

I skyrius

Kuo psichikos sveikatos mokymas skiriasi nuo kitų mokymo sričių?

Psichikos sveikatos mokymas – tai:

- ✓ aiškus, paprastas ir saugus dalijimasis pagrindinėmis žiniomis apie psichikos sveikatą;
- ✓ pagalba žmonėms geriau suprasti emocijas, stresą, įveikos būdus ir tai, kada reikėtų kreiptis pagalbos;
- ✓ supratimo apie psichikos sveikatą didinimas, o ne diagnozavimas ar gydymas.

Tikslas

- mažinti baimę, stigmą ir klaidingą informaciją apie psichikos sveikatą;
- skatinti palaikančius pokalbius.

I skyrius

8

Kuo psichikos sveikatos mokymas skiriasi nuo kitų mokymo sričių?

Bendrasis mokymas

- Daugiausia dėmesio skiriama žinių perteikimui.
- Mokytojas kalba, besimokantieji klausosi.
- Emocinis aspektas dažniausiai nėra akcentuojamas.
- Klaidos laikomos natūralia mokymosi proceso dalimi.

Psichikos sveikatos mokymas

- Daugiausia dėmesio skiriama jausmams, saugumui ir supratimui.
- Mokymasis grindžiamas aktyviu dalyvavimu – klausymusi, dalijimusi ir refleksija.
- Mokymosi procesas yra emociškai jautrus, asmeniškasis ir kartais pažeidžiamas.
- Klaidos gali pakenkti ir sustiprinti stigmą.

Psichikos sveikatos mokymas yra kitoks, nes:

- jis apima emocijas ir asmenines patirtis;
- besimokantieji gali jaustis pažeidžiami arba nepatogiai;
- kultūriniai įsitikinimai daro didelę įtaką psichikos sveikatos supratimui;
- kai kurios temos gali sukelti stiprias emocines reakcijas.

Pagrindinė žinutė

- Svarbu ne tik tai, ko mokote, bet ir tai, kaip mokote.
- Prieš dalydamiesi informacija, pirmiausia sukurkite saugią aplinką.

Pagrindiniai psichikos sveikatos mokymo principai

Principas

Aprašymas

Saugumas

Emocinis saugumas, konfidencialumas, jokio spaudimo dalytis asmenine patirtimi.

Pagarba

Nevertinanti kalba ir kultūrinis jautrumas.

Įtrauktis

Kiekvieno žmogaus patirtis yra svarbi ir vertinga – nėra „neteisingų“ jausmų.

Paprastumas

Aiški ir kasdienė kalba, vengiant medicininio žargono/terminijos.

Įgalinimas

Dėmesys žmogaus stiprybėms, viltčiai ir sveikimui.

Suaugusiųjų mokymosi principai

Suaugusieji geriausiai mokosi, kai mokymasis yra:

- ✓ susijęs su jų gyvenimiška patirtimi;
- ✓ praktiškas ir lengvai pritaikomas;
- ✓ grindžiamas aktyviu dalyvavimu ir diskusijomis;
- ✓ pagarbus ir nevertinantis;
- ✓ siejamas su turimomis žiniomis, patirtimi ir kultūriniu kontekstu.

Suaugusiųjų mokymosi principai

Žmonės mokosi įvairiais būdais:

👁️ **Vizualiai** – naudodami vaizdus, schemas ir vaizdo įrašus.

👂 **Klausydamiesi** – klausydamiesi ir dalyvaudami diskusijose.

👋 **Praktiškai** – mokydami veikdami (atlikdami praktines užduotis, dalyvaudami vaidmenų žaidimuose).

👤 **Bendraudami** – dirbdami grupėse ir dalydamiesi patirtimi.

🧠 **Reflektuodami** – mąstydami, rašydami ir stebėdami.

→ **Veiksmingas mokymas apima įvairių mokymo metodų derinimą.**

Pagrindinės 1 skyriaus išvados

- Psichikos sveikatos mokymo tikslas – ne pateikti visus atsakymus, o padėti geriau suprasti psichikos sveikatą saugioje aplinkoje.
- Švietėjas turėtų vartoti paprastą, pagarbią ir nemedicininę kalbą.
- Mokant psichikos sveikatos temų būtina užtikrinti emocinį saugumą, gerbti žmogaus orumą ir atsižvelgti į kultūrinius skirtumus.
- Švietėjo vaidmuo – informuoti, palaikyti ir įgalinti, o ne gydyti ar diagnozuoti.