



1. UČNA URA



1. UČNA URA

VZPOSTAVLJANJE UČNE SKUPINE

UVOD

V okviru prve učne ure bodo udeleženci spoznali izobraževanje, drug drugega in ustvarili pozitivno okolje za skupinsko učenje.

Ker se ključni vidiki tega izobraževanja osredotočajo na doživljanje zgodb, je pomembno, da se pogovorite z udeleženci o tem, kako bodo delili osebne informacije in razmislite, kaj ugaja njim.

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Dobro razumeli potek in bistvo izobraževanja ter uporabljene učne pristope.
- Oblikovali skupinski dogovor o tem, kako bodo udeleženci delovali skupaj.
- Razmislili, kako bodo med izobraževanjem skrbeli za svoje dobro počutje.
- Oblikovali skupinski in/ali osebni vodič za deljenje doživetih izkušenj.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Znali ubesediti, kako bodo skrbeli za svoje dobro počutje med izobraževanjem.
- Razumeli, kako bodo delili svoje doživete izkušnje na način, ki je varen za njih in skupino.
- Razumeli, kako lahko skupina podpira pozitivno učno okolje.



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost in predstavitev	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: skrb za dobro počutje	
Pregled izobraževanja <ul style="list-style-type: none"> • Teme • Učni pristopi • Izidi 	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	Mapa izobraževanja Pregled izročka o izobraževanju (v pripravi)
Upanja in strahovi	Skupinska vaja	
Ustvarjanje našega pozitivnega učnega okolja	Skupinska vaja: priprava skupinskega dogovora Učimo se skupaj	
Podpiram sam sebe	Individualna vaja: Moje pozitivno učno okolje	Delovni list
Refleksija	Individualna in skupinska vaja	Delovni list



INFORMACIJE

To bo morda prvič, da se vsi udeleženci srečajo skupaj z izvajalcem izobraževanja. Četudi se nekateri ali vsi izmed njih med seboj že poznajo, prav tako pa morda ponajo tudi izvajalca izobraževanja, to še vedno predstavlja prvo srečanje v okviru izobraževanja Živeti čustva.

Ta učna ura predstavlja priložnost za to da se:

- vi in udeleženci predstavite drug drugemu,
- udeleženci naučijo več o izobraževanju,
- udeleženci skupaj z vami dogovorijo, kaj bo pripomoglo k pozitivnemu učnemu okolju, ki jim bo nudilo oporo.

Projekt Živeti čustva izpostavlja socialno stigmo, ki je povezana s težavami in izzivi na področju duševnega zdravja. Ta stigma lahko predstavlja oviro pri socialnih interakcijah, socialni inkluziji in okrevanju. Izobraževanja kot je Živeti čustva, ki nudijo učno izkušnjo, katere namen je opolnomočiti osebe s težavami v duševnem zdravju, obravnavajo socialno interakcijo v kontekstu konkretnih medosebnih odnosov, a hkrati upoštevajo širšo, socialno perspektivo.

Izobraževanje Živeti čustva je bilo zasnovano, da spodbudi in podpre socialne interakcije s pomočjo pristopa spodbujanja učenja v skupini, kjer so procesi skupine in skupinska dinamika del učnega procesa. Ta proces učenja v skupini temelji na dveh medsebojno povezanih ciljih:

- vzpostavljanje atmosfere, ki nudi socialno podporo in zaupanje (socialni kontekst),
- krepitev strategij in aktivnosti na področju deljenja čustev v socialnih okoljih (socialno usmerjeni procesi).



S sodelovanjem na izobraževanju naj bi udeleženci izboljšali svoje socialne veščine in kompetence na področjih kot so komunikacija, samoopredelitev, samospoštovanje, podporna mreža in sodelovanje.

Za nekatere udeležence lahko izobraževanje Živeti čustva predstavlja novo ali drugačno učno izkušnjo. Predlagamo, da pri pregledu izobraževanja poudarite:

- Izobraževanje Živeti čustva se osredotoča na čustveno učenje in kako lahko izkoristimo naše doživete izkušnje, da podpremo dobro počutje in okrevanje pri sebi in drugih. To pomeni, da je posameznik obravnavan kot celota, ne samo skozi diagnozo in simptome.
- Na izobraževanju se spodbuja sodelovanje. Le-to nudi aktivno učno izkušnjo, kjer vloga izvajalca izobraževanja ni samo, da deli informacije in predstavlja koncepte, ampak tudi da spodbuja in podpira udeležence pri deljenju svojih mnenj in izkušenj z drugimi in učenju preko diskusij in refleksij.
- Pomembno je, da skupina skupaj z izvajalcem izobraževanja prevzame odgovornost za vodenje učnega procesa ter ustvarjanje pozitivnega učnega okolja, ki nudi oporo. Dogovor Učimo se skupaj je iz tega vidika ključnega pomena, zato ga mora skupina oblikovati skupaj. Na ta dogovor se lahko sklicujete, o njem razmišljate in ga dopolnujete tekom izobraževanja.
- Med izobraževanjem bodo udeleženci spodbujeni, da črpajo iz in delijo svoje doživete izkušnje. Udeležence je potrebno opomniti, naj z drugimi delijo le, kar so pripravljeni deliti in da so sami odgovorni za svojo varnost. Pomembno je ponovno izpostaviti, da je izobraževanje Živeti čustva učna in ne terapevtska izkušnja. Z udeleženci se pogovorite, kako lahko skupaj poskrbijo, da delo v skupini ostane učna izkušnja in se ne spremeni le v podporno skupino



- Izobraževanje Živeti čustva je učna izkušnja, v okviru katere bodo udeleženci tekom izobraževanja gradili na svojih izkušnjah in znanju ter bodo na koncu posneli videoposnetek o svoji doživeti zgodbi in ustvarili učni potni list. Predlagamo, da date vsakemu udeležencu mapo, kjer lahko shranjuje vse izročke in vaje, ki jih opravi, kot tudi vse refleksije, ki jih zapiše ob koncu vsake učne ure.

