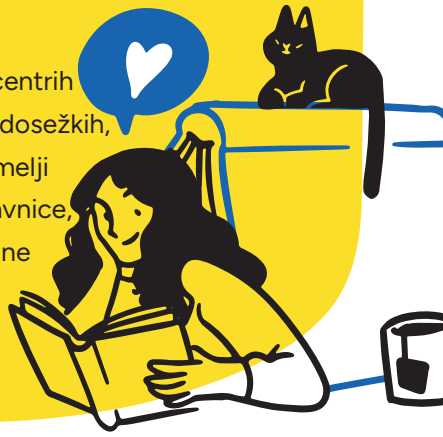
Duševno zdravje in neformalno izobraževanje

KAJ JE NEFORMALNO IZOBRAŽEVANJE?

Izvenšolsko ali neformalno izobraževanje pomeni strukturirane dejavnosti, ki se odvijajo zunaj šolskih okvirjev, na primer v mladinskih centrih, skupnostnih centrih v obliki delavnic ali drugih aktivnosti. Poudarek je na procesu učenja namesto na dosežkih, kot je to pri formalnem izobraževanju. Je bolj prilagodljivo in dostopno vsem, temelji pa na učenju z delom. Izvenšolsko izobraževanje vključuje dejavnosti, kot so delavnice, usposabljanja in skupnostni programi, ki pomagajo ljudem pridobivati nove veščine in znanje. Hkrati spodbuja razmislek o lastnih izkušnjah.



Kako lahko izvenšolsko izobraževanje koristi duševnemu zdravju?

Uporaba neformalnih metod v razredu, kot so petminutne energijske vaje pred testi, pomaga učencem in dijakom sprostiti napetost in se umiriti. Ta preprosta tehnika izboljšuje njihovo zmožnost osredotočanja in izboljšuje njihovo uspešnost.

Programi za duševno zdravje zunaj šole se pogosto osredotočajo na učenje veščin, kot sta obvladovanje stresa ali sobivanje z drugimi. Neformalno izobraževanje uporablja igre, ki spodbujajo povezovanje med posameznikom in drugimi. To mladim omogoča razumevanje lastnega duševnega zdravja iz različnih zornih kotov, kar lahko pozitivno vpliva na njihovo čustveno počutje. Te dejavnosti poučujejo stvari, kot so zavedanje, komunikacijske veščine in tehnike sproščanja.

Tukaj je razlog, zakaj je neformalno izobraževanje koristno za ustvarjanje varnega prostora za raziskovanje vlog in strategij, skupaj s konkretnimi primeri:

Prednosti neformalnega izobraževanja za varno raziskovanje

- **Manj stresno okolje:** V nasprotju s tradicionalnimi učilnicami, kjer so testi in ocene, so neformalne dejavnosti manj stresne. Mladim omogočajo, da svobodno eksperimentirajo brez strahu pred neuspehom.
- **Poudarek na učenju:** Osnova je v procesu preizkušanja stvari, ne pa doseganju popolnih rezultatov. To spodbuja raziskovanje in prevzemanje tveganj.

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

- **Poudarek na sodelovanju:** Dejavnosti pogosto vključujejo skupinsko delo, kar spodbuja komunikacijo in zaupanje med člani skupine.
- **Ustvarjalni izraz:** Neformalne aktivnosti vključujejo igrive pristope, ki omogočajo mladim, da se izrazijo na edinstven način.

Konkretni primeri:

1. **Debatni klub oziroma krožek:** V debatnem klubu študentje raziskujejo različne poglede na družbene teme. Lahko zagovarjajo stališča, s katerimi se ne strinjajo, kar razvija kritično razmišljanje in veščine javnega nastopanja.
2. **Simulacije:** Uporabljajo se za raziskovanje zapletenih situacij, kot so vodenje podjetja ali sprejemanje okoljskih odločitev. Študentom omogočajo obravnavanje izzivov in posledic v nadzorovanem okolju.
3. **Projekti v skupnosti:** Študenti lahko sodelujejo pri projektih, ki koristijo skupnosti, na primer organiziranje dobrodelnih dogodkov ali izvajanje ozaveščevalnih kampanj. Tako lahko razvijajo vodstvene, ekipne in reševalne spretnosti ter hkrati pozitivno vplivajo na okolje.

Tukaj je nekaj primerov. Neformalno izobraževanje ponuja veliko možnosti za ustvarjanje varnega prostora, kjer mladi lahko eksperimentirajo, pridobivajo samozavest in odkrivajo svoje potenciale.

Ali je ta metoda potrjena?

Evropska komisija financira različne projekte po Evropi, da bi pomagala mladim razumeti in izboljšati njihovo duševno zdravje. Poleg tega ustvarjajo orodja, vodnike in vire za trenerje in mladinske delavce, da se ti lahko naučijo več o teh temah. Neformalno učenje je zelo prilagodljivo, zato trenerjem omogoča uporabo različnih dejavnosti za pomoč mladim pri duševnem zdravju. Te dejavnosti lahko vključujejo zabavne igre, pogovore o občutkih sami ali v skupinah ter vaje za krepitev skupinskega duha.

Kako lahko neformalne dejavnosti vključimo v formalno izobraževanje?

Šole bi morale vsak dan med poukom nameniti vsaj nekaj minut neformalnim dejavnostim. Poleg tega bi lahko sodelovale s strokovnjaki, kot so mladinski delavci ali izkušeni ljudje, ki bi pomagali pri teh dejavnostih.

Deležniki v formalnem izobraževanju (kot so vodje, učitelji, starši, prostovoljci in drugi) bi morali bolje poznati prednosti neformalnega učenja in se povezovati z vzorniki ter strokovnjaki na tem področju.

Podpirajte in omogočite več raziskav o vplivu, koristih in namenu neformalnega učenja, da jih lahko razložimo vsem (delodajalcem, staršem, učiteljem, prostovoljcem, predavateljem in drugim) za njegovo promocijo. Lokalne vlade naj olajšajo in zagotovijo vire za sodelovanje med nevladnimi organizacijami, šolami in drugimi partnerji, da ustvarijo močnejšo mrežo, kjer lahko države delujejo skupaj.

Na splošno neformalne dejavnosti ponujajo številne koristi za duševno zdravje, saj omogočajo rast, povezovanje in izboljšanje zunaj tradicionalnih izobraževalnih okvirov.

Viri

- **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/**