

2 skyrius

Psichikos sveikatos mokymo strategijos

Kodėl svarbu taikyti įvairius mokymo metodus?

Psichikos sveikata yra jautri ir asmeniška tema, todėl vien tradicinių mokymo metodų nepakanka.

Veiksmingas mokymas šiuo atveju turėtų:

- ✓ padėti besimokantiejiems užmegzti emocinį ryšį su nagrinėjama tema;
- ✓ kurti pasitikėjimą ir mažinti stigmą;
- ✓ skatinti dalijimąsi patirtimi ir refleksiją;
- ✓ padėti žmonėms suprasti, kad jie nėra vieni.

→ Todėl taikome interaktyvias ir empatija grindžiamas mokymo strategijas.

Trys veiksmingos psichikos sveikatos mokymo strategijos

- **Pasakojimo (Storytelling) metodas** – padeda užmegzti ryšį ir mažinti stigmą.
- **Vaizdinių priemonių naudojimas** – padeda lengviau suprasti sudėtingas sąvokas.
- **Kryptingų klausimų metodas** – skatina refleksiją ir mokymąsi.

I strategija. Pasakojimo metodas

Kodėl verta naudoti pasakojimus?

- ✓ padeda mažinti stigmą;
- ✓ padeda geriau suprasti aptariamas situacijas;
- ✓ ugdo empatiją ir emocinį supratimą.

Pasakojimo pradžios pavyzdžiai

- ◆ *Vienas jaunas pabėgėlis iš mūsų bendruomenės man papasakojo...*
- ◆ *Buvo viena moteris, kuri, atsidūrusi svečioje šalyje, jautėsi vieniša ir nerimavo...*
- ◆ *Daugelis žmonių patiria stresą, tačiau ne visada tai parodo...*

Patarimas

→ Naudokite išgalvotas arba anonimizuotas istorijas. Niekada nesidalykite tikromis asmeninėmis istorijomis be žmogaus sutikimo.

2 strategija. Vaizdinės priemonės

Kodėl vaizdinės priemonės yra veiksmingos?

- ✓ Padeda žmonėms geriau suprasti savo jausmus.
- ✓ Ypač tinka dirbant su daugiakalbėmis grupėmis.
- ✓ Padeda mažinti gėdos jausmą – lengviau parodyti, kaip jautiesi, nei apie tai kalbėti.

Naudingos priemonės

- Emocijų (nuotaikos) kortelės
- Piešiniai arba kūno žemėlapiai
- Streso termometras/skalė
- Paprastos schemas (miego, energijos, nerimo ar dienos režimo stebėjimui)

Veiklos pavyzdys

Paprašykite besimokančiųjų pasirinkti kortelę, kuri geriausiai atspindi atsakymą į klausimą:

„Kaip Jūs jaučiatės patirdami stresą?“

Po to pakvieskite norinčius pasidalyti savo mintimis ar patirtimi.

(Dalyvavimas yra savanoriškas)

3 strategija. Kryptingi klausimai ir refleksija

Naudokite atvirus klausimus, siekdami:

- ✓ skatinti tyrinėti jausmus;
- ✓ skatinti mąstymą ir refleksiją;
- ✓ padėti žmonėms geriau suprasti, kokios pagalbos galimybės jiems prieinamos.

Kryptingų klausimų pavyzdžiai

- Kokie požymiai gali rodyti, kad žmogui sunku?
- Kaip kultūriniai įsitikinimai veikia sprendimą kreiptis pagalbos?
- Kokiomis sąlygomis žmogus jaučiasi saugus kalbėti?

Venkite

- ✗ „Kodėl nesikreipėte pagalbos?“ (*gali būti suprasta kaip kaltinimas*)
- ✓ Geriau klauskite: „Kas galėtų žmogui trukdyti kreiptis pagalbos?“

Pagrindinės 2 skyriaus išvados

- ◆ Veiksmingas psichikos sveikatos mokymas yra interaktyvus, saugus ir orientuotas į žmogų.
- ◆ Pasakojimo metodas, vaizdinės priemonės ir dalijimasis patirtimi grupėje padeda mažinti stigmą.
- ◆ Atviri klausimai skatina refleksiją, o ne diagnozavimą.
- ◆ Mūsų tikslas – ne „pataisyti“ žmogų, o padėti jam mokytis ir geriau suprasti save ir savo emocijas .