

HRIC

Holistični rehabilitacijski programi, ki temeljijo na športu, za podporo mladim, ki jih je prizadel COVID-19



FORMAT USPOSABLJANJA [D2.2]



Co-funded by
the European Union

Šifra projekta: 101090110

Povzetek

Povzetek	3
Uvod	6
Učni cilji	6
Modul 1 Zavedanje in razumevanje duševnega zdravja	10
1.1. Uvod	10
1.2. Cilji	11
1.3. Namen	11
1.4. Pričakovani izid	12
1.5. Reference (APA Style)	12
1.6. Podporno gradivo	13
Praktične učne dejavnosti	13
Modul 2 Izobraževanje skozi šport (ETS) in neformalno izobraževanje	18
2.1. Uvod	18
2.2. Cilji	21
2.3. Namen	21
2.4. Pričakovani izid	21
2.5. Reference (APA Style)	22
2.6. Podporno gradivo	22
Praktične učne dejavnosti	23
Modul 3 Učinkovita komunikacija in usposabljanje za empatijo	30
3.1. Uvod	30
3.2. Cilji	32

3.3. Namen	33
3.4. Pričakovani izid	33
3.5. Reference (APA Style):	34
3.6. Podporni materiali	34
Praktične učne dejavnosti	34
Modul 4 Kulturna kompetenca in raznolikost	41
4.1. Uvod	41
4.2. Cilji	43
4.3. Namen	43
4.4. Pričakovani izid	43
4.5. Reference	44
4.6. Podporni material	44
Praktične učne dejavnosti	45
Modul 5 Odpornost in mehanizmi samoobvladovanja mladih v kontekstu Covid-19	54
5.1. Uvod	54
5.2. Cilji	55
5.3. Namen	55
5.4. Pričakovani izid	56
5.5. Reference (APA Style)	56
5.6. Dodatna gradiva	58
Praktične učne dejavnosti	58
Modul 6 Sodelovanje in napotitev za mlade v kontekstu Covid-19	64
6.1. Uvod	64
6.2. Cilji	65

6.3. Namen	65
6.4. Pričakovani izid	65
6.5. Reference (APA Style)	66
6.6. Podporni materiali	67
Praktične učne dejavnosti	67
Modul 7 Osnove ETS programov, ki izkoriščajo aktivne športne aktivnosti	73
7.1. Uvod	73
7.2. Cilji	74
7.3. Cilj	74
7.4. Pričakovani izid	75
7.5. Reference (APA Style)	76
7.6. Podporni material	76
Praktične učne dejavnosti	76
Modul 8 Spremljanje in vrednotenje programov ETS	79
8.1. Uvod	79
8.2. Cilji	80
8.3. Cilj	80
8.4. Pričakovani izid	81
8.5. Reference (APA Style)	81
8.6. Podporni materiali	82
Praktične učne dejavnosti	82
Sklep	86

Uvod

Ta priročnik izhaja iz predpostavke, ki so jo dokazale številne mednarodne raziskave, da ima športna aktivnost psihološke in fizične koristi za ljudi, ki trpijo zaradi duševnega zloma, anksioznosti ali depresije. Projekt HIRC, ki ga sofinancira Evropska unija, namerava uporabiti tehnike in dejavnosti izobraževanja skozi šport (ETS) za pomoč mladim med 16. in 30. letom, ki so jih prizadeli covid-19 in njegove posledice, ki morda trpijo zaradi tesnobe, depresije, PTSD ali živčni zlom.

Ciljna skupina tega priročnika so torej športni trenerji in socialni operaterji. Prek njih projekt HIRC cilja na ranljive mlade med 16. in 30. letom, na katerih je pandemija Covid-19 pustila posledice na duševnem zdravju, z namenom izboljšanja njihove socialne vključenosti in duševnega blagostanja.

Cilj Formata usposabljanja je opolnomočiti športne trenerje in socialne operaterje pri njihovem delu za podporo duševnega dobrega počutja mladih med 16. in 30. letom.

Osem modulov, iz katerih je sestavljen ta priročnik, zagotavlja teoretično osnovo in praktične dejavnosti, ki bodo izboljšale veščine in odnos izvajalcev. S tem priročnikom se bodo športni trenerji in socialni operaterji izpopolnjevali pri vključevanju mladih v športne aktivnosti ter izboljšanju njihove fizične in psihične kondicije s športom.

Učni cilji

Modul 1 - Zavedanje in razumevanje duševnega zdravja

- Vedeti, kaj je duševno zdravje;
- spoznati najpogostejše duševne bolezni, ki prizadenejo mlade in kako se kažejo;
- kako je pandemija Covid-19 vplivala na duševno zdravje mladih;
- razumejo dejavnike tveganja, ki jih ima zloraba snovi na duševno zdravje;
- izvedeli, zakaj bi se morali starši in vzgojitelji zavedati vzrokov in simptomov nadomestne travme.

Modul 3 - Učinkovito komuniciranje in usposabljanje za empatijo

Modul 2 - Izobraževanje skozi šport (ETS) in neformalno izobraževanje

- Razumeti razlike med neformalnim, formalnim in priložnostnim izobraževanjem;
- prepoznati prednosti in omejitve vsakega izobraževalnega pristopa;
- raziskati, kako je mogoče metode ETS vključiti v program HIRC;
- razmišljati o tem, kako lahko ETS podpre ranljive mlade s celostnim izobraževalnim pristopom.

Modul 4 - Učinkovita komunikacija in usposabljanje za empatijo

-
- Zagotoviti učiteljem strategije za podporo najstnikom s težavami v duševnem zdravju skozi izobraževalni sistem;
 - poučevati tehnike za vzpostavitev vključujočega in podpornega okolja v razredu, ki spodbuja pozitivno duševno zdravje in dobro počutje;
 - usmerjanje staršev in skrbnikov pri ustvarjanju varnega in podpornega domačega okolja za najstnike s težavami v duševnem zdravju;
 - opremiti udeležence z učinkovitimi komunikacijskimi strategijami za vključevanje najstnikov v odprte dialoge o vprašanih duševnega zdravja;
 - poudariti pomen sodelovanja in partnerstva med starši, učitelji, vzgojitelji in skrbniki pri podpiranju duševnega zdravja mladostnikov;
 - zagotoviti celovito razumevanje izzivov, s katerimi se soočajo najstniki v smislu duševnega zdravja, vključno z vplivom družbenih pritiskov, oblikovanjem identitete, akademskimi stresorji in vlogo tehnologije pri oblikovanju njihovega dobrega počutja.

-
- Kulturna kompetenca in raznolikost;
 - ozaveščanje trenerjev o duševnem zdravju mladih;
 - razumeti, kako kulturne razlike vplivajo na duševno zdravje;
 - zagotoviti praktična orodja za spodbujanje dobrega počutja učencev v večkulturnem kontekstu;

Modul 5 - Odpornost in mehanizmi samoobvladovanja mladih v kontekstu Covid-19

- Razumeti odpornost in njeno vlogo pri duševnem blagostanju mladih;
- s praktičnimi vajami uspešno uporabljati Tehnike za poučevanje mladostnikov, kako graditi odpornost in se soočati s stresom;
- raziskati, kako obravnavati travme in zgraditi odpornost pri določenih populacijah, kot so begunci ali mladi LGBTQ+;
- prepoznati strategije za spodbujanje samospoštovanja, samosprejemanja in pozitivnega samogovora pri mladih posameznikih;
- razmisliti o primerih iz resničnega življenja in študijah primerov, ki prikazujejo krepitev odpornosti pri mladih;
- razviti praktične in prilagojene pristope in vaje za povečanje odpornosti mladih.

Modul 7 - Osnove ETS programov, ki izkoriščajo aktivne športne aktivnosti

- Razumeti temelje ETS;
- raziščite presečišče športa in izobraževanja;
- preučiti vlogo aktivne športne dejavnosti kot katalizatorja celostnega razvoja;
- razumeti, kako telesna aktivnost krepí kognitivne sposobnosti in prispeva k osebni rasti;
- vključiti ETS v tekoče športne dejavnosti;
- raziskati, kako ustvariti izobraževalni okvir v športnih okoljih, ki spodbuja harmonično

Modul 6 - Sodelovanje in napotitev za mlade v kontekstu Covid-19

- Razumeti, kako zgraditi in vzdrževati učinkovita partnerstva s strokovnjaki za duševno zdravje, šolami, starši in drugimi podpornimi službami;
- ugotoviti, kdaj in kako napotiti mlade k specializiranim službam za duševno zdravje, kadar je to potrebno;
- raziskati, kako uskladiti prizadevanja z različnimi deležniki za zagotavljanje celovite oskrbe;
- spodbujati multidisciplinarni pristop k dobremu počutju mladih.

Modul 8 - Spremljanje in vrednotenje programov ETS

- Razviti temeljno razumevanje načel in praks, vključenih v vzpostavitev mehanizma M&E;
- raziskati posebne tehnike in indikatorje za ocenjevanje učinkovitosti programov ETS, s poudarkom na celostnem razvoju, vključno z duševnim blagostanjem;
- pridobiti praktične veščine pri oblikovanju in izvajanju strategij zbiranja podatkov, prilagojenih ciljem programa ETS;
- razvijati strategije za zbiranje, analiziranje in uporabo povratnih

ravnovesje med telesnim in duševnim razvojem;

- spodbujati ETS v socialnih programih;
- raziskati načine za uskladitev sistema trgovanja z emisijami s potrebami skupnosti, kar bo povečalo splošni učinek socialnih programov;
- vključiti zainteresirane strani v dostavo ETS;
- naučite se vključujočih metodologij za vključevanje trenerjev, vzgojiteljev, staršev, voditeljev skupnosti in lokalnih oblasti v izvajanje in trajnost pobud ETS.

informacij za nenehno izboljševanje in prilagajanje pobud ETS;

- raziskati študije primerov iz resničnega sveta, ki poudarjajo uspešne prakse spremljanja in vrednotenja v programih ETS.

Modul 1

Zavedanje o duševnem zdravju ter razumevanje le-tega

1.1. Uvod

“Naša vizija je svet, v katerem se duševno zdravje ceni, spodbuja in varuje; kjer so preprečene duševne bolezni; kjer lahko vsak uveljavlja svoje človekove pravice in dostopa do cenovno dostopne in kakovostne oskrbe za duševno zdravje; in kjer lahko vsak polno sodeluje v družbi brez stigme in diskriminacije . WHO, 2022

Namen tega modula je, da se na splošno seznanite z najpogostejšimi duševnimi boleznimi, ki lahko prizadenejo mlade doma in v izobraževalnem okolju.

Zagotovil bo tudi informacije o tem, kako je pandemija Covid-19 vplivala na duševno zdravje mladih.

Med tem učnim procesom si je pomembno zapomniti, da so stanja duševnega zdravja običajna in ne smejo biti stigmatizirana. Vaše poznavanje simptomov in vzrokov duševnih bolezni pomeni, da lahko kot starš in/ali vzgojitelj prispevate h kakovosti življenja mladih.

Izobraževalci imajo ključno vlogo za strokovnjake pri postavitvi uradne diagnoze duševne bolezni glede na njihovo stalno angažiranost in vključenost v življenje svojih učencev od zgodnjega otroštva do najstniških let in kot odrasli na tretji stopnji izobraževanja.

Kot taka je njihova vloga dopolnilna za starše in lahko podpira starše in otroka pri obvladovanju duševne bolezni.

Vsak človek je v nevarnosti, da razvije duševno bolezen, bodisi začasno ali trajno, reakcionarno ali kot posledica delovanja možganov. Ni vsakdo odporen ali ima dostop do potrebnih podpornih sistemov in življenjske ali družbene okoliščine imajo lahko velik vpliv, od starševskega stila do višine dohodka ali geografske lokacije.

“ Po dveh letih pandemije covida-19 število primerov depresije narašča in se bo verjetno še stopnjevalo ob naraščajočih gospodarskih obremenitvah in družbenem stresu. Tudi breme depresije se spreminja, saj vse več mladih poroča o simptomih depresije . (Depresija v Evropi – The Economist Impact Group, 2022)

Od začetka pandemije se je število mladih (starih od 15 do 24 let) z motnjami v duševnem zdravju v evropskih državah več kot podvojilo, samo v času pandemije Covid-19.

Izolacija in osamljenost sta prispevali k večji stopnji depresije in anksioznosti, skupaj z umikom iz osebnih storitev. Nezmožnost druženja s prijatelji, ukvarjanja s športom ali sprehoda, nenehne povezave na spletu za komunikacijo in učenje, 'pomikanje po obsodbi' in 'lažne novice' so vplivali na razvoj socialnih veščin in odnosov. Poleg tega so bili učenci v zaprtju za učenje odvisni od dostopa do interneta (poleg razpoložljivosti internetnih storitev na njihovem območju). To je poudarilo neenakosti v smislu cenovne dostopnosti, kar je povzročilo zaostajanje učencev, kar je povečalo občutke stresa, tesnobe in depresije.

Podpora duševnemu zdravju mladih v izobraževalnem okolju je bila in je neverjetno motena samo zaradi zapor. Podporne storitve v izobraževalnih okoljih so bile prekinjene in napredek pri obravnavi duševnih bolezni pri mladostnikih je nazadoval. Poleg tega je bilo ugotovljeno, da je prišlo do opaznega povečanja zlorabe substanc, ko so se učenci vrnili v razred. Spletno učenje je tudi poudarilo nezadostno ali pomanjkanje širokopasovne/internetne pokritosti in cenovne dostopnosti storitev in naprav, ustvarilo neenakopraven dostop do izobraževanja za daljša obdobja, kar je pomenilo, da so zaostajali pri študiju brez lastne krivde, je spet prispevalo k povečanemu stres in tesnoba.

Vpliv je bil večji pri tistih iz skupnosti LGBTQ zaradi pomanjkanja dostopa do podpornih storitev, zlasti v državah, kjer še vedno obstajajo diskriminatorne ali homofobne prakse in/ali odnosi. (Evropska komisija 2022)

PTSP, zloraba substanc, anksioznost, stres, vse se je med pandemijo povečalo in se še naprej povečuje. Vpliv Covid-19 se morda v celoti ne pokaže še nekaj let.

1.2. Cilji

- Vedeti, kaj je duševno zdravje;
- Spoznajte najpogostejše duševne bolezni, ki prizadenejo mlade in kako se kažejo;
- Kako je pandemija Covid-19 vplivala na duševno zdravje mladih;
- Razumeti dejavnike tveganja, ki jih ima zloraba snovi na duševno zdravje;
- Preberite, zakaj bi se morali starši in vzgojitelji zavedati vzrokov in simptomov nadomestne travme.

1.3. Namen

Namen tega modula je udeležence opremiti s potrebnim znanjem in vpogledi o neformalnem, formalnem in priložnostnem izobraževanju ter se naučiti učinkovite uporabe programov ETS.

1.4. Pričakovani rezultat

Znanje

Udeleženci bodo dobili vpogled v razlike med neformalnim, formalnim in priložnostnim izobraževanjem. Razvili bodo razumevanje edinstvenih prednosti, ki jih ponuja vsak izobraževalni pristop, in kako je mogoče integrirati izobraževanje skozi šport (ETS) za učinkovito podporo ranljivim mladim. Poleg tega bodo pridobili znanje o tem, kako lahko ETS dopolni njihove obstoječe kompetence in pristope za opolnomočenje mladih posameznikov.

Spretnosti

Ta modul bo udeležence opremil s sposobnostjo prepoznavanja priložnosti za vključevanje načel neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja v športne dejavnosti. Razvili bodo praktične veščine pri oblikovanju programov ETS, ki harmonično združujejo te izobraževalne pristope, da bi zadovoljili posebne potrebe ranljivih mladih.

Stališča

Skozi celotno usposabljanje bodo udeleženci gojili spoštovanje do vsestranskosti izobraževalnih metod in njihovega potenciala za opolnomočenje in podporo mladim posameznikom, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja. Spodbujali bodo tudi dojemljiv odnos, pri čemer bodo sprejeli prožen in celosten pristop pri načrtovanju in izvajanju programov ETS, da bi kar najbolje služili edinstvenim potrebam svojega ciljnega občinstva.

1.5. Reference

- Collins A., Muñoz-Solomando A., *Prehod s storitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov na odrasle s poudarkom na napredovanju diagnoze* . BJPsych Bull. oktober 2018; 42 (5): 188-192. doi: 10.1192/bjb.2018.39. Epub 2018, 21. jun. PMID: 29925438; PMCID: PMC6189989.
- Vpliv pandemije Covid-19 na duševno zdravje mladih, Evropska komisija, 2022.
- Svetovna zdravstvena organizacija " *Celoviti akcijski načrt za duševno zdravje 2013–2030* "
- WHO » *Poročilo o svetovnem duševnem zdravju – Preoblikovanje duševnega zdravja za vse* «, junij 2022
- <https://www.psychologytoday.com/ie/conditions/dependent-personality-disorder>
- Economist impact group: Depresija v Evropi, 2022
<https://impact.economist.com/projects/depression-in-europe/infographic>
- Nacionalna mreža za travmatični stres pri otrocih: Je to ADHD ali travmatični stres pri otrocih? Vodnik za klinike, avgust 2016.
<https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>
- Nacionalni inštitut za duševno zdravje:
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/borderline-personality-disorder> ;
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>
- Cyclothymia, NHS, Združeno kraljestvo.
<https://www.nhs.uk/conditions/cyclothymia/>
- Ruddy, Lisa Joe, junij 2023. Avtizem proti ADHD: Kakšne so razlike?
<https://www.verywellhealth.com/autism-vs-adhd-5213000#:~:text=Tako%20avtizem%20in%20ADHD%20sta,popolnoma%20različna%20od%20enega%20druega> .

1.6. Podporni materiali

PPT predstavitev o ozaveščenosti in razumevanju duševnega zdravja (glej priloge).

Praktične učne dejavnosti

Nabor skrbno zasnovanih aktivnosti, ki udeležencem omogočajo uporabo pridobljenega teoretičnega znanja. Namen teh dejavnosti je opolnomočenje športnih trenerjev in socialnih operaterjev z veščinami in kompetencami, ki so potrebne za učinkovito podporo mladim s težavami v duševnem zdravju. Za zagotovitev jasnosti in doslednosti uporabljamo obliko tabele za opis vsake dejavnosti, skupaj s podrobnostmi, kot so trajanje, zahtevani viri in reference.

Naslov delavnice: Ozaveščanje o duševnem zdravju in razumevanje le-tega	
Velikost skupine:	20
Trajanje:	8 ur
Moduli usposabljanja / usposabljanje za tipologijo:	Formalno izobraževanje, metode neformalnega izobraževanja (ETS) z udeležbo in pisno refleksijo ter analizo študije primera z ogledom videoposnetkov primerov iz resničnega življenja.
Materiali:	Peresa, papirne pole in zvezki; Tablice in markerji; Listki, nalepke Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.
Opis dejavnosti:	Začnite s kratko razpravo o zavedanju in razumevanju duševnega zdravja. Spodbujajte študente, da delijo primere nesporazumov o duševnem znanju mladih, zlasti v primerih depresije in drugih duševnih stanj. Prikaz videa: Imel sem črnega psa, ime mu je bilo depresija https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&t=15s Učenci razpravljajo o glavni temi. Glavna dejavnost : "Posledične dileme" zajema različna stanja kot posledice duševne bolezni. Učenci naj raziščejo različne metode pomoči. Vključite študente v dinamično razpravo, spodbujajte kritično analizo. Razpravo osredotočamo na možne rezultate z različnih vidikov. Refleksija (20 min): Zaključite lekcijo tako, da učence prosite, naj individualno razmišljajo o pomenu ozaveščanja in razumevanja duševne bolezni. Poziv, ki povezuje učne vsebine s situacijami v resničnem življenju, krepi praktično uporabo veščin odločanja. Predlagana dejavnost : Pripravili bi še en drevesni test, kjer bi učenci lahko zbrali strategije za ozaveščanje o duševnem zdravju z uravnoteženim življenjem in sprejemanjem različnih pametnih odločitev.
Evalvacija:	Uspeh tega modula je mogoče oceniti z naslednjimi metodami: 1. Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Izvedite ocenjevanja pred in po modulu, da ocenite znanje udeležencev o neformalnem, formalnem in priložnostnem izobraževanju. Ocenite, kako je njihovo znanje napredovalo po delavnici s kvizom/testom z izbirnimi odgovori. 2. Povratne informacije udeležencev: Zberite povratne informacije udeležencev glede vsebine, strukture in splošne učinkovitosti delavnice. Vprašajte jih za vpogled v to, kako je modul izboljšal njihovo razumevanje ETS in izobraževalnih metodologij. 3. Skupinska predstavitev in razprava: Ocenite kakovost zasnov programa ETS, ki so jih ustvarili udeleženci med interaktivno delavnico. Ocenite njihovo sposobnost učinkovitega združevanja neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja v te zasnove. 4. Odsevni dnevniki ali poročila: Spodbujajte udeležence, da vodijo odsevne dnevnike ali poročila skozi modul in po njem. Ti dokumenti

	lahko vsebujejo vpoglede, izzive in praktične strategije, ki jih nameravajo izvesti. 5. Analiza študije primera: Naložite udeležencem analizo in predstavitev študij primerov ali praktičnih primerov programov ETS, ki so jih slišali/videli med to delavnico. Ocenite njihovo sposobnost pridobivanja izkušenj iz teh študij primerov. 6. Medsebojni pregled: uvedite medsebojne medsebojne preglede, kjer udeleženci drug drugega ocenjujejo in dajejo povratne informacije o zasnovah programa ETS. Ocenite kakovost povratnih informacij in globino analize. 7. Akcijski načrti: Udeleženci naj izdelajo akcijske načrte, ki opisujejo, kako nameravajo vključiti vpoglede in metodologije modula v svoje delo z ranljivimi mladimi. Ocenite izvedljivost in praktičnost teh načrtov. 8. Dolgoročno spremljanje: Razmislite o nadaljnjih ocenah ali ocenah, izvedenih nekaj mesecev po modulu, da bi izmerili trajni učinek na zasnove in prakse programov udeležencev. 1. Spodbujajte sodelovalno okolje: Spodbujajte udeležence k sodelovanju v sodelovalnem in odprtem vzdušju. Poudarite vrednost različnih pogledov in izkušenj pri razumevanju in vključevanju neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja. 2. Vključite praktične primere: uporabite praktične primere in študije primerov za ponazoritev neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja. Naj bodo ti primeri primerljivi in prilagojeni posebnim potrebam in kontekstu udeležencev. 3. Omogočite praktične dejavnosti: vključite udeležence v interaktivne dejavnosti, ki jim omogočajo oblikovanje programov ETS, ki vključujejo teme duševnega zdravja in dela z ranljivo mladino. Te praktične dejavnosti bi morale odražati scenarije iz resničnega sveta in izzive, s katerimi se lahko srečajo. 4. Spodbujajte refleksijo: ustvarite trenutke za individualno in skupinsko refleksijo. Spodbudite udeležence, da razmišljajo o morebitnih izzivih, s katerimi bi se lahko srečali pri izvajanju programov ETS. Pomagajte jim razviti strategije za premagovanje teh izzivov. 5. Zagotovite vire: udeležencem ponudite dostop do virov, literature in praktičnih orodij, povezanih z ETS in izobraževalnimi metodologijami. Opremite jih z dragocenimi referencami, ki jih bodo lahko uporabili pri svojem delu. 6. Podpora mreženju: Spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje.
Nasveti za trenerja:	Prepoznavajte ključno vlogo, ki jo imate kot učitelj pri oblikovanju perspektiv učencev glede razumevanja duševnega zdravja. Teme se lotite z empatijo in občutljivostjo. Spodbujajte odprto, neobsojajoče in varno razredno okolje, kjer se učenci dobro počutijo ob razpravljanju o občutljivih temah, kot je duševno zdravje mladih. Temeljite na svojih naukih na točnih in najnovejših informacijah iz verodostojnih virov. Delite znanstvena dejstva in statistične podatke, da študentom omogočite jasno razumevanje vpletenih tveganj.

	Začnite odprte razprave, kjer lahko učenci izrazijo svoje mnenje o težavah v duševnem zdravju. Spodbujajte medsebojne razprave, da spodbudite občutek skupnosti. Delite zgodbe iz resničnega življenja in študije primerov posameznikov, ki so se soočili s posledicami duševnih težav. Osebne zgodbe lahko močno vplivajo na učence in jim pomagajo pri čustvenem povezovanju. Ponazorite kratkoročne in dolgoročne učinke duševnih težav na telesno, duševno in čustveno počutje. Uporabite vizualne pripomočke ali večpredstavnost, da bodo informacije bolj privlačne. Študentom posredujte informacije o lokalnih virih, telefonskih linijah za pomoč in organizacijah, ki nudijo podporo posameznikom, ki se borijo z duševnimi težavami.
Reference:	Alexander, R., Langdon, P., O'Hara, J., Howell, A., Lane, T., Tharian, R., & Shankar, R. (2021). <i>Psihiatrija in nevrorazvojne motnje: strokovnjaki z izkušnjami, klinično oskrbo in raziskavami</i>. British Journal of Psychiatry, 218(1), 1-3. doi:10.1192/bjp.2020.237 Bodywhys: Thee Eating Disorders Association of Ireland https://www.bodywhys.ie/ Center za nadzor in preprečevanje bolezni: Nacionalni inštitut za varnost in zdravje pri delu https://www.cdc.gov/ Klinika Cleveland: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9784-paranoid-personality-disorder

Modul 2

Izobraževanje skozi šport (ETS) in neformalno izobraževanje

2.1. Uvod

Ta modul je zasnovan tako, da nudi športnim trenerjem in socialnim operaterjem celovito razumevanje različnih izobraževalnih pristopov in njihove povezave z izobraževanjem skozi šport (ETS). Z raziskovanjem razlik med neformalnim, formalnim in priložnostnim izobraževanjem bodo udeleženci pridobili dragocene vpoglede v to, kako je mogoče te metode učinkovito združiti za podporo ranljivim mladim na njihovi poti do duševnega dobrega počutja.

Izobraževalna pokrajina se je v zadnjih letih močno razvila, saj priznava raznolikost učnih preferenc, potreb in nastavitvev. V tem nenehno rastočem področju učenja so se konvencionalne meje formalnega izobraževanja zabrisale, kar je povzročilo koncepta neformalnega izobraževanja (NFE) in izobraževanja skozi šport (ETS). Ta modul je prehod za razumevanje, kako je mogoče te 'netradicionalne' metodologije uporabiti za podporo psihološkega dobrega počutja mladih, ki se spopadajo z izzivi duševnega zdravja, vključno z anksioznostjo, depresijo in okrevanjem po COVID-u.

Učenje je globoko osebno potovanje, na katerega vpliva veliko različnih dejavnikov, vključno s posameznikovo inteligenco in učnimi stili. Nekateri blestijo pri vizualnem učenju, drugi pa uspevajo s pomočjo kinestetičnih dejavnosti. To priznanje raznolike inteligence poudarja pomen privlačnega in prijetnega izobraževanja. V središču te spremembe izobraževalne paradigme je spoznanje, da izobraževanje ni omejeno na strukturirane meje učilnic. Medtem ko se formalno izobraževanje, kot je šolski pouk, drži kurikulumov in institucionalnih okvirov, se učenje razteza v področje aktivne udeležbe v praktičnih delavnicah in športnih aktivnostih (značilnih za neformalno izobraževanje) ali pasivno skozi kulturne izkušnje, kot so obiski muzejev oz. obiskovanje gledaliških predstav (značilno za neformalno izobraževanje).

Formalno izobraževanje, temelj tradicionalnega sistema, poudarja teoretično učenje in sledi strukturiranim učnim načrtom. Formalno izobraževanje zahteva prisotnost učitelja, ki razlaga teme učencem, ki so lahko študenti ali odrasli, ki se učijo nekaj o delovnih kompetencah ali na univerzi. Formalno izobraževanje je najpogosteje uporabljena metodologija na svetu in seveda tudi najstarejša.

Neformalno izobraževanje pa je učna metodologija, pri kateri se človek skoraj nezavedno uči znanja ali pojmov, ker mu vrstnik nekaj pove ali se z njim pogovarja o

temi, ki ga zanima. V tem primeru nimate vzgojitelja ali učitelja; preprosto vključuje vse tiste kontekste v vsakdanjem življenju, kjer smo izpostavljeni informacijam, ki si jih ustvarimo sami, na primer med poslušanjem radia ali branjem časopisnega članka.

V nasprotju s tem ima neformalno izobraževanje prožen, prilagodljiv pristop, ki skrbi za edinstvene potrebe učencev in poudarja izkustveno učenje, timsko delo in razvoj praktičnih veščin. V kontekstu NFE nimamo dejanskega učitelja, ampak bolj moderatorja, osebo, ki je zadolžena za usmerjanje drugih v izobraževalnih dejavnostih, ki omogočajo poučevanje nekaterih vrednot ali znanj. Ta oseba je nato enakovredna ostalim, izvaja dejavnosti, jim pomaga, vendar ne prevzema besede, kot bi profesor v učilnici. Ta vloga je ključnega pomena pri zagotavljanju, da so ljudje osredotočeni, dobro razpoloženi med dejavnostmi in jim daje prednost, da jih izvajajo po svojih najboljših močeh.

NFE spodbuja močne, na zaupanju temelječe odnose med izobraževalci ali inštruktorji in učenci, spodbuja prostovoljno sodelovanje in služi posameznikom, ki morda ne sodijo v okvire formalnega izobraževanja. NFE utira pot bolj osebnemu, praktičnemu in celostnemu pristopu k učenju. Neformalno izobraževanje je pridobilo priznanje in pomen v mnogih državah s pobudami za formalno priznavanje in potrjevanje spretnosti, pridobljenih z neformalnim učenjem. Velja za inovativnega in dragocenega zaradi svoje na učenca osredotočene, prilagodljive in prožne narave. Posameznike opremi s praktičnimi veščinami, spodbuja inkluzivnost in vseživljenjsko učenje.

Neformalno izobraževanje vključuje pristop, ki se imenuje izobraževanje skozi šport ali ETS. Najprej je treba razlikovati med izobraževanjem skozi šport, izobraževanjem za šport in izobraževanjem s športom. EFS je izobraževanje, ki se uporablja za določeno športno disciplino. Torej, če se ljudje združijo, da bi izpopolnili svoje veščine pri vadbi določenega športa, kot je na primer učenje boljšega igranja nogometa, bo to primer izobraževanja za šport.

Izobraževanje s športom pa je, ko se oseba odloči ukvarjati s športom z ednim namenom uveljavljanja svojega fizičnega ali duševnega zdravja. Če ima oseba prekomerno telesno težo in zdravnik predlaga uravnoteženo prehrano in eno uro gibanja na dan, bo ta športna aktivnost vzgoja ob športu.

Končno pridemo do ETS, ki je izobraževalna metodologija, pri kateri šport ni končni cilj izobraževalne dejavnosti, ampak je orodje, s katerim se udeleženci dejavnosti poučujejo o načelih ali vrednotah. Ta metodologija pogosto vključuje izvajanje športnih dejavnosti z ovirami, kot je igranje namiznega tenisa z eno roko za hrbtom ali z enim zavezanim očesom, da bi bile dejavnosti vključujoče in da bi posredovali vrednote nediskriminacije, raznolikosti in na splošno, da postane preprosta športna dejavnost priložnost za učenje konceptov na interaktiven in bolj privlačen način kot branje istih pojmov v metodološkem priročniku.

Izobraževanje skozi šport uporablja timsko dinamiko in telesno vadbo za podporo učenju in osebni rasti. Na podlagi znanstvenih raziskav in raziskav na terenu so prednosti in slabosti te tehnike naslednje:

Prednosti

- Razvoj socialnih in sodelovalnih veščin: Športna vzgoja spodbuja aktivno sodelovanje, timsko delo in komunikacijo. Zlasti v ekipnih športih morajo udeleženci sodelovati, da bi dosegli skupni cilj, kar krepi njihove socialne in sodelovalne sposobnosti.
- Izboljšano duševno in fizično počutje: redno ukvarjanje s športom lahko izboljša fizično počutje in zmanjša tveganje za kronične bolezni, vključno s sladkorno boleznijo, debelostjo in boleznimi srca in ožilja. Vadba je bila povezana tudi z boljšim duševnim zdravjem, vključno z nižjimi stopnjami stresa, tesnobe in žalosti.
- Učenje discipline in vrednot: Vrednote, kot so disciplina, predanost, spoštovanje in odgovornost, se učijo s športom. Ta načela se lahko uporabijo za različne vidike življenja in tako spodbujajo bolj moralno in osebno uravnoteženo rast.
- Raznolikost in vključenost: Šport lahko pomaga odpraviti ovire, povezane s kulturo, financami in fizičnostjo, da bi pospešili socialno vključenost. Ljudje iz vseh okolij se lahko združijo prek športa, da bi imeli občutek povezanosti.

Slabosti

- Nevarnost škode: Športno udejstvovanje vključuje tveganje telesnih poškodb, ki imajo lahko dolgoročne posledice za zdravje in sposobnost nadaljevanja dejavnosti. Poleg tega lahko poškodbe negativno vplivajo na učenčevo motivacijo in izobraževalne izkušnje.
- Stres in pritisk: Zlasti pri mladih športnikih lahko prevelik poudarek na tekmovanju povzroči čezmerno obremenitev in stres. To lahko povzroči izgorelost, zaskrbljenost glede uspešnosti in upad užitka pri udejstvovanju v športu.
- Nepravičen dostop do virov: Vsi nimajo enakega dostopa do prostorov, opreme in usposobljenih inštruktorjev v športni industriji. To lahko privede do neenakosti in omeji prednosti izobraževanja, ki temelji na športu, na določene družbene ali ekonomske skupine.
- Pretirana osredotočenost na športne rezultate: V nekaterih situacijah lahko pomen športne uspešnosti prevlada nad pomenom izobrazbe in osebne rasti. To lahko povzroči netočno dojetje pomena športa, ko sta uspešnost in zmaga edina metrika, ki se uporablja za določanje uspeha.

Ko bomo krmarili po področjih neformalnega izobraževanja in izobraževanja skozi šport, bomo odkrili, kako ta holistični pristop prispeva k dobremu počutju in osebnemu razvoju

mladih posameznikov, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja. Ta modul vabi udeležence, da raziščejo inovativno in transformativno moč NFE in ETS, ki na koncu prispevajo k izboljšanju psihološkega in čustvenega življenja mladih.

2.2. Cilji

- Razumeti razlike med neformalnim, formalnim in priložnostnim izobraževanjem;
- Prepoznati prednosti in omejitve vsakega izobraževalnega pristopa;
- Raziskati, kako je mogoče metode ETS vključiti v program HRIC.
- Razmisliti o tem, kako lahko ETS podpre ranljive mlade s celostnim izobraževalnim pristopom.

2.3. Cilj

Cilj tega modula je udeležence opremiti s potrebnim znanjem in vpogledi o neformalnem, formalnem in priložnostnem izobraževanju ter se naučiti učinkovite uporabe programov ETS.

2.4. Pričakovani rezultat

znanje

Udeleženci bodo dobili vpogled v razlike med neformalnim, formalnim in priložnostnim izobraževanjem. Razvili bodo razumevanje edinstvenih prednosti, ki jih ponuja vsak izobraževalni pristop, in kako je mogoče integrirati izobraževanje skozi šport (ETS) za učinkovito podporo ranljivim mladim. Poleg tega bodo pridobili znanje o tem, kako lahko ETS dopolni njihove obstoječe kompetence in pristope za opolnomočenje mladih posameznikov.

Spretnosti

Ta modul bo udeležence opremil s sposobnostjo prepoznavanja priložnosti za vključevanje načel neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja v športne dejavnosti. Razvili bodo praktične veščine pri oblikovanju programov ETS, ki harmonično združujejo te izobraževalne pristope, da bi zadovoljili posebne potrebe ranljivih mladih.

Stališča

Skozi celotno usposabljanje bodo udeleženci gojili spoštovanje do vsestranskosti izobraževalnih metod in njihovega potenciala za opolnomočenje in podporo mladim posameznikom, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja. Spodbujali bodo tudi dojemljiv odnos, pri čemer bodo sprejeli prožen in celosten pristop pri načrtovanju in izvajanju programov ETS, da bi kar najbolje služili edinstvenim potrebam svojega ciljnega občinstva.

2.5. Reference (slog APA)

- Coakley, J. (2011). *Mladinski šport: kaj šteje za "pozitiven razvoj?"*. Journal of Sport and Social Issues, 35(3), 306-324.
<https://doi.org/10.1177/0193723511417311>
- Coombs, PH in Ahmed, M. (1974). *Boj proti revščini na podeželju: kako lahko pomaga neformalno izobraževanje*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Svet Evrope (2023). *Neformalno učenje/izobraževanje*. Pridobljeno 23. oktobra 2023. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/non-formal-learning>
- Dib, CZ (1988). *Formalno, neformalno in priložnostno izobraževanje: koncepti/uporabnost*. Sodelovalna omrežja v izobraževanju fizike (str. 300-315). New York: Ameriški inštitut za fiziko.
- Folkestad, G. (2006). *Formalne in priložnostne učne situacije ali prakse proti formalnim in neformalnim načinom učenja*. British Journal of Music Education, 23(2), 135–145. <https://doi.org/10.1017/s0265051706006887>.
- Johnson, M., & Majewska, D. (2022). *Formalno, neformalno in priložnostno učenje: kaj so in kako jih lahko raziščemo?* Raziskovalno poročilo.
<https://www.cambridgeassessment.org.uk/Images/665425-formal-non-formal-and-informal-learning-what-are-they-and-how-can-we-research-them-.pdf>
- Kolb, DA (1984). *Izkustveno učenje: Izkušnje kot vir učenja in razvoja*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Mok, ONA (2011). *Neformalno učenje: razjasnitev koncepta in njegove uporabe pri učenju glasbe*. Avstralski časopis za glasbeno izobraževanje.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ952003>
- *Priročnik IZOBRAŽEVANJE SKOZI ŠPORT (ETS) za vključevanje za mladinske delavce in športne trenerje*. (2020).
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-4490-93d9-a694aec6801b/ETS_Guide-Final.pdf

- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. *Zdravstvene koristi telesne dejavnosti: dokazi*. CMAJ. 2006, 14. marec; 174 (6): 801-9.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/>

2.6. Podporni materiali

Dejavnost 1

PPT o razlikah v formalnem, neformalnem in NF izobraževanju (glej priloge)

Dejavnost 2

Videoposnetek, ki poudarja pomen športa v izobraževanju in spodbuja razpravo:
<https://www.youtube.com/watch?v=s1K7ZwTidU8>

PPT, ki pojasnjuje, kaj je najboljša praksa (glej priloge)

Dejavnost 3

PPT, ki daje smernice o tem, kako oblikovati dejavnost ETS

Praktične učne dejavnosti

1. Razumevanje neformalnega izobraževanja in izobraževanja skozi šport
2. Kako najti najboljše prakse
3. Kako izvajati dejavnost ETS

1. Razumevanje neformalnega izobraževanja in izobraževanja skozi šport: dejavnost 1	
Velikost skupine:	20
Trajanje:	2 uri

Moduli usposabljanja / usposabljanje za tipologijo:	Formalno izobraževanje, metode neformalnega izobraževanja (ETS) in analiza študij primerov z ogledom videoposnetkov primerov iz resničnega življenja.
Materiali:	Peresa, (veliki) papir in zvezki; Tablice in markerji; Listki nalepke; Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.
Opis dejavnosti:	NFE izkušnja (40 minut) Ta NFE dejavnost bo namenjena medsebojnemu predstavljanju članov skupine in prebijanju ledu med njimi. Cilji bodo napisani na kartice za vsako skupino (skupaj 4 skupine po 5 članov), ki jih mora izpolniti, kar bo obsegalo fotografiranje selfijev z ljudmi ali predmeti ali iskanje informacij na spletu. Na primer, "posnemite selfie s sadjem v roki" ali "Poiščite v internetu, koliko mobilnih telefonov je bilo danes prodanih." Do konca dejavnosti se člani skupine ne bodo samo bolje spoznali, ampak bodo pridobili tudi nekaj znanja iz raziskovalne dejavnosti. Vsaj polovica nalog naj se nanaša na glavne teme projekta, kot so depresija, anksioznost in psihološke težave mladih. Teoretična predstavitev (40 minut) Udeležencem bodo nato predavali o razlikah v neformalnem izobraževanju, formalnem izobraževanju in informacijskem izobraževanju ter o tem, zakaj se NFE uporablja v tem programu. V tej fazi bo uporabljen prvi PPT. Udeleženci bodo razpravljali o edinstvenih prednostih in omejitvah vsakega pristopa. Končna nevihta možganov (30 minut) Udeleženci bodo razmišljali o pomenu sprejemanja celostnega pristopa k izobraževanju v okviru NFE in ETS ter poudarjali razlike med temi pristopi in tradicionalnimi.
Evalvacija:	Uspeh tega modula je mogoče oceniti z naslednjimi metodami: Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Izvedite ocenjevanja pred in po modulu, da ocenite znanje udeležencev o neformalnem, formalnem in priložnostnem izobraževanju. Ocenite, kako je njihovo znanje napredovalo po delavnici s kvizom/testom z izbirnimi odgovori. Povratne informacije udeležencev: Zberite povratne informacije udeležencev glede vsebine, strukture in splošne učinkovitosti delavnice. Vprašajte jih za vpogled v to, kako je modul izboljšal njihovo razumevanje ETS in izobraževalnih metodologij. Odsevni dnevniki ali poročila: Spodbujajte udeležence, da vodijo odsevne dnevnike ali poročila skozi modul in po njem. Ti dokumenti lahko vsebujejo vpogled, izzive in praktične strategije, ki jih nameravajo izvesti.
Nasveti za trenerja:	Spodbujajte sodelovalno okolje: Spodbujajte udeležence k sodelovanju v sodelovalnem in odprtem vzdušju. Poudarite vrednost

	različnih pogledov in izkušenj pri razumevanju in vključevanju neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja. Vključite praktične primere: uporabite praktične primere in študije primerov za ponazoritev neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja. Naj bodo ti primeri primerljivi in prilagojeni posebnim potrebam in kontekstu udeležencev. Spodbujajte refleksijo: ustvarite trenutke za individualno in skupinsko refleksijo. Spodbudite udeležence, da razmišljajo o morebitnih izzivih, s katerimi bi se lahko srečali pri izvajanju programov ETS. Pomagajte jim razviti strategije za premagovanje teh izzivov. Podpora mreženju: Spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje.
Reference:	www.salto-youth.net https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19 https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2060/Toolkit%20-NET%20WORKING.pdf

2. Razumevanje neformalnega izobraževanja in izobraževanja skozi šport: dejavnost 2	
Velikost skupine:	20
Trajanje:	2 uri
Moduli usposabljanja / usposabljanje za tipologijo:	Formalno izobraževanje, metode neformalnega izobraževanja (ETS) in analiza študij primerov z ogledom videoposnetkov primerov iz resničnega življenja.
Materiali:	Računalniki, pametni telefoni ali tablice za spletno raziskovanje Peresa, (veliki) papir in zvezki; Tablice in markerji; Listki nalepke; Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.
Opis dejavnosti:	Predstavitve najboljših praks (10 minut) Uporabite kratek PPT, namenjen najboljšim praksam, da pojasnite, kaj je najboljša praksa. Raziskovanje najboljših praks (50 minut) Razdelite ljudi v 4 skupine in vsaka skupina naj poišče 4 najboljše prakse v skladu s smernicami v PPT. Končna predstavitev (1 ura) Vsaka skupina naj v 15 minutah predstavi izsledke raziskave.
Evalvacija:	Uspeh tega modula je mogoče oceniti z naslednjimi metodami: Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Izvedite ocenjevanja pred in po modulu, da ocenite znanje udeležencev o neformalnem, formalnem in priložnostnem izobraževanju. Ocenite, kako je njihovo

	znanje napredovalo po delavnici s kvizom/testom z izbirnimi odgovori. Povratne informacije udeležencev: Zberite povratne informacije udeležencev glede vsebine, strukture in splošne učinkovitosti delavnice. Vprašajte jih za vpogled v to, kako je modul izboljšal njihovo razumevanje ETS in izobraževalnih metodologij. Odsevni dnevniki ali poročila: Spodbujajte udeležence, da vodijo odsevne dnevnike ali poročila skozi modul in po njem. Ti dokumenti lahko vsebujejo vpoglede, izzive in praktične strategije, ki jih nameravajo izvesti.
Nasveti za trenerja:	Spodbujajte sodelovalno okolje: Spodbujajte udeležence k sodelovanju v sodelovalnem in odprtem vzdušju. Poudarite vrednost različnih pogledov in izkušenj pri razumevanju in vključevanju neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja. Spodbujajte refleksijo: ustvarite trenutke za individualno in skupinsko refleksijo. Spodbudite udeležence, da razmišljajo o morebitnih izzivih, s katerimi bi se lahko srečali pri izvajanju programov ETS. Pomagajte jim razviti strategije za premagovanje teh izzivov. Podpora mreženju: Spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje. Pritegnite svoje občinstvo: tudi s teoretičnimi sejami poskrbite, da bo vaše občinstvo vključeno. Nenehno postavljajte vprašanja in stališča. Podpora mreženju: Spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje. Zagotovite vire: udeležencem ponudite dostop do virov, literature in praktičnih orodij, povezanih z ETS in izobraževalnimi metodologijami. Opremite jih z dragocenimi referencami, ki jih bodo lahko uporabili pri svojem delu.
Reference:	https://www.salto-youth.net/ https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19

3. Kako ustvariti dejavnost ETS	
Velikost skupine:	20
Trajanje:	3,5 ure
Moduli usposabljanja / usposabljanje za tipologijo:	Formalno izobraževanje, metode neformalnega izobraževanja (ETS) in analiza študij primerov z ogledom videoposnetkov primerov iz resničnega življenja.
Materiali:	Športna oprema (podloge za jogo, žoge, vrvi, povoji, elastični trakovi); Peresa, (veliki) papir in zvezki; Tablice in markerji; Listki nalepke;

	5 Mize in stoli; Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.
Opis dejavnosti:	Predstavitve načrtovanja ETS (10 minut) Uporabite kratek PPT, namenjen ETS, da pojasnite, kako oblikovati dejavnost. Oblikovanje (50 minut) Razdelite ljudi v 4 skupine in vsaka skupina naj oblikuje ETS aktivnost v skladu s smernicami v PPT. Izvedba (2,5 ure) Vsaka skupina bo imela 30 minut časa za izvedbo svoje dejavnosti. Nato si bodo ljudje med seboj izmenjali predloge in mnenja.
Evalvacija:	Uspeh tega modula je mogoče oceniti z naslednjimi metodami: 1. Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Izvedite ocenjevanja pred in po modulu, da ocenite znanje udeležencev o metodah ETS in vplivu športa na izobraževanje. 2. Povratne informacije udeležencev: Zberite povratne informacije udeležencev glede vsebine, strukture in splošne učinkovitosti delavnice. Vprašajte jih za vpogled v to, kako je modul izboljšal njihovo razumevanje implementacij ETS 3. Skupinska predstavitve in razprava: Ocenite kakovost izvajanja dejavnosti ETS in njihovo izvedljivost v svojih organizacijah.
Nasveti za trenerja:	1. Spodbujajte sodelovalno okolje: Spodbujajte udeležence k sodelovanju v sodelovalnem in odprtem vzdušju. Poudarite vrednost različnih pogledov in izkušenj pri razumevanju in vključevanju neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja. 2. Vključite praktične primere: Uporabite praktične primere in študije primerov, da ponazorite, kako je mogoče dejavnost ETS načrtovati in izvesti v praksi. 3. Pritegnite svoje občinstvo: tudi s teoretičnimi predavanji poskrbite, da bo vaše občinstvo vključeno. Nenehno postavljajte vprašanja in stališča. Zlasti spodbudite udeležence, da razmišljajo o morebitnih izzivih, s katerimi bi se lahko srečali pri izvajanju dejavnosti ETS. 4. Podpora mreženju: Spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje. 5. Zagotovite vire: udeležencem ponudite dostop do virov, literature in praktičnih orodij, povezanih z ETS in izobraževalnimi metodologijami. Opremite jih z dragocenimi referencami, ki jih bodo lahko uporabili pri svojem delu. 6. Tekmovalnost je okvir: tekmovalnost med skupinami je okvir, ki jim omogoča večjo motivacijo pri delu v skupinah. To ni cilj dejavnosti. Trener mora biti kristalno jassen. 7. Dejavnosti, ki temeljijo na času: čas je bistvenega pomena za ohranjanje osredotočenosti skupine. Vsaka skupinska aktivnost mora imeti časovni okvir, ki ga je treba upoštevati.
Reference:	https://www.salto-youth.net/

	https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19
--	---

Modul 3

Učinkovita komunikacija in usposabljanje za empatijo

3.1. Uvod

Težave z duševnim zdravjem so počasi postale ena najpomembnejših težav v življenju mladostnikov in ljudi do 30. leta. Globalna moderna družba, v kateri živimo, s tonami informacij.

Povezave imajo tudi slabe strani, saj so te iste povezave, ki nam ponujajo toliko pozitivnih rezultatov, tudi neke vrste »dvorezni meč«, ko gre za duševno zdravje naše družbe. Mladostništvo, ki je pogosto razglašeno za čas samoodkrivanja in osebne rasti, je tudi najbolj občutljiva in ranljiva skupina, ko gre za težave z duševnim zdravjem. Projekt HRIC priznava nujnost obravnavanja teh izzivov in prepoznava transformativni potencial opolnomočenja ključnih osebnosti v življenju najstnikov, vključno z učitelji, starši, vzgojitelji in skrbniki. Te številke pa pogosto nimajo potrebnega znanja in veščin (in v nekaterih primerih celo empatije), potrebnih za krmarjenje po pomoči v kompleksnem svetu duševnega zdravja najstnikov.

V sodobni družbi, kjer razprave o duševnem zdravju postopoma odvržejo svoj zgodovinski pokrov tišine, je bistveno, da najstniki prejmejo smernice od zaupanja vrednih virov, ki so opremljeni za zagotavljanje informirane in sočutne podpore. V teh formativnih letih se postavijo temelji čustvenega dobrega počutja, ki oblikujejo prihodnje odnose posameznikov, odpornost in sposobnost obvladovanja življenjskih stisk. S premoščanjem vrzeli med izobraževalnimi ustanovami in domovi želi projekt HRIC ustvariti enotno fronto proti izzivom, s katerimi se srečujejo najstniki na svojem potovanju v duševno zdravje.

Ta in drugi naši moduli so več kot le zbirka strategij; je poziv k ukrepanju za vzgojitelje, starše, skrbnike in vse, ki so vpleteni v življenje mladostnikov. Je razglas, da duševno zdravje ni le odsotnost bolezni; je bistveni vidik splošnega dobrega počutja, ki zahteva negovanje in negovanje. S celovitimi vpogledi, praksami, ki temeljijo na dokazih, in globoko predanostjo razumevanju edinstvenih potreb mladih si ta modul prizadeva opolnomočiti udeležence z orodji za preoblikovanje življenj.

Na straneh, ki sledijo, se vsaka enota poglobi v kritične vidike podpore duševnemu zdravju najstnikov. Ta modul je celovit vodnik za spodbujanje dobrega počutja, od ustvarjanja varnih prostorov za čustveno izražanje do spodbujanja sodelovanja med deležniki. Skupaj lahko najstnikom pomagamo krmariti s kompleksnostjo njihovih

čustev, jih opolnomočimo, da poiščejo pomoč brez sramu, in jim vsadimo odpornost, da uspevajo kljub izzivom. Z izobraževanjem, odprto komunikacijo in sodelovanjem lahko utremo pot generaciji čustveno inteligentnih, psihično vzdržljivih posameznikov, ki so dobro pripravljeni na življenjsko pot.

Glavni cilj tega modula je opremiti posameznike, kot so vzgojitelji, starši, negovalci in skrbniki, z dragocenimi vpogledi in praktičnimi tehnikami za učinkovito pomoč mladostnikom, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja. Najstniška leta so zaznamovana s pomembnimi čustvenimi spremembami in spremembami, povezanimi z identiteto, zato je bistveno, da v tej fazi krmarite z občutljivostjo in informirano podporo. Z izvajanjem strategij, zajetih v tem modulu, bodo udeleženci bolje pripravljeni na ustvarjanje spodbudnega okolja za najstnike, ki spodbuja njihovo dobro počutje, čustveno odpornost in akademske dosežke.

Mladostništvo, ki se pogosto šteje za prehodno obdobje med otroštvom in odraslostjo, vključuje hitre telesne, čustvene in kognitivne transformacije. V tej fazi se najstniki srečujejo z različnimi izzivi, kot so oblikovanje lastne identitete, vzpostavljanje socialnih povezav, obvladovanje akademskih pritiskov in sprejemanje pomembnih življenjskih odločitev. Čeprav je to obdobje samoodkrivanja in rasti, so izpostavljeni tudi povečanemu tveganju za težave z duševnim zdravjem, kot so anksioznost, depresija in motnje, povezane s stresom.

S priznavanjem ključne vloge, ki jo imajo starši, vzgojitelji in skrbniki v življenju najstnikov, želi ta modul premostiti vrzel med znanjem in dejanji. V času razvijajoče se ozaveščenosti o duševnem zdravju želi ta modul opolnomočiti udeležence z dragocenimi vpogledi in praktičnimi strategijami za proaktivno podporo duševnega počutja najstnikov. V družbi, kjer pogovori o duševnem zdravju pridobivajo na zagonu, postane obravnavanje posebnih potreb najstnikov najpomembnejše. Mladostniki, ki se pogosto soočajo z izzivi pri izražanju čustev in iskanju pomoči zaradi stigme in pomanjkanja zavedanja, potrebujejo osredotočeno podporo. Glavni cilj tega modula je zainteresirane strani opremiti z orodji za prepoznavanje, odzivanje in učinkovito reševanje izzivov duševnega zdravja najstnikov.

S tem ciljem v mislih si naš modul prizadeva gojiti spodbudno okolje, ki podpira duševno dobro počutje najstnikov v različnih kontekstih. Vedno v mislih na transverzalne temeljne vrednote za njihovo dobro počutje in duševno zdravje, ki poudarjajo sodelovanje, vključenost in opolnomočenje. Z vključitvijo vzgojiteljev, staršev in skrbnikov v skupna prizadevanja je cilj vzpostaviti podporno mrežo, ki spodbuja odpornost, empatijo in odprto komunikacijo.

Obravnava temeljne spretnosti in znanja, kot je spodbujanje vključujočega okolja v razredu, ustvarjanje podporne dinamike doma in prakticiranje učinkovite komunikacije, ta modul služi kot obsežen vodnik za končno izboljšanje duševnega zdravja najstnikov s pomočjo učiteljev, vzgojiteljev, očetov, organizacij in drugih drugi zainteresirani del. S

sprejetjem splošnega in celostnega pristopa, ki upošteva akademske, čustvene in psihološke potrebe najstnikov, bodo udeleženci opolnomočeni za spodbujanje kulture dobrega počutja, ki naj bi jo prenesli v njihove šole, družine in skupnosti.

Če povzamemo, osrednji cilj tega modula je opolnomočiti vzgojitelje, starše, skrbnike in šolske upravitelje s poglobljenim razumevanjem izzivov duševnega zdravja najstnikov in učinkovitih strategij za spodbujanje njihovega dobrega počutja. S spodbujanjem okolja, ki ceni odprt dialog, empatijo in sodelovanje, bodo udeleženci prispevali k vzgoji generacije čustveno odpornih posameznikov, ki so dobro pripravljeni za uspešno krmarjenje z življenjskimi izzivi.

3.2. Cilji

- Učiteljem ponuditi strategije za podporo najstnikom s težavami v duševnem zdravju skozi izobraževalni sistem. Strokovnjaki v izobraževanju so v edinstvenem položaju, da prepoznajo znake stiske in ustvarijo varne prostore za študente, kjer lahko obravnavajo svoje skrbi. To je pomembno, saj se učenci pogosto ne počutijo dovolj varne, da bi se o tej težavi pogovorili s svojim učiteljem. S potrebnimi strategijami bi učitelji morda lahko poglobili svojo povezanost z učenci, kar bi jim omogočilo ustvarjanje vezi in varnih prostorov, ki bi učencem pomagali deliti svoje težave in bremena.
- Poučevati tehnike za vzpostavitev vključujočega in podpornega okolja v razredu, ki spodbuja pozitivno duševno zdravje in dobro počutje. Vzdušje v razredu pomembno vpliva na duševno zdravje učencev; vzgojitelji lahko ta vpliv izkoristijo za spodbujanje čustvenega dobrega počutja. Splošno dobro ozračje v razredu omogoča, da ga učenci dojemajo kot varno okolje, manj nagnjeno k ustvarjanju čustvene stiske.
- Voditi starše in skrbnike pri ustvarjanju varnega in podpornega domačega okolja za najstnike s težavami v duševnem zdravju. Družinsko okolje je osrednjega pomena za čustveni razvoj najstnikov; ključnega pomena sta razumevanje in sodelovanje staršev in skrbnikov. Kot prva in pogosto pomembnejša družbena skupina mora biti družina tista, na katero se lahko najstniki najbolj zanesejo. S pravim okoljem lahko družina odkrije težave z duševnim zdravjem in prepreči, da bi se zgodile neposredno.
- Opremiti udeležence z učinkovitimi komunikacijskimi strategijami za vključevanje najstnikov v odprte dialoge o vprašanih duševnega zdravja. Ustvarjanje odprtih komunikacijskih kanalov je bistveno za destigmatizacijo duševnega zdravja in spodbujanje dialoga. Ne glede na osebo, če nima komunikacijskih veščin, ne bo mogla vzpostaviti odprtega dialoga z najstniki in jim dati prostora za pogovor o svojem duševnem zdravju.

- Poudariti pomen sodelovanja in partnerstva med starši, učitelji, vzgojitelji in skrbniki pri podpiranju duševnega zdravja mladostnikov. Sodelovalni pristop zagotavlja celovito oskrbo in enotno mrežo podpore. Tudi vsa razpoložljiva orodja in informacije pogosto niso dovolj, ko govorimo o nečem tako delikatnem in občutljivem, kot je duševno zdravje. Zato je sodelovanje med vsemi relevantnimi agenti temeljnega pomena, da bo naše delovanje in delo čim bolj učinkovito.
- Zagotoviti celovito razumevanje izzivov, s katerimi se srečujejo najstniki v smislu duševnega zdravja, vključno z vplivom družbenih pritiskov, oblikovanjem identitete, akademskimi stresorji in vlogo tehnologije pri oblikovanju njihovega dobrega počutja. Z razumevanjem večplastnosti izkušenj najstnikov in njihovega sodobnega globalnega konteksta lahko zainteresirane strani pristopijo k podpori duševnega zdravja z empatijo in informiranimi perspektivami.

3.3. Cilj

Cilj tega modula je udeležence opremiti s potrebnim znanjem in vpogledi o neformalnem, formalnem in priložnostnem izobraževanju ter se naučiti učinkovite uporabe programov ETS.

3.4. Pričakovani rezultat

znanje

Udeleženci bodo dobili vpogled v razlike med neformalnim, formalnim in priložnostnim izobraževanjem. Razvili bodo razumevanje edinstvenih prednosti, ki jih ponuja vsak izobraževalni pristop, in kako je mogoče integrirati izobraževanje skozi šport (ETS) za učinkovito podporo ranljivim mladim. Poleg tega bodo pridobili znanje o tem, kako lahko ETS dopolni njihove obstoječe kompetence in pristope za opolnomočenje mladih posameznikov.

Spretnosti

Ta modul bo udeležence opremil s sposobnostjo prepoznavanja priložnosti za vključevanje načel neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja v športne dejavnosti. Razvili bodo praktične veščine pri oblikovanju programov ETS, ki harmonično združujejo te izobraževalne pristope, da bi zadovoljili posebne potrebe ranljivih mladih.

Stališča

Skozi celotno usposabljanje bodo udeleženci gojili spoštovanje do vsestranskosti izobraževalnih metod in njihovega potenciala za opolnomočenje in podporo mladim posameznikom, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja. Spodbujali bodo tudi dojemljiv odnos, pri čemer bodo sprejeli prožen in celosten pristop pri načrtovanju in izvajanju programov ETS, da bi kar najbolje služili edinstvenim potrebam svojega ciljnega občinstva.

3.5. Reference (APA Style):

- Instituto Nacional de Psiquiatría y Salud Mental (2023). Pridobljeno iz: <https://www.comunidad.madrid/hospital/gregoriomaranon/profesionales/instituto-psiquiatria-salud-mental>
- Confederación Salud Mental España (2023). Pridobljeno iz: https://consaludmental.org/?gclid=CjwKCAjwpayjBhAnEiwA-7ena1AErAMGIAOu60ffuNU0zKRjyVz3ShEphHsa_sM_6KwHypklTTnNB0C-t0QAvD_BwE
- Revista de psiquiatria infanto-juvenil (2020). *Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos* . Pridobljeno iz: <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355>
- La voz de la salud (2022). *Inquietos, infelices, desanimados: ¿por qué aumentan los casos de depresión en adolescentes?* Pridobljeno iz: <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/12/17/inquietos-infelices-desanimados-aumentan-casos-depresion-adolescentes/00031671296847093269697.htm>
- Revista Española de Salud Pública (2022). *Estado anímico en jóvenes de Barcelona provincia: evolución, factores asociados e impacto de la pandemia* . Pridobljeno iz: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdr_om/VOL96/ORIGINALES/RS96C_202211083.pdf
- Indira Morales (2019). *La educación socio-emocional: ¿una necesidad para la salud mental de los adolescentes españoles?* . Pridobljeno iz: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/687915>
- Jaume Pérez Payarols (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos* . Pridobljeno iz: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-Salud-Mental-Adolescentes.pdf

3.6. Podporni materiali

PPT o učinkoviti komunikaciji in empatiji (glej priloge).

Praktične učne dejavnosti

Ta del modula obsega nabor skrbno zasnovanih aktivnosti, ki udeležencem omogočajo uporabo pridobljenega teoretičnega znanja. Te dejavnosti so namenjene opolnomočenju športnih trenerjev in socialnih operaterjev z veščinami in kompetencami, potrebnimi za učinkovito podporo mladim s težavami v duševnem zdravju. Za zagotovitev jasnosti in doslednosti uporabljamo obliko tabele za opis vsake dejavnosti, skupaj s podrobnostmi, kot so trajanje, zahtevani viri in reference.

Naslov delavnice: Učinkovita komunikacija in empatija	
Velikost skupine:	20
Trajanje:	8 ur
Moduli usposabljanja / usposabljanje za tipologijo:	Formalno izobraževanje, metode neformalnega izobraževanja (ETS) z udeležbo in pisno refleksijo ter analizo študije primera z ogledom videoposnetkov primerov iz resničnega življenja.
Materiali:	Peresa, (veliki) papir in zvezki; Tablice in markerji; Listki nalepke Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.
Opis dejavnosti:	Scenariji igranja vlog: Razdelite udeležence v majhne skupine in vsaki skupini dajte drugačno vrsto scenarija stigme, ki naj bi jo odigrala. Sledi skupinska razprava o občutkih in posledicah. Udeleženci si ogledajo naslednji video: https://www.youtube.com/watch?v=eio-l8PbdDk Impact Story Circles: V krogih udeleženci delijo zgodbe ali hipotetične primere posledic (socialnih, izobraževalnih, zdravstvenih itd.) stigmatizacije duševnega zdravja. Pogovorite se o skupnih temah in učinkih. Udeleženci si ogledajo prvi del (-5:00') naslednjega videa: https://www.youtube.com/watch?v=rOUL0A5imdo in se pogovorite o skupnih značilnostih vsakega starševskega stila. Nato si ogledajo drugi del (5:00'-11:36') istega videa in poskušajo uganiti prikazane starševske stile.

	Poteka razprava o tem, kako lahko različni stili vplivajo na duševno zdravje najstnikov. Predstavljamo vajo »Kozarec hvaležnosti«: Vsak starš okraši kozarec. Na listke zapišejo stvari, za katere so hvaležni pri svojem otroku. Spodbujajo jih, da razmišljajo o posebnih dejanjih, vedenju ali lastnostih. S skupino delijo nekaj svojih zahval in razložijo, zakaj so izbrali prav te. Poteka razprava o tem, kako lahko ta preprosta praksa spodbuja pozitivno vzdušje doma in podpira duševno zdravje njihovih najstnikov. (Izbirno: oglejte si naslednji video https://www.youtube.com/watch?v=CCunStG5ewM.) Udeleženci se povežejo z drugo osebo . Vsak par izmenično deli enega od načinov, za katere menijo, da bi učenci lahko pokazali, da imajo težave s svojim duševnim zdravjem (npr. spremembe v vedenju, nihanje razpoloženja, umik). Nato razpravljajo o enem preprostem ukrepu, ki ga lahko sprejmejo kot učitelji, da bi podprli študenta, ki bi lahko imel težave (npr. ponuditi posluš, zagotoviti vire). Nekaj parov deli svoje vpoglede s celotno skupino. Omenjeni so pogosti znaki težav z duševnim zdravjem in učinkoviti podporni ukrepi. Zaključek: - Poudarite pomen opazovanja in proaktivnosti pri podpiranju duševnega zdravja učencev. - Spodbujajte udeležence, da redno izvajajo te hitre prijave z učenci v svojih izobraževalnih okoljih. Podporna strategija Brainstorm: Udeleženci razmišljajo in delijo učinkovite strategije, ki jih lahko učitelji uporabijo za podporo študentom. Ustvarite skupni dokument ali plakat z vsemi idejami. Uganka komunikacijskega procesa : Udeleženci sodelujejo pri zaporedju in definiranju ključnih elementov komunikacijskega procesa: pošiljatelja, kodiranja, sporočila, kanala, prejemnika in dekodiranja. Skupine pod vodstvom moderatorja razporedijo te elemente v pravilnem vrstnem redu. Udeleženci raziskujejo, zakaj je razumevanje teh korakov ključnega pomena za učinkovito komunikacijo z najstniki, pri čemer poudarjajo jasnost, empatijo in povratne informacije. Podiranje ovire: Udeleženci se v parih pogovarjajo v obliki igre vlog (izberite 1-2 scenarija iz letaka) s skupnimi ovirami (npr. motnje, domneve). Pogovorite se o tem, kako bi lahko učinkovito premagali takšne ovire. Vsak udeleženec posebej zapiše (zelo na kratko) zahtevno čustveno situacijo, s katero se je nedavno soočil (povezano s starševstvom ali
--	--

	poučevanjem najstnikov). Premešajte papirje in jih naključno razdelite med udeležence. Udeleženci preberejo situacije, ki so jih prejeli, in razmišljajo o tem, kako osebno doživljajo ali se nanašajo na to čustveno situacijo. Nato delijo vpoglede s skupino. Vsak udeleženec pove, kako je obvladal svoja čustva v tej situaciji in katere strategije je uporabil za čustveno samokontrolo. Člani skupine posredujejo povratne informacije in predloge za izboljšanje veščin upravljanja čustev. Povzemite ključne vpoglede in zaključke v zvezi s čustveno inteligenco in njeno praktično uporabo pri starševstvu ali poučevanju najstnikov.
Evalvacija:	Uspeh tega modula je mogoče oceniti z naslednjimi metodami: 1. Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Izvedite ocenjevanja pred in po modulu, da ocenite znanje udeležencev o neformalnem, formalnem in priložnostnem izobraževanju. Ocenite, kako je njihovo znanje napredovalo po delavnici s kvizom/testom z izbirnimi odgovori. 2. Povratne informacije udeležencev: Zberite povratne informacije udeležencev glede vsebine, strukture in splošne učinkovitosti delavnice. Vprašajte jih za vpogled v to, kako je modul izboljšal njihovo razumevanje ETS in izobraževalnih metodologij. 3. Skupinska predstavitev in razprava: Ocenite kakovost zasnov programa ETS, ki so jih ustvarili udeleženci med interaktivno delavnico. Ocenite njihovo sposobnost učinkovitega združevanja neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja v te zasnove. 4. Odsevni dnevniki ali poročila: Spodbujajte udeležence, da vodijo odsevne dnevnike ali poročila skozi modul in po njem. Ti dokumenti lahko vsebujejo vpoglede, izzive in praktične strategije, ki jih nameravajo izvesti. 5. Analiza študije primera: Naložite udeležencem analizo in predstavitev študij primerov ali praktičnih primerov programov ETS, ki so jih slišali/videli med to delavnico. Ocenite njihovo sposobnost pridobivanja izkušenj iz teh študij primerov. 6. Medsebojni pregled: uvedite medsebojne medsebojne preglede, kjer udeleženci drug drugega ocenjujejo in dajejo povratne informacije o zasnovah programa ETS. Ocenite kakovost povratnih informacij in globino analize. 7. Akcijski načrti: Udeleženci naj izdelajo akcijske načrte, ki opisujejo, kako nameravajo vključiti vpoglede in metodologije modula v svoje delo z ranljivimi mladimi. Ocenite izvedljivost in praktičnost teh načrtov. 8. Dolgoročno spremljanje: Razmislite o nadaljnjih ocenah ali ocenah, izvedenih nekaj mesecev po modulu, da bi izmerili trajni učinek na zasnove in prakse programov udeležencev. 1. Spodbujajte sodelovalno okolje: Spodbujajte udeležence k sodelovanju v sodelovalnem in odprtem vzdušju. Poudarite vrednost različnih pogledov in izkušenj pri razumevanju in vključevanju neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja.

	2. Vključite praktične primere: uporabite praktične primere in študije primerov za ponazoritev neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja. Naj bodo ti primeri primerljivi in prilagojeni posebnim potrebam in kontekstu udeležencev. 3. Omogočite praktične dejavnosti: vključite udeležence v interaktivne dejavnosti, ki jim omogočajo oblikovanje programov ETS, ki vključujejo teme duševnega zdravja in dela z ranljivo mladino. Te praktične dejavnosti bi morale odražati scenarije iz resničnega sveta in izzive, s katerimi se lahko srečajo. 4. Spodbujajte refleksijo: ustvarite trenutke za individualno in skupinsko refleksijo. Spodbudite udeležence, da razmišljajo o morebitnih izzivih, s katerimi bi se lahko srečali pri izvajanju programov ETS. Pomagajte jim razviti strategije za premagovanje teh izzivov. 5. Zagotovite vire: udeležencem ponudite dostop do virov, literature in praktičnih orodij, povezanih z ETS in izobraževalnimi metodologijami. Opremite jih z dragocenimi referencami, ki jih bodo lahko uporabili pri svojem delu. 6. Podpora mreženju: Spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje.
Nasveti za trenerja:	Učence spodbujajte k kritičnemu razmišljanju o informacijah, s katerimi se srečujejo. Naučite jih, kako oceniti vire, razlikovati med zanesljivimi in nezanesljivimi informacijami ter sprejemati premišljene odločitve. Vsebinsko in pristop prilagoditi starosti in zrelosti učencev. Uporabite starosti primeren jezik in primere, da zagotovite razumevanje. Začnite odprte razprave, kjer lahko učenci izrazijo svoje mnenje o težavah v duševnem zdravju. Spodbujajte medsebojne razprave, da spodbudite občutek skupnosti. Delite zgodbe iz resničnega življenja in študije primerov posameznikov, ki so se soočili s posledicami duševnih težav. Osebne zgodbe lahko močno vplivajo na učence in jim pomagajo pri čustvenem povezovanju. Ponazorite kratkoročne in dolgoročne učinke duševnih težav na telesno, duševno in čustveno počutje. Uporabite vizualne pripomočke ali večpredstavnost, da bodo informacije bolj privlačne. Študentom posredujte informacije o lokalnih virih, telefonskih linijah za pomoč in organizacijah, ki nudijo podporo posameznikom, ki se borijo z duševnimi težavami.
Reference:	- Ben-Aharon, A. (2021). Kako je pandemija vplivala na naše komunikacijske sposobnosti. Ameriške novice in svetovno poročilo. https://health.usnews.com/health-care/for-better/articles/sounds-of-silence-how-the-pandemic-has-impacted-our-communication-skills - Berešin, G. (2021). Vzpostavitev duševnega dobrega počutja pri otrocih: kaj lahko storijo starši . MGH Clay Center za mlade zdrave misli. https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/what-parents-can-do-to-promote-mental-wellness-in-our-children/

	• Carer Gateway. (<i>nd</i>). Tečaji Carer Skills: Modul 2: Učinkovite komunikacijske tehnike. avstralska vlada. https://skills.carergateway.gov.au/ • Češnja, K. (2023). Kako čustveno inteligentni ste?. Zelo dober um. https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423 • Corrigan, PW in Watson, AC (2002). Razumevanje vpliva stigme na ljudi z duševnimi boleznimi. Svetovna psihiatrija: uradni časopis Svetovnega psihiatričnega združenja (WPA), 1(1), 16–20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/ • Evropska komisija (EK). (2023). <i>Evropska zdravstvena unija: Nov celovit pristop k duševnemu zdravju</i> . https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/%20en/ip_23_3050 • Ferguson, RF (2007). Na podlagi raziskav temelječi nasveti za starševstvo z visokimi dosežki. http://groundcontrolparenting.wordpress.com/2011/03/05/drronald-fergusonwhat-parents-can-do/ . • Goleman, D. in Boyatzis, RE (2023). <i>Čustvena inteligenca ima 12 elementov. na katerem morate delati?</i>. Harvard Business Review. https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on • <u>Kako različni starševski stili vplivajo na duševno zdravje otroka</u> . (<i>nd</i>). Center za duševno zdravje – Center za duševno zdravje. https://www.acfmw.com/how-different-parenting-styles-affect-a-childrens-mental-health • Kessler, RC Angermeyer, M. et al. (2007). Porazdelitev duševnih motenj v življenjski dobi in starosti nastopa v pobudi Svetovne zdravstvene organizacije za raziskavo o duševnem zdravju. Svetovna psihiatrija, 6(3), 168.
--	---

Modul 4

Kulturna kompetenca in raznolikost

4.1. Uvod

Ta modul želi poudariti, kako lahko kulturne razlike vplivajo na izobraževalni okvir in dobro počutje učencev ali pripravnikov, tudi v športu.

Ko pomislimo na besedo »kultura«, jo moramo najprej definirati. Definicij je na desetine. Najbolj znana, tista antropologa Edwarda Tylorja, se zdi primernejša. Raziskovalec iz XIX. stoletja je kulturo definiral kot: » *tisto zapleteno celoto, ki vključuje znanje, prepričanja, umetnost, moralo, pravo, običaje in vse druge sposobnosti in navade, ki jih [človek] pridobi kot član družbe*« .

Kultura torej ni povezana le z dediščino in kulturnimi dejavnostmi, ampak je predvsem notranji proces, ki vključuje vse vloške, ki nam jih naša družba in naši družbeni konteksti ponujajo od našega rojstva. Če poenostavimo, smo odraz družbe, v kateri smo odrasli, kultura pa je njen »odtis«, vtisnjen v nas. Jeziki, vere, vrednostni sistemi, predstave o lepoti, navade, hrana so drugačni na vsakem koncu sveta, zato je na tisoče različnih družb in na tisoče različnih kultur. To izjemno bogastvo je v tako globaliziranem svetu težko varovati na miren način.

Globalizacija na eni strani teži k povezovanju ljudi, zaradi česar priznavamo različne kulture, jih cenimo in medsebojno oplodimo. Po drugi strani pa kulture najmočnejših narodov ponavadi prevladajo nad drugimi kulturami ali jih diskriminirajo, kar ustvarja konflikte in radikalizacijo. To še posebej velja za manjšine in migrante. Ljudje, ki so zaradi zunanjih dejavnikov prisiljeni zapustiti lastno družbo, kjer prevladuje njihova kultura, vstopiti v drugo, neznano, in tako postati manjšina. To močno vpliva na to, kako vidijo svet, ki jih obdaja, in kako sodelujejo v novem družbenem kontekstu.

Marginalizacija, socialna izključenost in rasizem jih lahko spodbudijo, da se izolirajo od novega kulturnega konteksta in celo radikalizirajo, do te mere, da menijo, da je njihova lastna kultura v nasprotju z novo. Te težave lahko moteče vplivajo tudi na način učenja otrok migrantov in njihovo dobro počutje. Ti učenci gredo najprej skozi jezikovno oviro, zaradi česar so učni procesi težji in zakasneni. Druga ovira je sama kulturna ovira. Ko se vključijo v nov izobraževalni sistem, se lahko soočijo z novimi predmeti, novimi igrami, novimi dejavnostmi, ki jih ne poznajo in so se jih prisiljeni naučiti čim hitreje. Druga ovira je lahko njihovo vedenje, njihove navade, celo način oblačenja – zaradi vsega tega se počutijo drugačne od lokalnih ljudi. To lahko v več primerih privede do diskriminacije, ponižanja in rasizma. Vsa ta dejstva resno ogrožajo njihovo dobro

počutje in duševno zdravje, jih potiskajo v izolacijo, depresijo, osip ali na drugi strani radikalizacijo, sovraštvo in naklonjenost.

Kulturne razlike lahko vplivajo tudi na to, kako vidimo duševne težave in kako se razvijajo. To se lahko razlikuje ne samo od kulture do kulture, ampak tudi od generacije do generacije. V EU generacija Z (osebe, rojene od leta 1995 do 2010) izkazuje na primer večjo občutljivost za duševno zdravje kot Boomerji (tisti, rojeni od leta 1950 do 1970). Posledica tega je generacijski konflikt, v katerem mlajši zahtevajo več podpore in priznanja svoje pravice do duševnega zdravja, medtem ko starejši problem omalovažujejo in imajo terapevte za nekoristne in rezervirane za bolne ljudi.

Če se vrnemo k kulturnim razlikam, se je izkazalo, da imajo socialni in kulturni dejavniki pomembno vlogo pri vplivanju na determinante duševnih bolezni, na primer, kako posamezniki iz določene kulture kažejo in manifestirajo svoje simptome, kako se soočajo z boleznijo, podpora njihovih družine in skupnosti ter njihovo pripravljenost poiskati zdravljenje. Kultura lahko pozitivno ali negativno vpliva na stigmatizacijo družbe do duševnega zdravja. Kulturne norme lahko naredijo te stigme celo strukturne, kar spodkopava razvoj skrbi za duševno zdravje v celotni državi. Poleg tega imajo kulturne in družbene spremenljivke vlogo pri razvoju duševne bolezni, vendar se natančna vloga razlikuje glede na stanje. To drži, čeprav so duševne težave zelo pogoste v vseh skupnostih, ne glede na raso ali etnično pripadnost.

Pravzaprav se verjame, da zapleteno medsebojno delovanje bioloških, psiholoških, družbenih in kulturnih elementov povzroči duševno bolezen. Odvisno od posamezne bolezni ima lahko vsak od teh ključnih elementov večji ali manjši vpliv. Poleg tega neprijetne izkušnje, kot sta rasizem in diskriminacija, negativno vplivajo na človekovo zdravje. Manjšine izpostavljajo tveganju za duševne bolezni, kot sta anksioznost in depresija.

Zato je izjemnega pomena, da so učitelji in vodje usposabljanja v šoli in zunaj nje sposobni razumeti te razlike in biti kulturno kompetentni pri delu z različnimi populacijami mladih, da obravnavajo kulturne stigme in pristranskosti v razpravah o duševnem zdravju ter spodbujajo gostoljuben in vključujoč okolju.

Sledi nabor veščin, ki so lahko koristne za trenerje pri obravnavanju kulturnih razlik:

Odprtost

Trenerji morajo biti pri delu z različnimi kulturami odprti. Uporabiti morajo »etnografsko« metodo. Sleči morajo svoj *habitus* (svoj kulturni pogled) in stvari videti »od zgoraj«. Seveda ta vaja zahteva čas in trud, vendar je lahko zelo koristna, da se vsi postavijo na isto raven.

Prilagodljivost

Za trenerje je pomembno, da oblikujejo prilagodljive programe, ki lahko zadovoljijo različne potrebe udeležencev in poskrbijo, da se počutijo sproščene. Tudi pri programiranju dejavnosti je pomembno upoštevati potrebe drugih kultur in festivalov, da bi vsem zagotovili enake pravice.

Empatija

Empatija, sposobnost razumeti in deliti čustva drugega, je kompetenca, ki raste z nami. Trenerji morajo biti odprti do učencev, pridobiti njihovo zaupanje in videti samozavestni, ko se pogovarjajo z njimi. Trenerji morajo pokazati empatijo do učencev in jih podpirati, ko gredo skozi težavo ali trenutek duševne nestabilnosti. Prepoznavanje izobraževalnega modela, ki je vreden zaupanja, je še posebej pomembno za mlade učence.

Zavzemanje za vključevanje

Trenerji morajo biti prvi, ki prepoznajo nasilje ali diskriminacijo na kulturi ali rasizem in jih ustavijo. Biti morajo prvi, ki si bodo prizadevali za bolj vključujočo družbo, začnši v šoli ali na športnem področju in dajati svoj zgled svojim učencem.

Radovednost

Ko trenerji vedo, da bodo delali z drugo kulturno skupino, bi morali opraviti raziskavo o tej kulturi, državi ali veri. V to raziskavo bi lahko vključili svoje tuje učence: ta odnos po eni strani pomaga učitelju, da bolje razume učenca, po drugi strani pa ima stranski učinek, da mu pomaga pridobiti njegovo zaupanje. Z zanimanjem za učenca mu trener pokaže svojo pozornost, zanimanje, željo, da bi ga bolje spoznal in razumel. To bi bilo koristno celo pri reševanju konfliktov, saj bo imel trener znanje, da bo razumel, kaj se lahko skriva za konfliktom.

4.2. Cilji

- Ozaveščanje trenerjev o duševnem zdravju mladih.
- Razumeti, kako kulturne razlike vplivajo na duševno zdravje.
- Zagotoviti praktična orodja za spodbujanje dobrega počutja učencev v večkulturnem kontekstu.

4.3. Cilj

Cilj modula je posodobiti trenerje z novim znanjem in orodji za zagotavljanje psihološkega dobrega počutja študentov v večkulturnem okolju.

4.4. Pričakovani rezultat

znanje

Udeleženci se bolj zavedajo duševnega zdravja in vpliva kulturnih razlik nanj.

Spretnosti

Udeleženci so razvili vrsto mehkih veščin, ki lahko zagotovijo psihološko dobro počutje učencev v večkulturnem kontekstu.

Stališča

Udeleženci bodo razumeli, kako znanje in veščine, pridobljene pri delu z mladimi, predvsem tistimi, ki prihajajo iz kulturnih manjšin in imajo psihične težave, uporabiti v praksi.

4.5. Reference

- Ameriški center za storitve duševnega zdravja (2001): *Duševno zdravje: kultura, rasa in etnična pripadnost*.
- D. Yang et al. (2010) : *Vpliv kulturnih razlik na udeležbo študentov, komunikacijo in učenje v spletnem okolju*.
- UNICEF (2019) : *Dostop do izobraževanja za otroke begunce in migrante v Evropi*.
- U. Fabietti (2015): *Elementi kulturne antropologije*.
- C.-Y., Lonner et al. (2013) : *Medkulturna kompetenca: teorija, raziskave in uporaba*.

4.6. Podporni materiali

Dejavnost 1

- Video, ki pojasnjuje, kako kultura vpliva na nas: <https://www.youtube.com/watch?v=l-Yy6poJ2zs>
- PPT o vlogi kulture v našem psihološkem zdravju (glejte prilogo »Kognitivne pristranskosti in kulturne kompetence«).
- PPT o kulturnih pristranskostih v zvezi z duševnim zdravjem in kulturnimi kompetencami, ki jih je treba razviti (glejte prilogo »Kulturne razlike in duševno zdravje«).

Dejavnost 2

- PPT o delu etnografa in vlogi etnografije pri razumevanju kultur: "Metoda etnografa" (glej priloge).

Praktične učne dejavnosti

Dejavnost 1: Kulturne kompetence za kulturne razlike

Dejavnost 2: Mali etnografi

1. Kulturne kompetence za kulturne razlike	
Velikost skupine:	20 ljudi
Trajanje:	4,5 h
Moduli usposabljanja / usposabljanje za tipologijo:	Formalno izobraževanje, NFE
Materiali:	Samolepilni lističi Bele plakatne table Mize in stoli Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje Peresa, papir in zvezki
Opis dejavnosti:	Prebijanje ledu: definicija "kulture" (Trajanje: 20 minut) Udeleženci so dobrodošli. Prva aktivnost je kratka razprava, v kateri trener vsakega od udeležencev pozove k opredelitvi pojma "kultura". Vse definicije so zapisane na samolepilnih lističih in nato pritrjene na plakat.

	Vpliv kulturne raznolikosti na psihološko zdravje (Trajanje: 1h 10min) (15 min) Oglejte si video o tem, kako kultura vpliva na naš pogled na svet in na integracijo v različnih družbah https://www.youtube.com/watch?v=I-Yy6poJ2zs (55 min) Formalna izobraževalna seja - Opis vloge kulture v našem psihološkem zdravju z uporabo formalnega izobraževalnega pristopa, katerega cilj je vključiti razred. 10 minut odmora Kulturne kompetence in opis pristranskosti (Trajanje: 50 minut) Uradna lekcija o kulturnih predsodkih glede duševnega zdravja in kulturnih kompetenc za razvoj. Skupinska refleksija - Katere kompetence so potrebne za delo v večkulturnem kontekstu? (Trajanje: 20 minut) Ta del dejavnosti je sestavljen iz vodene razprave, v kateri trener prosi udeležence, da opišejo svoje izkušnje z delom v večkulturnem kontekstu. Trener naj s svojimi vprašanji spodbudi udeležence, da povedo, ali so opazili razlike v duševnem zdravju med etničnimi skupinami in kako običajno rešujejo konflikte zaradi kulturnih razlik. Odgovori naj bodo zabeleženi na samolepilnih lističih in pritrjeni na poster. 10 minut odmora Skupinska dejavnost: izdelava izobraževalnega programa (Trajanje: 1 ura 20 minut) Trener začne udeležencem predstaviti scenarij: tuji, begunski najstnik je del športne skupine svojih vrstnikov. Kaj bi trenerji storili, da bi najstnika vključili v dejavnosti in hkrati ohranili njegovo duševno zdravje? Trener udeležence razdeli v majhne skupine (3-4 osebe). Vsaka skupina mora na podlagi informacij, pridobljenih v predhodnih stopnjah modula, razviti izobraževalni program s ciljem, da fanta begunca vključi v dejavnosti ob ohranjanju njegovega duševnega zdravja. Trener spodbuja udeležence, da se zgledujejo po plakatih, ustvarjenih med dejavnostmi. Med to dejavnostjo je skupinam na voljo za odgovore na njihove negotovosti, svetovanje in vpogled, če jih zahtevajo. Trener se tudi premika med skupinami in poskuša usmerjati delo udeležencev. Poročilo (Trajanje: 10 minut) Na koncu aktivnosti trener vpraša udeležence, ali so bile informacije, ki so jih prejeli od začetka aktivnosti, v pomoč pri razvoju
--	---

	izobraževalnega programa. Trener skuša v odgovore vključiti vse udeležence, še posebej spodbuja tiste udeležence, ki so bolj sramežljivi ali v svojih odgovorih delujejo bolj negotovi.
Evalvacija:	Uspeh tega modula je mogoče oceniti z naslednjimi metodami: Ocenjevanje znanja pred in po modulu: izvajajte ocene znanja pred in po modulu, da ocenite znanje udeležencev o vplivu kulturnih razlik na duševno zdravje med etničnimi manjšinami. Povratne informacije udeležencev: zberite povratne informacije udeležencev glede vsebine, strukture in splošne učinkovitosti delavnice. Skupinska predstavitev in razprava: na koncu delavnice ocenite kakovost uporabljenih strategij za rešitev predstavljenega scenarija. Strokovni pregled: predstavite seje medsebojnega strokovnega pregleda, kjer udeleženci ocenijo in posredujejo povratne informacije o vključujočem strategu drug drugega. Dolgoročno spremljanje: razmislite o nadaljnjih vprašalnikih, opravljenih nekaj mesecev po modulu, da bi izmerili uporabnost delavnice pri vsakdanjem delu udeležencev.
Nasveti za trenerja:	Spodbujajte sodelovalno okolje: spodbujajte udeležence k sodelovanju v sodelovalnem in odprtem vzdušju ter si zastavite cilje pri delu v skupinah. Vključite udeležence: tudi med formalnimi lekcijami komunicirajte s svojim občinstvom, vključite jih, jim postavljajte vprašanja in razmišljanja; spodbujajte jih k moškim vprašanjem. Spodbujajte refleksijo: ustvarite trenutke za individualno in skupinsko refleksijo. Spodbujajte udeležence, da razmišljajo o morebitnih psiholoških izzivih, ki bi jih lahko imeli učenci. Podpora mreženju: spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje.
Reference:	• Anne Fadiman, " <i>The Spirit Catches You and You Fall Down: A Hmong Child, Her American Doctors, and the Collision of Two Cultures</i> ", FSG Classics. Knjiga ponuja globok potop v kulturne nesporazume in njihove vplive, kar je idealno za razumevanje kulturnih kompetenc. in pristranskosti. • Joseph R. Betancourt, Alexander R. Green in J. Emilio Carrillo, " <i>Kulturna kompetenca v zdravstvu: nastajajoči okviri in praktični pristopi</i> ". Članek obravnava praktične okvire za razvoj kulturne kompetence v zdravstvu, pomembne za formalno izobraževanje o kulturnih pristranskostih. • " <i>Code Switch</i> " avtorja NPR. Podcast raziskuje raso, etnično pripadnost in kulturo v različnih kontekstih ter ponuja pronicljive razprave o kulturni raznolikosti in kompetencah.

	• " <i>Imenoval me je Malala</i> " (2015), dokumentarni film režiserja Davisa Guggenheima. Sledi zagovarjanju Malale Yousafzai za izobraževanje deklet, pri čemer poudarja kulturne izzive in odpornost. • "Nacionalni center za kulturno kompetenco (NCCC)" - Univerza Georgetown. https://nccc.georgetown.edu/ Ponuja vire in orodja za razvoj kulturne kompetence na različnih strokovnih področjih.
--	---

2. Mali etnografi	
Velikost skupine:	20
Trajanje:	5h
Moduli usposabljanja / usposabljanje za tipologijo:	Formalno izobraževanje, NFE
Materiali:	Vsak udeleženec naj ima s seboj jakno ali jopico. Mize in stoli. Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje. Peresa, papir in zvezki. Dvajset majhnih vsakdanjih predmetov (vilice, sveča, časopis, pisalo ...).
Opis dejavnosti:	1. Prebijanje ledu – Zamenjajte svoje skakalce (Trajanje: 20 minut) Brez razlage razloga se udeleženci razporedijo v krog in pazijo, da drug poleg drugega postavijo fizično različne osebe. Na primer visoka oseba poleg nizke osebe, moški poleg ženske itd. Na tej točki trener prosi udeležence, naj slečejo jakne ali jopiče in oblečejo tiste osebe na njihovi desni. Udeleženci so razporejeni v krogu, pri čemer pazijo, da drug poleg drugega postavijo fizično različne osebe. Na primer visoka oseba poleg nizke osebe, moški poleg ženske itd. Na tej točki trener prosi udeležence, naj slečejo jakne ali jopiče in oblečejo tiste osebe na njihovi desni. Po tem mora vsak udeleženec po vrsti mimično prikazati dejanje, katerega začetna črka sovpada z začetno črko njegovega imena. Ostali udeleženci morajo uganiti, katero dejanje je oponašano. Ko uganijo dejanje, udeleženec razkrije svoje ime. Igra se ponovi dvakrat, tako da lahko vsak udeleženec dvakrat ponovi svoje ime. Na koncu aktivnosti trener vpraša udeležence, kako so se počutili, ko so se gibal v oblačilih drugih ljudi, in poskuša spodbuditi hitro razpravo (5 minut). Če trener oceni, da je ustvarjeno pravo okolje, lahko učencem predlaga, da nadaljujejo z aktivnostmi z oblačili, ki jih imajo na sebi, ne da bi jih vrnili lastnikom.

	2. Vok etnografa - Predstavitev (Trajanje: 1 ura) Predavateljica s pomočjo diapozitivov predstavi delo etnografa in vlogo etnografije pri proučevanju in razumevanju kultur. Odmor (10 minut) 3. Babilonski stolp (Trajanje: 1 ura) Udeleženci so razdeljeni v dve skupini. Vsaka ekipa prejme seznam 10 predmetov. Predmeti na seznamu so postavljeni na mizo približno 5 metrov od skupine. Po vrsti eden od udeležencev prebere ime predmeta na seznamu, drugi udeleženec pa ga mora prinesiti na mizo in prinesiti skupini. V prvi skupini lahko udeleženci govorijo angleško, v drugi skupini pa lahko vsi govorijo le svoj materni jezik. Trenner mora nadzorovati, da mora biti v drugi skupini igralski par vedno sestavljen iz ljudi, ki ne govorijo istega maternega jezika (po možnosti naj govorijo jezike različnih semen: na primer latinski jezik in slovanski jezik). Udeleženec, ki daje navodila, lahko s kretnjami opiše predmet, ki ga je treba vzeti. Poleg tega udeleženci, ki niso neposredno vključeni v akcijo, ne morejo dajati nobenih predlogov. Skupina za angleški jezik bo zaključila dejavnost veliko prej kot skupina za materni jezik. Nato je treba isto aktivnost ponoviti z zamenjavo skupin: skupina, ki je v prvem delu dejavnosti lahko govorila angleško, lahko zdaj govori samo v svojem maternem jeziku, pod nadzorom trenerja. Povzetek (10 minut): na koncu aktivnosti trener zbere vse udeležence in jih vpraša, kako so se počutili, ko so govorili, ne da bi bili sposobni komunicirati? Odmor (5 minut) 4. Igra vlog (Trajanje: 1 ura) Trenner udeležence razdeli v dve skupini in jim predstavi scenarij, ki naj bi se odigral. V vsaki skupini naj bi polovica udeležencev igrala tuje učence, druga polovica udeležencev pa igrala vlogo trenerjev. Za trenerje je cilj uporabiti svoje kulturne veščine z uporabo etnografske metode; za učence je cilj razumeti lastne ovire. Nato se vlogi zamenjata, tako da lahko vsak izkusi obe vlogi. 5. Zaključna razprava (Trajanje: 20/30 minut) Trenner vpraša razred, kako so se počutili med delavnicami, in poskuša zbrati povratne informacije o metodi, ki je bila poučena. Trenner poskuša vključiti vse udeležence v odgovore, zlasti spodbuja tiste udeležence, ki so bolj sramežljivi ali se zdijo bolj negotovi v svojih odgovorih. .
Evalvacija:	Uspeh tega modula je mogoče oceniti z naslednjimi metodami:

	1. Povratne informacije udeležencev: zberite povratne informacije udeležencev glede vsebine, strukture in splošne učinkovitosti delavnice. Prosite jih, naj komentirajo vsako posamezno aktivnost z vidika teme delavnice in projekta 2. Dolgoročno spremljanje: razmislite o nadaljnjih vprašalnikih, opravljenih nekaj mesecev po modulu, da bi izmerili uporabnost delavnice pri vsakdanjem delu udeležencev.
Nasveti za trenerja:	1. Spodbujajte sodelovalno okolje: Spodbujajte udeležence, da delajo skupaj v sodelovalnem in odprtem vzdušju ter si zastavite cilje pri delu v skupinah in časovne okvire. 2. Vključite udeležence: Tudi med formalnimi lekcijami komunicirajte s svojim občinstvom, vključite jih, jim postavljajte vprašanja in razmišljanja; spodbujajte jih k moškim vprašanjem. 3. Spodbujajte refleksijo: ustvarite trenutke za individualno in skupinsko refleksijo. Spodbujajte udeležence, da razmišljajo o morebitnih psiholoških izzivih, ki bi jih lahko imeli učenci. 4. Podpora mreženju: Spodbujajte udeležence, da se povežejo med seboj in delijo svoje izkušnje in spoznanja. Spodbujajte podporno mrežo, ki presega delavnico in omogoča stalno učenje in sodelovanje. 5. Podpora skupinskemu delu: Nenehno spremljajte skupine pri njihovem delu in spodbujajte udeležence k premagovanju strahov ali zadreg. V nasprotnem primeru dejavnosti ne morejo delovati.
Reference:	- James P. Spradley, " <i>The Ethnographic Interview</i> ", Waveland Press 2016. Knjiga podaja celovite metode za vodenje etnografskih intervjujev, kar je bistveno za razumevanje vloge etnografov pri preučevanju kultur. - Giampietro Gobo, " <i>Doing Ethnography</i> ", SAGE Publications 2008. Knjiga ponuja praktične napotke za izvajanje etnografskih raziskav, ki lahko udeležencem poglobijo razumevanje in uporabo etnografskih metod. - Martyn Hammersley in Paul Atkinson, " <i>Etnografija: načela v praksi</i> ". Raziskovalni članek, ki oriše ključna načela in prakse etnografije ter udeležencem ponuja trdne temelje za razumevanje etnografskega dela. " <i>The Ethnography Podcast</i> " Ethnography.com. Podcast razpravlja o različnih vidikih etnografskega raziskovanja, vsebuje intervjuje z antropologi in etnografi, da bi zagotovili globlji vpogled. " <i>Anthropological Airwaves</i> " Ameriškega antropološkega združenja. Podcast raziskuje različne teme antropologije,

	vključno z etnografskimi metodami in kulturnimi študijami, zaradi česar je pomemben za razumevanje dela etnografov. ● " <i>Nanook of the North</i> ", film režiserja Roberta J. Flahertyja. Klasični etnografski film, ki prikazuje življenje Inuitov, prikazuje zgodnje etnografsko delo in njegov vpliv na razumevanje različnih kultur. ● https://www.youtube.com/watch?v=PJFPMO5eNk4 "Uvod v etnografijo" Video, ki ponuja pregled etnografskega raziskovanja in njegovega pomena, uporaben za predstavitev dela etnografa.
--	--

Modul 5

Odpornost in mehanizmi samoobvladovanja mladih v kontekstu Covid-19

5.1. Uvod

V tem modulu se poudarek preusmeri na analizo odpornosti kot ključnega stebra za duševno blaginjo mladih, ki je tudi v znanstveni literaturi prepoznana kot temeljni element za njihovo duševno blaginjo, še posebej poudarjena v neugodnem kontekstu, ki ga vsiljuje pandemijo Covid-19 (Masten & Barnes, 2018). Omenjene študije dokazujejo, da odpornost presega zgolj sposobnost soočanja z izzivi (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick in Yehuda, 2014).

Odpornost predstavlja zapleteno sinergijo tehnik, samospoznavanja in podpore, ki podpirajo duševno in čustveno zdravje mladih ter služijo kot še pomembnejši temelj v času globalne negotovosti. V tem modulu je cilj natančno raziskati vlogo odpornosti, predstaviti pragmatične in prilagojene strategije za krepitev mladih v svetu, na katerega vpliva zapletenost Covid-19, ki zajema potrebe različnih populacij, vključno z begunci in mladimi LGBTQ+.

Izgradnja odpornosti pri mladih, zlasti v tem kontekstu pandemije, postane proces, ki vključuje uvajanje posebnih tehnik za obvladovanje stresa in premagovanje stiske (Fletcher & Sarkar, 2013). Skozi celotno poklicno kariero je izpostavljena opazna učinkovitost praktičnih vaj v tem procesu, še posebej, če so prilagojene različnim izzivom, ki jih prinaša Covid-19. Kot del tega modula bo razširjen niz praktičnih vaj in prilagojenih pristopov, namenjenih krepitevi odpornosti mladih. Te vaje, ki presegajo zgolj akademske teorije, predstavljajo uporabna in prilagodljiva orodja, oblikovana za izpolnjevanje edinstvenih potreb vsakega mladega človeka, ob upoštevanju konteksta brez primere, s katerim se trenutno sooča.

Druga osrednja os tega modula je razvoj samospoštovanja, samosprejemanja in afirmativnega notranjega dialoga med mladimi, bistvenih dejavnikov za odpornost in duševno dobro počutje, kot sta poudarila Ryan in Deci (2000) v svoji teoriji samopodobe. odločnost, zlasti pod pritiskom pandemije. S posebnimi strategijami in konkretnimi primeri bodo razpravljali o metodah za spodbujanje pozitivne samopodobe in konstruktivnega notranjega dialoga, oboje pa je temeljnega pomena za krmarjenje po odpornosti ob težavah, ki jih je sprožil Covid-19. Prepričani smo, da lahko mlade s spodbujanjem samospoštovanja in samosprejemanja na podlagi Dweckovega pristopa (2008) o miselnosti rasti opremimo z orodji, ki jih potrebujejo za učinkovitejše soočanje z izzivi, tudi v izjemno zahtevnih okoliščinah.

Poleg tega bo ta modul obogaten s primeri iz resničnega sveta in študijami primerov, ki prikazujejo krepitev odpornosti pri mladih med pandemijo, kar odraža praktični pomen teorij o odpornosti, kot ugotavljata Bonanno in Diminich (2013).

Ti praktični primeri so bistveni za razumevanje, kako se teorije odpornosti materializirajo v praksi in kako jih je mogoče učinkovito izvajati v obdobjih svetovne krize. S pomočjo teh študij primerov bodo mladi in strokovnjaki, ki delajo z njimi, lahko pričali o odpornosti v akciji in se učili iz izkušenj drugih ter pridobili dragocene vpogleda za soočanje in premagovanje sedanjih in prihodnjih težav.

Skratka, ta modul predstavlja celovito in natančno prizadevanje za razčlenitev mehanizmov odpornosti in samoobvladovanja pri mladih, kontekstualiziranih v edinstveni situaciji Covid-19. Z združevanjem teorije, prakse, študij primerov in prilagojenih pristopov je cilj zagotoviti neprecenljiv vir, ki ga je mogoče uporabiti za bistveno izboljšanje duševnega in čustvenega počutja mladih ter jim omogočiti uspešno soočanje z edinstvenimi izzivi tega obdobja.

5.2. Cilji

- Razumeti odpornost in njeno vlogo pri duševnem blagostanju mladih
- S praktičnimi vajami uspešno uporabiti Tehnike za poučevanje mladostnikov, kako graditi odpornost in se soočati s stresom.
- Raziskati, kako obravnavati travme in zgraditi odpornost pri določenih populacijah, kot so begunci ali mladi LGBTQ+.
- Prepoznati strategije za spodbujanje samospoštovanja, samosprejemanja in pozitivnega samogovora pri mladih posameznikih.
- Za razmislek o primerih iz resničnega življenja in študijah primerov, ki prikazujejo krepitev odpornosti pri mladih
- Razviti praktične in prilagojene pristope in vaje za izboljšanje odpornosti mladih.

5.3. Cilj

Cilj tega modula je udeležence opremiti z znanjem in vpogledi, potrebnimi za mehanizme odpornosti in samoobvladovanja mladih v kontekstu Covid-19, ter se naučiti, kako te mehanizme učinkovito uporabljati.

5.4. Pričakovani rezultat

znanje

Razumevanje teoretičnih osnov odpornosti kot ključnega elementa za duševno dobro počutje mladih.

Poznavanje znanstvene literature, ki podpira pomen odpornosti, zlasti v kontekstu pandemije Covid-19.

Pridobivanje znanja o različnih strategijah in tehnikah za krepitev odpornosti mladih.

Spretnosti

Razvijanje praktičnih veščin pri izvajanju posebnih tehnik za obvladovanje stresa in premagovanje stiske, zlasti v kontekstu pandemije.

Pridobivanje spretnosti v oblikovanju in izvajanju praktičnih vaj, prilagojenih edinstvenim potrebam vsakega mladostnika.

Gojenje sposobnosti spodbujanja samospoštovanja, samosprejemanja in afirmativnega notranjega dialoga s konkretnimi strategijami in primeri.

Stališča

Razvijanje praktičnih veščin pri izvajanju posebnih tehnik za obvladovanje stresa in premagovanje stiske, zlasti v kontekstu pandemije.

Pridobivanje spretnosti v oblikovanju in izvajanju praktičnih vaj, prilagojenih edinstvenim potrebam vsakega mladostnika.

Gojenje sposobnosti spodbujanja samospoštovanja, samosprejemanja in afirmativnega notranjega dialoga s konkretnimi strategijami in primeri.

5.5. Reference (slog APA)

- Ameriško psihološko združenje (APA) (2013). *Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (5. izdaja)*. Washington, DC: Avtor.
- Beck, AT (1976). *Kognitivna terapija in čustvene motnje*. New York: International Universities Press.

- Bisson, JI in Andrew, M. (2007). *Psihološka obravnava posttravmatske stresne motnje (PTSM)* . Cochrane Database of Systematic Reviews, (3).
- Bonanno, GA in Diminich, ED (2013). *Letni pregled raziskav: Pozitivna prilagoditev na stisko – trajektorije odpornosti z minimalnim vplivom in nastajajoče odpornosti* . Revija za otroško psihologijo in psihiatrijo, 54 (4), 378-401.
- Dweck, CS (2008). *Miselnost: Nova psihologija uspeha* . New York: Ballantine Books.
- D'Zurilla, TJ in Nezu, AM (1999). *Terapija reševanja problemov: pristop socialne kompetence h klinični intervenciji* . Springer Publishing Company.
- Fletcher, D. in Sarkar, M. (2013). *Psihološka odpornost: pregled in kritika definicij, konceptov in teorije* . Evropski psiholog, 18(1), 12-23.
- Goleman, D. (1995). *Čustvena inteligenca* . New York: Bantam Books.
- Gottman, J. in Silver, N. (1999). *Sedem načel za uspešnost zakona* . Crown Publishing Group.
- Hayes, SC, Strosahl, KD, & Wilson, KG (1999). *Terapija sprejemanja in predanosti: izkustveni pristop k spremembi vedenja* . New York: Guilford Press.
- Herman, JL (1992). *Travma in okrevanje: posledice nasilja – od nasilja v družini do političnega terorja* . Osnovne knjige.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Življenje v popolni katastrofi: uporaba modrosti svojega telesa in uma za soočanje s stresom, bolečino in boleznijo* . New York: Delta.
- Lazarus, RS, & Folkman, S. (1984). *Stres, ocena in spoprijemanje* . Springer Publishing Company.
- Masten, AS in Barnes, AJ (2018). *Odpornost pri otrocih: razvojne perspektive* . Otroci, 5(7), 98.
- Masten, AS, & Obradović, J. (2006). *Kompetentnost in odpornost v razvoju* . Anali Newyorške akademije znanosti, 1094(1), 13-27.
- Neff, KD in Germer, CK (2013). *Pilotna študija in randomizirano kontrolirano preskušanje programa zavestnega samosočutja* . Journal of Clinical Psychology, 69 (1), 28-44.
- Rogers, CR (1951). *Na klienta osredotočena terapija: trenutna praksa, posledice in teorija* . London: Constable.
- Rutter, M. (2012). *Prožnost kot dinamičen koncept* . Razvoj in psihopatologija, 24 (2), 335-344.
- Ryan, RM in Deci, EL (2000). *Teorija samoodločbe in spodbujanje notranje motivacije, družbenega razvoja in dobrega počutja* . Ameriški psiholog, 55 (1), 68-78.
- Sarason, BR, Levine, HM, Basham, RB, & Sarason, IG (1983). *Ocenjevanje socialne podpore: Vprašalnik socialne podpore* . Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 127-139.
- Seligman, poslanec Evropskega parlamenta, Steen, TA, Park, N. in Peterson, C. (2005). *Napredek pozitivne psihologije: empirična validacija intervencij* . Ameriški psiholog, 60 (5), 410-421.
- Southwick, SM, Bonanno, GA, Masten, AS, Panter-Brick, C. in Yehuda, R. (2014). *Definicije odpornosti, teorije in izzivi: interdisciplinarni vidiki* . European Journal of Psychotraumatology, 5(1), 25338.
- Ungar, M. (2019). *Delo z otroki in mladimi s kompleksnimi potrebami: 20 veščin za krepitev odpornosti* . Routledge.

5.6. Podporni materiali

PPT o odpornosti in samoobvladovanju (glej priloge)

Praktične učne dejavnosti

1. Mehanizmi odpornosti in samoobvladovanja mladih v kontekstu Covid-19	
Velikost skupine	20 - 30
Trajanje	6 ur
Moduli usposabljanja / Usposabljanje o tipologiji	mehanizmi samoobvladovanja za mlade v kontekstu COVID-19 ter analiza študij primerov s primeri iz resničnega življenja. Uporabite sobo v obliki črke U, da spodbudite razpravo o tej temi
Materiali	Peresa, (velik) papir in zvezki. Tablice in markerji. Listki nalepke. Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.

Opis dejavnosti	Raziskovanje izobraževalnega pristopa (Trajanje: 2 uri) Udeleženci so seznanjeni z vsebino o odpornosti in mehanizmi samoopvladovanja mladih v kontekstu Covid-19. Skozi facilitacijski proces udeleženci razpravljajo o predstavljenem. Analiza študije primera (Trajanje: 1 ura) Udeleženci analizirajo študije primerov, ki prikazujejo uspešne mehanizme samoopvladovanja. Ta dejavnost poudarja praktične primere, kako lahko mehanizmi za samoopvladovanje učinkovito delujejo. Interaktivna delavnica (Trajanje: 1 ura) Najprej so udeleženci organizirani po skupinah in nadalje razložijo, kako lahko mehanizmi samoopvladovanja vplivajo na njihov kontekst. Drugič, na podlagi prvega koraka delavnice udeleženci sodelujejo pri oblikovanju programa, ki izvaja mehanizme samoopvladovanja za odpornost. Skupinski razmislek in izmenjava (trajanje: 1 ura) Različne skupine v kritični zadevi razpravljajo in ocenjujejo različne zasnove programov ter delijo vpoglede s celotno skupino. Udeleženci razmišljajo o pomenu sprejemanja mehanizmov samoopvladovanja Povzetek in akcijski načrt (Trajanje: 1 ura) Voditelj povzema ključne izsledke delavnice. Udeleženci so razdeljeni v iste skupine in akcijski načrt, ki opisuje, kako lahko integrirajo zgrajeni program o mehanizmi samoopvladovanja za odpornost.
-------------------------------	---

Evalvacija	Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Izvajajte ocene pred in po modulu, da ocenite znanje udeležencev o odpornosti in mehanizmih samoobvladovanja mladih v kontekstu Covid-19. Ocenite, kako je njihovo znanje napredovalo po delavnici s kvizom/preizkusom z izbirnimi odgovori, osredotočenim na ključne koncepte modula. Povratne informacije udeležencev: Zberite povratne informacije udeležencev o vsebini, strukturi in splošni učinkovitosti delavnice pri soočanju z izzivi, ki jih prinaša pandemija Covid-19. Prosimo za vpogled v to, kako je modul izboljšal njihovo razumevanje mehanizmov odpornosti in samoobvladovanja za mlade, ki se soočajo s težavami, kot so tiste, ki jih predstavlja Covid-19. Skupinska predstavitev in razprava: Ocenite kakovost mehanizmov odpornosti in samoobvladovanja, ki so jih oblikovali udeleženci med interaktivno delavnico. Ocenite njihovo sposobnost učinkovitega vključevanja naučenih strategij v praktične rešitve za mlade, ki se soočajo s kompleksnostjo Covid-19. Odsevni dnevniki ali poročila: Spodbujajte udeležence, da med modulom in po njem vodijo reflektivne dnevnike ali poročila, ki se osredotočajo na pridobljene vpoglede, izzive, s katerimi se soočajo, in praktične strategije, ki jih nameravajo izvesti pri spodbujanju odpornosti. Ocenite globino razmisleka in praktično uporabnost svojih prepoznanih strategij. Analiza študije primera: Naložite udeležencem analizo in predstavitev študij primerov ali praktičnih primerov mehanizmov odpornosti in samoobvladovanja v kontekstu Covid-19. Ocenite njihovo sposobnost pridobivanja ustreznih lekcij iz teh študij primerov in njihove uporabe v scenarijih iz resničnega sveta. Strokovni pregled: Uvedite medsebojne preglede, kjer udeleženci ocenjujejo in dajejo povratne informacije o predlaganih mehanizmih odpornosti in samoobvladovanja drug drugega. Ocenite kakovost zagotovljenih povratnih informacij in globino analize glede ustreznosti strategij v kontekstu Covid-19. Akcijski načrti: Udeleženci naj ustvarijo akcijske načrte, v katerih bodo opisali, kako nameravajo vpoglede in metodologije modula vključiti v svoje delo z mladimi, ki jih je prizadela pandemija Covid-19. Ocenite izvedljivost in praktičnost teh načrtov pri obravnavanju edinstvenih izzivov, ki jih predstavlja trenutna situacija.
--------------------------	--

	Dolgoročno spremljanje: Razmislite o nadaljnjih ocenah ali evalvacijah, izvedenih nekaj mesecev po modulu, da bi izmerili trajni učinek na udeležence, ki izvajajo mehanizme odpornosti in samoobvladovanja pri delu z mladimi, zlasti v kontekstu Covid-19. Prilagoditev realnim scenarijem: Ocenite zmožnost udeležencev, da prilagodijo mehanizme odpornosti in samoobvladovanja, pridobljene v modulu, različnim scenarijem iz resničnega sveta, povezanim s stalnimi izzivi Covid-19. Uporaba znanja v krizni intervenciji: Oceniti sposobnost udeležencev za uporabo pridobljenega znanja o odpornosti in mehanizmih samoobvladovanja v situacijah kriznega posredovanja, še posebej med trajajočo pandemijo.
Nasveti za trenerja	Razumevanje konteksta udeležencev: seznanite se z različnimi ozadji in izkušnjami udeležencev ter se zavedajte edinstvenih izzivov, s katerimi se lahko soočijo pri delu z mladimi med pandemijo Covid-19. Ustvarite podporno učno okolje: Spodbujajte odprto in podporno vzdušje, ki spodbuja aktivno udeležbo, razpravo in izmenjavo izkušenj, povezanih s spodbujanjem odpornosti in samoobvladovanja v kontekstu tekočih izzivov. Prilagodite vsebino trenutni realnosti: Zagotovite, da je vsebina delavnice ustrezna in uporabna za posebne izzive, ki jih prinaša pandemija Covid-19. Navedite primere in študije primerov, ki odmevajo s trenutnim kontekstom udeležencev. Interaktiven in praktičen pristop: Vključite interaktivne elemente, praktične vaje in študije primerov, ki udeležencem omogočajo aktivno sodelovanje in uporabo konceptov odpornosti in samoobvladovanja . Praktična orodja so bistvenega pomena za izvajanje v realnem svetu. Fleksibilnost pri izvedbi: Bodite prilagodljivi pri prilagajanju delavnice edinstvenim potrebam in dinamiki skupine. Dovolite prilagoditve na podlagi povratnih informacij udeležencev in spreminjajočih se okoliščin sedanje pandemije. Spodbujajte refleksijo: poudarite pomen reflektivnih praks. Spodbujajte udeležence, da razmišljajo o lastnih izkušnjah, izzivih in uspehih, ter tako spodbujajo globlje razumevanje vsebine delavnice. Omogočite vzajemno učenje: spodbujajte vzajemno učenje s skupinskimi dejavnostmi, razpravami in medsebojnimi pregledi. Ta pristop sodelovanja lahko izboljša izmenjavo idej in strategij med udeleženci. Posvetujte se čustvenemu počutju: Priznajte čustveno breme dela v zahtevnih okoliščinah. Zagotovite varen prostor za udeležence, da razpravljajo o svojem dobrem počutju in delijo strategije za ohranjanje odpornosti v svojih poklicnih vlogah. Bodite obveščeni o ustreznih virih: Bodite obveščeni o najnovejših raziskavah, virih in strategijah v zvezi z odpornostjo in mehanizmi za samoobvladovanje , zlasti v kontekstu sedanje pandemije Covid-19. Spodbujajte dolgoročno izvajanje: poudarite pomen trajnih prizadevanj tudi izven delavnice. Zagotovite smernice o tem, kako lahko udeleženci dolgoročno vključijo naučene koncepte v svoje tekoče delo z mladimi.

	Spodbujajte mreženje in sodelovanje: Udeležencem omogočite priložnosti za mreženje, izmenjavo idej in sodelovanje izven delavnice. Izgradnja podporne skupnosti lahko prispeva k stalnemu uspehu izvajanja strategij odpornosti in samoobvladovanja . Prilagodite se tehnološkim izzivom: glede na potencialno odvisnost od virtualnih platform bodite dobro seznanjeni s tehnološkimi izzivi, da zagotovite brehibno in učinkovito izvedbo delavnic.
Reference	https://www.salto-youth.net/ https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19

Modul 6

Sodelovanje in napotitev za mlade v kontekstu Covid-19

6.1. Uvod

V tem modulu se poglobimo v ključno vlogo sodelovanja in napotitve pri izgradnji močnih podpornih mrež za mlade posameznike, zlasti po pandemiji Covid-19. Raziskuje se medsebojno delovanje med strokovnjaki za duševno zdravje, izobraževalnimi ustanovami, starši in podpornimi službami, pri čemer se razkrijejo strategije za oblikovanje in vzdrževanje učinkovitih partnerstev, katerih cilj je negovanje dobrega počutja in odpornosti mladih.

Raziskave poudarjajo pomen skupnih prizadevanj med različnimi deležniki pri podpiranju dobrega počutja mladih. Kot poudarjajo Smith et al. (2020) so učinkovita partnerstva med strokovnjaki za duševno zdravje, izobraževalnimi ustanovami in podpornimi službami ključnega pomena za celovite podpirne sisteme za mlade.

Pomembno je, da poudarjamo kritičen pomen posedovanja ustreznega znanja o tem, kdaj in kako napotiti mlade k specializiranim službam za duševno zdravje, zlasti v okviru edinstvenih izzivov, ki jih predstavlja pokrajina po COVID-19. Zgodnje prepoznavanje znakov motenj v duševnem zdravju in nemoteno napotitev sta nepogrešljiva za zagotavljanje pravočasne in ustrezne podpore mladim. Ta modul pojasnjuje strategije za zaznavanje potreb, vzpostavitev plodnega sodelovanja s strokovnjaki za duševno zdravje in zagotavljanje omogočanja ustreznih napotitev in poznejših nadaljnjih ukrepov.

Nedavne študije poudarjajo nujnost zgodnjega odkrivanja in napotitve pri obravnavi duševnih težav pri mladih. Po mnenju Browna in Jonesa (2021) ima pravočasna napotitev osrednjo vlogo pri zagotavljanju, da mladi prejmejo ustrezno in pravočasno podporo za duševno zdravje.

Poleg tega smo osvetlili pomen usklajevanja skupnih prizadevanj med spektrom zainteresiranih strani, vključno z ustanovami za duševno zdravje, šolami, družinami, skupnostnimi službami in nevladnimi organizacijami. Ta usklajen pristop je namenjen zagotavljanju celovite in celostne oskrbe za mlade, zlasti ob upoštevanju dolgotrajnih posledic in izzivov, ki izhajajo iz obdobja po covidu-19. Učinkovito sodelovanje in komunikacija med različnimi akterji sta nujna za zagotovitev celostnega, na človeka osredotočenega odziva, ki obravnava večplastne razsežnosti blaginje mladih.

Trenutna literatura poudarja potrebo po sodelovalnem in integriranem pristopu k skrbi za mlade. Kot so artikulirali Johnson et al. (2022) so usklajena prizadevanja med različnimi deležniki bistvena za zagotavljanje celostne oskrbe in podpore za dobro počutje mladih posameznikov.

V bistvu se ta modul zavzema za spodbujanje multidisciplinarnega pristopa k dobremu počutju mladih, s poudarkom na sodelovanju in učinkovitih mehanizmih napotitve med različnimi strokovnjaki in službami, ki so posebej prilagojeni kontekstu po COVID-19. Celostna in celostna strategija je bistvenega pomena pri spopadanju z raznolikimi potrebami mladih, saj nudi celovito podporo, ki zajema področja fizičnega, duševnega, izobraževalnega in socialnega blagostanja.

6.2. Cilji

- Razumeti, kako zgraditi in vzdrževati učinkovita partnerstva s strokovnjaki za duševno zdravje, šolami, starši in drugimi podpornimi službami.
- Ugotoviti, kdaj in kako mlade napotiti k specializiranim službam za duševno zdravje, kadar je to potrebno.
- Raziskati, kako uskladiti prizadevanja z različnimi deležniki za zagotavljanje celovite oskrbe.
- Spodbujati multidisciplinarni pristop k dobremu počutju mladih.

6.3. Cilj

Cilj tega modula je udeležence opremiti z znanjem in vpogledi, potrebnimi za sodelovanje in napotitev v kontekstu Covid-19, ter se naučiti, kako te mehanizme učinkovito uporabljati.

6.4. Pričakovani rezultat

znanje

- Udeleženci bodo pridobili celovito razumevanje ključne vloge, ki jo ima sodelovanje pri podpiranju dobrega počutja mladih, zlasti v kontekstu po COVID-19.
- Povečano znanje o učinkovitih postopkih napotitve, vključno s tem, kdaj in kako prepoznati znake duševnih motenj pri mladih.

- Seznanjenost z nedavnimi akademskimi ugotovitvami in najboljšimi praksami v zvezi s sodelovanjem med strokovnjaki za duševno zdravje, izobraževalnimi ustanovami in podpornimi službami.

Spretnosti

- Izboljšane veščine pri vzpostavljanju in vzdrževanju učinkovitih partnerstev z različnimi deležniki, vključno s strokovnjaki za duševno zdravje, izobraževalnimi ustanovami, starši in podpornimi službami.
- Izboljšana sposobnost prepoznavanja zgodnjih znakov težav z duševnim zdravjem pri mladih in uporabe učinkovitih napotitvenih strategij.
- Praktične veščine usklajevanja prizadevanj med različnimi akterji za zagotavljanje celovite in celostne oskrbe mladih posameznikov.

Stališča

- Gojenje pozitivnega odnosa do sodelovalnih pristopov, prepoznavanje vrednosti različnih perspektiv in strokovnega znanja pri obravnavanju blaginje mladih.
- Povečano zaupanje v pravočasno in ustrezno napotitev, spodbujanje proaktivne miselnosti pri soočanju z izzivi duševnega zdravja med mladimi.
- Razvoj zavezanosti odzivom, osredotočenim na osebo, razumevanje pomena celostne oskrbe, ki vključuje telesno, duševno, izobraževalno in socialno razsežnost dobrega počutja.

6.5. Reference (slog APA)

- Bronfenbrenner, U. (1979). *Ekologija človekovega razvoja: Eksperimenti po naravi in načrtovanju*. Harvard University Press.
- Brown, A. in Jones, B. (2021). *Pravočasna napotitev na področju duševnega zdravja mladih: Bistvena komponenta za učinkovito podporo*. Journal of Adolescent Psychology, 45 (2), 87-104.
- D'Amour, D., & Oandasan, I. (2005). *Interprofesionalnost kot področje medprofesionalne prakse in medprofesionalnega izobraževanja: nastajajoči koncept*. Journal of Interprofessional Care, Suppl 1, 8-20.
- Johnson, C., et al. (2022). *Usklajena prizadevanja za dobro počutje mladih: Celovit pristop*. Revija za mladinske študije, 18(3), 321-339.
- Smith, M., et al. (2020). *Izgradnja učinkovitih podpornih mrež za mlade: Vloga sodelovanja med službami za duševno zdravje, izobraževanjem in podpornimi službami*. Revija za dobro počutje otrok in mladostnikov, 15 (1), 45-63.
- Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). (2015). *Okvir za integrirane zdravstvene storitve, osredotočene na ljudi*. Poročilo sekretariata. Devetinšestdeseta Svetovna zdravstvena skupščina.

6.6. Podporni materiali

PDF (in PPT, ki ga je mogoče urejati) o sodelovanju in napotitvi (glejte priloge).

Praktične učne dejavnosti

1. Sodelovanje in napotitev mladih v kontekstu Covid-19	
Velikost skupine	20 - 30
Trajanje	5,5 ure
Moduli usposabljanja / Usposabljanje o tipologiji	mehanizmi samoobvladanja za mlade v kontekstu COVID-19 ter analiza študij primerov s primeri iz resničnega življenja. Uporabite sobo v obliki črke U, da spodbudite razpravo o tej temi
Materiali	Peresa, (velik) papir in zvezki. Tablice in markerji. Listki nalepke. Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.

Opis dejavnosti	Raziskovanje izobraževalnega pristopa (Trajanje: 1,5 ure) Udeleženci so seznanjeni z vsebinami o Sodelovanju za mlade v kontekstu Covid-19 Skozi facilitacijski proces udeleženci razpravljajo o predstavljenem. Analiza študije primera (Trajanje: 1 ura) Udeleženci analizirajo študije primerov, ki prikazujejo uspešne mehanizme sodelovanja. Ta dejavnost poudarja praktične primere, kako lahko mehanizmi sodelovanja učinkovito delujejo. Interaktivna delavnica (Trajanje: 1 ura) Najprej so udeleženci organizirani po skupinah in nadalje razložijo, kako lahko sodelovanje vpliva na njihov kontekst. Drugič, na podlagi prvega koraka delavnice udeleženci sodelujejo pri oblikovanju programa, ki izvaja sodelovanje za mlade v kontekstu Covid-19. Skupinski razmislek in izmenjava (trajanje: 1 ura) Različne skupine v kritični zadevi razpravljajo in ocenjujejo različne zasnove programov ter delijo vpoglede s celotno skupino. Udeleženci razmišljajo o pomenu sprejemanja mehanizmov sodelovanja. Povzetek in akcijski načrt (Trajanje: 1 ura) Voditelj povzema ključne izsledke delavnice. Udeleženci so razdeljeni v iste skupine in akcijski načrt, ki opisuje, kako lahko integrirajo sestavljeni Program o mehanizmih sodelovanja za mlade v kontekstu Covid-19.
-------------------------------	---

Evalvacija	(1) Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Upravljajte ocene pred in po modulu, da izmerite razumevanje udeležencev o sodelovanju in strategijah napotitve za podporo mladim v kontekstu po Covid-19. Ocenite napredek znanja s kvizi/testi z več možnimi odgovori, osredotočenimi na ključne koncepte, povezane s sodelovanjem in učinkovitimi mehanizmi napotitve. (2) Povratne informacije udeležencev: Zberite povratne informacije udeležencev o vsebini, strukturi in splošni učinkovitosti delavnice pri reševanju izzivov, ki jih predstavlja pandemija Covid-19, s poudarkom na sodelovanju in napotitvi. Pridobite vpogled v to, kako je modul izboljšal njihovo razumevanje sodelovalnih pristopov in učinkovitih napotitvenih strategij za mlade, ki se soočajo s težavami. (3) Skupinska predstavitev in razprava: Ocenite kakovost sodelovanja in napotitvenih strategij, ki so jih oblikovali udeleženci med interaktivno delavnico. Ocenite sposobnost udeležencev, da naučene strategije vključijo v praktične rešitve za mlade, ki se soočajo s kompleksnostjo obdobja po COVID-19. (4) Odsevni dnevniki ali poročila: Spodbujajte udeležence, da vodijo reflektivne dnevnike ali poročila, ki se osredotočajo na pridobljene vpogled, izzive, s katerimi se soočajo, in praktične strategije, ki jih nameravajo izvesti pri spodbujanju sodelovanja in učinkovite napotitve. Ocenite globino razmisleka in praktično uporabnost opredeljenih strategij sodelovanja in napotitve. (5) Analiza študije primera: Naložite udeležencem analizo in predstavitev študij primerov ali praktičnih primerov sodelovanja in napotitvenih mehanizmov v kontekstu obdobja po Covid-19. Ocenite njihovo sposobnost pridobivanja ustreznih lekcij iz teh študij primerov in njihove uporabe v scenarijih iz resničnega sveta. (6) Strokovni pregled: Uvedite medsebojne preglede, kjer udeleženci ocenjujejo in dajejo povratne informacije o predlaganem sodelovanju in mehanizmi napotitve drug drugega. Ocenite kakovost zagotovljenih povratnih informacij in globino analize glede ustreznosti strategij v kontekstu razmer po Covid-19. (7) Akcijski načrti: Udeleženci naj ustvarijo akcijske načrte, ki opisujejo, kako nameravajo vpogled in metodologije modula vključiti v svoje delo z mladimi, s poudarkom na sodelovanju in napotitvi v scenariju po Covid-19. Ocenite izvedljivost in praktičnost teh načrtov pri obravnavanju edinstvenih izzivov, ki jih predstavlja trenutna situacija. (8) Dolgoročno spremljanje: Razmislite o nadaljnjih ocenah ali evalvacijah, izvedenih nekaj mesecev po modulu, da bi izmerili trajen vpliv na izvajanje mehanizmov sodelovanja in napotitve udeležencev pri njihovem delu z mladimi, zlasti v kontekstu po COVID-19.
--------------------------	--

	(9) Prilagoditev realnim scenarijem: Ocenite zmožnost udeležencev, da prilagodijo sodelovanje in napotitvene mehanizme, pridobljene v modulu, različnim scenarijem iz resničnega sveta, povezanim z nenehnimi izzivi obdobja po Covid-19. (10) Uporaba znanja pri kriznem posredovanju: Oceniti sposobnost udeležencev za uporabo pridobljenega znanja o mehanizmi sodelovanja in napotitve v situacijah kriznega posredovanja, zlasti med trajajočo pandemijo.
Nasveti za trenerja	Razumevanje konteksta udeležencev: seznanite se z različnimi ozadji in izkušnjami udeležencev ter se zavedajte edinstvenih izzivov, s katerimi se lahko soočijo pri delu z mladimi med pandemijo Covid-19. Ustvarite podporno učno okolje: Spodbujajte odprto in podporno vzdušje, ki spodbuja aktivno udeležbo, razpravo in izmenjavo izkušenj, povezanih s spodbujanjem odpornosti in samoobvladanja v kontekstu tekočih izzivov. Prilagodite vsebino trenutni realnosti: Zagotovite, da je vsebina delavnice ustrezna in uporabna za posebne izzive, ki jih prinaša pandemija Covid-19. Navedite primere in študije primerov, ki odmevajo s trenutnim kontekstom udeležencev. Interaktiven in praktičen pristop: Vključite interaktivne elemente, praktične vaje in študije primerov, ki udeležencem omogočajo aktivno sodelovanje in uporabo konceptov odpornosti in samoobvladanja . Praktična orodja so bistvenega pomena za izvajanje v realnem svetu. Fleksibilnost pri izvedbi: Bodite prilagodljivi pri prilagajanju delavnice edinstvenim potrebam in dinamiki skupine. Dovolite prilagoditve na podlagi povratnih informacij udeležencev in spreminjajočih se okoliščin sedanje pandemije. Spodbujajte refleksijo: poudarite pomen reflektivnih praks. Spodbujajte udeležence, da razmišljajo o lastnih izkušnjah, izzivih in uspehih, ter tako spodbujajo globlje razumevanje vsebine delavnice. Omogočite vzajemno učenje: spodbujajte vzajemno učenje s skupinskimi dejavnostmi, razpravami in medsebojnimi pregledi. Ta pristop sodelovanja lahko izboljša izmenjavo idej in strategij med udeleženci. Posvetujte se čustvenemu počutju: Priznajte čustveno breme dela v zahtevnih okoliščinah. Zagotovite varen prostor za udeležence, da razpravljajo o svojem dobrem počutju in delijo strategije za ohranjanje odpornosti v svojih poklicnih vlogah. Bodite obveščeni o ustreznih virih: Bodite obveščeni o najnovejših raziskavah, virih in strategijah v zvezi z odpornostjo in mehanizmi za samoobvladovanje , zlasti v kontekstu sedanje pandemije Covid-19. Spodbujajte dolgoročno izvajanje: poudarite pomen trajnih prizadevanj tudi izven delavnice. Vodite, kako lahko udeleženci naučene koncepte dolgoročno vključijo v svoje tekoče delo z mladimi.

	Spodbujajte mreženje in sodelovanje: Udeležencem omogočite priložnosti za mreženje, izmenjavo idej in sodelovanje izven delavnice. Izgradnja podporne skupnosti lahko prispeva k stalnemu uspehu izvajanja strategij odpornosti in samoobvladovanja . Prilagodite se tehnološkimi izzivom: glede na potencialno odvisnost od virtualnih platform bodite dobro seznanjeni s tehnološkimi izzivi, da zagotovite brezhibno in učinkovito izvedbo delavnic.
Reference	https://www.salto-youth.net/ https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19

Modul 7

Osnove ETS programov, ki izkoriščajo aktivne športne aktivnosti

7.1. Uvod

Dobrodošli v tem modulu, namenjenem usmerjanju športnih trenerjev, voditeljev skupnosti in zainteresiranih strani pri vključevanju programov izobraževanja skozi šport (ETS) v obstoječe športne dejavnosti in programe skupnosti. Ko se lotimo te raziskave, se osredotočamo na izkoriščanje prilagodljivega potenciala ETS, da ne samo izboljšamo atletske sposobnosti, ampak tudi prispevamo k celostnemu razvoju posameznikov v različnih družbenih okoljih.

Svet športa ni samo tekmovanje, doseganje dobrih rezultatov ali prečkanje ciljne črte; je močna platforma za učenje, osebno rast in sodelovanje v skupnosti. V tem modulu bomo raziskali strateške pristope za vključevanje načel ETS v strukturo obstoječih športnih dejavnosti, ki zagotavljajo dinamično vključevanje telesnega razvoja in izobraževalnih komponent.

Tako kot na področju izobraževanja skozi šport, kjer telesna dejavnost postane medij celostnega razvoja, se zavedamo, da je učenje vsakega posameznika globoko osebno. Nekateri uspevajo v tradicionalni učilnici in pridobivajo znanje s teoretičnim učenjem, medtem ko drugi najdejo svoj pravi potencial z aktivnimi, praktičnimi izkušnjami. Ta modul obravnava temeljna načela ETS, kjer šport služi kot katalizator ne le za fizično zdravje, ampak tudi za duševno odpornost.

Zavedamo se pomena raznolike inteligence, saj razumemo, da imajo posamezniki različne učne stile. Z aktivnim športnim udejstvovanjem si prizadevamo ustvariti izobraževalno okolje, ki ni le učinkovito, ampak tudi prijetno. Integracija športa v izobraževalno prakso zagotavlja edinstveno platformo za izkustveno učenje, timsko delo in razvoj praktičnih veščin.

Podobno kot neformalno izobraževanje (NFE), ki se prožno prilagaja potrebam učencev, ETS sprejema pristop, osredotočen na učenca. Ta modul bo raziskal, kako ETS presega tradicionalno formalno izobraževanje, spodbuja zaupljive odnose med trenerji in udeleženci, spodbuja prostovoljno sodelovanje in služi posameznikom, ki morda ne ustrezajo običajnim izobraževalnim strukturam.

V modulu Osnove programov ETS, izkoriščanje aktivnih športnih dejavnosti, bomo odkrivali inovativni in transformativni potencial aktivnih športnih dejavnosti v

izobraževanju. Ta modul vas vabi, da odkrijete, kako lahko kombinacija ETS in športa pomembno prispeva k celostnemu dobremu počutju in osebnemu razvoju posameznikov, še posebej tistih, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja. Skupaj raziščimo dinamično presečišče izobraževanja, športa in duševne odpornosti za izboljšanje posameznikov in skupnosti, tako da se osredotočimo na opolnomočenje naše ciljne skupine športnih trenerjev in izvajalcev skupnosti za podporo ranljivim mladim (16–30).

7.2. Cilji

Razumeti temelje ETS

- Pridobite temeljna načela in teoretične podlage izobraževanja skozi šport.

Raziščite presečišče športa in izobraževanja

- Preučiti vlogo aktivnega športa kot katalizatorja celostnega razvoja.
- Razumeti, kako telesna aktivnost krepi kognitivne sposobnosti in prispeva k osebni rasti.

Vključite ETS v tekoče športne dejavnosti:

- Naučite se praktičnih strategij za neopazno vključevanje načel ETS v obstoječe športne programe.
- Raziščite, kako ustvariti izobraževalni okvir v športnih okoljih, ki spodbuja harmonično ravnovesje med telesnim in duševnim razvojem.

Spodbujanje ETS v socialnih programih:

- Razumeti učinkovite komunikacijske strategije za zagovarjanje prednosti ETS znotraj širših družbenih pobud.
- Raziščite načine za usklajevanje ETS s potrebami skupnosti in tako povečajte splošni učinek socialnih programov.

Vključite zainteresirane strani v dostavo ETS:

- Prepoznavajte različne vloge zainteresiranih strani pri uspehu programov ETS.
- Naučite se vključujočih metodologij za vključevanje trenerjev, vzgojiteljev, staršev, voditeljev skupnosti in lokalnih oblasti v izvajanje in trajnost pobud ETS.

7.3. Cilj

Cilj je usmerjati udeležence k pridobivanju znanja, veščin in vpogledov, potrebnih za učinkovito uporabo programov ETS na področju aktivnih športnih dejavnosti. Ko napredujemo skozi module, bodo cilji služili kot kompas, ki zagotavlja celovito razumevanje temeljnih načel in praktičnih aplikacij izobraževanja skozi šport.

7.4. Pričakovan izid

znanje

Udeleženci bodo razvili temeljno razumevanje izobraževanja skozi šport (ETS) in njegovih temeljnih načel, s poudarkom na izkoriščanju aktivnih športnih dejavnosti v izobraževalne namene. Pridobili bomo vpogled v razlike med neformalnim, formalnim in priložnostnim izobraževanjem, kar bo osnova za razumevanje edinstvenih prednosti, ki jih ponuja vsak pristop v kontekstu ETS. Pridobljeno bo poglobljeno znanje o tem, kako lahko ETS učinkovito vključimo v tekoče športne aktivnosti, s posebnim poudarkom na spodbujanju celostnega razvoja in dobrega počutja. Udeleženci bodo razumeli pomen vključevanja različnih deležnikov v izvajanje programov ETS in razumeli naravo sodelovanja, ki je potrebna za uspešno izvajanje.

Spretnosti

Modul bo udeležence opremil s sposobnostjo prepoznavanja in izkoriščanja priložnosti za integracijo načel ETS v tekoče športne nastavitve, s poudarkom na praktičnih vidikih oblikovanja programa. Praktične veščine se bodo razvijale pri oblikovanju programov ETS, ki brezhibno združujejo pristope neformalnega, formalnega in priložnostnega izobraževanja ter jih prilagajajo edinstvenim potrebam udeležencev. Udeleženci bodo pridobili praktične izkušnje pri oblikovanju izobraževalnih okvirov v okviru športnih aktivnosti, ki spodbujajo okolje, ki neguje tako telesni kot duševni razvoj. Izpopolnjene bodo veščine, povezane z vključevanjem zainteresiranih strani v izvajanje programov ETS, s poudarkom na učinkoviti komunikaciji in sodelovanju.

Stališča

Skozi celotno usposabljanje bodo udeleženci gojili spoštovanje do transformativnega potenciala aktivnih športnih dejavnosti v izobraževanju, s poudarkom na tem, kako lahko ETS prispeva k celostnemu razvoju. Spodbujalo se bo okrepljeno zavedanje o

pomenu spodbujanja ETS v tekočih socialnih programih, s poudarkom na vlogi športa pri udejstvovanju skupnosti in pozitivnih družbenih spremembah. Udeleženci bodo razvili sprejemljiv odnos, ki bo sprejel fleksibilnost in celostni pristop pri oblikovanju in izvajanju programov ETS, kar bo zagotovilo prilagodljivost edinstvenim potrebam njihove ciljne publike. Vzpostavljena bo zavezanost k vključevanju zainteresiranih strani v izvajanje programov ETS, kar bo spodbujalo pristop sodelovanja in pristop, osredotočen na skupnost.

7.5. Reference (slog APA)

- O'Brien, W., Adamakis, M., O'Brien, N., Onofre, M., Martins, J. in Dania, A. (2020). *Posledice za evropsko izobraževanje učiteljev športne vzgoje med pandemijo COVID-19: medinstitucionalna analiza SWOT*. European Physical Education Review, 26(3), 503-522. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.182396>
- KAYA, DG in OCAK, Y. (2023). *Preizkus katedre za športno vzgojo in šport s SWOT analizo: Mnenja študentov*. Mednarodni časopis za športno kulturo in znanost, 11(2), 87-97.
- Mirzaei Kalar, A., Hemmatinezhad, M., & Ramezaninezhad, R. (2019). *Oblikovanje okvira sodelovanja deležnikov pri odločitvah o šolskem športu*. Naslov revije, zvezek (številka), obseg strani. <https://doi.org/10.29252/aassjurnal1.7.2.13>
- Mind. (nd). *Navodilo 4: Kako prepoznam in vključim svoje ključne deležnike. Zagotavljanje storitve športa in telesne dejavnosti: Priročnik za ponudnike duševnega zdravja*. https://www.mind.org.uk/media-a/4707/guide_04.pdf
- Regionalna protidopinška organizacija jugovzhodne Azije. (nd). *Izobraževalna smernica*. SEARADO, <https://www.searado.com/files/information-for-stakeholders/educationguideline.pdf>
- McCracken, K. in Colucci, E. (2013). *Uporaba športa in igre za doseganje izobraževalnih ciljev*.

7.6. Podporni materiali

PPT o osnovah programov ETS, izkoriščanje aktivnih (glej priloge)

Praktične učne dejavnosti

1. Osnove programov ETS, ki izkoriščajo aktivno športno dejavnost

Velikost skupine	20
Trajanje	8 ur
Moduli usposabljanja / Usposabljanje o tipologiji	Integracija ETS v tekoče športne dejavnosti Vključevanje zainteresiranih strani v dostavo ETS Fleksibilnost in prilagodljivost v načrtovanju ETS
Materiali	Peresa, (veliki) papir in zvezki; Tablice in markerji; Listki nalepke Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.
Opis dejavnosti	Integracija ETS v tekoče športne dejavnosti (Trajanje: 1 ura) Udeleženec bo razumel trenutno stanje obstoječih športnih dejavnosti in identificiral področja za morebitno integracijo ETS. Udeleženci bodo izvedli oceno potreb svoje lokalne športne skupnosti. Delavnica (Trajanje: 1 ura) - Analizirajte prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti (SWOT), povezane z integracijo ETS. Skupinski razmislek in izmenjava (15 min) : Moderatorji vodijo razprave o prepoznavanju priložnosti in izzivov. Vključevanje zainteresiranih strani v dostavo ETS (Trajanje: 1 ura) Udeleženci bodo identificirali in kategorizirali ključne deležnike, ki sodelujejo pri zagotavljanju ETS. Skupinske razprave o možnih vlogah in prispevkih vsakega deležnika. Delite izkušnje in izzive pri vključevanju deležnikov. Delavnica (Trajanje: 1 ura) – scenariji igranja vlog, kjer udeleženci vadijo sodelovanje z deležniki. Moderatorji nudijo smernice o učinkovitih komunikacijskih strategijah. Skupinski razmislek in izmenjava (15 min) : Skupinske razprave o vzpostavljanju trajnostnih partnerstev. Fleksibilnost in prilagodljivost v ETS Design (Trajanje: 1 ura) Razumevanje pomena prilagodljivosti z analizo uspešnih študij primerov ETS v različnih kontekstih. Udeleženci analizirajo študije primerov programov ETS, ki so se uspešno prilagodili različnim okoljem. Delavnica (Trajanje: 1 ura) - Skupinske razprave o ključnih načelih prilagodljivosti. Moderatorji predstavijo hipotetične scenarije (npr. spreminjanje potreb skupnosti, nepričakovani dogodki). Skupinski razmislek in izmenjava (15 min): Skupinske razprave o strategijah za ohranjanje učinkovitosti programa v spreminjajočih se okoliščinah.
Evalvacija	Ocenjevanje znanja pred in po modulu: Izvedite kviz pred modulom, ki ocenjuje znanje udeležencev o ETS v tekočih športnih dejavnostih. Ponovite kviz kot oceno po modulu za merjenje napredka znanja. Merila za ocenjevanje: Izboljšanje rezultatov kviza, kar kaže na boljše razumevanje izobraževalnih metodologij. Povratne informacije udeležencev:

	Zberite povratne informacije z anketami, ki se osredotočajo na vsebino, strukturo in splošno učinkovitost modula. Konstruktivni predlogi za izboljšave.
Nasveti za trenerja	Razumevanje udeležencev: Izvedite anketo pred delavnico, da boste razumeli ozadje, pričakovanja in izzive udeležencev. Uporabite te informacije za prilagajanje primerov in študij primerov njihovim posebnim kontekstom. Sodelujte z interaktivnimi tehnikami: Uporabite različne interaktivne tehnike, kot so skupinske razprave, igranje vlog in študije primerov. Spodbujajte aktivno udeležbo za izboljšanje učenja in zadrževanja. Sodelujte z interaktivnimi tehnikami: Uporabite različne interaktivne tehnike, kot so skupinske razprave, igranje vlog in študije primerov. Spodbujajte aktivno udeležbo za izboljšanje učenja in zadrževanja.
Reference	Move&Learn.pdf (moveandlearn.org) https://www.youtube.com/watch?v=K4mhtXPVAI0

Modul 8

Spremljanje in vrednotenje programov ETS

8.1. Uvod

Ta modul je oblikovan tako, da vodi športne trenerje, vzgojitelje in skrbnike programov pri razumevanju bistvenih načel spremljanja in vrednotenja (M&E), ki se nanašajo na programe izobraževanja skozi šport (ETS). S poglobljanjem v vzpostavitev učinkovitih mehanizmov spremljanja in vrednotenja bodo udeleženci razvili potrebne veščine za ocenjevanje in povečanje učinka svojih pobud ETS. Ta raziskava vključuje tehnike za ocenjevanje učinkovitosti programa, strategije za zbiranje in analizo podatkov ter nenehno izboljševanje programov ETS s konstruktivnimi povratnimi informacijami.

Pokrajina izobraževalnih programov, zlasti tistih, osredotočenih na šport, zahteva razumevanje njihovega vpliva in učinkovitosti. Na področju ETS, kjer cilj presega razvoj spretnosti in zajema širšo blaginjo, postane trden okvir M&E nujen. Ta modul služi kot prehod za sprostitev transformativnega potenciala spremljanja in vrednotenja pri optimizaciji rezultatov pobud ETS, kar prispeva k splošnemu razvoju udeležencev.

Ko krmarimo po tem modulu, se zavedamo, da učinkovito M&E ni le zbiranje podatkov; je strateški pristop k razumevanju, izboljšanju in povečanju pozitivnega vpliva programov ETS. Pridobljena spoznanja bodo udeležence opolnomočila za sprejemanje premišljenih odločitev, prilagajanje strategij na podlagi povratnih informacij v realnem času in na koncu spodbudila okolje, kjer lahko ETS doseže svoj polni potencial pri pozitivnem vplivu na življenja mladih posameznikov.

Komponente za spremljanje

a) Ocena virov: ocenite finančne in človeške vire ter vire za usposabljanje, dodeljene trenerjem in izvajalcem; prepoznati kompetence udeležencev pri uporabi novo pridobljenih metod.

b) Spremljanje vadbenih aktivnosti: redno ocenjevanje uvajanja novih metod vadbe s strani športnih trenerjev; spremljati učinkovitost socialnih operaterjev pri uvajanju mladih v športne aktivnosti.

c) Spremljanje vključenosti udeležencev: sledenje stopnjam vključenosti in sodelovanja mladih posameznikov v športnih programih; oceniti doseg in inkluzivnost športnih posegov.

Komponente vrednotenja

a) Vrednotenje usposobljenosti trenerjev in operaterjev: oceniti učinkovitost programov usposabljanja pri izboljšanju veščin trenerjev in operaterjev; meriti uporabo naučenih metod v realnem okolju.

b) Vpliv na duševno zdravje udeležencev: ocenite spremembe kazalnikov duševnega zdravja (npr. zmanjšana anksioznost ali izboljšano razpoloženje) pri mladih udeležencih; ocenite zaznane koristi in izzive, o katerih poročajo udeleženci.

c) Trajnost in razširljivost programa: preučite možnosti za ohranitev programa po začetnem usposabljanju; oceniti razširljivost metod za doseganje širšega občinstva.

8.2. Cilji

- Razviti temeljno razumevanje načel in praks, vključenih v vzpostavitev mehanizma M&E.
- Raziščite posebne tehnike in kazalnike za ocenjevanje učinkovitosti programov ETS, s poudarkom na celostnem razvoju, vključno z duševnim blagostanjem.
- Pridobite praktične veščine pri oblikovanju in izvajanju strategij zbiranja podatkov, prilagojenih ciljem programa ETS.
- Razvijte strategije za zbiranje, analiziranje in uporabo povratnih informacij za nenehno izboljševanje in prilagajanje pobud ETS.
- Raziščite študije primerov iz resničnega sveta, ki poudarjajo uspešne prakse spremljanja in vrednotenja v programih ETS.

8.3. Cilj

Cilj tega modula je udeležence opremiti z znanjem, veščinami in strateškimi vpogledi, potrebnimi za vzpostavitev in izvajanje trdnega okvira spremljanja in vrednotenja za programe izobraževanja skozi šport. Udeleženci se bodo naučili sistematično ocenjevati učinkovitost programa, uporabljati povratne informacije za stalne izboljšave in prispevati k splošnemu uspehu in vplivu pobud ETS. Spremljanje in vrednotenje (M&E) v izobraževanju skozi šport (ETS) se nanaša na sistematičen proces sledenja, ocenjevanja in razumevanja uspešnosti, učinkovitosti in vpliva programov, ki združujejo športne in izobraževalne komponente. Vključuje nenehno zbiranje podatkov in informacij za merjenje napredka, opredelitev področij za izboljšave in prikaz rezultatov, doseženih s presekom športnih in izobraževalnih pobud.

8.4. Pričakovani rezultat

znanje

Udeleženci bodo pridobili temeljno razumevanje načel in praks, vključenih v vzpostavitev mehanizma spremljanja in vrednotenja (M&E) za programe izobraževanja skozi šport (ETS).

Udeleženci bodo razvili razumevanje pomena usklajevanja procesov spremljanja in vrednotenja z edinstvenimi viri in kompetencami, ki so jim na voljo.

Spretnosti

Ta modul bo udeležence opremil s praktičnimi veščinami pri oblikovanju in izvajanju strategij zbiranja podatkov, prilagojenih ciljem programov ETS.

Udeleženci bodo razvili sposobnost sistematičnega ocenjevanja učinkovitosti pobud ETS z uporabo kvantitativnih in kvalitativnih podatkov za merjenje učinka programa.

Pridobili bodo veščine uporabe povratnih informacij za nenehne izboljšave, prilagajanja strategij na podlagi podatkov v realnem času in sprejemanja premišljenih odločitev za povečanje splošnega uspeha programov ETS.

Stališča

Skozi celotno usposabljanje bodo udeleženci gojili spoštovanje strateške vloge spremljanja in vrednotenja pri optimizaciji rezultatov programov ETS.

Udeleženci bodo gojili pozitiven odnos do povratnih informacij, ki jih bodo prepoznavali kot dragoceno orodje za izboljšanje programa in sredstvo za povečanje pozitivnega vpliva ETS na življenje mladih posameznikov.

Razvili bodo dojemljiv odnos, sprejeli bodo ponavljajočo se in prilagodljivo naravo procesov spremljanja in vrednotenja, da bodo učinkovito prispevali k stalnemu uspehu in razvoju pobud ETS.

8.5. Reference (slog APA)

- Coalter, F. (2007). *Širša družbena vloga športa: kdo vodi rezultat?* Routledge.
- Dyson, B. in Casey, A. (2012). *Vpliv športa v skupnosti: pregled raziskav*. Edinburgh: Sportscotland.
- Green, K. (2005). *Razvoj življenjskih veščin skozi šport: trenutno stanje in prihodnje usmeritve*. International Journal of Sports Science & Coaching, 1(3), 247-254.
- Kidd, B., Casey, A., Kirk, D., & Harris, J. (2009). *Športna vzgoja in šolski šport: Pregled raziskav in prakse v škotskih šolah*. Edinburgh: Sportscotland.

8.6. Podporni materiali

PPT o spremljanju in vrednotenju programov ETS (glej priloge)

Praktične učne dejavnosti

1 . Spremljanje in vrednotenje programov ETS	
Velikost skupine	20
Trajanje	8 ur
Moduli usposabljanja / Usposabljanje o tipologiji	Razumevanje konceptov in pomena M&E v kontekstu programov izobraževanja skozi šport. Opredelitev in namen M&E v ETS. Ključne komponente učinkovitih okvirov M&E. Povezovanje M&E s cilji in rezultati programa. Kombinacija predstavitev, skupinskih razprav, praktičnih vaj in analize študije primera zagotavlja interaktivno in informativno učno izkušnjo za udeležence.
Materiali	Peresa, (veliki) papir in zvezki; Tablice in markerji; Listki nalepke Beamer za PPT projekcijo in video predvajanje.
Opis dejavnosti	Uvod in ledolomilec (dopoldanska seja) Pozdravite udeležence in nastavite ton delavnice. Icebreaker aktivnost za spodbujanje mreženja in ustvarjanje pozitivnega vzdušja. Dejavnost 1: Dobrodošlica in ledolomilec (15 minut) Cilj: Predstaviti udeležence in ustvariti pozitivno učno vzdušje. Postopek: Voditelj pozdravi udeležence in poda pregled delavnice. <i>Icebreaker dejavnost</i> : Udeleženci na kratko povedo zanimivo dejstvo o sebi. Dejavnost 2: Predstavitve osnovnih konceptov M&E (40 minut)

	Cilj: Zagotoviti podrobno predstavitev temeljnih konceptov spremljanja in vrednotenja. Postopek: Moderator predstavi ključne koncepte, definicije in pomen M&E. Poglobljene razprave o razlikah med spremljanjem in vrednotenjem. Seja vprašanj in odgovorov za obravnavo vprašanj udeležencev. Dejavnost 3: Skupinska vaja – Razvoj okvira M&E za programe ETS (60 minut) Cilj: Uporabiti teoretično znanje za praktični razvoj okvira. Postopek: Udeleženci so razdeljeni v manjše skupine. Vsaka skupina dobi hipotetični scenarij, povezan s programom ETS. Skupine sodelujejo pri razvoju okvira M&E, vključno s ključnimi komponentami, kot so kazalniki, metode zbiranja podatkov in merila vrednotenja. Skupine predstavijo svoje okvire, povratne informacije pa posredujejo moderator in vrstniki. Dejavnost 4: Študije primerov o uspešnih praksah M&E (45 minut) Cilj: Raziščite resnične primere učinkovitega spremljanja in vrednotenja v programih ETS. Postopek: Moderator predstavi študije primerov, ki poudarjajo uspešne prakse M&E v ETS. Udeleženci analizirajo študije primerov v skupinah in se osredotočajo na prepoznavanje ključnih elementov, ki so prispevali k uspehu. Skupinske razprave in izmenjava vpogledov. Dejavnost 5: Interaktivna seja – Vzpostavitev mehanizma M&E (45 minut) Cilj: Razprava o praktičnih korakih za vzpostavitev mehanizma M&E v programih ETS. Postopek: Facilitator vodi interaktivno razpravo o korakih, vključenih v vzpostavitev učinkovitega mehanizma M&E. Udeleženci delijo svoje izkušnje in izzive. Razpravljamo o praktičnih nasvetih in najboljših praksah. Dejavnost 6: Odprti forum in vprašanja in odgovori (20 minut) Cilj: omogočiti udeležencem, da poiščejo pojasnila in izmenjajo misli. Postopek: Moderator odpre besedo za interaktivno sejo vprašanj in odgovorov. Udeleženci lahko poiščejo pojasnilo o katerem koli vidiku M&E, o katerem se razpravlja med delavnico. Facilitator zagotavlja dodatne vpogleds in vire.
Evalvacija	Ocenjevanje pred delavnico – Izmerite obstoječe znanje udeležencev o spremljanju in vrednotenju v kontekstu programov ETS. Vodite anketo o ocenjevanju znanja pred delavnico, ki zajema ključne koncepte spremljanja in vrednotenja.

	Ocena po delavnici – Zberite kvalitativne povratne informacije o vsebini, izvedbi in splošni izkušnji delavnice. Izvedite srečanja fokusnih skupin z udeleženci, da zajamete podrobne vpogleda. Zadovoljstvo udeležencev – v anketah po delavnicah uporabite Likertovo lestvico za zbiranje kvantitativnih podatkov o zadovoljstvu.
Nasveti za trenerja	Razumevanje udeležencev: anketo pred delavnico, da boste razumeli ozadje, pričakovanja in izzive udeležencev. Uporabite te informacije za prilagajanje primerov in študij primerov njihovim posebnim kontekstom. Sodelujte z interaktivnimi tehnikami: Uporabite različne interaktivne tehnike, kot so skupinske razprave, igranje vlog in študije primerov. Spodbujajte aktivno udeležbo za izboljšanje učenja in zadrževanja. Sodelujte z interaktivnimi tehnikami: Uporabite različne interaktivne tehnike, kot so skupinske razprave, igranje vlog in študije primerov. Spodbujajte aktivno udeležbo za izboljšanje učenja in zadrževanja.
Reference	• » Razumevanje športnega sistema in potreb, povezanih s COVID-19, na Severnem Irskem «, študija primera Sport Northern Ireland, 2021: https://drive.google.com/file/d/1DMvBRtqxcgsHRmNM-Lq2on5jvLAWCRDo/view • “ Okvir spremljanja in vrednotenja ”, videoposnetek Sport Northern Ireland: https://www.youtube.com/watch?v=bCM2rzasMXU

Zaključek

Ta priročnik je zasnovan z namenom obogatitve znanja in veščin športnih trenerjev in socialnih operaterjev s pristopom, ki temelji na izobraževanju skozi šport in neformalnem izobraževanju.

Vsaka praktična učna dejavnost je posebej zasnovana za pomoč pri ustvarjanju dolgoročne spremembe v pristopu k poučevanju. Kombinacija ETS, teoretičnih in praktičnih elementov ter bogata zbirka prilog, ki jih ponuja ta priročnik, zagotavlja temeljno pomoč pri razvijanju terapevtskega potenciala športa.

Priročnik bo športnim trenerjem in socialnim delavcem zagotovil temeljna znanja in veščine za razumevanje potreb ranljivih mladih ljudi (16–30), ki jih je obdobje COVID izolacije še posebej prizadelo in so doživeli posledice na njihovem duševnem zdravju, ter za kar najbolje izkoristijo terapevtski potencial, ki ga lahko ima šport na njihovo dobro počutje.

Gradivo, ki ga ponujamo, predstavlja inovativen pristop pri reševanju teh vprašanj. Upamo, da bo ta pristop sprejelo vse več športnih in družbenih organizacij, da bo lahko konkretna pomoč velikemu številu ljudi v stiski.



Projekt HRIC - Holistic sport-based Rehabilitation programs to support youth Impacted by COVID-19 financira Evropska unija. Izraženi pogledi in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije in Izvajalske agencije za kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.



**Co-funded by
the European Union**





HRIC



Co-funded by
the European Union

Ozaveščanje o duševnem zdravju in razumevanje le-tega



1. Opredelitev duševnih bolezni

Naš cilj

Zagotovitev splošne ozaveščenosti o najpogostejših duševnih boleznih, ki lahko prizadenejo mlade doma in v izobraževalnem okolju. Zagotovitev informacij o tem, kako je pandemija Covid-19 vplivala na duševno zdravje mladih. Duševne bolezni so nekaj običajnega in jih ne smemo stigmatizirati.

Poznavanje simptomov in vzrokov duševnih bolezni - pomeni, da lahko kot starš in/ali vzgojitelj prispevate h kakovosti življenja mladih. Vzgojitelji imajo pomembno vlogo za strokovnjake pri postavljanju uradne diagnoze duševnih bolezni, glede na to, da so stalno vključeni in sodelujejo v življenju svojih učencev od zgodnjega otroštva do mladostniške dobe in odraslih v tretjem izobraževalnem obdobju.

Njihova vloga kot taka dopolnjuje vlogo staršev ter lahko podpira starše in otroka pri obvladovanju duševnih bolezni.



1. Definicija duševnih bolezni

Stanja duševnega zdravja

Težave in stanja duševnega zdravja so opredeljeni kot:

“duševne motnje in psihosocialne oviranosti ter druga duševna stanja, povezana s hudo stisko, oslabljenim delovanjem ali tveganjem za samopoškodovanje. Pri osebah s težavami v duševnem zdravju je večja verjetnost, da bodo doživljale nižje ravni duševnega blagostanja, vendar to ni vedno ali nujno.” WHO 2022

Pomembno je poudariti, da lahko ljudje z duševno boleznijo še vedno delujejo, če imajo podporo, diagnozo ali ustrezna zdravila. Vendar je to odvisno od tega, ali si oseba prizna, da obstaja težava, ali se simptomov zave sama ali jih opazijo drugi.

Duševno zdravje ne pomeni zgolj odsotnosti duševne bolezni - možno se je dobro počutiti, medtem ko živimo z diagnosticirano duševno boleznijo. Nasprotno pa ima lahko oseba, ki nima diagnosticirane duševne bolezni, še vedno slabo duševno počutje.



1. Definicija duševnih bolezni

Stanja duševnega zdravja

Duševno stanje ali duševno zdravje osebe neposredno vpliva na misli in vedenje na vseh področjih življenja: v odnosih, na poklicnem/delovnem področju, pri izobraževanju, v vsakdanjem življenju, pri denarju, samospoštovanju, komunikaciji - v bistvu na to, kako živimo svoje življenje. Duševno zdravje vsakega posameznika se razlikuje od duševnega zdravja drugih, saj se vsi ne odzivamo na enak način, prav tako pa tudi rezultati niso enaki.

Ko ljudje pomislijo na izraz duševno zdravje, ga večinoma razumejo v negativnem smislu, čeprav se v resnici nanaša na zdravje dela našega telesa, ki zahteva skrb in pozornost tako kot preostali del telesa. Izraz duševno zdravje zajema zelo širok spekter težav z duševnim zdravjem, ki vplivajo na misli, čustva, vedenje in odnose z drugimi, kar vpliva na naše odzivanje na stres in ravnanje z njim, na odnose z drugimi in na odločitve, ki jih sprejemamo, naj bodo pozitivne ali negativne.



1. Definicija duševnih bolezni

Zgodnji opozorilni znaki težav z duševnim zdravjem

- Zmanjšanje zanimanja za dejavnosti, ki ste jih prej opravljali z družino in/ali prijatelji.
- Slabši uspeh v šoli brez očitne razlage.
- Povečana raven tesnobe, občutek izčrpanosti in nemira.
- Izoliranost in nepripravljenost za druženje.
- Spremembe v apetitu, kot so izpuščanje obrokov ali prenajedanje.
- Spremembe v zaznavanju, kot so slišanje ali videnje stvari, ki jih drugi ne vidijo.
- Vedenje, ki škoduje samemu sebi, znaki ureznin ali modric na običajnih delih telesa.
- Zmanjšan ali povečan spolni nagon / promiskuiteta.

1. Definicija duševnih bolezni

Zgodnji opozorilni znaki težav z duševnim zdravjem

- Izostajanje od pouka.
- Neopravljajbe domačih nalog, izguba zanimanja za sodelovanje v razredu.
- Spremembe v vedenju, npr. moteče ali agresivno vedenje do staršev in učiteljev.





Co-funded by
the European Union

2. Duševno zdravje mladih

Več kot polovica duševnih težav pri odraslih se pokaže pred 14. letom starosti (Horizon, 2023).ⁱⁱ Po podatkih UNICEF-a (2021) imajo mladi od 30 do 80 % večjo verjetnost, da bodo doživeli tesnobo, depresijo in osamljenost kot odrasli. Devet milijonov mladostnikov (starih od 10 do 19 let) ima težave z duševnim zdravjem, samomor pa je drugi najpogostejši vzrok smrti med mladimi v Evropi. ⁱⁱⁱ

Statistični podatki iz obdobja pred pandemijo Covid-19 potrjujejo, da je bil vsako leto eden od petih mladostnikov na svetu izpostavljen tveganju, da bo imel težave z duševnim zdravjem. Študija IHME, ki je bila leta 2019 izvedena v Evropi o razširjenosti duševnih bolezni pri otrocih, starih od 10 do 19 let, je pokazala, da je bila največja v Španiji (20,8 %), najmanjša pa na Poljskem (10,8 %). Študija se je osredotočila na depresijo, anksioznost, bipolarno motnjo, motnjo hranjenja, motnjo avtističnega spektra, vedenja, shizofrenijo, idiopatsko motnjo v duševnem razvoju, motnjo pozornosti/hiperaktivnost (ADHD) in skupino osebnostnih motenj).

ⁱⁱ Jones, Ali. Horizon the EU Research and Innovation Magazine, March 2023 <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/adolescent-angst-gains-attention-focus-school-stress#>

ⁱⁱⁱ The State of the World's Children 2021, UNICEF.

IHME, Global Burden of Disease Study, 2019.

2. Duševno zdravje mladih



2. Duševno zdravje mladih

Prehod iz najstniške v odraslo dobo lahko povzroči, da se duševne bolezni obrnejo v drugo smer ali se kažejo drugače, z novimi simptomi.

Dodatno tveganje za duševno zdravje mladih je starost, saj se jih po dopolnjenem 18. letu starosti ne obravnava več kot otroke.

To za mnoge pomeni, da ne bodo imeli več dostopa do enakih storitev in podpore za mlade kot za odrasle.

V številnih državah so čakalne vrste za duševno pomoč lahko dolge, zato v tem obdobju niso zdravljeni ali spremljani, kar lahko glede na naravo duševne bolezni močno vpliva na njihovo fizično in psihično stanje, saj lahko pride do regresije ali poslabšanja simptomov.

3. Duševne bolezni

Stres

Stres je odziv na zahtevne situacije, pritiske in čustva ter je večinoma negativen odziv. Stres je normalen in ga povzroča zaskrbljenost zaradi nečesa ali situacije, npr. denarja, odnosov ali družine.

Stres sam po sebi ni duševna bolezen, vendar lahko glede na to, kako se oseba z njim spopada, povzroči ali poslabša obstoječo duševno bolezen, kot sta anksioznost ali depresija, če se ga primerno ne obravnava.



3. Duševne bolezni

Simptomi stresa

Občutek stresa povzroča več telesnih simptomov: povišan srčni utrip, tresenje ali nervosa, razdražljivost, nezmožnost sprostitve, nespečnost, pri nekaterih ljudeh pa se lahko pokaže v obliki razdraženega želodca ali herpesa na ustnicah.

Telesni odzivi na neposredno stresno situacijo so:

Boj - agresiven odziv na stresno situacijo.

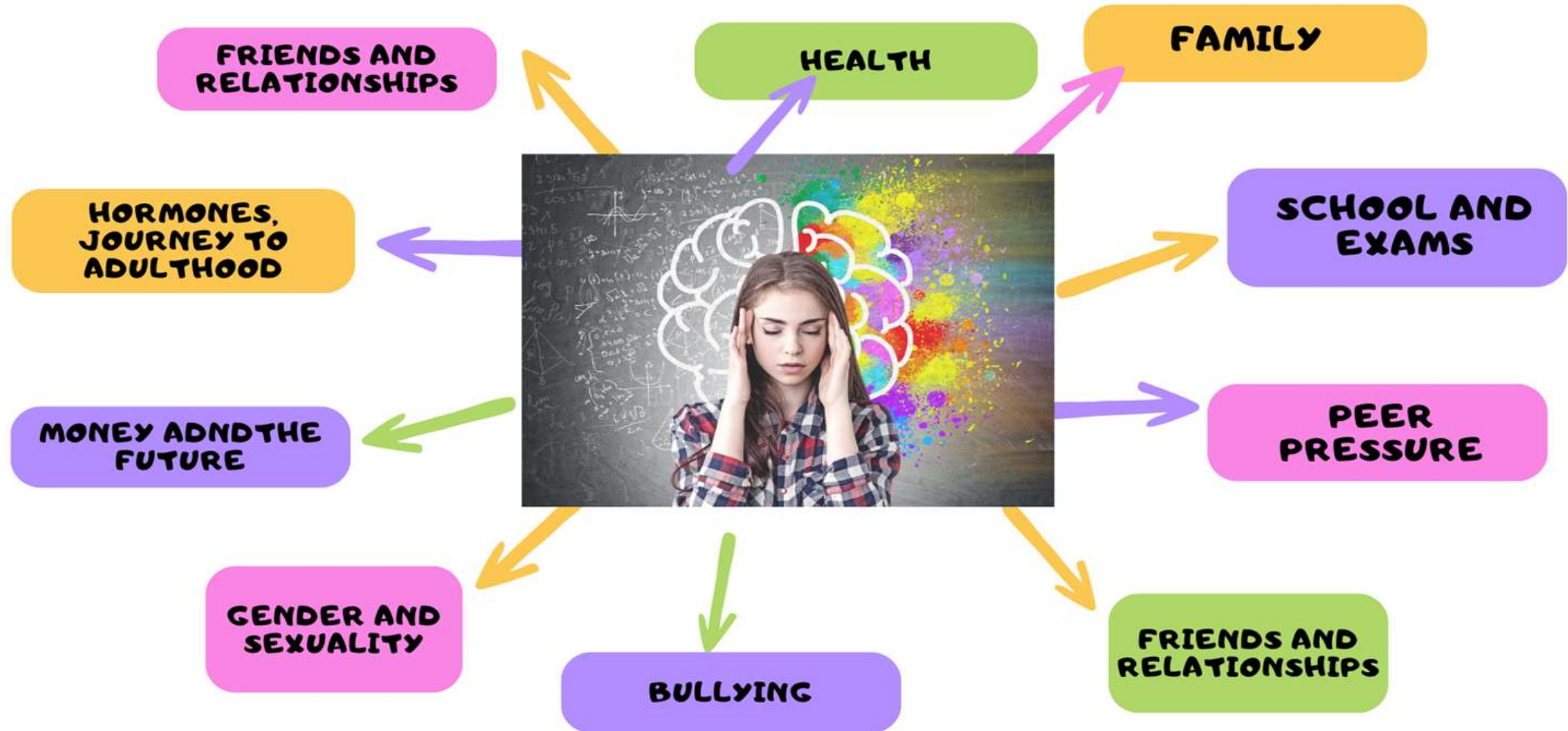
Beg - beg pred nevarnostjo.

Zamrznitev - nezmožnost premikanja, npr. zamrzniti na mestu

Laskanje - poskušati ugajati nekomu, da bi se izognil situaciji ali konfliktu



Common causes of stress in youth





3. Duševne bolezni

Depresija

Oseba s klinično depresijo doživlja dolgotrajna čustvena stanja nenehne žalosti, negativnosti, nemoči, tesnobe in brezupa, tudi če v življenju nima nobenih težav, problemov ali skrbi. Ta občutja ostanejo z njimi dalj časa ali se pojavljajo občasno in vplivajo na kakovost vsakdanjega življenja. Depresija je lahko blaga ali huda, reaktivna ali brez razloga, začasna ali trajna.

Klinična depresija je bolezen, ki ni enaka potrnosti. Oseba je lahko potrta po neki situaciji, npr. razpadu razmerja ali izgubi ljubljene osebe. Ta občutja so reakcija na neprijetno situacijo ali dogodek in večinoma sčasoma izginejo. Pri klinični depresiji ni vzroka ali sprožilca, depresivne epizode pa lahko trajajo od tednov do mesecev, so lahko blage ali hude, vplivajo na vsakodnevne življenjske aktivnosti in v najslabšem primeru privedejo do samomora.

Za klinično depresijo ni enega samega vzroka, vendar obstajajo dejavniki tveganja, ki prispevajo k njenemu nastanku.

3. Duševne bolezni

Depresija

Simptomi, ki jih lahko opazimo, segajo od nizke koncentracije ali "raztresenosti možganov", zmanjšane skrbi za osebno higieno ali pomanjkljive osebne higiene, socialnega umika in pomanjkanja zanimanja za vse, vključno s hobiji, ki so bili prej priljubljeni.

Vendar je depresijo s pravo podporo, bodisi s svetovanjem bodisi z zdravili, mogoče obvladati in zmanjšati njene negativne posledice, ljudje pa lahko živijo polno in produktivno življenje, ko imajo pravilno diagnozo in izdelan načrt oskrbe.



3. Duševne bolezni

Bipolarna motnja

Bipolarna motnja, ki je bila včasih znana kot "manična depresija", je duševna motnja, za katero so značilna obdobja nizkega (klinična depresija [glejte poglavje 2.2]) in visokega (navdušenje/manija) ali mešanega razpoloženja, ki jih ločujejo obdobja normalnega razpoloženja. Te nenavadne spremembe razpoloženja vplivajo na mišljenje, energijo, čustva in vedenje ter močno vplivajo na vse vidike življenja posameznika, zlasti ker so spremembe razpoloženja lahko nenadne, ekstremne, pogoste ali redke.

Manija in hipomanija imata enake simptome, vendar je manija bolj ekstremna, tako da lahko postane nevarna. Med manijo ali maničnim vzponom so ljudje pretirano energični, ne morejo spati, so nemirni do te mere, da ne morejo ostati pri miru. V razredu so lahko učenci preveč zgovorni in hitro govorijo, se oddaljujejo od teme, težko se osredotočajo in jih je zlahka odvrniti. Posledica manije je lahko tvegano ali škodljivo vedenje, saj imajo občutek, da so „nepremagljivi“ ali da se ničesar ne bojijo. To lahko vključuje pretirano zapravljanje, igre na srečo, pogoste spolne aktivnosti, ki niso v skladu z njihovim značajem, včasih pa je zaradi njihove lastne varnosti potrebna tudi hospitalizacija.



3. Duševne bolezni

Bipolarna motnja

Treba je poudariti, da je lahko oseba v obdobju manije/hipomanije izjemno produktivna in močno poveča svojo delovno obremenitev ali prevzame nove projekte/naloge, čeprav se lahko tudi težko osredotoča in je moteča za druge. Vendar pa ostanejo te dejavnosti lahko nedokončane z nastopom obdobja upadanja, kar lahko povzroči tudi stres in/ali tesnobo.

Bipolarno motnjo je običajno mogoče diagnosticirati v najstniških ali zgodnjih mladostniških letih, čeprav je to v mlajših letih lahko težko, saj se vedenje mladostnikov lahko razlaga kot normalen razvoj ali spremembe razpoloženja, npr. izbruhi jeze, preobremenjenost s sladkorjem ali "preutrujenost".



3. Duševne bolezni

Anksioznost

Občasna tesnoba in zaskrbljenost sta običajni čustvi, ki ju doživljamo vsi.

Ljudje z anksioznimi motnjami pa so pogosto močno, pretirano in vztrajno zaskrbljeni in prestrašeni zaradi vsakodnevnih situacij. Simptomi tesnobe se lahko začnejo v otroštvu ali najstniških letih in se nadaljujejo v odrasli dobi.

Anksiozne motnje vključujejo epizode nenadnih intenzivnih občutkov, strahu ali groze, ki se lahko končajo s paničnim napadom. Vztrajni občutki tesnobe in panike ovirajo vsakodnevne dejavnosti, kot so delo, odnosi, šola, in jih je težko nadzorovati, običajno niso sorazmerni z dejansko nevarnostjo in lahko trajajo dolgo časa. Izogibanje situacijam ali krajem, ki delujejo kot sprožilec, je le del rešitve.

Fobije pred stvarmi, kraji ali situacijami (na primer agorafobija, strah pred letenjem itd.), z razlogom ali brez njega, lahko povzročijo tesnobo in panični napad.

3. Duševne bolezni

Osebnostne motnje

Preprosta opredelitev osebnostne motnje je, da se oseba počuti, obnaša ali razmišlja bistveno drugače od povprečne/tipične osebe. Gre za dolgotrajne disfunkcionalne motnje, ki negativno vplivajo na vsakdanje življenje.

Obstajajo tri kategorije osebnostnih motenj:

a) Nezaupljivost

- Paranoidna osebnostna motnja

Nezaupanje ali sumničavost do znanih ali neznanih ljudi brez razloga.

Simptomi se običajno pojavijo v najstniških letih.

- Shizoidna osebnostna motnja

Odmaknjenost in splošno nezanimanje za socialne odnose.

Omejen obseg čustev in nezavedanje, da je njihovo vedenje problematično.

Običajno se razvije v najstniških letih.

3. Duševne bolezni

Osebnostne motnje

b) Emocionalne

Antisocialna osebnostna motnja (ASPD)

Osebe z ASPD so običajno manipulativne, prevarantske in brezobzirne ter jim ni mar za čustva drugih oseb.

Razpon sega od občasnega negativnega vedenja do vztrajnega slabega vedenja.

Za psihopate velja, da imajo hudo obliko antisocialne osebnostne motnje.

Diagnoza motnje vedenja pred 15. letom starosti.



c) Anksiozne

Osebnostna motnja izogibanja / anksiozna osebnostna motnja

Izogibanje družabnim situacijam zaradi strahu pred zavrnitvijo in obsojanjem s strani drugih.

Stalni občutki živčnosti in strahu, kronični občutki nezadostnosti, velika občutljivost na negativne ocene drugih.



3. Duševne bolezni

Motnje hranjenja

Motnje hranjenja so fiziološke bolezni, ki močno vplivajo na vsakodnevne življenjske aktivnosti in delovanje. Osebe z motnjami hranjenja imajo izkrivljen pogled na svoje telo in posledično nezdrav odnos do hrane. Hrana je lahko vir tolažbe (udobno prehranjevanje), odklanjajo jo kot kazen ali se ji izogibajo, da bi izpolnili svoje idealizirano predstavo o telesni podobi.

Učinek je fizično škodljiv za telo, npr. odpoved organov. V skrajnih primerih lahko povzroči smrt, zlasti kot posledica anoreksije nervoze.



3. Duševne bolezni

Moteče vedenje in disocialne motnje

Mlado osebo z motnjo hranjenja je nekoliko lažje opaziti doma, saj je odvisna od nekoga, ki ji pripravlja obroke. Prijatelji lahko opazijo, da oseba v šoli ne poje kosila ali da se jim ne pridruži na družabnih dogodkih. Prekomerno prehranjevanje je bolj očitno, saj povečanja telesne teže ni mogoče učinkovito prikriti. Vendar je pri rem treba opozoriti, da tudi nekatera zdravila povzročajo povečanje telesne teže.

Motnje hranjenja je mogoče premagati, kar običajno vključuje obliko terapije, kot je na sočutje osredotočena terapija ali svetovanje.



3. Duševne bolezni

Posttravmatska stresna motnja

Posttravmatska stresna motnja (PTSM) je duševna bolezen, ki sledi travmatičnemu dogodku, ki ga je oseba doživela ali mu je bila priča, kot so nasilje, zloraba, nesreča ali življenjsko nevarna situacija. Pogosto je bila znana pod imenom "shell shock" (granatni šok), saj so jo pogosto opazili v vojski.

Glavni dejavnik posttravmatske stresne motnje je, da oseba doživlja retrospektive, tako da se ji zdi, kot da bi dogodek podoživljala. Simptomi lahko mirujejo, dokler jih ne sproži nekaj, kar je povezano z dogodkom, npr. vonj, glasen zvok, stavek, ogled nečesa podobnega dogodku, kot je film o vojni ali nasilju, ali nekaj, kar z dogodkom nima nobene zveze.

Drugi simptomi vključujejo (med drugim) kronično depresijo in tesnobo, preobčutljivost, pomanjkljiva skrb za osebno higieno, zlorabo substanc in lahko trajajo več let, zlasti če ni na voljo nobene podpore.



3. Duševne bolezni

Posttravmatska stresna motnja

Posttravmatska stresna motnja lahko privede do samomora ali poskusa samomora.

Otroci z diagnosticirano posttravmatsko stresno motnjo med igro ali igranjem pogosto uprizarjajo svojo izkušnjo in se lahko zdijo nemirni, živahni ali imajo težave s pozornostjo, simptome travmatskega stresa pa lahko zamenjamo z ADHD. <https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>

Posttravmatska stresna motnja je lahko kronična, vendar se njeno stanje lahko izboljša s svetovanjem, dobrimi mehanizmi za spoprijemanje z boleznijo, ki lahko ublažijo simptome in preprečijo njihovo poslabšanje.

3. Duševne bolezni

Kaj je nadomestna travma

Ste že kdaj slišali koga reči: "Zakaj si vznemirjen, saj se ti to ni zgodilo?" ali "Nehaj skrbeti, to ni tvoj problem." Če to redno poslušate, je to lahko pokazatelj, da trpite zaradi nadomestne travme.

Nadomestna travma je "naravna prodorna sprememba, ki je posledica ponavljajoče se izpostavljenosti izkušnjam in občutkom travmatičnega dogodka, ki ga je doživela druga oseba" (McCann in Pearlman, 1990), znana tudi kot "kumulativni transformativni učinek na pomočnika pri delu s travmatiziranimi ljudmi." (Bloom, 2003).





3. Duševne bolezni

Kaj je nadomestna travma

V bistvu pomeni, da se oseba spominja travmatičnega dogodka, ki so ga doživeli drugi, kot da bi bil njen lastni, pri čemer se pogosto pojavijo enaki ali podobni simptomi kot pri PTSD (glej enoto 2.9) in lahko nastane kot posledica enega samega primera.

To je še posebej pogosto med strokovnjaki v zdravstvenem sektorju, npr. bolnišničnim osebjem, svetovalci, ki delajo z osebami, ki so doživele travmo.

Nadomestna travma se lahko pojavi po enkratni izpostavljenosti travmi druge osebe, medtem ko se izgorelost pojavi sčasoma zaradi kontinuirane izpostavljenosti.

Drugi izrazi za nadomestno travmo so: sekundarni travmatični stres, sočutna izčrpanost, posredna travma, sekundarni šok.



VICARIOUS TRAUMA



3. Duševne bolezni

Simptomi nadomestne travme

Občutek travme ali travme zaradi poslušanja travmatičnih izkušenj ljudi je povsem normalen. Človek lahko nekaj dni razmišlja o tem, kar je slišal, in se počuti zaskrbljenega ali žalostnega. Kadar pa to premišljevanje traja več kot nekaj dni in ti občutki nenehno posegajo v vaše misli, vsakdanje življenje ali ovirajo delo, družinsko življenje in odnose, govorimo nadomestni travmi, kjer je potrebno sprejeti ukrepe.

Simptomi nadomestne travme so skoraj enaki kot pri posttravmatski stresni motnji, glavna razlika pa je v tem, da ni spominov ali sprožilcev, ker travma ni bila doživeta.

Telesni in čustveni simptomi so sledeči:

umik in izolacija, vseprisotna brezupnost in apatija, motnje spanja in nočne more, depresija in tesnoba, spremembe apetita, pretirana pazljivost in/ali minimizacija, jeza, nihanje razpoloženja, slaba samooskrba in higiena.

3. Duševne bolezni

Vpliv nadomestne travme na vzgojitelje / učitelje

K nadomestni travmi in izgorelosti prispeva tudi pomanjkanje usposabljanja učiteljev in pedagogov na to temo. Ker se v prvi vrsti ne zavedamo nadomestne travme, to pomeni, da lahko ostanejo simptomi neznani in prezrti. Zato obstaja možnost, da učitelji / pedagogi do kakršnih koli mehanizmov dobrega počutja in podpore ne bodo dostopali ali jih uporabljali zgolj zato, ker se ne zavedajo, da gre za težavo v duševnem zdravju, s katero se je treba spoprijeti.

Ker se strokovnjaki za duševno zdravje zavedajo nadomestne travme, je tveganje manjše, saj čeprav je njihova izpostavljenost travmi drastično večja kot pri pedagoških delavcih, poznajo znake in lahko hitro ukrepajo. Učitelji z visoko ravno stresa in izgorelosti so tudi poročali o težavah s telesnim in duševnim zdravjem ter o manjšem zadovoljstvu pri delu (Herman et al., 2018).

3. Duševne bolezni

Vpliv nadomestne travme na vzgojitelje / učitelje

Ker je zaradi pandemije Covid-19 bistveno več otrok z novimi ali poslabšanimi duševnimi boleznimi, to pomeni, da se povečuje tudi tveganje učiteljev za pojav nadomestnih travm. Dodatni stresni dejavniki, kot so "nadoknaditi" izgubljeni čas, odpravljanje vrzeli v izobraževanju in soočanje s pomanjkanjem ali zmanjšano ravno socialnih spretnosti učencev, še dodatno prispevajo k stresu in izgorelosti.

Posledica zgoraj navedenega je lahko izguba zanimanja za delo in večja odsotnost z dela, kar negativno vpliva na celotno izobraževanje učencev, od kakovosti do izpolnjevanja učnih ciljev učitelja in šole. Zato je logično, da izobraževalne ustanove poskrbijo, da je osebje deležno zadostnega usposabljanja za ozaveščanje o nadomestni travmi, saj to ne bo pripomoglo le k dobremu duševnemu zdravju, temveč tudi k pozitivnemu učnemu okolju.

Ozaveščanje o nadomestni travmi je prvi korak k vzpostavitvi metod odpornosti, ki so ključnega pomena za preprečevanje in zmanjševanje tveganja nadomestne travme, kar bi morali omogočiti tudi delodajalci. To lahko sega od nepovezanih dejavnosti ali hobijev zunaj dela do tega, da si za nekaj časa vzamete odmor od dela ali zapustite delovno mesto.



Co-funded by
the European Union

HRIC

Ozaveščanje o duševnem zdravju in razumevanje le-tega

Zaključek

Poznavanje duševnih bolezni bo pomembno vplivalo na podporo mladim doma in v šoli. To znanje bo pripomoglo tudi k skupnim rezultatom s spremembo odnosa, okolja in podpore doma in v razredu, kar bo koristilo osebam, ki trpijo za duševno boleznijo in njihovim bližnjim.

Starši in vzgojitelji se morajo zavedati pomena odprte in iskrene medsebojne komunikacije, da bi opredelili in izvajali mehanizme podpore za mlade doma in v šoli.



HRIC



Co-funded by
the European Union

Ozaveščanje o duševnem zdravju in razumevanje le-tega

Zaključek

Vse motnje, omenjene v tem modulu, imajo simptome, ki se kažejo doma in v šolskem okolju, nekateri so enaki, drugi različni. Z odprto in iskreno komunikacijo med učiteljem in starši lahko ta multimodalni pristop prispeva h kakovostnemu življenju otrok do njihove odraslosti.

Učinkovita podpora prihaja z ozaveščanjem in spremembo odnosa do duševnih bolezni ter potrebe po podpori doma in v izobraževalnem okolju za učenca, starše in vzgojitelja.



Co-funded by
the European Union

Hvala za pozornost!



Formalno,
neformalno,
informalno

IZOBRAŽEVANJE

Kaj pomeni izobraževanje?





OPREDELITEV IZOBRAŽEVANJA

“Proces poučevanja ali učenja, zlasti v šoli ali na fakulteti, ali znanje, ki ga pri tem pridobite.”

- Cambridge Dictionary



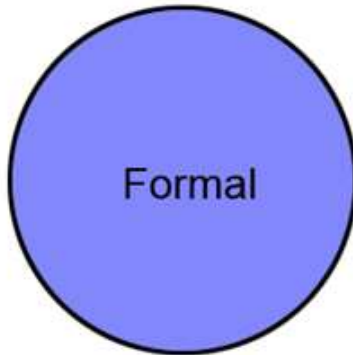
***Komentirajte naslednje
slike... Kako so povezane
z izobraževanjem?***



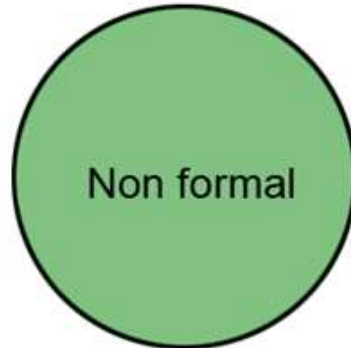




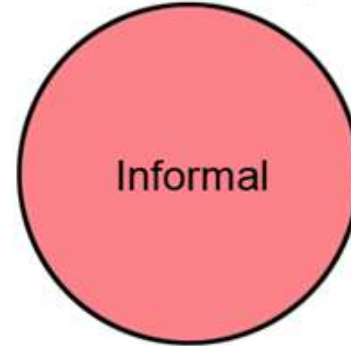
Vrste izobraževanja



Curriculum driven
Grades
Diplomas
Certificates



Organized
learning outside
of the formal
education system.



The many forms of
learning that take place
independently from
instructor-led programs



FORMALNO IZOBRAŽEVANJE

“Institucionaliziran, kronološko razvrščen in hierarhično strukturiran (...) sistem, od osnovne šole do univerze”

- Coombs & Ahmed, 1974



FORMALNO IZOBRAŽEVANJE JE

- *Frontalni pouk*
- *Osredotočeno na učitelja*
- *Obvezno*
- *Hierarhično*
- *Spodbuja kognitivne dosežke*
- *Formalni kurikulum*
- *Razvoj trdih veščin*



FORMALNO IZOBRAŽEVANJE

**Kakšne so po vašem mnenju
prednosti in slabosti?**



Tukaj napišite svoje pripombe...



NEFORMALNO IZOBRAŽEVANJE

“Vsaka organizirana izobraževalna dejavnost, ki se izvaja zunaj okvira formalnega sistema za zagotavljanje izbranih vrst učenja določenim podskupinam prebivalstva, tako odraslim kot otrokom..”

- Coombs & Ahmed, 1974



NEFORMALNO IZOBRAŽEVANJE JE

- *Temelji na učnih ciljih*
- *Osredotočeno na učenca*
- *Učenje na podlagi izkušenj*
- *Čustvena zavzetost*
- *Delo v skupinah*
- *Fleksibilnost*
- *Razvoj mehkih veščin*



NEFORMALNO IZOBRAŽEVANJE

**Kakšne so po vašem mnenju
prednosti in slabosti?**



Tukaj napišite svoje pripombe...



INFORMALNO IZOBRAŽEVANJE

“Vseživljenjski proces, skozi katerega vsak človek pridobiva in kopiči znanje, spretnosti, stališča in spoznanja na podlagi vsakodnevnih izkušenj in izpostavljenosti okolju.”

- Coombs & Ahmed, 1974



INFORMALNO IZOBRAŽEVANJE JE

- *Neorganizirano*
- *Učni cilji niso izraženi*
- *Prostovoljno / nenamerno*
- *Odvisno od situacije*
- *Odvisno od situacije*
- *Razvoj življenjskih veščin*

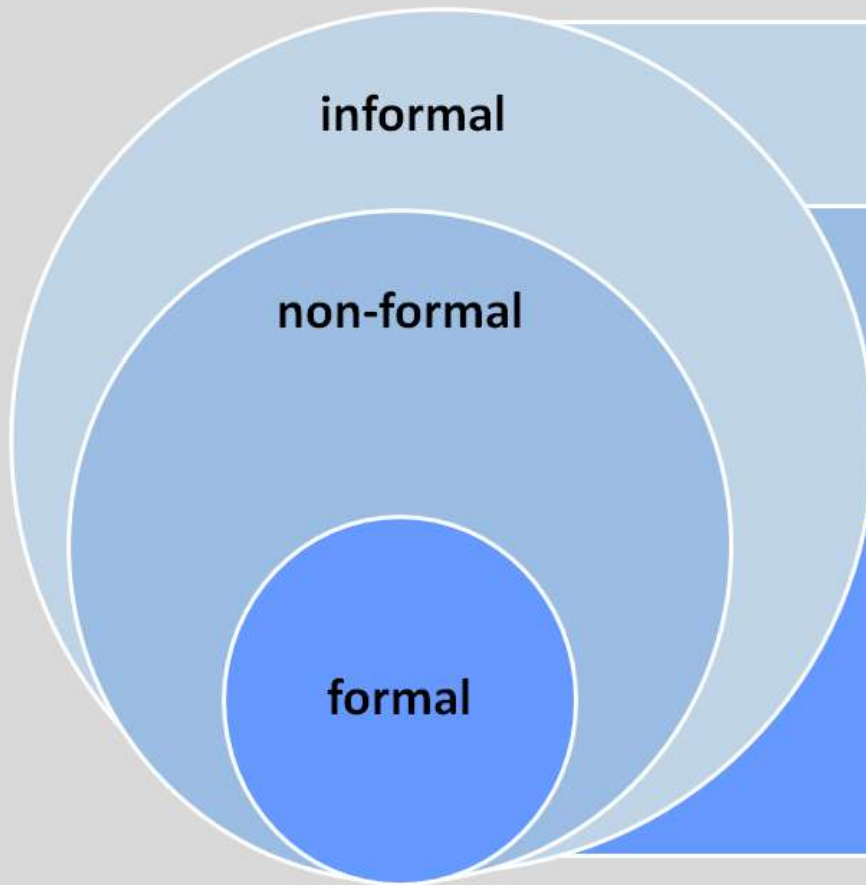


INFORMALNO IZOBRAŽEVANJE

**Kakšne so po vašem mnenju
prednosti in slabosti?**



Tukaj napišite svoje pripombe...



“Informal learning is learning that occurs in daily life, in the family, in the workplace, in communities and through interests and activities of individuals.”

“Non-formal learning is learning that has been acquired in addition or alternatively to formal learning. In some cases, it is also structured according to educational and training arrangements, but more flexible. It usually takes place in community-based settings, the workplace and through the activities of civil society organisations.”

“Formal learning takes place in education and training institutions, is recognised by relevant national authorities and leads to diplomas and qualifications. Formal learning is structured according to educational arrangements such as curricula, qualifications and teaching-learning requirements.”



Kaj je najboljša
praksa?

Imate kakšno idejo? Kaj mislite, da je to?





Opredelitev najboljše prakse

Najboljša praksa je metoda ali tehnika, ki v primerjavi z drugimi metodami **daje dosledno boljše rezultate**. Je splošno priznana kot **najučinkovitejši pristop za doseganje želenega rezultata**.

Ključne značilnosti:

Dokazljivo: dokazan uspeh na podlagi raziskav ali izkušenj.

Ponovljivo: lahko se uporablja v različnih kontekstih s podobnim uspehom.

Trajnostno: dolgoročna učinkovitost brez vlaganja prevelikih sredstev.





Pomen najboljših praks

Zakaj so najboljše prakse pomembne :

- Izboljšanje učinkovitosti: racionalizirajte procese, da prihranite čas in vire.
- Izboljšanje kakovosti: zagotavljanje visokih standardov in doslednih rezultatov.
- Spodbujanje inovacij: delite uspešne strategije za spodbujanje novih idej.
- Vzpostavitev verodostojnosti: pridobite zaupanje zainteresiranih strani z dokazanim uspehom.



Primeri najboljših praks v neformalnem izobraževanju

- Izkustveno učenje: vključuje praktične dejavnosti in izkušnje iz resničnega življenja.
- Pristop, osredotočen na učenca: osredotočenost na individualne potrebe in interese.
- Sodelovalno učenje: spodbuja skupinsko delo in interakcijo med vrstniki.

Študije primerov

Študija primera neformalnega izobraževanja:

- **Program:** Opolnomočenje mladih s športom (YETS)
- **Lokacija:** različne evropske države
- **Vpliv:** Izboljšane socialne spretnosti, večja vključenost v skupnost

Študija primera izobraževanja skozi šport:

- **Program:** Fundacija Laureus Sport for Good
- **Lokacija:** globalno
- **Vpliv:** opolnomočena mladina, zmanjšanje nasilja, izboljšano izobraževanje
- **Vir:** Fundacija Laureus Sport for Good





Zdaj ste na vrsti vi!

Razdelite se v 4 skupine

Vsaka skupina naj na spletu poišče primer najboljše prakse:

- Tradicionalna izobraževalna dejavnost
- Dejavnost informalnega izobraževanja
- Neformalna izobraževalna dejavnost
- Izobraževanje skozi športno dejavnostjo

Nato boste svoje rezultate predstavili drugim!

A decorative graphic on the left side of the slide. It consists of a blue parallelogram and a light green parallelogram, both tilted at an angle. The blue shape is in the foreground, and the green shape is partially behind it. They are set against a dark blue background with diagonal stripes.

Oblikovanje dejavnosti ETS



Kaj je ETS?

- Izobraževanje s športom (ETS) uporablja športne in telesne dejavnosti za doseganje izobraževalnih ciljev in ciljev osebnega razvoja.
- ETS se osredotoča na izboljšanje duševnega, socialnega in telesnega počutja s strukturiranimi športnimi dejavnostmi.



Ključne teme za dejavnosti ETS

- **Depresija**
 - Odpravljanje simptomov in spodbujanje duševnega zdravja s telesno dejavnostjo.
- **Anksioznost**
 - Uporaba športa za zmanjševanje stresa in obvladovanje tesnobe.
- **Socialne motnje**
 - Izboljšanje socialnih veščin in interakcije z ekipnimi športi.
- **Mladostniške težave**
 - Reševanje pogostih težav, s katerimi se srečujejo mladi, kot so pritisk vrstnikov in izzivi identitete.

Vsaka skupina mora izbrati eno temo.



Bistveni elementi dejavnosti ETS

- **Inkluzija:** zagotovite, da se lahko pridružijo vsi udeleženci, ne glede na njihove sposobnosti.
- **Varnost:** ustvarite varno okolje z ustrezno opremo in nadzorom.
- **Vključevanje:** dejavnosti morajo biti zabavne, interaktivne in motivacijske.
- **Razvoj spretnosti:** osredotočite se na telesne spretnosti in življenjske veščine, kot sta timsko delo in vodenje.
- **Razmislek:** vključite čas, da udeleženci razmislijo o svojih izkušnjah in spoznanjih.



Pričakovani učinki dejavnosti ETS

Duševno zdravje:

- Zmanjšanje simptomov depresije in tesnobe.
- Povečanje samozavesti in samozaupanja.

Socialne veščine :

- Izboljšanje komunikacije in sodelovanja.
- Spodbujanje občutka skupnosti in pripadnosti.

Fizično zdravje:

- Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti in dobrega počutja.
- Spodbujanje zdravih življenjskih navad.

Razvoj mladine:

- Podpora pozitivne identitete in odpornosti mladih.
- Zagotavljanje konstruktivne rabe energije in ustvarjalnosti.



Razpoložljivi viri:

- **Podloge za jogo:** za raztezanje, sprostitvene vaje in vadbo joge.
- **Žoge:** za ekipne športe, kot so nogomet, košarka in dodgeball.
- **Vrvi:** za vaje za krepitev ekipe, skakanje z vrvjo in vaje za koordinacijo.
- **Bandažni trakovi:** za pokrivanje ušes, oči ali za sklepanje rok ali nog.
- **Elastični trakovi:** za trening odpornosti in fizioterapevtske vaje.



Načrtovanje dejavnosti ETS:

- **Določite cilje:** opredelite, kaj želite doseči (npr. zmanjšati anksioznost, izboljšati socialne veščine).
- **Izberite dejavnosti:** izberite športe in vaje, ki ustrezajo vašim ciljem in razpoložljivemu gradivu.
- **Pripravite potrebščine:** zagotovite si vso potrebno opremo (podloge za jogo, žoge, vrvi, povoji, elastični trakovi).
- **Spodbujanje udeležencev:** ustvarite vključujoče in podporno okolje.
- **Spremljanje napredka:** redno se posvetujte z udeleženci in po potrebi prilagajajte dejavnosti.
- **Razmislite in ovrednotite:** zberite povratne informacije in ocenite učinek dejavnosti.



In zdaj začnimo!

Oblikujte svojo dejavnost ETS, nato pa boste imeli na voljo
30 minut za njeno izvedbo!



HRIC



Co-funded by
the European Union

Učinkovita komunikacija in empatija



Učinkovita komunikacija in empatija

Ustvarjanje varnega prostora za čustveno izražanje

Ustvarjanje varnega in podpornega domačega okolja

Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov





Co-funded by
the European Union

1. Ustvarjanje varnega prostora za izražanje čustev

Mladostništvo je čas intenzivnih čustev in samospoznavanja. Vendar pa lahko strah pred obsodbo najstnike ovira pri izražanju čustev. Vzgojitelji imajo ključno vlogo pri ustvarjanju vzdušja, v katerem se učenci počutijo udobno, ko delijo svoja čustva brez strahu pred posmehom ali kritiko. Strategije za ustvarjanje varnega prostora vključujejo določitev osnovnih pravil, ki poudarjajo spoštovanje, aktivno poslušanje in zaupnost. Če so učenci prepričani, da bodo njihova čustva sprejeta z razumevanjem, bodo lažje spregovorili o svojih težavah. Tehnike, kot so pisanje dnevnika, ustvarjalno izražanje in igranje vlog, lahko najstnikom pomagajo pri raziskovanju in izražanju njihovih čustev. Vključevanje teh dejavnosti v učni načrt spodbuja raziskovanje čustev in samozavedanje.

1. Ustvarjanje varnega prostora za izražanje čustev

Vzgojitelji lahko spodbujajo empatijo z osebnimi zgodbami o premagovanju izzivov. Če učenci vidijo, da so se njihovi učitelji soočili s težavami in vztrajali, so bolj nagnjeni k deljenju svojih izkušenj. Ustvarjanje varnega prostora vključuje tudi obravnavo ustrahovanja in vrstniškega pritiska. Učitelji lahko organizirajo delavnice, na katerih razpravljajo o posledicah negativnega vedenja ter spodbujajo empatijo in prijaznost. Če se učenci počutijo povezane s situacijo, zgodbami ali čustvi, ki jih odraža učitelj, so lahko bolj nagnjeni k temu, da svoje izkušnje in misli delijo z drugimi. Ko začnejo deliti svoje težave, se lahko tudi drugi počutijo dovolj samozavestne, da storijo enako, kar lahko povzroči pravo pozitivno reakcijsko verigo. Poleg tega jim lahko povratne informacije, ki jih podajo njihovi vrstniki in odrasla/strokovna oseba (v tem primeru učitelj), pomagajo premagati ali izboljšati njihov položaj.

1. Ustvarjanje varnega prostora za izražanje čustev

Vendar pa pristop k tako občutljivi temi na odprtem prostoru ni brez tveganja. Če razpoloženje v razredu ni dovolj resno, se lahko drugi učenci smejiijo in odvrčajo druge, jih s tem prizadenejo in poslabšajo posameznikovo duševno stanje. Izjemno pomembno je, da učitelj vnaprej vzpostavi ustrezen kontekst in da je dodatno pozoren na obravnavo morebitnih škodljivih vedenj.



2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja

Družinsko okolje pomembno vpliva na duševno zdravje najstnikov. Družinska dinamika, komunikacijski vzorci in prisotnost podpornih sistemov oblikujejo njihovo čustveno počutje. Ključnega pomena je obravnavanje splošnih napačnih predstav o duševnem zdravju v družinah. Razbijanje mitov zmanjšuje stigmatizacijo in staršem omogoča, da si zagotovijo točne informacije in podporo.



Co-funded by
the European Union

2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja

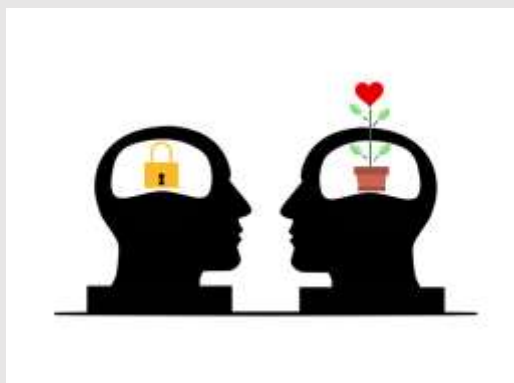
Kakovost družinskih odnosov vpliva na duševno zdravje najstnikov. Močne družinske vezi, odprta komunikacija in čustvena podpora delujejo kot zaščitni dejavniki pred izzivi duševnega zdravja.

Izobraževanje družinskih članov o duševnem zdravju lahko spodbuja razumevanje in sočutje. Bratje in sestre ter starši, ki so ustrezno osveščeni, lahko bolje nudijo podporo in ustvarijo spodbudno okolje.

2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja

Sodelovanje s strokovnjaki za duševno zdravje je bistvenega pomena. Starši lahko sodelujejo s svetovalci in terapevti, da bi najstnikom zagotovili celovito oskrbo, prilagojeno njihovim potrebam.

Zgodbe iz resničnega življenja družin, ki uspešno premagujejo izzive na področju duševnega zdravja, lahko navdihujejo in nudijo praktične napotke. Te zgodbe ponazarjajo pomen podpore, komunikacije in odpornosti v družinah.





Co-funded by
the European Union

2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja

Najstniki potrebujejo prostor za izražanje čustev v varnem in spodbudnem okolju. Spodbujanje čustvenega izražanja zmanjšuje potlačevanje čustev in prispeva k dobremu počutju.

Ustvarjalni načini, kot so umetnost, glasba in pisanje, so alternativni načini, s katerimi lahko najstniki sporočajo svoja čustva, kadar besede ne pomagajo.

Izvajanje družinskih dejavnosti, ki spodbujajo izražanje čustev, kot je skupno pisanje dnevnika ali ustvarjanje družinske table z vizijo, spodbuja ranljivost in razumevanje.



Co-funded by
the European Union

2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja

Izobraževanje družinskih članov o prednostih priznavanja čustev in nudenja čustvene podpore izboljšuje družinsko dinamiko. Če se najstniki počutijo slišane in razumljene, je večja verjetnost, da bodo poiskali pomoč.

Učenje tehnik obvladovanja stresa, ki jih lahko družine izvajajo skupaj, kot sta globoko dihanje ali postopno sproščanje mišic, najstnike in njihove družine opolnomoči za kolektivno obvladovanje stresa.

2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja

Odpornost je zmožnost, da se po težavah hitro poberemo. Ustvarjanje odporne družinske enote vključuje vzgojo prilagodljivih strategij obvladovanja težav in močan občutek enotnosti.

Družinske rutine in rituali zagotavljajo občutek stabilnosti in predvidljivosti, kar prispeva k čustveni varnosti najstnikov.

Spodbujanje veščin reševanja težav v družini krepi odpornost. Ko se družine izzivov lotijo kot ekipa, se najstniki naučijo dragocenih veščin za premagovanje težav.

2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja





Co-funded by
the European Union

2. Ustvarjanje varnega in spodbudnega domačega okolja

Oblikovanje družinskih tradicij, ki se osredotočajo na pozitivne izkušnje in povezovanje, krepi občutek pripadnosti in povezanosti.

Dejavnosti za krepitev odpornosti, kot so pustolovščine v naravi ali skupno prostovoljstvo, družinam omogočajo, da rastejo in se učijo iz skupnih izkušenj.

Pogovor o neuspehih in porazih kot priložnostih za učenje pomaga najstnikom razviti miselnost rasti, ki je ključna za premagovanje življenjskih izzivov.



Co-funded by
the European Union

3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

Ustvarjanje varnega prostora za odprt dialog

Mladostniki se pogosto bojijo obsojanja ali nerazumevanja, ko govorijo o svojem duševnem zdravju. Ustvarjanje varnega prostora vključuje izražanje empatije, spoštovanja in odnosa brez obsojanja. Strategije za začetek pogovora o duševnem zdravju lahko vključujejo iskanje primerne okolja, uporabo odprtih vprašanj in potrpežljivost, da se najstniki lahko izrazijo. Tehnike aktivnega poslušanja, kot sta parafraziranje in razmišljanje, pomagajo deležnikom pokazati razumevanje in potrditi čustva najstnikov, ne da bi jim ponujali nezaželene nasvete.



Co-funded by
the European Union

3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

Ustvarjanje varnega prostora za odprt dialog

Vzgojitelji, starši in skrbniki se lahko uveljavijo kot zavezniki, če pokažejo brezpogojno podporo, tudi če nimajo vseh odgovorov. Ustvarjanje okolja zaupanja spodbuja najstnike, da delijo svoje skrbi.

Spodbujanje najstnikov, da delijo svoje misli in občutke z ustvarjalnimi sredstvi, kot so umetnost, pisanje ali glasba, lahko zagotovi alternativne načine izražanja, kadar besede odpovedo.

Izmenjava zgodb o uspešnih komunikacijskih izkušnjah prikazuje pozitiven vpliv odprtih dialogov na dobro počutje najstnikov.

3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

Ustvarjanje varnega prostora za odprt dialog





Co-funded by
the European Union

3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

Sodelovanje med deležniki

Za celostno oskrbo je nujno sodelovanje med vzgojitelji, starši in strokovnjaki za duševno zdravje. Priznavanje večplastne narave duševnega zdravja zahteva timski pristop. Redna komunikacija med vsemi deležniki zagotavlja dosledno mrežo podpore za najstnike. Izmenjava spoznanj, novosti in skrbi omogoča celostno razumevanje potreb vsakega najstnika. Vloge strokovnjakov za duševno zdravje v procesu sodelovanja ni mogoče podcenjevati. Šole in družine lahko sodelujejo in najstnikom zagotovijo dostop do strokovnega svetovanja in intervencij.



Co-funded by
the European Union

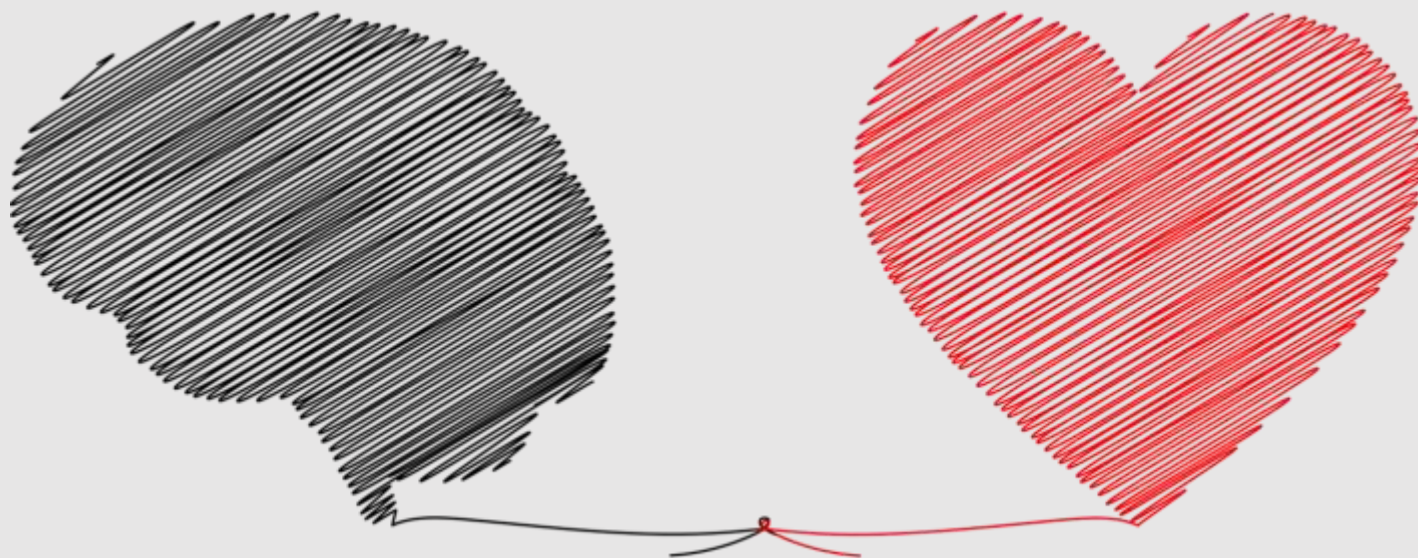
3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

Sodelovanje med deležniki

Uspešne študije primerov ponazarjajo preobrazbeni učinek sodelovanja. Ko deležniki združijo moči, so najstniki deležni celovite oskrbe, ki upošteva njihove izobraževalne, čustvene in psihološke potrebe. Praktična orodja za učinkovito sodelovanje vključujejo komunikacijske načrte, redna preverjanja in predloge za izmenjavo informacij. Ti viri poenostavijo postopek sodelovanja in zagotavljajo doslednost. Obravnavanje izzivov, ki se lahko pojavijo med sodelovanjem, kot so različni pogledi ali komunikacijske ovire, omogoča deležnikom, da konstruktivno premagujejo te ovire.

3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

Sodelovanje med deležniki





Co-funded by
the European Union

3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

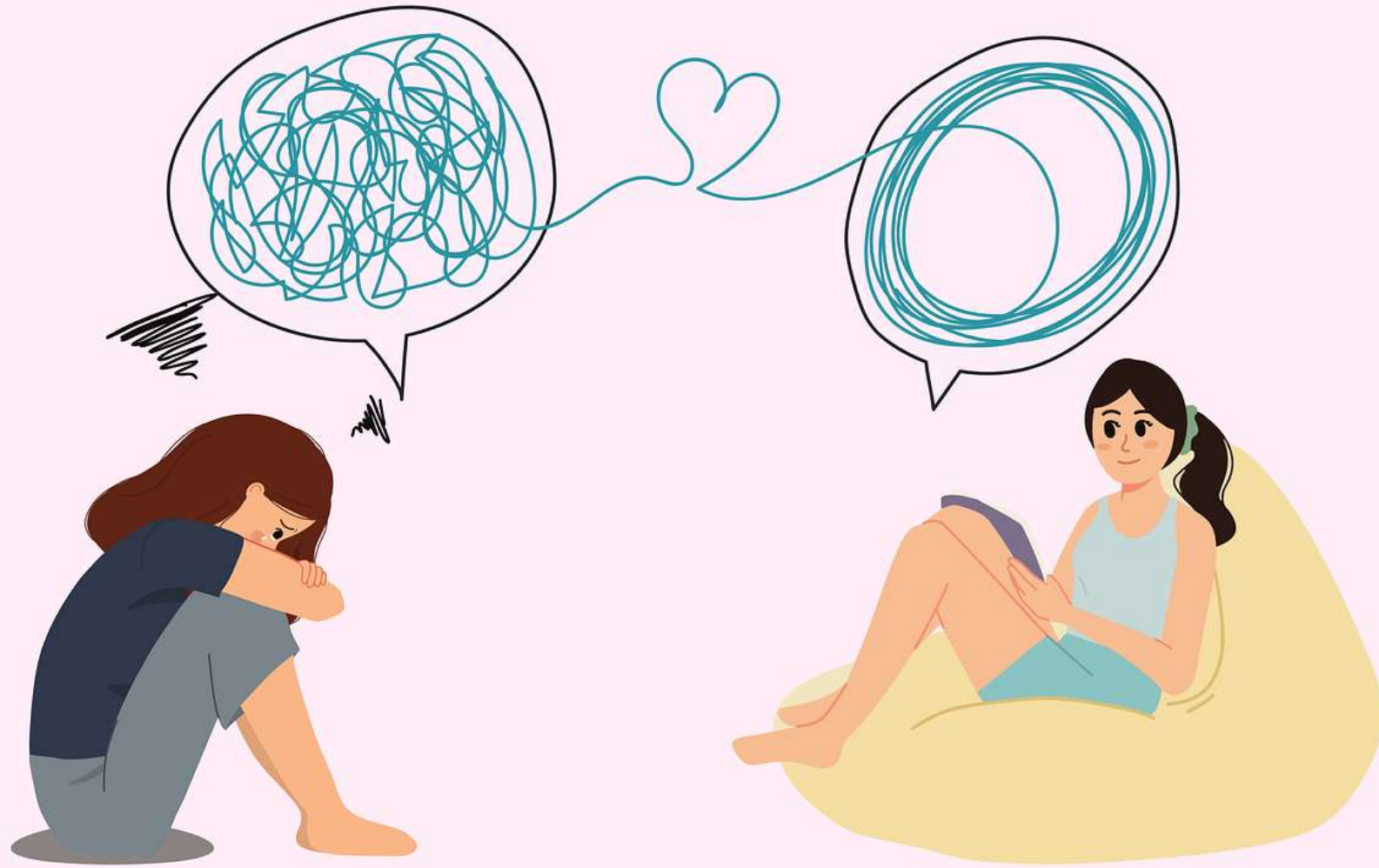
Ustvarjanje podporne mreže vrstnikov

Vrstniki imajo pomembno vlogo v življenju najstnikov, saj vplivajo na njihovo čustveno počutje in so vir socialne podpore.

Vzgojitelji izvajajo dejavnosti za oblikovanje skupine, ki spodbujajo sodelovanje in empatijo med učenci ter s tem spodbujajo ustvarjanje pozitivne mreže vrstnikov.

Izvajanje programov vrstniškega mentorstva povezuje starejše učence z mlajšimi, kar zagotavlja varen prostor za izmenjavo izkušenj in iskanje smernic.

Razprave v razredu o vključevanju, raznolikosti in pomenu prijaznosti pomagajo učencem razumeti vrednost medsebojne podpore.





Co-funded by
the European Union

3. Učinkovita komunikacija in sodelovanje za duševno zdravje najstnikov

Ustvarjanje podporne mreže vrstnikov

V današnji digitalni dobi je obravnavanje kibernetškega ustrahovanja in spletnih interakcij ključnega pomena. Učitelji lahko učence izobražujejo o odgovornem vedenju na spletu in oblikujejo smernice za spoštljivo digitalno komunikacijo.

Izmenjava zgodb o odpornosti in prijateljstvu prikazuje moč vrstniške podpore pri premagovanju izzivov. Primeri iz resničnega življenja učence navdihujejo, da postanejo sočutni in empatični prijatelji.



Co-funded by
the European Union

Hvala za vašo pozornost!



HRIC



Co-funded by
the European Union

Vpliv kulturnih razlik na duševno zdravje



Co-funded by
the European Union

Kaj za vas pomeni "kultura"?





Vprašajmo gospoda Edwarda Tylorja...



Co-funded by
the European Union

“Kultura je kompleksna celota, ki vključuje znanje, prepričanja, umetnost, moralo, pravo, običaje ter vse druge sposobnosti in navade, ki jih človek pridobi kot član družbe.”



Globalizacija in kultura



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

**Katera izmed naslednjih slik
predstavlja našo družbo?**



Co-funded by
the European Union



A. Modigliani



V. Kandinsky



Co-funded by
the European Union

Zdi se, da je odgovor na dlani: "Kandinsky!",
toda, ali res drži, da lahko v naši družbi vsi
svobodno izražajo svoje navade in kulturno
pripadnost? Ali nismo vedno prisiljeni v
skladnost z družbenimi modeli? In kako to
vpliva na naše duševno zdravje?



Co-funded by
the European Union

Migranti so prisiljeni zapustiti svoje okolje, v katerem prevladuje njihova kultura, in vstopiti v drugo, neznano družbo. To močno vpliva na njihov pogled na svet, ki jih obdaja, in na njihovo sodelovanje v novem družbenem kontekstu.



Co-funded by
the European Union

Zaradi marginalizacije, socialne izključenosti in rasizma se lahko izolirajo od nove kulture. Te težave imajo moteč učinek tudi na dobro počutje migrantov.



INDIVIDUAL

EFFECTS OF RACISM



EMOTIONAL

- Damaging effect on mental health: distress, PTSD, insomnia, depression, anxiety, fear, low self-esteem etc.
- It humiliates, dehumanises and goes to the heart of identity and dignity.
- Changes in behaviour and routine.
- Suicide.



PHYSICAL

- Physical injuries and their effects which may lead to ill physical and mental health.
- Loss of or damage to property.
- Premature death.



FINANCIAL

- Medical costs.
- Fixing property loss, damage or repair.
- Avoiding public transport, paying extra for alternatives.
- Change of employment or housing.
- Illegal denial of social security.
- Leaving the country.



SOCIAL

- Isolation and low trust in others.
- Hyper-awareness of difference.
- Effect on social life.
- Fear of new places or joining new groups.
- Disconnection from community.
- Lack of confidence in public spaces
- Fear of engaging with strangers



Ovire, ki vplivajo na izobraževanje in dobro počutje migrantov:



Co-funded by
the European Union

- Jezikovne
- Kulturne
- Izobraževalne
- Gospodarske



In kako kultura vpliva na naš pogled na duševno zdravje?



Co-funded by
the European Union

Naše pojmovanje duševnega zdravja je odvisno od:

- naših osebnih izkušenj
- naše kulture
- naše generacije



Co-funded by
the European Union

Družbeni in kulturni dejavniki so pomembni pri določanju dejavnikov duševnih bolezni, kot so to, kako posamezniki v določeni kulturi kažejo in izražajo svoje simptome, kako se spopadajo z njimi, kako jih podpirajo njihove družine in skupnosti ter kako pripravljeni so poiskati zdravstveno pomoč.



Co-funded by
the European Union

TOREJ...

1. Kultura oblikuje naš pogled na svet, vključno s pojmovanjem duševnega zdravja.



Co-funded by
the European Union

2. Bližina kultur lahko povzroča
nesporazume in konflikte.



Co-funded by
the European Union

3. Kulturni spopadi negativno vplivajo na duševno počutje migrantov.



Co-funded by
the European Union

4. Na duševno zdravje migrantov vplivata njihova kultura in način, kako so obravnavani v novi družbi.



HRIC



Co-funded by
the European Union

OBLIKA USPOSABLJANJA



HRIC



Co-funded by
the European Union

Kognitivni predsodki o duševnem zdravju in kulturnih kompetencah



Co-funded by
the European Union

Kaj je kognitivna pristranskost?

Ko ljudje sprejemajo in razlagajo informacije iz okolja, lahko pri tem naredijo sistematčne napake, ki vplivajo na njihovo odločanje in presojo.

Ta pojav je znan kot **kognitivna pristranskost**.

Čeprav so človeški možgani izjemno močni, imajo svoje omejitve. Poskus možganov, da bi racionalizirali obdelavo informacij, pogosto privede do kognitivnih pristranskosti.



Co-funded by
the European Union

**Ali vam je bilo težko govoriti o epizodi v
svojem življenju, ko ste bili depresivni?
Ali ste z lahkoto šli k psihologu?**



Co-funded by
the European Union

**In kakšni so naši predsodki v zvezi s
človekovim duševnim zdravjem?**



Co-funded by
the European Union

Navajamo nekaj primerov...

- **Temeljna atribucijska napaka**
- **Katastrofiziranje**
- **Potrditvena pristranskost**
- **Sidranje**



Kako vpliva kultura na oblikovanje predsodkov?



Co-funded by
the European Union

Ustvarjanje predsodkov je močno povezano z našim družbenim okvirom in kulturo, ki stoji za njim.

Če živite v kulturi, ki je prepojena s stereotipi in stigmami glede duševnega zdravja, lahko te stigme postanejo strukturne in ustvarijo politično okolje, ki je sovražno do skrbi za duševno zdravje. Ko je stigma enkrat strukturna, se posameznik zelo težko bori proti njej. Za spremembo so lahko potrebne generacije.



Co-funded by
the European Union

Kaj lahko storimo?



Co-funded by
the European Union

**Za podporo učencem lahko
razvijamo kulturne kompetence!**

Zakaj? Kaj so le-te?



Kaj so kulturne kompetence?



Co-funded by
the European Union

Različne opredelitve pojma:

- Chao: Reflektivno zavedanje kulturnih vplivov na lastne misli in vedenje.
- Williams: Sposobnost posameznikov in sistemov, da učinkovito delujejo ali se odzivajo v različnih kulturah na način, ki priznava in spoštuje kulturo osebe ali organizacije, ki ji služijo.
- Hansen: Kulturna kompetenca se osredotoča na občutljivost za medkulturne razlike in sposobnost prilagajanja drugim kulturnim okoljem.



Co-funded by
the European Union

**Razvijanje tovrstnih spretnosti lahko
izboljša naš izobraževalni pristop v
večkulturnih okoljih, saj ustvarja
vključujoče in zaupanja vredne okvire, ki
izboljšujejo psihološko počutje
udeležencev!**



Co-funded by
the European Union

Poglavitne kulturne kompetenc:

- **Odprtost**
- **Prilagodljivost**
- **Empatija**
- **Zagovarjanje ikluzije**
- **Radovednost**



HRIC



Co-funded by
the European Union

Etnografska metoda

Kako spremeniti naš pogled na svet



Co-funded by
the European Union

Kdo je etnograf?



Co-funded by
the European Union



Etnograf je kulturni antropolog, ki se ukvarja s terenskim delom in živi v skupnosti, da bi jo poglobljeno preučil, opazoval in dokumentiral njeno kulturo.



Co-funded by
the European Union

Kaj dela etnograf?

- **Dlje časa preučuje** novo kulturo in živi z njenimi pripadniki.



Co-funded by
the European Union

Kaj dela etnograf?

- Sodeluje s člani skupnosti in si pridobi njihovo zaupanje.



Co-funded by
the European Union

Kaj dela etnograf?

- **Kritično opazuje** kontekst in si ustvarja zapiske, da bi razumel, kako in zakaj se določena kultura odziva na posamezne dejavnike ali kako družbene norme, prepričanja in navade vplivajo na vedenje njenih pripadnikov.



Co-funded by
the European Union

Kaj dela etnograf?

- Poroča o svojih ugotovitvah, da bi ustvaril novo raziskavo, ki bi jo lahko uporabili v aplikativni antropologiji za iskanje rešitev problemov v skupnostih ali za spodbujanje vključevanja določene kulturne skupine.



Co-funded by
the European Union

Kako to naredi?

Sname si očala!



Co-funded by
the European Union

V antropologiji se kulturna očala, ki jih „nosimo“, imenujejo "habitus".

Habitus je način, kako ljudje dojemajo in se odzivajo na družbeno okolje, v katerem živijo, s pomočjo svojih osebnih navad, spretnosti in značajskih potez.



Co-funded by
the European Union

**Kako bi glede na svoj
habitus ocenili te slike?**





In kako bi presodili te?



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

**Podobno kot etnograf
moramo pri delu z različnimi
kulturami opustiti svoj
"habitus", da ne bi
spodkopaval ali zavajal naših
sodb in našega
izobraževalnega poslanstva.**



Co-funded by
the European Union

Uporaba etnografske metode po korakih:

- **Opazujte** učence in razlike med njimi.



Co-funded by
the European Union

Uporaba etnografske metode po korakih:

- Uporaba **empatije** za pridobivanje različnih stališč.



Uporaba etnografske metode po korakih:



Co-funded by
the European Union

- Opustite svoj **habitus** za lažje razumevanje, kako se različni ljudje odzivajo na stvari.



Co-funded by
the European Union

Uporaba etnografske metode po korakih:

- Najti najboljši način **komuniciranja** z vsako posamezno etnično skupno.



Uporaba etnografske metode po korakih:



Co-funded by
the European Union

- Pridobite njihovo **zaupanje**.



Co-funded by
the European Union

Uporaba etnografske metode po korakih:

- Reševanje sporov in **preprečevanje** duševnih težav.

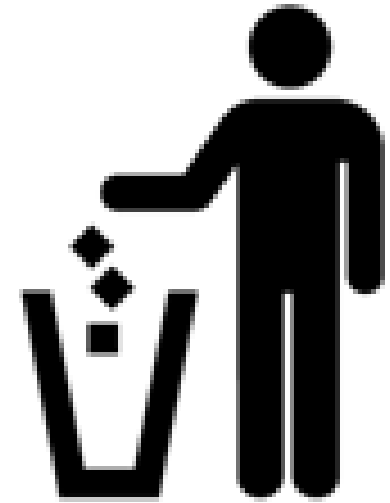
A woman wearing a light-colored hijab is shown in profile, looking upwards with a gentle smile. The background is a blurred outdoor setting with trees and buildings. The entire image has a blue color overlay.

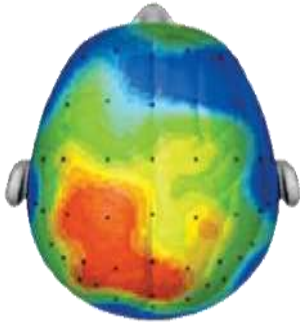
Odpornost mladih in mehanizmi samobvladovanja



Kdo sem...

- Ime?
- Od kod prihajam?
- Moja pričakovanja glede tega modula delavnice?
- Imenujte nekoga, za katerega menite, da je odporen, in pojasnite, zakaj.





NAREDIMO TO!!!

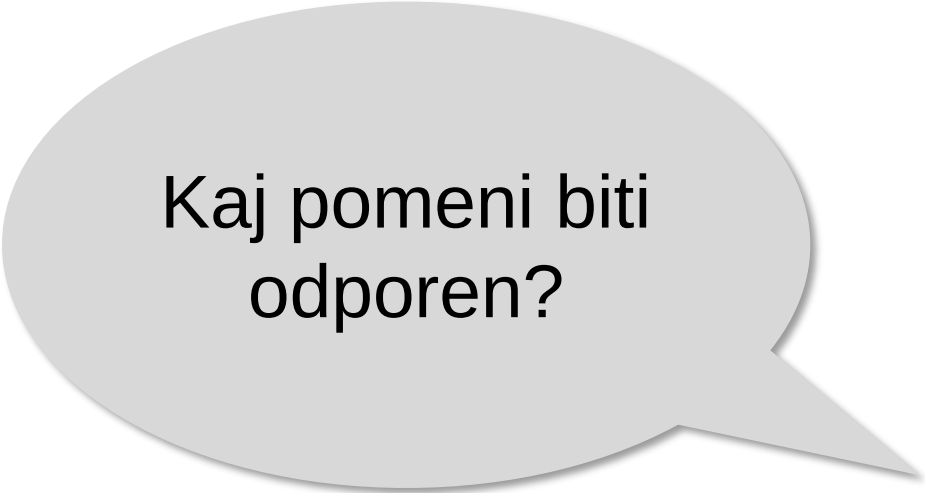
A close-up photograph of a human eye. The iris is highly detailed and colorful, featuring a mix of blue, green, and yellow fibers or patterns. The pupil is dark and centered. The surrounding skin and eyelashes are visible, with the eyelashes being dark and slightly curved. The overall image has a soft, slightly blurred background, emphasizing the eye.

Zaprimo oči...

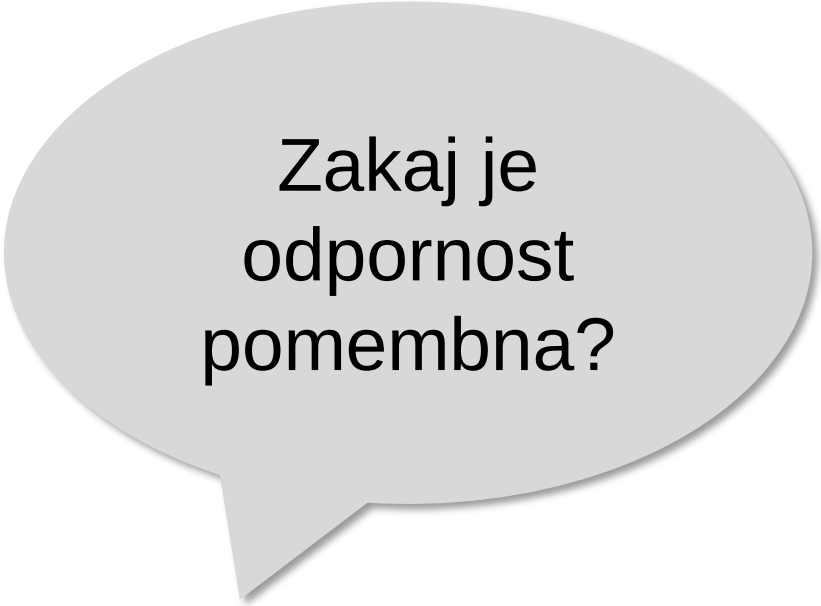
OSREDOTOČIMO SE NA TUKAJ IN ZDAJ!

Razumevanje odpornosti in njene vloge pri duševnem blagostanju mladih

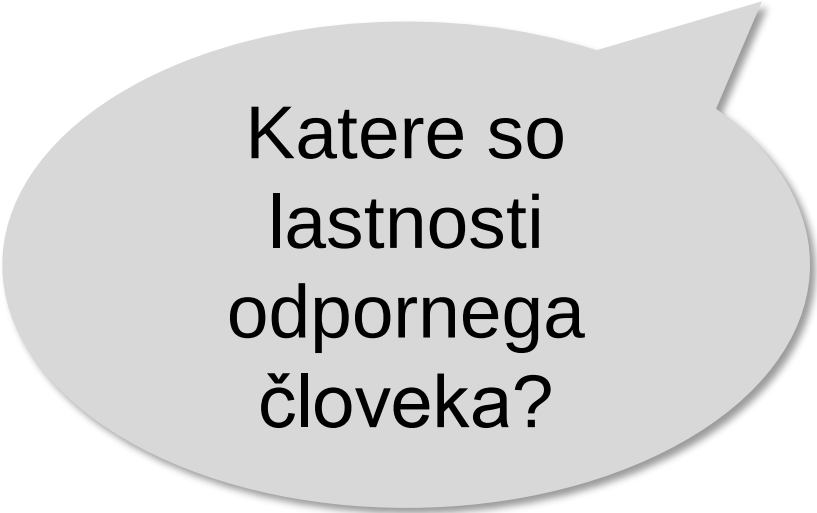




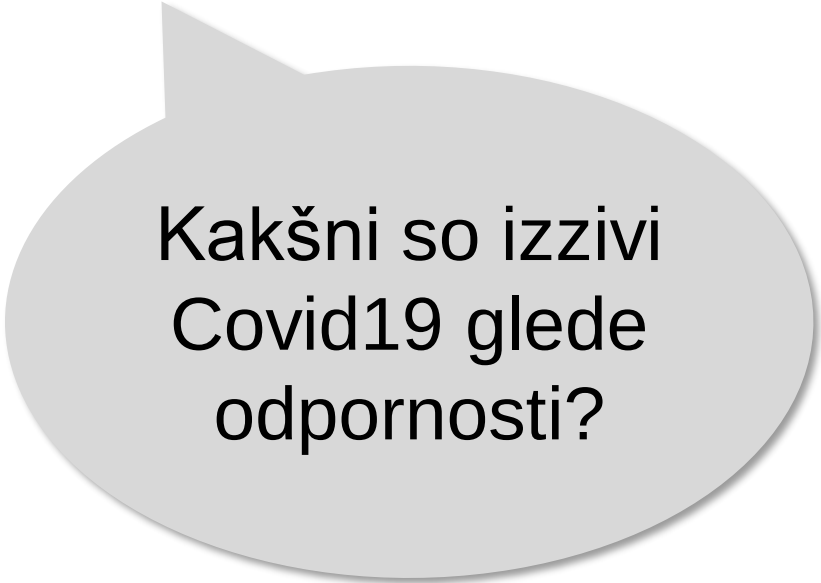
Kaj pomeni biti
odporen?



Zakaj je
odpornost
pomembna?



Katere so
lastnosti
odpornega
človeka?



Kakšni so izzivi
Covid19 glede
odpornosti?

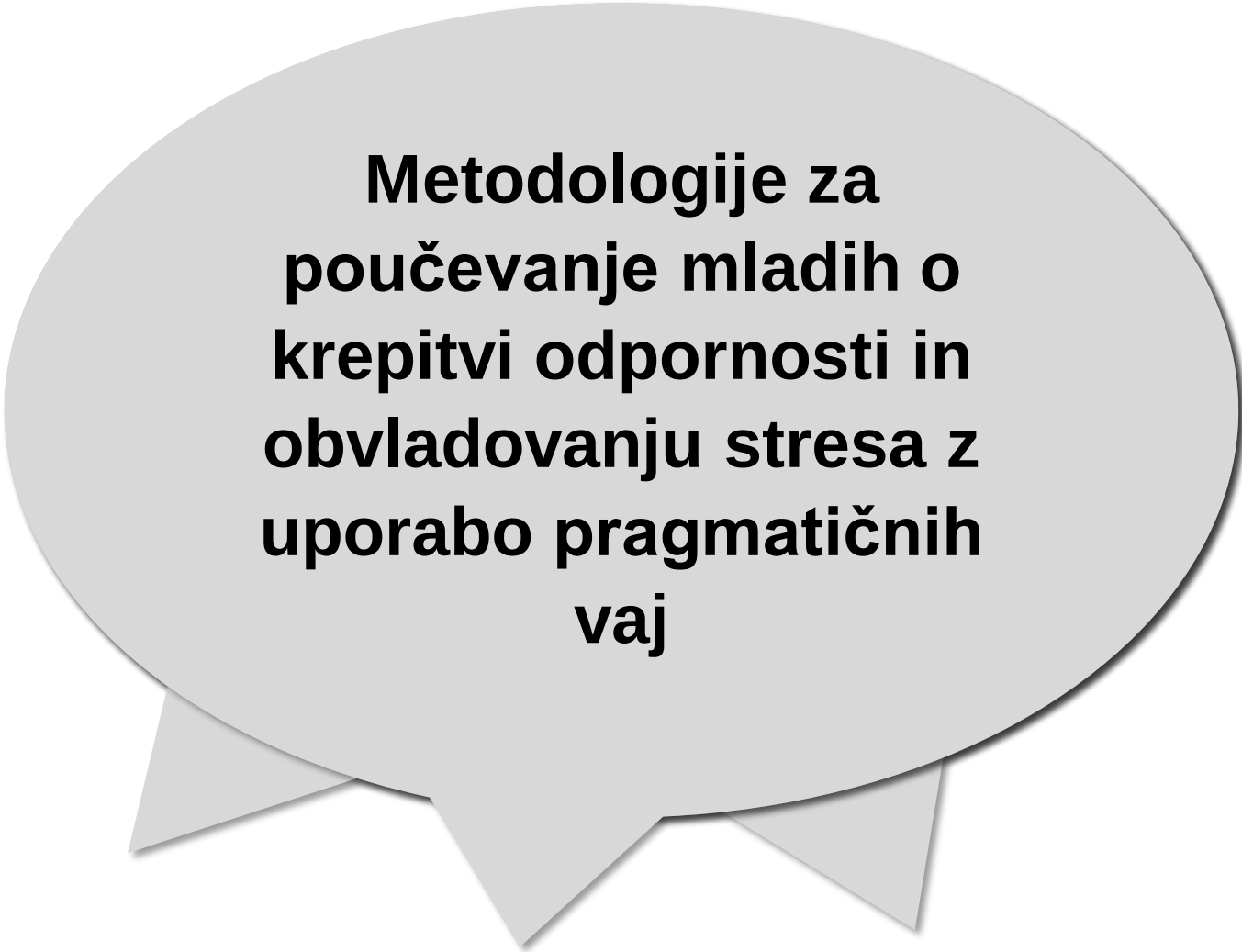
Kateri so atributi
odpornosti?

Kakšen je evolucijski
proces odpornosti?

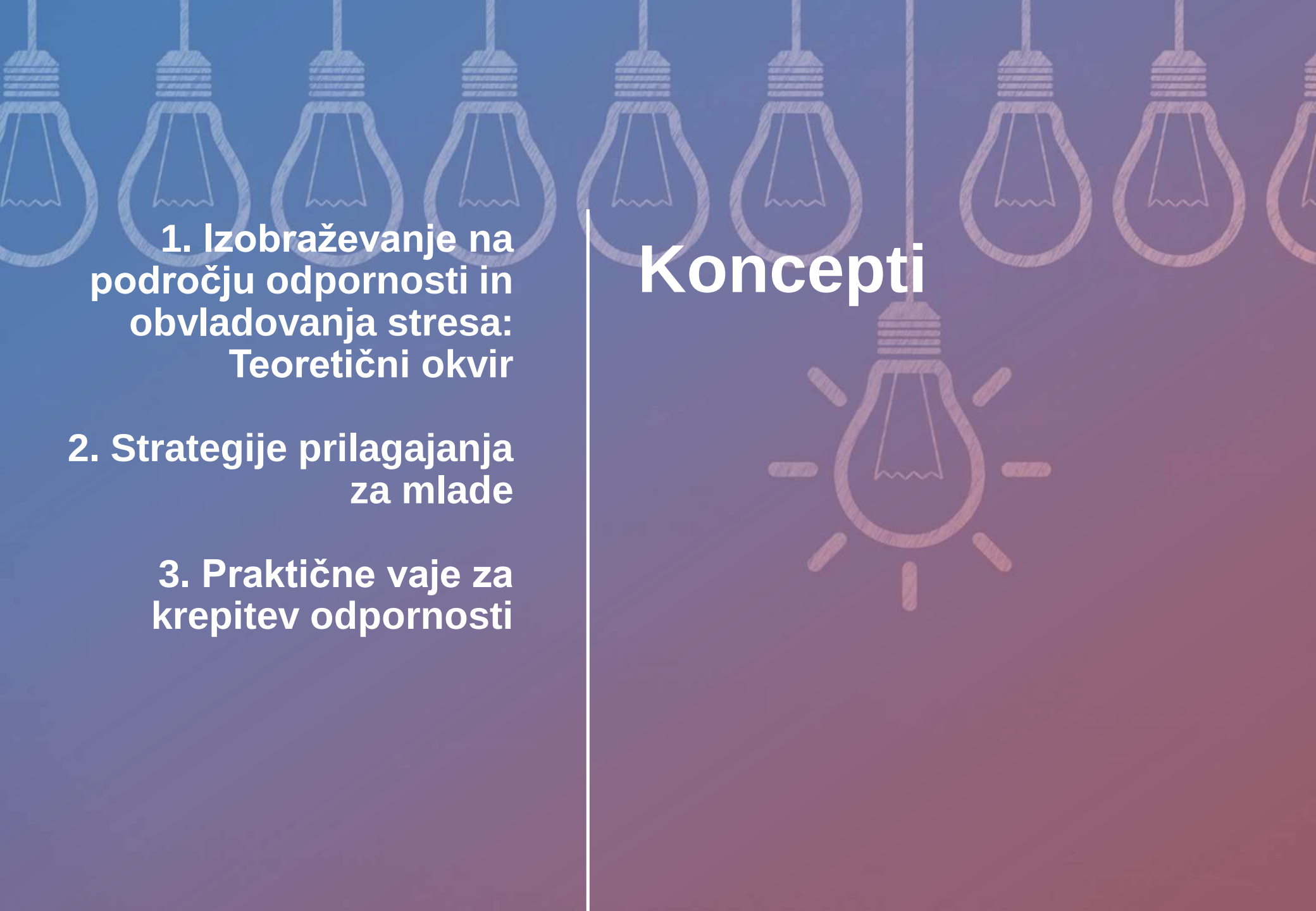
Katere so spremenljivke, ki
uravnavajo odpornost?

Kaj so protokoli za krepitev
odpornosti?

Ključna vprašanja



**Metodologije za
poučevanje mladih o
krepitevi odpornosti in
obvladovanju stresa z
uporabo pragmatičnih
vaj**



**1. Izobraževanje na
področju odpornosti in
obvladovanja stresa:
Teoretični okvir**

**2. Strategije prilagajanja
za mlade**

**3. Praktične vaje za
krepitev odpornosti**

Koncepti

Sklep?

Strategije	Vaje
	I



Obravnava
travme in
krepitev
odpornosti pri
posebnih
skupinah
prebivalstva, kot
so begunci in
mladi LGBTQ+,
v kontekstu
Covid-19



**Razumevanje travme pri
posebnih skupinah
prebivalstva. Kaj je travma?**

Intervencijske in podporne strategije za begunce in mlade LGBTQ+

- Specializirana psihološka podpora
- Programi izobraževanja in ozaveščanja
- Razvoj podpornih omrežij



**Kako okrepiti odpornost
beguncev in mladih
LGBTQ+?**



Odgovori

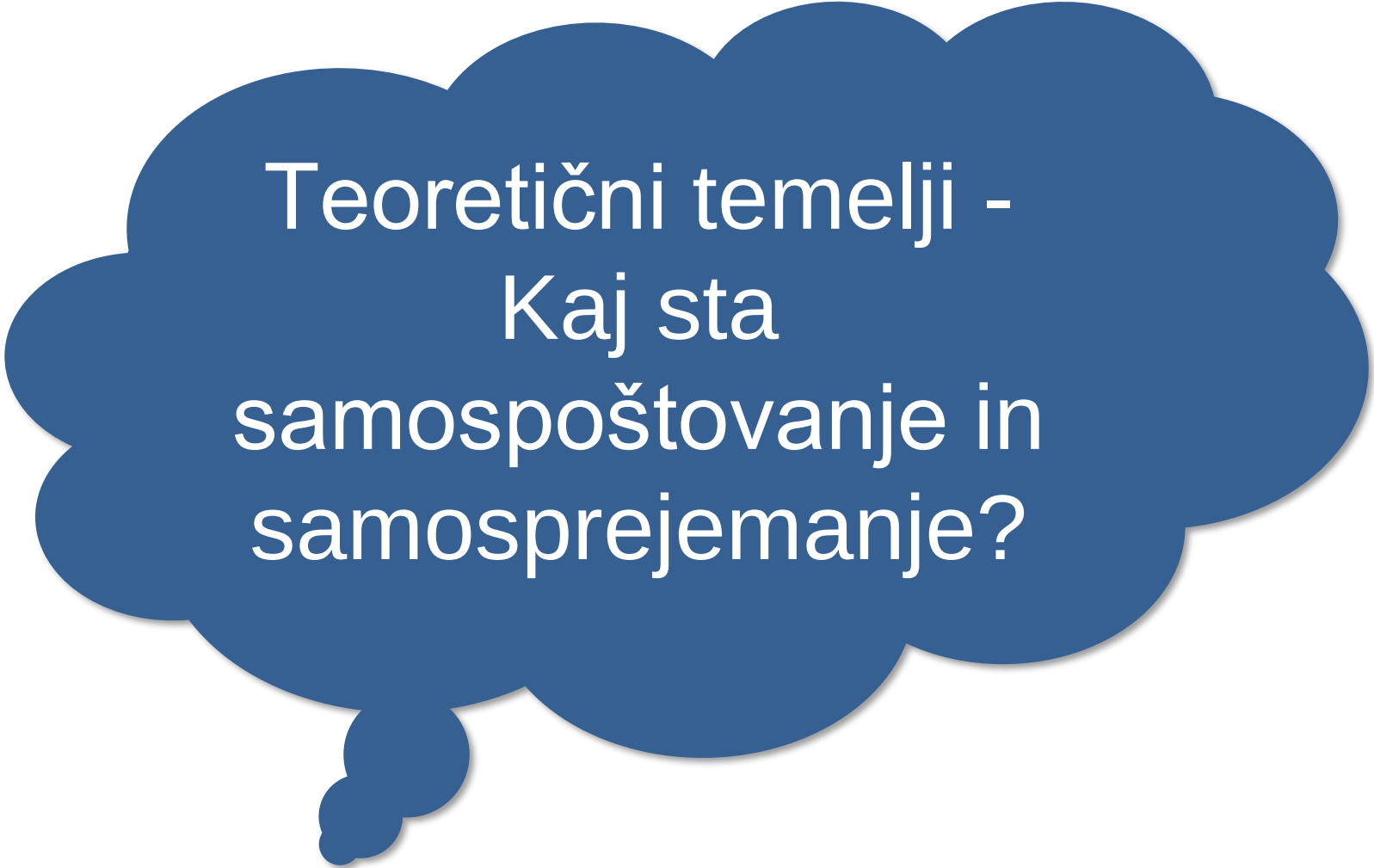
Vstavite posnetek zaslona z odgovori



Sklepi

**Strategije za
spodbujanje
samospoštovanja,
samosprejemanja
in pozitivne
samorefleksije pri
mladih
posameznikih**





Teoretični temelji -
Kaj sta
samospoštovanje in
samosprejemanje?

Razmislek :
Katere so metodologije za
spodbujanje
samospoštovanja in
samosprejemanja?



Razmislek

Vstavite posnetek zaslona z odgovori



Spodbujanje konstruktivne samorefleksije

- **Uporaba tehnik kognitivnega prestrukturiranja**
- **Vključevanje praks čuječnosti in polne zavesti**
- **Pozitivne afirmacije**
- **Spodbuda**

Prilagajanje in izvajanje strategij v obdobju po pandemiji



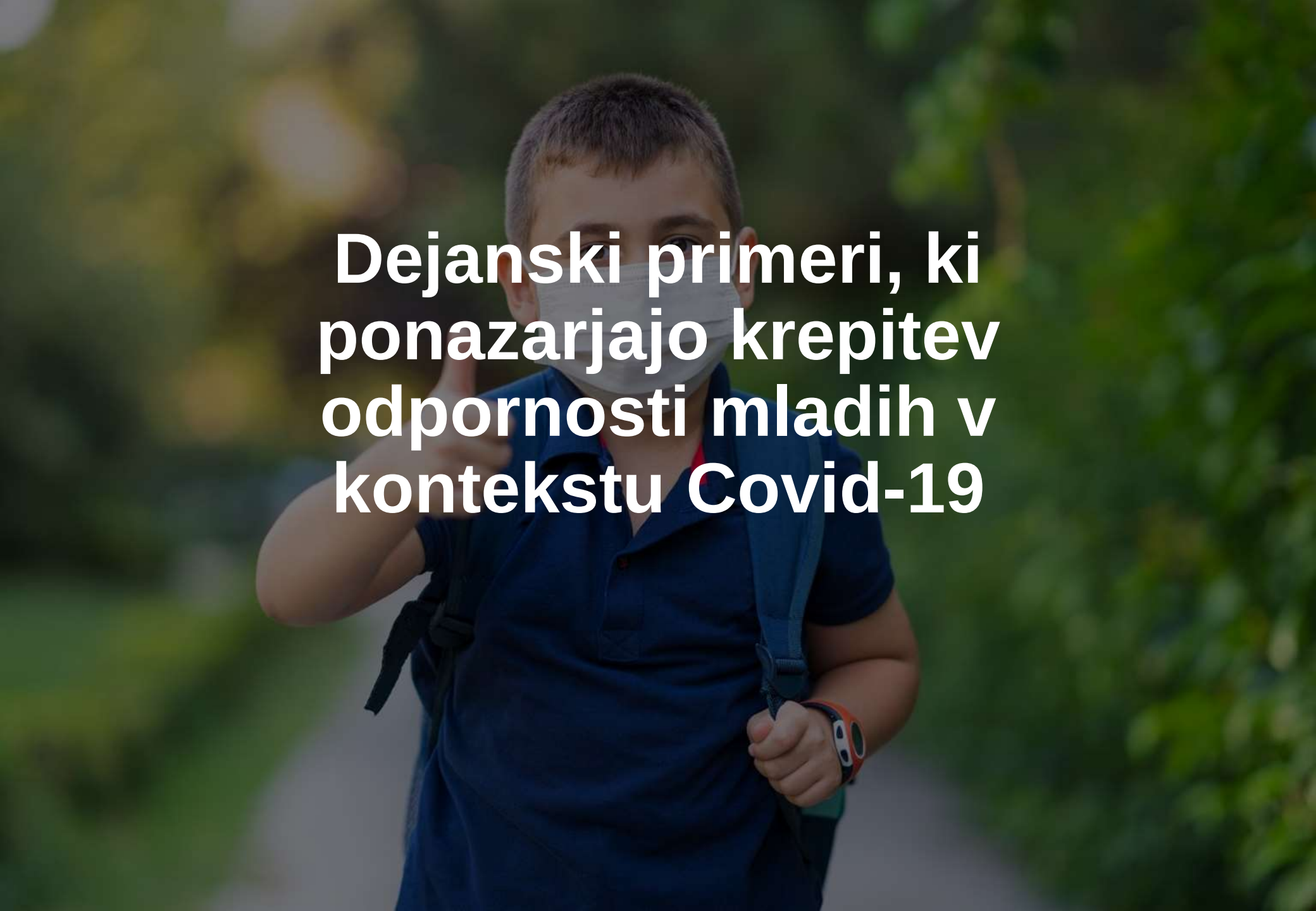
Krepitev omrežij socialne podpore



Vključevanje postpandemičnih izkušenj in učenja

Sklep?

Samorefleksija	Strategije
	I

A young boy with short brown hair is standing outdoors, wearing a light blue face mask and a dark blue polo shirt. He has a backpack on and is giving a thumbs-up gesture with his right hand. The background is a blurred green landscape. Overlaid on the image is white text in a bold, sans-serif font.

**Dejanski primeri, ki
ponazarjajo krepitev
odpornosti mladih v
kontekstu Covid-19**



Kontekstualizacija odpornosti mladih

**Resnični primeri odpornosti mladih
med pandemijo**

Prilagajanje na učenje na daljavo

Pobude v podporo skupnosti

Razvoj osebnih projektov in spretnosti

A person in a red jacket and blue jeans stands on a rocky mountain ridge, looking out over a vast, misty valley. In the distance, a small lake is visible amidst dense green forests. The sky is overcast and grey.

Študije primerov: Podrobna analiza



Študija primera 1

Prilagajanje in osebna rast

Študija, ki jo je izvedla univerza, je pokazala, kako se je skupina univerzitetnih študentov kljub začetnim težavam prilagodila učenju na daljavo, razvila strategije za upravljanje časa, osebno disciplino in medsebojno podporo ter tako pridobila izkušnjo bogatega in učinkovitega učenja.



Študija primera 2

Odpornost in vključevanje skupnosti:

V okviru projekta skupnosti so mladi sodelovali pri različnih dejavnostih, namenjenih podpori lokalni skupnosti v času pandemije. Mladi niso le pomagali drugim, ampak so razvijali tudi vodstvene sposobnosti, timsko delo in empatijo ter tako krepili svojo odpornost in občutek namena.

Praktične posledice in priporočila



**Krepitev odpornosti z
izobraževanjem**



**Pobude za
vključevanje
skupnosti**



**Ustrezna podpora in
viri**



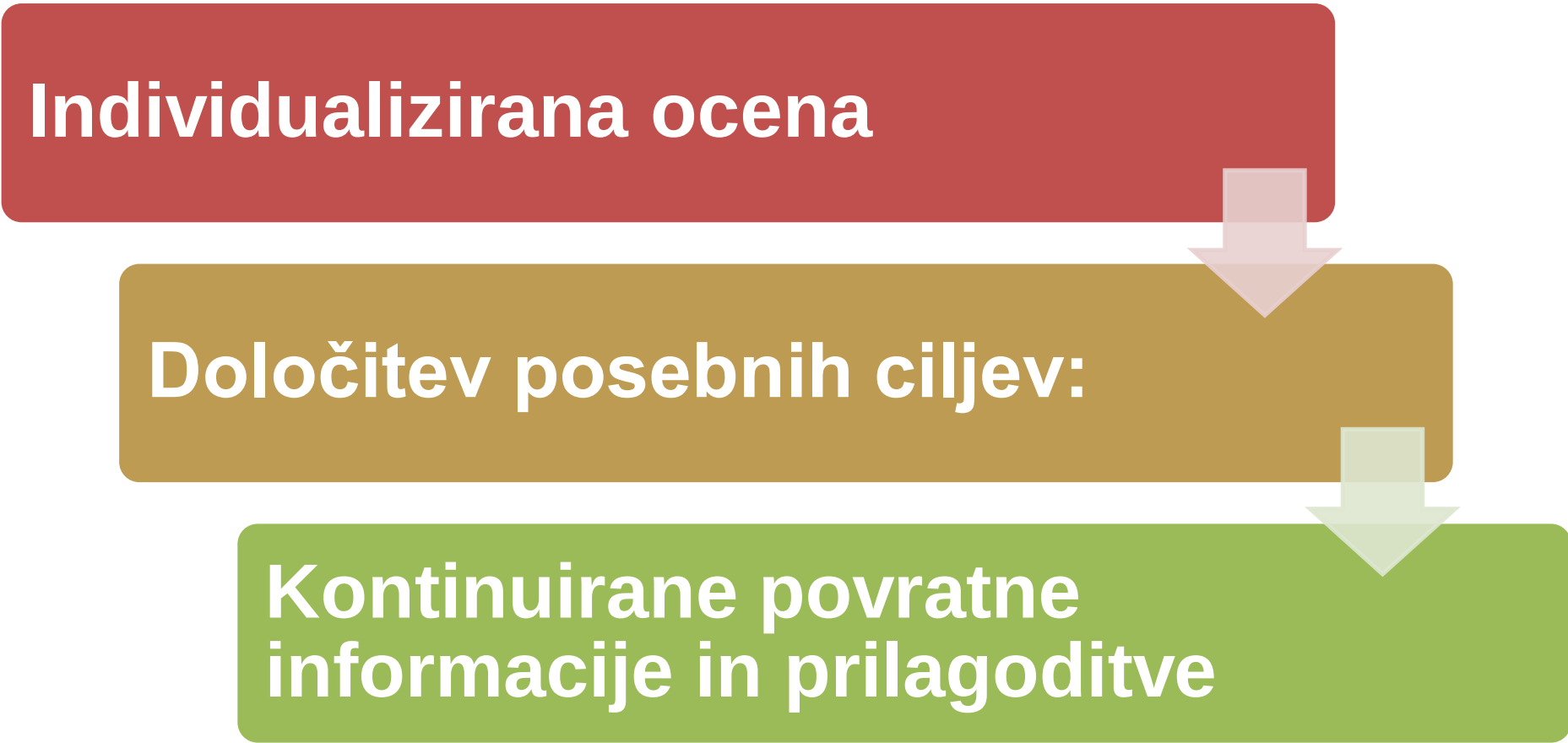
Sklepi



Praktični in prilagojeni pristopi in vaje za krepitev odpornosti mladih v kontekstu Covid-19

Personalizacija pristopa odpornosti

Individualizirana ocena



```
graph TD; A[Individualizirana ocena] --> B[Določitev posebnih ciljev:]; B --> C[Kontinuirane povratne informacije in prilagoditve];
```

Določitev posebnih ciljev:

**Kontinuirane povratne
informacije in prilagoditve**

Praktične vaje za krepitev odpornosti



TEHNIKE ČUJEČNOSTI
IN POPOLNE
POZORNOSTI



DNEVNIK ODPORNOSTI



SIMULACIJE IN
IGRANJE VLOG

Pristopi, prilagojeni kontekstu Covid-19



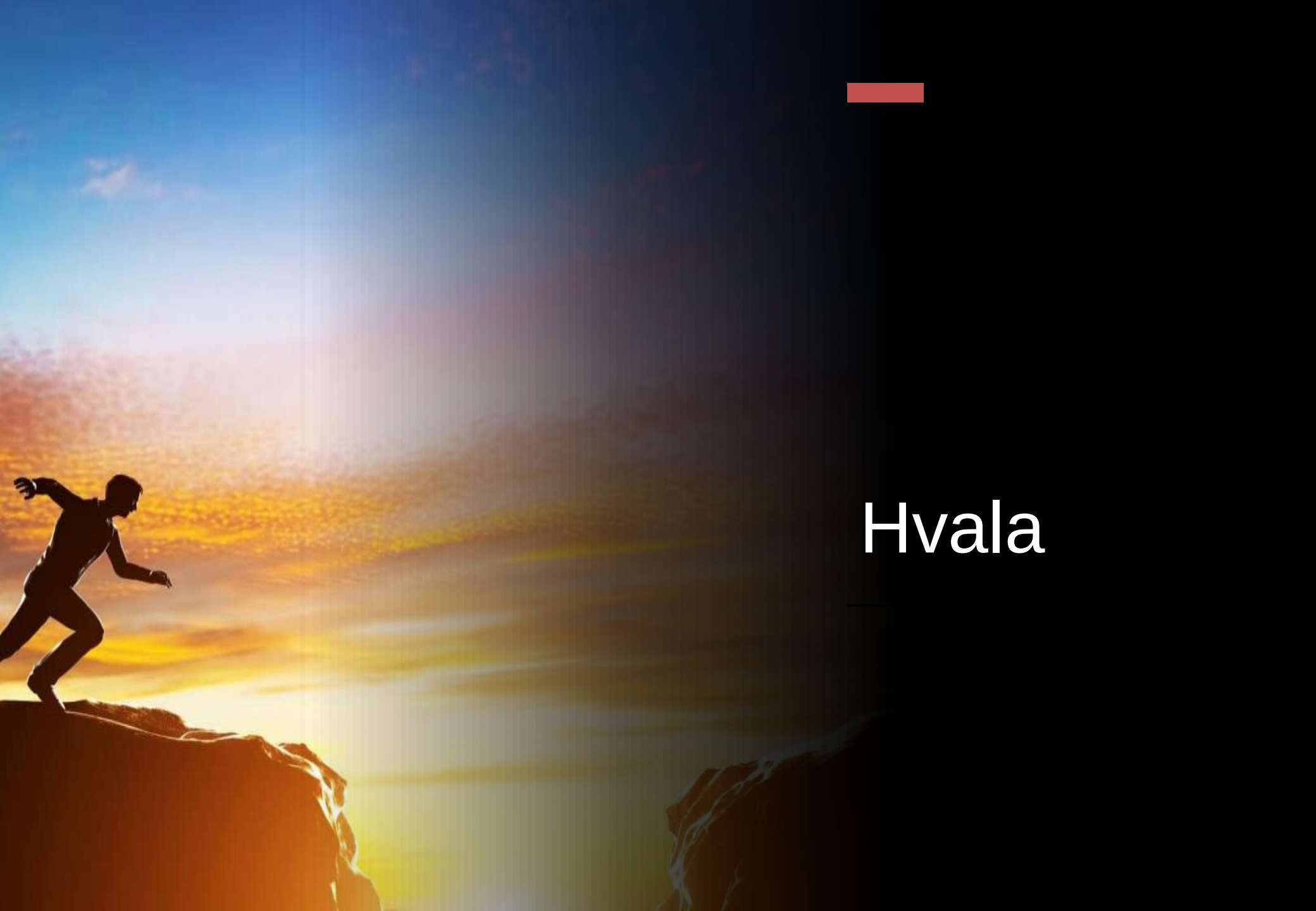
OSREDOTOČANJE NA
SPRETNOSTI PRILAGAJANJA IN
PRILAGODLJIVOSTI



SPODBUJANJE VIRTUALNIH
PODPORNIH OMREŽIJ

Sklep?

Pristop	Vaje
	I



Hvala

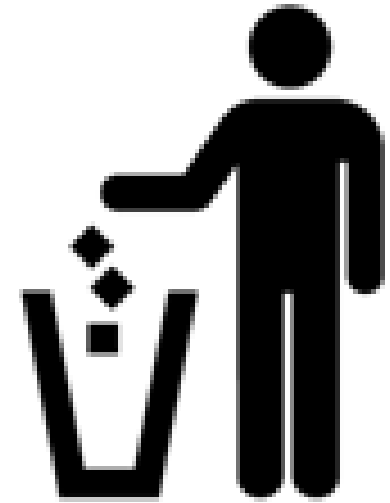
A group of young women are huddled together on a grassy field, wearing green sports vests over dark long-sleeved shirts. They appear to be in a team huddle, with some looking towards the center and others looking down. The background is a blurred outdoor setting with a fence and trees.

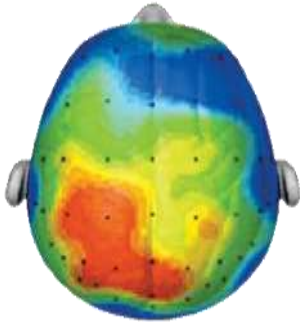
**Modul usposabljanja -
Sodelovanje in napotitev
mladih v okviru programa
Covid-19**



Kdo sem...

- Ime?
- Od kod prihajam?
- Moja pričakovanja glede te delavnice?





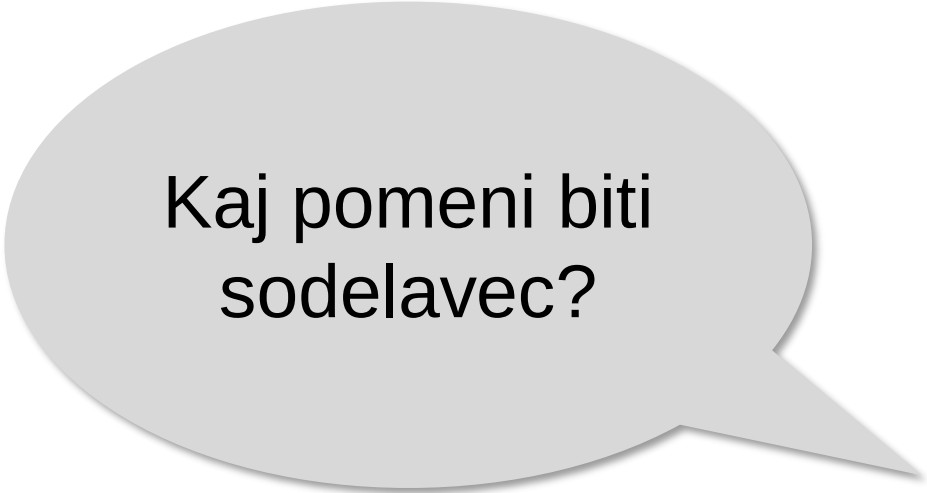
NAREDIMO TO!!!

A close-up photograph of a human eye. The iris is highly detailed and colorful, featuring a mix of blue, green, and yellow fibers or patterns. The pupil is dark and centered. The surrounding skin and eyelashes are visible, with the eyelashes being dark and slightly curved. The overall lighting is soft, highlighting the texture of the eye and the surrounding skin.

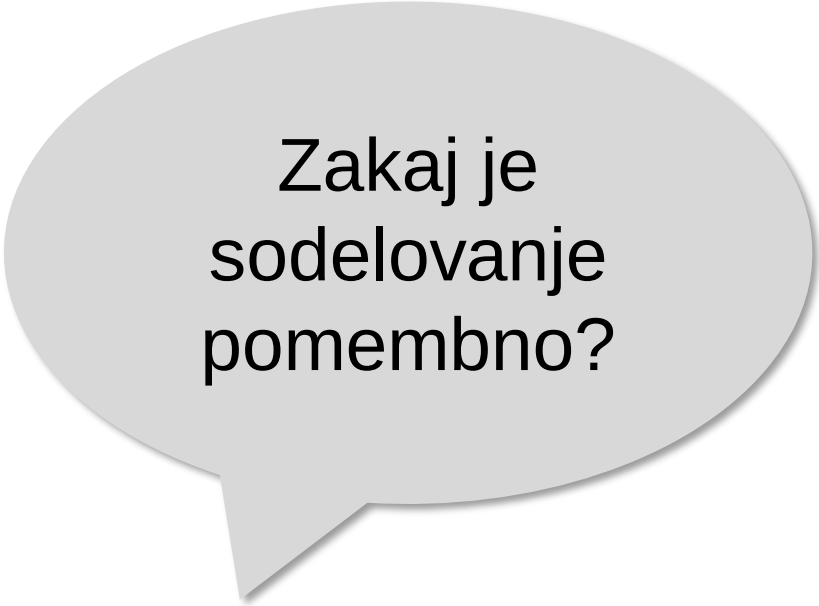
Zaprimo oči...

OSREDOTOČIMO SE NA TUKAJ IN ZDAJ!

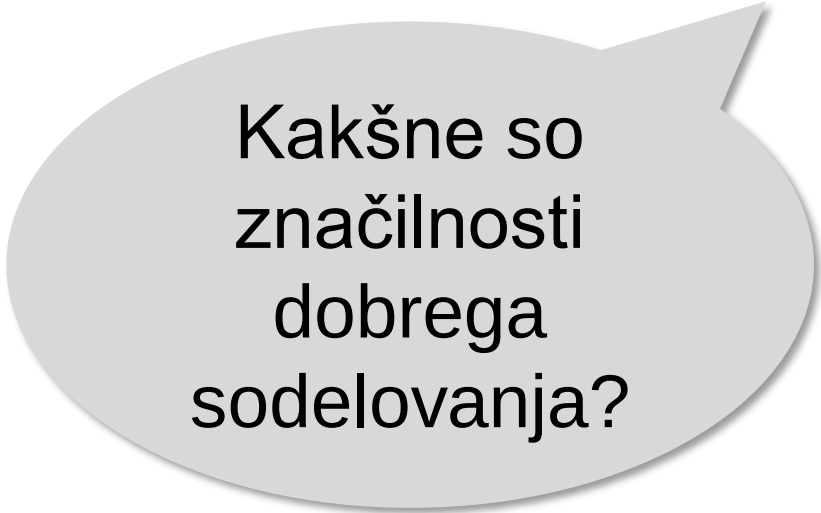
**Vzpostavljanje in vzdrževanje
učinkovitih partnerstev s
strokovnjaki za duševno
zdravje, izobraževalnimi
ustanovami, starši in drugimi
podpornimi službami**



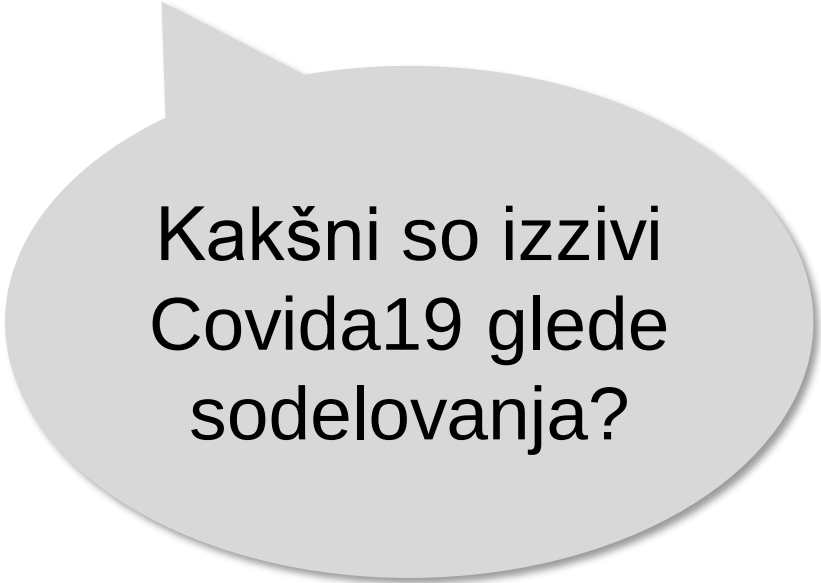
Kaj pomeni biti
sodelavec?



Zakaj je
sodelovanje
pomembno?



Kakšne so
značilnosti
dobrega
sodelovanja?



Kakšni so izzivi
Covida19 glede
sodelovanja?

Odgovori

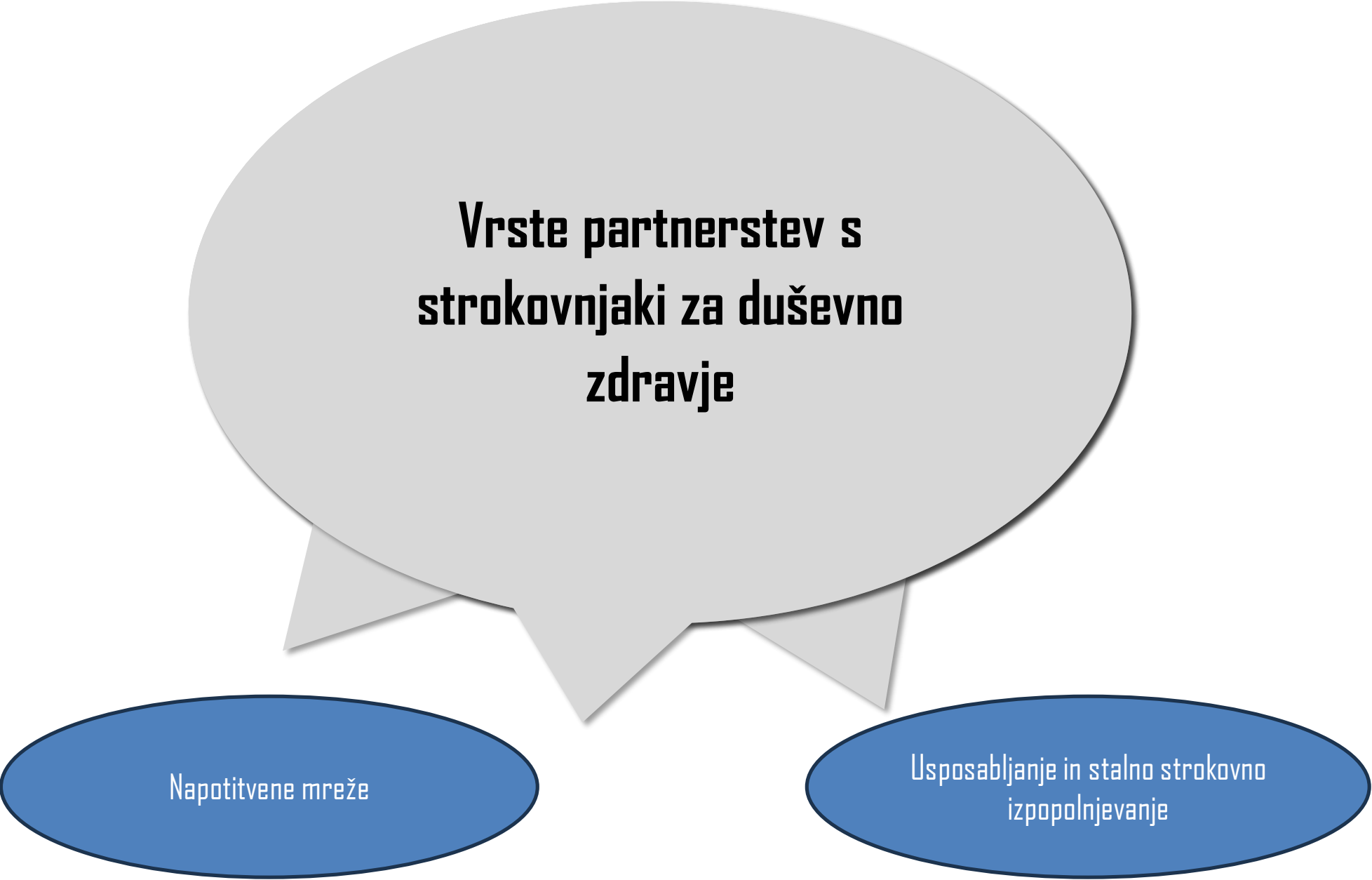
Vstavite posnetek zaslona z odgovori

Osnove interdisciplinarnega sodelovanja in napotitve

Interdisciplinarni
pristop

Mehanizmi napotitve

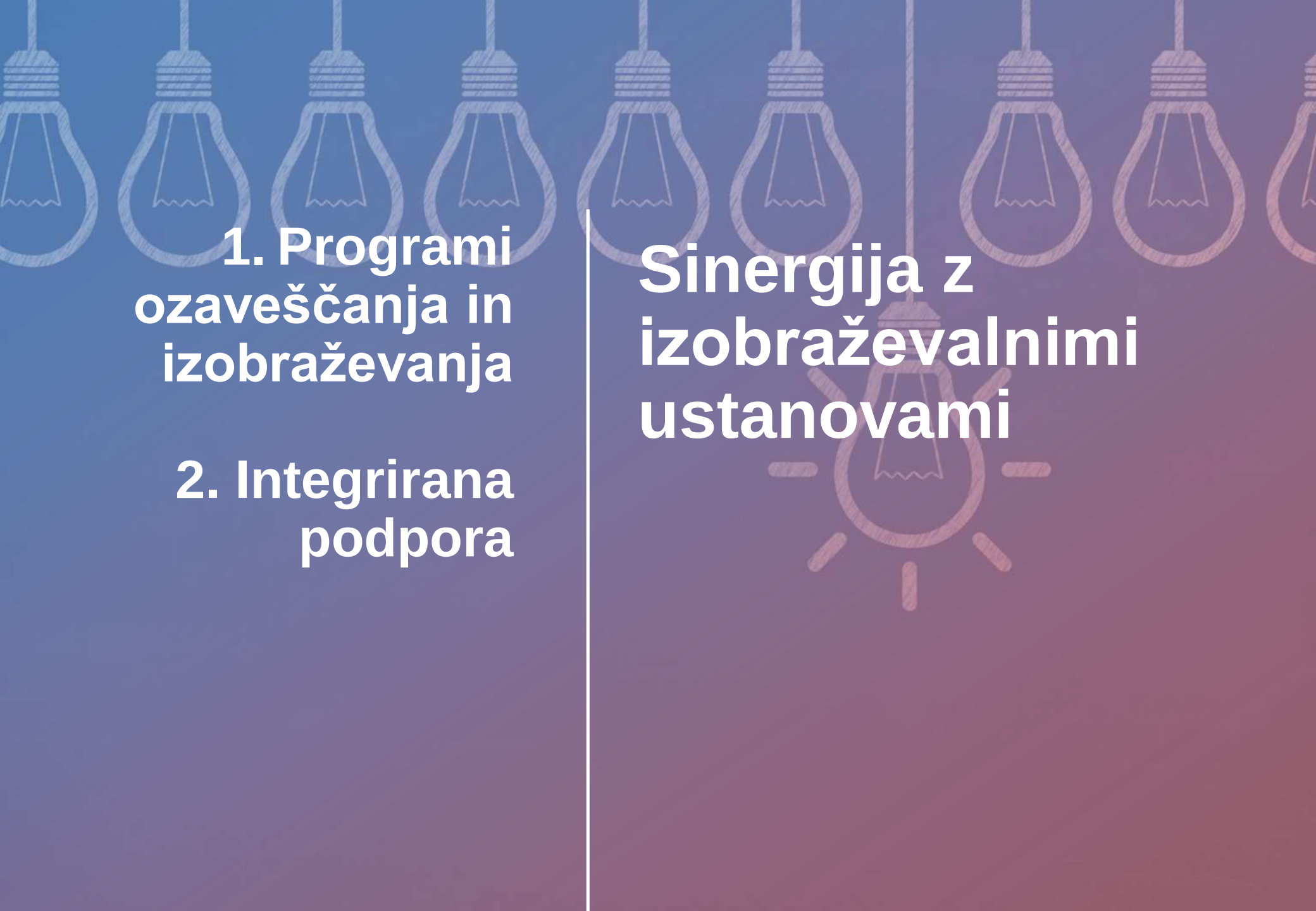




Vrste partnerstev s strokovnjaki za duševno zdravje

Napotitvene mreže

Usposabljanje in stalno strokovno
izpopolnjevanje

The background features a row of lightbulbs hanging from above. The bulbs on the left are dark blue, while the ones on the right are a lighter, dusty blue. A vertical white line divides the image. The text is overlaid on the left side.

**1. Programi
ozaveščanja in
izobraževanja**

**2. Integrirana
podpora**

**Sinergija z
izobraževalnimi
ustanovami**

- Učinkovito
komuniciranje
- Viri za starše in
usposabljanje



**Partnerstvo s
starši in
družinami**

- Partnerstva s skupnostmi
- Učinkoviti sistemi napotovanja



**Sodelovanje
s skupnostjo
in drugimi
podpornimi
službami**

**1. Prilagajanje
spreminjajočim se
potrebam**

**2. Prilagodljivost in
inovativnost**

**Prilagajanje in
prožnost v
postpandemičnem
kontekstu:**



Sklep?

Strategije	Vaje
	I

Sodelovanje in
napotovanje: kdaj in
kako mlade po
potrebi napotiti v
službe,
specializirane za
duševno zdravje



Prepoznavanje in ocena potrebe po napotitvi

- Usposabljanje za odkrivanje opozorilnih znakov
- Uporaba orodij za ocenjevanje
- Kontekstualno ocenjevanje





**Prepoznavanje in ocena
potrebe po napotitvi**

**Kako lahko vzpostavite
učinkovite protokole
usmerjanja in kako lahko
uporabite učinkovit pristop za
komunikacijo in sodelovanje?**

Odgovori

Vstavite posnetek zaslona z odgovori



Prilagajanje in inovacije v postpandemične m kontekstu

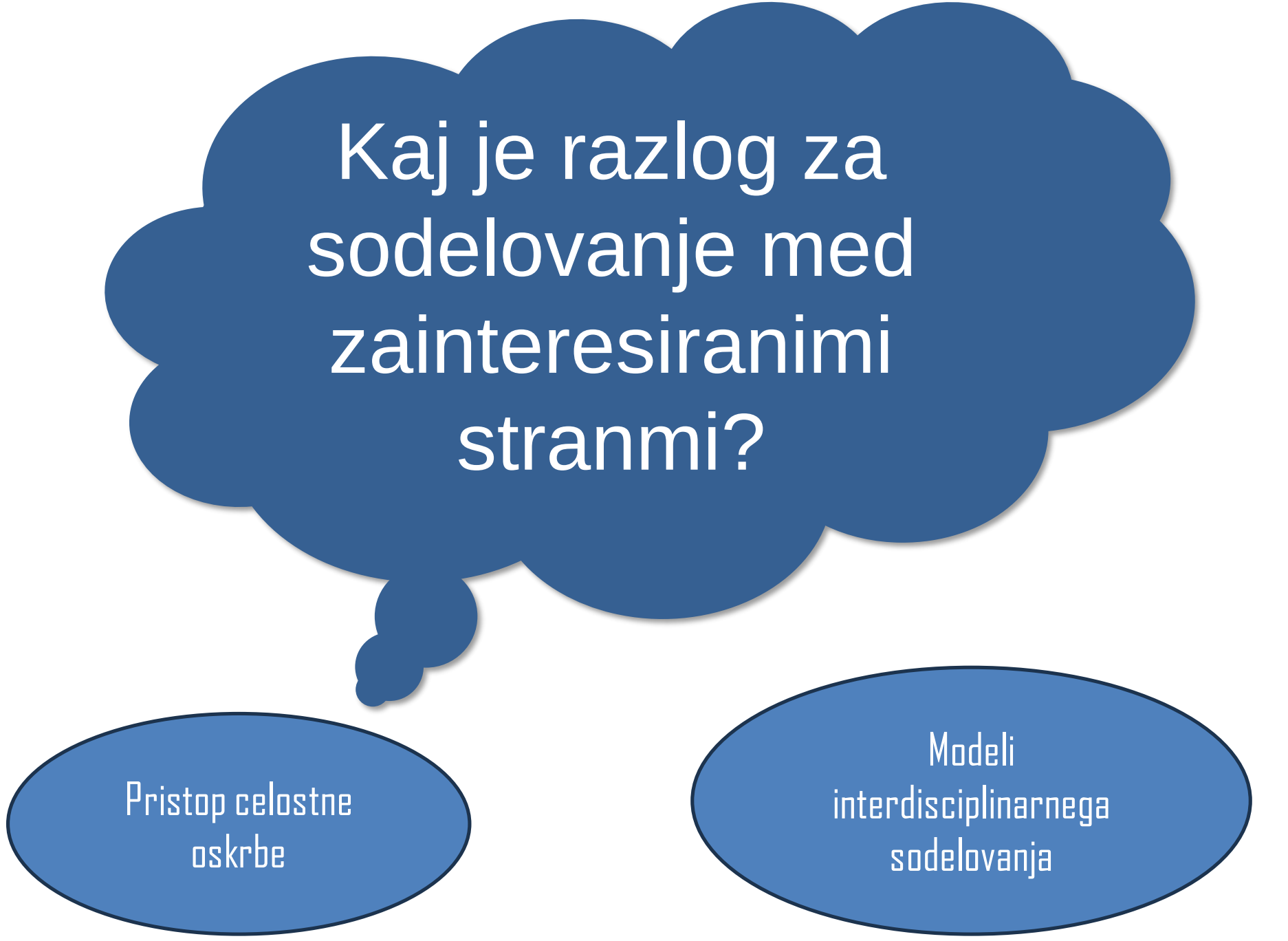
- **Prilagajanje virtualnim storitvam**
- **Občutljivost za nove potrebe in izzive**



Sklepi

**Sodelovanje in
napotitev:
Usklajevanje
prizadevanj z
različnimi
deležniki za
zagotavljanje
celostne oskrbe**





Kaj je razlog za
sodelovanje med
zainteresiranimi
stranmi?

Pristop celostne
oskrbe

Modeli
interdisciplinarnega
sodelovanja



Strategije za učinkovito usklajevanje prizadevanj

- Razvoj komunikacijskih protokolov
- Ustvarjanje omrežij za sodelovanje
- Izvajanje usklajevalnih sestankov



Sodelovanje z družinami in podpornimi mrežami

- Aktivno vključevanje družine:
- Podporne mreže za mlade



Prilagodljiv odziv na razmere po pandemiji

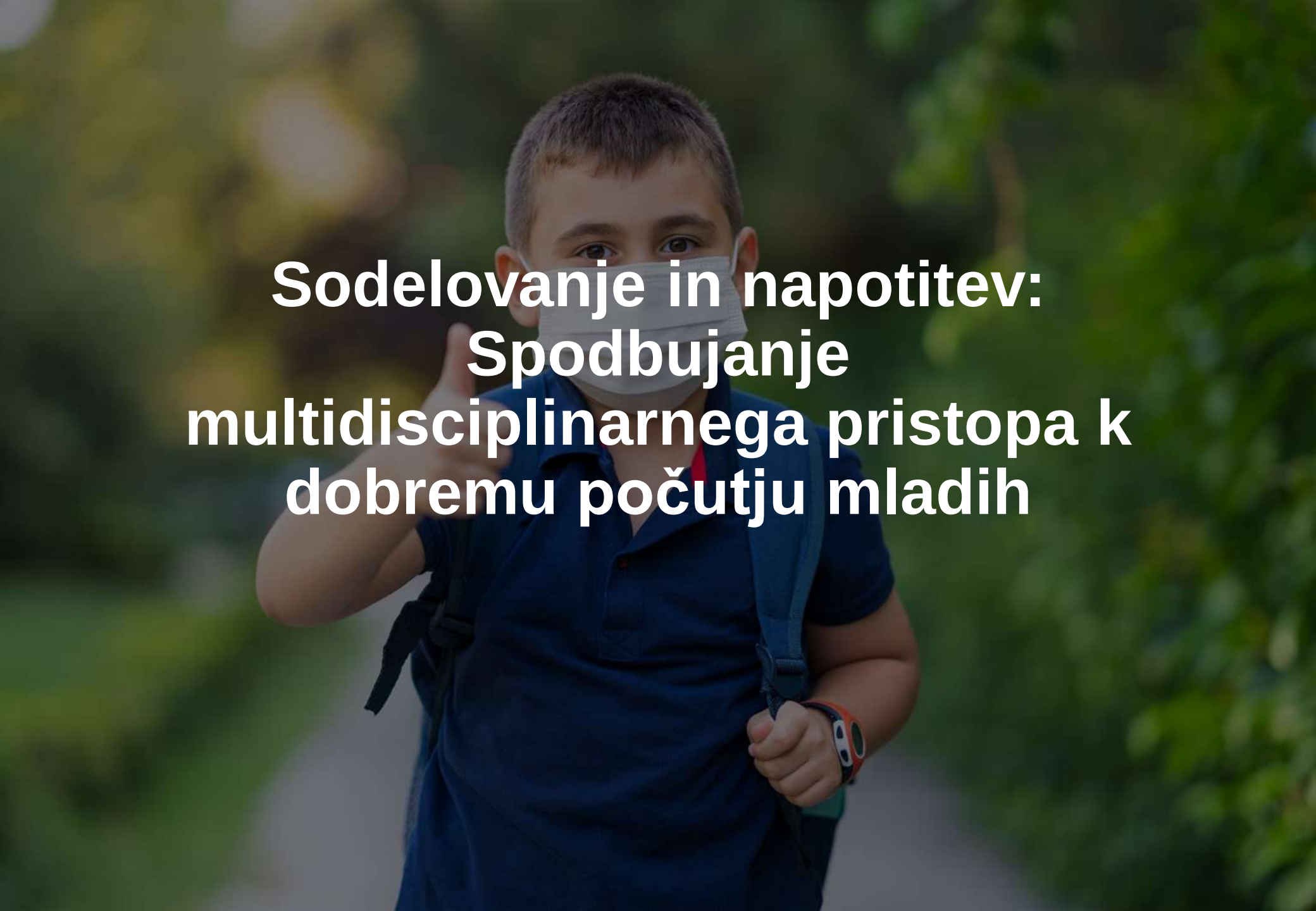
- **Prilagodljivost in prilagajanje storitev**
- **Tekoče spremljanje in vrednotenje**

**Razmislek :
STRATEGIJE,
SODELOVANJE IN
PRILAGODITVENO
ODZIVANJE?**



Razmislek

Vstavite posnetek zaslona z odgovori

A young boy with short brown hair is standing outdoors, wearing a light blue face mask and a dark blue polo shirt. He has a backpack on and is giving a thumbs up with his right hand. The background is a blurred green landscape. Overlaid on the image is white text in a bold, sans-serif font.

**Sodelovanje in napotitev:
Spodbujanje
multidisciplinarnega pristopa k
dobremu počutju mladih**

Pomen multidisciplinarnosti za dobro počutje mladih



Holizem in celovitost



Sinergija med disciplinami



Strategije za spodbujanje multidisciplinarnega sodelovanja

Ustvarjanje interdisciplinarnih
mrež za sodelovanje

Razvoj protokolov skupnega
ukrepanja

Kontinuirano usposabljanje in
krepitev zmogljivosti



Učinkovito usmerjanje in celovita podpora

- **Jasni mehanizmi napotitve**
- **Spremljanje in sledenje**
- **Integracija storitev**



Izzivi in priložnosti v postpandemičnem kontekstu

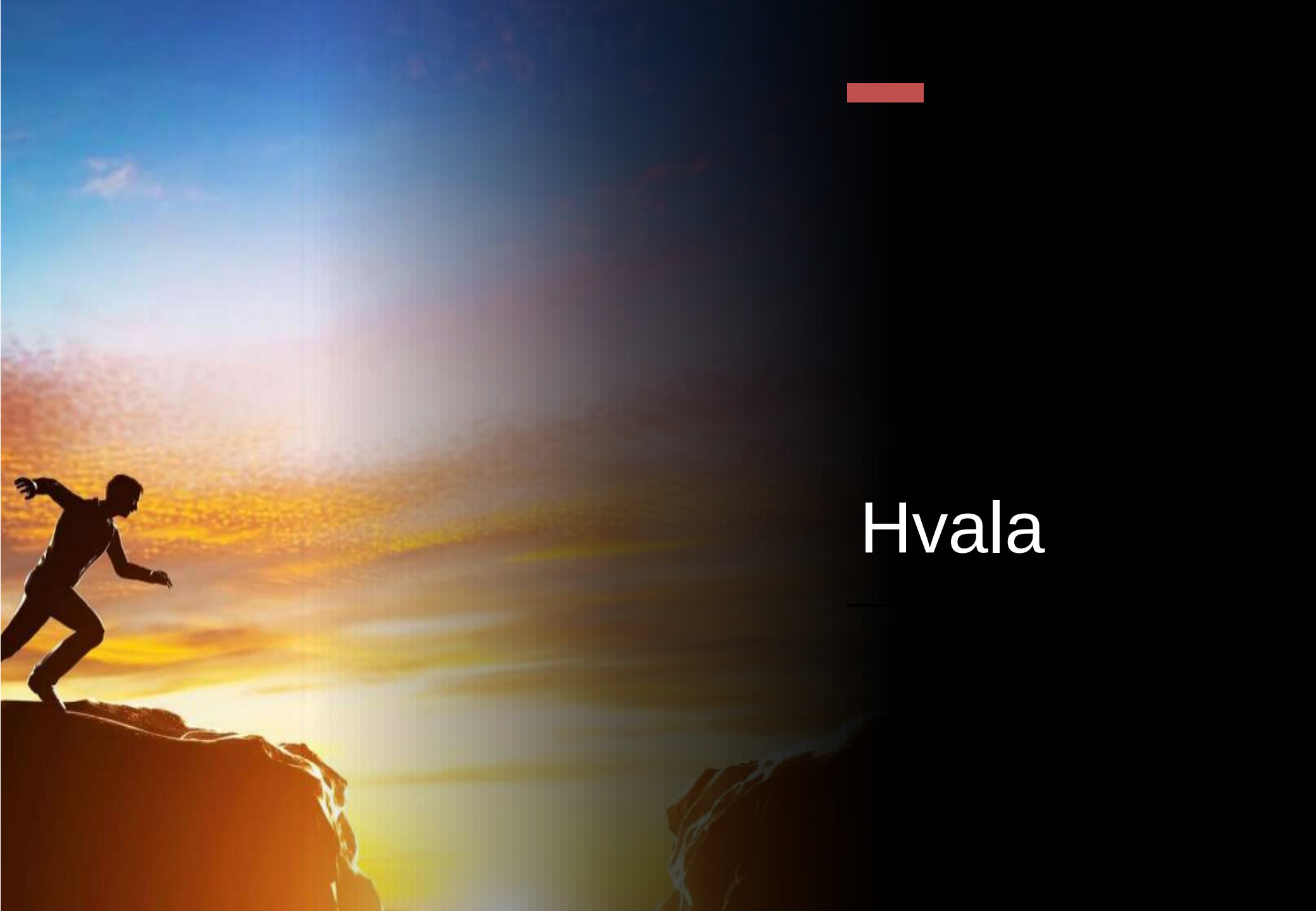
Prilagajanje novi realnosti

Uporaba tehnologije

Osredotočenost na odpornost
in rast

Sklep?

Samorefleksija	Strategije
	I



Hvala



OSNOVE PROGRAMOV ETS, KI IZKORIŠČAJO
AKTIVNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI



1. VKLJUČEVANJE ETS V TEKOČE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

U V O D

- Opredelitev programov ETS: cilj programov Izobraževanje s športom je povezati izobraževalna načela s športnimi dejavnostmi in s tem spodbujati celostni razvoj udeležencev.
- Pomen povezovanja izobraževanja in športa: poudariti povezavo med telesnimi dejavnostmi in kognitivnim razvojem ter poudariti celostne koristi za posameznike, ki se ukvarjajo z izobraževanjem in športom.

DEJAVNOST: OCENA POTREB LOKALNE ŠPORTNE SKUPNOSTI



UDELEŽENCI BODO OCENILI
TRENUTNO STANJE OBSTOJEČIH
ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

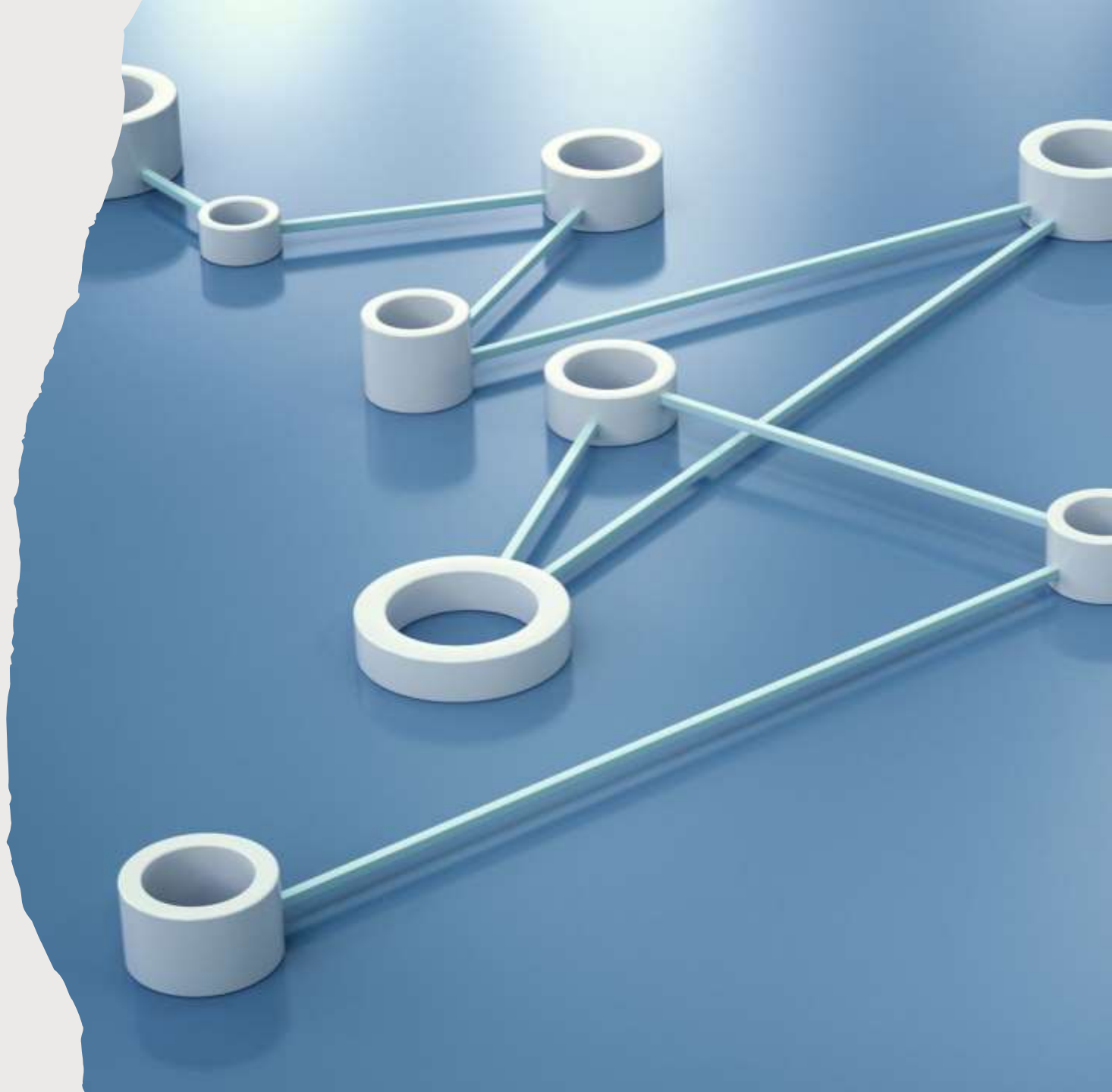


DOLOČITEV PODROČIJ ZNOTRAJ
TEKOČIH ŠPORTNIH PROGRAMOV, KI
SO PRIMERNA ZA INTEGRACIJO ETS

DEJAVNOST: ANALIZA SWOT

- izvedba analize SWOT v zvezi z vključevanjem sistema ETS

Prednosti:	Priložnosti:
Slabosti:	Nevarnosti:



RAZMIŠLJANJE IN IZMENJAVA MNENJ V SKUPINI

- Moderatorji vodijo razprave o prepoznanih priložnostih in izzivih :

Izboljšanje učne uspešnosti: razprava o študijah, ki kažejo pozitivno povezavo med **telesno dejavnostjo in učnim uspehom**, z navedbo izboljšane koncentracije in kognitivnih funkcij.

Razvoj značaja: prikaz, kako lastnosti, kot so **timsko delo, disciplina in vodenje**, prispevajo k oblikovanju celovitih posameznikov.

Vključevanje skupnosti: programi ETS **krepijo skupnostne vezi** s povezovanjem ljudi prek skupnih dejavnosti in ciljev.



2. VKLJUČEVANJE
ZAINTERESIRANIH STRANI V
IZVAJANJE ETS

DEJAVNOST: OPREDELITEV KLJUČNIH DELEŽNIKOV

- Udeleženci bodo opredelili in razvrstili ključne zainteresirane strani, ki sodelujejo pri izvajanju ETS.

Neposredni udeleženci:	Podporne organizacije:
<i>Športniki</i>	<i>Šole in izobraževalne ustanove</i>
<i>Trenerji</i>	<i>Starši in družine</i>



SKUPINSKE RAZPRAVE O VLOGAH IN PRISPEVKIH

- Razprava o možnih vlogah in prispevku posameznih deležnikov.



DEJAVNOST: IGRANJE
VLOG- SCENARIJI ZA
SODELOVANJE Z
ZAINTERESIRANIMI
STRANMI

Udeleženci sodelujejo v
scenarijih igranja vlog in vadijo
učinkovito komuniciranje z
zainteresiranimi stranmi.

Nedvoumna komunikacija

**Opredelitev ključnih
deležnikov**



RAZMIŠLJANJE IN IZMENJAVA MNENJ V SKUPINI

Skupinske razprave o
vzpostavljanju trajnostnih
partnerstev na podlagi skupnih
izkušenj in izzivov.



3. PRILAGODLJIVOST PRI NAČRTOVANJU ETS



DEJAVNOST: ANALIZA USPEŠNIH ŠTUDIJ PRIMEROV ETS

Razumevanje pomena
prožnosti z analizo uspešnih
študij primerov ETS v različnih
okoljih.



DEJAVNOST: SKUPINSKE RAZPRAVE O NAČELIH PRILAGODLJIVOSTI

- Razprava o ključnih načelih prilagodljivosti pri oblikovanju programa ETS



DELAVNICA: PREDSTAVITEV HIPOTETIČNIH SCENARIJEV

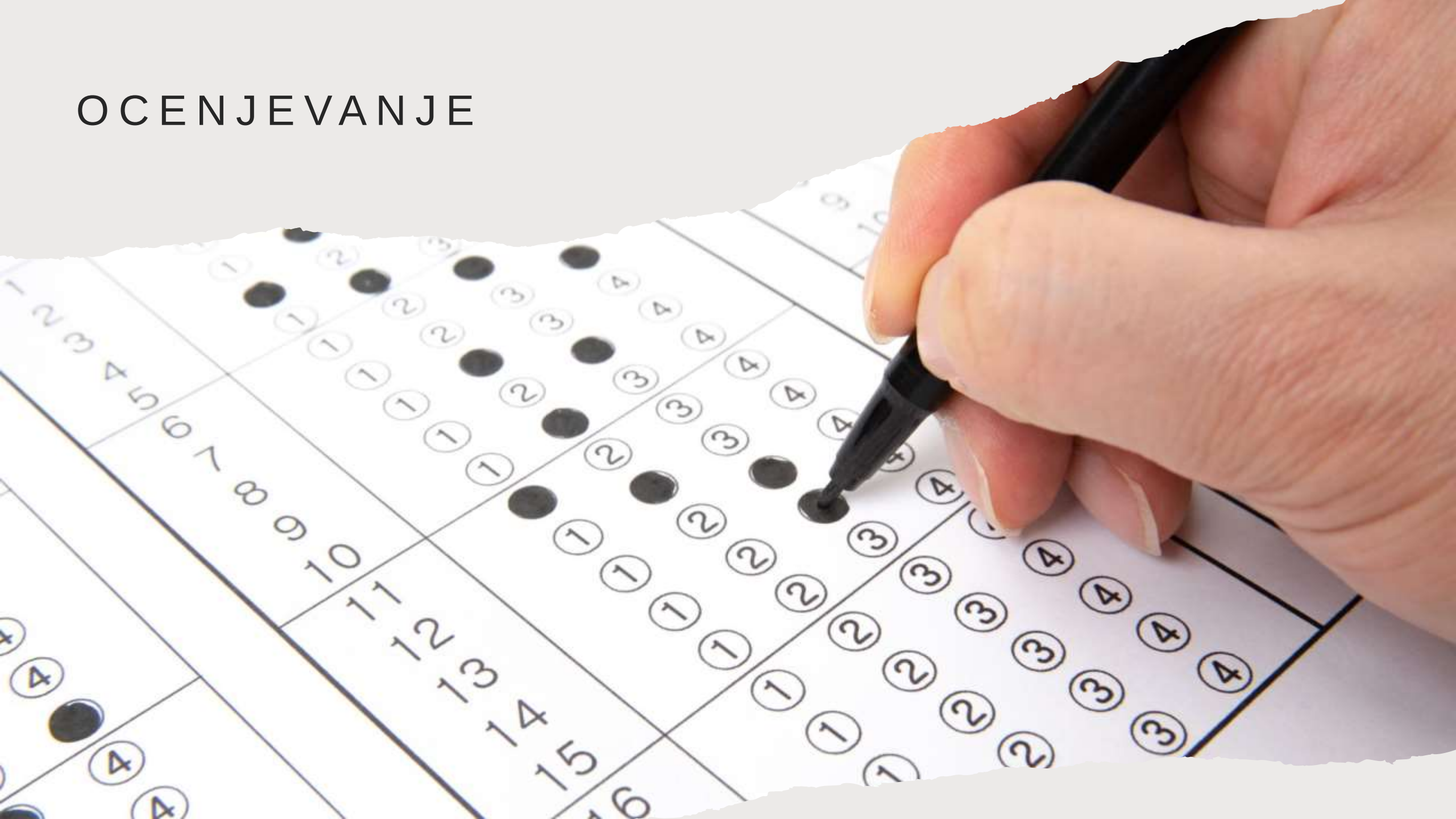


MODERATORJI PREDSTAVIJO HIPOTETIČNE
SCENARIJE



SKUPINSKE RAZPRAVE O STRATEGIJAH ZA
OHRANJANJE UČINKOVITOSTI PROGRAMA V
SPREMINJAJOČIH SE OKOLIŠČINAH

OCENJEVANJE



1. OCENA ZNANJA PRED IN PO MODULU



Izvedba kviza pred modulom, ki ocenjuje znanje udeležencev o ETS v obstoječih športnih dejavnostih



Ponovitev kviza po modulu za merjenje napredka v znanju



Merila ocenjevanja: izboljšanje rezultatov kviza, kar kaže na večje razumevanje izobraževalnih metodologij

POVRATNE INFORMACIJE UDELEŽENCEV

- Zbiranje povratnih informacij z anketami o vsebini, strukturi in splošni učinkovitosti modula.
- ...predlogi za izboljšave?





Spremljanje in vrednotenje (M&E) programov ETS

AGENDA



1.	Dobrodošlica in Icebraker	15 min
2.	Osnovni koncept M&E	40 min
3.	Skupinska vaja - razvoj okvira M&E	60min
4.	Študije primerov o uspešnih praksah M&E	45min
5.	Interaktivno srečanje - vzpostavitev sistema M&E machanisam	45min
6.	VPRAŠANJA IN ODGOVORI	20min



Izboljšanje programa

- Uporaba ugotovitev za izboljšanje učinkovitosti in uspešnosti programa.

Odgovornost

- Zagotavljanje dokazov o odgovornem in preglednem upravljanju virov in rezultatov.

Učenje in izmenjava znanja

- Uporaba podatkov M&E za spodbujanje organizacijskega učenja in izmenjavo najboljših praks.



Osnovni koncept spremljanja in vrednotenja (M&E)

1. Ključni koncepti:

Spremljanje programov ETS:

1. **Celostni razvoj** - združuje izobraževalne in športne elemente. Pri spremljanju je treba oceniti razvoj izobraževalnih in telesnih spretnosti.
2. **Stopnje udeležbe** - spremljanje stopnje udeležbe za razumevanje dosega in vključenosti programa v ciljni populaciji, kar zagotavlja vključenost..
3. **Izobraževalni napredek** - spremljanje akademskega napredka, prisotnosti in vključenosti udeležencev, da se zagotovi doseganje izobraževalnih ciljev.
4. **Razvoj športnih veščin** - ocenjevanje izboljšanja športnih spretnosti in telesne pripravljenosti je ključni vidik spremljanja v ETS. To vključuje merjenje sprememb v individualnih in skupinskih športnih sposobnostih.
5. **Socialno in čustveno učenje** - programi ETS pogosto poudarjajo socialno in čustveno učenje. Spremljanje bi moralo vključevati kazalnike, povezane s timskim delom, vodenjem in čustvenim počutjem.

Vrednotenje programov ETS:

1. **Vpliv na akademsko uspešnost** - primerjava akademskih dosežkov udeležencev z neudeleženci.
2. **Pridobivanje življenjskih veščin** - ocenjevanje se osredotoča na pridobivanje življenjskih spretnosti prek športa, kot so komunikacija, vodenje, odpornost in timsko delo, ter kakšen je vpliv teh spretnosti na splošni razvoj udeležencev.
3. **Zdravje in dobro počutje** - ključnega pomena je ocena vpliva na telesno zdravje in splošno dobro počutje. Pri vrednotenju je treba raziskati, ali sodelovanje v športu pozitivno vpliva na zdravstveno vedenje udeležencev.

2. Definicija

Spremljanje

Spremljanje programov ETS vključuje sistematično in neprekinjeno spremljanje dejavnosti, vložkov in rezultatov programa, da se zagotovi učinkovito izvajanje izobraževalnih in športnih elementov.

Osredotoča se na zbiranje podatkov v realnem času za oceno napredka, stopnje udeležbe in splošnega delovanja programa.

Cilj je zagotoviti pravočasen vpogled v izobraževalni razvoj, pridobivanje športnih spretnosti in celostno rast udeležencev ter po potrebi omogočiti prilagoditve in izboljšave.

Vrednotenje

Vrednotenje programov ETS je sistematična in objektivna ocena vpliva, učinkovitosti in rezultatov programa, ki zajema tako izobraževalne dosežke kot tudi razvoj na področju športa.

Presega spremljanje, saj zagotavlja poglobljeno analizo dolgoročnih učinkov programa na udeležence.

Cilj vrednotenja v ETS je merjenje uspešnosti izobraževalnih ciljev, pridobivanja življenjskih spretnosti s športom ter splošnega prispevka programa k celostnemu razvoju in dobremu počutju udeležencev. Vključuje ocenjevanje trajnega vpliva na učno uspešnost, življenjske spretnosti, zdravje in vključenost v skupnost, pri čemer se upošteva vpliv programa po njegovem neposrednem trajanju.

Pri spremljanju in vrednotenju programov ETS so ključna načela osredotočena na vključenost, raznolikost in etične vidike. Ta načela zagotavljajo, da procesi spremljanja in vrednotenja zajemajo izkušnje različnih skupin udeležencev, upoštevajo različne kulturne in družbene kontekste ter spoštujejo etične standarde v športnem okolju. Poleg tega so aktivna udeležba glasov mladih, krepitev moči in trajnost sestavni deli, ki priznavajo pomen podpore skupnosti in dolgoročne uspešnosti pri doseganju splošnih ciljev programov ETS.

Pomen spremljanja in vrednotenja (M&E) v programih izobraževanja s športom

Celostna ocena razvoja

- Ne zajema le akademskega napredka, temveč tudi razvoj športnih veščin, socialnih veščin in čustvenega počutja, kar omogoča bolj podrobno razumevanje osebne rasti udeležencev.

Odločanje na podlagi dokazov

- Zainteresirane strani lahko sprejemajo utemeljene odločitve na podlagi dokazov. To zagotavlja, da so prilagoditve in izboljšave utemeljene na podatkih v realnem času, kar prispeva k učinkovitosti programa.

Izboljšanje programa

- M&E je orodje za nenehno izboljševanje. Z rednim ocenjevanjem lahko vodje programov ugotovijo prednosti, slabosti in področja, ki jih je treba izboljšati. Ta ponavljajoči se proces prispeva k nenehnemu izboljševanju intervencij ETS.

Dokazovanje učinka

- Kvantificirati in opredeliti dosežene pozitivne rezultate, kar je bistveno za obveščanje financerjev, sponzorjev in širše skupnosti o uspehu programa.

Odgovornost in preglednost

- Vodje in organizatorji programov lahko pregledno predstavijo uporabo virov, upoštevanje ciljev in doseganje pričakovanih rezultatov ter tako krepijo zaupanje med zainteresiranimi stranmi.

Pristop, osredotočen na udeležence

- Z zbiranjem povratnih informacij, razumevanjem potreb udeležencev in aktivnim vključevanjem glasov mladih v proces ocenjevanja lahko programi prilagodijo svoje dejavnosti tako, da bolje izpolnjujejo pričakovanja in želje ciljne skupine.

Opredelitev najboljših praks

- Z vrednotenjem uspešnih praks in strategij M&E pomaga ugotoviti, kaj v programih ETS deluje dobro. To znanje omogoča ponovitev učinkovitih pristopov in razširitev uspešnih intervencij.





Razlike med M&E

<https://www.youtube.com/watch?v=5VggRb7TCro>

**What is the Difference
between:**

**Monitoring
&
Evaluation**





Spremljanje

- ✓ Spremljanje dnevne prisotnosti:

Spremljanje: programsko osebje lahko s preprostim sistemom za spremljanje prisotnosti spremlja dnevno udeležbo učencev pri izobraževalnih in športnih dejavnostih. Ti podatki v realnem času pomagajo prepoznati vzorce in trende.

- ✓ Ocena razvoja spretnosti:

Spremljanje: trenerji in pedagogi lahko redno ocenjujejo napredek udeležencev pri razvijanju določenih športnih spretnosti in akademskih kompetenc. To stalno spremljanje zagotavlja, da program učinkovito prispeva k izboljšanju spretnosti.

- ✓ Kontrolni sezname za opazovanje dejavnosti:

Spremljanje: z uporabo kontrolnih seznamov za opazovanje lahko opazovalci ocenijo izvajanje načrtovanih dejavnosti in zagotovijo, da se izobraževalni in športni elementi izvajajo v skladu z načrti. Programskemu osebju je tako mogoče zagotoviti takojšnje povratne informacije.

- ✓ Sledenje kratkoročnim ciljem:

Spremljanje: vodje programov lahko določijo kratkoročne cilje, povezane z vključenostjo udeležencev, dokončanjem določenih modulov ali doseganjem mejnikov pri športnem usposabljanju. Redno spremljanje zagotavlja, da so ti cilji pravočasno doseženi.

- ✓ Ankete o udeležbi:

Spremljanje: izvajanje rednih anket med udeleženci, s katerimi se ugotavlja njihovo zadovoljstvo, interese in zaznane koristi, lahko v realnem času zagotovi vpogled v vpliv programa na njihove izkušnje in stopnjo vključenosti.

Vrednotenje

- ✓ Ocena življenjskih veščin in razvoja značaja:

Vrednotenje: z anketami, intervjuji ali razpravami v fokusnih skupinah oceniti pridobivanje življenjskih spretnosti (npr. timsko delo, vodenje, odpornost) in razvoj značaja, ki je posledica sodelovanja v programu ETS.

- ✓ Ocena vpliva na zdravje in dobro počutje:

Vrednotenje: izvedba celovite študije za oceno dolgoročnega vpliva športne udeležbe na telesno zdravje in splošno dobro počutje udeležencev programa, vključno z dejavniki, kot so raven telesne pripravljenosti in zdravstveno vedenje.

- ✓ Ocena učinka na skupnost:

Vrednotenje: vpliv programa na skupnost z analizo kazalnikov, kot so večja vključenost skupnosti, izboljšana socialna kohezija in razvoj voditeljev skupnosti med udeleženci programa..



3. Skupinska vaja - razvoj okvira M&E

- Uporaba teoretičnega znanja pri razvoju praktičnega okvira s sodelovanjem pri oblikovanju okvira M&E za program ETS.

1. Oblikovanje skupin

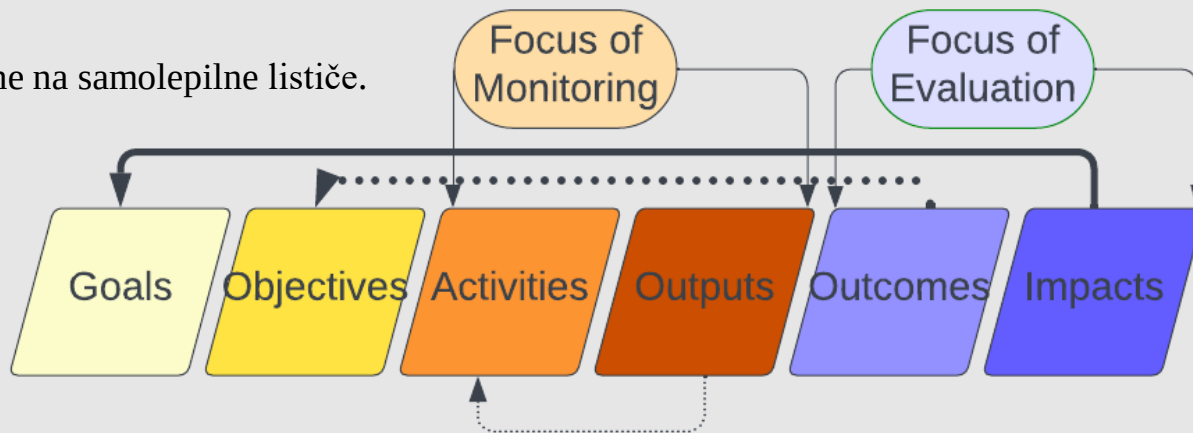
Udeleženci bodo razdeljeni v 4 skupine (po 5 udeležencev v vsaki skupini), v katerih bodo vodje programov, trenerji, pedagogi in predstavniki ustrezne zainteresirane strani.

2. Predstavitev scenarija

Vsaki skupini bo predstavljen hipotetični scenarij, povezan s programom ETS. Ta scenarij lahko vključuje podrobnosti o ciljih programa, ciljnih udeležencih, dejavnostih in želenih rezultatih.

3. Opredelitev ključnih elementov (kazalniki za merjenje uspešnosti programa, metode zbiranja podatkov, pogostost spremljanja, odgovornosti različnih zainteresiranih strani)

- Vsaka skupina oblikuje ideje in zapiše ključne sestavine na samolepilne lističe.





Študije primerov o uspešnih praksah M&E

Študija primera

Raziskava COVID-19: Razumevanje športnega sistema in potreb, povezanih s COVID-19, na Severnem Irskem

Kliknite [tukaj](#)





Interaktivno srečanje - vzpostavitev mehanizma za spremljanje & vrednotenje

Šport za opolnomočenje

Cilji programa:

Izboljšanje telesnega zdravja

- Povečanje vključenosti udeležencev v redne telesne dejavnosti.
- Izboljšanje splošne ravni telesne pripravljenosti.

Spodbujanje dobrega duševnega počutja

- Zmanjšanje ravni stresa in tesnobe med udeleženci.
- Povečanje samozavesti in odpornosti s pozitivnimi športnimi izkušnjami.

Spodbujanje razvoja življenjskih spretnosti

- Razvijanje timskega dela, komunikacijskih in vodstvenih spretnosti.
- Izboljšanje sposobnosti reševanja problemov s športnimi izzivi.

Mehanizem spremljanja in vrednotenja:

Opredelitev ključnih kazalnikov uspešnosti:

Fizično zdravje:

- Odstotno povečanje ravni telesne dejavnosti udeležencev.
- Izboljšanje ocene telesne pripravljenosti (npr. vzdržljivost, moč).

Dobro duševno počutje:

- Zmanjšanje ravni stresa in tesnobe, o katerih poročajo sami.
- Povečanje samospoštovanja, izmerjeno s predhodnimi in naknadnimi raziskavami.

Razvoj življenjskih veščin:

- Ocenjevanje timskega dela in vodstvenih spretnosti z opazovanjem športnih dejavnosti.
- Izboljšanje veščin reševanja problemov, o katerih so poročali udeleženci sami.

Akadska uspešnost:

- Redno spremljanje akademskega napredka udeležencev.
- Kvantitativne ocene učiteljev o spremembah v osredotočenosti in vedenju učencev.



Zaključek

- Ključne ugotovitve

Povzetek temeljnih točk M&E in njegovega pomena.

- Skupni koraki

Poudarjanje pomena stalnega izboljševanja in prilagajanja na podlagi rezultatov spremljanja in ocenjevanja.

- Poziv k dejanju

Spodbujanje proaktivnega vključevanja v učinkovite prakse M&E za boljše upravljanje projektov ali programov.





Reference:

Študija primera: [SportNI - COVID-19 Survey.pdf - Google Drive](#)

Video povezava:

[https://youtu.be/bCM2rzasMXU?si=2fpwJPg9V7Tq9fex](#)