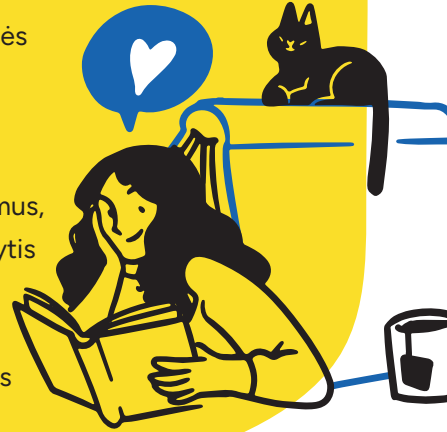


Psichikos sveikata ir neformalusis ugdymas

KAS YRA NEFORMALUSIS UGDYMAS?

Kryptinga veikla, vykstanti už mokyklos ribų (pavyzdžiui, jaunimo ar bendruomenės centruose), dirbtuvių ar kita veiklos forma, kuria, plėtojant žmogaus asmenines, socialines ir edukacines kompetencijas, siekiama ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime. Veiklos orientuotos į procesą, o ne į akademinius pasiekimus, kaip formaliajame ugdyme. Veiklų forma lankstesnė ir atviresnė bei remiasi „mokytis darant, veikiant“ principu. Neformalusis ugdymas apima tokias veiklas kaip seminarai, mokymai ir bendruomenės programos, padedančios žmonėms įgyti naujų įgūdžių ir žinių. Svarbu, kad mokymasis būtų prieinamas ir padėtų žmonėms įvairiapusiškai tobulėti, bei ugdytų gebėjimą reflektuoti apie savo patirtį.



Kaip neformalusis ugdymas gali būti naudingas psichinei sveikatai?

Labai paprasta, tačiau veiksminga neformali metodinė priemonė, vadinama išjudėjimo veikla („energizer“), kuri taikoma klasės mokiniams prieš įvairius kontrolinius ar testus bei trunkanti ne ilgiau kaip 5 minutes, gali padėti mokiniams sumažinti įtampą bei nusiraminti. Ši paprasta technika pagerina jų gebėjimą susikaupti bei geriau atlikti užduotis.

Paprastai psichinės sveikatos programos už mokyklos ribų pagrindinį dėmesį skiria įgūdžių mokymui, tokių kaip streso valdymas ar bendravimas su kitais. Neformaliajame ugdyme naudojami žaidimai, skatinantys „tiesti tiltus“ tarp savęs ir kitų, tai suteikia jaunuoliams galimybę įvertinti savo psichinę sveikatą iš skirtingų perspektyvų, kas gali padėti jiems jaustis geriau emociškai. Ši veikla gali išmokyti dėmesingumo, bendravimo įgūdžių ar būdų kaip atsipalaiduoti.

Neformalusis ugdymas yra naudinga priemonė kurianti saugią erdvę savęs ir kitų tyrinėjimui. Štai keletas konkrečių pavyzdžių:

Neformaliojo ugdymo privalumai savęs pažinimui:

- **Saugesnė aplinka:** skirtingai nei tradicinėse klasėse su kontroliniais darbais ir pažymiais, neformali veikla kelia mažiau streso. Tai leidžia jauniems žmonėms laisvai eksperimentuoti, nebijant nesėkmės.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



- **Dėmesys mokymuisi:** akcentuojamas veiklų išbandymo procesas, o ne tobulų rezultatų pasiekimas. Tai skatina drąsiau tyrinėti ir rizikuoti.
- **Dėmesys bendradarbiavimui:** veikla dažnai apima komandinį darbą, bendravimo skatinimą ir pasitikėjimo grupėje stiprinimą.
- **Kūrybinė raiška:** neformali veikla dažnai apima žaismingą požiūrį, leidžiantį jauniems žmonėms išreikšti save unikaliais būdais.

Konkretūs pavyzdžiai:

1. **Debatų klubas:** leidžia tyrinėti įvairias socialinių problemų perspektyvas. Veiklos metu jaunuoliai gali ginčytis su kita puse, turinčia kitą nuomonę bei nuostatas, taip ugdydami kritinį mąstymą ir viešojo kalbėjimo įgūdžius.
2. **Imitavimas:** šis metodas gali būti pasitelkiamas kaip ištyrimo priemonė sudėtingoms situacijoms, tokioms kaip verslo valdymas ar aplinkosaugos sprendimų priėmimas. Ji padeda ugdyti įgūdžius, kaip susidoroti su iššūkiais ir pasekmėmis pasirinktoje imituoti aplinkoje.
3. **Bendruomenės projektai:** jaunuoliai gali dirbti su bendruomenei naudingais projektais, pavyzdžiui, organizuoti labdaros akcijas ar kurti visuomenės informavimo kampanijas. Tai leidžia jiems tyrinėti vadovavimo, komandinio darbo ir problemų sprendimo aspektus, kuriant teigiamą poveikį bendruomenei.

Tai tik keli neformalaus ugdymo pavyzdžiai, kurie suteikia daugybę galimybių kurti saugią erdvę, kurioje jaunimas galėtų eksperimentuoti, ugdyti pasitikėjimą ir atrasti savo potencialą.

Ar ši metodika patvirtinta?

Europos Komisija finansuoja įvairius projektus visoje Europoje, siekdama padėti jauniems žmonėms suprasti ir pagerinti savo psichinę sveikatą. EK taip pat inicijuoja priemonių rinkinių, metodinių leidinių bei naudingų išteklių kūrimą, skirtą neformalaus ugdymo edukatoriams, jaunimo darbuotojams, kad jie turėtų kuo daugiau žinių apie šias temas. Neformalusis ugdymas yra susijęs su lankstumu, todėl dirbantys jaunimo lauke gali pasitelkti įvairias veiklas, padedančias jauniems žmonėms pagerinti jų psichinę sveikatą pagal poreikius. Veiklos gali apimti smagius, įtraukius žaidimus, individualius ar grupinius pokalbius apie jausmus bei komandos formavimo veiklas.

Kaip neformalią veiklą integruoti į formalųjį švietimą?

Pamokų metu patartina skirti bent kelias minutes per dieną neformaliai užsiėmimui. Be to, bendradarbiavimas su įvairiais specialistais, tokiais kaip jaunimo darbuotojai ar neformalaus ugdymo edukatoriai, galėtų suteikti vertingos pagalbos ir žinių integruojant šias veiklas.



Suinteresuotosios šalys formaliojo švietimo įstaigose (įskaitant mokytojus, dėstytojus, tėvus, savanorius bei kitus) turėtų būti geriau informuotos apie teigiamą neformaliojo ugdymo naudą.

Palaikyti ir skatinti iniciatyvas, kad būtų atliekama daugiau tyrimų apie teigiamą neformaliojo ugdymo poveikį ir naudą jaunuoliams, siekiant atkreipti suinteresuotųjų šalių dėmesį (įskaitant darbdavius, tėvus, mokytojus, savanorius, dėstytojus ir kt.) labiau integruoti šias veiklas į formaliąsias programas.

Vietos valdžios turėtų skatinti NVO, mokyklų ir kitų partnerių bendradarbiavimą, suteikiant reikiamų išteklių, kad būtų kuriamas stipresnis ir visapusiškesnis tinklas, kuriame šalys galėtų dirbti ta pačia kryptimi.

Apskritai, neformali veikla teikia daug naudos ne tik psichikos sveikatai, bet ir padeda jaunuoliui augti, lengviau megzti socialinius ryšius ir tobulėti už tradicinių švietimo įstaigų ribų.

Literatūra

- <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/>

