

Zdrowie psychiczne i edukacja pozaformalna

CZYM JEST EDUKACJA POZAFORMALNA?

Edukacja pozaformalna oznacza zorganizowane działania, które odbywają się poza szkołą, na przykład w centrach młodzieżowych, domach kultury w formie warsztatów lub innych działań skoncentrowanych na procesie, a nie na osiągnięciach, jak ma to miejsce w edukacji formalnej. Jest bardziej elastyczna i otwarta dla wszystkich, oparta na uczeniu się przez działanie. Edukacja pozaformalna obejmuje działania takie jak warsztaty, sesje szkoleniowe i programy społecznościowe, które pomagają ludziom zdobywać nowe umiejętności i wiedzę. Chodzi o to, aby nauka była dostępna i umożliwiała rozwój na różne sposoby. Uczy także refleksji nad własnymi doświadczeniami.



W jaki sposób edukacja pozaformalna wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne?

Nieformalna metodologia stosowana w klasie, nawet jako 5-minutowy energiser przed testami, już pomaga uczniom rozładować napięcie i uspokoić się. Ta prosta technika poprawia ich zdolność koncentracji i osiągnięcia lepszych wyników.

Zazwyczaj programy zdrowia psychicznego poza szkołą koncentrują się na nauczaniu umiejętności, takich jak radzenie sobie ze stresem lub porozumiewanie się z innymi. Edukacja pozaformalna wykorzystuje gry, które zachęcają do budowania mostów między sobą a innymi. Daje to młodym ludziom szansę na zrozumienie własnego zdrowia psychicznego z innej perspektywy, co może sprawić, że poczują się lepiej emocjonalnie. Działania te uczą takich rzeczy jak uważność, umiejętności komunikacyjne lub sposoby na relaks.

Oto dlaczego edukacja pozaformalna jest korzystna dla tworzenia bezpiecznej przestrzeni do odkrywania ról i strategii, wraz z kilkoma konkretnymi przykładami:

Korzyści płynące z edukacji pozaformalnej dla bezpiecznej eksploracji:

- **„Niska stawka”**: W przeciwieństwie do tradycyjnych sal lekcyjnych z testami i ocenami, zajęcia pozaformalne są mniej stresujące. Pozwala to młodym ludziom na swobodne eksperymentowanie bez obawy o porażkę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



- **Nacisk na naukę:** Nacisk kładziony jest na proces wypróbowywania rzeczy, a nie na osiągnięcie doskonałych wyników. Zachęca to do eksploracji i podejmowania ryzyka.
- **Nacisk na współpracę:** Działania często obejmują pracę zespołową, wspieranie komunikacji i budowanie zaufania w grupie.
- **Kreatywna ekspresja:** Działania pozaformalne bazują niejednokrotnie na zabawie, pozwalając młodym ludziom wyrażać siebie w wyjątkowy sposób.

Konkretne przykłady:

1. **Klub debat:** Pozwala uczniom poznać różne punkty widzenia na kwestie społeczne. Mogą opowiadać się po stronie, z którą niekoniecznie się zgadzają, rozwijając krytyczne myślenie i umiejętności wystąpień publicznych.
2. **Symulacje:** Mogą być wykorzystywane do badania złożonych sytuacji, takich jak prowadzenie firmy lub podejmowanie decyzji środowiskowych. Pozwala to uczniom zmierzyć się z wyzwaniami i konsekwencjami w kontrolowanym otoczeniu.
3. **Projekty społecznościowe:** Uczniowie mogą pracować nad projektami, które przynoszą korzyści całej społeczności, takimi jak organizowanie imprez charytatywnych lub tworzenie kampanii na rzecz świadomości społecznej. Pozwala im to odkrywać umiejętności przywódcze, pracy zespołowej i rozwiązywania problemów przy jednoczesnym wywieraniu pozytywnego wpływu.

To tylko kilka przykładów. Edukacja pozaformalna oferuje szeroki zakres możliwości tworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której młodzi ludzie mogą eksperymentować, budować pewność siebie i odkrywać swój potencjał.

Czy ta metodologia została zatwierdzona?

Komisja Europejska finansuje różne projekty w całej Europie, aby pomóc młodym ludziom zrozumieć i poprawić ich zdrowie psychiczne. Tworzy również zestawy narzędzi, przewodniki i zasoby dla trenerów pozaformalnych i osób pracujących z młodzieżą. Uczenie się pozaformalne polega na elastyczności, więc pozwala trenerom korzystać z różnych działań, aby pomóc młodym ludziom w ich zdrowiu psychicznym. Aktywności te mogą obejmować zabawne gry, rozmowy o uczuciach w pojedynkę lub w grupach oraz ćwiczenia budowania zespołu.

Jak można zintegrować działania pozaformalne z edukacją formalną?

Szkoły powinny poświęcić co najmniej kilka minut dziennie na zajęcia pozaformalne podczas lekcji. Ponadto współpraca z profesjonalistami, takimi jak osoby pracujące z młodzieżą lub trenerzy doświadczeni w odpowiednich dziedzinach, może również zapewnić cenne zasoby dla tych działań.



Interesariusze w środowiskach edukacji formalnej (nauczyciele, wykładowcy, rodzice, wolontariusze i inni) powinni być lepiej poinformowani o rezultatach płynących z uczenia się pozaformalnego i korzystać z wzorów do naśladowania oraz wiedzy profesjonalistów w tej dziedzinie.

Bardzo istotne jest wspieranie i zapewnienie większej liczby badań na temat wpływu, korzyści i powodów uczenia się pozaformalnego, aby można je było wyjaśnić zainteresowanym stronom (w tym pracodawcom, rodzicom, nauczycielom, wolontariuszom, wykładowcom i innym) w celu promowania tej formy nauki.

Samorządy lokalne powinny zapewniać zasoby do współpracy między organizacjami pozarządowymi, szkołami i innymi partnerami, tworząc silniejszą i bardziej holistyczną sieć, w której kraje mogą pracować w oparciu o te same podstawy.

Ogólnie rzecz biorąc, działania pozaformalne oferują wiele korzyści dla zdrowia psychicznego, zapewniając możliwości rozwoju, nawiązywania kontaktów i samodoskonalenia poza tradycyjnymi środowiskami edukacyjnymi.

Bibliografia

- <https://youthtimemag.com/supporting-mental-health-of-youth-through-non-formal-education/>
- <https://www.iynf.org/publications/take-me-outside-outdoor-education-first-aid-kit/>
- https://www.linkedin.com/pulse/20-recommendations-futures-non-formal-learning-sustainability--1f/?trk=article-ssr-frontend-pulse_more-articles_related-content-card
- Scientific papers are also publishing findings regarding how non-formal education can support the mental health of youth,
- such as this study in Albania: <https://youthtimemag.com/supporting-mental-health-of-youth-through-non-formal-education/>

