

3 skyrius.

Saugios ir palaikančios mokymosi aplinkos kūrimas

Kalbėti apie stresą, vienišumą, traumines patirtis ir stigmą gali būti nelengva. Daugeliui besimokančiųjų šios temos yra susijusios su asmenine patirtimi, netektimis ar sudėtingomis gyvenimo situacijomis. Todėl mokant psichikos sveikatos temų būtinas jautrus, pagarbus ir apgalvotas požiūris.

Besimokantieji gali:

- ✓ jaustis nejaukiai ar pažeidžiami;
- ✓ stipriai emociškai reaguoti;
- ✓ nenorėti kalbėti apie savo asmeninę patirtį.

Pagrindinis principas – švietėjas nėra psichoterapeutas

Jūs, kaip suaugusiųjų švietėjo, vaidmuo – padėti žmonėms mokytis, o ne taikyti psichoterapiją ar teikti konsultacijas.

Jūs galite:

- ✓ moderuoti diskusijas;
- ✓ teikti paprastą ir aiškią informaciją;
- ✓ padėti geriau suprasti psichikos sveikatos temas;
- ✓ prireikus paskatinti kreiptis pagalbos.

→ Šių ribų laikymasis padeda apsaugoti tiek besimokantįjį, tiek švietėją.

Emocinis saugumas – svarbiausia

Kad mokymasis būtų veiksmingas, besimokantieji pirmiausia turi jaustis emociškai saugūs.

Tai reiškia:

- ✓ jokio spaudimo dalytis asmenine patirtimi;
- ✓ pagarbą tylai;
- ✓ pagarbą skirtingiems požiūriams;
- ✓ aiškų ir ramų bendravimą.

Kartais pasirinkimas nekalbėti taip pat yra dalyvavimo forma.

→ Saugi mokymosi aplinka padeda mokytis labiau nei bet kuris mokymo metodas.

Emocinių reakcijų atpažinimas

Kalbant jautriomis temomis, kai kurie besimokantieji gali stipriai emociškai reaguoti.

Tai gali pasireikšti:

- ✓ liūdesiu ar užsisklendimu;
- ✓ nerimu ar diskomfortu;
- ✓ tylėjimu ar neįsitraukimu į veiklą;
- ✓ akivaizdžiu emociniu susijaudinimu (pvz., verkimu).

→ Tokios reakcijos yra natūralios, todėl į jas reikėtų reaguoti ramiai ir pagarbiai.

Kaip reaguoti į emocines reakcijas

Jei besimokantysis susijaudina

- ✓ išlikite ramūs ir būkite šalia;
- ✓ pripažinkite žmogaus jausmus (pvz., „**Matau, kad Jums tai nelengva.**“);
- ✓ neskatinkite pasakoti daugiau detalių;
- ✓ prireikus pasiūlykite trumpą pertrauką;
- ✓ leiskite žmogui pačiam nuspręsti, ar jis nori tęsti.

→ **Tikslas – palaikyti žmogų, o ne aiškintis jo išgyvenimus.**

Ko reikėtų vengti

Kalbant jautriomis temomis, venkite:

- ✗ klausinėti apie trauminius įvykius ar jų detales;
- ✗ duoti patarimus, prasidedančius žodžiais „**Jūs turėtumėte...**“;
- ✗ bandyti spręsti asmenines žmogaus problemas;
- ✗ lyginti žmonių patirtis (pvz., „**Kitiems dar sunkiau.**“);
- ✗ nepaisyti emocinių signalų.

→ Toks elgesys gali sustiprinti emocinį diskomfortą arba sumažinti pasitikėjimą.

Kultūrinis jautrumas praktikoje

Psichikos sveikata skirtingose kultūrose suprantama nevienodai.

Kai kurie žmonės gali:

- ✓ vengti kalbėti apie emocijas;
- ✓ psichikos sveikatą laikyti asmeniniu ar tabu laikomu dalyku;
- ✓ pirmenybę teikti šeimos ar bendruomenės paramai, o ne specialistų pagalbai.

Švietėjas turėtų:

- ✓ būti atviras ir pagarbus;
- ✓ vengti išankstinių prielaidų;
- ✓ gerbti skirtingus požiūrius;
- ✓ vartoti įtraukią kalbą.

→ Kultūrinis jautrumas padeda kurti pasitikėjimą ir skatina įsitraukimą.

Kaip saugiai kalbėti apie stigmą

Stigma gali trukdyti žmonėms kalbėti apie savo sunkumus ar kreiptis pagalbos.

Užuot bandę tiesiogine konfrontacija keisti besimokančiojo požiūrį, švietėjai gali:

- ✓ vartoti neutralią ir pagarbią kalbą;
- ✓ normalizuoti žmonių patirtis (pvz., „**Daugelis žmonių taip jaučiasi.**“);
- ✓ sutelkti dėmesį į visiems pažįstamus sunkumus (pvz., stresą, miego problemas ar prisitaikymo iššūkius);
- ✓ sudaryti erdvę diskusijai be jokio spaudimo.

→ **Stigmą padeda mažinti saugus dialogas, o ne konfrontacija**

Profesinių ribų laikymasis praktikoje

Sveikos profesinės ribos yra labai svarbios.

- ✓ Galite išklaustyti ir palaikyti.
- ✓ Galite suteikti bendro pobūdžio informaciją.
- ✓ Galite nukreipti į reikiamas paslaugas.
- ✗ Neturėtumėte prisiimti atsakomybės už asmeninių problemų sprendimą.

→ Savo profesinių ribų suvokimas yra atsakingo švietėjo darbo dalis.

Kada nukreipti pas specialistus

Kai kuriose situacijose vien švietėjo pagalbos nepakanka – reikalinga papildoma specialistų pagalba.

Nukreipkite pas specialistus, jei pastebite:

- ✓ stipraus emocinio išgyvenimo požymius;
- ✓ riziką, kad žmogus gali pakenkti sau ar kitiems;
- ✓ ilgalaikius emocinius sunkumus.

Galite pasakyti:

→ „Manau, būtų naudinga pasikalbėti su specialistu, kuris galėtų suteikti Jums daugiau pagalbos.“

Palaikymas be spaudimo

Ne visi besimokantieji norės kalbėti – ir tai yra visiškai normalu.

- ✓ Gerbkite kiekvieno žmogaus individualų tempą.
- ✓ Sudarykite galimybę dalyvauti įvairiais būdais.
- ✓ Daugiau dėmesio skirkite grupės mokymuisi, o ne asmeniniams atsivėrimams.

→ Mokymasis gali vykti klausantis, stebint ir reflektuojant.

Pagrindinės 3 skyriaus išvados

- ✓ Kalbant jautriomis temomis būtinas ramus ir pagarbus požiūris.
- ✓ Emocinis saugumas yra svarbesnis už mokymo turinį.
- ✓ Švietėjo vaidmuo – padėti žmonėms mokytis, o ne taikyti psichoterapiją.
- ✓ Kultūrinis jautrumas yra būtina sąlyga veiksmingam mokymuisi.
- ✓ Profesinių ribų laikymasis padeda apsaugoti tiek besimokančiuosius, tiek švietėjus.
- ✓ Nukreipimas pas specialistus yra atsakingos profesinės praktikos dalis.