence, ki pogosto usklajujejo več obveznosti, vključno z delom, družino in izobraževanjem, je duševno zdravje še toliko bolj pomembno. Ključni pojmi: Prva pomoč na področju duševnega zdravja (MHFA®): Pomoč v duševnem zdravju: opredeljena kot pomoč osebi, pri kateri se razvijejo težave v duševnem zdravju ali ki doživlja krizo v duševnem zdravju. Prva pomoč se nudi do prejema ustrezne strokovne pomoči ali do razrešitve krize. MHFA® ne vključuje diagnosticiranja stanj duševnega zdravja, temveč se osredotoča na zagotavljanje začetne podpore in usmerjanja. (Kitchener in Jorm, 2002). Intervencija v kriznih situacijah: Tehnika, ki se uporablja za pomoč posameznikom, ki doživljajo akutno krizo duševnega zdravja, ki bi lahko povzročila samopoškodovanje ali škodo drugim. Strategije krizne intervencije se osredotočajo na zmanjševanje stresa zaradi dogodka, zagotavljanje čustvene podpore in pomoč posamezniku pri pridobivanju občutka nadzora. (Roberts, 2005; James in Gilliland, 2005). Aktivno poslušanje: Uporablja se pri svetovanju, usposabljanju in reševanju sporov. Od poslušalca zahteva, da se popolnoma osredotoči, razume, odzove in si zapomni povedano. V nasprotju s poslušanjem je za aktivno poslušanje potrebna vaja in zavestni napor poslušalca. Nekatere lastnosti aktivnega poslušalca so vzpostavitev prijetnega okolja in tempa, spodbujanje govornika in nenehno dajanje namigov, da je poslušalec vpleten in da ga zanima, kaj se govori (Kraut, Lewis in Swezey, 1982).





V kontekstu MHFA® je aktivno poslušanje ključnega pomena, saj pomaga prvi pomoči oceniti resnost situacije in ponuditi ustrezno podporo. (Rogers, 1957).

Varnostno ocenjevanje: Pri prvi pomoči na področju duševnega zdravja je ocenjevanje varnosti prednostna naloga. To vključuje ugotavljanje, ali obstaja nevarnost, da bi oseba ali drugi utrpeli škodo. Varnostno ocenjevanje usmerja odzivnika pri odločanju, ali je potrebna dodatna strokovna pomoč ali intervencije. (Te Pou o Te Whakaaro Nui, 2008 - <https://mentalhealth.inquiry.govt.nz/assets/Summary-reports/Te-Pou-Stocktake.pdf>).

Empatija: sposobnost deliti občutke ali izkušnje nekoga drugega, tako da si predstavljamo, kako bi bilo biti v položaju te osebe. Vključuje razumevanje in domišljijско vživljanje v občutke, misli ali stališča druge osebe, pogosto tako, da svoja čustva projiciramo na problem. V okviru MZP je empatija ključnega pomena za vzpostavitev stika z osebo v stiski, kar omogoča učinkovitejše posredovanje ter zmanjšuje posameznikovo tesnobo in osamljenost. (Batson, 1991).

Tehnike deeskalacije: Metode, ki se uporabljajo za zmanjšanje intenzivnosti konflikta ali potencialno nasilne situacije. V MHFA® so tehnike deeskalacije ključnega pomena za obvladovanje krize, dokler strokovna pomoč ne more varno posredovati. Tehnike vključujejo ohranjanje mirnega vedenja, uporabo neogrožajoče neverbalne komunikacije ter uporabo jasnih in jedrnatih besednih sporočil. (Dutton in Aaron, 2014).

Kontinuum duševnega zdravja: Opredelitev „kontinuum duševnega zdravja“ predstavlja spekter duševnega zdravja, ki sega od optimalnega delovanja (uspešnosti) do hudih duševnih bolezni. Ta koncept priznava, da je duševno zdravje dinamično in da nanj vplivajo različni dejavniki, kot so stres, delovna obremenitev in osebne težave, ki lahko povzročijo nihanja v duševnem stanju posameznika. To razumevanje je ključnega pomena za izobraževalce, da se zavedajo, da se lahko duševno zdravje sčasoma spreminja in da je treba te dejavnike upoštevati pri podpori odraslim udeležencem izobraževanja (Westerhof in Keyes, 2010; <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>).

Biopsihosocialni model: Ta celovit model poudarja, da na duševno zdravje vpliva zapleteno prepletanje bioloških, psiholoških in družbenih dejavnikov. Poudarja pomen upoštevanja teh različnih vplivov pri obravnavi potreb učencev po duševnem zdravju, kar zagotavlja, da so izobraževalne strategije celostne in se odzivajo na posamezne okoliščine. (Engel, 1977; <https://delphis.org.uk/mental-health/the-biopsychosocial-model-of-mental-health/>)

Ugotovitve raziskav:

Povezava med duševnim zdravjem in izobraževanjem je pomembna, zlasti v okoljih izobraževanja odraslih, kjer lahko številni stresni dejavniki še poslabšajo težave v duševnem zdravju. Nedavne raziskave poudarjajo pomen zgodnjega posredovanja in podpore, kar vodi k boljšim rezultatom za posameznike, ki se soočajo s krizo duševnega zdravja. V tem poglavju bo podan celovit pregled ugotovitev raziskav, ki poudarjajo vpliv in





razširjenost težav z duševnim zdravjem ter učinkovitost prve pomoči za duševno zdravje.

1. Razširjenost in vpliv vprašanj duševnega zdravja: Študije dosledno kažejo, da težave z duševnim zdravjem pomembno vplivajo na velik del odrasle populacije. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je depresija glavni vzrok invalidnosti na svetu, saj prizadene več kot 264 milijonov ljudi po vsem svetu (SZO, 2020). Razširjene so tudi anksiozne motnje, saj Ameriško združenje za anksioznost in depresijo (ADAA) poroča, da jih letno doživlja 18 % odraslega prebivalstva ZDA (ADAA, 2018). Ta razširjenost poudarja pomen usposabljanja vzgojiteljev za prvo pomoč na področju duševnega zdravja.

2. Učinkovitost prve pomoči za duševno zdravje: Jorm in Kitchener (2011) sta v raziskavi poudarila, da so posamezniki, usposobljeni za MHFA®, pokazali boljše znanje, prepoznavanje in odnos do težav v duševnem zdravju. Poleg tega je usposabljanje za MHFA® povečalo zaupanje v nudenje pomoči in zmanjšalo socialno distanco do oseb z duševno boleznijo, kar spodbuja podporno in vključujoče okolje.

3. Učinki na delovnem mestu in v izobraževanju: Študija Martina et al. (2018) je pokazala, da težave z duševnim zdravjem bistveno zmanjšujejo produktivnost na delovnem mestu in povečujejo odsotnost z dela. V izobraževanju odraslih slabo duševno zdravje vpliva na zavzetost udeležencev, stopnjo dokončanja izobraževanja in splošni uspeh. Zato lahko zgodnje posredovanje ublaži te vplive in izboljša rezultate tako za posameznike kot za organizacije.

4. Odzivanje na krize v izobraževalnih ustanovah: Everly in Mitchell (2008) sta v raziskavi ugotovila, da takojšnje krizno posredovanje bistveno zmanjša tveganje za dolgoročno psihološko stisko po travmatičnem dogodku. Hitri in sočutni odzivi so ključnega pomena v izobraževalnih okoljih, saj se odrasli učenci pogosto soočajo z edinstvenimi izzivi, kot je usklajevanje družine, dela in študija.

5. Vloga protokolov in usposabljanja: Študije Kanadske komisije za duševno zdravje (2013) so pokazale, da so organizacije z jasnimi protokoli za duševno zdravje in osebjem, usposobljenim za MHFA®, opazile boljše moralo osebja in boljše obvladovanje kriz. Te ugotovitve potrjujejo potrebo po dobro uveljavljenih protokolih v izobraževanju odraslih, ki bi izobraževalce usmerjali pri zagotavljanju učinkovite prve pomoči.

Zgodovinske perspektive:

Za razumevanje koncepta in uporabnosti prve pomoči na področju duševnega zdravja je nujno slediti zgodovinskemu razvoju pristopov k skrbi za duševno zdravje, od zgodnjih družbenih odzivov do sodobnih strategij, kot je MHFA®, s poudarkom na tem, kako je ta razvoj oblikoval sodobne prakse in protokole v okolju izobraževanja odraslih. Razumevanje teh ugotovitev in zgodovinskih mejnikov zagotavlja trdne temelje za izobraževalce, da se vprašanj duševnega zdravja lotijo z empatijo, znanjem in učinkovitimi tehnikami posredovanja.

1. Zgodnji odzivi in družbena ozaveščenost: Zgodovinski odzivi na duševne bolezni so zaradi nerazumevanja in razširjene stigmatizacije pogosto vključevali izolacijo in institucionalizacijo. V začetku 20. stoletja se je





postopoma pojavila skupnostna oskrba, čeprav je bilo učinkovitih podpornih sistemov še vedno malo.

2. Razvoj prve pomoči za duševno zdravje (2000. leta): Leta 2000 sta Kitchener in Jorm v Avstraliji razvila prvo pomoč za duševno zdravje (MHFA®), ki je sledila načelom fizične prve pomoči. Njun program je poudarjal usposabljanje splošne javnosti za prepoznavanje in odzivanje na težave v duševnem zdravju ter uvajal strukturiran pristop k pomoči posameznikom v krizi (Kitchener in Jorm, 2002).

3. Globalna širitev programov MHFA®: Zaradi zgodnjega uspeha programov MHFA® so jih prilagodili v različnih državah, vključno z Združenimi državami Amerike, Združenim kraljestvom in Kanado. Danes več kot 25 držav ponuja tečaje MHFA®, kar pomeni, da so eno najbolj razširjenih intervencijskih orodij na področju duševnega zdravja po vsem svetu.

4. Razvoj kriznih protokolov: Z izboljšanjem razumevanja duševnega zdravja so organizacije vse pogostejše sprejemale celovite protokole kriznega upravljanja. Everlyjev in Mitchellov pristop Critical Incident Stress Management (CISM) (1999) je ponujal strukturirano posredovanje po travmatičnih dogodkih, ki je bilo nato prilagojeno za izobraževalna okolja.

5. Sodobni pristopi: Sodobna prva pomoč na področju duševnega zdravja zdaj vključuje različne okvire, kot so na primer s travmo ozaveščena oskrba in protokoli za posredovanje pri samomoru (SAMHSA, 2014). Organizacije, kot je Mental Health First Aid International (MHFA®I), še naprej izpopolnjujejo smernice za usposabljanje na podlagi novih raziskav ter se osredotočajo na vključenost in dostopnost.

Uporaba v izobraževanju odraslih:

- Pomembnost prve pomoči na področju duševnega zdravja v izobraževanju odraslih:
- Načela prve pomoči za duševno zdravje (MHFA®) so široko uporabna v izobraževanju odraslih, kjer se učenci pogosto soočajo s posebnimi stresnimi dejavniki, ki vplivajo na njihovo duševno zdravje. Ti izzivi vključujejo usklajevanje izobraževalnih prizadevanj z delovnimi in družinskimi obveznostmi, prilagajanje hitrim tehnološkim spremembam in obvladovanje kariernih prehodov. Stigma, ki spremlja vprašanja duševnega zdravja, te izzive še dodatno otežuje, kar lahko zmanjša motivacijo, vključenost in stopnjo dokončanja izobraževanja. Z opremljanjem izobraževalcev odraslih z veščinami za prepoznavanje zgodnjih znakov duševne stiske ter odzivanjem z empatijo in usmerjanjem lahko MZP ustvari varnejša in bolj vključujoča učna okolja, ki krepijo odpornost in spodbujajo dobro počutje.

Praktična uporaba v razredu in drugih okoljih izobraževanja odraslih:

1. Ustvarjanje podpornega okolja:

- Normalizacija pogovorov o duševnem zdravju: Razprave o duševnem zdravju vključite v redne dialoge v razredu in tako pomagajte





zmanjšati stigmatizacijo. Izobraževalci lahko delijo ustrezne informacije ali osebne anekdote in tako ustvarijo odprto in sprejemajoče vzdušje.

- Postavljanje jasnih pričakovanj: Vzpostavite razredne norme, ki poudarjajo medsebojno spoštovanje, aktivno poslušanje in komunikacijo brez obsojanja. S tem pristopom se učenci počutijo varne pri izražanju svojih pomislekov.
- 2. Prepoznavanje zgodnjih znakov težav z duševnim zdravjem: Usposabljanje v veščinah opazovanja: Vzgojitelje je treba usposobiti za opazovanje vedenjskih sprememb, kot so večja odsotnost z dela, pomanjkanje koncentracije, razdražljivost ali socialni umik. Spodbujanje vrstniškega opazovanja: Spodbujanje učencev, da pazijo drug na drugega ter zaupno in v podporo poročajo o skrbih glede vrstnikov.
- 3. Razvijanje strategij odzivanja: Aktivno poslušanje: Učitelji naj vadijo pozorno poslušanje, da bi učencem pomagali izraziti njihove izzive brez strahu pred obsojanjem. To gradi zaupanje in pomaga razjasniti raven potrebnega posredovanja. Začetni pogovori: Z učencem se o njegovem počutju pogovarjajte zasebno, neformalno, pri tem pa uporabljajte empatičen jezik in odprta vprašanja, kot so: „Opazil sem, da se mi zadnje čase zdiš drugačen. Je vse v redu?“
- 4. Zagotavljanje takojšnje podpore in napotitev: Viri: Izobraževalci morajo biti seznanjeni z viri za duševno zdravje v kampusu, kot so svetovalne službe ali skupine vrstniške podpore, in zagotoviti jasne napotke, kako lahko učenci do njih dostopajo. Zunanje storitve: Naj vodijo seznam skupnostnih služb za duševno zdravje in telefonskih linij za pomoč, da bodo učenci lahko hitro poiskali podporo zunaj izobraževalne ustanove.
- 5. Vključevanje protokolov kriznega upravljanja: Ustvarjanje kriznih načrtov: V sodelovanju z upravo vzpostavite jasne protokole za ravnanje v izrednih razmerah, vključno z določitvijo ključnega osebja, usposobljenega za obvladovanje kriznih razmer, in načrtovanjem poti za stopnjevanje težav. Redne vaje in usposabljanje: Izvajajte redne vaje prve pomoči za osebje in učence ter jih seznanimi z ukrepi, ki jih je treba sprejeti v kriznih situacijah na področju duševnega zdravja, kot so napadi panike ali samomorilne misli.
- 6. Vključevanje učnih načrtov: sklopi za opismenjevanje na področju duševnega zdravja: Vključite pismenost na področju duševnega zdravja v obstoječe predmete in učencem zagotovite orodja za razumevanje in obvladovanje stresa, krepitev odpornosti in podporo vrstnikom. Zavestno razmišljanje in spretnosti spoprijemanja s težavami: V učni načrt vključite osnovne strategije obvladovanja, kot so vaje čuječnosti in dihalne tehnike, ki učencem pomagajo obvladovati čustva.





7. Spodbujanje mreže vrstniške podpore: Mentorski programi: Izvajanje programov mentorstva: Izkušene učence povežite z novimi učenci in tako vzpostavite podporne odnose, ki novim učencem pomagajo pri vključevanju in občutku pripadnosti. Študijski krožki: Spodbujajte razprave v majhnih skupinah o temah s področja duševnega zdravja, ki jih vodijo pedagogi, da bi ohranili osredotočenost in občutljivost.
8. Vrednotenje in prilagajanje: Mehanizmi za povratne informacije: Ustvarite možnosti, da učenci anonimno posredujejo povratne informacije o pobudah institucije za podporo duševnemu zdravju in tako zagotovite nenehno izboljševanje. Merjenje rezultatov: Redno ocenjevanje učinkovitosti strategij pomoči za duševno zdravje z anketami, stopnjami dokončanja in spremembami v razširjenosti težav z duševnim zdravjem med učečimi se. Izobraževalci lahko s premišljenim vključevanjem prve pomoči za duševno zdravje v izobraževanje odraslih bistveno izboljšajo počutje udeležencev izobraževanja in njihov učni uspeh. Predstavljene strategije poudarjajo pomen ustvarjanja sočutnih, proaktivnih okolij, ki dajejo prednost zgodnjemu posredovanju in podpori.

Prilagojeni pristopi, vključno z usposabljanjem za opazovanje, aktivnim poslušanjem in dobro opredeljenimi protokoli za obvladovanje krize, so bistveni pri zagotavljanju takojšnje in praktične pomoči. Z obsežnimi viri, odprtim dialogom in praktično uporabo MHFA® omogoča izobraževalec, da izobraževanje odraslih spremenijo v prostor, v katerem je duševno zdravje prednostna naloga in v katerem lahko vsi učenci uspevajo.

Individualna izkustvena dejavnost

Dejavnost: Izdelava osebnega kriznega načrta

Cilj: voditi učence pri oblikovanju osebnega kriznega načrta za duševno zdravje in jim pomagati prepoznati zgodnje opozorilne znake, učinkovite strategije spoprijemanja s težavami in podporno mrežo, na katero se lahko obrnejo v težkih trenutkih.

Navodila po korakih:

Navodila za izvedbo – priprava:

- Vsakemu udeležencu zagotovite natisnjen delovni list ali digitalno predlogo, ki opisuje elemente osebnega kriznega načrta.
- Poskrbite, da bo v prostoru mirno in prijetno vzdušje za razmislek.

Uvod: Izvedite naslednje dejavnosti: - Izvedite analizo kriznih situacij, da bi se izognili težavam, ki jih lahko povzroči kriza:

- Začnite s kratko razpravo o pomenu osebnega načrta za izzive na področju duševnega zdravja in poudarite, da je to orodje za odpornost in ne odraz šibkosti.
- Učencem zagotovite, da je delovni list namenjen le njihovi uporabi in lahko ostane zasebna.





Izvajanje dejavnosti:

- Udeleženci naj prepoznajo in zapišejo svoje zgodnje opozorilne znake stresa ali stiske (npr. težave s spanjem, razdražljivost).
- Oddelek 2: Udeleženci naj naštejejo osebne strategije spoprijemanja, ki jim pomagajo pri umirjanju (npr. hoja, poslušanje glasbe, globoko dihanje).
- Razdelek 3: Spodbudite jih, da določijo in napišejo imena in kontaktne podatke vsaj treh oseb v svoji podporni mreži (npr. prijatelji, družina, zaupanja vreden vzgojitelj).
- Razdelek 4: Prosite jih, naj razmislijo o strokovnih virih, do katerih lahko po potrebi dostopajo (npr. svetovalci, telefonske linije za pomoč duševnemu zdravju), in jih zapišejo.
- Razdelek 5: Naj razmislijo o tem, kako bi želeli, da jih drugi podpirajo, ko so v stiski, in jih spodbudite, da to zapišejo.

Nasveti za izvajanje

- Ponudite zagotovilo, da ni pravih ali napačnih odgovorov in da bo načrt vsakega posameznika videti drugače.
- Ustvarite mirno in neobsojajoče vzdušje, da se bodo udeleženci počutili varne pri deljenju toliko ali tako malo, kot želijo.
- Krožite po prostoru in spodbujajte, vendar se izogibajte neposrednemu pogledu na delovne liste udeležencev, da spoštujete njihovo zasebnost.
- Navedite primere zgodnjih opozorilnih znakov in strategij spoprijemanja, da spodbudite ideje.

Refleksija (vprašanja za razmislek):

- Katere zgodnje opozorilne znake stresa prepoznate pri sebi?
- Katere strategije spoprijemanja so se vam izkazale za učinkovite in katere nove bi želeli preizkusiti?
- Kako udobno se počutite pri iskanju podpore v svojem podpornem omrežju v težkih časih?
- Kako menite, da vam bo oblikovanje tega načrta pomagalo pri soočanju z izzivi duševnega zdravja v prihodnosti?

Prilagoditve za vključenost:

- Jezikovna podpora: Zagotovite delovne liste v več jezikih in omogočite, da udeleženci odgovarjajo v svojem želenem jeziku.
- Težave z vidom: Pripravite zvočno različico navodil ali omogočite delovne liste v večji pisavi.
- Nevrodiverzitetna prilagoditev: Ponudite jasno in jedrnato razlago ter razdelite načrt na manjše naloge, da se udeleženci lahko osredotočijo na en del naenkrat.
- Čustvena občutljivost: Bodite pozorni, da lahko razmislek o preteklih krizah sproži neprijetne občutke; obvestite udeležence, da lahko kadar koli naredijo premor ali zapustijo prostor, če to potrebujejo.





	• Težave z mobilnostjo: Poskrbite, da bo lokacija dejavnosti dostopna vsem udeležencem, vključno s tistimi z gibalnimi ovirami. Ta dejavnost bo odraslim učencem pomagala razumeti njihove edinstvene potrebe na področju duševnega zdravja, razviti učinkovite strategije spoprijemanja in poiskati ustrezno podporo v obdobjih stiske, hkrati pa jih bo opolnomočila za proaktiven pristop k lastnemu dobremu počutju.
Skupinska dejavnost	Dejavnost: Prepoznavanje in odzivanje na izzive duševnega zdravja Cilj: Spodbuditi udeležence k prepoznavanju znakov duševne stiske pri drugih in vaditi učinkovite začetne strategije odzivanja v skupinskem okolju. Navodila po korakih: Priprava: • Razdelite udeležence v skupine po 3–4 osebe. • Vsaki skupini priskrbite niz kartic s scenariji, ki opisujejo različne izzive duševnega zdravja (npr. panični napad, socialni umik, znaki izgorelosti). Kartice s scenariji • Pripravite seznam podpornih odzivnih strategij, ki jih boste delili s skupinami. Strategije odzivanja Uvod: • Pojasnite, da je dejavnost namenjena pomoči udeležencem pri prepoznavanju izzivov duševnega zdravja in razvoju veščin za nudenje ustrezne podpore. • Poudarite, da so scenariji hipotetični in da je namen dejavnosti učenje s prakso. Izvedba dejavnosti: Korak 1: Vsaka skupina izžreba kartico s scenarijem in razpravlja o znakih stiske, ki so prisotni v opisanem primeru. Korak 2: Skupina razmisli o možnih načinih pristopa in odziva na posameznika v scenariju. Spomnite jih, naj pri tem uporabljajo aktivno poslušanje, empatijo in neobsojajočo komunikacijo. Korak 3: Vsaka skupina bo uprizorila scenarij, pri čemer bo ena oseba igrala posameznika v stiski, ostali pa bodo vadili strategije odzivanja. Korak 4: Zamenjajte vloge znotraj skupine, da ima vsak član priložnost vaditi kot oseba, ki nudi podporo. Korak 5: Združite vse skupine in jih povabite, da predstavijo svoj scenarij ter razložijo svoj pristop k obravnavi situacije. Nasveti za vodenje: - Poudarite, da je to varno učne okolje, in opomnite udeležence, naj prispevke drugih obravnavajo s prijaznostjo in spoštovanjem. - Spodbujajte uporabo stavkov v prvi osebi ("Jaz čutim...", "Jaz mislim...") in neobsojajočega jezika. - Opazujte skupine in ponudite usmeritve ali predloge, če imajo težave pri prepoznavanju znakov ali učinkovitem odzivanju.





	- Po vsaki igrani vlogi opravite razpravo s skupino, poudarite njihove prednosti in podajte konstruktivne povratne informacije. Refleksija (vprašanja za razmislek): - Katere pogoste znake duševne stiske ste opazili v različnih scenarijih? - Kako udobno ste se počutili pri odzivanju na osebo v vašem scenariju in kaj je bilo izziv? - Katere nove pristope ali strategije ste se naučili iz te dejavnosti? - Kako vam bo ta vaja pomagala pri odzivanju na izzive duševnega zdravja v vašem vsakdanjem življenju? Prilagoditve za vključenost: • Jezikovna podpora: Zagotovite podporo pri prevajanju ali vizualne pripomočke za skupine z različnimi jezikovnimi spretnostmi. • Težave s sluhom: Poskrbite, da bodo skupine med igranjem vlog obračene druga proti drugi za lažje branje z ustnic ali zagotovite tolmače za znakovni jezik, če je potrebno. • Nevrodiverzitetna prilagoditev: Omogočite udeležencem, da se odločijo, če ne želijo sodelovati v igranju vlog, in jim ponudite alternativo, kot je opazovanje in dajanje povratnih informacij. • Težave z mobilnostjo: Poskrbite, da so vse fizične nastavitve prilagojene različnim potrebam glede mobilnosti, in razmislite o prilagoditvi igranja vlog, da bo bolj dostopno (npr. igranje vlog v sedečem položaju). Ta skupinska dejavnost bo pomagala udeležencem zgraditi zaupanje pri prepoznavanju izzivov duševnega zdravja in uporabi ustreznih strategij odzivanja, kar bo na koncu ustvarilo močnejšo osnovo za podporo drugim v njihovih izobraževalnih skupnostih.
Skupinska dejavnost	Dejavnost: Zemljevid virov za duševno zdravje Cilj: — Sodelovalno prepoznati in prikazati lokalne vire za duševno zdravje, da udeleženci spoznajo razpoložljive podpirne storitve in se naučijo, kako usmeriti tiste, ki potrebujejo pomoč, proti ustrezni pomoči. Navodila po korakih: Priprava: - Udeležencem zagotovite velik plakat ali digitalni zemljevid lokalnega območja. - Natisnite ali razdelite seznam različnih vrst virov za duševno zdravje (npr. terapevti, podpirne skupine, krizne telefonske številke). - Zberite barvne markerje ali nalepke za označevanje.





Uvod:

- Pojasnite, da je namen dejavnosti ustvariti celovit zemljevid virov, ki bo pomagal izobraževalcem prepoznati razpoložljive podporne storitve in jih deliti z udeleženci, ki potrebujejo pomoč.
- Poudarite, da poznavanje teh virov omogoča udeležencem, da tiste, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja, usmerijo k ustrezni pomoči.

Izvedba dejavnosti:

- Korak 1: Razdelite skupino v manjše ekipe po 4–5 oseb.
- Korak 2: Vsaki ekipi dodelite specifično vrsto vira (npr. skupnostni zdravstveni centri, svetovalci, podporne skupine).
- Korak 3: Naj vsaka ekipa raziskuje in identificira vsaj pet lokalnih virov svoje dodeljene vrste, s poudarkom na kakovosti, dostopnosti in vključenosti.
- Korak 4: Ko vsaka ekipa zbere svoje vire, naj označi njihov položaj na skupnem zemljevidu, pri čemer uporablja barvno kodirane markerje ali nalepke za označevanje različnih vrst podpore.
- Korak 5: Vsaka ekipa naj predstavi povzetek svojih ugotovitev, pojasni pomen vsakega vira in način dostopa do njih.

Nasveti za vodenje:

- Spodbujajte udeležence, naj razmislijo, kateri tipi virov bi bili najbolj dragoceni glede na njihove izkušnje in opazovanja.
- Pomagajte ekipam pri iskanju natančnih informacij na spletu, preko lokalnih imenikov ali z neposrednim stikom s ponudniki storitev.
- Poskrbite, da vsaka ekipa jasno označi zemljevid in pripravi jedrnat povzetek za enostavno sklicevanje.

Refleksija (vprašanja za razmislek):

- Katere vire za duševno zdravje vas je vaše raziskovanje najbolj presenetilo?
- Kateri tipi podpore so najtežje dostopni v vaši lokalni skupnosti in zakaj menite, da je temu tako?
- Kako nameravate deliti ta zemljevid virov z vašimi učenci ali sodelavci?
- Katera dodatna podpora bi bila po vašem mnenju koristna za skupnost?

Prilagoditve za vključenost:

- Jezikovna podpora: Zagotovite zemljevide in navodila v več jezikih, da zagotovite dostopnost za različne udeležence.
- Težave z mobilnostjo: Poskrbite, da bo fizični zemljevid ali delovni prostor na dostopni višini, ter ponudite digitalne možnosti za tiste, ki ne morejo premikati po prostoru.





- Nevrodiverzitetna prilagoditev: Jasno opredelite strukturo in cilje dejavnosti ter omogočite več časa za ekipe, ki to potrebujejo.
- Težave z vidom: Poskrbite, da bo zemljevid dovolj velik, da bo lahko enostavno berljiv, ali ponudite taktilno različico zemljevida za udeležence z motnjami vida.

Ta skupinska dejavnost nudi priložnost, da se učitelji skupaj seznanijo z razpoložljivimi storitvami duševnega zdravja, hkrati pa spodbujajo timsko delo in reševanje problemov. Udeleženci bodo odšli z uporabnim zemljevidom virov, ki jim bo omogočil, da bolje podpirajo posameznike, ki iščejo pomoč v svoji lokalni skupnosti.

Dodatni viri

Dodatno branje:

Spletne strani:

Mental Health First Aid International: Ponuja globalne informacije o programih in virih za prvo pomoč pri duševnem zdravju.
www.mhfa.com.au

National Alliance on Mental Illness (NAMI):

Ponuja izobraževalne materiale in podporo za posameznike in družine, ki jih prizadenejo duševne bolezni.

www.nami.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA):

Ponuja različne vire za zdravljenje duševnega zdravja, podporne storitve in krizno obvladovanje.

www.samhsa.gov

Članki:

Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2002). *Mental Health First Aid Training in a Workplace Setting: A Randomized Controlled Trial* - Nudi vpogled v učinkovitost usposabljanja za prvo pomoč pri duševnem zdravju in njegov vpliv na stališča ter znanje.

Jorm, A. F. (2012). *Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health* - Razpravlja o pojmu pismenosti na področju duševnega zdravja in vlogi skupnosti pri izboljšanju izidov duševnega zdravja.

Martin, A., et al. (2018). *The Effects of Changes in Depression and Anxiety on Employee Productivity and Absenteeism* - Raziskuje, kako duševne težave vplivajo na produktivnost in poudarja potrebo po zgodnjem posredovanju v delovnem okolju.

Roberts, A. R. (2005). *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research* - Obsežen vir o strategijah kriznega posredovanja in tehnikah ocenjevanja.





Knjige:

Everly, G. S., & Mitchell, J. T. (2008). *Integrative Crisis Intervention and Disaster Mental Health* - Ponuja praktične tehnike kriznega obvladovanja, ki so uporabne v različnih okoljih.

Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2019). *Mental Health First Aid Manual* - Avtoritativni vodnik, ki ponuja poglobljeno razumevanje načel in strategij odzivanja pri prvi pomoči za duševno zdravje.

Poročila:

Mental Health Commission of Canada (2013). *Making the Case for Investing in Mental Health in Canada* - Podrobno poročilo o gospodarskih in socialnih koristih vlaganja v storitve duševnega zdravja in programe zgodnjega posredovanja. [Poročilo](#)

World Health Organization (2021). *World Mental Health Report* - Predstavlja najnovejše globalne podatke o duševnem zdravju in strategije, ki poudarjajo pomen izboljšanja dostopa do oskrbe duševnega zdravja. [Poročilo](#)

Spletna orodja in platforme:

Kahoot: Platforma za učenje, temelječa na igrah, ki omogoča učiteljem ustvarjanje interaktivnih kvizov in anket za utrjevanje ključnih konceptov in ocenjevanje znanja na zabaven način.

Mentimeter: Interaktivno orodje za predstavitve, kjer udeleženci lahko odgovarjajo na anketna vprašanja, kvize in odprta vprašanja, kar omogoča vpogled in povratne informacije v realnem času.

Google Workspace: Orodja, kot so Google Docs, Sheets in Forms, omogočajo sodelovanje in izmenjavo virov, medtem ko Google Meet omogoča virtualne razprave in dejavnosti igranja vlog.

Padlet: Digitalna oglasna deska, kjer lahko učenci skupaj objavljajo ideje, razmisleke ali vire. Spodbuja skupinsko iskanje idej in deljenje strategij za duševno zdravje.

Canva: Orodje za oblikovanje, ki omogoča ustvarjanje vizualnih vsebin, kot so plakati, infografike in predstavitve, ki lahko podpirajo izobraževalne aktivnosti in predstavitve.

Canva: Intuitivna platforma za grafično oblikovanje, ki jo udeleženci lahko uporabijo za ustvarjanje vizualno privlačnih zemljevidov virov za duševno zdravje, plakatov ali predstavitev.

Zoom Breakout Rooms: Funkcija »breakout rooms« omogoča manjše skupinske razprave, kar je idealno za vaje igranja vlog ali sodelovalne dejavnosti, povezane s sklopom.

Miro: Sodelovalna platforma za bele deske za ustvarjanje zemljevidov idej, miselnih vzorcev in iskanje rešitev. Udeleženci jo lahko uporabijo za vizualno organiziranje kriznih načrtov ali virov za duševno zdravje.





Trello: Orodje za upravljanje nalog, ki uporabnikom omogoča ustvarjanje tabel in seznamov za organiziranje protokolov kriznega odzivanja ali spremljanje napredka pri osebnih načrtih.

Quizlet: Orodje, ki temelji na flanškartah, in omogoča ustvarjanje učnih sklopov, ki utrjujejo terminologijo ali strategije prve pomoči za duševno zdravje, ter izboljša pomnjenje skozi ponavljanje.

Coursera/MOOC Platforms: Masovni odprti spletni tečaji ponujajo sklopa o duševnem zdravju in dobrem počutju, ki dopolnjujejo učenje. Udeleženci lahko najdejo ustrezne tečaje za poglobitev svojega znanja.

Pomembni izrazi:

Prva pomoč za duševno zdravje: Pomoč, ki jo nudimo osebi, ki razvija duševne težave ali doživlja duševno krizno stanje, dokler ni na voljo ustrezna strokovna pomoč ali dokler kriza ne mine.

Krizno posredovanje: Takojšnja pomoč in podpora, ki se nudita osebi v akutni stiski, da se zmanjša vpliv krize in jo vodi v varnost ter k strokovni pomoči.

Aktivno poslušanje: Tehnika komunikacije, ki vključuje popolno koncentracijo, razumevanje in premišljen odziv na govornika, da se ta sliši in razume.

Ocenjevanje varnosti: ocena stopnje tveganja za škodo sebi ali drugim, ki se uporablja za odločanje o najustreznejšem posredovanju in usmerjanje takojšnjega ukrepanja.

Empatija: sposobnost razumevanja in deljenja občutkov druge osebe, kar omogoča povezovanje, zmanjša občutek osamljenosti in spodbuja odprto komunikacijo.

Tehnike umirjanja: Strategije, ki se uporabljajo za zmanjšanje intenzivnosti potencialno napete situacije, spodbujajo umirjenost in zmanjšujejo tveganje za škodo za vse vpletene strani.

Podporna mreža: Skupina zaupanja vrednih posameznikov, vključno s prijatelji, družinskimi člani, učitelji ali zdravstvenimi delavci, ki lahko nudijo čustveno, socialno ali praktično podporo.

Odpornost: sposobnost, da se okrepite in prilagodite izzivom, stresom ali težavam, ob tem pa ohranite duševno zdravje in dobro počutje.

Čuječnost: praksa popolne prisotnosti in angažiranosti v trenutnem trenutku brez obsojanja, pogosto uporabljena za obvladovanje stresa in spodbujanje duševne jasnosti.

Stigmatizacija: negativni odnosi in diskriminacija do ljudi na podlagi določenih lastnosti, kot je duševna bolezen, kar pogosto prepreči, da bi poiskali pomoč.

Pot do napotitve: jasen niz korakov za povezovanje posameznika v stiski z ustreznimi strokovnimi storitvami ali viri.





	<u>Pristop, ki upošteva travmo</u>: okvir, ki priznava širjenje travme in zagotavlja, da so vsi stiki podpirajoči, preprečujejo ponovno travmatizacijo in spodbujajo varnost.
<i>Povzetek sklopa</i>	Povzetek: Ta sklop se je osredotočil na opremljanje učiteljev z osnovnimi veščinami za prepoznavanje, razumevanje in odzivanje na izzive duševnega zdravja med odraslimi učenci. Z vključevanjem načel prve pomoči za duševno zdravje (MHFA®) v izobraževalne nastavitve za odrasle, lahko učitelji nudijo takojšnjo, neprofesionalno pomoč, kar prispeva k varnejšim in bolj vključujočim učnim okoljem. Ključne točke, ki so bile obravnavane: Ključni pojmi: • Prva pomoč za duševno zdravje (MHFA®) • Krizno posredovanje • Aktivno poslušanje • Ocenjevanje varnosti • Empatija Raziskovalni rezultati in zgodovinske perspektive: • Usposabljanje MHFA® povečuje znanje in zmanjšuje stigmo, kar omogoča učiteljem, da se s samozavestjo in razumevanjem soočijo z duševnim zdravjem. Zgodovinska evolucija podpore duševnemu zdravju se je premaknila od izolacije in stigme k proaktivnemu posredovanju in podpori skupnosti, zahvaljujoč strukturiranim programom, kot je MHFA®. Uporaba v izobraževanju odraslih: Učitelji lahko prepoznajo znake duševnih težav pri učencih s pomočjo aktivnega poslušanja in opazovanja vedenja. Takojšnje strategije podpore, kot so nudjenje empatije in pomiritev, skupaj s strukturiranimi kriznimi protokoli, lahko bistveno izboljšajo izide za tiste v stiski. Razvijanje osebnih kriznih načrtov in spodbujanje podpornih mrež sta ključna koraka za spodbujanje dobrega počutja med učenci. Izobraževalni cilji: • Razumeti ključne pojme prve pomoči za duševno zdravje in jih učinkovito uporabiti v izobraževalnih nastavitvah za odrasle. • Prepoznati zgodnje znake duševnih težav in nuditi začetno podporo z empatijo in aktivnim poslušanjem. • Razviti in izvajati protokole kriznega odzivanja, ki obravnavajo takojšnja tveganja, hkrati pa usmerjajo posameznike k strokovnim virom.





	• Spodbujati vključujoča izobraževalna okolja, ki dajejo prednost duševnemu zdravju, zmanjšujejo stigmo in povečujejo podporo za vse učence. Ob obvladovanju teh načel in strategij bodo učitelji dobro pripravljeni, da bodo njihovi programi izobraževanja odraslih bolj odzivni na izzive duševnega zdravja, kar bo na koncu prispevalo k sreči in dobremu počutju njihovih učencev.
Ocenjevanje	Vprašanja za samoocenjevanje: Ključni pojmi: - Kakšen je glavni cilj prve pomoči za duševno zdravje in kako se ta razlikuje od strokovnega svetovanja ali terapije? - Zakaj je empatija ključna pri zagotavljanju začetne podpore nekemu, ki doživlja duševno krizo? Prepoznavanje znakov: - Kakšne vedenjske spremembe ali verbalne namige lahko kažejo, da se nekdo sooča z duševnim izzivom? - Kako bi ločili med znaki splošnega stresa in resnejšimi duševnimi težavami? — Strategije začetne pomoči: - Katere so nekatere učinkovite metode za nudenje takojšnje podpore, ko nekdo pove, da se počuti preobremenjenega ali obupanega? - Zakaj je aktivno poslušanje pomembno in kako ga lahko pokažemo, ko govorimo z nekom v stiski? Krizni protokoli: - Katere korake bi sprejeli, če bi nekdo izrazil samomorilne misli ali pokazal vedenje, ki nakazuje, da je v nevarnosti za sebe? - Kako se lahko protokoli kriznega obvladovanja prilagodijo edinstvenim potrebam nastavitve za izobraževanje odraslih? Vključujoča podpora: - Kako zagotoviti, da je vaš pristop k prvi pomoči za duševno zdravje vključujoč in občutljiv do različnih učencev, vključno s tistimi z invalidnostmi ali različnimi kulturnimi ozadji? Zemljevid virov: - Katere lokalne ali spletne vire za duševno zdravje bi priporočili nekemu, ki potrebuje takojšnjo podporo? - Kako bi pomagali nekemu, da bi učinkovito in udobno dostopal do teh virov?
Evalvacija sklopa	Vprašanja za oceno vsebine in izvedbe





Ali je bila predstavljena informacija v sklopu jasna in lahko razumljiva?

- (Močno se strinjam / Strinjam se / Nevtralno / Ne strinjam se / Močno se ne strinjam)

Kako relevantna se vam je zdela vsebina tega sklopa za vašo vlogo učitelja, ki dela z odraslimi učenci?

- (Zelo relevantno / Nekoliko relevantno / Nevtralno / Ni zelo relevantno / Ni relevantno)

Ali so bile praktične dejavnosti in strategije, predlagane v sklopu, uporabne za takojšnjo uporabo v vašem izobraževalnem okolju?

- (Močno se strinjam / Strinjam se / Nevtralno / Ne strinjam se / Močno se ne strinjam)

Izobraževalni cilji:

- Ali menite, da vam je sklop zagotovil znanje in veščine za prepoznavanje in odzivanje na izzive duševnega zdravja med odraslimi učenci?
 - (Da / Ne / Nekoliko)

Angažiranost:

- Ali je struktura sklopa (branja, dejavnosti, ocenjevanja) ohranjala vaše zanimanje in angažiranost pri gradivu?
 - (Močno se strinjam / Strinjam se / Nevtralno / Ne strinjam se / Močno se ne strinjam)

Viri in podpora:

- Ali so bili zagotovljeni viri (kartice scenarijev, strategije odzivanja, zemljevid virov) ustrezni za podporo vašemu učenju?
 - (Močno se strinjam / Strinjam se / Nevtralno / Ne strinjam se / Močno se ne strinjam)

Splošno zadovoljstvo:

- Kako bi ocenili svoje splošno zadovoljstvo s četrtem sklopom?
 - (Zelo zadovoljni / Zadovoljni / Nevtralno / Nezadovoljni / Zelo nezadovoljni)





2.5. Pro Lapinlahti

Sklop 5: Tehnike čuječnosti

Osredotočenost: Vaje za čuječnost in njihova uporaba za duševno dobrobit. Čuječnost je praksa pozornosti na določen način: namenoma, v sedanjem trenutku in brez presoje. Sklop raziskuje, kako se lahko čuječnost uporabi za zmanjšanje stresa, izboljšanje čustvene regulacije in izboljšanje duševnega zdravja.

Posebnost: Sklop ponuja podrobna navodila za specifične prakse čuječnosti, kot so meditacija, pozorno dihanje in druge vaje, ki spodbujajo življenje v sedanjem trenutku. Osredotoča se na praktične vidike vključevanja teh vaj v vsakdanje življenje za spodbujanje mindfulness in njenih koristi za duševno dobrobit.

Navodila: Ponuja praktične vaje, specifične za čuječnost, kot so meditacija ali pozorno dihanje.

Ohranite osredotočenost na to, da se ne prekrivamo z splošnimi strategijami samopomoči, odpornosti ali digitalnega dobrega počutja - saj bodo te obravnavane v ločenih sklopih.





Naslov sklopa	Tehnike čuječnosti
Predstavitev sklopa	Cilj: Vaje v tem sklopu bodo pomagale učencem izboljšati osredotočenost, čustveno regulacijo in ohranjanje spomina, spodbujale bodo meta-zavedanje, odpornost in razvojno usmerjenost. Uporabljali bodo tehnike mindfulness za izboljšanje akademskih rezultatov ter spodbujali empatijo in sodelovanje, s čimer bodo ustvarjali podporna učna okolja.. Pomen: Odrasli učenci pogosto usklajujejo številne odgovornosti, kot so delo, družina in osebne obveznosti, kar vodi v povečane ravni stresa in izzive pri ohranjanju splošnega počutja. V tem kontekstu ima tema čuječnosti pomemben pomen kot močno orodje za obvladovanje teh izzivov in spodbujanje celostnega osebnega razvoja med odraslimi učenci. Prakse čuječnosti, kot so meditacija, globoko dihanje in skeniranje telesa, zagotavljajo posameznikom praktična orodja za umiritev misli in uravnavanje čustev v soočanju s stresorji. Z vzgojo zavedanja o sedanjih trenutkih in nepristranske sprejemljivosti njihovih izkušenj lahko učenci razvijejo večjo odpornost na življenjske izzive ter zmanjšajo negativen vpliv stresa na svoje duševno zdravje. Z rednim ukvarjanjem čuječnosti učenci izostrijo svoje pozornostne sposobnosti in izboljšajo svojo sposobnost osredotočanja na učne naloge, kar vodi do boljše ohranitve informacij in izboljšanja akademskih rezultatov. Odrasli učenci se lahko srečujejo z različnimi čustvenimi sprožilci in notranjimi ovirami, ki jim otežujejo učenje in osebni razvoj. To vključuje dvome o sebi, perfekcionizem, strah pred neuspehom ali negativni notranji dialog. Z vadbo čuječnosti učenci razvijejo sposobnost, da opazujejo svoje misli in čustva z razdalje, kar jim omogoča, da se na izzivne situacije odzovejo z večjo jasnostjo in mirnostjo. To povečano samozavedanje omogoča učencem, da prepoznajo in odpravijo neprijetne miselne in vedenjske vzorce, kar vodi do boljše čustvene odpornosti in dobrega počutja. Sklop o čuječnosti je ključnega pomena za spodbujanje sreče in duševnega zdravja med odraslimi učenci, saj se osredotoča na sodobne izzive, s katerimi se soočajo, kot so stres, tesnoba in izgorelost v osebni in profesionalnem življenju. Čuječnost opremlja učence z orodji za učinkovito obvladovanje teh izzivov, hkrati pa spodbuja čustveno odpornost in dobro počutje. Z izboljšanjem osredotočenosti, čustvene regulacije in kognitivne fleksibilnosti ta sklop omogoča odraslim, da z večjo lahkoto obvladujejo življenjske kompleksnosti, kar vodi v izboljšano splošno duševno zdravje. Poleg tega čuječnost spodbuja pozitiven način razmišljanja in interpersonalne veščine, ki so ključne za osebni razvoj in profesionalni uspeh v današnjem hitrem in medsebojno povezanim svetu.
Teoretični okvir	Ključni pojmi: <u>Pozornost in zavedanje:</u> Pozornost vključuje usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek z zavedanjem brez obsojanja. Ta koncept izhaja iz psiholoških teorij pozornosti, ki poudarjajo vlogo pozornosti pri zaznavanju, spominu in kognitivnem nadzoru. S praksami čuječnosti se posamezniki usposabljaajo za gojenje trajne pozornosti in metazavedanja,





kar jim omogoča, da opazujejo svoje misli, čustva in občutke, ne da bi se vanje zapletli.

Zmanjševanje stresa in sproščanje: Ena od temeljnih teorij, ki podpira čuječnost, je model zmanjševanja stresa, ki ga je predlagal Jon Kabat-Zinn, znan po metodi zmanjševanja stresa na podlagi čuječnosti (MBSR). Ta model trdi, da prakse čuječnosti sprožijo sprostitveni odziv, fiziološko stanje, za katerega je značilno zmanjšano vzburjenje simpatičnega živčnega sistema in povečana aktivacija parasimpatičnega živčnega sistema. S sproščanjem in zmanjševanjem fizioloških označevalcev stresa čuječnost pomaga posameznikom obvladovati simptome, povezane s stresom, in spodbuja splošno dobro počutje.

Regulacija čustev: Zavest je tesno povezana z uravnavanjem čustev, ki se nanaša na sposobnost učinkovitega uravnavanja in obvladovanja čustvenih izkušenj. Teoretični okvirji, kot je procesni model uravnavanja čustev, predlagajo, da čuječnost spodbuja uravnavanje čustev z izboljšanjem zavedanja o čustvenih sprožilcih, povečanjem tolerance za stisko in olajšanjem prilagodljivih odzivov na čustvene dražljaje. Z gojenjem nereaktivne in sprejemajoče drža do čustev čuječnost posameznikom omogoča spretnejše uravnavanje čustvenih izkušenj.

Nevroplastičnost in spremembe možganov: Raziskave na področju nevroznanosti so empirično podprle učinke čuječnosti na strukturo in delovanje možganov. Študije z uporabo nevro-slikovnih tehnik, kot je funkcionalna magnetna resonanca (fMRI), so pokazale, da redna vadba čuječnosti povzroči strukturne spremembe v možganskih regijah, ki sodelujejo pri pozornosti, uravnavanju čustev in samozavedanju, kot so prefrontalni korteks, insula in hipokampus. Ta pojav, znan kot nevroplastičnost, nakazuje, da lahko čuječnost preoblikuje nevronske arhitekture možganov na način, ki podpira boljše kognitivno in čustveno delovanje.

Terapija sprejemanja in zavezanosti (ACT): V terapevtske pristope, kot je terapija sprejemanja in zavezanosti (ACT), ki združuje prakse pozornosti s kognitivno-vedenjskimi tehnikami za spodbujanje psihološke prožnosti in dobrega počutja, je vključena tudi čuječnost. ACT poudarja pomen sprejemanja notranjih izkušenj, vključno z mislimi, čustvi in občutki, obenem pa se zavezuje k dejanjem, ki so skladna z vrednotami in cilji. Z razvijanjem veščin pozornosti lahko posamezniki razvijejo večjo psihološko prožnost in odpornost na življenjske izzive.

Budistična filozofija: Pozornost ima korenine v budističnih kontemplativnih tradicijah, zlasti v praksi meditacije. Budistična filozofija poudarja gojenje pozornosti kot sredstva za razvijanje vpogleda v naravo resničnosti in lajšanje trpljenja. Štirje temelji čuječnosti, opisani v starodavnih budističnih besedilih, zagotavljajo celovit okvir za gojenje čuječnosti v vsakdanjem življenju: vključujejo čuječnost na telo, občutke, um in pojave.

Povzetek raziskovalnih ugotovitev:

Kognitivne koristi: Številne študije so pokazale kognitivne koristi mindfulness-a, vključno z izboljšanjem pozornosti, delovnega spomina in kognitivne fleksibilnosti. Na primer, raziskave, ki so uporabile nevroimaging tehnike, so pokazale, da je usposabljanje mindfulness-a





povezano z večjo aktivnostjo v možganskih predelih, povezanih s kontrolo pozornosti, kot sta prefrontalna skorja in anteriorna cingulata skorja.

Čustvena regulacija: Raziskave nakazujejo, da mindfulness prakse spodbujajo čustveno regulacijo z modulacijo aktivnosti v amigdali, predelu možganov, ki je vpleten v obdelavo čustev. Študije so pokazale, da je usposabljanje mindfulness-a povezano z zmanjšano reaktivnostjo amigdale na čustvene dražljaje in izboljšano povezljivostjo med amigdalo in prefrontalnimi predeli, ki so vključeni v regulacijo čustev.

Zmanjšanje stresa: Meta-analize so dosledno pokazale, da so intervencije, temelječe na mindfulness-u, učinkovite pri zmanjšanju simptomov stresa, tesnobe in depresije v različnih populacijah. Te intervencije običajno vključujejo mindfulness prakse, kot so meditacija, joga in vaje skeniranja telesa, ki so bile dokazano učinkovite pri sprožanju sprostitvenega odziva in zmanjšanju fizioloških markerjev stresa.

Nevroplastičnost: Longitudinalne študije, ki so uporabile strukturni in funkcionalni neuroimaging, so zagotavljale dokaze o nevroplastičnih učinkih mindfulness-a na možgane. Te študije so pokazale, da redna praksa mindfulness-a povečuje gostoto sive snovi v predelih možganov, povezanih s pozornostjo, regulacijo čustev in samozavedanjem, kot sta hipokampus in insula.

Zdravstveni izidi: Raziskave so preučevale tudi vpliv mindfulness-a na fizično zdravje, kot so imunološke funkcije, srčno-žilno zdravje in obvladovanje bolečine. Študije so pokazale, da intervencije, temelječe na mindfulness-u, lahko izboljšajo imunske funkcije, znižajo krvni tlak in zmanjšajo simptome kronične bolečine z modulacijo fizioloških procesov, kot so vnetje in reaktivnost na stres.

Zgodovinske perspektive:

Antične korenine: Praksa mindfulness-a ima globoke korenine v starodavnih kontemplativnih tradicijah, še posebej v budističnih meditacijskih praksah, ki segajo več kot 2.500 let v preteklost. V teh tradicijah se mindfulness razvija kot sredstvo za razvijanje vpogleda v naravo uma in osvoboditev od trpljenja.

Uvod v Zahod: Uvod mindfulness-a v zahodni svet sega v sredino 20. stoletja, ko so v vzhodnih duhovnih učenjih in praksah, ki so postale del protikulturnih gibanj v 60-ih in 70-ih letih, doživele širitev. Vplivni posamezniki, kot sta Thich Nhat Hanh in Jon Kabat-Zinn, so igrali ključno vlogo pri popularizaciji mindfulness-a kot sekularne prakse za zdravje in dobrobit.

Razvoj intervencij, temelječih na mindfulness-u: V 80-ih letih je Jon Kabat-Zinn ustanovil Kliniko za zmanjšanje stresa na Medicinski fakulteti Univerze v Massachusettsu, kjer je razvijal Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), osem tedenski program, ki združuje prakse mindfulness-a s kognitivno-vedenjskimi tehnikami. MBSR je postavil temelje za razvoj številnih intervencij, temelječih na mindfulness-u, ki ciljajo različne populacije in pogoje.

Znanstvene raziskave: V preteklih desetletjih smo bili priča porastu znanstvenih raziskav, ki preučujejo učinke mindfulness-a na duševno in telesno zdravje. Prelomne študije, kot je Kabat-Zinnova (1985) temeljna





raziskava o učinkih MBSR pri pacientih s kroničnimi bolečinami, so odprle pot rigoroznim empiričnim preiskavam mehanizmov in učinkovitosti intervencij, temelječih na mindfulness-u.

Integracija v mainstream: čuječnost je postala vse bolj del glavnega toka psihologije, medicine, izobraževanja in podjetniškega okolja. Širjenje programov, temelječih na mindfulness-u, mobilnih aplikacij in spletnih virov odraža naraščajočo priljubljenost in sprejemljivost mindfulness-a kot izvedljivega pristopa za spodbujanje zdravja in dobrega počutja v sodobni družbi.

Prakse čuječnosti ponujajo dragocena orodja za izboljšanje pozornosti, čustvene regulacije in kognitivnega delovanja, kar posledično izboljšuje učne rezultate in spodbuja splošno dobrobit odraslih učencev. Tukaj so specifične strategije za vključitev ključnih konceptov čuječnosti v programe za izobraževanje odraslih:

Vključitev čuječnosti v oblikovanje kurikulumov: Vključite prakse in principe čuječnosti v kurikulum programov za izobraževanje odraslih. Na primer, namenite čas med vsakim srečanjem za kratke vaje, kot so vodena meditacija ali osredotočeno dihanje. Vključite koncepte čuječnosti v vsebino predmetov z raziskovanjem tem, povezanih s pozornostjo, samospoznanjem in obvladovanjem stresa.

Ponuja usposabljanje za učitelje: Ponuja usposabljanje in možnosti strokovnega razvoja za učitelje, ki delajo v okolju izobraževanja odraslih. Ponuja delavnice ali tečaje, ki učitelje seznani s praksami čuječnosti in jih opremijo z strategijami za vključevanje v njihov pristop poučevanja. Učitelji, ki prakticirajo čuječnost, so bolj pripravljeni, da te veščine prenašajo in spodbujajo tudi pri svojih učencih.

Ustvarite pozorno učni prostor: Spodbujajte kulturo čuječnosti v okolju izobraževanja odraslih z ustvarjanjem pozornih učnih prostorov. Oblikujte fizične prostore, ki podpirajo sprostitev in osredotočenost, kot so udobni sedežni aranžmaji, naravna svetloba in minimalne motnje. Spodbujajte prakse, kot so tiha refleksija ali pozorno sprehajanje med odmori za spodbujanje sprostitve in pomlajevanja.

Vključitev čuječnosti v učne strategije in metode poučevanja: uporabite tehnike, temelječe na čuječnosti, za izboljšanje angažiranosti in sodelovanja med predavanji ali skupinskimi razpravami, npr. začnite in/ali zaključite sejo z dihalno vajo. Spodbujajte reflektivno pisanje ali vaje, ki temeljijo na čuječnosti, za poglobljeno razumevanje in integracijo vsebine tečaja.

Ponuja programe, ki temeljijo na čuječnosti: Razvijte specializirane programe, ki temeljijo na čuječnosti, v okolju izobraževanja odraslih, da bi se ukvarjali s specifičnimi potrebami ali populacijami. Na primer, ponujajte tečaje zmanjšanja stresa in intervencije za odrasle z duševnimi težavami ali zgodovini travm, temelječe na čuječnosti, prilagojene odraslim učencem, ki se soočajo s stresom na delovnem mestu ali življenjskimi prehodi.

Spodbujanje skrbi zase in dobrega počutja: Poudarite pomen skrbi zase in dobrega počutja kot ključnih sestavin odraslega učenja. Vključite prakse čuječnosti v rutine skrbi zase za odrasle učence, kot so tehnike sproščanja ali vaje pozornega gibanja. Ponuja vire in podporne storitve, ki učencem





	omogočajo dostop do aktivnosti, ki temeljijo na čuječnosti, izven učilnice. Seje čuječnosti so odličen način za začetek ure! Spodbujanje podpore med vrstniki in sodelovanja: Spodbujajte podporo med vrstniki in sodelovanje med odraslimi učenci skozi aktivnosti, ki temeljijo na čuječnosti. Omogočite skupinske prakse, kot so meditacija čuječnosti ali vaje pozornega poslušanja, da spodbudite povezovanje in sočutje med učenci. Spodbujajte učence, da delijo svoja izkustva in vpoglede, povezane s čuječnostjo, npr. z izdelavo svojih različic meditacije, kar spodbuja občutek lastništva, skupnosti in medsebojne podpore. Ocenjevanje in ocena vpliva: Ocenite vpliv vključevanja čuječnosti v programe izobraževanja odraslih z uporabo kvalitativnih in kvantitativnih meril. Uporabite ankete, intervjuje ali samoocenjevalne ukrepe za zbiranje povratnih informacij od učencev in učiteljev o njihovih izkušnjah s praksami čuječnosti. Ocenite spremembe v učnih rezultatih, kazalnikih dobrega počutja in stopnjah angažiranosti za obveščanje o nadaljnjem razvoju in izpopolnjevanju programa.
<i>Povezava med uganko in teorijo</i>	Pobeg iz sreče je vaja za prisotnost v trenutku, saj uspeh nalog zahteva popolno koncentracijo na "tukaj in zdaj". Ena od glavnih tem igre na poti do sreče in dobrega počutja je učenje, kako živeti v trenutku. Igra vključuje vrsto izzivov, ki ponujajo načine za izboljšanje telesne zavesti, povezovanja s seboj in sporočili svojega telesa. Vaje 2, 3, 5 in 9 so še posebej koristne, saj ponujajo praktične načine za čuječnost, povečujejo zmožnost prisotnosti in samospoznavanja udeležencev. Izvajalci lahko med igro okrepite notranje usvajanje teme čuječnosti na naslednje načine: 1. Spodbujanje osredotočenosti na nalogo, ki je pred udeleženci, brez hitenja k naslednji nalogi. 2. S tem, da so mirni v samem vodenju, uporabljajo nežen, prijazen ton glasu ter se gibajo počasi in pozorno. 3. Izvajalec lahko deluje kot bralec skozi celotno igro. Vaja dihanja 4-7-8 (uganka 3) se izvaja mirno, s korakovnim vodenjem, enako kot vaja mindfulness v uganki 5. 4. Na koncu izvajalec udeležence vpraša za njihove opazke o tem, kaj so opazili glede svoje sposobnosti biti prisotni, in jih vpraša, kako so se počutili glede vaj in igre z vidika čuječnosti.
<i>Individualna izkustvena dejavnost</i> <i>Čuječe tehnike dihanja</i>	Navodila po korakih: ● Poiščite udoben sedeči položaj, z ravnim hrbtom in nogami, ki so v stiku s tlemi. Roke položite na svojo naročje ali kolena. ● Zaprite oči ali mehko usmerite pogled, karkoli vam najbolj ustreza.





- Naredite nekaj globokih vdihov, počasi vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta. Opazujte občutek diha, ko vstopa in izstopa iz vašega telesa.
- Sedaj dovolite, da vaš dih ponovno sledi naravnemu ritmu. Osredotočite svojo pozornost na občutek diha, ko se premika skozi nosnice ali na dviganje in padanje trebuha.
- Medtem ko nadaljujete z dihanjem, opazujte morebitne misli, občutke ali čustva, ki se pojavijo, brez obsojanja. Preprosto jih opazujte, kot oblake, ki prehajajo po nebu.
- Kadar opazite, da vam um odtava, nežno vrnite svojo pozornost nazaj na dih, s čimer se boste znova osredotočili na sedanjost.
- Nadaljujte z vadbo še nekaj minut, da se popolnoma potopite v izkušnjo pozornega dihanja.

Nasveti za izvedbo:

- Ustvarite mirno in tiho okolje, ki spodbuja sprostitve in introspekcijo.
- Spodbujajte udeležence, naj se k vaji približajo z odprtim umom in brez pričakovanj.
- Nudite nežno usmerjanje skozi celotno prakso, udeležence opomnite, naj ostanejo osredotočeni na dih in opazujejo svoja doživetja brez obsojanja.
- Dovolite različne pristope k praksi, kot je osredotočanje na različne vidike diha ali vključevanje tehnik vizualizacije, če to ustreza.
- Usmerjanje se lahko spreminja, na primer, od osredotočanja na različne čute, telo ali izbire točke sidranja, ki sledi dihu.

Refleksija:

- Kako ste doživeli izkušnjo osredotočanja na vaš dih?
- Katere misli ali občutke ste opazili med prakso?
- Ste uspeli ohraniti osredotočenost na dih ali je vaš um odtaval? Če je, katere strategije ste uporabili, da ste svojo pozornost vrnil nazaj?
- Ste opazili kakršne koli spremembe v vašem duševnem ali telesnem stanju kot posledica prakse?
- Kako bi lahko načela ozaveščenega dihanja uporabili v drugih vidikih svojega življenja, na primer pri obvladovanju stresa ali izboljšanju osredotočenosti?

Prilagoditev za vključenost:

- Fizična dostopnost: Ponudite alternativne možnosti sedenja, kot so stoli za udeležence z gibalnimi omejitvami. Poskrbite za dostopnost za invalidske vozičke in brez ovirno okolje.
- Težave s sluhom: Govorite jasno in uporabljajte vizualne pripomočke za dopolnitev ustnih navodil. Uporabite vizualne signale za učinkovito komunikacijo ključnih točk.
- Kognitivne in intelektualne težave: Poenostavite navodila in razdelite vaje na obvladljive korake. Uporabite konkretne primere in vizualne pripomočke za podporo razumevanja.
- Senzorične občutljivosti: Ustvarite mirno okolje z zmanjšanjem motečih dejavnikov in ponudite možnosti za prilagoditev senzoričnih





	vhodov. Bodite pozorni na senzorične potrebe udeležencev in spodbujajte udobje. ● Čustvene občutljivosti: Ustvarite varen in podporen prostor, kjer se udeleženci počutijo udobno, da izrazijo svoja čustva. ● Posamezne preference: Spoštujte preference udeležencev in ponudite prilagodljivost pri tem, kako se vključujejo v vajo. Spodbujajte odprto komunikacijo in sodelovanje za izpolnitev različnih potrebščin.
<i>Skupinska dejavnost</i> <i>Čuječe risanje ali pisanje</i>	Navodila po korakih: 1. Ta vaja je lahko povezana z materialom, ki je bil predstavljen v tečaju. Risanje in/ali pisanje je način za razvijanje večje zavednosti, osredotočenosti in samoizražanja. 2. Udeležencem dajte prazen kos papirja in potrebščine za risanje/pisanje, kot so svinčniki, markerji ali barvne svinčnike. 3. Povabite udeležence, da se udobno usedejo in položijo prazen papir pred sebe. 4. Spodbudite udeležence, da naredijo nekaj globokih vdihov in usmerijo svojo pozornost na sedanji trenutek. 5. Povabite udeležence, naj izberejo preprost predmet ali temo za risanje ali pisanje, na primer cvet, kos sadja, gospodinjski predmet ali katero koli opazovanje. 6. Spodbudite udeležence, naj podrobno opazujejo predmet/cilj, opazijo njegovo obliko, teksturo, podrobnosti in vzorce brez obsojanja. 7. Povabite udeležence, naj začnejo risati ali pisati predmet na papir, pri tem pa se osredotočijo na vsak korak in potezo pozorno. 8. Spodbudite udeležence, naj rišejo/pišejo počasi in svobodno, pri čemer naj jih vodi njihova intuicija in ustvarjalnost. 9. Po določenem času povabite udeležence, naj premislijo o svojih risbah/pisanjih in delijo svoje izkušnje s skupino. Nasveti za izvedbo: ● Ustvarite mirno in tiho okolje za dejavnost, brez motenj in prekinitev. ● Spodbudite udeležence, da k dejavnosti pristopijo z odprtim umom in radovednostjo, ter da si dovolijo raziskovati svojo ustvarjalnost brez obsojanja. ● Nudite usmeritve in podporo, kadar je to potrebno, še posebej za udeležence, ki so manj samozavestni v svojih risarskih sposobnostih ali so novi v praksah čuječnosti. ● Ponudite izhodišča ali predloge, ki bodo udeležencem pomagali pri začetku, na primer osredotočanje na specifične podrobnosti ali uporaba različnih risarskih tehnik. Refleksija (vprašanja za razmislek: 1. Kakšna je bila vaša izkušnja med dejavnostjo čuječnega risanja/pisanja? 2. Kaj ste opazili o predmetu, ki ste ga izbrali za risanje/pisanje, ko ste ga podrobno opazovali?





	3. Kako ste pristopili k procesu risanja/pisanja s čuječnostjo in katere tehnike ste uporabili, da ste ostali prisotni? 4. Katere misli ali občutki so se pojavili med risanjem ali pisanjem? 5. Kako ste se počutili glede svojega risanja/pisanja po zaključku in ali ste opazili kakršne koli spremembe v vašem dožemanju predmeta/cilja? 6. Kako bi lahko uporabili principe čuječnega risanja/pisanja na drugih področjih svojega življenja, kot so reševanje težav ali ustvarjalni izraz?
	Prilagoditev za vključenost: Motorične omejitve: Ponudite prilagojena risarska orodja in alternativne tehnike, kot so slikanje s prsti ali digitalno risanje, za udeležence z motoričnimi omejitvami. Omogočite dodatni čas in zagotovite pomoč po potrebi. Kognitivne motnje: Poenostavite navodila, razdelite korake in ponudite vizualne pozive za podporo udeležencem s kognitivnimi motnjami. Uravnotežite strukturo in ustvarjalnost, da zagotovite angažiranost in udobje. Senzorične občutljivosti: Ustvarite mirno okolje, ponudite možnosti prijazne do čutov in omogočite odmore za udeležence z občutljivostmi na čute. Ponudite alternativne senzorične dejavnosti, ki pomagajo uravnavati izkušnje. Čustvene občutljivosti: Spodbujajte podporno okolje in ponudite priložnosti za čustveno izražanje brez pritiska. Ponudite smernice in podporo za premagovanje čustvenih izzivov, kadar je to potrebno. Posamezne preference: Spoštujte preference udeležencev, ponudite fleksibilnost in spodbujajte personalizacijo umetnosti ter načinov deljenja.
<i>Skupinska dejavnost</i> <i>Čuječa hoja</i>	Navodila – korak za korakom: ● Poiščite miren in varen zunanji prostor za vašo pozorno hojo, kot je park, vrt ali naravna pot. Alternativno lahko vadite pozorno hojo tudi v notranjih prostorih, če so prostorni in brez motenj. ● Začnite tako, da boste obstali v miru in naredili nekaj globokih dihov, da se povežete s sedanjim trenutkom. Občutite občutek, kako se vaša stopala povezujejo z zemljo pod vami. ● Ko začnete hoditi, osredotočite svojo pozornost na fizične občutke vsakega koraka. Opazujte občutek, kako se vaša stopala dvignejo, premikajo skozi zrak in se dotaknejo tal. ● Bodite pozorni na ritem vaših korakov in naravno gibanje vašega telesa. Zavedajte se subtilnih premikov teže in ravnotežja pri vsakem koraku. ● Aktivirajte svoje čute, ko hodite, opazujte vidne, zvočne, vonjalne in teksturalne občutke okoli vas. Sprejmite lepoto svojega okolja brez sodb ali analize. ● Če vaš um začne tavati ali postati moteč, nežno usmerite svojo pozornost nazaj na občutek hoje. Uporabite svoj dih kot sidro, da se vrnete v sedanji trenutek.





- Nadaljujte s pozorno hojo še nekaj minut, pri čemer se popolnoma potopite v izkušnjo hoje brez posebnega cilja ali namena.
- Ko boste prišli do konca svoje pozorne hoje, si vzemite trenutek, da se ustavite in premislite o svoji izkušnji. Opazite morebitne spremembe v vašem stanju uma ali telesa ter cenite občutek mirnosti in prisotnosti, ki izhaja iz pozorne hoje.

Nasveti za izvajalca:

- Zavedena hoja se lahko vodi na različne načine. Udeležence lahko prosite, naj opazujejo vse občutke iz različnih čutnih kanalov brez izbire, ali pa jih usmerite, naj se osredotočijo na en kanal naenkrat, na primer naj se najprej osredotočijo na različne zvoke, nato na vizualne zaznave ali telesne občutke itd.
- Ne pozabite jih voditi, da opazujejo telesne občutke, ko njihov um tava.
- Poiščite in uporabite mirno lokacijo, po možnosti na prostem v naravi.
- Ustvarite varno okolje in spodbudite podporno ter brezsojno vzdušje, da udeleženci lahko odprto delijo svoje izkušnje.
- Uporabite mehak glas in ponudite nežno vodenje.
- Podprite udeležence, ki morda težko izrazijo svoje izkušnje ali čustva.
- Zaključite sejo refleksije z izkazovanjem hvaležnosti in spoštovanja za pripravljenost udeležencev, da se udeležijo vaje pozornosti in delijo svoje misli.

Refleksija (vprašanja za proces razprave):

- Kaj ste opazili med vajo zavedene hoje?
- Kako ste se počutili, ko ste pozornost usmerili na fizične občutke hoje?
- Katera mišljenja ali čustva so se pojavila, ko ste hodili z zavedanjem?
- Ste opazili kakšne spremembe v svojem duševnem stanju ali telesu med vajo?
- Kaj ste opazili v svoji okolici, ko ste hodili z zavedanjem?
- Kako bi lahko principe zavedene hoje uporabili v drugih vidikih svojega vsakodnevnega življenja?
- Kakšni izzivi so se pojavili med vajo in kako ste jih premagali?
- Kakšne vpoglede ali lekcije ste pridobili z vadbo zavedene hoje in kako bi lahko vplivali na vašo prihodnjo prakso pozornosti?
- Kako ste se počutili po zaključku vaje zavedene hoje?
- Katere strategije ali tehnike so vam pomagale ohraniti pozornost na trenutku, ko ste hodili z zavedanjem?

Prilagoditve za vključevanje:

- Izberite pohodniško pot, ki je dostopna za udeležence z gibalnimi ovirami, na primer asfaltirane poti ali poti, primerne za invalidske vozičke.
- Ponudite alternativne možnosti za udeležence, ki morda ne morejo hoditi na prostem, na primer vadbo zavestnega gibanja ali vizualizacijske vaje v notranjih prostorih.
- Zagotovite ustne opise poti in okolice za udeležence z okvarami vida.





	• Združite udeležence z vidnimi spremljevalci ali uporabite taktilne označbe za varno navigacijo po poti. • Poskrbite, da okolje ne bo preobremenjeno s hrupom ali motečimi dejavniki, da zmanjšate morebitne ovire za udeležence z okvarami sluha. • Poenostavite navodila in zagotovite korak za korakom vodenje, da podprete udeležence s kognitivnimi ovirami. • Omogočite udeležencem prilagajanje njihove izkušnje hoje, na primer izbiro tempa ali poti, da zagotovite prijetno in udobno doživetje za vse. • Spoštujte individualne preference udeležencev in prilagodite se njihovim edinstvenim potrebam.
Predlogi za obliko e-učenja: • Razvijte vodeno avdio- ali video-meditacijo, ki udeležence korak za korakom vodi skozi prakso zavestne hoje ter jim nudi ustna navodila in spodbudo. • Vključite pomirjujočo glasbo v ozadju ali naravne zvoke za izboljšanje sprostitvene in zavestne izkušnje. • Zaključna refleksija: Ustvarite interaktivne refleksijske aktivnosti ali kvize, kot so dnevniški pozivi, vprašanja z več možnimi odgovori ali odprte refleksijske vaje. Udeležencem omogočite medsebojno sodelovanje z zastavljanjem vprašanj, deljenjem nasvetov in strategij.	
Dodatni viri	Dodatno branje: Članki: • "Z zmanjšanjem stresa na podlagi čuječnosti do boljšega zdravja: Meta-analiza" – Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004), objavljeno v Journal of Psychosomatic Research. • "Vplivi kratkih intervencij na podlagi čuječnosti na zdravstvene izide: Sistemski pregled" – Howarth, A., Smith, J.G., Perkins-Porras, L. idr. (2019), objavljeno v Mindfulness 10, 1957–1968. Povezava do članka. Knjige: • "Čudež čuječnosti: Uvod v prakso meditacije" – Thich Nhat Hanh • "Kamor koli greš, tam si: Meditacija čuječnosti v vsakdanjem življenju" – Jon Kabat-Zinn • "Moč sedanjega trenutka: Vodnik do duhovne razsvetlitve" – Eckhart Tolle • "Čuječnost v preprostem jeziku" – Bhante Henepola Gunaratana Spletna orodja in platforme: • Mindful.org – Spletna stran, namenjena virom o čuječnosti, člankom, vodenim meditacijam in praktičnim nasvetom za zavestno življenje. • NHS – Spletna stran ponuja definicijo čuječnosti, opis njenih koristi ter preproste vaje in nasvete za večjo prisotnost v vsakdanjem življenju: NHS - Mindfulness





- Psychology Today – Vir za razumevanje in izvajanje čuječnosti ter nasveti za prakso: [Psychology Today - Mindfulness](#)
- Brezplačni podcasti o čuječnosti: [Mindfulness Exercises - Podcast](#)

Pomembni izrazi:

Čuječnost – Praksa namernega usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek, brez obsojanja, s pristopom radovednosti in sprejemanja.

Zavednost – Zavedanje ali zaznavanje lastnih misli, občutkov, telesnih zaznav ali okolice.

Sedanji trenutek – Trenutek zdaj, doživet neposredno prek čutne zaznave, brez osredotočanja na preteklost ali skrb za prihodnost.

Meditacija – Miselna praksa ali tehnika, ki vključuje usmerjanje pozornosti, razvijanje zavesti ter spodbujanje sprostitve in miselne jasnosti.

Zavedanje diha – Praksa čuječnosti, pri kateri pozornost usmerjamo na občutke diha, ki vstopa in izstopa iz telesa, ter služi kot sidro za prisotnost v sedanjem trenutku.

Čuječa hoja – Oblika meditacije, pri kateri hodimo počasi in zavestno, pozorno spremljamo vsak korak ter občutke pri hoji, kar spodbuja prizemljenost in telesno zavest.

Skeniranje telesa – Praksa čuječnosti, pri kateri sistematično usmerjamo pozornost na različne dele telesa ter zaznavamo občutke, napetosti ali nelagodje.

Neobsojanje – Drža, pri kateri izkušnje ali misli opazujemo brez označevanja kot dobre ali slabe, pravilne ali napačne, temveč jih sprejemamo takšne, kot so v sedanjem trenutku.

Sprejemanje – Pripravljenost priznati in sprejeti svoje misli, čustva ali izkušnje brez upiranja ali želje, da bi jih spremenili.

Sočutje – Sposobnost odzivanja na lastno trpljenje ali trpljenje drugih s prijaznostjo, empatijo in razumevanjem.

Samosočutje – Ravnanje s samim seboj s prijaznostjo, skrbjo in razumevanjem, še posebej v težkih ali stresnih trenutkih, kar spodbuja odpornost in čustveno dobro počutje.

Zmanjševanje stresa – Tehnike ali prakse, namenjene zmanjšanju fizioloških in psiholoških odzivov na stres ter spodbujanju sprostitve in splošnega dobrega počutja.

Odpornost – Sposobnost prilagajanja in okrevanja po težavah ali izzivih ter ohranjanja čustvenega in psihološkega ravnovesja v zahtevnih situacijah.

Dobro počutje – Stanje telesnega, duševnega in čustvenega zdravja ter sreče, zaznamovano z občutkom izpolnjenosti, namena in ravnovesja v življenju.





<i>Povzetek sklopa</i>	V tem sklopu smo čuječnost vključili kot orodje za poglobljeno učenje in splošno dobro počutje. Razumevanje čuječnosti pomeni neobsojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Njene koristi vključujejo zmanjšanje stresa, izboljšano osredotočenost in boljše čustveno uravnavanje. Z razvijanjem čuječnosti posamezniki krepijo odpornost, sočutje in splošno dobro počutje. Praktična uporaba spodbuja zavestno prisotnost v vsakodnevnih dejavnostih, kar lahko poglobi učenje. Cilji učenja vključujejo povečano zavedanje, odpornost in dobro počutje skozi prakso čuječnosti. Z rednim prakticiranjem in vključevanjem čuječnosti v vsakdanje življenje lahko razvijemo globlji občutek prisotnosti, namena in notranjega miru, kar prispeva k večji harmoniji v nas samih in svetu okoli nas. Načeloma poskusite kratke vaje čuječnosti dodajati na začetek, sredino ali konec vsebine usposabljanja, ali pa preprosto uporabite vaje v tem sklopu. Tudi kratka dihalna vaja ali meditacija bo sprostila udeležence in jim pomagala, da se bodo bolje osredotočili na nalogo pred sabo.
<i>Ocenjevanje</i>	Metode in vprašanja za samoocenjevanje pridobljenega znanja v tem sklopu: Primer vprašanj z več možnimi odgovori: a. Kaj je čuječnost? i. Praksa usmerjanja pozornosti na preteklost. ii. Praksa usmerjanja pozornosti na sedanjí trenutek. iii. Praksa napovedovanja prihodnosti. iv. Praksa obsojajočega zavedanja. b. Kakšne so koristi čuječnosti? i. Povečan stres in tesnoba. ii. Izboljšana osredotočenost in pozornost. iii. Zmanjšana čustvena uravnavanost. iv. Izboljšano splošno dobro počutje. Trditev resnično/napačno, npr.: a. Mindfulness vključuje usmerjanje pozornosti v trenutni trenutek brez obsojanja. (Resnično/Napačno) b. Prakse mindfulnessa lahko pripeljejo do zmanjšanja stresa, tesnobe in depresije. (Resnično/Napačno) c. Sočutje ni bistven vidik prakse mindfulnessa. (Resnično/Napačno)





Vprašanja z odprtim odgovorom, npr.:

- a. Opišite temeljna načela mindfulnessa in njihov pomen v praksi mindfulnessa.
- b. Kako lahko mindfulness uporabimo v vsakdanjih dejavnostih, kot so prehranjevanje, hoja ali delo? Podajte primere.
- c. Razložite pojem samosočutja in njegov pomen za spodbujanje dobrega počutja skozi prakso mindfulnessa.

Vprašanja na osnovi scenarija:

- a. Predstavljajte si, da ste preobremenjeni z delom. Kako bi lahko uporabili tehnike mindfulnessa za obvladovanje stresa in izboljšanje osredotočenosti v tej situaciji?
- b. Imate težave v odnosu. Kako bi lahko praksa mindfulnessa izboljšala vašo sposobnost učinkovite komunikacije ter spodbujala sočutje in razumevanje?

Spodbude za reflektivno pisanje, npr.:

- a. Reflektirajte o svoji izkušnji s prakso mindfulnessa med tem sklopom. Kakšne vpogleds ali lekcije ste pridobili o sebi in svojem počutju?
- b. Kako nameravate vključiti mindfulness v svoje vsakdanje življenje v prihodnje? Katere specifične prakse ali strategije boste postavili v ospredje?

Skala samoocenjevanja:

Ocenite svojo trenutno raven zavedanja in prakse mindfulnessa na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nizka, 10 pa visoka. Reflektirajte o področjih za rast in izboljšave glede na svoje samoocenjevanje.





Evalvacija sklopa

Vrednotenje vsebine:

- a. Ali je sklop učinkovito predstavil koncept osveščenosti in njene koristi za blagostanje?
- b. So bili osnovni načela osveščenosti jasno pojasnjena in razumljena?
- c. Ali je sklop ponudil praktične aplikacije osveščenosti za dejavnosti v vsakdanjem življenju?
- d. So bili učni izidi sklopa jasno določeni in doseženi?
- e. Ali je sklop vključeval različne učne materiale, kot so branja, video posnetki in interaktivne vaje, za učinkovito vključevanje udeležencev?

Vrednotenje izvedbe:

- a. Kako dobro so voditelji izvajali vsebino sklopa in vodili udeležence skozi prakse osveščenosti?
- b. Ali so udeleženci aktivno sodelovali in bili udeleženi med sejami sklopa?
- c. Ali so udeleženci prek svojih interakcij in refleksij pokazali razumevanje konceptov in načel osveščenosti?
- d. Ali so udeleženci lahko uporabili tehnike osveščenosti, ki so jih izvedli v sklopu, v resnične situacije?
- e. Ali so se pojavile kakršne koli izzive ali ovire med izvajanjem sklopa, in če da, kako so bile rešene?

Udeleženci o sklopu:

- a. Katere vidike sklopa so udeleženci ocenili kot najbolj dragocene ali koristne?
- b. Ali so bili v sklopu kakršni koli vidiki, ki so jih udeleženci ocenili kot nejasne ali zmedljive?
- c. Ali so se udeleženci počutili dovolj podprti pri svoji praksi osveščenosti in osebnem razvoju med sklopom?
- d. Katere predloge imajo udeleženci za izboljšanje vsebine ali izvedbe prihodnjih sklopov o osveščenosti?

Vrednotenje vpliva:

- a. Kako je udeležba v sklopu vplivala na razumevanje in prakso osveščenosti udeležencev?
- b. Ali so udeleženci doživeli kakršne koli spremembe v svojem blagostanju ali duševnem zdravju kot rezultat sodelovanja z vsebino sklopa?
- c. Katere strategije ali prakse, ki so jih izvedli v sklopu, so udeleženci ocenili kot najbolj koristne za spodbujanje njihovega splošnega blagostanja?





d. Kako načrtujejo udeleženci nadaljevati integracijo osveščenosti v svoje vsakdanje življenje po sklopu?

Splošna ocena:

a. Na lestvici od 1 do 10, kako bi udeleženci ocenili svojo splošno zadovoljnost z vsebino in izvedbo sklopa?

b. Katera so močne in slabše strani sklopa, ki jih udeleženci opredelijo na podlagi svoje izkušnje in povratnih informacij?

c. Kako verjetno je, da bodo udeleženci priporočili sklop drugim, ki so zainteresirani za učenje o osveščenosti in blagostanju?

2.6. EDUKOPRO

Sklop 6: Izboljšanje komunikacijskih spretnosti

Poudarek: razvoj učinkovite komunikacije za izboljšanje duševnega počutja.

Edinstven vidik: tehnike za **aktivno poslušanje**, **empatijo** in **spodbujanje pozitivnih interakcij**.

Navodila: osredotočite se na komunikacijo, ki neposredno vpliva na duševno zdravje, vključno z **obvladovanjem konfliktov** in **zdravim izražanjem čustev**.





Izogibajte se razpravljanju o širših temah, kot sta čustvena inteligenca ali digitalna komunikacija, ki bodo že obravnavane v drugih sklopih.

Naslov sklopa	Komuniciranje za dobro počutje
Predstavitev sklopa	Sklop raziskuje velik vpliv komunikacije na duševno zdravje, pri čemer se osredotoča na razvoj veščin, kot so aktivno poslušanje, empatija in konstruktivno obvladovanje konfliktov. Zasnovan je tako, da odraslim udeležencem omogoči krepitev bolj zdravih osebnih in poklicnih odnosov ter s tem izboljša njihovo splošno dobro počutje. Cilj tega sklopa je udeležence opremiti z veščinami komuniciranja, ki so potrebne za izboljšanje njihovega duševnega počutja in vzpostavitev pozitivnih odnosov v vsakdanjem življenju. Pomembnost: v današnjem hitrem svetu je učinkovito komuniciranje ključnega pomena za obvladovanje stresa in vzpostavljane trdnih odnosov. Učinkovito komuniciranje je več kot le izmenjava informacij; gre za razumevanje čustev in namenov, ki se skrivajo za informacijami. Ker raven stresa narašča, težave z duševnim zdravjem pa so vse pogostejše, je sposobnost učinkovitega in empatičnega posredovanja misli in čustev ključnega pomena za dobro duševno počutje. Sklop bo udeležencem omogočil, da razvijejo te bistvene spretnosti, spodbujajo odpornost in izboljšajo svojo sposobnost ohranjanja ravnovesja in harmonije v osebnem in poklicnem življenju. Z izboljšanjem komunikacijskih spretnosti lahko učenci bolje upravljajo svoje odnose, pozitivno prispevajo k svoji skupnosti in dosegajo večje uspehe v svoji karieri ter tako spodbujajo splošno srečo in duševno zdravje.
Teoretični okvir	Ključni pojmi: <u>Aktivno poslušanje</u>: p potrebna pozornost na govorico telesa, ton glasu in čustvene odtenke. Aktivno poslušanje pomaga pri vzpostavljanju zaupanja in preprečevanju nesporazumov, kar je bistvenega pomena za učinkovite osebne in poklicne stike. <u>Empatija</u>: razumevanje čustev in perspektiv drugih brez obsojanja je bistvenega pomena za vzpostavljane trdnih in podpornih odnosov. Empatija v komunikaciji vodi k bolj sodelovalnemu vzdušju, tako na delovnem mestu kot doma, in je ključna veščina za vodje in izobraževalce. <u>Konstruktivno obvladovanje konfliktov</u>: učenje, kako se konfliktov lotiti konstruktivno. To vključuje prepoznavanje različnih stališč, spoštljivo komuniciranje in iskanje skupnih točk ali rešitev, ki upoštevajo potrebe vsake strani. Učinkovito obvladovanje konfliktov ne le rešuje nesoglasja, temveč tudi krepi odnose. <u>Neverbalna komunikacija</u>: razumevanje in učinkovita uporaba govornice telesa, obrazne mimike in drugih neverbalnih znakov lahko poveča jasnost in čustveno globino medsebojnih odnosov. <u>Asertivno komuniciranje</u>: vključuje izražanje lastnih potreb, misli in čustev na način, ki je neposreden in spoštljiv do drugih. Je ključnega pomena za postavljanje meja in zmanjševanje občutkov viktimizacije, kar lahko izboljša duševno zdravje.





Ugotovitve raziskav:

Ugotovitve raziskav vedno znova poudarjajo ključno vlogo učinkovite komunikacije pri skrbi za duševno zdravje. Kakovostna komunikacija v zdravstvenih ustanovah je neposredno povezana z boljšimi izidi, usmerjenimi v pacienta, ki vključujejo boljšo kakovost življenja, boljše obvladovanje simptomov in večje zadovoljstvo pacientov. To podpira širše razumevanje, da so učinkovite komunikacijske spretnosti bistvene ne le v osebnih odnosih, temveč tudi v kliničnih okoljih, kjer lahko pomembno vplivajo na izide zdravljenja duševnih bolezni.

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

V preteklosti se je poudarek na komunikacijskih spretnostih na področju duševnega zdravja močno spremenil. Zgodnja psihiatrična oskrba je bila bolj avtoritarna, vendar je prišlo do premika k bolj sodelovalnemu in empatičnemu pristopu v okoljih zdravljenja. Ta sprememba odraža širše družbene premike v smeri vrednotenja posameznikovih pravic in osebne avtonomije ter poudarja pomen razumevanja in obravnavanja bolnikove perspektive v terapevtskem odnosu.

<https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/good-communication-in-psychiatry-a-conceptual-review/C3719425CD474D7EA431BFEE868F85D>

Poleg tega je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) poudarila potrebo po izboljšanju skrbi za duševno zdravje po vsem svetu in opozorila, da je učinkovita komunikacija temelj za boljše rezultate na področju duševnega zdravja. Njihova poročila kažejo na nezadostno zagotavljanje storitev na področju duševnega zdravja v številnih regijah, kar še poslabšujejo slabe komunikacijske prakse, ki prispevajo k stigmatizaciji in marginalizaciji oseb s težavami v duševnem zdravju.

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

Vključevanje komunikacijskih spretnosti v prakso na področju duševnega zdravja ne pomaga le pri zmanjševanju stigmatizacije, ampak tudi opolnomoči posameznike, saj izboljša njihovo zmožnost upravljanja z zdravjem ter izboljša interakcije v skupnosti in zdravstvenih sistemih. Ta zgodovinska perspektiva v povezavi s sodobnimi raziskavami poudarja razvijajoče se razumevanje pomena komunikacije za krepitev duševnega blagostanja ter stalno potrebo po usposabljanju in razvoju na tem področju.

Uporaba v izobraževanju odraslih:

Aktivno učenje z aktivnim poslušanjem: izobraževanje odraslih pogosto vključuje udeležence iz različnih okolij z različnimi izkušnjami. Usposabljanje izobraževalcev za aktivno poslušanje jim lahko pomaga bolje razumeti potrebe in perspektive učencev, kar vodi k bolj prilagojenim in učinkovitim učnim metodam. Vključevanje vaj za poslušanje v dejavnosti v razredu lahko na primer učence spodbudi k bolj poglobljenemu sodelovanju z vsebino in drug z drugim.

Empatija v razredni dinamiki: usposabljanje o empatiji se lahko vključi v programe za razvoj učiteljev, da se izboljša dinamika odnosov v razredu. To je lahko še posebej koristno v okoljih, kjer se odrasli učenci





morda vračajo v izobraževanje po daljši prekinitvi ali usklajujejo izobraževanje z drugimi osebnimi in poklicnimi obveznostmi. Razumevanje in obravnavanje čustvenih in logističnih izzivov, s katerimi se soočajo učeči se, lahko privede do bolj spodbudnih izobraževalnih okolij.

Konstruktivno obvladovanje konfliktov: V izobraževanju odraslih lahko včasih pride do konfliktov zaradi različnih mnenj in življenjskih izkušenj odraslih udeležencev izobraževanja. Z delavnicami ali sklopi o konstruktivnem reševanju konfliktov lahko učeče se osebe opremite z veščinami za zdravo obvladovanje nesoglasij, kar spodbuja sodelovalno učno vzdušje. Te spretnosti je mogoče prenesti tudi na delovno mesto in v osebne odnose, kar izboljša splošno kakovost življenja učencev.

Usposabljanje za neverbalno komunikacijo in asertivnost: Tečaji o neverbalni komunikaciji lahko učencem pomagajo razumeti, kako velik del naše komunikacije je odvisen od neverbalnih znakov ter kako učinkovito brati in uporabljati govorico telesa. Podobno lahko usposabljanje o asertivnosti učencem omogoči, da jasno in spoštljivo izrazijo svoje potrebe in mnenja, kar je bistvenega pomena za njihove osebne in poklicne stike.

Application to Adult Education:

Igranje vlog in simulacija: Te tehnike so lahko v izobraževanju odraslih še posebej učinkovite pri urjenju komunikacijskih spretnosti. Igranje vlog po različnih scenarijih lahko učencem pomaga raziskati različne komunikacijske stile in razviti bolj prilagodljiv pristop. Simulacije na delovnem mestu ali v težkih pogovorih lahko zagotovijo varen prostor za vadbo novih spretnosti.

Povratne informacije in reflektivne prakse: Vključevanje mehanizmov stalnih povratnih informacij in reflektivnih praks v učni načrt lahko učencem pomaga prepoznati njihove prednosti v komunikaciji in področja, ki jih je treba izboljšati. Spodbujanje samoocenjevanja in povratnih informacij od vrstnikov lahko spodbuja odprto okolje, v katerem se učenci počutijo cenjene in podprte na svoji izobraževalni poti.

Povezava med uganko in teorijo

Uganka 1: Iskanje zemljevida

Navodila: sestavljanje simbolizira začetni korak k razumevanju učinkovite komunikacije. Poudarite pomen aktivnega poslušanja in empatije pri reševanju sestavljanke.

Razmislek: po reševanju uganke udeležence vprašajte, kako so se med reševanjem počutili. Razpravljajte o vlogi aktivnega poslušanja in empatije pri razumevanju in reševanju problemov ter o tem, kako lahko te veščine uporabimo v resničnih odnosih.

Uganka 2: Trnove trte dvoma vase - rešitev za samopomoč

Vodenje: predstavite koncept skrbi zase kot pomemben vidik duševnega počutja. Razložite, kako lahko učinkovita komunikacija z izražanjem potreb in postavljanjem meja izboljša prakse skrbi zase.

Razmislek: ko je uganka rešena, vodite razpravo o pomenu skrbi zase in o tem, kako pomembno je učinkovito obveščanje o svojih potrebah. Udeležence prosite, naj delijo svoje metode skrbi zase in kako lahko vključijo nove strategije, ki so se jih naučili pri reševanju uganke.



Sestavljanka 3: Izrazito obžalovanje preteklosti

Navodila: uganka je metafora za premagovanje komunikacijskih ovir in preteklih obžalovanj. Poudarite pomen konstruktivnega reševanja konfliktov in zdravega sporočanja čustev.

Razmislek: po zaključku sestavljanke razpravljajte o konceptu konstruktivnega obvladovanja konfliktov. Spodbujajte udeležence, da delijo osebne izkušnje pri reševanju konfliktov in komunikacijske strategije, ki so jih uporabljali.

Uganka 4: Premagovanje negotovosti v temnih trenutkih

Navodila: poudarite vlogo asertivne komunikacije pri premagovanju negotovosti. Udeležence spodbudite, naj bodo pri izražanju svojih misli in občutkov iskreni ter neposredni.

Razmislek: razpravljajte o prednostih asertivne komunikacije. Udeležence vprašajte, kako jim je asertivnost pomagala med reševanjem uganke in kako jim lahko pomaga pri obvladovanju negotovosti v resničnih življenjskih situacijah.

Uganka 5: Sprejmite mirnost trenutka

Navodila: pojasnite, kako pomembna je zavestnost v komunikaciji. Vodite udeležence skozi vajo čuječnosti in poudarite njene prednosti za duševno jasnost in učinkovito interakcijo.

Razmislek: po vaji udeležence vprašajte, kako so se počutili pred in po vadbi čuječnosti. Razpravljajte o tem, kako lahko čuječnost izboljša komunikacijo, saj posameznikom pomaga, da med interakcijo ostanejo prisotni in pozorni.

Uganka 6: Uganka modre sove

Navodila: poudarite pomen samorefleksije in samozavedanja v komunikaciji. Udeležence spodbudite, da se poglobijo v uganko in razmislijo o svojih stilih komuniciranja.

Razmislek: ko je sestavljanka končana, se pogovorite o pomenu samorefleksije za razumevanje in izboljšanje komunikacijskih spretnosti. Udeležence prosite, naj delijo svoja spoznanja iz dnevnika samorefleksije in kako nameravajo ta spoznanja uporabiti v vsakodnevnih interakcijah.

Uganka 7: Učinek metulja

Navodila: predstavite to sestavljanko kot vajo za timsko delo in učinkovito komunikacijo. Poudarite pomen jasne in natančne komunikacije pri doseganju skupnih ciljev.

Razmislek: po končani dejavnosti spodbudite razpravo o izzivih pri sodelovanju in o tem, kako jim je učinkovita komunikacija pomagala rešiti uganko. Razmislite o pomenu timskega dela in jasne komunikacije v osebnem in poklicnem okolju.

Uganka 8: Harmonija kolibrijev

Navodila: sestavljanka predstavlja pot k empatiji in razumevanju v komunikaciji. Udeležence spodbudite, da razmislijo o svojih izkušnjah in jih povežejo s temama povezanosti in empatije.

Razmislek: razpravljajte o odsevih, ki jih je Evelyn našla na svojem potovanju. Udeležence prosite, naj z vami delijo, kaj menijo, da je bistvenega pomena za vzpostavljanje močnih in empatičnih odnosov ter kako je pri tem pomembna učinkovita komunikacija.

Uganka 9: Meta uganka



	Navodila: pojasnite, da ta uganka združuje vse komunikacijske spretnosti in spoznanja, pridobljena med sobo pobega. Poudarite pomen sintetiziranja znanja za reševanje zapletenih problemov in izboljšanje duševnega počutja. Razmislek: po rešitvi zadnje uganke vodite celovito razpravo o potovanju. Udeležence prosite, naj razmislijo o svoji rasti na področju komunikacijskih spretnosti in o tem, kako nameravajo te spretnosti uporabljati v vsakdanjem življenju. Razpravljajte o pomenu učinkovite komunikacije pri obvladovanju stresa in krepitvi dobrega počutja. Stalno poudarjanje in spodbujanje <u>Aktivno spodbujanje</u>: med sobo pobega aktivno sodelujte z udeleženci. Zagotovite namige in vprašanja, ki spodbujajo globlji razmislek in povezave s sklopovimi temami komunikacije in duševnega počutja. <u>Podporno okolje</u>: ustvarite podporno vzdušje, v katerem se udeleženci počutijo prijetno, ko delijo svoje misli in izkušnje. Poudarite vrednost učenja drug od drugega. <u>Neprekinjeno razmišljanje</u>: spodbujajte udeležence, da med izkušnjo v sobi pobega vodijo dnevnik refleksije. Dejavnost redno prekinjajte za skupinsko razmišljanje, da utrdite učenje in okrepite povezave. Razprava o sobi po pobegu <u>Celovita razprava</u>: po zaključku ugank izvedite razpravo. Preglejte vsako uganko in se pogovorite o razvitih kompetencah ter povezavah z učinkovito komunikacijo in duševnim blagostanjem. <u>Osebni akcijski načrti</u>: pomagajte udeležencem pri oblikovanju osebnih akcijskih načrtov za uporabo pridobljenih znanj in spretnosti. Spodbudite jih, da si zastavijo konkretne cilje za izboljšanje komunikacijskih spretnosti in duševnega počutja.
Individualna izkustvena dejavnost	Navodila po korakih 1. Uvod: ● na kratko pojasnite pomen aktivnega poslušanja za učinkovito komunikacijo in dobro duševno počutje. ● opišite cilje dejavnosti. 2. Priprava: ● vsakemu udeležencu zagotovite dnevnik za razmišljanje ali digitalno aplikacijo za zapiske. ● delite seznam tehnik aktivnega poslušanja, kot so vzdrževanje očesnega stika, prikimavanje, povzemanje povedanega in postavljanje odprtih vprašanj. 3. Vaja za samorefleksijo: ● udeleženci naj se spomnijo nedavnega pogovora in o njem pišejo v svoj dnevnik ter se osredotočijo na to, kako dobro so izvajali aktivno poslušanje. 4. Vaja za poslušanje: ● udeleženci se povežejo v pare in si dodelijo vlogi govorca in poslušalca. ● govornik 3 minute govori o določeni temi (npr. o nedavnem izzivu), poslušalec pa vadi tehnike aktivnega poslušanja.





- po prvem krogu zamenjajte vloge.

5. Povratne informacije:

- po obeh krogih vsak udeleženec poda povratne informacije o partnerjevih veščinah poslušanja, pri čemer poudari, kaj je bilo dobro in kaj je treba izboljšati.

6. Zaključna refleksija:

- udeležence prosite, naj o dejavnosti razmislijo v svojem dnevniku in si zastavijo osebne cilje za izboljšanje svojih spretnosti aktivnega poslušanja.

Vzorčno aktivno poslušanje:

- V uvodu pokažite tehnike aktivnega poslušanja in s tem dajte zgled.

Zagotovite jasna navodila:

- Poskrbite, da udeleženci razumejo vsak korak dejavnosti in svoje vloge.

Spodbujajte iskrene povratne informacije:

- Ustvarite varno okolje, v katerem se udeleženci dobro počutijo pri dajanju in sprejemanju konstruktivnih povratnih informacij.

Pari za spremljanje:

- Krožite med pari in jih opazujte ter jim po potrebi svetujte.

Refleksija (vprašanja za razpravo)

- Kakšen je bil občutek pri vadbi aktivnega poslušanja med vajo?
- S kakšnimi izzivi ste se srečali med aktivnim poslušanjem?
- Kako so vam povratne informacije vašega partnerja pomagale razumeti vaše navade poslušanja?
- Katere tehnike so bile najučinkovitejše pri izboljšanju vaših veščin poslušanja?
- Kako lahko to, kar ste se naučili pri tej vaji, uporabite v vsakodnevnih medsebojnih odnosih?

Za udeležence z okvaro sluha:

- Uporabite pisne napotke in omogočite udeležencem, da komunicirajo z besedilom ali znakovnim jezikom.
- Zagotovite prepise ali podnapise za vsa govorjena navodila

Za udeležence z okvarami vida:

- Zagotovite, da je vse pisno gradivo na voljo v Braillovi pisavi ali zvočni obliki.





	• Udeležencem omogočite, da za svoja razmišljanja uporabijo naprave za snemanje glasu. Za udeležence z učnimi težavami: • Poenostavite navodila in razčlenite vajo na manjše, lažje izvedljive korake. • Zagotovite dodaten čas za vsako dejavnost. Za govorce tujega jezika • Uporabite preprost jezik in zagotovite prevode ključnih izrazov. • Za vaje za govorjenje in poslušanje si vzemite dodaten čas.
Skupinska dejavnost	Navodila po korakih 1. Uvod: • Razložite pomen konstruktivnega obvladovanja konfliktov za ohranjanje dobrega duševnega počutja in zdravih odnosov. • Opišite cilje dejavnosti. 2. Oblikujte skupine: • Udeležence razdelite v manjše skupine po 3-4 osebe. • Vsaki skupini dodelite scenarij konflikta, ki ga bo obravnavala (npr. nesoglasje na delovnem mestu, družinski konflikt, nesporazum med prijatelji). 3. Priprava scenarija: • Vsaki skupini pripravite podroben opis njihovega scenarija. • Skupinam omogočite 10 minut, da razpravljajo o scenariju in načrtujejo svoj pristop k reševanju konflikta z uporabo aktivnega poslušanja, empatije in asertivne komunikacije. 4. Igranje vlog: • Vsaka skupina izvede svoj scenarij igranja vlog pred večjo skupino. • V vsaki skupini dodelite vloge (npr. dve osebi igrata sperti strani, ena ali dve osebi pa delujeta kot mediatorja) 5. Razprava v skupini: • Po vsakem igranju vlog omogočite skupinsko razpravo o učinkovitosti uporabljenih strategij reševanja konfliktov. • Opazujoče udeležence prosite, da podajo povratne informacije in po potrebi predlagajo izboljšave, spremembe. 6. Ponavljajte in obračajte: • Vsak udeleženec ima priložnost vaditi različne vidike reševanja sporov. 7. Zaključna refleksija:





- Zaključek dejavnosti zaključite s skupinskim razmislekom, na katerem udeleženci delijo svoje izkušnje in spoznanja, pridobljena pri vaji.

Nasveti za izvedbo:

Ustvarite varno okolje:

- Poudarite pomen spoštovanja in zaupnosti med igranjem vlog.
- Spodbujajte udeležence, da odkrito izrazijo svoje misli in občutke brez strahu pred obsojanjem.

Zagotovite jasna navodila:

- Poskrbite, da vsaka skupina razume svoj scenarij in cilje dejavnosti.
- Za lažje sledenje navodilom uporabite točke ali oštevilčene seznime.

Spodbujajte aktivno sodelovanje:

- Vključite vse udeležence tako, da izmenjujete vloge in scenarije.
- Med razpravami spodbudite tišje člane skupine, da delijo svoje misli in spoznanja.

Podpora sodelujočim:

- V fazi priprave krožite med skupinami in jim nudite pomoč ter odgovarjajte na vprašanja.
- Med igranjem vlog in razpravami zagotovite konstruktivne povratne informacije.

Refleksija (vprašanja za razpravo)

- Kako ste se počutili med igranjem vlog?
- Katere strategije so se vam zdele najučinkovitejše pri reševanju konflikta?
- Kako sta aktivno poslušanje in empatija vplivala na izid scenarija?
- Na katere izzive ste naleteli in kako ste jih reševali?
- Kako lahko tehnike reševanja konfliktov, ki ste se jih naučili v tej dejavnosti, uporabite v resničnih življenjskih situacijah?
- Kakšna spoznanja ste pridobili o svojem slogu komuniciranja in kako ta vpliva na reševanje konfliktov?





	Za udeležence z okvarami vida: ● V primeru težav z motnjami v duševnem razvoju: zagotovite različice opisov scenarijev v Braillovi pisavi ali velikem tisku. ● Udeležencem omogočite, da poslušajo glasno branje opisov scenarijev. ● Poskrbite, da na prostoru za igranje vlog ne bo ovir in da bo varen za gibanje. Za udeležence z okvaro sluha: ● Uporabite pisne opise scenarijev in navodila. ● Zagotovite, da so vse razprave in povratne informacije v pisni obliki ali prek tolmačev znakovnega jezika. ● Uporablajte vizualne pripomočke in geste za podporo komunikaciji med igranjem vlog. Za udeležence z učnimi težavami: ● Poenostavite opise scenarijev in navodila ter jih razdelite na manjše, lažje izvedljive korake. ● Zagotovite dodaten čas za pripravo in razmislek. ● Uporabite vizualne pripomočke in rekvizite za igranje vlog, da izboljšate razumevanje. Za tuje govoreče osebe ● Vključite prevode opisov scenarijev in ključnih izrazov. ● V navodilih in razpravah uporabljajte preprost jezik in se izogibajte žargonu. ● Zagotovite dodaten čas za pripravo in po potrebi spodbujajte uporabo prevajalskih aplikacij. Za udeležence s težavami z mobilnostjo: ● Poskrbite, da bo prostor za igranje vlog dostopen in brez fizičnih ovir. ● Po potrebi prilagodite scenarije za izvajanje v sedečem položaju. ● Zagotovite pisne scenarije in navodila, da se čim bolj zmanjša fizično gibanje.
Skupinska dejavnost	Navodila po korakih 1. Uvod: ● Pojasnite pomen empatije za učinkovito komunikacijo in dobro duševno počutje. ● Opišite cilje dejavnosti. 2. Oblikujte skupine: ● Razdelite udeležence v manjše skupine po 4-5 oseb.





- Vsaki skupini dodelite vajo za krepitev empatije (npr. izmenjava osebnih zgodb, vaje za iskanje perspektive).

3. Priprava na vajo empatije:

- Vsaki skupini dajte podrobna navodila za vajo.
- Skupinam namenite 10 minut za razpravo in pripravo na dejavnost.

4. Izvedba vaje:

- Vsaka skupina izvede svojo vajo za krepitev empatije pred večjo skupino.
- Udeležence spodbudite, da aktivno poslušajo in sodelujejo z zgodbami ali perspektivami drugih.

5. Razprava v skupini:

- Po vsaki vaji omogočite skupinsko razpravo o vplivu empatije na komunikacijo.
- Opazujoče udeležence prosite, da podajo povratne informacije in delijo svoja razmišljanja o vaji.

6. Razprava v skupini:

- Po vsaki vaji omogočite skupinsko razpravo o vplivu empatije na komunikacijo.
- Opazujoče udeležence prosite, naj podajo povratne informacije in delijo svoja razmišljanja o vaji.

7. Zaključna refleksija:

- Zaključek dejavnosti: Dejavnost zaključite s skupinskim razmislekom, na katerem udeleženci delijo svoje izkušnje in spoznanja, pridobljena pri vajah.

Nasveti za izvedbo

Vzpostavite model empatije:

- Prikazujte empatično poslušanje in odzivanje med uvodom in razpravami.

Zagotovite jasna navodila:

- Poskrbite, da udeleženci razumejo vsak korak vaje in svoje vloge.

Spodbujajte odprto deljenje:

- Ustvarite varno okolje, v katerem se bodo udeleženci počutili udobno, ko bodo delili svoje osebne zgodbe in poglede.

Ponudite podporo:





- Bodite na voljo za pomoč in podporo med vajami.
- Med razpravami zagotovite konstruktivne povratne informacije.

Refleksija (vprašanja za razpravo)

- Kako ste se počutili, ko ste delili svojo osebno zgodbo ali perspektivo?
- Kaj ste se naučili ob poslušanju zgodb ali perspektiv drugih?
- Kako je prakticiranje empatije vplivalo na vaše razumevanje drugih?
- S kakšnimi izzivi ste se srečali, ko ste se poskušali vživeti v druge, in kako ste jih premagali?
- Kako lahko spretnosti empatije, ki ste se jih naučili v tej dejavnosti, uporabite za izboljšanje vsakodnevnih medsebojnih odnosov?
- Kakšna spoznanja ste pridobili o vlogi empatije pri učinkovitem komuniciranju?

Za udeležence z okvarami vida:

- Zagotovite različice navodil za vaje v Braillovi pisavi ali velikem tisku.
- Udeležencem omogočite, da poslušajo glasno branje navodil.
- Zagotovite, da na prostoru za vadbo ni ovir in da je varen za gibanje.

Za udeležence z okvaro sluha:

- Uporabite pisna navodila za vaje.
- Zagotovite, da so vse razprave in povratne informacije v pisni obliki ali prek tolmačev znakovnega jezika.
- Uporabljajte vizualne pripomočke in geste za podporo komunikaciji med vajami.

Za udeležence z učnimi težavami:

- Poenostavite navodila za vadbo in jih razdelite na manjše, obvladljive korake.
- Zagotovite dodaten čas za pripravo in razmislek.
- Uporabite vizualne pripomočke in rekvizite za boljše razumevanje.

Za tuje govoreče:

- Vključite prevode navodil za vaje in ključnih izrazov.
- V navodilih in razpravah uporabljajte preprost jezik in se izogibajte žargonu.
- Zagotovite dodaten čas za pripravo in po potrebi spodbujajte uporabo aplikacij za prevajanje.

Za udeležence s težavami z mobilnostjo:

- Zagotovite, da je prostor za vadbo dostopen in brez fizičnih ovir.
- Po potrebi prilagodite vaje za izvajanje v sedečem položaju.





	• Zagotovite pisna navodila in podporo za zmanjšanje fizičnega gibanja.
<i>Dodatni viri</i>	Priporočila za dodatno literaturo, članke in vire za poglobljeno raziskovanje sklopove teme: European Psychiatry Journal - Raziščite članke o pomenu komunikacije pri skrbi za duševno zdravje. Povezava: Evropska psihiatrija / Link: European Psychiatry International Journal of Mental Health Nursing - Poudarek na komunikacijskih veščinah v zdravstveni negi na področju duševnega zdravja. Povezava: International Journal of Mental Health Nursing - povezava: International Journal of Mental Health Nursing / Link: International Journal of Mental Health Nursing Spletna orodja in platforme: Seznam digitalnih virov in orodij, ki lahko izboljšajo učenje in sodelovanje. MindTools - ponuja vire in orodja za izboljšanje komunikacijskih spretnosti. Povezava: MindTools - Komunikacijske veščine / Link: MindTools Communication Skills Coursera - Spletni tečaji o komunikaciji v zdravstvu in socialnem varstvu. Povezava: Komunikacijski tečaji Coursera / Link: Coursera Communication Courses TED Talks - Predavanja o različnih vidikih komunikacije in duševnega zdravja. Povezava: TED Talks Komunikacija - povezava: TED Talks Communication / Link: TED Talks Communication Khan Academy - Izobraževalni videoposnetki in vaje o učinkovitem komuniciranju. Povezava: Khan Academy Communication - povezava: Khan Academy Communication / Link: Khan Academy Communication Pomembni izrazi: Aktivno poslušanje: popolno osredotočenje, razumevanje in odzivanje na govornika. Empatija: sposobnost razumevanja in deljenja čustev druge osebe. Konstruktivno obvladovanje konfliktov: obravnavanje in reševanje nesoglasij na pozitiven in spoštljiv način. Neverbalno komuniciranje: uporablja se govorica telesa, mimika obraza in drugi vizualni znaki. Asertivno komuniciranje: zagotoviti je potrebno, da se bo v primeru, ko bo to potrebno, uporabil tudi drugi način izražanja: izražanje potreb, misli in čustev na neposreden, iskren in spoštljiv način. Čustvena inteligenca: sposobnost prepoznavanja, razumevanja in obvladovanja lastnih čustev in čustev drugih. Odpornost: sposobnost hitrega okrevanja po težavah; duševna trdnost.
<i>Povzetek sklopa</i>	Povzetek:





	Sklop se osredotoča na vpliv učinkovitega komuniciranja na duševno zdravje. Ključne veščine vključujejo aktivno poslušanje, empatijo in konstruktivno obvladovanje konfliktov. Ključne točke in učni rezultati: Aktivno poslušanje: krepi zaupanje in preprečuje nesporazume. Empatija: krepi odnose in sodelovanje. Konstruktivno obvladovanje konfliktov: spoštljivo reševanje nesoglasij. Neverbalno komuniciranje: uporablja telesno govorico za večjo jasnost. Asertivno komuniciranje: z neposrednim izražanjem potreb izboljša samospoštovanje in duševno zdravje. Uporaba: igranje vlog in povratne informacije ustvarjajo interaktivno učno okolje. Raziskave: učinkovita komunikacija izboljša rezultate na področju duševnega zdravja in zadovoljstvo bolnikov. Dejavnosti: praktične vaje in igranje vlog.
Ocenjevanje	Metode in vprašanja za samoocenjevanje pridobljenega znanja: Metode: Kvizi: • Vprašanja z več možnimi odgovori in odprta vprašanja za preverjanje razumevanja ključnih konceptov. Primeri vprašanj: • Katere so sestavine aktivnega poslušanja? • Navedite primer, kako lahko empatija reši konflikt. • Kako asertivna komunikacija koristi odnosom? Reflektivni dnevniki: • Udeleženci pišejo o svojih učnih izkušnjah in o tem, kako uporabljajo komunikacijske spretnosti. Napotki vključujejo: • Opišite trenutek, ko ste vadili aktivno poslušanje. Kakšen je bil rezultat? • Kako je uporaba empatije spremenila vaš pristop v težki situaciji? Povratne informacije o igranju vlog: • Udeleženci izvajajo vaje igranja vlog in prejmejo povratne informacije od vrstnikov in moderatorjev. • Osredotočite se na učinkovitost uporabljenih komunikacijskih tehnik in področja za izboljšave.





	Ocenjevanje na podlagi scenarijev: ● Predstavite scenarije iz resničnega življenja in od udeležencev zahtevajte, da uporabijo komunikacijske spretnosti. ● Primer scenarija: Kako bi se spopadli s konfliktom med sodelavci na delovnem mestu? Vprašanja za samoocenjevanje: ● Kateri so ključni elementi aktivnega poslušanja? ● Kako lahko empatija izboljša komunikacijo in odnose? ● Opišite situacijo, v kateri ste uporabili konstruktivno obvladovanje konfliktov. Kakšen je bil rezultat? ● Kako neverbalna komunikacija vpliva na medsebojne odnose? ● Katere so prednosti asertivne komunikacije v osebnem in poklicnem okolju?
<i>Evalvacija sklopa</i>	Vprašanja za oceno vsebine in izvajanja ● Ali je vsebina ustrezala vašim potrebam in interesom? ● Ali so bili koncepti aktivnega poslušanja, empatije in konstruktivnega obvladovanja konfliktov jasno razloženi? ● Ali so vas dejavnosti in vaje pritegnile in ohranile vaše zanimanje? ● Kako interaktivna se vam je zdela vsebina? ● Ali boste lahko naučene komunikacijske veščine uporabili v resničnih življenjskih situacijah? ● Kako koristne so bile vaje z igranjem vlog, pri razumevanju konceptov? ● Kako učinkovite so bile digitalne predstavitve (besedilo, zvok, video, kvizi)? ● Ali vam je oblika e-učenja olajšala učni proces? ● Kaj vam je bilo pri sklopu najbolj všeč? ● Katere izboljšave bi predlagali?

2.7. LCEDUCATIONAL

Sklop 7: Spodbujanje čustvene inteligence in odpornosti

Sklop se osredotoča na razvijanje čustvene inteligence in odpornosti. Čustvena inteligenca vključuje sposobnost prepoznavanja, razumevanja, obvladovanja in uporabe lastnih čustev na pozitiven način za lajšanje stresa, učinkovito komuniciranje, sočustvovanje z drugimi, premagovanje izzivov in odpravljanje konfliktov. Odpornost se nanaša na sposobnost hitrega okrevanja po težavah; gre za to, da ob težavah ostanemo močni.

Edinstven vidik: strategije, ki jih ponuja sklop, so namenjene izboljšanju **zavedanja** in **uravnavanja čustev** udeležencev ter njihove sposobnosti prilagajanja stresnim situacijam ali krizam. To vključuje razumevanje **psihološke osnove čustev**, **tehnike za uravnavanje čustev** in metode za gojenje odpornosti ob soočanju z osebnimi in poklicnimi izzivi.





Navodila: Vsebina se osredotoča na notranje procese, povezane s prepoznavanjem in obvladovanjem čustev ter razvijanjem odpornosti. Ta vključuje učenje **prepoznavanja čustvenih sprožilcev, uravnavanja čustvenih odzivov** in uporabe strategij spoprijemanja za odpornost. Sklop spodbuja introspekcijo in samoanalizo, da bi spodbudil poglobljeno razumevanje lastnega čustvenega okolja in učinkovitega krmarjenja po njem.

Naslov sklopa	
Spodbujanje čustvene inteligence in odpornosti	
Predstavitev sklopa	Cilj sklopa je udeležence opremiti z veščinami za prepoznavanje, razumevanje in učinkovito obvladovanje čustev ter s tem izboljšanje njihove čustvene inteligence. Osredotoča se na prepoznavanje čustvenih sprožilcev, uporabo tehnik za uravnavanje čustev in razvijanje odpornosti za hitro okrevanje po nesrečah. Z introspekcijo in samoanalizo bodo udeleženci poglobili razumevanje svojega čustvenega okolja in se naučili praktičnih strategij za učinkovito premagovanje osebnih in poklicnih izzivov. Tema sklopa je pomembna za spodbujanje sreče in duševnega zdravja med odraslimi učenci, zlasti v kontekstu sodobnih izzivov. Odrasli učeči se pogosto usklajujejo več obveznosti, vključno z delom, družino in izobraževanjem, kar povzroča visoko raven stresa in čustvenih obremenitev. Ti pritiski lahko vplivajo na njihovo duševno počutje, produktivnost in splošno kakovost življenja. V današnjem hitrem in pogosto nepredvidljivem okolju je sposobnost obvladovanja čustev in ohranjanja odpornosti ključnega pomena. Čustvena inteligenca posameznikom omogoča učinkovitejše obvladovanje stresa, boljše komuniciranje in vzpostavljanje trdnjših odnosov, kar je bistvenega pomena za osebni in poklicni uspeh. Z učenjem prepoznavanja čustvenih sprožilcev in uravnavanja odzivov lahko odrasli udeleženci izobraževanja zmanjšajo tesnobo, izboljšajo zbranost in svoje splošno počutje. Enako pomembna je odpornost, sposobnost okrevanja po težavah. Pomaga posameznikom, da se prilagodijo spremembam, premagajo neuspehe in ohranijo pozitiven pogled kljub izzivom. Razvijanje odpornosti lahko vodi k večji vztrajnosti in trdnjšemu pristopu k reševanju osebnih in poklicnih ovir. Sklop ponuja praktične strategije za krepitev in gradnjo odpornosti, ki neposredno obravnavajo izzive duševnega zdravja, s katerimi se soočajo odrasli učenci. Učencem zagotavlja dolgoročna orodja za osebno rast in poklicni razvoj. Ta celostni pristop spodbuja bolj zdravo, srečno in produktivno življenje ter je v skladu s cilji vseživljenjskega učenja in nenehnega izpopolnjevanja.
Teoretični okvir	Teoretični okvir Predstavljeni ključni koncepti so podlaga za sklopov poudarek na krepitevi čustvene inteligence in odpornosti. Z razumevanjem in uporabo teh konceptov bodo udeleženci bolj usposobljeni za upravljanje čustev, obvladovanje stresa in uspeh v osebni in poklicni okolju. Čustvena inteligenca





- **Opredelitev:** čustvena inteligenca je sposobnost prepoznavanja, razumevanja, obvladovanja in uporabe lastnih čustev na pozitiven način za lajšanje stresa, učinkovito komuniciranje, sočustvovanje z drugimi, premagovanje izzivov in odpravljanje konfliktov.
- **Sestavni deli:** samozavedanje, samoregulacija, socialna zavest in upravljanje odnosov. Vsaka sestavina prispeva k učinkovitejšemu razumevanju in obvladovanju svojih čustev in odnosov.

Samozavedanje

- **Opredelitev:** samoumevnost je sposobnost natančnega prepoznavanja lastnih čustev, misli, vrednot ter razumevanja njihovega vpliva na vedenje.
- **Uporaba:** s krepitevijo samozavedanja lahko posamezniki bolje prepoznajo svoje čustvene sprožilce in razumejo vpliv svojih čustev na svoja dejanja in interakcije.

Samoregulacija

- **Opredelitev:** samoregulacija vključuje zdravo obvladovanje čustev, nadzorovanje impulzivnih čustev in vedenja ter prilagajanje spreminjajočim se okoliščinam.
- **Tehnike:** kognitivna presoja, označevanje čustev in ozemljitev, lahko posameznikom pomagajo učinkovito uravnavati njihove čustvene odzive.

Čustveni sprožilci

- **Opredelitev:** čustveni sprožilci so posebni dogodki, situacije ali interakcije, ki sprožijo močan čustveni odziv.
- **Prepoznavanje:** prepoznavanje čustvenih sprožilcev s pomočjo samorefleksije in pisanja dnevnika pomaga posamezniki predvidijo in se pripravijo na čustvene reakcije ter tako izboljšajo nadzor nad čustvi.

Odpornost

- **Opredelitev:** odpornost je sposobnost hitrega okrevanja po težavah in dobrega prilagajanja ob nesrečah, travmah ali stresu.
- **Značilnosti:** ključne značilnosti odpornih posameznikov so optimizem, prilagodljivost in sposobnost učenja iz izkušenj. Odpornost lahko sčasoma razvijemo in okrepimo s posebnimi strategijami in praksami.

Kognitivna presoja

- **Definicija:** kognitivna analiza je v skladu z načelom, ki ga je treba upoštevati - strategija, ki vključuje spreminjanje načina razmišljanja o dogodku, ki bi lahko povzročil čustva, da bi spremenili njegov čustveni vpliv.
- **Izvajanje:** tehnika pomaga preokvirirati negativne ali stresne situacije v bolj pozitivno luč in s tem zmanjšati čustveno stisko.





Tehnike prizemljitve

- Opredelitev: prizemljitvene tehnike so strategije, ki se uporabljajo za zasidranje v sedanjem trenutku, pomagajo obvladovati prevelika čustva in zmanjšujejo tesnobo.
- Primeri: tehnike, kot so globoko dihanje, progresivno sproščanje mišic in vaje pozornosti, lahko posameznikom pomagajo, da v stresnih situacijah ostanejo prisotni in mirni.

Mreže socialne podpore

- Opredelitev: mreže socialne opore so sestavljene iz odnosov z družino, prijatelji, sodelavci in drugimi člani skupnosti, ki zagotavljajo čustveno in praktično pomoč.
- Pomembnost: vzpostavljanje in vzdrževanje močnih mrež socialne podpore je ključnega pomena za čustveno dobro počutje in odpornost, saj so varovalo pred stresom in nesrečami.

Miselna naravnost na rast

- Opredelitev: prepričanje, da je mogoče sposobnosti in inteligenco razviti s predanostjo, trdim delom in učenjem iz neuspehov.
- Vpliv: razvijanje miselnosti za rast spodbuja vztrajnost in odpornost.

Ugotovitve raziskav:

Z razumevanjem razvoja in trenutnih raziskav o čustveni inteligenci in odpornosti lahko udeleženci spoznajo globino in pomen konceptov ter uporabijo z dokazi podprte strategije za izboljšanje svojega čustvenega počutja in prilagodljivosti v različnih življenjskih okoliščinah.

Sodobni pristopi:

Celostni razvoj: Sodobni pristopi vključujejo usposabljanje za čustveno inteligenco in odpornost v izobraževalna, delovna in terapevtska okolja ter poudarjajo celostni osebni razvoj.

Sodobne metode temeljijo na empiričnih raziskavah in uporabljajo tehnike, kot so kognitivno-vedenjska terapija (CBT), pozitivna psihologija in čuječnost, za krepitev EI in odpornosti.

Tehnologija in usposabljanje EI: Tehnologija je omogočila razvoj digitalnih orodij in aplikacij za izboljšanje čustvene inteligence in odpornosti, zaradi česar so te veščine dostopnejše širšemu krogu ljudi.

Vpliv čustvene inteligence na dobro počutje in uspešnost

Študija Golemana (1995): Daniel Goleman je v svojem pionirskem delu o čustveni inteligenci poudaril njen pomen za osebni in poklicni uspeh ter dokazal, da je čustvena inteligenca pogosto pomembnejša od inteligenčnega količnika pri določanju uspeha v življenju in pri delu.

Metaanaliza, ki so jo opravili Schutte in drugi (2007): študija je pokazala, da je višja čustvena inteligenca povezana z boljšim duševnim zdravjem, delovno uspešnostjo in vodstvenimi sposobnostmi. Posamezniki z visoko





čustveno inteligenco bolje obvladujejo stres in vzpostavljajo pozitivne odnose.

Raziskava Bracketta in Riversa (2014): Dokazala sta, da usposabljanje na področju čustvene inteligence izboljša socialne interakcije, učno uspešnost in rezultate na področju duševnega zdravja, kar poudarja pomen čustvene inteligence v izobraževalnem okolju.

Odpornost in duševno zdravje

Študija Mastena (2001): Mastenova je z raziskavo uvedla koncept „običajne čarovnije“, ki je nakazoval, da je odpornost običajna in dostopna lastnost, ki jo je mogoče razviti s pozitivnimi odnosi, samoregulacijo in veščinami reševanja problemov.

Bonannova raziskava (2004): Bonanno je s svojim delom o odpornosti pokazal, da ima večina ljudi prirojeno sposobnost okrevanja po travmi in stresu. Njegove študije so pokazale, da odpornost vključuje prilagoditvene odzive, ki jih je mogoče spodbujati s podpornimi socialnimi mrežami in pozitivnimi čustvi.

Študija Southwicka in drugih (2014): Ta raziskava je poudarila, da je odpornost mogoče gojiti s posebnimi praksami, kot so kognitivno-vedenjske strategije, telesna vadba in krepitev močnih socialnih vezi.

Tehnike za uravnavanje čustev

Grossov procesni model uravnavanja čustev (1998): James Gross je predlagal, da uravnavanje čustev vključuje več stopenj, vključno z izbiro in spreminjanjem situacij, usmerjanjem pozornosti, kognitivnimi spremembami in modulacijo odziva. Tehnike, kot sta kognitivna ponovna presoja in čuječnost, so učinkovite pri obvladovanju čustev.

Študija Johna in Grossa (2004): raziskava je potrdila, da posamezniki, ki pogosto uporabljajo kognitivno ponovno ovrednotenje, doživljajo več pozitivnih čustev in boljše psihološko počutje v primerjavi s tistimi, ki se zanašajo na zatiranje.

Zgodovinske perspektive

Zgodnje teorije čustev in inteligence:

Charles Darwin (1872): Darwin je v delu „Izražanje čustev pri človeku in živalih“ raziskal evolucijsko osnovo čustev ter postavil temelje za razumevanje bioloških in prilagoditvenih funkcij čustev.

Razvoj čustvene inteligence:

Golemanova popularizacija (1995): Daniel Goleman je s knjigo „Čustvena inteligenca“ poskrbel, da se je koncept močno razširil, saj je čustveno inteligenco povezal z različnimi vidiki življenjskega uspeha in spodbudil idejo, da se je čustvenih spretnosti mogoče naučiti in jih razviti.

Razvoj raziskav o odpornosti:

Raziskave zgodnjega razvoja otrok (70.-80. leta 20. stoletja): Študije raziskovalcev, kot je Emmy Werner, so ugotavljale odpornost pri otrocih,





ki se soočajo z nesrečami, in poudarjale dejavnike, kot so podporni odnosi in prilagodljive strategije obvladovanja, ki prispevajo k odpornim rezultatom.

Vključevanje v področje duševnega zdravja (2000): V raziskavah so se osredotočili na to, kako lahko posamezniki razvijejo odpornost z življenjskimi izkušnjami in namernimi praksami.

Uporaba v izobraževanju odraslih:

Z vključevanjem teh strategij v programe izobraževanja odraslih lahko izobraževalci učencem pomagajo razviti čustveno inteligenco in odpornost, ki sta potrebni za uspeh na osebnem in poklicnem področju. Ta celostni pristop ne izboljša le učnih rezultatov, temveč prispeva tudi k splošnemu dobremu počutju in uspehu udeležencev izobraževanja odraslih.

Koncepta čustvene inteligence in odpornosti sta zelo pomembna za odrasle udeležence izobraževanja, ki pogosto usklajujejo več vlog in se soočajo s precejšnjimi stresnimi dejavniki. Razvoj čustvene inteligence in odpornosti lahko vodi k boljšemu obvladovanju stresa, boljšim medosebnim odnosom in boljšim učnim rezultatom. V izobraževanju odraslih so te veščine ključne za spodbujanje podpornega in učinkovitega učnega okolja, spodbujanje osebne rasti in izboljšanje poklicnih sposobnosti.

Praktična uporaba

Ustvarjanje čustveno inteligentnega izobraževalnega okolja

- Varno in vključujoče vzdušje: vzpostavite kulturo v razredu, ki spodbuja odprtost in spoštovanje, kjer se učenci počutijo varne pri izražanju svojih čustev in mnenj.
- Empatija in podpora: učitelji morajo biti zgled empatije in zagotavljati podporo ter tako pomagati učencem, da se počutijo razumljene in cenjene.

Vključevanje usposabljanja o čustveni inteligenci

- Dejavnosti samozavedanja: začetek pouka z vajami za samozavedanje, kot so reflektivno pisanje dnevnika ali preverjanje razpoloženja, ki učencem pomagajo prepoznati in izraziti svoja čustva.
- Igranje scenarijev z vlogami: uporabite vaje za igranje vlog za vadbo empatije, aktivnega poslušanja in veščin reševanja konfliktov, ki učencem pomagajo pri obvladovanju čustvenih in družbenih interakcij.
- Skupinske razprave: spodbujajte razprave o čustvenih sprožilcih in strategijah uravnavanja čustev ter učence spodbujajte k izmenjavi izkušenj in tehnik, ki pri njih delujejo.

Krepitev odpornosti učencev

- Razvoj miselne naravnosti k rasti: vključite dejavnosti, ki spodbujajo miselnost za rast, kot so postavljanje zahtevnih, a





dosegljivih ciljev ter razmišljanje o preteklih uspehih in učnih izkušnjah.

- Delavnice za obvladovanje stresa: izvedite delavnice o tehnikah obvladovanja stresa, vključno s kognitivnim ponovnim vrednotenjem, sprostitvenimi vajami in veščinami upravljanja s časom.
- Podporne mreže: spodbujajte ustanavljanje študijskih skupin ali mrež za medsebojno podporo, ki bodo učencem nudile čustveno in praktično podporo.

Vključevanje čustvene inteligence in odpornosti v učni načrt

- Študije primerov in scenariji iz resničnega sveta: uporabite študije primerov in scenarije iz resničnega sveta, da ponazorite uporabo čustvene inteligence in odpornosti v različnih okoliščinah, s čimer bo učenje bolj relevantno in praktično.
- Povratne informacije in razmislek: zagotovite redne priložnosti za povratne informacije in samorefleksijo ter tako pomagajte učencem, da nenehno izboljšujejo svoje spretnosti čustvenega uravnavanja in odpornosti.

Uporaba tehnologije in digitalnih orodij

- Spletno ocenjevanje čustvene inteligence: vključite spletne ocene čustvene inteligence, ki učencem pomagajo prepoznati njihove prednosti in področja za izboljšanje.
- Digitalne učne platforme: uporabite jih za zagotavljanje virov, interaktivnih vaj in forumov za razpravo in vadbo veščin čustvene inteligence in odpornosti.

Posebne strategije za vključevanje

Tehnike samozavedanja in regulacije

- Čustveno pisanje dnevnika: spodbujajte učence, da vodijo dnevnik, v katerega beležijo vsakodnevna čustva in ugotavljajo vzorce ali sprožilce. To lahko redno pregledujejo z namenom razvoja samozavedanja.
- Prakse čuječnosti: v rutino v razredu vključite kratke seanse čuječnosti, ki učencem pomagajo, da se osredotočijo nase in se bolje zavedajo svojih čustvenih stanj.

Igranje vlog in simulacija

- Vaje za reševanje konfliktov: razvijte scenarije igranja vlog, ki simulirajo pogoste konflikte ali izzive v poklicnem okolju, in učence usmerite, da vadijo in razmišljajo o svojih odzivih.
- Mapiranje empatije: udeleženci lahko s pomočjo vaj za prikazovanje empatije razumejo in izražajo stališča in čustva drugih ter tako spodbujajo globljo socialno ozaveščenost.

Sodelovalno učenje in podpora





	● Medsebojno svetovanje: izvedite medsebojno svetovanje, na katerem lahko učenci razpravljajo o izzivih in drug drugemu posredujejo konstruktivne povratne informacije ter s sodelovalnim učenjem krepijo tako čustveno inteligenco kot odpornost. ● Podporne skupine: oblikujte podporne skupine za razpravo o osebnih in poklicnih izzivih ter tako ustvarite prostor za medsebojno podporo in krepitev odpornosti. Projektno učenje ● Skupinski projekti: učenci lahko te spretnosti vadijo in razvijajo v sodelovalnem okolju. ● Dokumenti za razmislek: po končanih projektih naj učenci napišejo refleksijo o svojih čustvenih izkušnjah, izzivih, s katerimi so se soočili, in strategijah, ki so jih uporabili za njihovo premagovanje. Delavnice in seminarji ● Gostujoči predavatelji: povabite gostujoče govornike, ki so v svoji karieri pokazali visoko čustveno inteligenco in odpornost, da z učenci delijo svoje izkušnje in spoznanja. ● Interaktivne delavnice: izvedite interaktivne delavnice, osredotočene na posebne vidike čustvene inteligence in odpornosti, kot so obvladovanje stresa, učinkovita komunikacija in prilagodljivo reševanje problemov.
<i>Povezava med uganko in teorijo</i>	Soba pobega „Skrivni vrt spokojnosti“ je celovito orodje, ki omogoča razvoj čustvene inteligence in odpornosti, saj udeležence vključi v interaktivne uganke, ki zahtevajo introspekcijo, empatijo in reševanje težav. Zaporedna narava ugank zagotavlja strukturiran pristop k razvijanju teh kompetenc, kar odraža sklopovo temo krepitev čustvene zavesti in odpornosti. Uvod v izkušnjo sobe pobega ● Kontekstno okolje: na začetku razložite namen sobe pobega in poudarite njeno vlogo pri razvijanju čustvene inteligence in odpornosti. Poudarite, kako je vsaka uganka zasnovana tako, da krepi določene kompetence, ki prispevajo k osebni in poklicni rasti. ● Pričakovanja: pojasnite, da je soba pobega učno orodje in ne le igra. Spodbudite udeležence, da razmislijo o svojih izkušnjah in jih povežejo s situacijami iz resničnega življenja. Uganka 1: ● Vodenje: razložite, da ta sestavljanka simbolizira prvi korak k samozavedanju. Udeležence spodbudite, da razmislijo o tem, kako pristopajo k težavam in sodelovanju. ● Razmislek: po reševanju sestavljanke udeležence vprašajte, kako so se med reševanjem počutili. Razpravljajte o tem, kako pomembno je pri razumevanju čustev pogledati dlje od površja. Uganka 2:





- Vodenje: predstavite koncept samooskrbe in kako lahko različne strategije, kot je uporaba zelišč, pomagajo pri obvladovanju stresa in čustev.
- Razmislek: ob rešeni uganki vodite razpravo o pomenu samopomoči. Udeležence prosite, naj delijo svoje strategije skrbi zase in kako lahko vključijo nove strategije, ki so se jih naučili pri reševanju uganke.

Uganka 3:

- Vodenje: sestavljanke je metafora za premagovanje izzivov in krepitev odpornosti. Poudarite tehniko dihanja kot praktično orodje za obvladovanje stresa.
- Razmislek: po dokončanju sestavljanke se pogovorite o konceptu odpornosti. Udeležence spodbudite, naj delijo osebne izkušnje s premagovanjem nesreč in strategije, ki so jih uporabili.

Uganka 4:

- Vodenje: poudarite vlogo samozavedanja pri čustveni inteligenci. Udeležence spodbudite, naj bodo pri svojih odgovorih iskreni in introspektivni.
- Razmislek: spodbujajte skupinsko razpravo o čustvenih sprožilcih in odzivih. Udeležence vprašajte, kako lahko zavedanje njihovih čustvenih sprožilcev pomaga pri obvladovanju njihovih odzivov.

Uganka 5:

- Vodenje: pojasnite, kako pomembna je pozornost pri ohranjanju čustvenega ravnovesja. Vodite udeležence skozi dihalno vajo in poudarite njene prednosti.
- Razmislek: po vaji udeležence vprašajte, kako so se počutili pred in po vadbi čuječnosti. Razpravljajte o tem, kako je mogoče pozornost vključiti v vsakodnevno rutino, da bi izboljšali uravnavanje čustev.

Uganka 6:

- Vodenje: poudarite pomen učinkovite komunikacije in empatije. Udeležence spodbudite, da aktivno poslušajo in delijo svoje interpretacije citatov.
- Razmislek: po končani sestavljanke se pogovorite o različnih vidikih, ki so jih delili, in o tem, kako razumevanje stališč drugih prispeva k čustveni inteligenci.

Uganka 7:

- Vodenje: uganka je vaja za zaupanje in empatijo. Razložite pomen jasne komunikacije in razumevanja izkušenj drugih.
- Razmislek: po končani dejavnosti spodbudite razpravo o izzivih vodenja partnerja z zavezanimi očmi in o tem, kako je to povezano z empatijo in zaupanjem v resničnih življenjskih situacijah.

Uganka 8:





	● Vodenje: predstavite sestavljanko kot vrhunec poti k čustveni inteligenci in odpornosti. Udeležence spodbudite, da razmislijo o Evelininih izkušnjah in jih povežejo s svojim življenjem. ● Razmislek: razpravljajte o razmišljanjih, ki jih najdete v Evelyninem dnevniku. Udeležence prosite, naj z vami delijo, kaj je po njihovem mnenju bistveno za njihovo lastno srečo in kakšno vlogo imata pri tem empatija in razumevanje. Uganka 9: ● Vodenje: pojasnite, da ta uganka združuje vse spretnosti in znanja, pridobljena v sobi pobega. Poudarite pomen sintetiziranja znanja za reševanje zapletenih problemov. ● Razmislek: po reševanju zadnje uganke vodite celovito razpravo o potovanju. Udeležence prosite, naj razmislijo o svoji rasti čustvene inteligence in odpornosti ter o tem, kako nameravajo te veščine uporabiti v vsakdanjem življenju. Stalno poudarjanje in spodbujanje ● Aktivno olajševanje: med sobo pobega aktivno sodelujte z udeleženci. Zagotovite namige in vprašanja, ki spodbujajo globlji razmislek in povezavo s sklopovimi temami. ● Podporno okolje: ustvarite podporno vzdušje, v katerem se udeleženci počutijo udobno, ko delijo svoje misli in izkušnje. Poudarite vrednost učenja drug od drugega. ● Nenehno razmišljanje: spodbujajte udeležence, da med izkušnjo sobe pobega vodijo dnevnik razmišljanja. Dejavnost redno prekinjajte za skupinsko razmišljanje, da utrdite učenje in okrepite povezave. Razprava o sobi po pobegu ● Celovita razprava: po sobi pobega izvedite poročanje. Preglejte vsako uganko in se pogovorite o razvitih kompetencah ter povezavah s čustveno inteligenco in odpornostjo. ● Osebni akcijski načrti: udeležencem pomagajte oblikovati osebne akcijske načrte za uporabo pridobljenih veščin in spoznanj. Spodbudite jih, da si zastavijo konkretne cilje za izboljšanje svoje čustvene inteligence in odpornosti.
<i>Individualna izkustvena dejavnost</i>	Raziskovanje čustvenih sprožilcev in odzivov Uvod (5 minut): ● Poiščite miren, udoben prostor, kjer lahko pišete brez motenj. ● Nekajkrat globoko vdihnite, da se osredotočite in preusmerite pozornost v sedanji trenutek. Refleksivno pisanje (20 minut): ● Pomislite na nedavno situacijo, v kateri ste občutili močno čustvo (npr. jezo, žalost, veselje, tesnobo). Situacijo podrobno opišite.





Razmislite o naslednjih vprašanjih in napišite svoje odgovore:

- Kakšno čustvo ste občutili? Kakšni so bili telesni občutki, povezani s tem čustvom?
- Kaj je sprožilo to čustvo? Je bil to določen dogodek, oseba ali misel?
- Kako ste se odzvali na to čustvo? Ste se odzvali takoj ali ste si vzeli čas za predelavo?
- Kako je vaš odziv vplival na situacijo? Ali je rešil težavo ali jo še povečal?
- Ali bi za nazaj kaj storili drugače?

Akcijski načrt (10 minut):

- Na podlagi svojih razmišljanj določite eno ali dve strategiji, ki bi jih lahko uporabili za obvladovanje podobnih čustev v prihodnosti. Te lahko vključujejo globoko dihanje, štetje do deset ali odmik od situacije, da bi pridobili perspektivo.
- Zapišite zavezo, da boste te strategije preizkusili, ko se boste naslednjič srečali s podobnim čustvenim sprožilcem.

Zaključek (5 minut):

- Zaključite sejo z nekaj minutnim zavestnim dihanjem ali meditacijo, da utrdite svoja razmišljanja in sprostite um.

Nasveti za izvedbo:

- Ustvarite varno okolje, v katerem se udeleženci dobro počutijo, ko lahko brez obsojanja delijo svoje misli in čustva.
- Aktivno poslušanje: izvajajte tehnike aktivnega poslušanja, da bi v celoti razumeli stališča in izkušnje udeležencev.
- Spodbujajte udeležence, da so med razpravami odprti, odkriti in iskreni, s čimer spodbujate kulturo preglednosti in zaupanja.
- Spodbujajte razmislek: udeležence vodite skozi vaje za razmišljanje, ki spodbujajo poglobljeno introspekcijo in samozavedanje.
- Postavljajte premišljena vprašanja, ki spodbujajo kritično razmišljanje in raziskovanje čustev.
- Zagotovite povratno informacijo: udeležencem ponudite konstruktivno povratno informacijo in potrditev ter priznajte njihova spoznanja in prispevke.
- Spoštujte zaupnost: upoštevajte sporazume o zaupnosti in zagotovite, da bodo občutljive informacije, ki jih boste delili med razpravami, ostale zaupne.
- Učinkovito upravljajte s časom: med dejavnostmi in razpravami spremljajte čas in poskrbite, da bo vsaki temi v določenem časovnem okviru posvečena ustrezna pozornost.
- Prilagajanje dinamiki skupine: bodite prilagodljivi in prilagodite tehniko vodenja dinamiki in potrebam skupine.
- Spodbujanje enakopravno sodelovanje vseh udeležencev in zagotovite, da ima vsakdo možnost prispevati k razpravi.





- Ohranite nevtralnost: med razpravami ostanite nevtralni in nepristranski ter udeležencem omogočite, da brez predsodkov izrazijo različne poglede.
- Okrepite vlogo udeležencev: udeležencem omogočite, da prevzamejo odgovornost za svojo učno pot, ter tako omogočite samospoznavanje in osebno rast.
- Zagotovite vire: ponudite dodatni vir ali podporno gradivo za dopolnitev razprav in izboljšanje razumevanja teme s strani udeležencev.

Refleksija

- Kakšna čustva ste doživeli med dejavnostjo in kako so se razvijala med dejavnostjo?
- Ali ste pri svojih čustvenih odzivih opazili kakšne vzorce ali sprožilce? Če so, kakšni so bili?
- Kakšna spoznanja o sebi ste pridobili s to dejavnostjo? Ali so bila kakšna presenečenja ali razkritja?
- Kako ste se počutili, ko ste s skupino delili svoja razmišljanja? Ali je to izboljšalo vaše razumevanje vaših čustev?
- Ali so bile v razpravi obravnavane kakšne strategije ali mehanizmi za spoprijemanje s težavami, ki so se vas nagovorili? Kako jih nameravate vključiti v svoje vsakdanje življenje?
- Ali je sodelovanje pri tej dejavnosti spremenilo vaš pogled na čustveno inteligenco in odpornost? Če da, kako?
- Kako lahko spoznanja, pridobljena pri tej dejavnosti, uporabite za izboljšanje svojega čustvenega počutja in medsebojnih odnosov z drugimi?
- S katerimi izzivi ste se srečali med dejavnostjo in kako ste jih premagali?
- Kako si predstavljate, da boste te prakse razmišljanja vključili v svojo rutino v prihodnje?
- Kakšna podpora ali viri bi vam bili v pomoč pri nadaljnjem raziskovanju čustvene inteligence in odpornosti?

Prilagajanje za vključevanje

- Prilagajanje dejavnosti različnim udeležencem, tudi invalidom, je bistvenega pomena za ustvarjanje vključujočega in dostopnega učnega okolja. Tukaj je nekaj navodil za prilagajanje dejavnosti za vključevanje:
- Fizična dostopnost: zagotovite, da je fizično okolje dostopno vsem udeležencem, tudi tistim z gibalno oviranostjo. To lahko vključuje zagotovitev klančin, dostopnih sedežev in poti brez ovir.
- Senzorični vidiki: bodite pozorni na udeležence, ki so morda senzorično občutljivi. Prilagodite osvetlitev, raven hrupa in čutne dražljaje, da ustvarite udobno okolje za vse. Za dejavnosti, ki vključujejo tipne ali slušne sestavine, ponudite senzorično prijazne materiale ali druge možnosti.
- Vizualno gradivo: zagotovite vizualno gradivo v različnih oblikah, da bo prilagojeno udeležencem z okvarami vida. To lahko vključuje





	uporabo velikega tiska, brajice ali zvočnih opisov za pisne ali vizualne vsebine. Zagotovite, da so vizualni pripomočki jasni in dobro vidni vsem udeležencem. ● Slušni vidiki: pri dejavnostih, ki vključujejo ustna navodila ali razprave, ponudite alternativne načine komunikacije za gluhe ali naglušne udeležence. To lahko vključuje zagotavljanje pisnih navodil, uporabo tolmačev znakovnega jezika ali pomoč pri poslušanju. ● Stili komuniciranja: prilagodite se različnim komunikacijskim slogom in željam. Spodbujajte udeležence, da komunicirajo na način, ki jim ustreza, ne glede na to, ali gre za ustno, pisno ali neverbalno komunikacijo. Udeležencem, ki morda potrebujejo dodaten čas za obdelavo ali uporabljajo alternativne komunikacijske naprave, namenite dodaten čas. ● Podpora za mobilnost: ponudite pomoč in prilagoditve za udeležence, ki imajo morda težave z mobilnostjo. To lahko vključuje zagotovitev sedežev, prilagoditev razporeditve prostora ali pripomočke za mobilnost, kot so hodulje ali invalidski vozički. ● Individualna podpora: upoštevajte, da ima lahko vsak udeleženec edinstvene potrebe in želje. Po potrebi ponudite individualno podporo in prilagoditve glede na posebne zahteve vsakega udeleženca. Z udeleženci se vnaprej posvetujte, da ugotovite, katere prilagoditve bodo morda potrebovali. ● Digitalna dostopnost: zagotovite, da so digitalno gradivo in spletne platforme dostopne invalidnim udeležencem. To lahko vključuje uporabo formatov, ki so združljivi z bralniki zaslona, zagotavljanje podnapisov za videoposnetke in zagotavljanje združljivosti s podpornimi tehnologijami. ● Vključujoč jezik: uporabljajte vključujoč jezik in terminologijo, ki spoštuje raznolikost udeležencev. Izogibajte se domnevam o sposobnostih ali identiteti udeležencev in si prizadevajte ustvariti vključujoče in prijazno vzdušje za vse. ● Stalna povratna informacija: spodbujajte udeležence, da posredujejo povratne informacije o dostopnosti dejavnosti in gradiv. Redno pridobivajte mnenja udeležencev s posebnimi potrebami, da zagotovite izpolnjevanje njihovih potreb in da ugotovite morebitna področja za izboljšave.
<i>Skupinska dejavnost</i>	Skupni umetniški projekt: Spodbujanje timskega dela, ustvarjalnosti in komunikacije ter spodbujanje vključevanja v skupino. Potrebni materiali: ● Velikega platna ali plakatne table 2x2 metra ● Različni likovni pripomočki (markerji, barve, čopiči, barvni svinčniki itd.) ● Lepilni trak ali lepilo za pritrditev platna/deske ● Po želji: šablone, nalepke, materiali za kolaž. Navodila: priprava:





- Postavite platno ali plakatno tablo na osrednje mesto v sobi, ki je lahko dostopno vsem udeležencem.
- Okoli platna lepo razporedite likovne potrebščine in poskrbite, da bodo dosegljive vsem udeležencem.
- Skupini predstavite dejavnost in poudarite sodelovalno naravo projekta ter pomen vključenosti.

Izbira teme:

- Izberite temo ali temo za umetniški projekt, ki se odziva na skupino. To je lahko širša tema, kot sta „enotnost“ ali „raznolikost“, ali bolj specifična tema, ki je pomembna za interese ali cilje skupine.

Skupinska nevihta možganov:

- Poskrbite za kratko nevihto možganov, kjer lahko udeleženci delijo ideje in predloge za umetniško delo. Spodbujajte vse, da prispevajo svoje misli, in bodite odprti za različne poglede.

Umetniško izražanje:

- Udeležence povabite, naj začnejo delati na skupnem umetniškem delu, bodisi individualno bodisi v majhnih skupinah. Spodbujajte ustvarjalnost in eksperimentiranje z različnimi umetniškimi materiali in tehnikami.
- Poudarite pomen sodelovanja in komunikacije med celotnim procesom. Spodbujajte udeležence, da se pogovarjajo o svojih zamislih in sodelujejo pri povezovanju svojih posameznih prispevkov v večje umetniško delo.

Spodbude za vključevanje:

- Udeležence spodbudite k razmisleku o raznolikosti in zastopanosti v njihovih umetniških delih. Udeležence na primer prosite, naj vključijo simbole ali podobe, ki predstavljajo različne kulture, identitete ali perspektive.

Razmislek in razprava:

- Ko so umetniška dela končana ali ko se čas dejavnosti izteče, se skupina zbere za razmislek in razpravo. Udeležence spodbudite, da delijo svoje misli in občutke o procesu sodelovanja in končnem umetniškem delu.

Prikaz in praznovanje:

- Dokončano umetniško delo razstavite na vidnem mestu v sobi ali v skupnem prostoru, kjer ga lahko vsi občudujejo.
- Sodelovanje in ustvarjalnost skupine proslavite s kratko slovesnostjo ali delitvijo, na kateri lahko udeleženci izrazijo spoštovanje do prispevkov drug drugega.





Vodite razpravo o pomenu vključevanja in timskega dela ter poudarite prednosti in edinstvene prispevke vsakega udeleženca.

Vprašanja za refleksijo:

- Kako ste se počutili ob sodelovanju pri skupnem umetniškem projektu?
- Kakšna čustva ste doživljali med dejavnostjo?
- Kakšna je bila vaša vloga v skupini med umetniškim projektom? Kako ste prispevali k celotnemu umetniškemu delu?
- Kaj je bil najbolj koristen vidik sodelovanja pri ustvarjanju umetniškega dela? S kakšnimi izzivi ste se srečali, če ste se z njimi srečali?
- Ali ste v umetniškem delu opazili kakšne vzorce ali teme? Kaj menite, da ti vzorci predstavljajo o vrednotah ali izkušnjah skupine?
- Kako je skupina obvladovala razlike v umetniških slogih, preferencah in idejah? Ali se vam je zdelo sodelovanje z drugimi izziv ali ste v procesu uživali?
- Na kakšen način je skupni umetniški projekt spodbujal vključenost in raznolikost v skupini? Ali ste imeli občutek, da so bili pogledi in prispevki vseh cenjeni?
- Kaj ste se s to izkušnjo naučili o skupinskem delu, komunikaciji in ustvarjalnosti? Kako menite, da lahko te veščine uporabite na drugih področjih svojega življenja?
- Kako dokončano umetniško delo odraža identiteto in skupno vizijo skupine? Kakšno sporočilo ali temo po vašem mnenju sporoča drugim?
- Če se ozrete nazaj na dejavnost, ali bi kaj naredili drugače? Kakšne predloge imate za izboljšanje prihodnjih skupnih projektov?
- Kaj menite o končnem rezultatu umetniškega dela? Kaj menite o tem, da bi jo razstavili in delili z drugimi?





Prilagajanje za vključevanje

- Več načinov: ponudite različne umetniške materiale in orodja, da se prilagodite različnim sposobnostim in željam. Zagotovite na primer možnosti, kot so čopiči, gobice in celo slikanje s prsti za tiste z omejeno spretnostjo.
- Taktilni elementi: v umetnine vključite otipljive elemente, na primer teksturirane materiale, kot so tkanina, pesek ali kroglice. To udeležencem z okvarami vida omogoča, da se bolj polno vključijo v umetniški proces.
- Prilagojena orodja: zagotovite prilagodljiva orodja in pripomočke, kot so čopiči za barvanje z lahkim oprijemom, prilagodljive škarje ali specializirani pripomočki za risanje, da bo proces ustvarjanja umetnosti dostopnejši posameznikom s telesno oviranostjo.
- Šablone za sodelovanje: ustvarite sodelovalne šablone ali predloge, ki jih lahko udeleženci uporabijo za dodajanje svojih prispevkov k umetniškemu delu. To pomaga posameznikom z gibalnimi težavami, da lažje sodelujejo in se počutijo vključene v proces ustvarjanja.
- Pomožna tehnologija: uporabite podporno tehnologijo, na primer programsko opremo za pretvorbo govora v besedilo ali povečevalnike zaslona, da udeležencem z okvarami vida ali sluha pomagata pri dostopu do navodil ali komunikaciji z drugimi med dejavnostjo.
- Vizualni in zvočni opisi: za udeležence z okvarami vida zagotovite besedne opise umetniškega dela in njegovega napredka med dejavnostjo. Podobno ponudite zvočne opise materialov in orodij, ki se uporabljajo, za udeležence z motnjami vida.
- Sodelovalno pripovedovanje zgodb: spodbujajte udeležence, da se ob umetniškem ustvarjanju vključijo v skupno pripovedovanje zgodb. To posameznikom s komunikacijskimi ali kognitivnimi ovirami omogoča, da na smiseln način prispevajo svoje zamisli in pripovedi k projektu.
- Prilagodljivi časovni okviri: omogočite prilagodljive časovne okvire in časovni potek, da se prilagodite posameznikom, ki morda potrebujejo več časa za dokončanje svojih prispevkov. To zagotavlja, da lahko vsakdo sodeluje v svojem tempu, ne da bi se počutil prehitro ali pod pritiskom.
- Medsebojna podpora: omogočite medsebojno podporo in pomoč med udeleženci, da drug drugemu pomagajo pri premagovanju izzivov in ovir. Spodbujajte timsko delo in sodelovanje, da bi v skupini okrepili občutek skupnosti in vključenosti.
- Praznujte raznolikost: sprejmite raznolikost in praznujte individualne razlike znotraj umetniškega dela. Spodbujajte udeležence, da vključijo elemente, ki odražajo njihove edinstvene identitete, kulture in perspektive, ter tako ustvarijo bogato tapiserijo izkušenj v skupnem delu.





Skupinska dejavnost

Gradnja mozaika skupnosti

Cilj: spodbujati timsko delo, ustvarjalnost in vključenost pri ustvarjanju skupnega mozaika.

Potrebni materiali:

- Velik kos trpežnega kartona ali vezanega lesa kot osnova
- Različne barvne ploščice, steklene kroglice ali koščki mozaika
- Nestrupeno lepilo
- Zaščitne rokavice (če uporabljate steklene koščke)
- materiali za fugiranje (neobvezno)
- Orodje za mozaik (če je na voljo), kot so klešče za ploščice ali pincete za mozaik

1. Priprava:

- Osnovni material (karton ali vezan les) postavite na ravno in dostopno mesto, kjer ga lahko vsi udeleženci udobno dosežejo.
- Kose mozaika in lepilo razporedite tako, da jih bodo vsi udeleženci lahko dosegli.
- Skupini predstavite dejavnost in poudarite sodelovalno naravo projekta ter pomen vključenosti.

2. Načrtovanje oblikovanja:

- Udeležence spodbudite, da skupaj z njimi pripravijo idejno nevihto za oblikovanje mozaika. Razmislite o temah, ki se odzivajo na skupino, kot so enotnost, raznolikost ali skupnost.
- Uporabite velike liste papirja ali digitalno platformo za skupno skiciranje zasnove, pri čemer lahko vsakdo prispeva svoje zamisli.

3. Ustvarjanje mozaika:

- Začnite z nanašanjem lepila na majhne dele osnovnega materiala.
- Udeležence povabite, da izberejo koščke mozaika in jih razporedijo na lepilo v skladu z dogovorjenim oblikovanjem. Spodbujajte ustvarjalnost in eksperimentiranje z različnimi vzorci in ureditvami.
- Zagotovite pomoč in podporo udeležencem, ki morda potrebujejo pomoč pri ravnanju z mozaičnimi koščki ali nanašanju lepila.

4. Proces sodelovanja:

- Udeležence spodbujajte k sodelovanju, izmenjavi zamisli in medsebojni podpori med celotnim postopkom izdelave mozaika.
- Omogočite komunikacijo in sodelovanje med člani skupine ter zagotovite, da ima vsakdo možnost prispevati k umetniškemu delu.

5. Fugiranje:

Ko je mozaik dokončan in se lepilo posuši, razmislite o fugiranju umetnine, da se kosi pritrdijo na svoje mesto in ustvarijo skladen zaključek. Ta korak lahko opravite skupaj ali pa ga opravijo moderatorji, odvisno od želja in zmožnosti skupine.

6. Razmislek in prikaz:





- Po dokončanju mozaika skupino zberite na refleksiji, da se pogovorijo o svojih izkušnjah in občutkih v zvezi s projektom.
- Dokončani mozaik razstavite na vidnem mestu v skupnem prostoru, kjer lahko vsi občudujejo in cenijo njihovo skupno stvaritev.

Nasveti za izvedbo

- Ustvarite prijazno in vključujoče vzdušje.
- Jasno sporočite cilje in pričakovanja.
- Spodbujajte sodelovanje in timsko delo.
- Po potrebi zagotovite vodenje in podporo.
- Spodbujajte odprto komunikacijo in aktivno poslušanje.
- Bodite pozorni na vidike vključevanja.
- Učinkovito upravljajte s časom, da bo dejavnost potekala po načrtu.
- Praznujte dosežke in napredek.
- Spodbujajte razmislek in s tem učenje.
- Prikažite in cenite končni rezultat dejavnosti.

Refleksija:

- Kako ste se počutili ob sodelovanju pri gradnji mozaika? Kakšna čustva ste doživljali med procesom?
- Kakšna je bila vaša vloga v skupini med dejavnostjo? Kako ste prispevali k celotnemu mozaiku?
- Kateri vidiki dejavnosti so se vam zdeli najbolj prijetni ali koristni? Zakaj?
- Ali ste med procesom gradnje mozaika naleteli na kakšne izzive ali ovire? Kako ste jih premagali?
- Kako je sodelovanje z drugimi vplivalo na vaše doživljanje dejavnosti? Kaj ste se naučili pri sodelovanju z različnimi člani skupine?
- Kakšne teme ali sporočila po vašem mnenju izraža dokončani mozaik? Kako odraža vrednote in raznolikost skupine?
- Na kakšen način je dejavnost spodbujala timsko delo, ustvarjalnost in vključenost v skupini? Ali ste imeli občutek, da so bili prispevki vseh cenjeni in spoštovani?
- Kakšna spoznanja ali nauke ste pridobili s sodelovanjem pri dejavnosti sestavljanja mozaika? Kako bi lahko ta spoznanja uporabili na drugih področjih svojega življenja?
- Ali bi med dejavnostjo kaj naredili drugače? Kakšne predloge imate za izboljšanje podobnih projektov sodelovanja v prihodnosti?
- Kaj menite o končnem rezultatu mozaika? Kakšne so vaše misli o tem, da bi ga razstavili in delili z drugimi?

Prilagajanje za vključevanje:

- Ponudite koščke mozaika različnih oblik, velikosti in tekstur, da se prilagodite različnim sposobnostim in željam.
- Zagotovite taktilne označevalce ali dvignjene robove za zarisovanje delov zasnove za udeležence z okvarami vida.





	• Zagotovite, da je delovni prostor dostopen udeležencem z gibalnimi ovirami, z dovolj prostora za udobno manevriranje uporabnikov invalidskih vozičkov.
Dodatni viri	Nadaljnje branje: • Knjiga: Čustvena inteligenca 2.0 – Travis Bradberry in Jean Greaves vsebuje praktične strategije in vaje za razvijanje veščin čustvene inteligence na različnih področjih življenja, vključno z osebnimi in poklicnimi odnosi. • Knjiga: „Resilient: Rick Hanson: Kako si ustvariti neomajno jedro miru, moči in sreče - raziskuje znanost o odpornosti in ponuja praktične tehnike za krepitev notranje moči in odpornosti pred izzivi. • Članek Vloga čustvene inteligence v odpornosti – Daniel Goleman obravnava povezavo med čustveno inteligenco in odpornostjo ter poudarja, kako lahko spretnosti čustvene inteligence izboljšajo človekovo zmožnost, da se po nesreči vrne nazaj. Spletna orodja in platforme: • Spletni tečaj, ki ga ponuja univerza Case Western Reserve na Coursera, ponuja poglobljeno raziskovanje veščin čustvene inteligence in strategij za izboljšanje samozavedanja, samoregulacije, empatije in socialnih veščin. • TED Talk: »Moč ranljivosti« - Brene Brown govori o pomenu ranljivosti pri krepitvi odpornosti in spodbujanju pristnih stikov z drugimi ter ponuja dragocen vpogled v človeško izkušnjo poguma in odpornosti.
Povzetek sklopa	Povzetek sklopa Spodbujanje čustvene inteligence in odpornosti se osredotoča na razvijanje bistvenih spretnosti za obvladovanje čustev in krepitev odpornosti na izzive. Razumevanje čustvene inteligence: • Prepoznavanje in priznavanje lastnih čustev in čustev drugih. • Razumevanje čustev: razvijanje vpogleda v vzroke in učinke čustev na misli, vedenje in odnose. • Obvladovanje čustev: učenje strategij za uravnavanje in izražanje čustev na zdrav in konstruktiven način. Vzgoja odpornosti: • Krepitev notranje moči: razvijanje odporne miselnosti in mehanizmov za spoprijemanje z neuspehi in težavami. • Prilagoditvene strategije spoprijemanja: učenje prilagodljivih strategij za obvladovanje stresa, premagovanje izzivov in uspeh ob nesrečah. • Miselnost za rast: sprejemanje miselnosti rasti, ki izzive obravnava kot priložnost za učenje in osebno rast. Praktične veščine in tehnike:





	● Pozornost in samozavedanje: vključevanje v prakso čuječnosti za povečanje samozavedanja, boljše uravnavanje čustev in zmanjšanje stresa. ● Učinkovito komuniciranje: izboljšanje komunikacijskih spretnosti za učinkovito, asertivno in empatično izražanje čustev. ● Reševanje problemov in sprejemanje odločitev: razvijanje spretnosti reševanja problemov in odločanja za obvladovanje izzivov in sprejemanje premišljenih odločitev. Uporaba v osebnem in poklicnem življenju: ● Izboljšanje dobrega počutja: uporaba veščin čustvene inteligence in odpornosti za spodbujanje duševnega in čustvenega blagostanja v osebnem in poklicnem življenju. ● Ustvarjanje trdnih odnosov: krepitev medosebnih odnosov s spodbujanjem empatije, razumevanja in učinkovite komunikacije. ● Uspeh v težavah: uporaba veščin odpornosti za prilagajanje spremembam, premagovanje ovir ter doseganje osebnih in poklicnih ciljev. Razmislek in samoanaliza: ● Introspekcija: spodbujanje introspekcije in samoanalize za poglobljeno razumevanje lastnega čustvenega okolja in razvoj vpogleda v vzorce misli, čustev in vedenja. ● Nenehna rast: sprejemanje miselne naravnosti k rasti ter zavezanost nenehnemu samouresničevanju in osebnemu razvoju na področju čustvene inteligence in odpornosti.
Ocenjevanje	1. Kviz: Ustvarite kviz z vprašanji z več možnimi odgovori ali vprašanji s kratkimi odgovori, ki zajemajo ključne koncepte in načela, obravnavana v sklopu. Vzorčna vprašanja: ● Kateri so trije elementi čustvene inteligence? ● Opišite eno od strategij za uravnavanje čustev. ● Kako miselna naravnost k rasti prispeva k odpornosti? 2. Reflektivno pisanje dnevnika: Učence spodbudite, da vodijo reflektivni dnevnik, v katerega lahko zapisujejo svoje misli, spoznanja in izkušnje, povezane s čustveno inteligenco in odpornostjo. Spodbudna vprašanja: ● Vprašanja: Opišite nedavno situacijo, v kateri ste uspešno uporabili tehniko čustvenega uravnavanja. ● Kako se je vaše razumevanje odpornosti razvilo od začetka sklopa? ● Opredelite eno področje, na katerem bi radi še bolj razvili svoje veščine čustvene inteligence. 3. Študije primerov ali scenariji:





	Predstavite učencem študije primerov ali scenarije, ki prikazujejo resnične življenjske situacije, v katerih sta čustvena inteligenca in odpornost pomembni. • Učence prosite, naj analizirajo scenarije in opredelijo strategije za učinkovito obvladovanje čustev in krepitev odpornosti. • Primer scenarija: član ekipe prejme negativne povratne informacije o projektu in se počuti demotiviranega. Kako lahko uporabi veščine čustvene inteligence, da se konstruktivno odzove in se po neuspehu vrne nazaj? 4. Vaje z igranjem vlog: Izvedite vaje z igranjem vlog, kjer lahko učenci v simuliranih scenarijih vadijo uporabo veščin čustvene inteligence in odpornosti. Zagotovite povratne informacije in smernice o njihovi uspešnosti, pri čemer se osredotočite na učinkovito komunikacijo, reševanje problemov in uravnavanje čustev. • Primer scenarija: igranje pogovora med vodjo in zaposlenim, ki doživlja visoko stopnjo stresa. Kako lahko vodja pokaže empatijo in ponudi podporo, hkrati pa se posveti tudi težavam v zvezi z uspešnostjo? 5. Ankete o samoocenjevanju: Izvedite ankete za samoocenjevanje ali vprašalnike, namenjene merjenju čustvene inteligence in odpornosti. Učence spodbudite, da razmislijo o svojih odgovorih in opredelijo področja, na katerih se lahko razvijejo in izboljšajo. Primeri vprašanj: • Na lestvici od 1 do 5 ocenite svojo sposobnost prepoznavanja in obvladovanja čustev v različnih situacijah. • Kako prepričani ste v svojo sposobnost, da se znate po neuspehih in izzivih vrniti nazaj? 6. Povratne informacije in razprava z vrstniki: Spodbujajte seje medsebojnih povratnih informacij, na katerih lahko učenci delijo svoje izkušnje in spoznanja, povezana s čustveno inteligenco in odpornostjo. Spodbujajte konstruktivne povratne informacije in odprt dialog za spodbujanje vzajemnega učenja in podpore. Spodbudna vprašanja: • Izpostavite nedavno izkušnjo, v kateri ste pokazali odpornost. Kako ste premagali izziv? • Podajte povratne informacije vrstniku o njegovem pristopu k obvladovanju čustev v težki situaciji. Metode ocenjevanja lahko učencem pomagajo oceniti njihovo razumevanje in uporabo konceptov čustvene inteligence in odpornosti, opredeliti področja za izboljšave ter spremljati njihov napredek skozi čas.
Evalvacija sklopa	Vprašanja za oceno vsebine in izvajanja





	Vrednotenje vsebine:
	● Ali je sklop učinkovito zajel ključne koncepte čustvene inteligence in odpornosti? ● Ali so bile razlage in primeri jasni in razumljivi? ● Ali je sklop vključeval praktične strategije in tehnike za razvijanje čustvene inteligence in odpornosti? ● Ali so bili učni cilji jasno opredeljeni in usklajeni s predstavljeno vsebino? ● Ali je sklop zagotavljal priložnosti za aktivno sodelovanje in uporabo obravnavanih konceptov?
	Vrednotenje izvajanja:
	● Ali je bil sklop izveden na strukturiran in organiziran način? ● Ali so bile učne dejavnosti in vaje ustrezne in zanimive za udeležence? ● Ali je povezovalac učinkovito vključeval udeležence in spodbujal razprave med sejami? ● Ali je povezovalac med izvajanjem sklopa učinkovito obravnaval morebitne izzive ali pomisleke? ● Ali so bili udeleženci zadovoljni s celotnim potekom in izvedbo projekta sklop?

2.8. Aspira

Sklop 8: Vloga izobraževalcev pri spodbujanju sreče

Osredotočite se na izobraževanje o sreči. Izobraževalcem ponudite bistvene strategije za vključevanje sreče in dobrega počutja v njihovo poučevanje ter poudariti pomen njihovega dobrega počutja kot temelja za spodbujanje pozitivnega učnega okolja.

Edinstveni vidik: udeleženci se lahko udeležijo izobraževanja, ki je namenjeno skrbi za dobro počutje. Sklop uporablja poenostavljen pristop k dobremu počutju z enostavnimi strategijami, poudarja pomen samopomoči izobraževalcev za spodbujanje sreče in zagotavlja osnovne smernice za oblikovanje dostopnih in vključujočih učnih izkušenj.

Navodila: poudarite prednosti vključevanja sreče in dobrega počutja v izobraževalna okolja ter predstavite preproste, prilagodljive strategije (kot so poznavanje potreb udeležencev, razvijanje matrike spretnosti itd.). Poudarite pomen ohranjanja duševnega zdravja izobraževalcev in ključno vlogo spodbujanja odprtih, konstruktivnih in toplih odnosov med izobraževalci in udeleženci ter obenem ponudite praktične nasvete za ustvarjanje dostopnih in vključujočih učnih okolij.

Naslov sklopa	Vloga izobraževalcev pri spodbujanju sreče
<i>Predstavitev sklopa</i>	Sklop ponuja praktične strategije za izboljšanje sreče in dobrega počutja v izobraževalnih okoljih za odrasle. Poudarek je na skrbi za samega izobraževalca in ohranjanju duševnega zdravja, da bi ustvarili spodbudno in vključujoče vzdušje. Udeleženci se bodo naučili, kako vključiti preproste prakse dobrega počutja, ki izboljšujejo zavzetost in izobraževalne rezultate. Poudarjen je pomen varnih, sprejemajočih učnih okolij, ki spodbujajo odprtost. S pozitivno naravnostjo in kulturo spoštovanja





	izobraževalci udeležencem omogočajo povezovanje in medsebojno podporo, kar krepi osebno in strokovno rast ter splošno učno izkušnjo. V hitro spreminjajočih se in pogosto stresnih okoljih je spodbujanje duševnega zdravja in sreče ključnega pomena, zlasti v programih izobraževanja odraslih. Učeči se odrasli se soočajo z edinstvenimi izzivi, ki lahko pomembno vplivajo na njihove izkušnje in učne rezultate - od usklajevanja izobraževanja z delovnimi, družinskimi in osebnimi obveznostmi do nenehnega razvijanja spretnosti glede na zahteve trga dela in tehnološkega napredka. Sklop neposredno obravnava izzive: ● ustvarja prostor, v katerem se udeleženci počutijo varne in sprejete, omogoča odprt dialog in medsebojno podporo. To vključuje organizacijo dodatnih svetovalnih dejavnosti, kot so mentorstvo in delavnice, ki povečujejo podporo učencem. ● Izobraževalne vsebine je treba oblikovati ob upoštevanju posebnih potreb in sposobnosti učencev, s čimer se povečata ustreznost in dostopnost učenja. ● Oblikovanje skupnosti in pozitivnih medosebnih odnosov - s spodbujanjem kulture spoštovanja in razumevanja med učencev, krepimo njihovo povezanost in podporno mrežo, ki je temelj učinkovitega učnega okolja. ● Ker je delo izobraževalcev stresno in njihovo počutje vpliva na učence, je bistveno, da ne pozabimo na skrb zase in ohranjanje duševnega zdravja izobraževalcev. Sklop poudarja: ● zadovoljni učenci so bolj motivirani in zavzeti. ● Osredotočanje na dobro počutje učencem pomaga premagovati tesnobo in dvome, kar povečuje njihovo vztrajnost pri učenju. ● Učenje ni le individualna dejavnost, temveč se razvija v skupnosti, ki spodbuja sodelovanje in medsebojno podporo. ● Sprejemanje načel sreče in dobrega počutja vzbuja ljubezen do učenja in željo po nenehnem izobraževanju. Prispevek sklopa k učnemu načrtu o sreči - izboljšuje učno izkušnjo učencev in pomembno prispeva k strokovnemu in osebnemu razvoju izobraževalcev. S tem pristopom sklop neposredno prispeva k premagovanju trenutnih izzivov, s katerimi se soočajo odrasli učenci, ter jim zagotavlja spretnosti in znanje za obvladovanje duševnega zdravja, izboljšanje učenja in razvoj njihovih sposobnosti.
Teoretični okvir	Ustvarjanje varnega in sprejemljivega učnega prostora - <u>Psihološka varnost in socialni konstruktivizem</u> ● Psihološka varnost: v skladu s teorijo psihološke varnosti Amy Edmondson je ustvarjanje okolja, v katerem se učenci počutijo varne in se lahko izražajo brez strahu pred kaznijo ali zasmehovanjem, ključnega pomena za učno zavzetost in inovativnost. Ta teorija podpira idejo, da varnost povečuje odprtost in medsebojno podporo med učenci.



- Socialni konstruktivizem: v skladu s socialnim konstruktivizmom Leva Vigotskega socialna interakcija predhodi razvoju; znanje se najprej sooblikuje v družbi. Ta pristop k ustvarjanju učnega okolja poudarja vlogo skupnosti pri podpiranju učnega procesa vsakega posameznika z odprtim dialogom in medsebojnimi interakcijami.
- Izvajanje v sklopu: vključevanje strukturiranih dejavnosti, ki spodbujajo varnost in odprtost, kot so vaje za prebijanje ledu, da se zmanjšajo socialne ovire, in določanje razrednih norm, ki spodbujajo spoštljive in podpirne interakcije. To teorijo lahko operacionalizirate tudi z organizacijo mentorskih programov in delavnic, saj izkušeni posamezniki lahko vodijo manj izkušene in tako krepijo podporno strukturo v učni skupnosti.

Oblikovanje izobraževalnih vsebin glede na potrebe učencev

Konstruktivizem in univerzalna zasnova učenja (UDL)

- Konstruktivizem - Jean Piaget: konstruktivizem trdi, da učenci gradijo svoje znanje na podlagi izkušenj s svetom in razmisleka o teh izkušnjah. Izobraževalci bi morali vsebine uskladiti z obstoječim znanjem in izkušnjami učencev, kar povečuje ustreznost in omogoča učinkovitejše učenje.
- Univerzalna zasnova učenja (UDL): zagotavlja okvir za oblikovanje učnih ciljev, metod, gradiv in učnih pripomočkov, ki so primerni za vse, ne le za nekatere učence. Z upoštevanjem spremenljivih potreb vseh učencev prakse UDL zagovarjajo oblikovanje prožnih pristopov, ki jih je mogoče prilagoditi in prilagoditi individualnim potrebam.
- Izvajanje v sklopu: prilagajanje vsebin, ki odražajo različne sposobnosti in ozadja odraslih udeležencev izobraževanja, vključevanje prilagodljivih tehnologij, ki omogočajo različne učne stile in sposobnosti, ter vključevanje izbire in prožnosti metod ocenjevanja, da bi udeleženci izobraževanja lahko svoje znanje pokazali na različne načine.

Gradnja skupnosti in pozitivnih medosebnih odnosov

Komunitarizem in čustvena inteligenca

- Komunitarizem v izobraževanju odraslih poudarja moralno prenovu s krepitvijo skupnosti in izobraževalnih okolij. Zavzema se za vključevanje realnih aplikacij, ki krepijo vrednote, kot so dostojanstvo, strpnost in demokratično upravljanje. Ta pristop vključuje skupne projekte in praktične dejavnosti, ki povezujejo učenje s skupnostjo in državljskim udejstvovanjem. Za udeležence izobraževanja odraslih, ki pogosto usklajujejo izobraževanje z delom in družino, so prožne možnosti učenja, kot sta starševski dopust in prožni delovni čas, ključnega pomena. Te strategije pomagajo zmanjšati stres in olajšati učinkovito učenje ter tako krepijo osebno in poklicno rast.
- Teorija čustvene inteligence Daniela Golemana, ki poudarja sposobnost prepoznavanja, razumevanja, obvladovanja in utemeljevanja čustev, ima pomembno vlogo pri spodbujanju kulture spoštovanja in razumevanja. S krepitvijo lastne čustvene inteligence lahko vzgojitelji te veščine posredujejo učencem, kar omogoča boljše medosebne odnose in ustvarja podporno učno mrežo. To čustveno razumevanje je v skupnostnem okviru bistvenega pomena, saj krep

socialno tkivo izobraževalnega okolja, kar vodi k učinkovitejšim in bolj smiselnim učnim izkušnjam.

- Izvajanje v sklopu: pobude, kot so skupinski projekti, ki spodbujajo sodelovanje, delavnice za reševanje konfliktov, ki izboljšujejo medosebne spretnosti, in reflektivne dejavnosti, ki učencem pomagajo razumeti in obvladovati svoja čustva v odnosu do drugih.

Skrb zase in duševno zdravje izobraževalcev

Teorija samoodločanja (SDT) in Maslowova hierarhija potreb

- Teorija samoodločanja (SDT) trdi, da posameznike za rast in spremembe motivirajo tri prirojene in univerzalne psihološke potrebe: kompetenca, avtonomija in sorodnost. Za vzgojitelje je ohranjanje duševnega zdravja bistvenega pomena za izpolnjevanje teh potreb in spodbujanje zdravega učnega okolja.
- Maslowova hierarhija potreb poudarja pomen izpolnjevanja osnovnih fizioloških in psiholoških potreb pred doseganjem višjih ravni samouresničevanja. Izobraževalci morajo za učinkovito podporo učencem zadovoljiti njihove osnovne potrebe, vključno z duševnim zdravjem.
- Izvajanje v sklopu: vključevanje srečanj za strokovni razvoj, ki se osredotočajo na tehnike obvladovanja stresa, spodbujanje praks, kot sta čuječnost in reflektivno poučevanje, ter zagotavljanje virov za podporo duševnemu zdravju, kot so svetovalne storitve ali delavnice za samopomoč.

Srečni učenci so bolj motivirani in zavzeti

Pozitivna psihologija

- To področje psihologije, katerega začetnik je Martin Seligman, se osredotoča na to, zaradi česar je življenje najbolj vredno živeti, in se osredotoča na pozitiven razvoj človeka. Trdi, da sreča vodi k večjemu uspehu in zadovoljstvu, ne le kot rezultat, temveč kot gonilna sila. Dokazano je, da so zadovoljni učenci bolj zavzeti in motivirani ter učinkoviteje obdelujejo informacije.
- Izvajanje v sklopu: vključevanje strategij, kot so vaje hvaležnosti, naloge za ugotavljanje moči in pozitivne okrepitve, da bi ustvarili vzdušje pozitivnosti in spodbude. To lahko vključuje vključitev elementov igrifikacije, da postane učenje bolj zanimivo in prijetno ter tako motivira učence, saj je napredek viden in nagrajen.

Osredotočanje na dobro počutje za povečanje vztrajnosti pri učenju

Teorija odpornosti

- Ta konceptualni okvir raziskuje procese, ki posameznikom omogočajo, da vzdržijo in si opomorejo od pomembnih nesreč, kot sta stres ali tesnoba. Krepitev osebne odpornosti je lahko povezana z boljšim čustvenim in psihološkim počutjem, ki podpira trajno vključenost in vztrajnost pri učnih prizadevanjih.
- Izvajanje v sklopu: poučevanje tehnik, ki krepijo odpornost, kot so strategije spoprijemanja, veščine obvladovanja stresa in vaje za reševanje problemov, ki učencem pomagajo pri obvladovanju in premagovanju izzivov. To lahko vključuje tudi dejavnosti, ki krepijo

samoučinkovitost in miselno naravnost k rasti, ki sta ključnega pomena za to, da učenci vztrajajo v težavah.

Učenje kot skupnostna dejavnost

Teorija socialnega učenja

- Teorija Alberta Bandure poudarja, da se ljudje učijo drug od drugega z opazovanjem, posnemanjem in modeliranjem. Ta teorija kaže, da je socialna interakcija ključna sestavina učenja ter da skupnost in podporni sistemi zagotavljajo varovalni mehanizem pred psihološkim stresom pri učenju.
- Izvajanje v sklopu: oblikovanje skupnih projektov, ki zahtevajo skupinsko delo, spodbujanje medsebojnega poučevanja in učenja ter vzpostavitev mentorskih programov, v katerih lahko izkušenejši udeleženci usmerjajo začetnike. Te dejavnosti, usmerjene v skupnost, pomagajo utrditi učenje z družbenim sodelovanjem in medsebojno pomočjo.

Spodbujanje stalnega izobraževanja s pomočjo sreče in dobrega počutja

Teorija vseživljenjskega učenja

- Ta teorija razširja tradicionalni pogled na učenje, tako da zajema neprekinjen, vseživljenjski proces, ki je samomotiviran in samousmerjen. Sprejemanje načel sreče in dobrega počutja pomaga ohranjati visoko raven radovednosti in notranje motivacije, ki sta bistveni za vseživljenjsko učenje.
- Izvajanje v sklopu: spodbujanje načel pozitivne psihologije v učnem načrtu, ki ne spodbujajo le akademskih veščin, temveč tudi osebni razvoj in srečo. Ponujanje delavnic in srečanj o temah, kot so čuječnost, čustvena inteligenca in navade sreče, ki jih učenci lahko uporabljajo vse življenje, da ohranijo ljubezen do učenja.

Študije, raziskave in pomen za izobraževanje odraslih (vpliv teorije na izobraževanje tudi z opolnomočenjem izobraževalcev):

Vpliv pozitivnih čustev na učenje:

Raziskave Fredricksona in Joinerja (2002) kažejo, da pozitivna čustva razširijo posameznikov trenutni repertoar misli in dejanj, kar poveča njegovo sposobnost razvijanja trajnih osebnih virov, kot so telesne spretnosti, intelektualne sposobnosti in socialne zmožnosti.

Pomembnost: izobraževalci, ki spodbujajo pozitivna čustva v okolju izobraževanja odraslih, lahko izboljšajo sposobnost učencev za sprejemanje novih informacij, ustvarjalno razmišljanje in opravljanje kompleksnih kognitivnih nalog.

Vloga avtonomije in samoodločanja:

Deci, Vallerand, Pelletier in Ryan (1991) poudarjajo, da podpora avtonomiji odraslih učencev pomembno prispeva k njihovi motivaciji in splošnemu zadovoljstvu z izobraževanjem.

Pomembnost: z izvajanjem strategij, ki spodbujajo samostojnost, lahko izobraževalci učinkoviteje motivirajo odrasle udeležence izobraževanja, kar vodi k večji zavzetosti in vztrajnosti pri učnih dejavnostih.

Učinkovitost pretoka pri učenju:

Csikszentmihalyi (1990) je ugotovil, da lahko doseganje stanja pretoka bistveno izboljša uspešnost in zadovoljstvo pri dejavnostih, vključno z učenjem.

Strategije, ki usklajujejo izzive in spretnosti, lahko učencem pomagajo doživeti tok, s čimer učenje ni le prijetnejše, temveč tudi učinkovitejše.

Čustvena inteligenca in rezultati učencev:

Mayer, Salovey in Caruso (2004) so dokazali, da je višja čustvena inteligenca povezana z boljšimi socialnimi odnosi med opravljanjem nalog in obvladovanjem stresa.

Pomembnost: emocionalna čustvenost je pomembna tudi za razvoj čustvovanja - izobraževalci z visoko čustveno inteligenco lahko ustvarijo spodbudno in empatično učno okolje, ki blaži stres in spodbuja pozitivne medosebne odnose med učenci.

Prednosti inkluzivnega izobraževanja:

Florian in Black-Hawkins (2011) sta pokazala, da so inkluzivne izobraževalne prakse ključne za izboljšanje učnih rezultatov v različnih skupinah učencev z zagotavljanjem enakih možnosti in prilagojenih učnih strategij.

Pomembnost: inkluzivno vključevanje je pomembno za vse, ki se odločajo za izobraževanje in učenje: Inkluzivna pedagogika ne podpira le učnih potreb vseh učencev, temveč spodbuja tudi okolje sprejetosti in pripadnosti, ki sta ključnega pomena za srečo in dobro počutje učencev.

Zgodovinske perspektive

Koncept vključevanja sreče in dobrega počutja v izobraževanje se je skozi stoletja močno razvijal pod vplivom filozofskega, psihološkega in izobraževalnega napredka:

Starodavne filozofije:

- Ključni mejniki: filozofi, kot sta Aristotel in Konfucij, so poudarjali pomen moralne in etične sreče, ki je po njihovem mnenju sestavni del namena izobraževanja.
- Pomen danes: te ideje so temeljno prepričanje, da mora izobraževanje presegati zgolj prenos znanja in vključevati celostni razvoj posameznikov, ki vključuje čustveno in etično blaginjo.

Uvod v pozitivno psihologijo:

- Ključni mejniki: Martin Seligman je konec devetdesetih let prejšnjega stoletja uradno uvedel pozitivno psihologijo, ki se je ponovno osredotočila na preučevanje tega, zaradi česar je življenje najbolj vredno živeti, in tako preusmerila nekatere izobraževalne dejavnosti na srečo in dobro počutje.
- Pomen danes: to je privedlo do razvoja izobraževalnih programov, katerih cilj je gojiti pozitivna čustva in odpornost pri učečih se, kar je pomembno vplivalo na paradigme izobraževanja odraslih.

Uvod v kognitivne teorije sreče:

- Ključni mejniki: Daniel Dennett, znan po svojem delu na področju filozofije in kognitivne znanosti, posredno prispeva k razumevanje sreče s svojimi teorijami o človeškem spoznavanju in zavesti. Meni, da je naše prizadevanje za srečo globoko prepleteno z evolucijsko biologijo in kognitivnimi procesi, s čimer ponuja širši filozofski pogled na preučevanje sreče, ki dopolnjuje psihološke perspektive pozitivne psihologije.
- Aktualno danes: Dennett poudarja pomen razumevanja kognitivnih procesov in evolucijske zgodovine pri oblikovanju človeškega vedenja in družbenih norm. To spoznanje je dragoceno za pedagoge in



psihologe pri razvijanju strategij, ki spodbujajo dobro počutje in so prilagojene našim kognitivnim nagnjenjem in prilagoditvenim strategijam. Takšen pristop pogloblja integracijo kognitivne znanosti z izobraževalnimi in terapevtskimi programi s ciljem povečati njihovo učinkovitost pri spodbujanju sreče in odpornosti.

Sodobne izobraževalne reforme:

- Ključni mejniki: vključevalno gibanje in prehod na pedagogiko, osredotočeno na učenca, konec 20. stoletja sta poudarila potrebo po izobraževalnih okoljih, ki spoštujejo in obravnavajo različne potrebe vseh učencev.
- Pomembnost danes: sodobni pristopi k izobraževanju odraslih zdaj pogosto vključujejo te vključujoče in diferencirane strategije, da bi pomagali vsem učencem pri uspehu, in zagovarjajo okolja, ki spodbujajo tako akademsko kot čustveno dobro počutje.

Tehnološki napredek:

- Ključni mejniki: vrhunski dosežki - razvoj digitalnih izobraževalnih orodij je spremenil tradicionalna izobraževalna okolja in uvedel nove priložnosti za prilagojeno in dostopno učenje.
- Pomen danes: tehnologija v izobraževanju podpira uporabo teorij, kot sta pretok in samoodločanje, z zagotavljanjem prilagodljivih učnih okolij, ki zadovoljujejo različne potrebe odraslih udeležencev izobraževanja ter omogočajo tako sodelovanje kot dobro počutje.

Uporaba v izobraževanju odraslih - vključevanje sreče in dobrega počutja
Vključevanje sreče in dobrega počutja v izobraževanje odraslih je bistvenega pomena za učinkovito učenje in osebno rast. Učeči se odrasli se pogosto soočajo z edinstvenimi izzivi, ki lahko vplivajo na njihove izobraževalne izkušnje, kot sta usklajevanje več odgovornosti in spopadanje s stresom. Upoštevanje njihovih psiholoških in čustvenih potreb ne le izboljša njihovo sposobnost učenja, temveč prispeva tudi k bolj izpolnjujoči izobraževalni poti. V tem poglavju so podrobno opisane praktične uporabe ključnih konceptov iz sklopa in navedene posebne strategije za ustvarjanje spodbudnega in vključujočega učnega okolja.

Praktična uporaba v izobraževanju odraslih

Uporaba pozitivne psihologije:

Strategija - učenje na podlagi moči

- Izvajanje: prepoznajte in uporabite edinstvene prednosti vsakega učenca, da prilagodite navodila in dejavnosti ter povečate zavzetost in samoučinkovitost.

Strategija: Spodbujanje pozitivnih čustev

- Izvajanje: vključite dejavnosti, ki spodbujajo veselje, radovednost in druga pozitivna stanja, kot so lomilci ledu, skupni projekti ali refleksivne vaje, ki učencem omogočajo izražanje hvaležnosti ali priznavanje dosežkov.





Uporaba teorije samoodločanja (SDT):

Strategija: učenje, ki podpira samostojnost.

- Izvedba: učiteljsko vodenje, ki ga je treba izvajati. Učencem omogočite izbiro učnih dejavnosti, ocenjevanja in projektov, tako da lahko izberejo teme ali metode ocenjevanja, ki ustrezajo njihovim željam in močnim stranem.

Strategija: Učinkovitost - izvedba strategije, ki temelji na uporabi učnih pripomočkov: Izobraževanje: krepitev kompetenc.

- Izvedba: učinkovitost je odvisna od tega, ali se bo v prihodnosti izvajala: Pri tem uporabite prilagodljive učne tehnologije ali večstopenjske naloge, ki ustrezajo ravni znanja in spretnosti učencev.

Uporaba teorije toka:

Strategija: uravnoteženje izziva in spretnosti

- Izvajanje: Izvedba: Uskladitev nalog z učenčevo ravno znanja in spretnosti za spodbujanje stanja pretočnosti, ki zahteva prilagodljive učne strategije in stalno ocenjevanje znanja in spretnosti.

Strategija: jasni cilji in takojšnja povratna informacija

- Izvedba: učinkovitost in ciljna naravnost - udeleženci morajo za vsako učno sejo določiti jasne in dosegljive cilje ter zagotoviti takojšnje povratne informacije, da lahko prilagodijo svojo uspešnost in ostanejo zavzeti.

Uporaba čustvene inteligence:

Strategija: dejavnosti čustvenega zavedanja

- Izvedba: emocionalno čustvovanje - izvedite seje, osredotočene na prepoznavanje in obvladovanje čustev, vključno z igranjem scenarijev vlog, ocenjevanjem čustvene inteligence in vajami pozornosti.

Strategija: Razvoj socialnih spretnosti

- Izvajanje: uporabite skupinske učne dejavnosti za izboljšanje socialnih interakcij in razvoj empatije, kot so povratne informacije vrstnikov in skupni projekti.

Vključujoča pedagogika:

Strategija: Različno poučevanje: Strategija: Strategija: Različno poučevanje





- Izvedba: razlikovanje med posamezniki in učitelji - prilagodite metode poučevanja različnim učnim stilom, sposobnostim in ozadjem ter zagotovite, da so gradiva dostopna v različnih oblikah.

Strategija: kulturno odzivno poučevanje

- Izvajanje: vključite različne kulturne perspektive v učni načrt s primeri in študijami primerov iz različnih kultur ter spodbudite učence, da delijo svoja kulturna spoznanja.

Posebne strategije v razredu, ki se osredotočajo na vključevanje:

Medvrstniško mentorstvo - namen: podpirati mreže v razredu, ki učencem omogočajo izmenjavo izkušenj in sodelovalno učenje.

- Izvajanje: učenci z različnimi sposobnostmi se združujejo v pare, da bi z različnimi pogledi in spretnostmi izboljšali učni proces.

Preverjanje spretnosti - namen: uskladiti učne dejavnosti s trenutnimi kompetencami učencev in tako izboljšati osebni razvoj.

- Izvajanje: izboljšati kompetence učencev in dijakov - redno ocenjevanje spretnosti učencev in prilagajanje dejavnosti v razredu njihovim potrebam in področjem rasti.

Merilec razpoloženja - namen: oceniti čustveno vzdušje v razredu in ustrezno prilagoditi metode poučevanja.

- Učenci na začetku vsake učne ure navedejo svoje razpoloženje, da se dejavnosti dneva bolje prilagodijo njihovem čustvenemu stanju.

Prilagodljive učne postaje - namen: učencem omogočiti, da se z gradivom ukvarjajo na način, ki najbolj ustreza njihovem učnemu slogu in sposobnostim.

- Izvedba: učni procesi, ki jih je mogoče izvajati, so namenjeni učenju. V učilnici postavite različne postaje, vsaka od njih ponuja različne vrste učnih dejavnosti, pri čemer poskrbite, da so vse postaje dostopne in jasno označene.

Prilagodljivo razvrščanje v skupine - namen: spodbujanje raznolikosti in prilagodljivosti pri učenju.

Učenci redno spreminjajo sestavo skupin, da bi se naučili delati z različnimi posamezniki, kar spodbuja prilagodljivost in celovite medsebojne odnose.

Namen strategij je zagotoviti, da lahko vsi učenci, ne glede na njihove individualne okoliščine, v celoti izkoristijo izobraževalno okolje, ki ceni srečo, dobro počutje in vključenost.





Individualna izkustvena dejavnost

Cilj: raziskati osebne in skupne izkušnje, ki vplivajo na srečo in dobro počutje, z uporabo ustvarjalnega izražanja, da bi spodbudili globlje razumevanje čustvene inteligence in odpornosti pri odraslih učečih se.

Kje sem in kam nameravam iti:

Korak 1: Predstavite koncept miselnih zemljevidov in njihovo uporabo pri raziskovanju kompleksnih čustev in izkušenj.

Korak 2: Vsakemu učencu zagotovite gradivo za izdelavo miselnega zemljevida (lahko digitalno, kot je aplikacija, ali tradicionalno, kot so papir in barvice).

Korak 3: Učence prosite, naj svoj miselni zemljevid osredotočijo na osebni cilj ali pozitivno izkušnjo iz preteklega tedna.

Korak 4: Učence spodbudite, da se od osrednjega vozlišča razširijo z elementi, kot so občutki, izzivi, uspehi in spoznanja.

5. korak: Ko je miselni zemljevid končan, učence usmerite, da ustvarijo kratko pripoved ali zgodbo, ki povezuje elemente v njihovem miselnem zemljevidu in se osredotoča na čustva, povezana z izbrano izkušnjo ali ciljem.

6. korak: Vodite sejo, na kateri učenci v majhnih skupinah ali parih delijo svoje zgodbe ter razpravljajo o čustvenih povezavah in pridobljenih spoznanjih.

- Priprava: Izberite udoben in miren prostor za dejavnost, ki spodbuja odprto komunikacijo in razmislek.
- Navodila: Zagotovite primere miselnih zemljevidov in čustvenih pripovedi, da bodo učenci lažje razumeli pričakovane rezultate.
- Podpora: Med pripovedovanjem poskrbite, da bo vsak udeleženec aktivno poslušal, ko bodo drugi pripovedovali, in tako spodbujali okolje medsebojnega spoštovanja in empatije.
- Povratne informacije: Ponudite konstruktivne in podporne povratne informacije o njihovih zgodbah in miselnih zemljevidih ter se osredotočite na čustveno globino in vzpostavljene povezave.

- Vprašanje 1: Kako ste se ob ustvarjanju miselnega zemljevida počutili ob izbrani izkušnji ali cilju?
- Vprašanje 2: Kakšno novo spoznanje o svojih čustvih ali čustvih drugih ste pridobili s to dejavnostjo?
- Vprašanje 3: Kako lahko postopek čustvenega pripovedovanja zgodb in miselnega zemljevida uporabite za izboljšanje komunikacije in empatije v svojem izobraževalnem ali poklicnem okolju?

Okvare vida: Da bi zagotovili sodelovanje vseh učencev, uporabite otipljivo gradivo, kot je papir z dvignjenimi črtami, ali aplikacije za miselne karte, ki so združljive s programsko opremo za branje zaslona.

Okvare sluha: Poskrbite za pisna navodila in zagotovite, da so vsa video gradiva opremljena s podnapisi. Med izmenjavo zgodb uporabite programsko opremo za pretvorbo govora v besedilo, da olajšate komunikacijo.

Telesna oviranost: Zagotovite, da je kraj dejavnosti dostopen in da je vse gradivo lahko dosegljivo. Če uporabljate digitalna orodja, preverite, ali je platforma združljiva z različnimi podpornimi tehnologijami.

Težave pri učenju: Po potrebi ponudite individualno pomoč in tem učencem omogočite dodaten čas za dokončanje miselnih zemljevidov in zgodb. V navodilih uporabljajte jasen in preprost jezik, pri razlagi zapletenih pojmov pa si pomagajte s primeri z vizualnimi pripomočki.





Skupinska dejavnost

Cilj: dejavnost spodbuja udeležence, da skupaj raziskujejo in fizično izvajajo različne strategije za spodbujanje sreče in dobrega počutja v izobraževalnih ustanovah, pri čemer se za zabavo in dinamično interakcijo uporabi štafetni tek.

Listina o sreči

Korak 1: Predstavitev (primer: predstavite se z besedami o sreči, ki jih je mogoče dobiti na srečanju: Kaj je Listina o sreči? To je skupni dogovor, ki ga bomo kot skupnost vzgojiteljev in učencev oblikovali in spoštovali za spodbujanje dobrega počutja in sreče v našem izobraževalnem okolju. V njej so opisane naše zaveze in strategije za izboljšanje čustvene in socialne klime naše skupnosti. Zakaj listina o sreči? Enotni cilji: Listina usklajuje naša prizadevanja za podporo dobremu počutju v naših izobraževalnih praksah. Podporno okolje: Zavezuje nas k ohranjanju vključujočega in spoštljivega učnega ozračja. Odgovornost: Podpis listine pomeni našo predanost tem vrednotam. Referenca in opomnik: Listina nas bo vodila pri doslednem negovanju pozitivnega okolja.

Pri pripravi te listine so vaša mnenja in izkušnje neprecenljive. Skupaj bomo oblikovali listino, ki bo odražala našo skupno vizijo za srečnejšo in odpornejšo učno skupnost.) koncept listine sreče in njen namen pri spodbujanju spodbudnega in pozitivnega učnega okolja.

Korak 2: Udeležence razdelite v majhne skupine in vsaki skupini zagotovite velik plakatni papir in markerje (ali digitalna orodja, če se izvaja prek spleta).

3. korak: Vsako skupino prosite, naj pripravi možgansko nevihto in našteje, kaj jim pomeni sreča v razredu, vključno z elementi, ki krepijo dobro počutje in zmanjšujejo stres.

4. korak: Vodite vsako skupino, da pripravi konkretne, izvedljive elemente, ki jih je mogoče izvajati za podporo teh elementov sreče (npr. redni kontrolni obiski, merilniki razpoloženja, vključujoče dejavnosti).

5. korak: Vsaka skupina naj svoje osnutke listin predstavi celotnemu razredu in pri tem povabi k povratnim informacijam in dodatnim zamislim.

6. korak: Skupaj izboljšajte listino in vključite zamisli vseh skupin, da ustvarite končno različico, s katero se vsi strinjajo.

7. korak: Vsak udeleženec podpiše listino, s čimer simbolizira svojo zavezanost k spodbujanju sreče v svojem učnem okolju.

Spodbujajte odprto vzdušje, v katerem so vse ideje dobrodošle in cenjene, da se zagotovi močna udeležba.

Omogočite konstruktivno povratno informacijo: udeležence usmerjajte v konstruktivno dajanje in sprejemanje povratnih informacij, pri čemer poudarite krepitev idej.

Poudarite možnost ukrepanja: zagotovite, da bo listina osredotočena na praktične in izvedljive ukrepe, da ne bo preveč abstraktna.

Dokumentirajte proces: srečanje posnemite ali fotografirajte (s privolitvijo) proces in končni izdelek za poznejšo uporabo in motivacijo.

- Vprašanje 1: Kako ste v procesu oblikovanja te listine začutili svojo vlogo pri spodbujanju sreče v učnem okolju?
- Vprašanje 2: Kateri elementi listine se vam zdijo najbolj dragoceni in zakaj?
- Vprašanje 3: Kako lahko dogovorjene ukrepe izvedete v svojem okolju poučevanja ali učenja?

Okvare vida: uporabite taktilne materiale za izdelavo tabel, kot so dvignjene nalepke ali teksturiran papir, in zagotovite, da so digitalne platforme prijazne do bralcev zaslona.





	<u>Okvare sluha:</u> če dejavnost poteka prek spleta, zagotovite pisna navodila in povzetke ter uporabite besedilna komunikacijska orodja. Po potrebi zagotovite tolmača. <u>Telesna oviranost:</u> poskrbite, da bo prizorišče dostopno in da bo vse gradivo na dosegu roke osebam z gibalnimi težavami. Če se dejavnost izvaja prek spleta, preverite, ali so uporabljena digitalna orodja dostopna in uporabniku prijazna. <u>Težave pri učenju:</u> ponudite jasna navodila po korakih in za določene naloge namenite dodaten čas. Po potrebi zagotovite individualno pomoč in uporabite vizualne pripomočke za razlago bolj zapletenih konceptov.
Skupinska dejavnost	Cilj: omogočiti dinamično in introspektivno razpravo v sproščenem kavarniškem okolju, kjer se udeleženci poglobljeno pogovarjajo o osebni in poklicni sreči ter delijo spoznanja in strategije za spodbujanje dobrega počutja v izobraževalnih ustanovah za odrasle. Srečna kavarna Korak 1: Učni prostor spremenite v kavarniško okolje z majhnimi mizicami, udobnimi sedeži, ambientalno glasbo in dekoracijami, da ustvarite prijetno, vabljivo vzdušje, zagotovite prigrizke in kavo, pijačo. Korak 2: Vsaki mizi dodelite določeno temo, povezano s srečo in dobrim počutjem v izobraževanju, na primer „Vloga pozitivnih čustev pri učenju“, „Gradnja odpornih učnih skupnosti“ ali „Vključevanje čuječnosti v izobraževanje odraslih“. Korak 3: Vsaki mizi zagotovite spodbude za razpravo in niz virov (člankov, citatov ali kratkih videoposnetkov), ki se nanašajo na njihovo temo, da bi spodbudili pogovor. Korak 4: Udeleženci izberejo mizo/temo, ki jih zanima, in porabijo določen čas za razpravo o namigih s soigralci. 5. korak: Po določenem času se udeleženci zamenjajo za drugo mizo in s seboj prinesejo morebitna spoznanja ali ideje iz prejšnje razprave. 6. korak: Dejavnost zaključite s plenarnim zasedanjem, na katerem vsaka skupina povzame svoje razprave in z vsemi udeleženci deli ključne ugotovitve. 7. korak: Po želji lahko udeleženci na razglednice zapišejo izvedljive strategije ali osebne zaveze, ki jih odnesejo s seje in jih bodo izvajali v svojih praksah. Spodbujajte odprt dialog in okolje, v katerem se udeleženci dobro počutijo, ko delijo svoje osebne izkušnje in mnenja. Omogočite navzkrižno širjenje idej: spodbujajte udeležence, naj s svoje mize prinašajo nova spoznanja, ki bodo obogatila razprave in razširila perspektive. Osredotočite pogovore: zagotovite moderatorje za vsako mizo, ki bodo pomagali voditi razprave in jih usmerjati k temi. Osvežilne pijače: ponudite kavo, čaj in lahke prigrizke, da bo okolje bolj pristno in da bodo udeleženci polni energije. ● Vprašanje 1: Katere nove ideje o spodbujanju sreče v izobraževanju odraslih ste odkrili v razpravah? ● Vprašanje 2: Kako lahko eno od danes obravnavanih strategij uporabite v svojem izobraževalnem okolju? ● Vprašanje 3: Kateri je bil najbolj prepričljiv argument ali pogled, na katerega ste naleteli, in kako je vplival na vaše razmišljanje? ● Okvare sluha: zagotoviti pisne kopije vseh pobud za razpravo in povzetkov. Po potrebi uporabite komunikacijske table ali tehnološke pripomočke.





	● Okvare vida: vsa tiskana gradiva na voljo v povečanem tisku in Braillovi pisavi. Zagotovite digitalne oblike, ki so združljive z bralniki zaslona. ● Fizična dostopnost: uredite kavarno tako, da bo enostavna za osebe s pripomočki za gibanje. Zagotovite, da so vsi prostori dostopni z invalidskim vozičkom. ● Različne učne potrebe: ponudite moderatorje, ki so usposobljeni za sodelovanje in podporo udeležencem z različnim izobrazbenim in kognitivnim ozadjem, da lahko vsi polno sodelujejo.
Dodatni viri	Knjige: ● Knjige: E.P. Seligman: <i>Flourish: Vizionarsko novo razumevanje sreče in dobrega počutja</i> (A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being) ● Shawn Achor: „The Happiness: The Seven Principles That Fuel Success and Performance at Work“ - Sreča: sedem načel, ki spodbujajo uspeh in uspešnost pri delu ● Miselna naravnost: Dweck: „The New Psychology of Success“ (Nova psihologija uspeha), Carol S. Dweck Članki ● Poučevanje o sreči: Vloga pozitivne psihologije v izobraževanju v reviji Psihologija danes https://digitalcommons.salve.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=pell_theses ● Redefiniranje uspeha v izobraževanju: učinkovita miselnost: nova generacija uspešnosti: https://www.linkedin.com/pulse/redefining-success-education-benefit-mindset-ash-buchanan Video: ● https://www.youtube.com/watch?v=e0LbwEVnfJA ● Kahoot! - To platformo uporabite za ustvarjanje zanimivih kvizov in interaktivnih razprav, ki krepijo učenje in omogočajo povratne informacije v realnem času. ● MindMeister - Uporabno orodje za ustvarjanje miselnih zemljevidov, ki lahko pomaga pri načrtovanju in vizualizaciji idej med sklopom. ● Canva - Idealno za oblikovanje infografik in drugih vizualnih pripomočkov, s katerimi lahko učenje postane bolj zanimivo in vizualno privlačno. ● Padlet - Vsestransko orodje, ki se lahko uporablja za sodelovanje, izmenjavo idej in zbiranje povratnih informacij v vizualno strukturirani obliki. ● Učilnica Google - Učinkovito upravljanje sklopa z organizacijo gradiva, omogočanjem razprav in spremljanjem napredka učencev. ● Zoom ali Microsoft Teams - Učinkovite platforme za virtualne seje v živo, skupinske razprave in predstavitve. ● Pozitivna psihologija: znanstveno preučevanje tega, zaradi česar je življenje najbolj vredno živeti, s poudarkom na prednostih in vrlinah, ki posameznikom in skupnostim omogočajo, da uspevajo. ● Teorija samoodločanja (SDT): teorija motivacije, ki se ukvarja s podpiranjem naših naravnih ali notranjih nagnjenj k učinkovitemu in zdravemu vedenju.





	● Tok: stanje, v katerem so ljudje tako vpeti v neko dejavnost, da se zdi, da nič drugega ni pomembno; sama izkušnja je tako prijetna, da jo bodo ljudje opravljali tudi za veliko ceno, samo zato, da jo bodo opravljali. ● Čustvena inteligenca: sposobnost prepoznavanja lastnih čustev in čustev drugih ljudi, razlikovanja med različnimi čustvi in njihovega ustreznega označevanja ter uporabe čustvenih informacij za usmerjanje razmišljanja in vedenja. ● Vključujoča pedagogika: strategije poučevanja, ki so zasnovane tako, da vključujejo učence iz različnih okolij in z različnimi sposobnostmi ter da se prilagajajo vsem učnim stilom. ● Konstruktivizem: teorija učenja, ki trdi, da posamezniki sami oblikujejo svoje razumevanje in znanje o svetu z doživljanjem stvari in razmišljanjem o teh izkušnjah. Predpostavlja, da se ljudje učijo tako, da aktivno sodelujejo v procesu oblikovanja pomena in znanja, v nasprotju s pasivnim sprejemanjem informacij. Učitelji, ki sprejemajo konstruktivistične teorije, pogosto poudarjajo pomen vključevanja učencev v dejavnosti, ki vključujejo aktivno reševanje problemov in kritično razmišljanje, prilagojeno povezovanju njihovega obstoječega znanja in izkušenj. ● Komunitarizem: v izobraževanju odraslih se komunitarizem osredotoča na krepitev skupnosti z moralno prenovo in praktičnim učenjem. Poudarja vrednote, kot so dostojanstvo, strpnost in demokratično upravljanje, ter jih vključuje v izobraževalne dejavnosti, ki spodbujajo državljansko udejstvovanje in osebno rast.
<i>Povzetek sklopa</i>	Sklop o „Vlogi izobraževalcev pri spodbujanju sreče“ raziskuje bistvene strategije in teorije za izboljšanje dobrega počutja v izobraževalnih okoljih za odrasle. Osrednji del sklopa je razumevanje, da je dobro počutje izobraževalcev ključno za vzpostavitev pozitivnega učnega vzdušja, ki spodbuja uspeh in srečo učencev. Ključne točke: ● Razumevanje vpliva dobrega počutja izobraževalcev na učno okolje. ● Sposobnost vključevanja načel pozitivne psihologije v pedagoške prakse. ● Spretnosti za povečanje zavzetosti in motivacije učencev s pomočjo predstavljenih konceptov in pretočnosti. ● Usposobljenost za uporabo čustvene inteligence v izobraževalnem okolju. ● Strategije za ustvarjanje vključujočih in podpornih izobraževalnih izkušenj. Učni rezultati: ● Razumevanje vpliva dobrega počutja izobraževalcev na učno okolje. ● Sposobnost vključevanja načel pozitivne psihologije v pedagoške prakse. ● Spretnosti za povečanje zavzetosti in motivacije učencev s pomočjo predstavljenih konceptov in pretočnosti. ● Usposobljenost za uporabo čustvene inteligence v izobraževalnem okolju.





	• Strategije za ustvarjanje vključujočih in podpornih izobraževalnih izkušenj.
<i>Ocenjevanje</i>	Metode in vprašanja za samoocenjevanje: • Refleksivno pisanje dnevnika: V času trajanja sklopa vodite dnevnik in razmišljajte o tem, kako lahko vsak koncept uporabite v svoji pedagoški praksi. Ob koncu preglejte svoje zapise, da ocenite razumevanje in ideje za uporabo. • Kviz z več možnimi odgovori: Preverite svoje znanje o temeljnih konceptih pozitivne psihologije, teorije pretoka in čustvene inteligence. • Analiza študije primera: Naučeno uporabite v hipotetičnem ali resničnem scenariju. Ocenite svoje odgovore na podlagi strategij, obravnavanih v sklopu. Vprašanja za samoocenjevanje: • Kako lahko pozitivna psihologija vpliva na vaš pristop k obvladovanju izzivov v razredu? • Opišite situacijo, v kateri bi lahko uporabili različne teorije in koncepte za povečanje motivacije učencev. • Katere tehnike lahko uporabite za razvoj svoje čustvene inteligence kot pedagoški delavec?
<i>Evalvacija sklopa</i>	Vprašanja za oceno vsebine in izvajanja: • Vsebinska ustreznost: Kako pomembna se vam je zdela vsebina za vaše trenutne pedagoške prakse? • Uporaba vsebine: Katere strategije boste izvajali v svojem izobraževalnem okolju? Zakaj? • Izvajanje sklopa: Kako učinkovito je bilo podajanje sklopovih vsebin? Katere vidike predstavitve je mogoče izboljšati? • Interaktivne komponente: Ali so bili interaktivni elementi (kot so kvizi, razprave in dejavnosti) v pomoč pri boljšem razumevanju konceptov? • Splošno zadovoljstvo: Kako ste zadovoljni s tem, kar ste se naučili na tem seminarju? Katere izboljšave bi predlagali za prihodnje ponovitve te teme?

