



Funded by
the European Union

Istorijos apie Corona: Atsparumo didinimas pasitelkiant pasakojimą

Neformaliojo mokymosi metodika

No. 2021-1-LT01-KA220-ADU-000025964

2022-2023

Autoriai:

Anna Fenko, FENAN (NL)

Pavel Smulski, MITRA (FR)

Neformaliojo mokymosi klubas "WE" (LT)

Carlo Smaldone Villani, "Prometeo" (IT)

Francesca Pastorino Smaldone Villani, "Prometeo" (IT)

Projektą finansuoja Europos Sąjungos programa "Erasmus+". Šis dokumentas atspindi autorių požiūrį. Europos Komisija ir Lietuvos nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Nuotraukos panaudotos iš Usplash (nemokama licencija)

Turinys

IVADAS

1 SKYRIUS. TEORINIS PAGRINDAS

- 1.1. Ilgalaikės neigiamos pandemijos pasekmės
- 1.2. Istorijų pasakojimas ir traumos įveikimas
- 1.3. Atsparumo įgūdžiai ir kompetencijos
- 1.4. Pandemija ir pagrindiniai įsitikinimai
- 1.5. Traumuojančios "Corona" patirties įveikimas pasakojant istorijas
- 1.6. Istorijų pasakojimas švietime 10

2 SKYRIUS. PASAKOJIMO SEANSO STRUKTŪRA 12

- 2.1. Palengvinimas pasakoti istorijas 12
- 2.2. Istorijų pasakojimo sesijos organizavimas 13
 - Prieš 13
 - Per 13
 - Po 14
- 2.3. Atsparumo išteklių nustatymas 14
 - Naudingi ryšiai ir pozityvumas 16
 - Psichologinis intelektas 16
 - Ištvermė įveikti iššūkius 16
- 2.4. Savęs vertinimas ir įsivertinimas 16
 - Atviras formuojamasis tarpusavio vertinimo instrumentas 17

3 SKYRIUS. SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETĖJAMS SKIRTŲ PASAKOJIMO PRIEMONIŲ RINKINYS 18

- 3.1. Mokymosi medžiaga 18
- 3.2. Pratimai 19
 - 1 pratimas. Apšilimas pasakojimui 19
 - 2 pratimas. Sukurkite istoriją ateities kartai 21
 - 3 pratimas. Užduokite klausimus, kad geriau pažintumėte auditoriją 22
- 3.3. Kokia mokymosi medžiaga yra tinkama jūsų tikslinei grupei? 24

4 SKYRIUS. GALUTINIAI PASIŪLYMAI IR IŠVADOS 26

- 4.1. Istorijų pasakojimo metodikos nauda įvairioms auditorijoms 26
- 4.2. Palaikantys tinklai ir teigiamos emocijos 27
- 4.3. Emocinės įžvalgos ugdymas 27
- 4.4. Sėkmingos mokymosi priemonės atsparumui didinti 28
 - Pirmas žingsnis: padėti besimokantiems būti saugiems, atspariems ir prisidėti prie socialinės sanglaudos 28
 - Antras žingsnis: priimti realistišką požiūrį, kad būtų pasiektas platus poveikis 28
 - Trečiasis žingsnis: Parengti veiksmų planą 29
 - Ketvirtas žingsnis: Sukurkite stiprią suinteresuotųjų šalių paramą 29
- 4.5. Tolesni pokyčiai 30

ATVEJŲ ANALIZĖ 31

- 1 atvejis. Skaitmeninių istorijų pasakojimas pandemijos metu 31
- 2 atvejis: suinteresuotųjų šalių įtraukimas į pasakojimą apie pandemiją 34
- 3 atvejis: jaunų suaugusiųjų atsparumo didinimas pandemijos metu 37

NUORODOS 39

Ivadas



Žmonės pasakoja istorijas, kad informuotų kitus, dalytųsi bendra patirtimi, išreikštų savo skausmą, išsiaiškintų savo mintis ir jausmus. Istorijos padeda mums susisteminti mintis, rasti prasmę ir tikslą, nustatyti savo tapatybę sudėtingame ir kartais painiame pasaulyje.

Istorijos padeda žmonėms suprasti, kas vyksta jų gyvenime, kas nutiko praeityje ir ką tai reiškia jų atečiai. Istorijos suteikia galimybių gyventi prasmingesnį gyvenimą ir užmegzti prasmingesnius santykius. Kai žmonės pasakoja savo istorijas, jie atsiriboja nuo traumuojančių patirčių ir suvokia, kaip kurti geresnę ateitį. Sukurdami šį atstumą, žmonės randa prasmingesnio gyvenimo galimybę.

Pandemijos metu žmonės patyrė daugybę nuostolių. Kai kurie iš šių praradimų buvo akivaizdūs, pavyzdžiui, darbo vietos, pajamos ir fiziniai ryšiai. Mažiau akivaizdūs praradimai buvo laisvės, pasitikėjimo kitais žmonėmis, ateities planų, o kartais ir elementaraus pasitikėjimo pasauliu, kuris yra mūsų psichinės sveikatos pagrindas, praradimas. Daug žmonių pandemijos metu gyveno chroniško sielvarto būsenoje, nes tvarkėsi su šiais daugybiniais praradimais, kurie galėjo sukelti ilgalaikius depresijos ir nerimo simptomus.

Po pandemijos žmonės vis dar kenčia nuo neigiamo pandemijos poveikio psichikos sveikatai (Kok et al., 2022). Dažniausi simptomai yra depresija, nerimas, susirūpinimas ir vienatvė (Bueno-Notivol ir kt., 2021). Pandemijos metu nebuvo įprastų streso, netekties ir nerimo įveikimo strategijų. Visuomeniniai susibūrimai, viešos laidotuvės, draugų ir šeimų lankymas buvo labai apriboti, o galimybės keliauti, sportuoti ir viešai pramogauti praktiškai neegzistavo (Chowdhury, Khan, & Dhar, 2021). Dėl to teigiamas įveikimo būdas nuolat mažėjo, o vienišumas didėjo visose demografinėse grupėse, bet ypač tarp jaunų suaugusiųjų ir vyresnio amžiaus žmonių, kuriuos pandemija paveikė skirtingai, bet vienodai neigiamai.

Dabar, kaip niekada anksčiau, mums reikia, kad istorijos apie "Corona" būtų papasakotos. Mums reikia istorijų apie drąsą ir užuojautą, meilę ir netektį, triumfą ir tragediją, viltį ir

atsparumą. Mums reikia juokingų ir liūdnų istorijų; istorijų apie tai, kaip išgyvenome kiekvieną dieną, kai buvo uždaryta, istorijų apie tai, kaip, nepaisant atstumo ir judėjimo apribojimų, išlaikėme ryšį su šeima, draugais ir kolegomis. Mums reikia vaikų, jų tėvų ir senelių, sveikatos priežiūros darbuotojų, pedagogų, kurie nuotoliniu būdu moko mūsų vaikus ir jaunimą, žmonių, kurie neteko darbo, ir žmonių, kurie toliau rūpinosi mūsų pagyvenusiais žmonėmis, vežė maistą, prižiūrėjo vandens ir elektros tiekimą, laidojo mirusiuosius.

Šiame straipsnyje partneriai iš Lietuvos, Italijos, Prancūzijos ir Nyderlandų pristato neformalaus pasakojimo metodiką, kuri buvo sukurta projekto "Back to normal: Together for health and wellbeing" metu.

1 skyrius. Teorinis pagrindas

Dr. Anna Fenko, "FENAN Consulting" (Nyderlandai)



1.1. Ilgalaikės neigiamos pandemijos pasekmės

Disfunkcinio sielvarto poveikis yra didelis. Žmonės, netekę artimųjų, gali kentėti nuo depresijos, nerimo, potrauminio streso, disfunkcinio sielvarto ir funkcinių sutrikimų. Sielvarto jausmą gali sustiprinti fizinė izoliacija. Pandemijos metu sielvartaujantys žmonės nebeturėjo fizinės galimybės bendrauti su juos palaikančiais žmonėmis. Žmonės tiesiogine prasme negalėjo pasiekti ir paliesti kitų, jie pasiklojė tik nuotoliniais būdais palaikyti sielvartaujantį žmogų. Todėl tarp žmonių, kurie dėl pandemijos neteko artimųjų, 70 % kentėjo nuo generalizuoto nerimo, 74 % - nuo depresijos, 63 % - nuo funkcinių sutrikimų ir 66 % - nuo disfunkcinio sielvarto (Breen et al., 2021).

Išgyvenusiems COVID-19 gali būti ypač sunku išgyventi gyvenimo pabaigą. Šeimos dalyvavimas gyvenimo pabaigoje yra naudingas pacientams ir jų šeimoms. Intensyviosios terapijos skyriuose (ITS) esančių pacientų šeimos nariai gali padėti pacientams jaustis patogiau. COVID-19 panaikino daugelį pasiekimų, susijusių su šeimos narių įtraukimu į gyvenimo pabaigos priežiūrą. Dar blogiau, kad COVID-19 sergantys pacientai greitai dekompensavosi, todėl šeimos turėjo mažai laiko susitaikyti su artėjančia mirtimi.

Šeimos nariams laikotarpis po mirties buvo ypač siurrealistiškas. Kai kurie COVID-19 aukų šeimos nariai, patys atlikę teigiamą testą, buvo izoliuoti; kai kurie atidėjo laidotuves arba surengė virtualias laidotuves per "Zoom". Daugeliui žmonių tai kėlė didelį stresą.

Šeimos nariai nėra vieninteliai, kuriems gresia pavojus dėl COVID sielvarto. Daug specialistų, dirbančių su pagyvenusiais žmonėmis ar sprendžiančių gyvenimo pabaigos klausimus, buvo priblokšti. Laidojimo namai sunkiai nukentėjusiose vietovėse turėjo nuomotis sunkvežimius-šaldytuvus kūnams saugoti, o laidojimo namų darbuotojams teko dirbti viršvalandžius stresinėmis sąlygomis. Šeimų sielvartas persidavė darbuotojams. Slaugos namų darbuotojai taip pat kovojo su nerimu ir sielvartu. Ilgalaikės slaugos darbuotojai turėjo gyventi su baime, kad gali išplisti koronavirusas. Daugelyje įstaigų jie turėjo galimybę iš pirmos eilės stebėti niokojančią netektį ir izoliaciją. Kai kuriems teko perimti pareigas, kurias paprastai būtų atlikę laidojimo namų darbuotojai, pavyzdžiui, valyti ir aprengti mirusių gyventojų kūnus.

Sielvartą sukelia ne tik mirtis. Panašų sielvartą gali sukelti ir negrįžtamų akimirkų bei svarbių įvykių išnykimas. Daugelis tokių akimirkų - išleistuvės, išleistuvės, susitikimas su naujai gimusiu anūku, artimo žmogaus palaikymas ligos metu, vaiko metai darželyje - prarandamos visiems laikams. Žmonės taip pat gali susidurti su jausmu, kad jų vyriausybė, darbovietė ar šeima nepadarė pakankamai, kad apsaugotų juos ar jų bendruomenes.

Žmonės turi pripažinti, kad tai, ką jie jaučia, yra praradimas. Kai kurie žmonės bando sumažinti savo netektį, sakydami: "Na, bent jau nemirė žmogus, kurį mylėjau", tačiau lygiai taip pat svarbu gedėti dėl pažįstamo gyvenimo būdo ar svajonių ir planų, kurie taip ir neišsipildė, mirties. Pavyzdžiui, dėl pandeminių apribojimų laiko neteko ir jauni, ir pagyvenę žmonės.

1.2. Istorijų pasakojimas ir traumos įveikimas

Pasakojimas gali padėti išgyventi netektį ir palengvinti sielvartą dėl mylimo žmogaus netekties. Dalijimasis istorijomis taip pat gali padėti keliose srityse: išgyvenant empatijos pagerėjimą, savirefleksijos ugdymą, jausmą, kad dalijantis istorijomis yra priimamas, ir techninį mokymąsi kaip įgalinimą.

Istorijų pasakojimas nėra terapinis metodas, tačiau jis gali turėti terapinį poveikį dalyviams. Istorijų pasakojimas taip pat gali būti naudojamas kaip viena iš terapinio proceso priemonių, pavyzdžiui, terapijose, skirtose traumą patyrusiems asmenims atsigauti. Šiuo atveju pasakojimo seansams vadovauja apmokytas psichoterapeutas.

Įprastomis aplinkybėmis pasakojimą gali organizuoti nekvalifikuoti, tačiau atidūs moderatoriai, turintys pakankamai sielvarto žinių, kad atsargiai spręstų asmeninius klausimus, susijusius su trauma, netektimi ir liga. Kai istorijų pasakojimas naudojamas kaip terapinio proceso dalis, vedėjas turi būti kvalifikuotas psichologas ir (arba) psichoterapeutas.

Mūsų netekties skausmas gali būti laikomas mūsų vertybių, moralinių įsipareigojimų, tikslų, aistrų ir įsipareigojimų, kuriuos branginame ir puoselėjame, liudijimu. Besitęsiantis psichologinis skausmas reaguojant į Covid-19 krizę gali būti laikomas liudijimu apie tai, kas per šią krizę buvo pažeista, svarbą.



Pasakojimai apie trauminę patirtį Covid-19 krizės metu gali padėti suvokti, kaip žmonės, dalydamiesi savo skausmo ir kančios istorijomis, gali padėti vieni kitiems atpažinti tai, kas jiems iš tiesų svarbu.

Tai gali apimti mūsų supratimą apie:

- laiko, praleisto kartu su draugais ir šeima, vertę;
- pagrindinių laisvių, kurių netekome per uždarymą, svarbą (laisvė judėti, keliauti ir užsiimti fizine veikla);
- brangios socialinės veiklos ir kultūrinių renginių, kurie buvo atšaukti, patirtys;
- moraliniai įsipareigojimai remti šeimos narius, kurių negalėjome vykdyti dėl karantino apribojimų;
- įsipareigojimas mūsų gyvenimo būdui, darbui, pomėgiams, socialiniams tinklams ir t. t.

Emociniai išgyvenimai, kylantys reaguojant į Covid-19 krizę žmonių gyvenime, gali būti laikomi jų tvirto ryšio su visa ta veikla, žmonėmis, vietomis, tikslais ir įsipareigojimais, kurių žmonės negalėjo laikytis uždarymo metu, duokle. Šis emocinis distresas yra duoklė žmonių ryžtui palaikyti santykius su tais žmonėmis, veiklomis ir vietomis, kurių nebuvo galima pasiekti lokauto metu. Skausmas, kurį jaučiame negalėdami gyventi "įprasto gyvenimo", atspindi veiklos, kurios negalėjome vykdyti, renginių, kuriuose negalėjome dalyvauti, žmonių,

su kuriais negalėjome susitikti, svarbą. Šį skausmą ir kančią galima suprasti kaip mūsų gyvenimą formuojančios prasmės pasireiškimą.

Psichologinį skausmą ir emocinę kančią galima suprasti kaip palikimo elementus, kuriuos išreiškia žmonės, kurie, susidūrę su Covid-19 apribojimais, toliau ryžtasi atkurti savo gyvenimą ir įsitikinti, kad jų aukos nebuvo veltui, kad viskas turi grįžti į normalias vėžes ir kad ši patirtis turi padidinti mūsų atsparumą. Galbūt būsimoms krizėms, kurios vėl gali sugriauti mūsų įprastą gyvenimą, būsime geriau pasirengę, tačiau neketiname pakartoti tos pačios traumos.

1.3. Atsparumo įgūdžiai ir kompetencijos

Neseniai atliktame tyrime apie netektį ir traumą daugiau nei pusė žmonių reaguoja į ją atspariai (žr. 1 pav.). Jiems gali būti sudaužyta širdis, tačiau jie gali dirbti, bendrauti su kitais ir susitelkti į kasdienį gyvenimą beveik iš karto po traumos ar netekties. Tačiau 17 proc. patyrė ilgalaikių sunkumų, kurie nepagerėjo (Bonanno ir kt., 2022). Ši grupė gali atitikti užsitęsusio sielvarto sutrikimo kriterijus, kurie apibrėžiami kaip nuolatinis ilgesys dėl mirusiojo, trunkantis ilgiau nei 6 mėnesius, kartu su emociniu nejaukumu ir sunkumais funkcionuoti. Užsitęsusio sielvarto sutrikimo simptomai apima emocinį skausmą, sunkumus įsitraukti į gyvenimą, nejaukumo ir beprasmybės jausmą praėjus metams ir ilgiau po netekties.

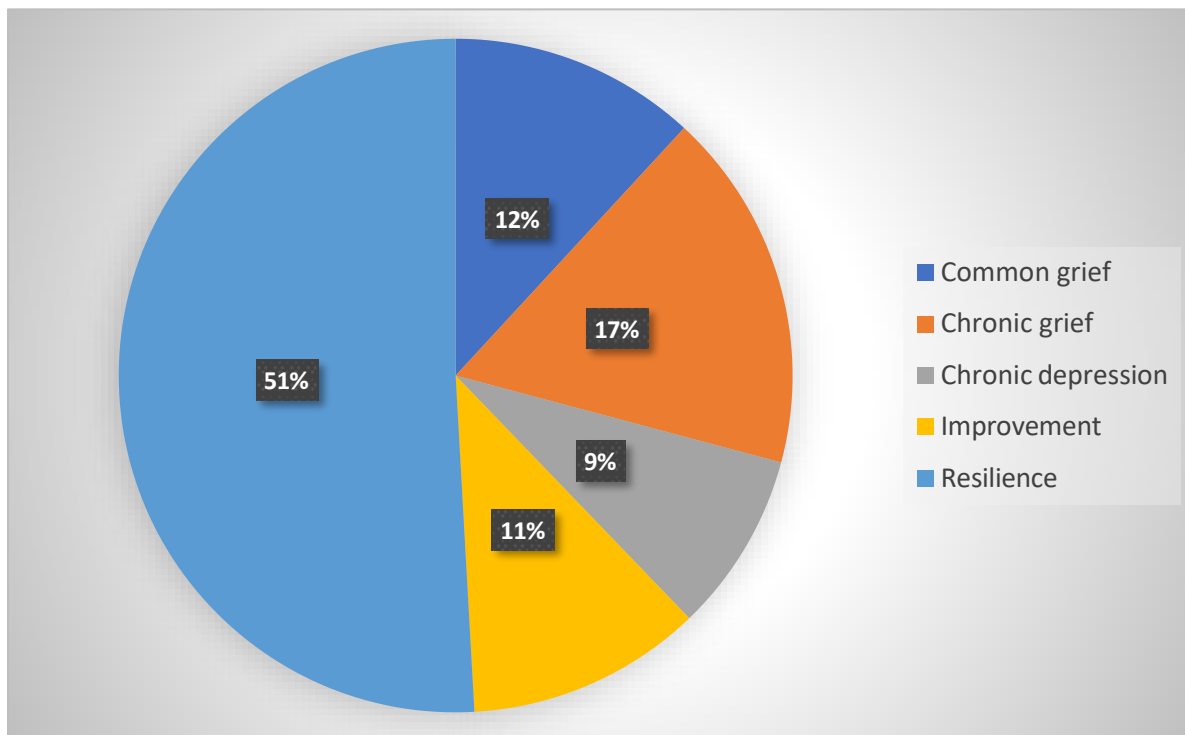
Projekto "Back to Normal" tikslas - apibrėžti, ką reiškia būti atspariam, ir sukurti modelį, kuris padėtų jauniems suaugusiesiems ir vyresnio amžiaus žmonėms įgyti žinių, įgūdžių ir gebėjimų, padedančių jiems išlikti krizės metu ir ugdyti asmeninius gebėjimus, kad jie galėtų klestėti darbo vietoje ir asmeniniame gyvenime.

Atsparumas - tai asmens nuolatinis žinių, įgūdžių ir išteklių, padedančių prisitaikyti prie pokyčių ir įveikti sunkumus, ugdymas ir taikymas.

Atsparumo kompetencijų modelis buvo sukurtas siekiant padėti besimokantiems įgyti žinių, įgūdžių ir gebėjimų, kad jie galėtų stiprinti asmeninį atsparumą krizių ir nelaimių metu. Atsparumo kompetencijų galima mokytis ir jas ugdyti laikui bėgant per įvairią patirtį.

Šį modelį sudaro penkios pagrindinės kompetencijos:

1. **Kritinis mąstymas:** Kritinis mąstymas: tikslingas samprotavimų naudojimas siekiant nustatyti alternatyvių metodų privalumus ir trūkumus įvairiose situacijose.
2. **Prisitaikymas:** Sėkmingas prisitaikymas prie įvairių teigiamų ir neigiamų sąlygų ir aplinkybių.
3. **Savęs pažinimas:** Aiškus savo savybių, bruožų, stiprybių ir silpnybių bei jų poveikio sau ir kitiems suvokimas.
4. **Reflektyvus mokymasis:** Reflektyvus mokymasis: ankstesnio ir dabartinio mokymosi integravimas ir taikymas naujose situacijose.
5. **Bendradarbiavimas:** Bendradarbiavimas: darbas su kitais siekiant tikslo.



1 pav. Sielvarto ir netekties tipai (Šaltinis: Bonnano ir kt., 2022)

1.4. Pandemija ir pagrindiniai įsitikinimai

Sielvartas ne tik sukelia netekties skausmą, bet ir gali sugriauti mūsų įsitikinimus apie pasaulį. Mes visi turime pagrindinį požiūrį į tai, kaip veikia pasaulis ir kokia mūsų vieta jame. Pagrindiniai įsitikinimai apima mintį, kad pasaulis iš esmės yra geras, kad gyvenimas yra prasmingas ir kad aš turiu vertę. Mirtis, ypač trauminė, gali sugriauti šiuos pagrindinius įsitikinimus. Tačiau taip pat gali būti ir kitokių netekčių. Ilgai sielvartaujantys žmonės dažnai jaučiasi praradę saugumo jausmą arba savo gyvenimo būdą.

Žmonės turi tam tikrų netiesioginių pagrindinių įsitikinimų, kad pasaulis yra teisinga vieta, kurioje galime daryti įtaką savo aplinkybėms ir gyventi gana užtikrintai dėl ateities, savo egzistencijos prasmingumo, tapatybės, asmeninės vertės ir santykių tinklų vientisumo (Cann et al., 2010; Park et al., 2016). Stresiniai ar traumuojantys įvykiai gali sukelti psichikos sveikatos sutrikimus, nes pažeidžia tokius pagrindinius įsitikinimus, todėl asmenys sutrinka dėl to, kas jie yra, kokie yra jų lūkesčiai dėl ateities ir kokia yra pasaulio prigimtis.

COVID pandemija pritaikyta pažeisti pagrindinius įsitikinimus. Būdama labai užkrečiama, alinanti liga, pasiekusi visą pasaulį, COVID tapo grėsme mūsų gyvenimo valdymo jausmui ir mūsų tikrumui dėl to, kas laukia ateityje. Be to, dėl pandemijos prarastas darbas sumažino mūsų vertės jausmą, tapatybę ir gyvenimo prasmingumą. Tuo pat metu socialinės izoliacijos sąlygos kėlė pernelyg didelę įtampą mūsų pagrindiniams giminystės ryšiams ir silpnino šiuos saugumą didinančius santykius. Pastarąjį faktą įrodo pandemijos metu išaugęs skyrybų ir smurto šeimoje skaičius (Prasso, 2020).

Po šių galimų pagrindinių įsitikinimų pažeidimų žmonės bando suprasti sudėtingus įvykius, pavyzdžiui, pandemiją, atkurdami arba peržiūrėdami pažeistus pagrindinius įsitikinimus. Sielvarto tyrimai parodė, kad prastos psichikos sveikatos rezultatai po netekties atsiranda dėl

nesėkmingų bandymų įprasmingi netektį, kai netekusieji stengiasi atkurti įsitikinimus ir gyvenimo naratyvus, kuriuos mirtis pažeidė (Neimeyer et al., 2022).

Tiek pagrindinių įsitikinimų pažeidimas, tiek pandemijos įprasminimas paaiškina, kaip COVID-19 sukelia nerimą, stresą ir depresiją (Milman ir kt., 2020). Pagrindinių įsitikinimų pažeidimas ir sutrikęs prasmės suvokimas paaiškino depresijos, bendrojo nerimo ir COVID nerimo sunkumą reikšmingai labiau nei demografiniai duomenys, tiesioginiai COVID stresoriai ir netiesioginiai COVID stresoriai kartu sudėjus. Be to, pagrindinių įsitikinimų pažeidimas ir sutrikęs prasmės kūrimas nuspėjo tiesioginių ir netiesioginių COVID stresorių poveikį visoms psichikos sveikatos pasekmėms.

Pagrindinių įsitikinimų pažeidimas rodo, ar pandemija išgyvenama kaip traumuojantis įvykis. Trauminiai išgyvenimai apibrėžiami pagal pagrindinių įsitikinimų sutrikimą (Park ir Kennedy, 2017). Jei įvykis pakerta pamatinius, daugiausia numanomos įsitikinimus, kurie lemia kasdienį funkcionavimą, jis tampa traumuojantis. Ne objektyvios pandemijos aplinkybės, o jų poveikis pagrindiniams įsitikinimams lemia, ar pandemija patiriama kaip trauma, net ir tais atvejais, kai pandemija kelia mirties ir (arba) sunkių sužalojimų grėsmę.



Pagrindinių įsitikinimų apie save, pasaulį ir ateitį pažeidimas lemia suvokiamą katastrofišką, egzistencinę grėsmę keliantį pandemijos pobūdį, dėl kurio pasireiškia depresijos ir nerimo simptomai. Todėl prasmės kūrimas gali veikti kaip kognityvinis procesas, atkuriantis psichikos sveikatą.

Prasmės kūrimo procesas apima pažeistų įsitikinimų peržiūrą, todėl tokie įsitikinimai tampa naudingesni ir adaptyvesni (Neimeyer, 2019). Pavyzdžiui, COVID liga gali kelti abejonių dėl įsivaizdavimo, kad gyvenimo aplinkybės yra stabilios ir saugios, tačiau COVID ligos įprasminimas gali paskatinti niuansuotesnį įsitikinimą, kad gyvenimą reikia branginti ir gyventi

visavertį būtent todėl, kad stabilumas ir saugumas nėra garantuoti. Kitas pavyzdys: COVID darbo praradimas iš pradžių gali pakenkti į pasiekimus orientuotiems savivertės apibrėžimams, bet galiausiai paskatinti apsvarstyti naujus savivertės šaltinius, pavyzdžiui, atkaklumą nepaisant nesėkmių. Kiekvienu atveju pandemija pažeidžia pagrindinius įsitikinimus, kurie vėliau keičiasi, suteikdami naujų ir dar kartą patvirtinančių reikšmių.

Nepaisant to, kad socialinė izoliacija iš pažiūros kelia stresą, atrodo, kad socialinė izoliacija mažina nerimą, nes palengvina pandemijos įprasminimą ir išsaugo pagrindinius įsitikinimus apie kontroliuojamą ir nuspėjamą pasaulio pobūdį. Pandemijos metu nepažeisti pagrindiniai įsitikinimai yra susiję su didesniu prasmės pojūčiu ir pasitenkinimu gyvenimu, o tai savo ruožtu yra susiję su mažesniu nerimu ir COVID stresu. Kitaip tariant, nors pagrindinių įsitikinimų pažeidimas ir sutrikdyta prasmė, regis, lemia prastus rezultatus, pagrindinių įsitikinimų išsaugojimas ir sustiprinta prasmė, regis, lemia geresnius rezultatus.

Prisitaikymas prie pandemijos keliamų iššūkių priklauso nuo gebėjimo įprasmiti šiuos iššūkius. Kitaip tariant, kaip rodo Viktoro Franklio darbai, gali būti, kad esame "pasirengę ir norime prisiimti bet kokią kančią", jei tik galime "joje išvelgti prasmę" (Frankl, 1961, p. 5).

Istorijų pasakojimo intervencijos gali būti naudojamos siekiant padėti besimokantiems persvarstyti savo tapatybę, gyvenimo istorijas ir pasaulėžiūrą, kad jie galėtų geriau prisitaikyti prie sudėtingų įvykių (Madigan, 2011; May ir Yalom, 1989; Neimeyer, 2022; White, 2007).

1.5. Traumuojančios "Corona" patirties įveikimas pasakojant istorijas

Pagrindinis traumuojančios patirties įveikimo tikslas - įgyti traumuojančių prisiminimų kontrolę per koronos laikotarpį. Naudojamas kaip grupinio darbo metodas švietimo ir socialinės pagalbos srityje, pasakojimas gali turėti teigiamą poveikį dalyvių psichikos sveikatai ir gerovei.



Istorijų pasakojimas gali padėti įveikti trauminę patirtį išgyvenusiems "Corona" dėl šių šio metodo privalumų:

- auganti (savi)užuojauta,
- tobulinti savirefleksiją,
- jausmas, kad dalijantis ir dalijantis patirtimi yra priimamas.
- padėti išgydyti traumą, sielvartą ir netektį,
- padėti reintegruiotis į visuomenę,
- atskirų žmonių gyvenimo istorijas vertinti platesnėje socialinėje ir kultūrinėje perspektyvoje.

Teigiamas pasakojimo poveikis pasireiškia tuo, kad jis gali padėti dalyviams apdoroti ir atsigauti po traumuojančios patirties, kuri iki šiol buvo slepiama, nepasakojama arba saugoma "traumos burbule". Covid-19 metu pasakodamas istoriją apie traumuojančią patirtį, dalyvis identifikuoja ir išsako skausmingus prisiminimus, kurie gali sukelti nerimą, netektį, stresą ir neviltį. Kai grupė arba fasilitatorius klausosi ir reaguoja pagal griežtas empatijos ir aktyvaus klausymosi taisykles, dalyvis konstruoja istoriją apie traumuojančius įvykius. Tai padeda lengviau susidoroti su traumuojančiais išgyvenimais ir įtraukti juos į savo gyvenimą.

Pasakojant garsiai, neigiami prisiminimai ir emocijos išreiškiamos ir tampa pasakotojo tapatybės dalimi. Jei prisiminimai anksčiau buvo užblokuoti nuo sąmonės dėl jų traumuojančio pobūdžio, atvirai apie juos kalbant jie tampa neatsiejama asmenybės dalimi. Tokiu atveju neigiamas prisiminimas praranda savo traumuojančią poveikį.

Tikslai. Jei grupės užsiėmimas skirtas konkrečioms problemoms spręsti (pvz., traumos, netekties ar ligos), pirmiausia grupei turi būti labai aiškiai ir nedviprasmiškai paaiškinta, koks yra užsiėmimo tikslas. Pavyzdžiui, kai grupė skirta konkrečiai netekties problemai spręsti, turi būti aišku, kad pasakojimas netaps sprendimu ar atsigavimu nuo sielvarto savaime, bet bus priemonė skausmui sumažinti dalijantis juo su kitais.

Taisyklės. Kai grupė aiškiai supranta ir pritaria bendram tikslui, suaugusiųjų švietėjas paaiškina taisykles: ką ir kaip reikia daryti. Kaip ir bet kurio grupinio užsiėmimo metu, nuolatinis grupės dinamikos palaikymas ir stebėjimas yra svarbus siekiant padėti grupei ir jos narius. Gerame procese emocijų išgyvenimo ir dalijimosi jomis momentai visada turi kaitaliotis su paties proceso analizės momentais, sutelkiant dėmesį į tai, kuo buvo dalijamasi, kokie kol kas yra rezultatai ir kokie pokyčiai.

Emocijų perteikimo kiekis ir kokybė grupės patirties metu yra proceso dalis, su kuria gali būti elgiama ypač atsargiai. Gebėjimas įsiklausyti į kylančius grupės narių poreikius ir emocijas padeda treneriui susidoroti su kai kuriais blokais ir subtiliais klausimais, kurie gali iškilti darbo metu.

Jei dalyvis dirba su traumuojančia ar skausminga medžiaga, rekomenduojama iš anksto aptarti, ar dalyvis nori pasidalyti šia traumuojančia patirtimi, atsižvelgiant į galimą dalyvio pažeidžiamumą. Suaugusiųjų švietėjams rūpi dalyvių gerovė. Todėl jie turi įsitikinti, kad yra pasirengę dalyvių pasakojimams. Todėl rekomenduojama, kad švietėjas būtų susipažinęs su dalyvio patirtimi, kuria jis nori pasidalyti, ir gebėtų užtikrinti pažeidžiamų dalyvių saugumą ir gerovę.

Kartais seminaro metu tam tikriems dalyviams gali išryškėti trauma, kurią apdoroti galima tik su kvalifikuoto terapeuto pagalba. Suaugusiųjų švietėjas turi atpažinti, ar taip yra, ir privačiai pasiūlyti besimokančiajam kreiptis pagalbos į išorę. Suaugusiųjų švietėjas negali praktikuoti terapijos, tačiau pasakojimo procesas gali turėti terapinį poveikį dalyviams, kurį galima paskatinti empatija ir dėmesiu. Jei ugdytojas pastebi, kad besimokantysis užsiėmimo metu negali susidoroti su problema vienas, ugdytojo pareiga yra pasiūlyti dalyviui kreiptis į išorės ekspertą.

1.6. Istorijų pasakojimas švietime

Švietimo bendruomenės atlieka svarbų vaidmenį padedant besimokantiesiems susidoroti su slegiančiais scenarijais, kuriuos sukelia krizės, uždarymo laikotarpiai ir besimokančiųjų bei pedagogų bendravimo galimybių trūkumas. Užrakinimo metu kai kurie besimokantieji tampa socialiai nematomi dėl socialinių sąlygų (skurdo, įrangos ir techninių įgūdžių, reikalingų mokymuisi internetu, trūkumo). Jiems reikia išsiugdyti priklausymo jausmą ir kurti savo tapatybę pasakojimo proceso metu.



Istorijų pasakojimas - tai būdas išlaikyti ir sustiprinti dalyvavimo bendruomenėje, ypač švietimo bendruomenėje, džiaugsmą. Pasakojimas gali paskatinti dalyvius pajusti mokymosi džiaugsmą ir atrasti savo patirtį bei tikruosius poreikius kūrybine tvarka.

Švietimo bendruomenės gali naudoti pasakojimo metodą, kad padėtų pažeidžiamiesiems ir nepalankioje padėtyje esantiems besimokantiesiems išanalizuoti savo padėtį ir suplanuoti išėjimą iš pažeidžiamos padėties strategiją. Pedagogai gali naudoti pasakojimą, kad atskleistų besimokančiųjų kompetencijas ir įgūdžius. Istorijų pasakojimas padeda besimokantiesiems aktyviai dalyvauti mokymosi procese, o ne pasyviai priimti informaciją iš dėstytojų. Pasakotojai gali tapti žinių kūrėjais, gamintojais, redaktorais ir vertintojais interaktyvesnėje ir mokymosi aplinkoje (žr. 3 pav.).

Tai ypač naudinga pažeidžiamiesiems žmonėms, kurie gali aktyviai dalyvauti įgyvendinant savo asmeninius mokymosi tikslus. Pavyzdžiui, pasakojimas gali būti naudojamas siekiant padėti besimokantiems migrantams išreikšti savo lūkesčius dėl mokymosi tikslų, sunkumus, su kuriais jie susiduria prisitaikydami prie naujos aplinkos, ir išreikšti savo gebėjimus bei žinias, kurios gali padėti sėkmingai įsitvirtinti naujoje kultūroje. Pasakojimas gali padėti migrantams geriau suvokti savo gebėjimus ir sutelkti dėmesį į savo lūkesčius, kad jie galėtų pasiekti savo tikslus priimančiojoje šalyje.

Švietimo bendruomenės gali diegti pasakojimą savo ugdymo praktikoje, kad:

- skatinti sąveiką, bendravimą ir bendradarbiavimą žinių bendruomenėje,
- padidinti mokymosi džiaugsmą,
- skatinti besimokančiųjų smalsumą ir kūrybiškumą,
- suteikti besimokantiems atsakomybę už mokymąsi ir savarankiškumą,
- remti pažeidžiamų grupių socialinį matomumą,
- didinti žinių ir įgūdžių perdavimą iš kartos į kartą ir tarpvalstybiniu mastu,
- padeda sukurti ryšį tarp mokymosi proceso ir asmens tapatybės.

Švietimo bendruomenės gali gauti naudos iš pasakojimo įgyvendinimo įvairiais lygmenimis:

- mokymosi savarankiškumo ir atsakomybės už mokymąsi skatinimas,
- įgyvendinti ugdymo metodą, kuriame daugiausia dėmesio skiriama žinių kūrimui, mokymosi rezultatams ir mokymosi savivaldai,
- stiprinti aktyvų besimokančiųjų pilietiškumą,
- mokiniams suteikiama aktyvi atsakomybė už socialinių pokyčių sprendimą,
- skatinti socialinį mokymąsi,
- stiprinti švietimo bendruomenes,
- skatinti nuolatinį žinių kūrimą.

2 skyrius. Pasakojimo seanso struktūra

Pavel Smulski, MITRA (Prancūzija)



Nuo pat žmonijos kalbos atsiradimo pradžios pasakojimas buvo būdas, kuriuo kultūros perduodavo bendrus įsitikinimus ir vertybes. Kai kurios iš šiandien pasakojamų istorijų yra kilusios iš pasakojimų, kuriais mūsų protėviai dalijosi daugiau nei prieš 6000 metų. Kiekvienas žmogus turi savo istoriją, tačiau pasakojimo menas gali paversti istoriją transformuojančia. Istorijų pasakojimas didina tiek tyrimo dalyvių, tiek istorijų klausytojų ir skaitytojų atsparumą. Asmeninės istorijos gali suteikti klausytojui ar skaitytojui kryptį: apmąstydami kitų žmonių asmenines istorijas galime mokytis (Frank 1995). Galime įgyti supratimą ir įžvalgą, kaip kiti išgyveno ir įveikė nelaimes ir kančias ir kaip galėtume šias idėjas pritaikyti savo gyvenime ir patirtyje. Klausydamiesi kitų žmonių istorijų ir jas apmąstydami galime sustiprinti savo atsparumą.

Pasakojimas yra veiksmingas būdas perteikti faktus ir suteikti klausytojams reikalingą informaciją jiems suprantamu kontekstu. Deja, ne visada lengva sukurti istoriją, kuri patiktų klausytojams. Pasakojimams reikia struktūros, kažko, kas dalyvius įtrauktų iki pat pabaigos.

2.1. Palengvinimas pasakoti istorijas

Istorijų pasakojimas yra veiksmingas būdas linksmam bendrauti su suaugusiaisiais (Bouchard et al., 2013). Pasakojimas leidžia suprasti asmeninius sunkumus ir palengvina emocinį atsigavimą (Heath et al., 2005). Egzistuoja daug teorijų, pagrindžiančių pasakojimo naudojimą

tarp suaugusiųjų. Morganas ir Rinvolucris (1983) pabrėžia, kad pasakojimas gali būti naudojamas siekiant ugdyti sėkmingą klausymąsi ir teksto suvokimą.

Istorijos perteikia vertybes ir emocijas, taip pat žmonių gyvenimo skirtumus ir panašumus. Norint išsiaiškinti asmeninę patirtį, reikia dalytis, o tai gali padėti užmegzti ryšius ir kurti socialinius tinklus. Istorijų pasakojimas skatina asmeninį atsparumą ir suteikia galimybę pripažinti asmenų, kurie dalijasi savo sunkumų ir kovos patirtimi, atkaklumą.

Norėdami sukurti išsamią istoriją, žmonės turi pasirinkti, ką įtraukti, kad tam tikri įvykiai ir bruožai taptų akivaizdūs, o kiti nebūtų įtraukti (Bauman, 2004). Istorija nebūtų istorija, jei kai kurie bruožai nebūtų pasirinkti, nušviesti ir neįtraukti. Todėl istorijos yra asmeninės ir subjektyvios. Asmeninės patirties istorijos yra unikalios ir turi reikšmę bei vertę tiek pasakotojui, tiek klausytojui. Istorijos pasakojamos iš subjektyvios perspektyvos, o jų tikslas nėra pateikti apibendrinančias išvadas (Koch, 1998).

Istorijų pasakojimas gali padėti atskleisti paslėptą patirtį (Reichert, 1998) ir gali būti pagrindas ryšiams ir paramos tinklams kurti (Dean, 1995; Banks ir Wallace, 1999). Kai žmonės dalijasi savo istorijomis, jie skatinami iš naujo išgyventi situacijas, kurios greičiausiai buvo traumuojančios ir skausmingos ir kurios galėjo sukelti nemalonius jausmus, pavyzdžiui, liūdesį, pyktį, sielvartą, pažeminimą ir gėdą.

Kai mūsų balsas ir istorijos yra išklausomos ir išgirstamos, galime pradėti gydytis nuo nemalonių įvykių (Leseho ir Block, 2005). Asmeninės istorijos turi galią įprasminti ir sustiprinti žinias apie asmeninę patirtį (Frank, 1995). Carlick ir Biley (2004) pabrėžė, kad dalijimasis istorijomis ir jų klausymasis gali sustiprinti gyvenimo sąlygų suvokimą ir apmąstymą, o Cowling (2005) pripažino introspekciją ir teigiamų pokyčių troškimą, kuris atsiranda pasakojant istorijas ir vedant dialogą.

Geras pasakotojas veda auditoriją per istorijos siužetą. Jis tai daro užtikrintai ir aiškiai savo balsu, kalba ir laikysena. Norint tapti veiksmingais pasakotojais, tiek pedagogams, tiek mokiniams keliami tam tikri reikalavimai. McWilliamsas (1998) siūlo pasakoti istoriją aistringai, jaudinančiai ir gyvai. Jis taip pat siūlo kalbėti priimtinu lygiu, aiškiai tarti, naudoti nemonotonišką balso išraišką ir atskirti savo įprastą balsą nuo personažų balsų, kad jie būtų įtikinami.

Individualios istorijos perteikia prasmę ir suvokimą (Atkinson 2002), nes pasakodami istorijas žmonės įtraukia save į istoriją, norėdami pabrėžti ar sumažinti istorijos dalis arba išvengti, kad kiti juos blogai vertintų (Frank 1995, Kitzinger 2004). Todėl labai svarbu skirti laiko ryšiui užmegzti ir sukurti priimtina aplinką, kad pasakotojas jaustųsi patogiau ir saugiau.

2.2. Istorijų pasakojimo sesijos organizavimas

Egzistuoja keli požiūriai, kaip organizuoti ir struktūruoti pasakojimo veiklą. Informuokite dalyvius apie pasakojimo seanso "įvykį". Suplanuokite ir organizuokite jį nustatytu ritmu pagal didaktinę programą, kad dalyviai nuolat žinotų, kas jų laukia, ir galėtų su nekantrumu to laukti. Tačiau, pasak Pederseno (1995), praktiškiausias metodas, kaip suplanuoti pasakojimo veiklą ir išteklius, yra toks: prieš, per ir po. Šie pratimai buvo paimti ir modifikuoti iš Pederseno (1995) esė *Storytelling and the Art of Teaching*, taip pat Bermano straipsnio (2006) *Ways of*

employing stories in an ELT classroom. Pedagogai gali taikyti su pasakojimais susijusią veiklą, kad suaugusieji galėtų įsitraukti į savo jausmus ir mintis, lavinti motorinius įgūdžius, palengvinti atsparumo ugdymą, taip pat tobulinti skaitymo, rašymo, klausymo, kalbėjimo ir mąstymo žodyną.



Prieš

- Žinokite istoriją kaip visumą, o ne fragmentiškai. Nesistenkite jos įsiminti. Jei pasakojimas yra apie savo gyvenimą ar ankstesnę patirtį, tokių istorijų konspektavimas yra fantastiškas būdas perteikti tikruosius įvykius ir veikėjus.
- Pasipraktikuokite papasakoti istoriją kam nors kitam ir gaukite grįžtamąjį ryšį. Taip pat galite ją įrašyti į juostelę, išklaudyti ir, jei reikia, pakoreguoti.
- Atlikite preliminarų tyrimą apie pagrindinę istorijos temą.
- Norėdami kūrybiškiau ir įdomiau suvaidinti istorijas, naudokite vaizdo projektorius, garso ar vaizdo įrašą, šešėlių teatrą, kaukes, lėles, makiažą ir pan.
- Naudodamiesi atmintinėmis išmokykite arba atnaujinkite su istorija susijusius žodžius.
- Surenkite smegenų šturmo sesiją, kad nustatytumėte, kiek klasė jau supranta istorijos temą.

Per

- Išsiaiškinkite, kokius terminus jie gali žinoti apie kiekvieną paveikslėlį / puslapį.
- Perskaitykite dialogą ir (arba) pasakojimą garsiai, pakartokite, jei reikia.
- Kad išlaikytumėte tempą ir auditorijos susikaupimą, keiskite balso išraišką ir toną, taip pat kūno judesius ir akių kontaktą.

- Užduokite keletą paprastų klausimų apie istoriją. Tai skatina dalyvius įsitraukti ir priverčia kritiškiau mąstyti apie istoriją.
- Prieš pereidami į kitą puslapį, paprašykite jų nuspėti, kas bus toliau. Prognozavimas yra natūralus sekant istoriją, be to, jis skatina kūrybiškumą ir kalbos vartojimą.
- Nuolat įvertinkite auditorijos reakciją ir padidinkite arba sumažinkite įsitraukimą, atsižvelgdami į poreikį motyvuoti arba atpalaiduoti besimokančiuosius, kad pasakojimas būtų veiksmingesnis.

Po

- Leiskite kiekvienam dalyviui įkūnyti vieną iš veikėjų ir papasakoti istoriją iš savo požiūrio taško. Pasakojimas gali būti atliekamas žodžiu arba raštu.
- Paprašykite jų parašyti laišką vienam iš istorijos personažų, kuriame jie prašytų patarimų, pagirtų arba sukritikuotų tą personažą.
- Suskirstykite istoriją į pastraipas ir paprašykite besimokančiųjų kartu jas pertvarkyti.
- Mokykite juos kurti, rašyti ir piešti knygą, kuri vėliau bus rodoma klasėje arba interneto svetainėje. Labai svarbu, kad jie jaustųsi laisvai dirbdami ir pagirti juos už pastangas.
- Jie taip pat gali sukurti koliažą ar plakatą, kuriame panaudotų istorijos terminus. Jų darbai gali būti eksponuojami skelbimų lentoje.
- Paprašykite dalyvių pagalvoti, ką jie darytų, jei būtų vienas iš istorijos veikėjų, o tada dirbdami mažose grupelėse palyginkite ir pagrįskite savo hipotetinius veiksmus.
- Pasiūlykite dalyviams sukurti kinematografinę pasakojimo adaptaciją. Jie turi parinkti atlikėjus, režisierių ir galbūt padaryti keletą pakeitimų, kad pritaikė apsakymą didžiajam ekranui. Prieš pristatydami klipą likusiai klasei, jie gali atlikti šią užduotį grupėse.

Kad pasakojimo seansas būtų naudingas ir tinkamas, reikia sukurti ir nustatyti tam tikras pagrindines taisykles. Šiose pagrindinėse taisyklėse apibrėžiamas tikėtinas pasakojimo seanso elgesys. Jas gali nustatyti mokytojas arba sugalvoti mokiniai (Brookfield ir Preskill, 2005). Tačiau manoma, kad mokiniai labiau linkę laikytis pagrindinių taisyklių, kurias jie patys padėjo sukurti. Užsiėmimo pradžioje reikėtų nustatyti pagrindines taisykles, o pedagogas turėtų paaiškinti jų paskirtį (pavyzdžiui, užtikrinti, kad diskusijos vyktų energingai ir aistringai, bet neperaugtų į ginčus, užtikrinti, kad visi būtų išklausyti, kad dalyviai dirbtų kartu, siekdami didesnio supratimo, o ne prisidėtų prie atskirų kūrinių).

Pasak "Iš tiesų" redakcinės grupės (2021 m.), tikslinga, kad istorija turėtų pradžią, vidurį ir pabaigą. Kadangi dauguma istorijų turi nuoseklią struktūrą, todėl jas lengva sekti ir suprasti. Istorijos ekspozicija yra vienas svarbiausių jos komponentų. Joje pristatomi veikėjai ir aplinka, o tai gali padėti žiūrovams suprasti, ką jie girdi. Reikėtų pažymėti, kad dalyviai turėtų dalytis istorijomis, kurios yra reikšmingos ne tik jiems patiems, bet ir vertos pasidalyti su nepažįstamų žmonių grupe, nes svarbiausias asmuo patalpoje yra auditorija (Paul C., 2013).

2.3. Atsparumo išteklių nustatymas

Svarbiausias veiksmingų asmeninių ar su verslu susijusių pokyčių aspektas gali būti atsparumas. Atsparumas - tai mūsų gebėjimo susitaikyti su praradimais, sunkumais, ištverti nelaimes ir grįžti prie savo tikslų ir siekių matas. Atsižvelgdami į tai, pateikiame šiek tiek informacijos apie prisitaikymą prie pokyčių. Atsparumas - tai daugiau nei tik susidorojimas; tai gebėjimas įveikti krizes ir sudėtingas situacijas jų neužgožiant. Atsparūs žmonės yra geriau pasirengę susidoro ti su gyvenimo stresais ir prisitaikyti prie kintančių aplinkybių. Atsparumas taip pat gali padėti išvengti liūdesio, streso ir nerimo.



Atsparūs asmenys pasižymi šiomis savybėmis:

- Stiprūs ryšiai
- Savimotyvacija
- Savęs pažinimas
- Emocinė kontrolė
- bendravimo ir problemų sprendimo įgūdžiai
- Teigiamas savęs vertinimas ir tikėjimas savo savybėmis bei gebėjimais.

Rickas ir Forrestas (2018) savo tyrime "Kaip ugdyti atsparumo išteklius" pabrėžė, kad kiekvienas žmogus turi tris pagrindinius poreikius - saugumo, laimės ir ryšio - kurie yra įsišakniję mūsų senoje evoliucijos istorijoje. Taigi, kokie yra esminiai atsparumo ištekliai sunkiais laikais? Rickas ir Forrestas (2018) išskyrė 12 atsparumo išteklių, kuriais remiamės siekdami asmeninės gerovės. Jie teigė, kad galime remtis šiais ištekliais:

1. *išteklių, kad patenkintume savo saugumo poreikį:*

1. Užuojauta: Užuojauta: jautrumas kitų ir savo pačių sunkumams ir kančioms bei noras padėti jiems, kai tik įmanoma.
2. Grit: Atkaklumas: atkaklus tvirtumas ir išradingumas.
3. Ramybė: Ramybė: emocinė pusiausvyra ir pajėgumo jausmas pavojaus akivaizdoje.
4. Drąsa: Drąsa: gebėjimas apsaugoti ir ginti save ir kitus.
2. *Ištekliai, skirti patenkinti mūsų pasitenkinimo troškimą:*
 5. Sąmoningumas: Dėmesingumas: gebėjimas išlikti esamuoju momentu, o ne svajoti, mąstyti ar būti išsiblaškiusiam.
 6. Dėkingumas: Dėkingumas: vertinti ir jausti dėkingumą už tai, kas jau yra.
 7. Motyvacija: Motyvacija: Galimybių siekimas susidūrus su kliūtimis.
 8. Siekis: Siekti ir įgyvendinti mums svarbius tikslus.
3. *Ištekliai, kad patenkintume savo poreikį užmegzti ryšį:*
 9. Mokymasis: Mokymasis: augimo ir tobulėjimo procesas, padedantis puoselėti visas kitas mūsų stiprybes.
 10. Pasitikėjimas: Pasitikėjimas savimi: jausmas, kad tavimi rūpinasi, esi vertas ir pasitikintis savimi.
 11. Intymumas: Intymumas: noras pažinti ir būti pažįstamam kitų.
 12. Dosnumas: Gailestingumas: duoti kitiems iš altruizmo, užuojautos ir atleidimo.

Žinodami šių išteklių vertę, galėtume padėti jiems teikti pirmenybę savo gyvenime. Kartais esame per daug užsiėmę, kad galėtume bendrauti su žmonėmis, tačiau supratimas, kokia yra asmeninių ir bendruomeninių ryšių užmezgimo vertė, gali padėti mums apsispręsti skirti tam laiko. Jei norite pradėti ugdyti didesnę atsparumą, pasirinkite kokį nors savo gyvenimo iššūkį ir išanalizuokite poreikius, kuriems kyla pavojus saugumo, pasitenkinimo ir ryšių požiūriu. Kiti atsparumo nustatymo ir ugdymo būdai aptariami toliau.

Naudingi ryšiai ir pozityvumas

Palaikantys ryšiai ir pozityvumas yra labai svarbūs nustatant ir ugdant atsparumą (Chadwick 2004, Tusaie ir Dyer 2004). Asmenys, kurie gali kreiptis pagalbos į kitus asmenis nelaimės atveju, geriau reaguoja į pagalbą ir gali perimti įveikimo būdus iš kitų, kurie yra atsparesni (Dyer ir McGuinness 1996). Tusaie ir Dyer (2004) paramos tinklus apibrėžia kaip "paramą, kurią individas siūlo ir gauna santykiuose"; sąveika šiuose tinkluose suteikia individams ryšio ir priklausymo jausmą, kuris būtinas asmeniniam atsparumui nustatyti ir ugdyti (Chadwick 2004).

Dean (1995) darbas, kuriame daugiausia dėmesio skirta ŽIV/AIDS paramos grupės pasakojimams, rodo pasakojimo ir asmeninio atsparumo ryšį. Dalydamiesi savo istorijomis dalyviai galėjo užmegzti santykius ir partnerystę palaikymo aplinkoje, o tai leido jiems įprasminti savo gyvenimą ir kurti ateities planus (Dean 1995). Kartais asmeninei patirčiai įrėminti buvo pasitelkiamas humoras, kuris, kaip paaiškėjo, turėjo terapinį poveikį, todėl sveikatos istorijos, kurios kitu atveju būtų buvusios pernelyg skausmingos, kad jas būtų galima perteikti, tapo priimtinos (Dean 1995). Istorijų pasakojimas tokiomis ir panašiomis aplinkybėmis gali padidinti asmeninį ir kolektyvinį atsparumą, sukeldamas geras emocijas ir sukurdamas paramos tinklus, kurie stiprina priklausymo jausmą.

Psichologinis intelektas

Gebėjimas atpažinti ir suvokti savo emocijas vadinamas psichologiniu intelektu (Roberts ir Strayer 1996). Emocinį sąmoningumą galima stiprinti ir ugdyti pasakojant istorijas ir atliekant

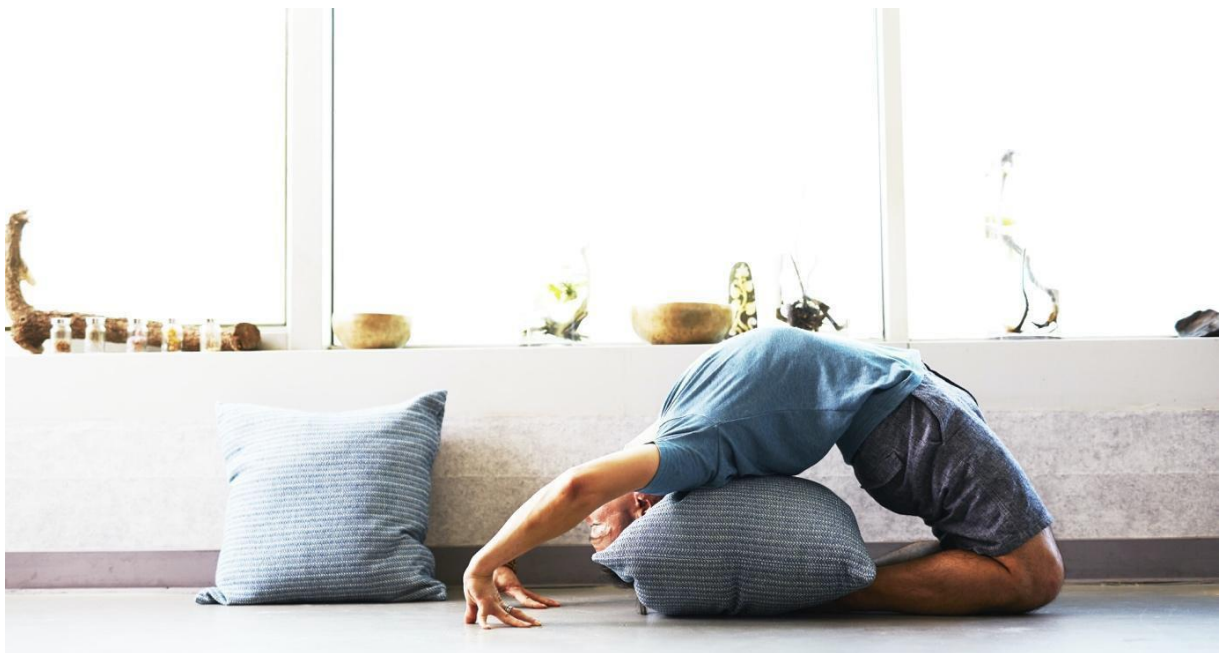
introspekciją. Tai parodė tyrimas, kurio metu daugiausia dėmesio buvo skiriama motinystės patirties analizei per asmenines istorijas (Jackson ir Mannix 2003). Tyrime dalyvavusios motinos turėjo galimybę saugioje aplinkoje pasidalyti savo istorijomis ir apmąstyti savo patirtį su suinteresuotais klausytojais. Apmąstydamos jos įgijo supratimą apie savo jausmus ir reakcijas (Jackson ir Mannix 2003).

Ištvėrmė įveikti iššūkius

Atsparumas - tai savybė, kuri suteikia atsparumą ir atsparumą sunkumams (Bonanno 2004, Bartone 2006). Ištvėrmingi žmonės sunkumus priima kaip natūralią gyvenimo dalį (Bartone 2006); jų gebėjimas sumažinti sunkumus kyla dėl to, kad nepalankius įvykius jie vertina kaip vertingą gyvenimo kelio dalį, o ne kaip pavojų (Bonanno 2004, Bartone 2006). Tvirtybė apima prasmingo gyvenimo siekį, tikėjimą, kad galima daryti įtaką gyvenimo įvykiams, ir įsitikinimą, kad gyvenimo patirtis suteikia galimybių tobulėti.

East ir kiti autoriai atrado, kad dalijimasis istorijomis padėjo dukroms apmąstyti savo patirtį, susijusią su tėvo nebuvimu, ir tai, kaip tai paveikė daugelį jų gyvenimo elementų (East 2005, East et al 2006). Nors jos dažnai jautė agoniją ir skausmą dėl tėvo nebuvimo, būtent dalydamosi savo istorijomis ir mintimis jos geriau suprato savo jausmus ir galėjo ištirti poveikio laipsnį. Dėl to dalyviai galėjo pripažinti savo atkaklumą ir pasidžiaugti, kad išliko sunkumų akivaizdoje.

2.4. Savęs vertinimas ir įvertinimas



Kuriant pasakojimo vertinimo ir savęs vertinimo priemonę suaugusiųjų mokymo kontekste, reikėjo sukurti naują testavimo metodą, kuris sujungtų formuojamąjį ir apibendrinamąjį vertinimą (Hunt, Wiseman ir Touzel, 2009). Šiam projektui varomąją idėją suteikė kognityvinė psichologija - globalaus kognityvinio suvokimo modelis, sumaišytas su Aristotelio linijinio mąstymo standartinio matavimo modeliu (Aristotelis, 2009; Martinez, 2010). Šiame straipsnyje pateikta vertinimo priemonė skirta naudoti kaip veiklos priemonė žinioms matuoti pasakojimo sesijos / seminaro metu. Pasak Suskie (2009), veiklos vertinimas sujungia

mokymąsi ir vertinimą chaotiškoje realaus pasaulio patirtyje. Šio vertinimo metodo naudojimas skatina suaugusiųjų besimokančiųjų asmeninę atsakomybę už mokymąsi ir įgūdžių tobulinimą.

Atviras formuojamojo tarpusavio vertinimo instrumentas

Vertinimo priemonės tikslas - sukurti testavimo įrankį, kuris parodytų, koks mokymosi lygis pasiektas seminaro metu. Bendras kiekvieno bendraamžio balų skaičius leis atlikti formuojamąjį vertinimą, kuris suteiks galimybę daryti pažangą pagal individualią, mokytojo ir bendraamžių reakciją. Kai bendraamžiai įvertina kiekvieną istoriją ir naudodamiesi kriterijais bei minčių žemėlapiu padaro išvadas, užsiėmimas suteikia galimybę, turint bendrą tikslą ir paskirtį (Suskie, 2009). Istorijos gali atspindėti bet kokio žanro temą, tačiau istorijos pasakojimas mokymosi aplinkoje su galimybe vertinti bendraamžiams suteikia mokymo sistemą, leidžiančią ugdyti pasakojimo gebėjimus, duodančią apčiuopiamą naudą. Šia vertinimo priemone taip pat įvertinami suaugusiųjų besimokančiųjų, besimokančių pasakojimo pamokoje ir besimokančių reikiamų istorijos pasakojimo įgūdžių, pasiekimai.

Istorijų pasakojimas - tai daugiau nei tik mokymasis apie gyvenimo įvykius ir jų suvokimas. Asmeninė patirtis, pasakojama suinteresuotiems klausytojams palankioje ir draugiškoje aplinkoje, gali tapti atsparumo ugdymo pagrindu. Istorijų pasakojimas yra stipri technika ir strategija, galinti suteikti stiprybės ir pagijimo, kuris neapsiriboja tyrimais. Nors būtina laikytis visų etinių tyrimų standartų ir taikyti atitinkamas procedūras, kad būtų sumažintas diskomfortas, galintis kilti perteikiant patirtį, tačiau pasakojimas kaip metodas turi keletą privalumų.

3 skyrius. Suaugusiųjų švietėjams skirtų pasakojimo priemonių rinkinys

Neformaliojo mokymosi klubas "Mes"

Pasakojimo priemonių rinkinį sudaro pratimai ir paaiškinimai, kaip kurti istorijas ir naudoti jas kaip vieną iš neformaliojo mokymosi formų. Parengtus pratimus galima naudoti mokant suaugusiųjų švietėjus ir įvairaus amžiaus suaugusiuosius.

Toliau pristatome ir aptariame tris metodikas (pasakojimo įprasminimo, pasakojimo ir skaitmeninio pasakojimo), kurios yra svarbios norint suprasti pasakojimą kaip neformaliojo mokymosi priemonę.



3.1. Mokomoji medžiaga

Istorijų pasakojimo įgūdžių galima išmokti ir sėkmingai naudoti ne tik kasdieniame gyvenime, bet ir kaip vieną iš neformaliojo mokymosi priemonių. Šiais laikais, kai esame perpildyti informacijos, turime rinktis patrauklias ir naudingas suaugusiųjų švietimo priemones. Fish ir kiti (2020) pabrėžia, kad pasakojimas yra universalus ir galingas prasmės kūrimo ir žinių perdavimo būdas. Pasakojimai naudojami terapijos, švietimo ir mokslinių tyrimų srityse. Todėl turime juos pažinti ir gerbti labiau nei anksčiau.

Pirmiausia turite žinoti pagrindinę mintį arba žinutę, kurią norite perteikti. **Pasakojimo pojūčių kūrimo metodika** siūlo naudoti žodžius, apibūdinančius pojūčius (lytėjimą, regą, klausą, kvapą, skonį), kurie galėtų sukelti klausytojams prisiminimus ar asociacijas, suaktyvindami jų jutiminę vaizduotę.



Pasakotojas turėtų kurti istorijas, paremtas tikrais pavyzdžiais ir patirtimi, kurie yra aktualūs auditorijai. Dauguma žmonių išgyvena tuos pačius gyvenimo etapus, jų emocijos panašios, tačiau nuo pasakotojo priklauso, kaip perteikti temą ir idėjas. Pasakojimą visada reikėtų pradėti nuo pradžios (Dėl kokių priežasčių norima papasakoti šią istoriją?), o pabaigoje apibendrinti svarbiausias išvadas. Klausydamiesi istorijos turėtume pasisemti įkvėpimo, pasimokyti ir patvirtinti savo patirtį. Tačiau kad tai pasiektume, turėtume pasitikėti pasakotoju. Pasakotojas visada turėtų žinoti, kokie yra istorijos pasakojimo tikslai: kokią žinią svarbu perteikti. Istorijos turėtų būti lengvai suprantamos, aktualios auditorijai ir vesti ją prie pagrindinės žinutės.

Skaitmeninio pasakojimo metodika grindžiama socialinės žiniasklaidos tendencijomis, kai istorijai pristatyti naudojami trumpi, patrauklūs vaizdai, vaizdinė medžiaga ir filmai. Jaunoji karta yra pripratusi prie skaitmeninio pasakojimo dėl "Tiktok", "Instagram", "Facebook", "Twitter" ir kitų socialinių kanalų. Skaitmeniniu pasakotoju galėtų būti asmuo, kuris geba naudotis skaitmeninėmis technologijomis ir istorijas paversti vizualizacija. Pasak Cunsolo-Willox ir kitų (2013), "audiovizualinio pasakojimo pobūdis leidžia nagrinėti jautrius reiškinius ir rodyti jutiminę informaciją, kuri nepasiekama tekstu su interviu, o dalyviai gali įvairiapusiškai išreikšti savo istorijas".



Dauguma istorijų paremtos asmenine patirtimi. Naudojant skaitmeninį pasakojimą, istoriją pateikti lengviau ir patogiau. Aiškią ir galingą žinutę galima sukurti derinant skaitmeninius ir pasakojimo įgūdžius. Naudodami skaitmeninį pasakojimą suaugusiųjų švietėjai gali pasiekti asmenis, kurie mažai žino apie neformaliojo mokymosi galimybių naudą.

Lengviau pasiekti ir įkvėpti žmones patraukliomis ir trumpomis istorijomis. Skaitmeninės istorijos turėtų būti 2-3 minučių trukmės, parašytos arba įrašytos, su muzika, animacija, nuotraukomis arba vaizdo įrašu. Kiekviena istorija turėtų turėti įžangą, istorijos rašymą (pristatomoji dalis), garso įrašymą, skaitmeninės medijos parinkimą, redagavimą ir kūrimą, dalijimąsi ir sklaidą.

Lambert (2013) pateikia septynis skaitmeninio pasakojimo projektų etapus:

1. turėti savo įžvalgas,
2. valdyti savo emocijas,
3. akimirkos atradimas,
4. pamatyti jūsų istoriją,
5. išklausti jūsų istoriją,
6. surinkti savo istoriją,
7. dalijimasis savo istorija.

3.2. Pratimai

Įdomių pasakojimo įgūdžių galima išmokyti, tereikia praktikuotis. Atlikite toliau pateiktą užduotį ir sukurkite savo istoriją bei lavinkite pasakojimo įgūdžius.

1 pratimas. Apšilimas pasakojimui

1. Pirmiausia siūlome atlikti apšilimą ir atpalaiduoti protą nuo streso. Pagalvokite ir užrašykite tris skaniausius patiekalus.

.....
.....
.....

Tada įsivaizduokite ir užrašykite:

2. Apibūdinkite savo mylimojo prisilietimą.

.....
.....
.....

3. Aprašykite tris šventes, kurios padarė didžiausią įspūdį.

.....
.....
.....

4. Apibūdinkite tris kvapus.

.....
.....
.....

5. Apibūdinkite tris garsus.

.....
.....
.....

6. Apibūdinkite sėkmingiausio įvykio jūsų gyvenime jausmą. Tik jausmas!

.....
.....
.....

Aprašę, ko buvo prašoma, pasirinkite iš kiekvieno skyriaus tik po vieną žodį ar žodžių junginį ir sukurkite prasmingus sakinius (istoriją). Jei reikia, galite naudoti papildomus žodžius, bet prašome naudoti visus šešis paminėtus žodžius.

.....
.....
.....

Garsiai perskaitykite savo sakinius. Ar nustebote? Ar tikėjotės, kad sakinius galima perkelti į tokį prasmingą pasakojimą?

.....
.....
.....
Paaškindite, kodėl jūsų istorija gali būti įdomi, jaudinanti ir aktuali kitiems.

.....
.....
.....
Ar noriai klausotės kolegų pasakojimų? Pasidalykite ja grupėje.

.....
.....
.....
Ar kolegų pasakojimai jums buvo panašūs, skirtingi, atpažįstami ir aktualūs?

Išvada

.....
.....
.....
Pirmajame pratime pasitelkėme pojūčius (skoni, lytėjimą, regą, kvapą, klausą), kad sukurtume istoriją, kurią kiekvienas iš mūsų galėtų įsivaizduoti, pajusti, prisiminti ar susieti su ja. Jausmas, kad kažkas pasakoja apie išgyvenimus, kurie yra panašūs į mūsų, leidžia klausytis istorijos su įdomumu.

Po apšilimo pratimo galite pabandyti patys kurti pasakojimą, remdamiesi prasmės metodika.

2 pratimas. Sukurkite istoriją ateities kartai

Įsivaizduokite, kad per 10 minučių turite papasakoti savo būsimiems vaikams apie šį pasaulį. Kokia būtų pagrindinė žinia? Ką norėtumėte pabrėžti ir atkreipti jų dėmesį?

.....
.....
.....

Susipažinkite su savo auditorija

Norėdami sukurti tikrą istoriją ir pateikti ją auditorijai, turime ją pažinti. Ryšys su tiksline grupe (kuriai pasakojama istorija) turėtų paliesti įdomias ir aktualias temas bei posakius. Istorijų pasakojimas priklauso nuo to, kaip jis pateikiamas, t. y. grupėje ar individualiai, internetu ar asmeniškai, pažįstamiems žmonėms ar platesnei auditorijai. Jei įmanoma, suaugusiųjų švietėjai

turėtų iš anksto gauti informacijos apie auditoriją, pavyzdžiui, jos amžių ir profesiją. Jei tai neįmanoma, patartina parengti kelias temas skirtingoms tikslinėms auditorijoms.

Pradžioje galite užduoti keletą klausimų, kad geriau pažintumėte savo auditoriją. Tai gali padėti nustatyti žmonių interesus ir problemas.



Istorijų pasakojimo tema

Priklausomai nuo pagrindinės temos, pasakotojai turėtų būti pasirengę įvairias nedideles potemes. Papildytos temos gali būti įžanga, pagrindinis pasakojimas arba apibendrintas pasakojimas.

Dalyvių įtraukimas į pasakojimą

Atsižvelgdami į pagrindinę temą, galite įtraukti įdomių ir auditorijai patrauklių klausimų. Klausimai, kai klausytojai gali išreikšti savo nuomonę pakeldami rankas, taip pat padaro juos pasakojimo dalimi. Patartina klausimus įtraukti tik pasakojimo pradžioje arba pabaigoje. Klausimų nereikėtų naudoti, jei pasakojimas trumpas, konkretus ir į temos esmę. Klausimai gali būti naudojami ir kaip matavimo elementas, jei norite pamatyti kokius nors pokyčius po pasakojimo.

3 pratimas. Užduokite klausimus, kad susipažintumėte su auditorija

Įsivaizduokite, kad turite kalbėti auditorijai, apie kurią nieko neišmanote. Kokius klausimus užduotumėte, kad suprastumėte jų interesus, problemas ir motyvus?

.....
.....
.....

Pasakojimo elementai

Pasakojimo metodas priklauso nuo mokymosi tikslų. Yra įvairių pasakojimo technikų, tačiau svarbiausia, kad istorija būtų žavinga, įtraukianti, suteiktų vietos fantazijai ir vaizduotei bei asociacijoms. Albertas Einšteinas sakė, kad vaizduotė yra svarbesnė už žinias: "Žinios yra ribotos. Vaizduotė aprėpia pasaulį". Pasakojant istorijas galimybė vadovautis savo vaizduote suteikia galimybę istoriją įsivaizduoti savaip. Skaitmeninis pasakojimas jau pristatė vizualizaciją ir istoriją.

Pagrindiniai pasakojimo elementai:

- Pasirinkite temą ir pagrindinį tikslą
- Papasakokite istoriją iš asmeninės perspektyvos (jei reikia, su privatumo elementais).
- Sukurkite intrigą ar konfliktą arba išreikškite įtampą tarp balto ir juodo, gero ir blogo ar kitų binarinių opozicijų.
- Pateikite pagrindines priežastis, kodėl istorija prasideda ir kodėl
- Į istoriją įtraukite linksmų elementų, metaforų, rimtų faktų ir kasdienių posakių.
- Naudokite dialogo langus
- Naudokite istorijos veikėjus ir kai kuriuos stereotipus, kuriuos žmonės galėtų atpažinti iš kasdienio gyvenimo.
- Sukurkite istorijos sceną kaip filmą ar teatro sceną, kuri padėtų klausytojams ją įsivaizduoti.
- Pasirinkite pagrindinį sakinį, mintį, idėją ar citatą ir pakartokite ją kelis kartus istorijoje, kad ji įsimintų.
- Įtraukite į istoriją netikėtumo elementą
- Baigdami pasakojimą pateikite svarbią žinutę.

Kiekvienas istorijos elementas turėtų sukelti klausytojų emocijas. Kaip suaugusiųjų švietėjai gali pradėti kurti istoriją?



4 pratimas. Sukurkite istoriją savo mokiniams

Rašykite į galvą ateinančias idėjas. Naudokite pagrindinius pasakojimo elementus:

Kokia yra pagrindinė jūsų istorijos tema?

.....
.....
.....

Kodėl ši tema svarbi jums asmeniškai?

.....
.....
.....

Koks yra pagrindinis jūsų istorijos konfliktas?

.....
.....
.....

Kaip prasidėjo istorija ir kodėl?

.....
.....
.....

Kokios metaforos ar juokeliai gali padėti padaryti jūsų istoriją įdomią?

.....
.....
.....

Apibūdinkite pagrindinius savo istorijos veikėjus

.....
.....
.....

Parašykite trumpą pagrindinių veikėjų dialogą

.....
.....
.....

Įtraukite į savo istoriją netikėtą elementą. Pradėkite nuo: staiga...

.....
.....
.....

Suformuluokite pagrindinę žinutę, kurią norite, kad auditorija įsimintų

.....
.....
.....

3.3. Kokia mokymosi medžiaga yra tinkama jūsų tikslinei grupei?

Suaugusiųjų švietėjų tikslinės grupės yra labai skirtingos ir gali būti daugiakultūrės. Atsižvelgdami į tikslinės grupės ypatumus, suaugusiųjų švietėjai turi naudoti skirtingas priemones ir metodus. Jei tikslinė grupė yra jauni suaugusieji, priemonės reikėtų naudoti atsižvelgiant į šios tikslinės grupės poreikius (vaizdo įrašai, medžiagos patrauklumas, seminaras). Jei tikslinė grupė yra vyresnio amžiaus žmonės, reikėtų pasirinkti kitą priemonę, kuri padėtų jiems papasakoti istoriją.

Pasakojimo tinkamumas priklauso nuo to, kaip jis pateikiamas: raštu, žodžiu ar vaizdo įrašu. Visos šios formos gali būti integruotos į tą patį pasakojimą.

Kad galėtų naudoti pasakojimą kaip neformaliojo mokymosi metodą, suaugusiųjų švietėjai pirmiausia turėtų aiškiai apibrėžti savo tikslą. Pasakojimo turinys priklauso ir nuo temos, ir nuo tikslinės grupės. Tačiau visi pirmiau minėti pasakojimo elementai gali būti naudojami pagrindinei minčiai paaiškinti. Tinkamai naudojamas pasakojimas suvienija pasakotojus ir klausytojus kaip dalyvaujamojo mokymosi partnerius.

Suaugusiųjų švietėjai puikiai žino, kad kiekvienai mokymosi veiklai reikia kruopščiai pasiręgti. Ne išimtis ir pasakojimas. Sėkmingo pasakojimo paslaptis - kruopštus pasiruošimas ir aiškus visų elementų planavimas.

Svarbiausias pasakojimo suaugusiųjų švietime tikslas - sukurti dalyvavimo patirtį ir suteikti dalyviams galimybę išreikšti savo jausmus, pasidalyti patirtimi ir užmegzti ryšį su kitais.



Istorijų pasakojimo užsiėmimuose su suaugusiais besimokančiais svarbiausi mokymosi rezultatai yra galimybė pasidalyti savo patirtimi, papasakoti ir išgirsti savo istorijas, išklaudyti kitų patirtį ir pabūti savirefleksijos akimirkoje. Suaugusiųjų švietėjams nereikia vertinti dalyvių sukurtų istorijų. Jiems tereikia išklaudyti istorijas ir leisti dalyviams jas apmąstyti bei analizuoti.

Pasaulio viešojo kalbėjimo čempionatas suburia žmones, kurie dalijasi geriausiomis istorijomis. Rekomenduojame žiūrėti geriausius pranešimus (pvz., TED Talks), kad rastumėte naudingų patarimų ir įkvėpimo, kuriuos galėtumėte panaudoti suaugusiųjų švietime, ypač neformaliojo mokymosi veikloje.

Taip pat rekomenduojame atlikti pratimus ir išbandyti dalyvaujamuosius seminarus, kad būtų skatinami viešojo kalbėjimo įgūdžiai, istorijų pasakojimas ir konstruktyvūs pokalbiai. Suaugusiųjų švietėjai, kaip pasakojimo tarpininkai, turėtų būti susipažinę su pasakotojų vadovavimu, įsijautimu, kad galėtų išklaudyti ir prižiūrėti apmąstymų ir analizės metu. Suaugusiųjų švietėjas turi sukurti sėkmingo pasakojimo aplinką, užtikrinti palankią atmosferą ir būti atviras pasakojimui. Daugumą žmonių domina asmeniniai, emociniai pasakojimų elementai. Svarbu vadovauti pasakotojams, kaip pasakoti istorijas, bet taip pat saugoti jų privatumą.

4 skyrius. Galutiniai pasiūlymai ir išvados

Carlo Smaldone Villani ir Francesca Pastorino Smaldone Villani, Prometeo

4.1. Istorijų pasakojimo metodikos nauda įvairioms auditorijoms

Daugelyje tyrimų, kuriais bandoma išsiaiškinti asmenines istorijas, ypač literatūroje apie sveikatos priežiūrą, vaizduojama liūdna, o ne džiugi patirtis. Pasakodami savo istorijas, žmonės prašomi iš naujo išgyventi patirtį, kuri tikriausiai buvo traumuojanči ir kankinanti, ir kuri gali sukelti nemalonių emocijų, tokių kaip liūdesys, pyktis, sielvartas, gėda ir gėda. Istorijų pasakojimas gali padėti atskleisti paslėptus išgyvenimus (Reichert 1998) ir gali būti santykių ir paramos tinklų formavimo pagrindas (Dean 1995). Tačiau, nors tai nėra galutinai įvardyta, literatūroje taip pat pabrėžiama, kad pasakojimas gali padėti ugdyti asmeninį atsparumą ir švęsti dalyvių ištvermę.



Atsparumą galima apibrėžti kaip individų gebėjimą įveikti sunkumus (Dyer ir McGuinness 1996, Rutter 1999). Jį lemia individualūs ir aplinkos veiksniai, ir jis pasireiškia tuo, kad asmenys ir grupės, susidūrę su sunkumais, pasiekia teigiamų rezultatų ir veikia (Schoon 2006). Atsparumas reiškia asmenų ir grupių gebėjimą vystytis ir pasiekti teigiamų rezultatų po žalingų įvykių ir patirčių, galinčių sukelti neigiamą poveikį ir pasekmes (Dyer ir McGuinness 1996, Rutter 1999, Hauser ir kt. 2006).

Asmeninį atsparumą sudaro įvairūs bruožai ir savybės. Tai: ištvermingumas, gebėjimas pasinaudoti palaikančiais tinklais ir teigiamomis emocijomis, net susidūrus su sunkumais, refleksyvumas ir emocinis išvalgumas (Jackson et al. 2007). Visos šios asmeninio atsparumo savybės gali būti ugdomos pasitelkiant pasakojimą.

Gydymas po skaudžių išgyvenimų gali prasidėti, kai mūsų balsai ir istorijos yra išklausomi ir išgirstami (Leseho ir Block 2005). Frank (1995) teigė, kad asmeninės istorijos gali padėti įprasminti ir geriau suprasti asmeninę patirtį, o Murray (2003) nustatė, kad pasakojant asmenines istorijas suinteresuotam tyrėjui galima įgyti naujų perspektyvų. Carlick ir Biley (2004) apžvalgoje pabrėžė, kad dalijimasis istorijomis ir jų klausymasis gali skatinti gyvenimo aplinkybių suvokimą ir apmąstymą, o Cowling (2005) pripažino, kad istorijų pasakojimą ir dialogą lydi apmąstymai ir teigiamų pokyčių siekis.

Asmeninė refleksija - tai individų gebėjimas iš savo patirties pasisemti supratimo ir žinių (Jackson et al. 2007). Tai gali būti panaudota siekiant pagerinti kitų patirčių ir įvykių rezultatus. Hauser et al (2006) teigė, kad išvalgų apie tai, kaip žmonės ugdo atsparumą, galima įgyti studijuojant asmeninės patirties istorijas, nes atsparumą formuoja asmens patirtis. Istorijos, kuriomis remdamiesi valdome patirtį, ją formuoja ir nurodo naujas veiksmų kryptis.



Istorijų pasakojimas didina pasakotojų ir tų, kurie jų klausosi, atsparumą. Frank (1995) teigė, kad asmeninės istorijos gali suteikti gaires klausytojui ar skaitytojui.

Galime pasimokyti apmąstydami kitų žmonių asmenines istorijas. Taip apmąstydami galime suprasti ir suprasti, kaip kiti įveikė ir įveikė savo nelaimes ir sunkumus ir kaip galime šias išvalgas pritaikyti savo gyvenime ir patirtyje. Todėl ir pasakotojas, ir klausytojai gali ugdyti savo atsparumą mokydami ir apmąstydami istoriją.

4.2. Palaikantys tinklai ir teigiamos emocijos

Atsparumo ugdymui svarbūs palaikomieji tinklai ir santykiai (Chadwick 2004, Tusaie ir Dyer 2004). Asmenys, kurie sunkmečiu gali remtis kitais, yra imlūs paramai ir gali mokytis įveikos mechanizmų iš kitų, kurie yra atsparesni (Dyer ir McGuinness 1996).

Dalydamiesi savo istorijomis, žmonės galėjo užmegzti ryšius ir santykius palankioje aplinkoje, kurioje jie galėjo įprasmiti savo gyvenimą (Dean 1995). Humoras gali būti naudojamas asmeninėms istorijoms įrėminti ir turėti terapinį poveikį, todėl ligos istorijos tampa pakenčiamos, nors be humoro jomis dalytis būtų buvę per daug skausminga (Dean 1995). Istorijų pasakojimas gali sustiprinti asmeninį ir grupinį atsparumą, nes pasitelkia teigiamas emocijas ir sukuria paramos tinklus, kurie skatina bendrumo jausmą.

Banks-Wallace (1999) nustatė, kad moterų pasakojimai užmezgė tvirtus ryšius, patvirtino jų patirtį, suteikė galimybę pripažinti ir pasidžiaugti savo stiprybe ir kartu ieškoti būdų, kaip pasipriešinti priespaudai.



4.3. Emocinės išvalgos ugdymas

Istorijų pasakojimas ir refleksija gali sustiprinti ir išugdyti emocinę išvalgą, gebėjimą pripažinti ir suprasti savo emocijas (Roberts ir Strayer 1996). Tai buvo akivaizdu tyrime, kuriame daugiausia dėmesio buvo skiriama motinystės patirčiai tirti per asmenines istorijas (Jackson ir Mannix 2003). Dalyvavimas suteikė motinoms galimybę pasidalyti savo istorijomis ir apmąstyti savo patirtį suinteresuotiems klausytojams palankioje aplinkoje. Po apmąstymų jos galėjo geriau suprasti savo emocijas ir reakcijas (Jackson ir Mannix 2003).

Tyrimai parodė, kad pasakojimas gali padėti dalyviams pažvelgti į savo patirtį iš skirtingų perspektyvų ir ją įprasminti (Murray 2003); apmąstyti savo praeities emocijas ir įprasminti savo jausmus (Peters 2006); augti ir gyventi toliau (Peters 2006).

Atsparumas - tai savybė, kuri apsaugo nuo nelaimių (Bonanno 2004, Bartone 2006). Ištvėrimingi asmenys nesėkmes laiko normalia gyvenimo dalimi (Bartone 2006); jų gebėjimas sumažinti šias nesėkmes atsiranda dėl to, kad neigiamą patirtį jie vertina ne kaip grėsmę, o kaip prasmingą gyvenimo kelio sudedamąją dalį (Bonanno 2004, Bartone 2006). Tvirtybė apima siekį atrasti prasmingą gyvenimą, tikėjimą, kad žmogus daro įtaką gyvenimo įvykiams, ir tikėjimą, kad gyvenimo patirtis suteikia galimybių skatinti asmeninį augimą (Bonanno 2004). Be to, ištvėrmė daro įtaką mintims ir požiūriams, kaip žmonės vertina savo pasaulį ir patirtį (Bartone 2006).

Leseho ir Blockas (2005) naudojo pasakojimo metodą, kad sužinotų apie karinės diktatūros engiamų asmenų, kurių šeimos nariai buvo pagrobti ir daugiau niekada nebuvo matomi, patirtį. Nepaisant akivaizdaus sielvarto ir nelaimių, dalyviai atrado esminį savo gyvenimo tikslą ir buvo pasiryžę kalbėti apie savo trauminę patirtį bei siekti "socialinio teisingumo": kalbėti tiesą, būti išgirstiems ir kalbėti už artimuosius, kurie neteko gyvybės.

East ir kitų autorių (East 2005, East et al. 2006) atliktų tyrimų metu nustatyta, kad istorijų pasakojimas padėjo dukroms apmąstyti savo patirtį, susijusią su tėvo nebuvimu, ir tai, kaip tai paveikė jų gyvenimo aspektus. Nors jos dažnai jautė sielvartą ir skausmą dėl tėvo nebuvimo, dalydamosi savo istorijomis ir apmąstymais jos geriau suprato savo jausmus ir galėjo iširti, kokio masto buvo jų pasekmės. Taigi dalyviai galėjo pripažinti savo ištvėrmę ir pasidžiaugti, kad išgyveno dėl patirtų nelaimių.

4.4. Sėkmingos mokymosi priemonės atsparumui didinti

Pirmas žingsnis: padėti besimokantiejiems būti saugiems, atspariems ir prisidėti prie socialinės sanglaudos.

Švietimo intervencijos gali labai prisidėti prie saugumo, atsparumo ir socialinės sanglaudos didinimo. Švietimas gali būti atsparumo varomoji jėga. Jis gali sumažinti konfliktų riziką, nes sukurama teigiama mokymosi aplinka arba mokymo programos medžiaga, skatinanti socialinę sanglaudą. Panašiai švietimas gali padėti sumažinti pandemijos poveikį, nes moko besimokančiuosius, kaip pasirengti tokiems pavojams, kaip tikroji pandemija, ir kaip į juos reaguoti. Mokymo programos tobulinimo pradžia - peržiūrėti mokymo programą ir nustatyti, ar joje atsižvelgiama į saugumo, atsparumo ir socialinės sanglaudos klausimus ir kaip jie sprendžiami, taip pat ar reikia papildomų arba patikslintų tikslų.



Antras žingsnis: priimti realistišką požiūrį, kad būtų pasiektas platus poveikis

Plataus masto poveikis apima veiksmus, kurie gali pakeisti įvairias aplinkybes. Pavyzdys - studijų programų, kuriomis siekiama skatinti mokymąsi saugumo, atsparumo ir socialinės sanglaudos (įskaitant atsparumą ir infekcijų rizikos mažinimą), realiai pritaikytų įvairioms tikslinėms grupėms, kūrimas arba peržiūra. Kitas plataus masto metodas - internetiniai kursai suaugusiems, kurie gali papildyti saugos iniciatyvas. Priešingai, asmeninės "intensyvios" programos paprastai apima asmeninį bendravimą per patyriminę veiklą, skirtą giliai pakeisti širdis ir protus, ir yra įgyvendinamos mažesniu mastu. Joms reikia specialiai apmokytų pedagogų ir nuolatinės mokytojų pagalbos, taip pat nedidelių klasių ir paprastai papildomo laiko studijų tvarkaraštyje.

Organizuokite vietos turinio kūrimo procesą, kuriuo remiantis būtų galima kurti naują mokomąją medžiagą (pvz., internetines pamokas, internetinius seminarus).

Mokymosi gyventi kartu ir pandemijos rizikos mažinimo iniciatyvų įtraukimą į mokymo programą sunku įvertinti standartiniais testais ar egzaminais. Todėl reikia kruopščiai parengto metodo, kuris būtų susijęs su besimokančiojo asmeniniu gyvenimu ir besiformuojančia tapatybe ir kurį būtų galima taikyti siekiant užmegzti ryšį su besimokančiaisiais net ir didelėse klasėse. Mokymosi tikslus galima įvertinti naudojant ir formuojamojo, ir apibendrinamojo vertinimo priemones.

Saugumo, atsparumo ir socialinės sanglaudos įtraukimas į mokymo programą turėtų būti suprantamas kaip nuolat vykstančio proceso dalis. Siekiant užtikrinti, kad suaugusiųjų mokymosi organizacijos būtų aprūpinamos nauja medžiaga, reikia taikyti daugialypį požiūrį.



Trečiasis žingsnis: Sukurkite veiksmų planą

Veiksmų planas, kaip į suaugusiųjų švietimą įtraukti saugumo, atsparumo ir socialinės sanglaudos aspektus, turėtų apimti tokią veiksmų seką:

- Sukurti prioritetinių kompetencijų ir pageidaujamų mokymosi rezultatų rinkinį, kuris padėtų užtikrinti saugumą, atsparumą ir socialinę sanglaudą;
- Peržiūrėti esamas mokymo programas, kad į jas būtų įtraukti pažeidžiami besimokantieji, ir atlikti faktinės padėties suaugusiųjų mokymosi organizacijose bei besimokančiųjų, pedagogų ir kitų suinteresuotųjų šalių požiūrio pagrindinį tyrimą;
- Nuspręsti, kaip į mokymo medžiagą aiškiai įtraukti atsparumo ir infekcijų rizikos mažinimo temas, taip pat kaip jas apskritai integruoti į visas programas;
- Sukurti, išbandyti ir pristatyti naują ar peržiūrėtą mokymosi turinį ir kitą mokomąją medžiagą, į kurią būtų įtrauktas atsparumas ir infekcijų rizikos mažinimas;
- Ieškoti veiksmingų būdų, kaip remti ir mokyti suaugusiųjų švietėjus atsparumo ir infekcijų rizikos mažinimo klausimais;
- Sukurti tinkamas priemones besimokančiųjų pasiekimams vertinti;
- stebėti ir vertinti programos įgyvendinimą ir poveikį.



Ketvirtas žingsnis: Užtikrinkite tvirtą suinteresuotųjų šalių paramą

Stiprinant mokymo programos elementus, susijusius su saugumu, atsparumu ir socialine sanglauda, reikės išsamiai konsultuotis su daugeliu suinteresuotųjų šalių. Pokyčiams turi pritarti platus gyventojų ratas. Jei skirtingų etninių, religinių ir politinių grupių nariai nesusitars dėl taikytino požiūrio, pokyčiai neįsitvirtins. Nuo pat pradžių turėtų būti sudarytos galimybės įtraukti šių grupių atstovus į projektavimo ir kūrimo procesą. Žiniasklaida ir kitais atitinkamais kanalais turėtų informuoti visuomenę apie naujausią informaciją, kuri padėtų išlaikyti visuomenės paramą, kai daroma pažanga.

Kiek įmanoma, turėtų būti įtraukti visų susijusių organizacijų suaugusiųjų švietimo specialistai. Jei nebus bendradarbiavimo ir plataus palaikymo, iniciatyvos įgyvendinimas gali būti labai apsunkintas. Pagrindiniai suaugusiųjų švietimo sistemos dalyviai, pavyzdžiui, pedagogai, vadovai, konsultantai ir nevyriausybinių organizacijų atstovai, turi suprasti ir priimti šį požiūrį kaip naudingą ir praktišką. Labai svarbu užtikrinti, kad šie suinteresuotieji subjektai dalyvautų pradiname projektavimo procese. Su suaugusiųjų švietėjais reikia aptarti ir spręsti ankstesnius sunkumus, kilusius įgyvendinant panašias iniciatyvas (pavyzdžiui, susijusias su lyčių sąmoningumo ugdymu, gyvenimo įgūdžių ugdymu ir švietimu apie taiką).

Su suinteresuotosiomis šalimis, su kuriomis reikia konsultuotis, gali būti:

- politinės vadovybės atstovai, kuriems priskirta atsakomybė už suaugusiųjų švietimą;
- kitų ministerijų, dirbančių su jaunimu, šeimomis ar švietimo srityje (pvz., jaunimo ir kultūros ministerijos), atstovai nacionaliniu ir vietos lygmenimis;
- atitinkamos nacionalinės ir tarptautinės NVO, veikiančios suaugusiųjų švietimo, nelaimių rizikos mažinimo, pilietiškumo, taikos stiprinimo ir panašiomis temomis;
- organizacijos, atstovaujančios besimokantiems, tėvams, jaunimui, moterims iš įvairių etninių ar religinių grupių, skirtingų regionų ir marginalizuotų socialinių grupių;

- verslo atstovai, kurie gali patarti dėl darbo vietai reikalingų įgūdžių;
- suaugusiųjų švietėjai;
- bendruomenės organizacijos.

4.5. Tolesni pokyčiai

Istorijų pasakojimas neapsiriboja vien žinių apie gyvenimo įvykius įgijimu ir supratimu. Asmeninių istorijų pasakojimas susidomėjusiems klausytojams palankioje ir priimančioje aplinkoje gali tapti atsparumo ugdymo pagrindu. Istorijų pasakojimas yra galingas procesas ir metodas, galintis suteikti stiprybės ir pagydyti. Tai veiksmingas būdas išžvelgti, pažinti ir suprasti įvykius taip, kaip jie buvo išgyventi ir patirti. Tai taip pat metodas, kuris gali padėti išgyventi ir prisidėti prie pasakotojų, klausytojų ir kitų su istorija susijusių asmenų atsparumo.

Sudėtinga šiuos skirtingus pažeidžiamų asmenų, vietos partnerių ir humanitarinės pagalbos teikėjų požiūrius suderinti tarpusavyje. Tam reikia investuoti laiko ir lėšų. Integruojant įvairius pasakojimus į pasakojimą pasaulyje po Kovid-19, galima gauti naudos. Jie padės išryškinti humanitarinei bendruomenei kylančių iššūkių daugialypiškumą, o leidimas pažeidžiamoms ir vietos bendruomenėms papasakoti savo istorijas taip pat gali padėti joms suteikti daugiau galių. Vietos savivaldos perspektyvų integravimas ypač naudingas sprendžiant kai kuriuos sudėtingesnius pandemijos iššūkius. Tačiau rengiant tokio pobūdžio pasakojimus taip pat labai svarbu atsižvelgti į šalies kontekstą ir suprasti, kieno balsus ar perspektyvas reikėtų integruoti. Tam reikėtų glaudžiai bendradarbiauti su vietos partneriais ir kitais vietos suinteresuotaisiais subjektais. Kartu būtina, kad humanitarinės pagalbos teikėjai užtikrintų, jog toks daugialypių pasakojimų integravimas į pasakojimą neužgožtų pažeidžiamiausių asmenų balsų tarp kitų platesnių perspektyvų, taip prisidedant prie įtraukesnių pasakojimų kūrimo, galinčių padėti stiprinti patikimumą ir solidarumą laikotarpiu po Kovid-19.

Atvejų tyrimai

1 atvejis. Skaitmeninių istorijų pasakojimas pandemijos metu



Sesijos kontekstas ir tikslai

Reaguodami į dabartinę koronaviruso pandemiją, du olandų psichoterapeutai iš Den Haago pradėjo rengti internetinius skaitmeninio pasakojimo seminarus. Dirbtuvių tikslas - padėti pasakotojams sukurti skaitmeninę istoriją. Per 6 dviejų valandų trukmės užsiėmimus dalyviai kūrė savo 2-4 minučių trukmės vaizdo įrašus, kuriuose galėjo būti nuotraukų, muzikos, pasakojimo, piešinių ir kitų skaitmeninio pasakojimo elementų.

Tikslinė grupė

Tarp dalyvių buvo pažeidžiamų pacientų, kuriems taikomi griežtesni užrakinimo apribojimai nei visiems gyventojams, sveikatos ir socialinės rūpybos srityje dirbančių žmonių, švietimo srityje dirbančių žmonių, kuriems sunkiai sekėsi pereiti prie skaitmeninio mokymo ir kurie norėjo sužinoti naujų būdų, kaip sudominti ir įkvėpti mokinius arba iliustruoti sudėtingas

sąvokas, gedinčių žmonių, kurie neteko artimųjų dėl Covid-19, tėvų, kurie stengiasi išlaikyti darbą ir pasirūpinti savo vaikų sveikatos ir švietimo poreikiais užrakinimo metu.

Seminaro formatas

Internetiniai mažų grupių seminarai su pasakotojais, kurie gali būti pacientai, slaugytojai, vadovai ir (arba) sveikatos priežiūros specialistai. Šie seminarai paprastai trunka nuo dviejų iki keturių dienų, o jų tempas ir techninio turinio lygis pritaikomi kiekvienai pasakotojų grupei. Reflektyvus skaitmeninio pasakojimo procesas apima skaitmeninių istorijų kūrimą, kurių metu naudojami vaizdo, garso, fotografiniai vaizdai ir muzika, siekiant unikaliai perteikti dalyvių istorijas.

Taisyklės ir normos

- Mokymų vadovai yra sertifikuoti psichoterapeutai, turintys daugiau nei 10 metų darbo su grupėmis ir konsultavimo traumų klausimais patirtį.
- Visi dalyviai pasirašė informuoto asmens sutikimą ir susitarimą dėl privatumo.
- Mokymų vadovai ir dalyviai susitarė gerbti visų grupės narių privatumą, diskretiškumą ir konfidencialumą.
- Dalyviai turėjo teisę bet kuriuo metu atšaukti savo sutikimą.
- Tie dalyviai, kurie nusprendė pasidalyti savo skaitmenine istorija su plačiąja visuomene, pasirašė "Creative Commons" sutartį.
- Dalyviai, kurie pasidalijo savo istorijomis, sutiko, kad jos būtų naudojamos kaip švietimo ir mokymosi šaltinis, kaip tarptautinio siekio gerinti pacientams ir slaugytojams teikiamų paslaugų kokybę ir operatyvumą dalis. Bet koks kitoks istorijų naudojimas, keitimas ar redagavimas be išankstinio raštiško sutikimo yra nepriimtinas.

Skaitmeninės istorijos kūrimo procesas

Seminaras pradedamas trenerio pokalbiu su grupės nariais, kurio metu jis parodo dalyviams, kaip padėti žmogui jaustis laisvai ir palengvinti pasakojimą atviraus klausimais, pavyzdžiui, apie vaikystės prisiminimus, siekius, neseniai patirtus sunkumus ir kaip asmuo juos įveikia. Grupės nariai praktikuoja žodinį pasakojimą imdami interviu vieni iš kitų ir aptaria kylančias emocijas, atradimus, įžvalgas ir sąsajas tarp asmeninių patirčių.

Antrasis užsiėmimas prasideda atkreipiant dėmesį į geros istorijos elementus ir skatinant dalyvius praktiškai išbandyti pasakojimo ir klausymo įgūdžius. Grupė aptaria, kuris pasakotojas istoriją pasakoja patraukliausiai, ir išsiaiškina, kodėl šis būdas yra patrauklus.

Atsižvelgiant į konkrečius dalyvių skaitmeninius įgūdžius ir poreikius, keli užsiėmimai skirti mokytis naudotis įvairiomis skaitmeninėmis pasakojimo priemonėmis, įskaitant vaizdo įrašus, skaitmeninę fotografiją, podcast'us, garso ir vaizdo medžiagos įrašymą bei redagavimą ir kt.

Dalijimasis istorijomis grupėje dirbtuvių metu

Sukūrę skaitmeninių istorijų projektus, dalyviai juos pristato grupių sesijose ir aptaria kitų grupių atsakymus. Treneris nurodo dalyviams atkreipti dėmesį į išgyvenimų panašumus, į emocijas, kurias istorija sukelia auditorijai. Diskusija nukreipiama į teigiamos mokymosi patirties analizę ir formulavimą, pasakotojo ir auditorijos įgalinimą.

Paskutinio užsiėmimo metu dalyviai aptaria, ko išmoko per seminarą, kaip pasikeitė jų emocinė situacija dėl dalyvavimo seminare, ko jie išmoko kaip pasakotojai ir auditorija. Dalyviai nusprendžia, ar nori pasidalyti savo istorija su platesne auditorija. Priėmę teigiamą sprendimą, jie pasirašo Creative Commons licenciją ir dalijasi savo istorija Psichikos sveikatos centro interneto svetainėje.

Dalyvių mokymosi rezultatai

- Didesnė savigarba ir pasitikėjimas savimi pasakojant asmenines istorijas ir sulaukiant auditorijos pripažinimo.
- Patobulinti skaitmeniniai įgūdžiai
- Asmeninės istorijos perkėlimas į skaitmeninį formatą naudojant išmanųjį telefoną ar fotoaparata ir kuriant trumpą vaizdo įrašą ar podkastą.
- Iššūkių apmąstymas ir savo tapatybės permąstymas
- mokymasis pasakojimo technikų, kurios gali padėti išgydyti dalijantis asmenine patirtimi.
- Išbandyti įvairių kūrybinių priemonių galią asmeninėms istorijoms pristatyti
- Empatijos ir užuojautos ugdymas klausantis kitų dalyvių istorijų,
- Geresnė savirefleksija ir savigarba
- Jausmas, kad yra priimami, kai dalijasi savo patirtimi
- Pagalba gydant traumą, sielvartą ir netektį.
- Pagalba integruojantis į visuomenę
- Individualaus gyvenimo istorijos vertinimas platesniame socialiniame ir kultūriniame kontekste

Klausymasis ir empatija

Vienas iš mokymų užsiėmimų visų pirma skirtas aktyviam klausymuisi ir empatijai lavinti, praktikuojant individualius pokalbius ir prašant dalyvių perpasakoti išgirstas istorijas kitiems. Paskutiniame užsiėmime, aptariant asmenines pasakotojų ir auditorijos išmuktas istorijas, pabrėžiama empatijos ir užuojautos sau svarba.

Neigiamų pasekmių prevencija

Rekomenduojama sudaryti grupes iš panašaus išsilavinimo dalyvių, kad nekiltų sunkumų dalijantis asmeninėmis istorijomis (pvz., mišrių lyčių grupėse ir grupėse, kuriose yra dideli socialinio ir ekonominio statuso skirtumai). Mokymų vadovai rekomenduoja seminarus jauniems specialistams ir pagyvenusiems, bedarbiams bei pažeidžiamiems pacientams rengti atskirai, kad socialinė įtampa netrukdytų siekti empatijos ir užuojautos ugdymo tikslų, taip pat įsitikinti, kad visi grupės nariai turi panašių skaitmeninių įgūdžių ir vienodą prieigą prie skaitmeninės įrangos (kompiuterio, mobiliojo telefono, garso ir vaizdo redagavimo programinės įrangos).

Svarbu išlaikyti pusiausvyrą tarp dalijimosi emocijomis ir jų analizės, kad būtų išvengta neigiamo kryžminio traumavimo ir pakartotinio dalyvių traumavimo poveikio. Taip pat svarbu stebėti grupės dinamiką, kad būtų išvengta pažeidžiamų grupės narių emocinio žlugimo ir kad tam tikri grupės nariai nepaveldėtų darbotvarkės, ir užtikrinti, kad kiekvienas grupės narys gautų vienodą trenerio ir grupės dėmesį.

Rekomendacijos suaugusiųjų švietėjams

- Turėkite išsamų viso seminaro ir kiekvieno užsiėmimo planą.
- Prieš priimdami dalyvius į seminarą, susipažinkite su jais.
- Įsitikinkite, kad dalyviai yra iš panašių socialinių ir ekonominių sluoksnių.
- Dirbkite su problemomis, kurios jums pažįstamos profesiniu ar asmeniniu požiūriu.
- Seminaro pradžioje nustatykite aiškias taisykles dalyviams.
- Valdykite dalyvių lūkesčius, reguliariai teiraukitės jų atsiliiepimų apie procesą.
- Atkreipkite dėmesį į grupės dinamiką ir palaikykite grupės lyderystę.
- Stebėti emocijas ir užkirsti kelią emociniams sutrikimams.
- Išlaikykite pusiausvyrą tarp dalijimosi patirtimi ir jos analizės
- pabrėžti bendrą patirtį ir mokymosi rezultatus atskiriems dalyviams ir grupei.
- Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje ir seminaro pabaigoje surengti apibendrinimą.
- Rūpinkitės savo emocine gerove: aptarkite savo darbą su kolegomis, pasidalykite su vadovu savo abejonėmis, sunkumais ir iššūkiais.

2 atvejis: suinteresuotųjų šalių įtraukimas į pasakojimą apie pandemiją

Kadangi dar nėra visiškai patvirtintas niokojantis ir ilgalaikis socialinis, ekonominis ir aplinkosauginis Kovid-19 poveikis, švietėjai ir humanitarinės pagalbos teikėjai pasirenka būdus, kaip papasakoti apie pandemiją ir opiausius jos iššūkius. Apklausdami pagalbos ir vystymosi organizacijų pasakojimo praktiką, nagrinėjome pasakojimo galimybes išryškinti įvairius balsus ar perspektyvas sprendžiant daugialypius krizės iššūkius.

Atsižvelgiant į tai, Covid-19 kontekste humanitariniam pasakojimui būtina integruoti daugybę pasakojimų arba daugybę perspektyvų, įskaitant labiausiai pažeidžiamų asmenų, taip pat vietos partnerių, politikos formuotojų, tyrėjų ir humanitarinės pagalbos teikėjų balsus. Humanitarinės pagalbos veikėjams žvelgiant į laikotarpį po Kovid-19, svarbu naudoti pasakojimą kaip būdą užmegzti dialogą tarp šių įvairių ir dažnai prieštaringų balsų, sprendžiant sudėtingus ar nepastebėtus klausimus.



Mokymo tikslai:

- Stiprinti priklausymo grupei jausmą;
- sukurti emocinius ir socialinius ryšius tarp grupės narių;
- Pagilinkite žinias apie kiekvieno dalyvio gyvenimo momentus;
- Suteikite galimybę dalytis informacija per daug negalvojanč.

Dalyviai:

Vietos partneriai, politikos formuotojai, mokslininkai, tyrėjai, pedagogai ir humanitarinės pagalbos teikėjai, pažeidžiami ir anksčiau nukentėję nuo Kovido-19 sindromo.

Dalyvių saugumo užtikrinimas

Psichologinis saugumas - tai tikėjimas, kad niekas nebus nubaustas ar pažemintas už tai, kad dalijasi idėjomis, klausimais, rūpesčiais ar klaidomis. Psichologinis saugumas yra glaudžiai susijęs su pasitikėjimu. Pasitikėjimas komandos draugais ir pasitikėjimas vadovu yra esminiai dalykai norint būti psichologiškai saugioje komandoje. Jei kažkam iš komandos narių duodate pažadą, turite stengtis jo laikytis.

Pradžioje pedagogas arba operatorius turi pasėti pasitikėjimo sėklą:

- Visada darykite tai, ką sakote, kad padarysite, ir taip parodykite atskaitomybę;
- Laiko ir erdvės komandos formavimui, įskaitant veiklą, kuri padeda komandos nariams geriau pažinti vieniems kitus;
- Bendruomenėje suteikite erdvės rūpintis savimi ir rodykite, kaip rūpintis savimi.

Neformalieji metodai ir švietimo priemonės

Nustatymas: Kokia pagrindinio veikėjo situacija ar perspektyva šioje istorijoje. Sukurkite istoriją su svarbiomis detalėmis, kurios pagrindinį veikėją perkelia į tam tikrą laiką, vietą ir emocinę būseną. Naudokite jutimines ir emocines detales, kad kuo labiau perkeltumėte auditoriją į tą emocinę ir fizinę erdvę.

Įvykis: Įvyksta kažkas, kas paveikia pagrindinio veikėjo situaciją ar požiūrį, ir jis turi į tai reaguoti. Žaidimą keičiantis momentas, status quo sutrikdymas, netikėtas įvykių posūkis. Įneškite betarpiškumo - kuo daugiau naudokite vaizdinių ir juslinių detalių į šią istorijos dalį.

Kylantis veiksmas: dėl kurstomojo įvykio pagrindinis veikėjas priima tam tikrus sprendimus, kurie turi pasekmių ir paveikia pagrindinį veikėją.

Kulminacija: Tai gali būti lūžio momentas, žemas taškas, verčiantis keisti kryptį, arba aukštas taškas, nušviečiantis kelią.

Transformacija: Kokia emocinė kelionė nuves pagrindinį veikėją. Kas pasikeitė dėl to, kad išgyveno šį procesą? Perspektyvos pasikeitimas, seno vaidmens ar įsitikinimų atsisakymas, naujo požiūrio ar elgesio perėmimas.

Padėti dalyviams dalytis savo istorijomis

Viena iš padrąsinimo formų yra susijusi su atmintimi. Jei norime, kad mus prisimintų, jei norime, kad apie mus kalbėtų, labai svarbu gebėti sukurti nuoseklų ir patrauklų pasakojimą apie įvykį. Siekiant suprasti, kaip geriausiai įgyvendinti savo "pasakojimą" apie įvykį, buvo pasitelkta kino metafora. Rašant filmo scenarijų, svarbu sukurti įvykių "sceną", kaip ir tikrame "scenarijuje". Norint tai padaryti, svarbu nustatyti, kokie bus svarbiausi momentai, kiek jie truks, kiekvienam momentui priskirti vietą ir nustatyti kiekvieno iš jų veikėjus.

Klausymasis ir empatija

Nagrinėjant pasakojimo vaidmenį, grupių pamokos buvo semiamasi iš mokslinių diskusijų apie humanitarinę komunikaciją ir tarpininkavimo pranešimus apie krizę, nors daug dėmesio skiriama raginimams, vaizdiniais ir pasakojimams pandemijos metu ir po jos. Kitos sesijos buvo įgyvendintos individualiu lygmeniu, ypač tada, kai pasakojimas buvo patirtis, sujaudinanti tiek daug įvairių emocijų, ypač kai pandemija nusinešė gyvybes, artimas sesijoje dalyvavusiam asmeniui.



Neigiamos patirties prevencija

Galima išvengti neigiamų pasekmių, jei, priešingai, "teigiami" humanitarinės pagalbos vaizdiniai pabrėžtų pažeidžiamų asmenų galią, viltį ir atsparumą. Pažeidžiamų asmenų vaizdavimas kaip ryžtingų, darbščių ir nusipelnusių pagalbos, tapo beveik įprastu tropu, priimtu humanitariniuose pasakojimuose. Tačiau ir toliau taip vaizduoti pažeidžiamą kenčiantįjį, orų ir atstovaujantį, būtų reikšminga siekiant išryškinti jo balsą ar požiūrį.

Rekomendacijos suaugusiųjų švietėjams

Švietėjai ir humanitarinės pagalbos teikėjai turėtų būti atsargūs dėl "teigiamų" vaizdinių tendencijų pernelyg supaprastinti ir nutylėti kančią. Toks supaprastinimas gali lemti neteisingą veiksmų, poreikių ir tikrovės vietoje pripažinimą, o tai, savo ruožtu, veda prie neveiklumo ir įtarumo, kai atrodo, kad viskuo pasirūpinta.

Dar vienas veiksnys, dėl kurio reikia saugotis, yra pavojus, kad Vakarų auditorija, kuri paprastai prisideda prie humanitarinių tikslų įgyvendinimo, pavargs nuo užuojautos, kai kartojasi istorijos apie kančią. Dabartinėmis aplinkybėmis, atsižvelgiant į ekonominę pandemijos poveikį auditorijai, gali būti, kad šis nuovargis dar labiau sustiprės. Todėl pasakojant istorijas apie laikotarpį po pandemijos dar svarbiau bus vaizduoti "poreikį su orumu", kai bus užtikrinta pusiausvyra tarp sėkmės demonstravimo, pažeidžiamų asmenų orumo užtikrinimo ir jų poreikių pabrėžimo.

3 atvejis: jaunų suaugusiųjų atsparumo didinimas pandemijos metu

Dalyviai: Jauni suaugusieji (18-23 metų studentai)

Tikslai:

- Neformalusis mokymasis apie atsparumą ir pandemijos situaciją
- Aptarkite ir analizuokite, kaip jaunimas sprendė psichologinio spaudimo, gyvenimo prasmės ir džiaugsmingo gyvenimo supratimo klausimus.

Formatas: Asmeninė mažos grupės sesija (5 dalyviai)



Sesijos struktūra

Svarbiausias šio pasakojimo tikslas buvo dalyvavimo patirtis - išreikšti jausmus, pasidalyti patirtimi ir užmegzti ryšį su kitais. Pasikalbėti apie jausmus pandemijos metu ir jausmus dėl karo Ukrainoje.

Ižanga: kiekvienas dalyvis buvo supažindintas su projekto idėja, dalyviai prisistatė, buvo pristatytos diskusijų temos.

Atsparumas - kaip jį valdyti?

Geros savijautos svarba ir žingsniai, kaip būti sveikam.

Kaip jautėtės pandemijos metu ir ką patartumėte sau ir kitiems, kaip įveikti sudėtingas situacijas?

Planas - vienas dalyvis (suaugusiųjų švietėjas) buvo atsakingas už diskusijų gaires, o kiekvienas dalyvis turėjo galimybę išreikšti jausmus.

Diskusija truko apie 60 min.

Dalyvių saugumo užtikrinimas

Suaugusiųjų švietėjai užtikrino dalyvių saugumą ir psichologinį komfortą, taikydami taisykles ir normas (konfidencialumas, nesmerkiančios pastabos, nuomonės priėmimas). Po įžangos vedėjas uždavė klausimų, o dalyviai pasidalijo savo patirtimi.

Didaktinės priemonės, skatinančios pasakoti istorijas

Dalyviai iš anksto buvo supažindinti su tema ir pagrindiniu tikslu. Skatinome atvirumą paaiškindami dalyvaujamojo seminaro prasmę ir asmeninės saviraiškos naudą analizuojant aptartas situacijas kaip superviziją.

Supervizijos įrankis buvo naudojamas siekiant padėti jaunimui valdyti ir analizuoti situacijas, atkreipti dėmesį į svarbiausius dalykus.

Sesijos metu taikyti neformaliojo mokymosi metodai:

- Dalyvaujamasis seminaras
- Priežiūros priemonė
- Atspindys
- Analizė

Mokymosi rezultatai: galimybė dalytis patirtimi, papasakoti ir išgirsti savo istoriją, išklaudyti kitų patirtį ir pabūti savirefleksijos akimirkoje.

Klausymasis ir empatija

Suaugusiųjų švietėjai ir kiti dalyviai nevertino istorijų, jie tiesiog klausėsi istorijos ir leido dalyviams ją apmąstyti ir analizuoti. Reakcijos į dalyvių pasakojimus buvo palankios. Dalyvaujamojo seminaro metu dalyvių istorijos buvo priimanamos su supratimu ir skatinimu būti atviriems ir kalbėti. Neigiamos patirtys buvo išsakytos kaip pamokos, kurias reikia išmokti ir išspręsti. Ypač buvo akcentuojama savirefleksijos ir didesnio susitelkimo į savo svajones ir norus svarba.

Visi dalyviai buvo skatinami ir palaikomi, kad suprastų ir pasidalytų panašiomis istorijomis bei aptartų, kaip išvengti neigiamų pasekmių ateityje. Šiame dalyvaujamajame seminare daugiausia dėmesio buvo skiriama neigiamiems jausmams, emocijoms ir istorijoms išreikšti bei pabrėžti, kaip šios emocijos gali būti naudingos kuriant šviesią ateitį.

Rekomendacijos

Suaugusiųjų švietėjai ir dalyvaujamojo seminaro vedėjai turėtų būti susipažinę su priežiūros metodais, vadovavimu pasakotojams ir empatija, kad galėtų išklaudyti ir prižiūrėti refleksijų ir analizės metu. Suaugusiųjų švietėjas turi sukurti sėkmingo pasakojimo aplinką, užtikrinti palankią atmosferą, kad pasakojimas būtų atviras. Dalyviai dažniausiai domisi asmeniniais, emociniais pasakojimų komponentais. Svarbu vadovauti pasakotojams, kad jie galėtų pasakoti savo istorijas, bet taip pat saugoti jų privatumą.

Nuorodos

- Angelo, T. A., & Cross, K. P. (1993). *Klasės vertinimo metodai: A handbook for college teachers* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Atkinson R (2002) The life story interview. In: Gubrium JF, Holstein JA (Eds) *Handbook of Interview Research: Context and Method*. Sage Publications, Thousand Oaks CA, 121-140.
- Banks-Wallace J (1999) Storytelling as a tool for providing holistic care to women. *The American Journal of Maternal Child Nursing*. 24, 1, 20-24.
- Bartone PT (2006) Atsparumas karinės veiklos streso sąlygomis: ar lyderiai gali daryti įtaką atsparumui? *Karinė psichologija*. 18, Supplement 1, S131-S148.
- Bauman Z (2004) *Wasted Lives: Ž. Z.: Išgyventi gyvenimai*. Polity Press, Kembridžas.
- Benner PE, Tanner CA, Chesla CA (1997) Slaugos žinių socialinė struktūra. *American Journal of Nursing*. 97, 7, 16BBB-16DDD.
- Berman, M. (2006). Pasakojimo menas. Gauta 2006 m. liepos 15 d. iš www.developing-teachers.com/articles_tchtraining/stpf_michael.htm.
- Bonanno GA (2004) Netektis, trauma ir žmogaus atsparumas: ar nepakankamai įvertinome žmogaus gebėjimą klestėti po itin nemalonių įvykių? *American Psychologist*, 59, 1, 20-28.
- Bonanno, G.A., Lehman, D.R., Tweed, R.G., Haring, M., et al. (2022) Atsparumas netekčiai ir lėtiniam sielvartui: A Prospective Study From Pre Loss to 18-Months Post Loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 83, No. 5, 1150-1164.
- Bouchard, S., Gervais, J., Gagnier, N., & Loranger, C. (2013). Pirminės nerimo sutrikimų prevencijos programos vertinimas naudojant pasakų knygas su 9-12 metų vaikais. *Journal of Primary Prevention*, 34, 345-358. doi: 10.1007/s10935-013-0317-0
- Bowles N (1995) Storytelling: a search for meaning within nursing practice. *Nurse Education Today*. 15, 5, 365-369.
- Breen L.J. (2021). Sielvartas, netektis ir koronaviruso pandemija. *Aust J Gen Practice*. Epub ahead of print 15 May 2020.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). Psichologinis karantino poveikis ir kaip jį sumažinti: greita įrodymų apžvalga. *Lancet* 395, 912-920.
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., Lopez-Anton, R., Santabarbara, J. (2021). Depresijos paplitimas COVID-19 protrūkio metu: bendruomenės tyrimų metaanalizė. *Int. J. Clin. Health Psychol*.
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Kilmer, R.P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., Danhauer, S.C. (2010). The core beliefs inventory: a brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety Stress Coping* 23 (1), 19-34.
- Carlick A, Biley FC (2004) Mintys apie pasakojimo terapinį naudojimą skatinant įveikos įveiką vėžio gydymo metu. *European Journal of Cancer Care*. 13, 4, 308-317.
- Chadwick S (2004) Peer-led programmes: promoting resilience (Bendraamžių programos: atsparumo skatinimas). *Educare News*. 148, 24-26.

- Chase SE (2005) Naratyvinis tyrimas: kelios prizmės, požiūriai, balsai. In: Denzin NK, Lincoln YS (Eds) *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Trečiasis leidimas. Sage Publications, Thousand Oaks CA, 651-680.
- Chowdhury, E.K., Khan, I.I., Dhar, B.K. (2021). Katastrofiškas COVID-19 poveikis pasaulio akcijų rinkoms ir ekonominei veiklai. *Bus. Soc. Rev.*
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2011). Mokslas ir moksliniai tyrimai. In *Mokslinių tyrimų metodai, dizainas ir analizė*. (11th ed.). (p. 20-22). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Connelly FM, Clandinin DJ (1990) Patirties istorijos ir naratyvinis tyrimas. *Educational Researcher*. 19, 5, 2-14.
- Cowling WR (2005) Despering women and healing outcomes: a unitary appreciative nursing perspective. *Slaugos mokslo pažanga*. 28, 2, 94-106.
- Cronin C (2001) Storytelling... "Slaugos ateitis". *Slaugos forumas*. 36, 3, 4.
- Cunsolo-Willox A, Harper SL, Edge VL. (2013). Mano žodis: Storytelling and Digital Media Lab, & Rigolet Inuit Community Government. Istorijų pasakojimas skaitmeniniame amžiuje: Skaitmeninis istorijų pasakojimas kaip naujas pasakojimo metodas vietinių gyventojų žodinei išminčiai išsaugoti ir skatinti. *Kokybiniai tyrimai*, 13(2): 127-147.
- Deacon, B. & Murphey, T. (2001). Gilaus poveikio pasakojimas. *English Teaching Forum*, 39 (4), p. 10-15
- Dean RG (1995) Pasakojimai apie AIDS: pasakojimo kaip supratimo metodo naudojimas AIDS paramos grupėje. *Clinical Social Work Journal*. 23, 3, 287-304.
- Dyer JG, McGuinness TM (1996) Atsparumas: sąvokos analizė. *Archives of Psychiatric Nursing*. 10, 5, 276-282.
- East L (2005) Moterų patirtis augant be tėvo: Fenomenologinis tyrimas. Nepublikuota garbės disertacija. Vakarų Sidnėjaus universitetas, Sidnėjus, Australija.
- East L, Jackson J, O'Brien L (2006) Sutrikę santykiai: suaugusios dukters ir tėvo nebuvimas. *Contemporary Nurse*. 23, 2 252-261
- Emersonas, L. S. (1959). Istorijų pasakojimas, menas ir tikslas: vadovėlis, kaip pasakoti istorijas, su penkiolika tipinių istorijų, kurias reikia papasakoti. Grand Rapids, MI: Zondervan Pub. House.
- Fischer, K., & Immordino-Yang, M. H. (red.). (2008). *The Jossey-Bass reader on the brain and learning*. (1st ed.). San Franciskas, Kalifornija: John Wiley & Sons, Inc.
- Fish, Jillian ir Syed, Moin. (2020). Skaitmeninio pasakojimo metodikos: (anglų k.): Recommendations for a Participatory Approach to Engaging Underrepresented Communities in Counseling Psychology Research (Rekomendacijos dėl dalyvaujamojo požiūrio į nepakankamai atstovaujamų bendruomenių įtraukimą į konsultacinės psichologijos tyrimus). *Journal of Counseling Psychology*. 10.31234/osf.io/dm8jr.
- Frankl, V.E. (1961). Logoterapija ir kančios iššūkis. *Rev. Existent. Psychol. Psychiatry* 1 (1), 3-7 .
- Heath, M.A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Biblioterapija: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26, 563-580.
- Hughes, K. ir Hughes, T. (1999). Oi, kokias pasakas jūs papasakosite! *English Teaching Forum*, 37 (2), p. 27-28.
- Kok, A.A.L., Kuan-Yu Pan, Rius-Ottenheim, N. ir kt. (2022). Psichikos sveikata ir jaučiamas poveikis pirmaisiais Kovid-19 pandemijos metais. *Journal of Affective Disorders* 305, 85-93
- Lambert J (2013) *Septyni etapai: J.: Istorija ir žmogaus patirtis*. CA: Digital Diner Press.
- Madigan, S. (2011). Naratyvinė terapija. Amerikos psichologų asociacija .

- May, R. , Yalom, I. (1989). Egzistencinė psichoterapija. *Curr. Psychother.* 363-402 .
- McMillan, J. H. (2008). *Assessment essentials for standards-based education (2-asis leidimas)*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- McWilliams, B. (1998). Efektyvus pasakojimas. Vadovėlis pradedantiesiems. Gauta 2005 m. spalio 15 d. iš <http://www.eldrbarry.net/roos/eest.htm>.
- Milman, E., Lee, S.A., Neimeyer, R.A. (2020). Socialinė izoliacija kaip disfunkcinio koronavirusinio nerimo mažinimo priemonė. *Brain Behav. Immun.*
- Milman, E., Lee, S.A., Neimeyer, R.A., Mathis, A.A., Jobe, M.C. (2020). Pandeminės depresijos ir nerimo modeliavimas: The mediational role of core beliefs and meaning making. *Journal of Affective Disorders Reports* 2, 100023.
- Morgan, M. ir Rinvoluceri, M. (1983). *Vieną kartą: istorijų naudojimas kalbų pamokose*. Niujorkas: Kembridžo universiteto leidykla.
- Murray BL (2003) Kokybinių tyrimų interviu: terapinė nauda dalyviams. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing.* 10, 2, 233-236.
- Neimeyer, R. (2019). Prasmės atkūrimas netekus artimojo: pakartotinės paieškos programos kūrimas. *Death Stud.* 43 (2), 79-91.
- Neimeyer, R.A. (Red.). (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss (Prasmės atkūrimas ir netekties patirtis)*. Washington, DC: Amerikos psichologų asociacija.
- Neimeyer, R.A. ir Lee, S.A. (2022). Mirties aplinkybės ir su jomis susiję rizikos veiksniai, lemiantys COVID-19 sielvarto sunkumą ir sutrikimą. *Death Stud* 2022; 46: 34-42.
- Park, C. , Kennedy, M. (2017). Prasmės pažeidimas ir atkūrimas po traumos: konceptuali apžvalga ir klinikinės pasekmės. In: *Reconstructing Meaning After Trauma*. Elsevier, p. 17-27 .
- Park, C.L. , Riley, K.E. , George, L.S. , Gutierrez, I.A. , Hale, A.E. , Cho, D. , Braun, T.D. (2016). Prasmės sutrikimų vertinimas: (angl. Global meaning violation scale). *Cognit. Ther. Res.* 40 (6), 831-846.
- Pedersen, E. M. (1995). Istorijų pasakojimas ir mokymo menas. *Anglų kalbos mokymo forumas*, 33 (1), p. 2-5.
- Prasso, S. (2020). Kinijos skyrybų šuolis - įspėjimas likusiam uždaro pasaulio pasauliui. *Bloomberg Businessweek* .
- Smallwood, B. (2003). Teminė literatūra ir mokymo programa anglų kalbos besimokantiems ankstyvojo ugdymo mokiniams. Gauta 2005 m. spalio 30 d., <http://ericdigests.org/2003-4/ece.html>.
- Suskie, L. A. (2009). *Mokinių mokymosi vertinimas: A common sense guide (2 leidimas)*. San Franciskas, Kalifornija: Jossey-Bass.
- Wenzel, A. (2012). Pagrindinių įsitikinimų modifikavimas kognityvinėje terapijoje. In: *Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy (Standartinės ir inovatyvios kognityvinės elgesio terapijos strategijos)*. InTech, Rijeka, Kroatija, p. 17-34.
- White, M.K. (2007). *Naratyvinės praktikos žemėlapiai*. WW Norton & Company.
- Wright, A. (1995). *Storytelling with children*. Oxford: Oksfordo universiteto leidykla.