

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas į suaugusiųjų mokymąsi

Kodėl svarbu integruoti psichikos sveikatos ugdymą?

Psichikos sveikata turi įtakos gebėjimui susikaupti, aktyviai dalyvauti mokymosi procese ir pasitikėti savimi.

Integruodami psichikos sveikatos ir psichologinės gerovės temas į savo mokymo praktiką, švietėjai gali kurti palaikančią mokymosi aplinką, kurioje suaugusieji jaučiasi saugūs kalbėti apie jiems rūpimus klausimus ir prireikus ieškoti pagalbos.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas į suaugusiųjų mokymąsi

Psichikos sveikatai palankaus mokymo turinio kūrimas (1)

Psichikos sveikatai palankus mokymo turinio kūrimas reiškia, kad emocinės gerovės temos integruojamos į įvairius mokymo dalykus, naudojami įtraukūs pavyzdžiai ir mokymo procesas pritaikomas prie besimokančiųjų poreikių.

Pavyzdžiui, grupinės diskusijos gali būti naudojamos aptariant atsparumo ir informuotumo apie psichikos sveikatą temas skirtingų kultūrų kontekste.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas į suaugusiųjų mokymąsi

Psichikos sveikatai palankaus mokymo turinio kūrimas (2)

Psichikos sveikatos temos neturėtų būti nagrinėjamos tik kaip atskira mokymo tema. Svarbu emocinės ir socialinės kompetencijos ugdymą integruoti į įvairias mokymo temas ir veiklas.

Pavyzdžiui, skaitmeninių įgūdžių ugdymo užsiėmimuose galima stiprinti pasitikėjimą savimi, o kalbų mokymosi užsiėmimuose – sudaryti galimybes saviraiškai.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas į suaugusiųjų mokymąsi

Psichikos sveikatai palankaus mokymo turinio kūrimas (3)

Siekite sudaryti tokį mokymo turinį, kuris skatintų besimokančiuosius tobulėti, kartu užtikrinant nuoseklų emocinį palaikymą.

Pavyzdžiui, po sudėtingesnių temų skirkite laiko refleksijai, trumpoms dėmesingo įsisąmoninimo praktikoms ar grupės aptarimams. Tai padės besimokantiejiems geriau įsisąmoninti aptartą medžiagą ir išlaikyti aktyvų įsitraukimą į mokymosi procesą.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas

į suaugusiųjų mokymąsi

Psichikos sveikatai palankaus mokymo turinio kūrimas (4)

Skatinkite besimokančiuosius įsitraukti į mokymo turinio planavimą.

Paklauskite, kas padeda jiems jaustis saugiai ir aktyviai įsitraukti į mokymosi procesą.

Kartu susitarti dėl bendravimo taisyklių, pasirinkti diskusijų temas ar bendrais susitarimais nusistatyti mokymosi tikslus – visa tai padeda stiprinti besimokančiųjų atsakomybę už savo mokymąsi ir mažina nerimą, ypač tiems, kurie po ilgesnės pertraukos grįžta į mokymąsi.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas į suaugusiųjų mokymą

Traumai jautrūs mokymo metodai (1)

Traumai jautrus požiūris grindžiamas supratimu, kad besimokantieji gali patirti nematomų sunkumų dėl anksčiau išgyventų trauminių patirčių.

Taikant šiuos metodus pirmenybė teikiama saugumui, pasitikėjimui, įgalinimui, pasirinkimo laisvei ir bendradarbiavimui.

Švietėjai turėtų vengti mokymo turinio, kuris gali sukelti skaudžių prisiminimų ar stiprių emocinių reakcijų, ir, kai įmanoma, lanksčiai taikyti užduočių atlikimo terminus.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas

į suaugusiųjų mokymą

Traumai jautrūs mokymo metodai (2)

Traumai jautrus mokymas grindžiamas penkiais pagrindiniais principais:

- saugumu;
- pasitikėjimu;
- pasirinkimo laisve;
- bendradarbiavimu;
- įgalinimu.

Šiuos principus švietėjai gali taikyti kurdami nuoseklią mokymosi aplinką, aiškiai apibrėždami lūkesčius ir įtraukdami besimokančiuosius į sprendimų dėl mokymosi proceso priėmimą.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas

į suaugusiųjų mokymą

Traumai jautrūs mokymo metodai (3)

Jei įtariate, kad jūsų grupėje besimokantis asmuo gali būti patyręs traumą, atkreipkite dėmesį į šiuos požymius:

- atsiribojimą nuo kitų;
- staigius pykčio ar baimės protrūkius;
- sunkumus susikaupti;
- vengimą dalyvauti veiklose.

Užuot šį elgesį laikę nesidomėjimu ar motyvacijos stoka, vadovaukitės traumai jautriu požiūriu – stenkitės suprasti situaciją ir parodyti empatiją. **Užuot klausę: „Kas tau negerai?“, paklauskite: „Ką šiuo metu išgyveni?“**

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas į suaugusiųjų mokymą

Traumai jautrūs mokymo metodai (4)

Taikydami traumai jautrų požiūrį, stenkitės kuo labiau sumažinti neapibrėžtumą – kiekvieno užsiėmimo pradžioje paaiškinkite, ko besimokantieji gali tikėtis.

Taip pat suteikite galimybę nedalyvauti diskusijose, kurios gali būti emociškai sunkios, ir lanksčiai vertinkite dalyvavimą veiklose.

Visada pabrėžkite, kad besimokantieji patys gali pasirinkti, kaip ir kada įsitraukti į mokymosi veiklas.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas

į suaugusiųjų mokymąsi

Traumai jautrūs mokymo metodai (5)

Darbas su besimokančiais, patyrusiais traumą, gali kelti didelį emocinį krūvį.

Taikant traumai jautrų mokymą, svarbu rūpintis ne tik besimokančiųjų, bet ir savo psichologine gerove.

Švietėjams rekomenduojama reguliariai skirti laiko savirefleksijai, prireikus kreiptis į supervizorių ar ieškoti kolegų palaikymo, taip pat ugdyti savo emocijų reguliavimo ir atsparumo gebėjimus.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas

į suaugusiųjų mokymąsi

Įtrauki kalba ir bendravimas

Kalbant apie psichikos sveikatą mokymo metu, svarbu vartoti aiškia, suprantamą ir nestigmatizuojančią kalbą.

Atkreipkite dėmesį į savo kalbėjimo toną ir vartojamas formuluotes.

Pavyzdžiui, vietoj „psichikos liga“ vartokite terminą „psichikos sveikatos sutrikimas“, o vietoj tokių apibūdinimų kaip „pamišęs“ ar „nestabilus“ rinkitės pagarbius ir nestigmatizuojančius žodžius.

3 skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo integravimas

į suaugusiųjų mokymąsi

Skaitmeniniai įrankiai psichikos sveikatos ugdymui

Nemokami skaitmeniniai įrankiai, tokie kaip PSO „Mental Health Atlas“, dėmesingo įsisąmoninimo programėlės (pvz., „Headspace“) ir internetinės savirefleksijos platformos, gali padėti stiprinti psichologinę gerovę.

Prieš rekomenduodami šias priemones besimokantiejiems, švietėjai turėtų įvertinti jų prieinamumą, tinkamumą naudotojams ir privatumo užtikrinimą.

Vertingų priemonių ir praktinių išteklių taip pat rasite mokymo programoje [Lay Mental Health Advisor Curriculum for Migrant Learners](#), kurią galite tiesiogiai integruoti į savo mokymo planus.