



1. UČNA URA



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje: skrb za dobro počutje

Pide a los participantes que dediquen un par de minutos a pensar en algo que hacen con regularidad para sentirse bien mentalmente.

Pide a cada participante que se presente diciendo su nombre y aquello que hace para sentirse bien mentalmente.

Debate con todo el grupo sobre la información que hemos compartido y lo que hemos aprendido de los otros participantes.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Za uvod v to učno uro vam predlagamo, da umestite duševno zdravje v širši kontekst. Udeležence spomnite, da imamo prav vsi dinamiko v duševnem življenju. Na to se pogosto gleda negativno, a za duševno zdravje je treba skrbeti tako kot za telesno zdravje. Vsi vemo, kaj moramo početi, da skrbimo za svoje telesno zdravje (zdrava prehrana, telovadba itd.), toda ali vemo toliko tudi o stvareh, s katerimi poskrbimo za naše duševno dobro počutje.

Ta vaja za medsebojno povezovanje otvori izobraževanje na pozitiven način, saj se osredotoča na dobro počutje in izpostavi, da udeleženci morda vedo več, kot se zavedajo. Poleg tega začne krepiti njihovo samozavest na podlagi lastnih izkušenj.



Upanja in strahovi glede izobraževanja

Vaja je namenjena celi skupini. Če so udeleženci na začetku zadržani ali tiho, jih najprej razdelite v pare, v katerih naj se s partnerjem pogovorijo o upanjih in strahovih, nato pa k sebi pokličite celo skupino.

Udeležence prosite, naj delijo svoja upanja v povezavi z izobraževanjem. Njihove odgovore predstavite na način, ki je viden celotni skupini, npr. na stojalu z listi. Kot izvajalec izobraževanja morate prav tako deliti svoj odgovor z drugimi, zato da vzpostavite okolje medsebojnega učenja.

Udeležence prosite, naj komentirajo svoje občutke, ko poslušajo o pozitivnih stvareh in upanjih, ki jih imajo drugi glede izobraževanja.

Nato jih prosite, naj s skupino delijo nekatere svoje morebitne strahove (tesnobo, skrbi, zadržke) in jih zabeležite ločeno.

Ponovno validirajte odgovore, ko so le-ti podani, in si kot skupina priznajte strahove, ki jih imajo posamezniki. Vrnite se nazaj k upanjem in udeležence vprašajte, kako se lahko kot posameznik ali kot skupina soočimo s strahovi, ki so jih navedli posamezniki.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Sodelovanje pri tej vaji nudi udeležencem priložnost, da začnejo s skupino deliti svojo bolj ranljivo stran.

Ta vaja nudi temelj za oblikovanje dogovora »Učimo se skupaj« in ustvarja učno okolje, ki ustreza vsem, tudi izvajalcu izobraževanja.



Priprava dogovora Učimo se skupaj

Dogovor Učimo se skupaj lahko oblikujete v okviru diskusije, v kateri sodeluje cela skupina in jo vodi izvajalec izobraževanja. Diskusijo beležite na stojalo z listi, dogovor pa naj bo med izvajanjem izobraževanja vedno viden.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Med predstavljanjem in pripravljanjem dogovora Učimo se skupaj, poudarite, da je to skupinski dogovor in so zanj posledično odgovorni vsi, vključno z izvajalcem izobraževanja. Kot izvajalec izobraževanja se morate jasno izraziti, kaj nudite in prispevate k učnemu okolju.

S skupino se pogovorite o tem, kako bo dogovor Učimo se skupaj nudil podporo posameznikom in skupini med izobraževanjem. To naj vključuje tudi pogovor o tem, kako je mogoče med izobraževanjem spodbuditi in poskrbeti za medsebojno podporo. Pri tem si lahko pomagata s predstavitvijo vrednot, na katerih temelji deljenje zgodb, ki so navedene v poglavju Deljenje zgodb o okrevanju (nadzor, podpora, spoštovanje, dobro počutje, odgovornost), zato da udeleženci razmislijo, kako bodo nudili podporo sami sebi in skupini med deljenjem doživetih izkušenj.



Podpiram sam sebe

Gre za individualno vajo, ki gradi na dogovoru Učimo se skupaj. Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj časa zase in razmislijo, kaj bodo morali narediti, da bodo ohranili svojo zavezanost izobraževanju in skrbeli za dobro počutje. To vključuje tudi to, da znajo prepoznati, kje lahko dostopajo do opore, če in ko jo bodo potrebovali. Po potrebi lahko udeleženci kot predlogo uporabijo učni list »Moje pozitivno učno okolje«.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Gre za individualno vajo, ki gradi na dogovoru Učimo se skupaj. Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj časa zase in razmislijo, kaj bodo morali narediti, da bodo ohranili svojo zavezanost izobraževanju in skrbeli za dobro počutje. To vključuje tudi to, da znajo prepoznati, kje lahko dostopajo do opore, če in ko jo bodo potrebovali. Po potrebi lahko udeleženci kot predlogo uporabijo učni list »Moje pozitivno učno okolje«.



Refleksija

Izvajalcem izobraževanja priporočamo, da nekaj minut ob koncu vsake učne ure namenijo za refleksijo in da to počno že od začetka.

Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj minut in premislijo o naslednjih vprašanjih ter jih spodbudite, da si naredijo zapiske in jih shranijo v mapo Živeti čustva:

- Kako sem se počutil med današnjo učno uro?
- Katero stvar iz današnje učne ure si bom zapomnil?
- Katere moje vrline, veščine ali zanimanja bodo uporabne zame med izobraževanjem?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta refleksija okrepi pozitivno učno okolje in udeležencem nudi priložnost, da se osredotočijo na osebno odgovornost za svoje dobro počutje. Tako imajo udeleženci priložnost razviti navado, da razmislijo, kaj so se naučili in premislijo, kako se to povezuje z njihovo izkušnjo.

Prav tako je to priložnost, da predstavite koncept osebnega ali refleksijskega dnevnika in vlogo, ki jo ta igra pri spodbujanju refleksije in učenja. Poudarite, da pisanje zapiskov ali dnevnika prav tako pomaga udeležencem, da prepoznajo, kaj so se naučili ali da ga kot učno gradivo uporabijo kasneje na izobraževanju.



MOJE POZITIVNO UČNO OKOLJE

Česa se veselim na izobraževanju Živeti čustva?

Česa se veselim na izobraževanju Živeti čustva?

Kako lahko podprem svojo učno izkušnjo in poskrbim za dobro počutje?

Katero drugo podporo bom morda potreboval in kako lahko do nje dostopam?



MOJE REFLEKSije

Kako sem se počutil med današnjo učno uro?

Katero stvar iz današnje učne ure si bom zapomnil?

Katere moje vrline, veščine ali zanimanja bodo uporabne zame med izobraževanjem?

