



Нови, безбедни простори

Прирачник за наставници

од Проектот за психосоцијална поддршка
на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“

Издавач

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје
Филолошки факултет „Блаже Конески“
Бул. Гоце Делчев бр. 9а, 1000 Скопје
www.flf.ukim.mk

Уредник на издавачката дејност на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“

Владимир Мартиновски, декан на Факултетот

Приредувачи

Елена Ончевска Агер
Соња Китановска-Кимовска
Искра Тасевска Хаџи-Бошкова

Автори на содржините

Лина Ќостарова-Унковска, Елена Ончевска Агер, Соња Китановска-Кимовска, Искра Тасевска Хаџи-Бошкова, Калина Малеска, Бобан Карапејовски, Елизабета Шелева, Катарина Ѓурчевска Атанасовска, Лидија Танушевска, Солзица Поповска, Руска Ивановска-Наскова, Сања Михајловиќ Костадиновска, Ивана Дуцкиноска, Станислава-Саша Тофоска, Зорица Трајкова Стрезовска, Владимир Цветкоски

Рецензенти

Гордана Алексова
Јулијана Стојанова

Лектура

Искра Тасевска Хаџи-Бошкова
Гордана Алексова

Дизајн и компјутерска обработка

Метју Агер

Ниту еден дел од оваа публикација не смее да биде преработуван на кој било начин без претходна согласност од авторите.

Елена Ончевска Агер
Соња Китановска-Кимовска
Искра Тасевска Хаџи-Бошкова

**Нови, безбедни простори:
Прирачник за наставници од Проектот за
психосоцијална поддршка на
Филолошкиот факултет „Блаже Конески“**

Скопје, 2024

Содржина

Називите на поглавјата во електронското издание содржат директен линк до содржините.

ВОВЕД	1
ЗАДНИНА	3
ОД КРИЗА ДО ИДЕЈА	4
КОНЦЕПТУАЛНА РАМКА	6
ПРВА ФАЗА ОД ПРОЕКТОТ	7
ГРИЖА ЗА СЕБЕСИ	14
ГРИЖА ЗА ДРУГИОТ	39
ПРЕКУ НАСТАВА ДО ПОВРЗУВАЊЕ И ВКЛУЧЕНОСТ	46
СТУДЕНТИТЕ ЗА ВКЛУЧЕНОСТА	64
БИБЛИОГРАФИЈА	68
ПРИЛОГ 1: ПРАШАЛНИК	72

Вовед

За проектот и прирачникот

„Психосоцијална поддршка на наставниците и на студентите од Филолошкиот факултет во услови на пандемија“ е проект инициран од Комисијата за унапредување на наставата при Филолошкиот факултет „Блаже Конески“ – Скопје (понатаму во текстот: Комисијата и Факултетот, соодветно). Проектот се одвиваше во текот на 2021 и 2022 година и беше поддржан од Факултетот.

1. Мотивација за проектот

Врз основа на дотогашните истражувања (на пр.: Ончевска Агер и Ивановска-Наскова, 2020; 2023), како и преку неформалната комуникација на наставниците и студентите, Комисијата воочи дека за време на пандемијата на КОВИД-19 (и не само тогаш!) на наставниците и на студентите им е потребна некоја форма на психосоцијална поддршка.

Со оглед на тоа што наставниците се во непосредна и континуирана комуникација со студентите, тие често дознаваат за предизвиците на студентите, академски и/или лични, и се во позиција да ги насочат и да им помогнат. Сепак, наставниците не се чувствуваат секогаш подготвени да пружат помош кога станува збор за менталното здравје на студентите. Од друга страна, за, воопшто, да можат да бидат од помош, и самите треба да умеат да се грижат за своето ментално здравје.

2. Исчекор

Со цел наставниците и студентите да се подготват за справување со предизвиците поврзани со менталното здравје, Комисијата започна проект за психосоцијална поддршка, под раководство на клиничкиот психолог Лина Ќостарова-Унковска. Ќостарова-Унковска е реномиран практичар и истражувач од областа на менталното здравје и добросостојбата на младите, со специјалност од областа на психологијата на траума.

Планот беше Ќостарова-Унковска првично да работи со наставниците на развивањето на односни вештини коишто тие потоа би ги користеле во работата со студентите. На тој начин студентите индиректно би ги почувствувале ефектите од проектот. Беше договорено, низ серија работилници и врз основа на емпириски податоци, да се лоцираат критични точки за поддршка, а потоа, преку групни дискусии и тимско делување на Факултетот, да се формираат одржливи мрежи на соработка и поддршка.

3. Проектни фази

Проектот се одвиваше во две фази, и тоа март – јуни 2021 година и декември 2021 година – јуни 2022 година. Првата фаза од проектот се состоеше од серија на 9 онлајн работилници, со група од 15 наставници од Факултетот. Во оваа фаза наставниците работеа на грижата за себеси и, преку неа, на грижата за (учењето на) студентите.

Втората фаза се состоеше од 5 работилници со група од 18 наставници. Целта на втората фаза беше да се одржат придобивките од првиот циклус работилници и да се разработат стратегии за поактивно вклучување на студентите во наставата и во институцијата.

4. Оваа публикација: кој, што, за кого?

Со оглед на тоа што втората фаза од проектот не е целосно заокружена и на неа се планира дополнително да се работи, во оваа публикација ги систематизираме проектните искуства на учесниците од првата фаза на проектот, во форма на практични идеи за грижа за себеси и за студентите, и тоа, во рамките на наставата, но и пошироко. Тука ги претставуваме и ставовите на студентите во врска со наставните практики применети во рамките на проектот.

Во првата фаза од проектот учествуваа и за оваа публикација дадоа придонес следните наставници од Филолошкиот факултет „Блаже Конески“, во соработка со студентите од сите студиски години и насоки на Факултетот: Елена Ончевска Агер, Соња Китановска-Кимовска, Искра Тасевска Хаџи-Бошкова, Калина Малеска, Бобан Карапејовски, Елизабета Шелева, Катарина Ѓурчевска Атанасовска, Лидија Танушевска, Солзица Поповска, Руска Ивановска-Наскова, Владимир Цветкоски, Сања Михајловиќ Костадиновска, Ивана Дуцкиноска, Станислава-Сташа Тофоска и Зорица Трајкова.

Содржините на оваа публикација се производ на заедничкото искуствено доживување на проектот од страна на сите учесници. Содржините се развиваа органски, преку учеството на наставниците во работилниците. Во таа смисла, оваа публикација ги документира нивните стекнати искуства и сознанија на тема ментално здравје во екот на КОВИД-19.

Иако проектот се одвиваше во пандемија, практичните идеи и препораки што произлегоа од него се применливи и во некризни, „мировременски“ услови. Се надеваме дека, во форма на прирачник, овие содржини ќе им бидат корисни и на други колеги (наставници и студенти), не само од хуманистичките, туку и од општествените и природните науки, со оглед на тоа што основните принципи на успешното учење во услови на добро ментално здравје се исти.

Заднина

Рефлексии на членови од проектниот тим среде пандемијата од КОВИД-19: Влијанието на низата од трауми врз колективното ментално здравје

Коронавирусот, кој ја одбележа годината, ги разбуди најдлабоките стравови и сомнежи за прогресот и иднината на човештвото. Целата измината година ја поминавме буквално во вонредна ситуација, а тука не мислиме само на нормативно-правната дефиниција на оваа синтагма, туку и на антрополошката димензија на вонредноста, во која преовладуваат биолошките „императиви за опстанок“ и за зачувување на „голиот живот“. Тоа искуство создаде чувство на ранливост и беспомошност во ерата на модерниот и трескавичен развој на технологијата. Се најдовме одново во (лимбична) ситуација на суспендирано право на живот и секојдневие по слободен избор.

Чувството што го имавме, особено во почетните месеци на карантин, беше чувство на глобален логор; речиси преку ноќ, се разбудивме во сосема нови животни околности. Од (епидемиолошки) безбедносни причини, сè уште остануваме во (доброволен) притвор. Здравјето се претвори во планетен предизвик и врвен приоритет, а самиот опстанок прерасна во темелно инсцениран ритуал. Овој постојан здравствен стрес во текот на 2020 година произведе дополнителен негативен набој во, и онака, неизвесниот амбиент кај нас, со хроничен притисок од страна на редица фактори: општествени, политички, економски, безбедносни итн.

Подолго време, веќе, сме соочени со различни видови трауми во низа. На мноштвото општествени потреси, со избувнувањето на новиот вирус ни се надоврза уште една, овојпат, природна катастрофа. Практично, во последниве триесет години, во синџирот од „гранични ситуации“ (иницијации), како, распадот на поранешната држава и безбедносните и воени кризи (бомбардирањето во соседството во 1999 година, потоа набргу и минивојната, во 2001, перманентните економски кризи, процесот на бесконечна транзиција и слично), се обидуваме да фатиме чекор. Сето тоа неминовно создаде „алостатско оптоварување“ (насобрано пластење на трауматските искуства), кое суштински го отежнува справувањето со новите предизвици. Имајќи го предвид ваквиот контекст, преку проектот за психосоцијална поддршка на нашиот факултет, се впуштивме во истражување на можните решенија за подобро справување со новонастанатата криза.

Од криза до идеја

Рефлексии на Лина Ќостарова-Унковска за градењето нови, хумани простори од страна на наставниците и на студентите од Филолошкиот факултет преку психосоцијалната програма за поддршка во услови на пандемија, 5.6.2021

Во текот на година и половина, пандемијата на КОВИД-19 покажа јачина, динамика, неизвесност и фатални исходи во таков обем, што глобалната криза ја трансформираше во трауматско искуство од прв ред за огромен број луѓе. Покрај данокот во човечки животи и страдања, таа насилно ги измести границите на животните навики и однесувања, ги ограничи човековите слободи и права: на мобилност, на поврзување и на учество во сопствените животи.

Први на удар беа животните улоги и организацијата во речиси сите сфери на човековото живеење: семејството, работата, слободното време, релациите со пријателите, со и меѓу децата... Речиси сите улоги и релации мораа да претрпат промени, да се видоизменат за да опстанат. Некои и сосема исчезнаа... Ваквата ситуација бараше брзи и креативни решенија. Бараше оригиналност при новите врзувања, пренасочувања, редизајнирање и рационализација на животната енергија и откривање алтернативни полиња на реализација. Глобалната криза бараше и одлучно и компетентно водство во прилагодувањето на промените, по најниска можна цена, со активно вклучување на секој поединец во тие процеси. И, сè уште е така.

Но, она што ја издвои пандемијата како животно искуство, неспоредливо со сите претходни човечки искуства, е ултимативното барање за социјална и за физичка дистанца, за (само)изолација, како единствено решение за излез од кризата. Пандемијата ја зеде во залог човековата развојна потреба за контакт, за поврзаност и за блискост, во замена за безбедноста од болест, страдањата и смртта. Го принуди човекот да избира помеѓу две неизбирливи алтернативи – да ги загрози другите и/или себеси, или да се откаже од поврзаноста со „другиот“ и со групата кон која припаѓа, ништо помалку клучни за неговиот опстанок. Тоа беа непомирливите услови што ги наметна пандемијата, со нови долгорочни ризици врз менталното здравје и врз добросостојбата на луѓето низ светот.

Сепак, во суштина, кризата нуди повеќе излезни решенија. Таа ограничува и притиска, но и создава нови можности, нови простори што никогаш порано не биле откриени. Така, за сметка на поврзаноста, пандемијата го отвори патот кон автономијата, свртувањето кон себеси, кон сопствените потреби и простори на слобода, коишто човекот конечно може да ги истражи, како посебен, вреден, хуман и самодоволен.

Автентичноста на сопствената личност, од која често сме се откажувале во име на „другиот“, од страв да не останеме сами и/или напуштени, со пандемијата доби нова шанса. Принудата да се остане на дистанца, да не се биде со „другиот“, со сите останати ограничувања, создаде нова можност и слобода да се биде со себеси, искрено, отворено, автентично. Да се освестат сопствените потреби, да се истражат сопствените способности, таленти, приоритети... Чувството на исклученост и (само)изолација го овозможи доброто чувство да се учествува во создавањето услови за (само)прифаќање, (само)поддршка и (себе)определување. Ова не се клучните нешта само за заштита на менталното здравје, туку и за закрепнување од загуби, како и за враќање на самовербата и за учество во градењето нови, побезбедни и похумани заедници.

На тие претпоставки почнавме да ја градиме психосоцијалната програма за поддршка на наставниците на Филолошкиот факултет. Со неа се отвори просторот за трет пат, како решение што ќе поврзува наместо да исклучува некоја од двете, високо ризични можности за човековата добросостојба: да се остане изолиран/а и сам/а, или да се загрози сопствениот/туѓиот живот. Решението по кое тргнавме, како по „трет пат“, беше да се биде со другиот, но преку контактот и грижата за себеси, и да се остане здрав.

Низ тримесечна психосоцијална програма (март – јуни 2021 год.), во која зедоа активно учество 15 наставници, а со нив и десетици нивни студенти, постепено се отвораа и се градеа токму такви простори за безбедно свртување кон себеси, а потоа, преку самоприфаќање, и за поврзување со студентите на поинаков, похуман начин, со почит и грижа за себеси и за другиот, поинакви од кога било порано.

Наставниците работеа на грижата за себеси, како на посебна развојна етапа од проектот, со конкретни стратегии и алатки. Понатаму, се изработија и насоки за психолошка помош и поддршка на студентите, во вид на пишувани материјали, статии и совети, достапни на интернет. Освен на грижата за сопственото и за менталното здравје на студентите, наставниците се осврнаа на методиката на изведување на наставата, со фокус на неформалната комуникација со студентите и на нивното зголемено учество во наставата. Структурата на оваа публикација следи две главни насоки на размислување и дејствување, со цел ефектите од овој проект да се прошират на заедницата: (1) преку грижа за себеси до вклученост и грижа за другиот и (2) преку настава, до поврзување и вклученост на студентите во заедницата.

Искуствата на наставниците и студентите од Филолошкиот факултет ни покажаа на сите како се презема контрола врз кризата и како се градат нови простори и излезни решенија кога кризата длабоко допира во животот на секој поединец. Ни покажаа колку е важна единката за успешното надминување на кризата, со своето активно учество во нови релации и мрежи на соработка и дејствување. Преку оваа публикација, сите нивни искуства, отворени за дополнување и надградба, се достапни и за другите наставници и студенти.

Концептуална рамка

Преку автентично *јас* до поврзување со другите

Во суштината на моделот што го предлагаме е откривањето на автентичното *јас* низ поврзувањето со себеси, како претпоставка за поврзување со другиот, како развоен процес на еманципација, автономија и реинтеграција, на индивидуално и на колективно ниво, што води до поврзување со светот.

Главните компоненти се засноваат врз претпоставката за отвореност за истражување на сопствените потреби, таленти и способности, безбедно поврзување на сите делови (добри, слаби, скриени, посакувани, заканувачки), како делови од нераскинлива целина, без судење, споредби, игнорирање, избегнување, страв, вина, со љубопитност на дете.

Индивидуализираниот модел на грижата за себеси се потпира на автентичниот однос со себеси, кој се развива низ процесите на учење и созревање. Автентичното *јас* се потпира на откривањето и почитувањето на сопствените потреби „сега и овде“, на чувствителното градење однос на сочувство и толеранција кон себеси, а потоа и кон другиот. Се потпира и на искуствата на истражување и креирање оригинални, индивидуализирани решенија, на прифаќање отворени исходи, контекстуално поврзани вистини, низ дијалектички процеси на учење. Автентичното *јас* не е константа, не е цел самата за себе, не е копија, не е исполнување на задачата „како треба“ нешто да биде. Целта е постепено, безусловно прифаќање на себеси, со одговорност за сопствените постапки, а со тоа и со поголема подготвеност за што повеќе креативни, оптимални решенија за промени.

Во основата на моделот се неколку стратешки поставени целини (грижа за себеси, поврзување и грижа за другиот и поврзување со заедницата и со светот), кои нудат нови можности за осветлување на автентичното *јас* и за поврзување со другите и со светот.

Публикацијава ја организираме според концептуалната рамка, а во контекст на работата на наставниците со студентите:

- Грижа за себеси;
- Грижа за другиот;
- Преку настава до поврзување и вклученост.

Сепак, најпрво правиме преглед на активностите од првата фаза од проектот, со цел да им поставиме контекст на проектните искуства на учесниците.

Прва фаза од проектот

Градење простори за грижа за себеси и за студентите

Првата фаза од проектот се одвиваше во периодот март–јуни 2021 година. Таа се состоеше од серија од 9 онлајн работилници, во кои Лина Ќостарова-Унковска работеше со група од 15 наставници од Факултетот.

Наставниците беа од различни катедри на Факултетот и имаа различни специјалности: јазик, преведување и толкување, методика и книжевност.

Во пишувањето на овој извештај ги користевме белешките што Комисијата ги правеше по секоја работилница, како дел од документирањето на процесот.

Работилница бр. 1

На првата работилница се дискутираше биопсихосоцијалниот модел на менталното здравје, карактеристиките и развојните потенцијали на кризата (со посебен фокус на сегашната криза поради пандемијата, од нејзиниот почеток до денес), како и концептите на приврзаност и автентичност, како придвижувачи на развојот.

Биопсихосоцијалниот модел на менталното здравје подразбира холистички пристап кон здравјето на човекот. Според овој модел, здравјето не претставува отсуство на болест. Менталното здравје на човекот зависи од меѓусебната поврзаност на биолошките, психолошките и социјалните фактори, што бара интегриран и интердисциплинарен пристап кон решавањето на проблемите, како и активно вклучување на човекот во процесот на истражување и барање решенија.

Кризата е нарушување на рамнотежата меѓу основните потреби на еден систем (индивидуа, семејство, група, општество) и неговите заштитни механизми. Кризата бара прилагодување и промени. Секој човек реагира различно на промените. Продолжената криза (предизвикана, на пример, од долготрајно злоупотребување, војна или пандемија) е трауматско искуство кое бара комплексни одговори, т.е. градење нови механизми на заштита и наоѓање нова смисла.

Одговорот на кризата зависи од два основни двигатела на развојот: приврзаноста (човекот е социјално битие и зависи од другите луѓе за да преживее) и автентичноста (да се биде свој и во контакт со себеси). Кризата по правило го активира потенцијалот на приврзаноста, но конкретната пандемија го блокира развојниот потенцијал на приврзаноста. Луѓето што се во позиција да помогнат, на пр., наставниците, можат тоа да го направат преку автентична љубопитност, освестување за потребите и за добросостојбата, вклучување на

студентите во процесот на помагање, посветување внимание на тоа што им се случува, како и на реакциите, со цел да се откријат изворите за помош и за самопомош, реорганизирање на врските и на просторот, и наоѓање нова смисла за животот понатаму.

Главните прашања што произлегоа од дискусијата на наставниците се однесуваа на:

- свесноста на наставникот дека помага, т.е. според кои показатели го мери тоа;
- мотивацијата на студентите за вклучување во дискусиите на часовите;
- самодовербата на студентите и како се соочуваат тие со конструктивната критика од наставниците;
- изборот на теми за обработка на часовите (поведри теми или слични на сегашната ситуација од други историски или фиктивни периоди).

Беа споделени следниве согледувања:

- Наставниците немаат влијание само врз академскиот развој на студентите, туку и врз нивното созревање како личности, затоа што низ наставата студентите стекнуваат нови искуства, самодоверба и градат нови идентитети. Студирањето не е само форум за академски раст.
- Наставниците што се отворени и ги прифаќаат со почит различностите, вклучително и различните ставови и мислења, особено оние што се спротивни на нивните, практикуваат инклузивна настава во која им се дава шанса на сите.
- Наставниците треба прво да имаат можност да си помогнат себеси, па потоа и на другите, вклучувајќи ги и студентите. Наставниците прво треба да воспостават контакт со себеси, па потоа со другите.
- За да ги разберат студентите, наставниците треба да ја видат широката слика, да бидат свесни дека единката е дел од поголем систем.
- Многу е важен пристапот на наставникот кон процесот на учење. Наставниците треба да го сфаќаат учењето како двонасочен процес: колку што учи студентот од наставникот, толку учи и наставникот од студентот.
- Излезот од кризата е во креативноста и во новите пристапи.
- Поради пандемијата на младите им недостасува контактот со врсниците. Тој однос, кој им е скратен во моментот, е од клучно значење за нивниот развој бидејќи преку него ги тестираат сопствените можности; тој им овозможува позитивна конкуренција, експериментирање, преземање ризици, ослободување и осамостојување. Наставниците треба да најдат начини да

овозможат/изградат простор за да се слушнат нивниот глас и нивните потреби.

- Кога наставниците се соочуваат со некаков проблем во наставата, можат да ги вклучат студентите во изнаоѓањето решенија.
- Наставниците треба да бидат свесни дека секој студент напредува со сопствено темпо и дека искусственото учење е најделотворно. На часовите треба да им се овозможи на послободните студенти да ја водат групата напред.
- Наставниците треба да бидат свесни дека нема еден универзален пристап што би им одговарал на сите. Има многу пристапи.
- Ако студентите се соочуваат со страв од неуспех, треба да се поттикнат да се соочат со стравот, да се поттикнат да истражат како реагираат на стравот (панично или аналитички) и да се вклучат во решавањето на проблемот. Во спротивно, нема развој.
- Наставниците што се заинтересирани за психосоцијалната интервенција, треба неа да ја вклучат во секојдневните работни обврски, а не да бидат достапни надвор од работното време, бидејќи простор и време за одмор и за приватност мора да има.

Работилница бр. 2

Работилницата започна со дискусија во врска со трите главни насоки кон кои проектот може да се развива, а кои произлегоа од претходната работилница:

1. унапредување на комуникацијата со студентите (на пр., преку личен контакт, охрабрување и поттик на нивната мотивација за студирање);
2. управување со сопствениот (личен) живот и подобрување на неговиот квалитет во услови на пандемија, бидејќи психосоцијалната втемеленост е претпоставка за помош на другиот (на пр., студент, колега, пријател);
3. унапредување на условите за студирање и развој на сите студенти на Филолошкиот факултет во услови на пандемија, со подобрување на нивната еднаквост и инклузивност при користењето на ресурсите за студирање, но и на психосоцијалната помош (на пр., преку учество на наставниците, преку активна вклученост на студентите, преку учество на деканската управа).

Беше подвлечена важноста од истражување на следните три пункта за да се дизајнира успешна интервенција:

- потребите на целната група (во нашиот случај, наставниците и студентите);
- нивните механизми за заштита од криза;
- расположливите ресурси на групата.

Беше нагласено дека, кога е оневозможено задоволувањето на потребите, треба да се бараат нови механизми за заштита и нова смисла.

Во рамките на втората работилница се дискутираше за овие меѓусебно поврзани нишки во контекст на неколку локални истражувања што би можеле да послужат како теоретска подлога за проектот. Коавтор на првото истражување е Ќостарова-Унковска. [Истражувањето](#) е спроведено во април 2020 година и се занимава со начините на кои разни категории испитаници реагираат на пандемијата. Таа особено се задржа на возрасната група од 18 до 34 години, т.е. на групата кон која припаѓаат нашите студенти. Според неа, тоа е најранливата категорија граѓани на кои приврзаноста им е особено важна, а кои, наместо да бидат вклучени во изнаоѓањето решенија за пандемијата, континуирано се стигматизирани од страна на општеството (на пр., за нив се зборува како за клучни пренесувачи на вирусот). Така, наместо да имаат можности да учат од кризата и за неа, младите реагираат на тој начин што или се затвораат во себеси (состојба што е обично проследена со чувства на немоќ, инфериорност, страв, анксиозност, депресија и дистанцирање од реалноста – како најпримитивен механизам на одбрана), или се врзуваат за научени однесувања (на пр., продолжување со редовните дружења). И двете екстремни реакции на кризата не оставаат простор за креативно учење заради адаптирање на новата ситуација, што е штета, бидејќи младите ги имаат креативните ресурси, но често не се поттикнати да ги користат проактивно, на пр., преку нивна вклученост во општествените текови.

Потоа стана збор за [истражувањето](#) *Настава на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“ во услови на пандемија*, спроведено во периодот јули–август 2020 година од страна на Елена Ончевска Агер и Руска Ивановска-Наскова. Од ова истражување произлегува дека потребите на студентите и на наставниците не се толку различни. Обете целни групи зборуваат за пад на мотивацијата за работа, тага и анксиозност како последица од пандемијата, а наведуваат и слични потреби, на пр., неопходност од грижа за себеси, грижа за нив од страна на заедницата во која припаѓаат (вклучително и академската), грижа за нив од страна на системот. Во кратки црти, двете целни групи зборуваат за потребите од самопочитување и почит од другиот/другите. Станува збор за нормални реакции на луѓе во контекст на продолжена криза. Понудени беа неколку можности/избори/акции за справување со ваквите кризни состојби: освестување на сопствените потреби, создавање „безбедно место“, грижа за себеси, прифаќање на сопствените емоции, менување на приоритетите, барање помош, свртување кон другиот и нудење помош, редефинирање на смислата за живот.

Работилница бр. 3

На оваа работилница учесниците вежбаа техника за дишење – ефикасна алатка што може да се користи за смирување при состојба на вознемиреност, т.е. за опуштање, како форма на самопомош во сите ситуации кога имаме потреба од тоа. На овој начин ги обликуваме механизмите на телото за самоодбрана – како тоа реагира на стрес во услови на закана. Техниките за

опуштање помагаат да се надминат автоматизирани одговори и да се стекнат нови навики. Луѓето што се под хроничен стрес можат да го доживеат опуштањето како закана и стрес заради чувството на губење контрола. Сепак, со вежбање, ваквите ограничувања можат да се надминат. Учесниците ги споделија и нивните искуства од користењето на различните техники на дишење.

Групата се наврати на некои од заклучоците што произлегоа од истражувањето *Настава на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“ во услови на пандемија*, спроведено од страна на Елена Ончевска Агер и Руска Ивановска-Наскова. Според наодите од тоа истражување, студентите ги навеле следните состојби поврзани со нивниот академски и личен живот во услови на пандемија: тешкотии при остварувањето самодисциплина и фокус, губење волја и мотивација за учење, депресија. Истите состојби се присутни и кај наставниците, што укажува на тоа дека постои простор за примена на сообразни техники за опуштање.

Следеа две полуфиктивни приказни во врска со соочувањето со тешкотиите во пандемија. Едниот пример се однесуваше на предизвиците на една млада мајка, којашто се обидува да балансира меѓу грижата за малото дете и кариерата во комплексна семејна ситуација, додека другиот пример ги третираше проблемите на жена во педесеттите години, која одеднаш, за време на пандемиската криза, се соочува со зголемен обем на работа и нетрпение во домот. Учесниците работеа во две групи кои одделно зборуваат за една од ситуациите, обидувајќи се да ги идентификуваат проблемите со кои се соочуват опишаните жени и да предложат поуспешно справување со ситуацијата во која се нашле. Притоа, учесниците работеа со следните концепти: автентичност, приврзаност, безбедност, учество, креативност, оригиналност, флексибилност, толеранција, безбедно место. Потоа, двете групи реферираа во заедничката сесија за главните идеи од дискусиите што се водеа во групите. Се дискутираше важноста да не се судат другите, особено кога не знаеме доволно за контекстот што ги обликува нивните постапки. Понатаму, стана збор за тоа дека во услови на пандемија не можеме да ги решаваме проблемите на ист начин како вообичаено, туку дека треба да бидеме креативни при изнаоѓањето решенија, при што решението не смее да ја загрози безбедноста на оние околу нас. Во текот на дискусијата беа споменати повеќе можни видувања на полуфиктивните ситуации. Се нагласи и тоа дека, кога целиот товар е на една личност, таа ќе се почувствува немоќна, исцрпена, очајна, па поради тоа е многу важно да се изнајде простор и време за задоволување на нејзините потреби. Само преку автентичен контакт со себеси може да се допре до другите. Кризата треба да се гледа како шанса за промена на подобро, под услов да сме подготвени креативно да ги истражуваме можните излези од проблематичната ситуација.

Во врска со понатамошните активности, се искристализираа две идеи:

- учесниците да ги информираат своите студенти за психосоцијалната програма што се спроведува низ овие

работилници. Притоа, да им се даде можност да размислат и да предложат како да бидат дел од нив и дали/како мислат дека тоа може да им биде корисно. Еден предлог е наставниците да одвојуваат од 10 до 15 минути секој час, време во кое ќе се зборува за тоа како се чувствуваат студентите за време на пандемијата и како се справуваат со неа;

- учесниците да размислат на кои начини можат да им зададат поголема одговорност на студентите, за кај нив да се развие чувство на поголема вклученост, што им е потребно за да не се чувствуваат немоќни и/или бескорисни. Конкретно, во однос на часовите, тоа може да се изведе така, што наставникот ќе ги покани студентите сами да го направат изборот на содржините и/или сами да го организираат часот. Притоа е важно да се поттикне нивната автономија во учењето, со тоа што секој наставник може посебно да осмисли како да го спроведе тоа.

Учесниците се организираа во групи за да применат некои од предложените активности и да дискутираат за нивните искуства.

Работилница бр. 4

На оваа работилница учесниците најпрво дискутираа за сопствените нивоа на енергија во моментот на средбата. Во врска со тоа се истакна потребата од живеење во моментот, „сега и овде“, за што можат да помогнат различните техники за медитација и опуштање, визуализација и сл., како и самиот виртуелен простор за разговор, кој се доживува како безбедно место. Беше истакната важноста на грижата за себеси, бидејќи од неа зависи автентичноста и грижата за другите, особено во ситуации кои предизвикуваат губење на чувството на контрола, како што е пандемијата.

Посебно важен аспект од грижата за себеси е правилното распределување на слободното време, кое не смее да се прави со лутина или фрустрација, туку со грижа и внимание кон себеси, за да доведе до свесност за нашите вистински желби и потреби. Клучно е да чувствуваме дека имаме право на избор, а не дека сме приморани да носиме одредени одлуки под влијание на обврските што се наметнуваат. Дотолку повеќе што нашето општество, кое не поттикнува учење од слабости, грешки или слободно изразување на емоциите, дополнително нè отуѓува од себеси, па тоа треба соодветно да се реши кај секој член на заедницата.

Во вториот дел од работилницата учесниците реферираа за нивната работа во групи, т.е. за иновациите што ги внеле во наставата, а биле инспирирани од проектот.

Работилница бр. 5

Во првиот дел од работилницата стана збор за важноста од воспоставување на индивидуализиран ритуал на будење, како персонализиран модел на грижата за себеси. Беше потенцирано

воспоставувањето врска со себеси, со своите слаби и силни страни, преку нежно и внимателно постапување со себеси, како предуслов за поврзување со другите. Тој процес треба да води кон сопствено унапредување и откривање, како и кон собирање енергија што ќе се користи во дневните активности. Проектите како овој можат да понудат концептуална рамка за грижата за себеси, но секој сам треба да ги осмисли содржините на таа грижа за себеси, за тие да одговараат на индивидуалните прилики. Потоа следеше дискусија за постојните утрински ритуали на учесниците и за можностите за воспоставување нови.

Во вториот дел од работилницата, учесниците реферираа за активностите за психосоцијална поддршка што тие ги примениле во својата наставна работа. Разменија и неколку впечатоци од студентите, до кои дошле преку неформални дискусии и/или набљудување на нивните реакции на часовите.

Работилница бр. 6

Оваа работилница беше посветена на вежби за дишење и на техниката наречена Безбедно место.

Работилница бр. 7

По совладувањето на техниките за дишење и на техниката Безбедно место, учесниците се поделија во две поголеми групи и си зададоа работни задачи. Имено, беше решено едната група да се занимава со индивидуата, самопомошта и упатувањето на корисни материјали, а другата – со форматите на наставата во кои ќе бидат интегрирани и доразвиени добрите практики споделени во рамките на проектот. Ваквото документирање на проектните активности би можело да резултира со публикација достапна за повеќе колеги, наставници и студенти.

Работилница бр. 8

И оваа работилница почна со воведно дишење и рефлексии на моментните состојби на учесниците. Учесниците размислуваа за тоа како се чувствуваа на почетокот на проектот, во споредба со состојбата два и пол месеца подоцна.

Преостанатиот дел од работилницата беше посветен на координација во и помеѓу двете проектни групи, а во врска со нивната работа на публикацијата.

Работилница бр. 9

На оваа работилница се сумираа активностите на проектната група, во смисла на изработката на публикација, анкетирањето на студентите и [известувањето на јавноста](#) за проектот.

Грижа за себеси

Наставниците се во непосредна и постојана комуникација со студентите и во можност се да им помогнат кога студентите се соочуваат со ситуации што им го отежнуваат учењето. Но, за наставниците да можат да бидат од помош, и самите треба да умеат да се грижат за себеси.

Грижата за себеси подразбира постојано градење однос на самопочит, сочувство, толеранција и решителност, во смисла на тоа кои сме, што умееме и колку вредиме како човечки суштества. Таквиот однос го олеснува контактот со себеси, нè прави автентични, посебни и самостојни. Автентичното *јас* се развива во безбедна и поддржувачка атмосфера, го помага процесот на самозапознавање и самоприфаќање, без страв од судење, напуштање или отфрлање од страна на другиот. Тоа станува основа за решително спротивставување на деструктивните патријархални тенденции и стереотипни сфаќања за тоа кои и какви треба да бидеме, според очекувањата и нормите на културата, а кои не водат грижа за индивидуалните потреби, различности, вредности и права на секој човек во заедницата.

Самоприфаќањето и грижата за себеси се важни и за подобро разбирање (емпатија), поврзување и грижа за другиот, којшто е исто толку важен за човековиот опстанок и живеење. Убав пример за ова е советот кога патуваме со авион, во случај на пад на притисокот во кабината, прво да ја ставиме својата кислородна маска, па дури потоа на нашето дете или на некој друг, за да ги заштитиме. Значи, за да може да се погрижиме и да им помогнеме на другите, прво треба да научиме како да се грижиме за себеси и тоа да го практикуваме постојано.

Што уште значи грижата за себеси?

- Безбедно поврзување и обединување на сите делови од сопствената личност во единствена, неповторлива целина, што претпоставува активна вклученост во откривањето и/или градењето слободни, комфорни простори за себеси, каде што се чувствуваме удобно и снажно за да се спротивставиме на сите закани и ризици од отфрлање и повреди.
- Подобар контакт со сопствените потреби „сега и овде“ и одредување/артикулација на границите на личниот простор; ова значи будно присуство во моментот, со свесност за сложените

животни контексти на кои им припаѓаат, како одлучувачки фактори за нашите избори и одлуки.

- Развој на когнитивните способности (свесност, концептуално и критичко мислење), што води кон подобра проценка на можностите и на приоритетите во животот.
- Добро балансирање на вредностите, на самокритичноста, на чувството на одговорност; ова претпоставува преиспитување и расчистување на полето на избори и одлуки од чувствата на вина, страв и/или срам, како силни бариери на развојот.
- Полесно и подиректно справување со предизвиците во животот.
- Олеснување на напнатоста со почетокот на секој нов ден, поради очекувањата и предизвиците.
- Зголемување на самодовербата, што претпоставува доследност во напорите за градење позитивна слика за себеси, заснована на искуствата на учество, препознавање на сопствените вредности и оддавање признанија за направените избори во сопствениот живот.
- Засилување на чувството на исполнетост и среќа.

Како?

Постојат голем број вежби, техники и вештини во градењето на односот на почит, разбирање и сочувство кон себеси (англ.: self-compassion), како дел од грижата за себеси, но, сепак, како клучни ги издвојуваме и во продолжение ги разработуваме следните:

- Безбедно место;
- Поврзување со себеси;
- Ритуали;
- Вклученост и учество.

Корисни четива:

- Glowiak, M. (2020, April 14). *What is self-care and why is it important for you?* Southern New Hampshire University. Retrieved from: <https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/2019/04/what-is-self-care>
- Moore, C. (2019, June 2). *How to practice self-compassion: 8 techniques and tips*. Positive Psychology. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/self-compassion-5-steps/>
- Neff, K. (n.d.). *Self-compassion guided practices and exercises*. Self-compassion. Retrieved from: <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>
- Self-love for beginners (2016, May 28). *Love Project*. Retrieved from: <https://loveprojectlove.com/new-blog-1/self-love-for-beginners>
- 25 affirmations to say to yourself in the mirror (n.d.). *Family Matters: Practical Parenting Blog*. Retrieved from: <https://www.ronitbaras.com/emotional-intelligence/personal-development/25-affirmations-to-say-to-yourself-in-the-mirror/>

1. Безбедно место

Безбедно место е простор или средина каде што човек се чувствува сигурно, без ризик од физичка и/или емоционална закана, осуда или омаловажување. На безбедно место сме кога ни е пријатно во сопствената кожа. Тоа може да биде замислен или реален простор во кој се чувствуваме спокојно, сигурно и опуштено, место коешто ни помага да го воспоставиме контактот со себеси и коешто нè полни со енергија. Тоа е местото каде што можеме да бидеме автентични и свои, без никакви ризици и условувања. Оттука, безбедното место е засолниште што нуди заштита кога се соочуваме со тешки моменти во својот живот, по стресови или загуби со кои тешко се справуваме.

Зошто?

Повременото, замислено престојување на нашето безбедно место делува смирувачки, нè дефокусира од изворот на стрес, ни дава сила да ги ставиме вознемирувачките мисли, да закрепнеме од стресните искуства и, со обновени сили, да продолжиме да живееме спокојно. Вежбата „Безбедно место“ се употребува во психотерапијата за справување со трауматски искуства и, воопшто, со високо стресни ситуации во секојдневниот живот.

Како?

При градењето и поврзувањето со безбедното место се користат вежби за опуштање, медитација и/или насочена фантазија. Ваквите вежби се покорисни кога се применуваат во состојба на релативна смиреност.

Вежба „Безбедно место“

Почнете ја вежбата поставувајќи ги стапалата на земја, наместете се во удобна положба и свртете го вниманието кон вашето тело, со цел да ги откриете точките во кои чувствувате напнатост. На таков начин поминете го целото тело, почнувајќи од главата, вратот, рамениците, па надолу кон стомакот, рацете, дланките, половината, бедрата, задните мускули на нозете, стапалата и прстите, па вратете се назад кон срцето. Опуштете ги напнатите делови од телото и насочете го вниманието кон дишењето. Почувствувајте како ви носи топло, опуштено чувство воздухот што влегува во градите. За време на вежбата очите можат да бидат отворени или затворени.

Сетете се на време и на место кога сте се чувствувале сигурно, безбедно и спокојно. Може да биде на отворено или дома, а може да биде и некое измислено место. Она што е важно е да го замислите ова место и да си го претставите во свеста со што повеќе детали. Тоа може да е место што сте го посетиле повеќепати или еднаш, може да биде место од некој филм, или место што сте го замислиле. Можете да бидете таму со неког друг или сами. Тоа може да биде место каде што никој не може да ве најде, или, пак, место полно со луѓе што ве сакаат и се грижат за вас. Ова место им прилега на вашите потреби. Можете секогаш одново да го создавате, или да го приспособувате на тоа што ви треба, зашто тоа е ваше место. Сè што ви треба

за да се чувствувате удобно, е таму. Кога го замислувате ова место, се чувствувате спокојно и сигурно.

Откако ќе го изберете своето безбедно место, замислете го. Замислете дека сте таму. Што гледате околу вас? Опишете ги малите детали што ги гледате, дајте си време да видите како изгледа, како звучи. Какви звуци слушате, каков е мирисот таму? Што друго забележувате? Замислете изгрејсонце, почувствувајте го времето, температурата. Обратете внимание на тоа како изгледа да седите или да лежите таму. Како реагира вашето тело при допирот со предметите/личностите од безбедното место? Како се чувствувате кога е сè во ред и кога се сите безбедни? Во вашето безбедно место можете да гледате, да слушате, да чувствувате и да мирисате сè што ви е потребно за да се чувствувате безбедно и удобно. Можеби ќе ги собуete обувките и ќе зачекорите по трева. Можете да одите таму кога ќе посакате; вашето безбедно место ве смирува и успокојува. Останете таму уште неколку секунди. Потоа подгответе се одново да влезете во просторијата во која се наоѓате. Отворете ги очите, истегнете се, направете сè што ви е потребно за да се вратите во сегашниот момент. Дајте си време да откриете како се чувствувате. Дали сте посмирени и постабилни?

Запомнете дека безбедното место може секогаш да се оживее во свеста, па насочувањето на вниманието кон безбедното место може да ви помогне да се чувствувате безбедно. Оваа активност му помага на вашиот мозок да научи дека безбедноста е достижна. Помнејќи трауматски епизоди од своето минато, честопати создаваме замислена опасност. Но, на таа замислена опасност можеме да ѝ се спротивставиме со потсетување на состојби кога сме биле безбедни. Со редовно вежбање „Безбедно место“ создаваме невролошки патишта во нашиот мозок, кои создаваат свесност дека безбедноста е можна и достижна.

Корисна снимка:

Therapy in a Nutshell. (2018, July 18). *Grounding Exercise for Anxiety #7: Creating a Safe Place*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lsww37iCwMCg>

2. Поврзување со себеси

Поврзувањето со себеси е процес на воспоставување близок, директен контакт со сопствените потреби, чувства, поглед на свет и со релациите со другиот. Тоа е динамичен процес на себеоткривање, себеоформување и себепрепознавање, како посебен, одвоен и различен ентитет од останатите. Поврзувањето со себеси подразбира будност, љубопитност, отвореност, имагинација и храброст. Да се биде посебен и поинаков од другите бара и храброст. Блискиот контакт со себеси овозможува директна комуникација со своите потенцијали и вредности, и нивно оптимално искористување при комуникацијата со другите и со светот. Оснажува и овозможува добри и здрави избори за развој и за поддршка, на себеси и на другите.

2.1. Присутност во моментот

Присутноста во моментот (понатаму во текстот: присутноста) е значајна компонента од процесот на поврзување. Се состои во обраќање внимание на она што го гледаме и што го чувствуваме во моментот, „тука и сега“, со наивна љубопитност, без проценки и расудувања. Ако ги замислиме нашите мисли како автомобили што возат по автопат, практикувањето присутност во моментот нè учи да гледаме како минуваат, без да се обидуваме да интервенираме, да запреме неког од нив, или да го задржуваме вниманието на некое од нив. Дозволуваме да поминат без „да трчаме“ по нив, и без да се прашуваме кој, како и зошто поминал.

Во текот на денот, едно лице во просек има околу 6200 мисли. Замислете, при секоја помисла да решиме да се задржиме со потпрашања „што“, „како“, „зошто“. Размислете колку би биле преплавени од нив и што би направиле од својот живот? Колку од нив би понеле со себеси пред заспивање или би ги пренеле во наредниот ден?

Зошто?

Присутноста нè учи да обраќаме внимание само на она што се случува „сега и овде“, во нас (мисли и чувства) и околу нас, без притоа да се приврзуваме за тие податоци. На тој начин, тие многу помалку го окупираат и го одвлекуваат нашето внимание од следниот момент, за и во него, и во она што следи, повторно да бидеме „сега и овде“. Ова помага да останеме фокусирани и свежи, без да сме преоптоварени со мисли, заглавени во минатото (на пр., што и како сме требале да направиме или да кажеме), или фиксирани врз тоа што и како ќе направиме за да ја поправиме грешката во иднина.

Слично како и со другите работи во животот, квалитетот на зацртаните цели и активности е во процесот, низ кој најмногу се учи, наместо во ефектите, до кои честопати и не знаеме како сме дошле ако не сме биле доволно вклучени. Доколку станува збор за решавање некаков проблем, присутноста нè учи подобро да ги издвоиме оние претпоставки/мисли на кои треба да им посветиме повеќе внимание, за подобро да ја анализираме и разбереме ситуацијата, а потоа и да дојдеме до подобро и поекономично решение.

Главните придобивки од присутноста се унапредување на општата добросостојба, на физичкото и на менталното здравје. Насочувањето на мислите на „сега и овде“ нè учи минатото и иднината да ги ставиме во функција на сегашноста, што води кон подобро лично организирање, зголемена самодоверба, љубопитност и отвореност кон другите, како и воспоставување постабилни врски со нив.

Во поглед на физичкото и менталното здравје, присутноста овозможува подобар квалитет на сонот, подобар фокус и чувство на контрола, како и подобро управување со стресот при справувањето со депресивни расположенија и општа вознемиреност.

Како?

Добрата страна на практикувањето на присутност е што не бара издвојување посебно време. Можеме да бидеме присутни каде и да сме, без разлика што правиме. Клучно е во процесот да покажеме љубезност, нежност и толеранција кон себеси, без судење и обвинување за мислите што ги имаме.

Добар начин да се започне овој процес е вниманието да се посвети на само една работа, со полна свесност, позната уште како *унитаскинг* наспроти *мултитаскинг*, што лесно може да се спроведе во домот или надвор, додека се движиме низ просторот или средуваме, готвиме, разговараме, работиме нешто професионално. Вниманието се задржува подолго доколку ги вклучиме и сетилата: што чувствуваме на нашата кожа, кој мирис е присутен, што гледаме и слушаме, каков е вкусот во нашата уста. Следните неколку совети можат да ни помогнат при практикувањето присутност:

- Кога се будиме наутро, да се обидеме да го почувствуваме целото тело. Потоа да го истегнеме и да вдишеме и издишеме длабоко и свесно, неколку пати, со зголемување на свесноста за тоа каде сме и како сме.
- Кога сме подолго во седечка или во лежечка положба, да го „скенираме“ целото тело (кои чувства преовладуваат, колку се интензивни и каде се лоцирани), за да станеме свесни за сетилните впечатоци кои ги пренесува телото.
- Во секојдневните рутински работи, како на пример, пиењето кафе, туширањето, облекувањето, средувањето пред излегување, пешачењето, возењето велосипед или автомобил, да се обидеме да ги правиме присутно и освестено, т.е. „будно“.
- Кога јадеме, пиеме, разговараме или завршуваме некоја обврска, да застанеме за момент за да се поврземе со мислата. Како се чувствува нашето тело, што му е потребно во тој момент? Да ја почувствуваме храната/пијалокот во устата. Да обрнеме внимание на текстурата на храната, вкусот и мирисот. Да се прашаме како се чувствуваме кога сме во друштво, или кога работиме нешто: дали чувствуваме задоволство или притисок, каде го чувствуваме тоа и дали ни е потребна пауза или нешто друго.
- Кога разговараме, да се потрудиме да го слушаме соговорникот без да даваме мислење, согласување или несогласување, без да мислиме за што би зборувале кога ќе ни дојде редот.
- Кога се движиме, да ги почувствуваме, на пример, површината под нашите нозе, држењето на телото, допирот на облеката врз нашата кожа (колку е удобна, мека...). Можеме да бидеме игриви во ваквите обиди, на пример, да си наместиме музички потсетник за да провериме каде сме и да се вратиме во моментот, „сега и овде“.
- Кога сме надвор, да ги слушаме звуците околу нас и да се потрудиме да чуеме колку што е можно поразлични звуци. Да се обидеме да ги препознаеме, чии се и од каде доаѓаат.

- Кога чувствуваме тензија, да го лоцираме местото и да се обидеме со дишење да ја намалиме напнатоста во тој дел од телото.
- Можеме да водиме и белешки за тоа во кој период од денот сме практикувале присутност и дали сме почувствувале некакви придобивки.

Корисни четива:

Benefits of mindfulness. (n.d.). *Harvard Health*. Retrieved from:

<https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>

Humans have around 6,200 thoughts in a single day. (2020, July 19). *News18*. Retrieved

from: <https://www.news18.com/news/buzz/humans-have-around-6200-thoughts-in-a-single-day-shows-new-study-2723281.html>

Mindfulness for wellbeing and peak performance. (n.d.). *Future Learn*. Retrieved from:

<https://www.futurelearn.com/courses/mindfulness-wellbeing-performance>

Why multitasking is a myth (2019, February 21). *Outdoor Wellness Journeys*. Retrieved from:

<https://www.mindfulnourishedroots.com/stop-multi-tasking-and-start-single>

Она што може многу да помогне при создавањето навика за поголема присутност се техниките на длабоко дишење и на мускулна релаксација и медитација.

2.2. Длабоко дишење и мускулна релаксација

Длабокото дишење е уште една техника што може да се применува посебно, или како вовед во која било медитација. Познато е уште како „дишење од дијафрагма“, абдоминално дишење, дишење со активирање на стомачните мускули, или контролирано дишење. Кога дишеме длабоко, а издишуваме бавно, воздухот што влегува низ носот целосно ги исполнува белите дробови, а таканаречениот „долен стомак“ се поткрева. Тоа овозможува поголеми количества кислород наеднаш да го исполнат градниот кош, што помага телесната мускулатура да се опушти за релативно кусо време.

Зошто?

Длабокото абдоминално дишење, со повремено задржување на здивот, го поттикнува внесот на кислород и неговата размена со јаглероден диоксид, што ја олеснува работата на срцето, го забавува неговиот ритам и го намалува или стабилизира крвниот притисок. Фокусот врз дишењето помага да се концентрираме на воздухот што го вдишуваме и издишуваме, и на неговите квалитети (бојата, мирисот и текстурата) и да ги одвратиме мислите од дразбите што ни го одвлекуваат вниманието.

Фокусираното дишење е во основата на многу вештини за телесно и ментално опуштање, како што се целосната мускулна релаксација, сите видови медитација, јогата, контемплативната молитва и различни видови визуализација.

Како?

Најдобро е вежбите за дишење да се практикуваат на тивко, пријатно место каде што удобно може да се седне или да се легне. Бавното и рамномерно дишење ја зголемува свесноста за моментот и ги ослободува позитивните чувства. Дишењето започнува со длабоко вдишување преку носот, сè додека воздухот не ги исполни градите и горниот дел на стомакот, а завршува со бавно и звучно издишување низ устата. Пожелно е сето тоа да се повтори 3 до 10 пати. Потоа, дишењето продолжува рамномерно и контролирано. Доколку седиме или лежиме со затворени очи, дишењето може да се искOMBинира и со одредени слики, фрази или зборови, што дополнително помага при опуштањето и поврзувањето со себеси, „сега и овде“.

За да се практикува успешно секогаш кога е неопходно, длабокото дишење треба да се вежба. Се практикува еднаш до двапати во денот, од 3 до 5 минути, сè додека не се усвои техниката на дишење. При совладување на техниката, пожелно е дишењето да се практикува во исто време, со цел да воспоставиме навика која подоцна може да се примени секогаш кога е потребно.

2.3. Медитација

Медитацијата може да се дефинира како состав од техники насочени кон промена на свеста, постигнување повисок степен на свесност и фокусирано внимание „сега и овде“. Медитацијата е практика на целосна будност/свесност, со голем број придобивки за психолошката добросостојба на човекот.

Ако го споредиме мозокот со компјутер којшто поддржува безброј отворени прозорци и програми, медитацијата помага да се затворат непотребните програми, што овозможува полесно и директно фокусирање само на оние теми што се важни. Кога постигнуваме повеќе со помалку (енергија, средства, напор), тогаш животот го доживуваме поинаку, т.е. уживаме почесто и поинтензивно во него.

Зошто?

По потекло од древните традиции, медитацијата и денес се практикува од сите светски култури, со основна цел создавање чувство на смиреност и внатрешна хармонија. И покрај тоа што ја поврзуваат со многу религии, или токму поради тоа, медитацијата е многу помалку поврзана со верата отколку со промената на свеста и со откривањето на свесноста (освестувањето), при постигнувањето внатрешен мир и спокојство.

Како?

Медитацијата може да има најразлични форми, како изолирана вежба, или како вовед во стекнувањето целосна присутност со насочен фокус кон одредени теми. Постојат постапки на медитација, како што се: вежби на дишење, мантри, насочени медитации, медитации во движење, дури и

боењето и сликањето можат да се постават како практики на медитација. Формите се толку многу што секој има можност да го избере тоа што најмногу му одговара.

За оние што немаат искуство со практикување медитација, еве една едноставна вежба која може да се практикува неколку пати дневно, во траење од само неколку минути. Оваа вежба претставува едноставен и ефективен начин да го смириме телото и да направиме пауза од многубројните обврски во текот на денот.

Чекор 1: Се сместуваме удобно на столица, фотелја, во кревет, или со прекрстени нозе на мека подлога на подот.

Чекор 2: Ги затвораме очите и устата.

Чекор 3: Вдишуваме длабоко низ нос, броејќи до четири. Го задржуваме здивот до четири и потоа бавно издишуваме додека броиме до четири.

Чекор 4: Го повторуваме ова четири пати и продолжуваме со рамномерно, бавно дишење, со темпо кое најмногу ни одговара.

Чекор 5: Продолжуваме да дишеме уште две минути, со рамномерно темпо. Додека дишеме, се фокусираме исклучиво на воздухот што го вдишуваме и издишуваме. Како и каде навлегува воздухот во вашето тело, како изгледа, каква особености има? Дали има боја, мирис? Некоја друга сензација... По две минути ги отвораме и очите.

Корисни четива:

Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P. & Buscemi, A. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38: 451-458. 10.1007/s10072-016-2790-8.

Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/311750288>

The_role_of_deep_breathing_on_stress. (2020). Relaxation technique: Breath control helps quell errant stress response. *Harvard Health Publishing*. Retrieved from:

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A.

(2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

2.4. Физичка активност

Кога ќе се каже „вежбање“, обично помислуваме на структурирана, планирана серија вежби што ја повторуваме во одреден интервал. Поради таквата слика, честопати сметаме дека немаме време за вежбање. Но, што ако ја смениме перцепцијата за вежбањето? Што ако буквално секое движење што го правиме во текот на денот го сметаме за вежбање? На пр.: качувањето и симнувањето по скали во зградата или во куќата каде што живееме, одењето пеш на работа и/или на факултет, чистењето со правосмукалка? Кога станува збор за вежбањето, не се толку важни типот на активноста или времетраењето, колку перцепцијата и редовноста. И 5 минути во денот, секој ден – свесното внимание на движењата што ги правиме – е подобро од ништо. Без разлика дали се работи за организирана серија вежби, како

пилатес, јога или кошарка, или нешто „обично“, како скокање на јаже, прошетка во паркот, возење велосипед или танцување. Какво било движење на телото носи низа придобивки за физичкото и менталното здравје на човекот.

Зошто?

- Движењето смирува – физичките вежби ослободуваат од стрес, ја зголемуваат енергијата и го подобруваат расположението.
- Движењето ги подобрува когнитивните функции – ја зголемува присутноста, што е особено корисно при учењето.
- Движењето прави да се чувствуваме посреќно – при физичка активност се ослободуваат ендорфини, т.е. хормони на среќа.
- Движењето го забрзува метаболизмот и помага за побрзо ослободување од токсините.
- Дури и кога ги правиме секојдневните активности во домот или на работа (на пр.: средување, чистење, менување постелнина и сл.), самата промена на перцепцијата за „обичната“ активност, како што е вежбањето, ја подобрува општата кондиција и здравје.
- Вежбањето 3 пати неделно по 30 мин. дава исти, дури и подобри ефекти за намалување на депресивноста, во споредба со антидепресивите.
- Студентите што вежбаат имаат поголем успех во учењето од оние што не вежбаат.

Како?

- Наоѓаме активност во којашто уживаме.
- Можеме да искombинираме и повеќе активности за да ја избегнеме здодевноста.
- Си поставуваме достижна цел. Доволно е да почнеме со само 5 минути дневно.
- За почеток се држиме до нешто едноставно и постепено го засилуваме темпото.
- Одредуваме место и време и го запишуваме во календарот. Можеме да почнеме со два-три термина неделно, но важно е да сме истрајни. Дури и ако вежбаме дома, се држиме до зацртаниот распоред.
- Секое вежбање го бележиме на хартија. Бележењето помага вежбањето да ни премине во навика.
- Ако не можеме да одвоиме посебно време за вежбање, го користиме секој слободен момент за некоја кратка активност (на пр., додека чекаме да ни се свари кафето или чајот, може да направиме една до две вежби за истегнување, или 20 стомачни вежби).

- Вежбањето не треба да биде маратон, тоа е, едноставно, поголемо движење од вообичаеното.

Навечер, пред спиење, забележуваме колку подобро се чувствуваме затоа што тој ден сме вежбале.

Доколку сакаме некој да нè води низ вежбањето, голем е изборот и на интернет-платформи, како Ју Тјуб и др., кои нудат видеа со разни типови вежби, за сечија потреба и вкус. Сè повеќе се јавуваат и локални јога- или фитнес-студија што нудат редовни часови преку интернет.

Корисни четива:

Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatry, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T. T. & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638.

Crum, A. J., and Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18, No. 2: 165-171.

Hillman, C., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.

2.5. Исхрана

Јадењето е една од активностите коишто ги правиме рутински и без размислување. Кога последен пат сме посветиле посебно внимание на вкусот, текстурата и мирисот на храната? Дали имаме навика да застанеме пред да почнеме да јадеме и целосно да го „вкусиме“ моментот? Посветувањето внимание на тоа што јадеме, „сега и овде“, обично бара вклучување на сите пет сетила, а не само на вкусот.

Зошто?

Посветувањето внимание на исхраната има најмалку две главни придобивки. Прво, може да нè научи да бидеме присутни додека јадеме и да уживаме многу повеќе во храната, наместо само да ја консумираме. Со тоа учиме како поинаку да гледаме и на другите „рутински активности“, како што се работењето во домот, готвењето, разговорите со другите, па и да им дадеме поинакво значење. Сето ова води кон поголема присутност во нашето секојдневие.

Второ, посветувањето внимание на ритуалот на јадење нè учи да се поврземе целосно и со други аспекти на исхраната, како што се: изборот со кого јадеме, квалитетот и количната на тоа што го јадеме, брзината, местото и времето што го посветуваме на оброците и сл.

На пример, подготовките за оброкот може да вклучат уредување на масата, јадење во друштво, чекање сите да дојдат, развивање навики да се јаде бавно и со уживање во секој залак, пред да се проголта. Сето тоа открива нови впечатоци од вкусови, мириси и доживувања, што го подига задоволството и ја дава точната мерка за тоа кога сме сити и колку храна ни е реално потребна. Од друга страна, доколку гледаме телевизија или се

занимаваме со мобилниот телефон, јадејќи со стоене или набрзина, дејствуваме автоматски, без да се поврземе со процесот, оневозможувајќи ги вистинските придобивки за телото и за духот.

Како?

За да освестиме повеќе сетила во текот на оброкот, најпрво почнуваме со набљудување на храната. Како изгледа, како е сервирана, какви состојки содржи? Потоа помислуваме на процесот на создавање на храната. Ако е природен производ, тогаш како бил одгледуван, на која почва, под сонце или во стаклена градина, локално или е донесен, од каде? Или за процесот на производство и дистрибуција, како и кој сè бил вклучен? На овој начин, ги освестуваме и сопствените потреби за тоа колку и каков тип храна ни е потребен, како и врските помеѓу нас и околината, со сите фактори и случувања. Така почнуваме да ја гледаме храната на поинаков начин и да го цениме тоа што го конзумираме. Потребно е да посветиме внимание и на џвакањето на храната и на тоа колку свесно учествуваме во процесот. Брзото јадење и голтање без џвакање го отежнува варењето на храната и не дава вистинска информација за моментот кога сме сити. Мозокот одложено ги прима сигналите дека сме внеле премногу храна, а тоа води кон чувство на подуеност и непријатност во стомакот.

Во услови на криза, кога телото ни е во состојба на грч (т.н. состојба „бегај или напаѓај“), треба да обрнеме посебно внимание на тоа што, како и колку внесуваме во организмот. Телото под стрес троши повеќе од вообичаено, но внесот на енергетски состојки често не е сразмерен со потрошувачката. За телото да се чувствува снажно, а лесно, неопходно е да внимаваме да има доволно протеини и витамини (на пр.: витамин Ц, витамин Б, цинк, магнезиум). Оброците треба да се чести, но мали. При исхраната, грижата и задоволството би можеле да се постигнат кога од оброкот правиме ритуална активност, со убаво поставена маса, во присуство на луѓе што ни се блиски и ни значат. За време на оброкот, би можело да има договор да се споделуваат информации од заеднички интерес, со позитивен тон, шеги и предлози што можат да бидат корисни за секој член.

Корисна насока:

Mindfulness for wellbeing and peak performance. (n.d.). *Future Learn*. Retrieved from: <https://www.futurelearn.com/courses/mindfulness-wellbeing-performance>

2.6. Спиенење

Спиенењето е физиолошка состојба на намалена свесност. Спиенењето е од суштинска важност за опстанокот на човекот и на него отпаѓа приближно една третина од човековиот живот. Додека спие, човекот се одмара, закрепнува и акумулира енергија за будниот дел од животот. Долготрајното лишување од сон води до сериозни физички и ментални нарушувања, па дури и до смрт. Истражувањата покажуваат дека во современото општество луѓето спијат помалку отколку во минатото, а имаат и помалку квалитетен сон. Динамиката на живеење, а пред сè пристапот до електрична енергија и до екраните, се

меѓу факторите што придонесуваат човекот сè повеќе да се чувствува хронично ненаспан. Спиенето е исто толку важно како и здравата исхрана и вежбањето.

Зошто?

- Сонот го подобрува расположението. Луѓето што се лишени од сон имаат полошо расположение, како и физички и психички тешкотии.
- Сонот ги подобрува когнитивните вештини, ја зголемува концентрацијата, помнењето и продуктивноста.
- Сонот го зајакнува имунитетот, го намалува ризикот од срцеви болести, дијабетес, рак и мозочен удар и ја подобрува општата здравствена состојба.
- Сонот помага за намалување на внесот на калории и регулирање на телесната тежина. Луѓето што спијат помалку имаат значително поголема тежина од тие што спијат доволно.
- Сонот игра клучна улога во меморирањето и во поврзувањето на научените информации. По спиење, луѓето покажуваат подобри резултати на тестовите отколку луѓето што не спиеле.

Како?

- На организмот му е потребен сон од најмалку 7 – 8 часа дневно. Бележењето колку време од денот минуваме во спиење помага сонот да стане здрава навика.
- Вежбањето го поттикнува спиењето. Редовната физичка активност во текот на денот ја зголемува потребата од сон и обезбедува квалитетен сон во текот на ноќта.
- За поквалитетен сон во текот на ноќта, наместо долга попладневна починка, се препорачува куса дремка од најмногу 20 – 30 минути.
- Одржувањето редовен циклус на спиење и будење, во приближно исто време, помага за калитетот на сонот.
- Избегнувањето на екрани, два часа пред легнување, го подобрува сонот. Сината светлина од телефоните го потиснува лачењето на мелатонинот, т.е. хормонот за спиење. Доколку се разбудиме во текот на ноќта, не е препорачливо посегнување по телефонот или по некој друг екран.
- Се препорачува избегнување кафе, чај, кока-кола или други енергетски пијалаци, неколку часа пред легнување.
- Се препорачува лесна храна, најмалку два часа пред легнување.
- Техниките за опуштање се секогаш добредојдени пред легнување, или при предвременото будење во текот на ноќта.

Одржувањето на стандардната хигиена на сонот е клучно во услови на продолжен стрес. Истражувањата покажуваат дека главните ефекти од

инфекцијата се огледуваат во потребата од зголемен број часови поминати во спиење, и во намалената способност за концентрација, што е здрав одговор на ослабениот и/или заболениот организам. Земањето препарати за спиење за да се одржи нивото на функционалност во замена за спиењето, ги намалува човековите природни напори за закрепнување.

Корисни четива:

- Cline, J. (2020, March 17). Sleep in the time of pandemic. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sleepless-in-america/202003/sleep-in-the-time-pandemic>
- Dinges, D. F., Pack, F., Williams, K., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E. Aptowicz, C., Pack & A. I. (1997). Cumulative sleepiness, mood disturbance and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 20(4), 267-77.
- Lose Sleep, Lose Your Mind and Health. (n.d.). *Huffington Post*. Retrieved from: https://www.huffpost.com/entry/sleep-deprivation_n_4557142
- Patel, S. R. & Hu, F. B. (2008). Short sleep duration and weight gain: A systematic review. *Obesity*, 16, No. 3, 643-653
- Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R. & Born, J.. (2004). Sleep inspires insight. *Nature*, 427(6972), 352-355.
- Walker, M. P., Brakefield, T., Morgan, A., Hobson, J. A. & Stickgold, R. (2002). Practice with sleep makes perfect: sleep-dependent motor skill learning. *Neuron*, 35(1), 205-211.

2.7. Корисни техники и вежби за поврзување со себеси

Помирување со себеси

Вежбата започнува со длабоко дишење и мускулна релаксација, сè додека не се смири умот и не се доживее чувство на опуштеност. Потоа продолжува со насочена имажинација низ следните чекори:

- Се замислуваме себеси на клупа, на брегот од некое езеро или море.
- Во близина нема никој и смирени сме.
- Забележуваме како некој ни се приближува.
- Кога ќе стигне до нас, се препознаваме себеси кога сме биле дете.
- Изненадени сме и малку збунети, но сакаме да ни пријде поблиску.
- Пред очи ни е дете кое може да биде вознемирено или љубопитно, тажно, уплашено, но тоа не нè збунува бидејќи тоа сме ние.
- Го земаме детето за рака и со широка насмевка на лицето го прашуваме како е, што сака и што му треба од нас.
- Слушаме многу внимателно што има да ни каже и го прегрнуваме.
- Му шепотиме да не се грижи, му велиме дека сме тука и дека секогаш ќе останеме со него/неа.

- Ја чувствуваме неговата реакција преку допирот и сè додека не се смири и не ни поверува, остануваме со него/неа, сигурни и спокојни.
- Сега чувствуваме како детето (во нас) е сосема спокојно, толку што можеме да го почувствуваме неговиот/нејзиниот мир.
- Имаме ретко доживување на поврзаност, љубов, смиреност и себеприфатане.

Благодарност

Чувството на благодарност е многу моќно. Наместо да го посакуваме она што го немаме, тоа ни помага да го цениме она што го имаме, „сега и овде“. Фокусирајќи се на нашите благослови, со нежен глас на сочувство и разбирање за себеси, го насочуваме вниманието кон сопствената единственост, вредност и доблест, како константа која опстојува независно од условите. Се свртуваме кон светот и го откриваме во сета негова убавина. Нашите болни места, несовршености и слабости се обидуваме да ги доживееме и да ги разбереме во контекст на тоа што го знаеме за себеси, како нераскинлив дел од себеси, а не како закана. Може да водиме дневник или да запишуваме кратки мисли за изразување на благодарноста.

Позитивно поткрепување

Она што си го велиме себеси пред огледало, може да има влијание врз она што често си го кажуваме во себеси, во различни ситуации. Ако си кажуваме пријатни, охрабрувачки мисли и се фокусираме на добрите нешта во животот, создаваме повеќе можности животот и реално да се подобри. Доколку постојано си кажуваме непријатни работи, го трасираме патот на болката, тагата, незадоволството и непријатните чувства, од кои истовремено сакаме да избегаме, не оставајќи простор за препознавање и за поврзување со другата страна преку т.н. пријатни доживувања, и уживање во хармоничната целина од нашето разнообразно животно и емоционално искуство.

Важно е изјавите да се вежбаат почесто. На почетокот, можно е да си делуваме наивно или смешно, но, со текот на времето, почнуваме да ја чувствуваме вистинитоста на исказот и да ги забележуваме позитивните промени во себеси.

Примери на можни изјави кои можеме да си ги кажуваме пред огледало:

- Добар човек си!
- Прекрасен/прекрасна си!
- Редок човек си!
- Совршен/соврена си таков/таква каков/каква што си!
- Те сакам!
- Со тебе светот е поубав!
- Никој не умее подобро!
- Да не беше ти, тоа немаше да се случи!

Балансирање на самокритиката

Многумина се воспитувани постојано да се сомневаат во правилноста на своите постапки, или да заклучуваат дека често грешат, дека недоволно се потрудиле, дека се мрзливи, недостојни за одговорноста што им е доверена и сл.

Добра практика во оваа насока е редовната саморефлексија, т.е. потсетување за сите успеси и добри нешта што ги правиме „сега и овде“, или што сме ги направиле во животот. Може да се води и дневник во кој се внесуваат сите успешно завршени задачи во текот на денот, месецот или годината, без да ги релативизираме исклучително сработените задачи.

Корисни четива:

Neff, K. (n.d.). Self-compassion guided practices and exercises. *Self-compassion*. Retrieved from: <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>

Moore, C. (2019, 2 June). How to practice self-compassion: 8 techniques and tips. *Positive Psychology*. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/self-compassion-5-steps/>

Self-love for beginners (2016, May 28). *Project Love*. Retrieved from: <https://loveprojectlove.com/new-blog-1/self-love-for-beginners>

25 affirmations to say to yourself in the mirror (n.d.). *Family Matters: Practical Parenting Blog*. Retrieved from: <https://www.ronitbaras.com/emotional-intelligence/personal-development/25-affirmations-to-say-to-yourself-in-the-mirror/>

3. Ритуали

Кога ќе се слушне зборот „ритуал“, кај многу луѓе се будат асоцијации на религиозни или спиритуални обреди кои имаат за цел да ја подучат и да ја истакнат важноста на вредностите и на верувањата на членовите од групата, кои ги прифаќаат и ги практикуваат. „Ритуалите“ за кои зборуваме овде се активности кои човек ги прави наутро, навечер или во текот на денот, а може да вклучуваат навидум банални активности. Тие се изведуваат со посебно внимание, посветеност и внесеност од страна на оној што ги прави, со цел негување и враќање на животната енергија и поголемо уживање во денот и, општо, во животот.

„Ритуалот“ за којшто зборуваме тука не е еднаков со рутината. Рутината е она што секогаш го правиме во одредено време и по одреден редослед, како навика што се изведува без размислување. На пример, вежбање, туширање, миење на забите, облекување, средување, пиење кафе и сè друго што правиме несвесно, без фокусирање на процесот. Всушност, основната разлика меѓу ритуалот и рутината е во нашата перцепција на активностите што ги правиме. Дали активностите ни значат и ни носат задоволство во животот, или тоа се здодевни обврски што мора да се завршат? Кога истата активност ја чувствуваме како ново, вредно доживување, тогаш таа добива нова димензија и значење.

Рутината е корисна за заштеда на време и на енергија, како и кога треба да се завршат повеќе активности за кратко време. Меѓутоа, рутинското

изведуваче ги анализира тие активности, па тие се доживуваат како нужни и демотивирачки. Од друга страна, „ритуалот“ претпоставува внатрешно мотивирани, намерни практики, вклученост и будност „сега и овде“, контакт со сопствените потреби и јасни граници помеѓу себеси и другиот. Дневниот ритуал дава енергија и задоволство, како и структура и ефикасност.

3.1. Како да ги претвориме рутините во ритуали?

Активностите што ги правиме рутински може да ги претвориме во значајни „ритуали“, следејќи ги следните неколку чекори:

- заемаме позитивен ментален став преку употреба на позитивни тврдења. На пример, наместо: „Леле, кој ќе работи сега?!“, да си кажеме: „Работата ме исполнува и ми помага да ги исполнам своите цели“ и сл.;
- вежбаеме присутност (видете 2.1. „Присутност“);
- ја гледаме големата слика; наместо да ги доживуваме рутински работите што ги правиме во денот, ги поврзуваме со одредена цел и гледаме на кој начин ни го подобруваат животот во целина.

3.2. Што е потребно за успешна трансформација?

- Подготовка на околината. Ако сакаме да го претвориме пиењето кафе во дневен ритуал, може да си купиме убава шолја или филџан.
- Мали чекори. На пример, ако сакаме да трчаме, може да почнеме со кратки растојанија и за кратко време, па постепено да ги зголемуваме.
- Подобро нешто отколку ништо. Трансформацијата на рутините во „ритуали“ може да не се одвива толку брзо колку што очекуваме. Важно е да не се откажуваме и да продолжиме да се трудиме.

3.3. Примери за ритуали

Освен трансформацијата на рутините во „ритуали“, може да си воведеме и намерни „ритуали“, во одреден дел од денот, што ќе ни помогнат да се ревитализираме, да се наполниме со енергија за претстојниот ден или за убав сон. Подолу даваме конкретни предлози за утрински и за вечерен ритуал. Сепак, можностите се неограничени и секој може да си направи свој сопствен ритуал, во зависност од желбите, потребите и можностите.

3.4. Утрински ритуал

Утринскиот ритуал може да содржи активности што секако сме ги вклучиле во својот репертоар на будење и поврзување со денот.

Зошто?

Создавањето утрински ритуал преставува можност за започнување на денот со смиреност, самодоверба и позитивен став, на индивидуализиран,

автентичен начин. Тоа е подготовка за успешно справување со нештата што нè очекуваат во текот на денот, со поинаква енергија, ентузијазам, фокусираност, опуштеност и самоверба, наспроти чувствата на страв, преплавеност, закана, презаситеност и грижа.

Како?

Чекори во истражувањето и во усвојувањето на утринскиот ритуал:

- решеност да одвоиме време само за себе (на пр., помеѓу 30 и 90 минути), на почетокот од денот;
- избор/истражување на можните активности за личниот утрински ритуал, а во согласност со сопствените потреби, поврзани со искуствата на пријатност и на задоволство;
- одредување временска рамка (на пр., една недела) за испробување на избраните активности во утринските часови;
- доследност и флексибилност во секојдневното изведување на ритуалот за кој конечно сме се одлучиле.

Идеи за збогатување на утринскиот ритуал:

- освестено дишење (1 – 3 мин.) – се изведува со четирикратно длабоко вдишување, задржување на здивот до четири (со броење во себе) и бавно издишување – вежба што може да се прави во кој било дел од денот и/или повеќепати дневно, особено кога се јавува чувство на страв, напнатост и вознемиреност што не поминува. Се препорачува да се вежба неколку пати во денот;
- смирување на умот: насочено дишење, медитација, молитва (10 минути);
- вежбање: истегнување, дополнителни вежби за зацврстување на одредени мускули, јога, таи-чи (30 минути);
- поттикнување преку визуализација со различни слики: на пример, замислуваме дека сме капка од океан, се стопуваме со океанот и се чувствуваме заштитени и безбедни од сите страни. Уживаме во чувството некое време. Потоа замислуваме како ние самите сме океанот. Полни сме со енергија и подготвени да се соочиме со предизвиците на денот пред нас (околу 10 минути);
- утринско пиење кафе/чај/сок, проследено со музика или со тишина и уживање во вкусот/мирисот (15 минути);
- планирање на денот, со отворени очекувања за исходите и љубопитство за чувството на успех и на задоволство, што ќе нè придружуваат во текот на денот (5 – 10 минути).

3.5. Вечерен ритуал

Зошто?

Создавањето вечерен ритуал преставува можност за завршување на денот смирено, со самодоверба и со позитивен став, на индивидуализиран и автентичен начин. Вечерниот ритуал е можност за правење рекапитулација на нештата што сме ги доживеале во текот на денот, со поинаква енергија, ентузијазам, фокусираност, опуштено и самодоверба, наспроти чувствата на страв, преплашеност, закана, презаситеност и грижа.

Како?

Истите вежби на дишење и опуштање може да се применуваат и пред заспивање (в. погоре: „Утрински ритуал“). Дополнителни предлози:

- лежење во када со мирисливи тревки;
- рекапитулација на денот со задржување на убавите чувства, а ослободување, отпуштање на непријатните (5 – 10 минути);
- читање омилена книга;
- разговори и шегување со блиските и со пријателите;
- гушкање;
- водење љубов.

Корисно четиво:

Gower, L. (n.d.). How are daily rituals different from daily routines? *LifeHack*. Retrieved from: <https://www.lifehack.org/847758/daily-rituals> - пристапено на 1.11.2021

4. Вклученост и учество

Да се има автономен глас во одлуките што го засегаат човекот е основна претпоставка за човековото здравје и добросостојба. Тоа овозможува човекот да почувствува дека неговата вклученост има влијание врз важните животни прашања, мали и големи, вклучително и врз оние поврзани со креирањето на политиките, пристапот до институциите и проценката за тоа колкава е нивната подготвеност и моќ во заштитата на човековите права. Луѓето што се исклучени од одлучувањето, или се соочуваат со реални бариери при одлучувањето за себеси, на некој начин, се исклучени и од својот живот и не можат да напредуваат еднакво со останатите.

Активното учество од најмала возраст значи и учење како се презема одговорност за сопствените постапки. Активните и ангажираните луѓе го препознаваат своето поле на надлежност и својот удел во настаните на тоа поле. Тие умеат да го проценат својот дел од одговорноста за последиците од она што се случува, без да ги обвинуваат околностите или останатите. Кога се вклучени во сите фази од процесите на одлучување, нивните одлуки и постапки се потпираат на факти, принципи и вредности, наместо на емоции, лични ставови и уверувања. Активната вклученост ја зголемува самодовербата и одлучноста при предвидувањето на проблемите и изнаоѓањето на нови и

подобри решенија. Од друга страна, отсуството на учество значи пасивизација, исклученост, немоќ и ригидност, што подразбира страв и отпор кон какви било промени. Исклученоста може да води до необмислени, лоши решенија.

Учеството на единката во заедницата значи активна примена на индивидуалните искуства и сознанија во полза на сите единки. Без индивидуално учество нема ни колективно учество, а тоа значи ни колективен одговор на заканата. Пандемијата од КОВИД-19 бараше токму таков, колективен одговор, т.е. учество на сите членови од заедницата, и тоа, во кус рок.

Зошто?

- Вклученоста ја зголемува автономијата, поврзаноста со себеси и со заедницата.
- Вклученоста дава моќ, ја зголемува контролата врз сопствениот живот и чувството дека можеме да придонесеме кон промената. Вклученоста ја поттикнува самодовербата и впечатокот дека промената е можна токму поради личното учество во неа.
- Вклученоста овозможува подобра проценка и анализа на состојбите и на животните приоритети.
- Вклученоста обезбедува подобро и пофокусирано искористување на времето и остварување на зацртаните цели.
- Кога се чувствуваме вклучени, подобро го користиме времето и ги остваруваме стремежите.

Како?

- Се фокусираме на работите што можеме да ги контролираме, наместо на оние врз кои немаме контрола.
- Љубопитни сме и постојано бараме можности за учење и за подобрување.
- Поставуваме цели кои нè одвлекуваат од зоната на удобноста.
- Агилно се организираме, на пр., поставувајќи приоритети и временска рамка.
- Не наоѓаме изговори за одлагање, не бараме виновници.
- Не чекаме нештата да се случат, вложуваме свесен напор да ги преземеме потребните чекори и да го добиеме тоа што го сакаме.
- Бараме мислења и коментари од претпоставените, колегите, семејството, пријателите.
- Поставуваме прашања за сè што не ни е јасно.
- Го следиме сопствениот напредок.
- Учиме од грешките: правиме анализа на грешките и размислуваме како да ги избегнеме во иднина.

- Внимаваме на јазикот што го користиме. На пример, наместо: „Тоа е. Нема што да направам“, велиме: „Ајде да ги разгледам алтернативите“; наместо: „Таков сум“, велиме: „Можам да изберам поинаков пристап“; наместо: „Морам да го направам тоа“, велиме: „Ќе изберам соодветен одговор“; наместо: „Не можам“, велиме: „Избирам да...“
- Се дружиме со другите активно вклучени луѓе.

Корисни четива:

- Dixit, S. (2020, February 11). *The importance of being proactive*. [Blogpost]. Retrieved from: <https://medium.com/@ivnaasdixit/the-importance-of-being-proactive-5b9bce43fcf5>
- Jovanovic, D. (2022, March 31). *How to be more proactive at work and in life*. [Blogpost]. Retrieved from: <https://clockify.me/blog/managing-time/be-proactive/>
- Saez, F. (n.d.). *Be proactive!*. [Blogpost]. Retrieved from: <https://facilethings.com/blog/en/proactivity>

4.1. Информираност

Живееме во време кога развојот на информатичката технологија достигнува кулминација. Начинот на живот е мошне динамичен и постојано сме „бомбардирани“ со нови сознанија и информации за случувањата околу нас. Оттаму е потребата да бидеме постојано во чекор со збиднувањата, локални и глобални, но и да знаеме како да ги селектираме релевантните информации за да можеме полесно да функционираме во општеството во кое живееме.

Се чини дека денес најважно од сè е да се биде добро информиран. Но, што значи тоа? Тоа подразбира поседување широки познавања, особено за актуелните настани, детални сознанија од различни области и полиња и способност за размена на мислења во врска со нив. Од практичен аспект, тоа би значело да се поседува вистинска информација во вистинско време, информација што ќе направи разлика меѓу факт и претпоставка, информација што овозможува дејствување. Пандемијата од КОВИД-19 практично ја посочи потребата од информираност за да можеме полесно да се приспособиме на новите и непознати ситуации, со кои постојано се соочуваме.

Зошто?

- Информираноста овозможува темелно да ги разбереме нештата, а не само површно да стекнуваме сознанија.
- Информираноста води до обмислени одлуки што се темелат на докази, факти и искуства.
- Информираноста ја зголемува довербата на другите во нас. Често, луѓето што се добро информирани се првите на кои им се обраќаеме за мислење или за помош во кризни ситуации.

Како?

- На новите информации им пристапуваме критички. Се прашуваме кој е изворот на информацијата и што би можела да биде причината за тоа.
- Се информираме од различни доверливи извори. Социјалните мрежи ни помагаат да бидеме во чекор со времето, но тие секако не треба да бидат единствените извори што ги користиме. Веб-страници што би можеле да ни помогнат: allsides.com, factcheck.org, politifact.com, propublica.org, washingtonpost.com/news/fact-checker и други. Во принцип, веб-страниците со екстензија .edu или .org се поверодостојни од тие што завршуваат со .com.
- Постојано бараме нови аспекти од некој проблем или од некоја тема и ги преиспитуваме нештата кои мислиме дека се точни.
- Разбираме дека нашите ставови се менуваат со текот на времето, како што прибираме повеќе докази за нив. Следствено, сосема е нормално некогаш да го смениме мислењето за нешто.
- „Паметно“ пребаруваме на интернет и користиме [совети](#) за поцелисходно користење на пребарувачот на Гугл.
- Остануваме отворени за нови информации и за нови вештини.
- Ја цениме слободата на печатот.
- Си поставуваме здрави ограничувања во однос на восприемањето информации, со оглед на тоа што постојаната и интензивна изложеност на нови информации може да биде штетна за менталното здравје и да доведе до заситеност.
- Ги игнорираме нерелевантните и збунувачки информации, коишто имаат скриени цели и можат да ни наштетат.

Приложуваме список на релевантни извори на информации:

- На сајтот на ТЕД (TED) има многу поучни видеоразговори и дискусии на различни актуелни теми.
- Сноупс (Snopes) е една од веб-страниците која ни помага да ја провериме вистинитоста на информациите.
- Перспекс (Perspecs) е веб-страница каде што можеме да најдеме различни вести од три различни перспективи: левичарска, десничарска и неутрална.
- Преку веб-страниците како што се: Уан (One), Глоубал ситизен (Global Citizen), Глоубал воисез (Global Voices), Њусли (Newslea), Д деј (The Day) можеме да се информираме за теми од глобален интерес.
- Гугл сколар (Google Scholar) нуди голем број релевантни научни статии од најразлични области.
- Доверливи подкасти (т.е. снимени аудио/видеоепизоди достапни дигитално) и канали на Ју тјуб (YouTube).

Корисни четива

Being well-informed. (n.d.) *Fingerprint for Success*. Retrieved from:

<https://www.fingerprintforsuccess.com/traits/being-well-informed>

Hampton-Cole, S. (2018, April 24). *How to be a well-informed global citizen & critical thinker: A guide for teens and other world-changers*. [Blogpost]. Retrieved from:

<https://seanhamptoncole.wordpress.com/2018/04/24/how-to-be-a-well-informed-critically-thinking-global-citizen-a-guide-for-teens-and-other-world-changers/>

NT Desk. (2019, March 3). Importance of being well informed. *The Navhind Times*. Retrieved from: <https://www.navhindtimes.in/2019/03/02/opinions/opinion/importance-of-being-well-informed/>

Swain, H. (2009, February 10). The art of being well informed. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/education/2009/feb/10/how-to-be-a-student>

13 ways you can be better informed on just about anything. (n.d.). *Wit & Travesty*. Retrieved from: <http://witandtravesty.com/13-ways-you-can-be-better-informed-on-just-about-anything/>

4.2. Запознавање со човековите права

Човековите права претставуваат неотуѓива привилегија на сите човечки суштества. Нивното почитување или ограничување во општествениот живот зборува за карактерот на власта, како и за соодветното општествено и државно уредување. Најраните обиди за нивно формулирање во облик на одделни државни акти се засведочени уште во древната цивилизација на Сумерите, а вистински исчекор во поглед на нивното дефинирање и почитување претставува *Декларацијата за правата на човекот и граѓанинот* од 1789 година, поврзана со Француската буржоаска револуција. Во поново време посебно значење имаат *Универзалната декларација за човековите права*, усвоена од Генералното собрание на Обединетите нации во 1948 година, како и *Европската конвенција за заштита на човековите права и основните слободи* од 1950 година.

Зошто?

- Познавањето на елементарните човекови права (на живот, слобода, сигурност, еднаквост пред законите) обезбедува соодветен и праведен третман на секое човечко суштество.
- Почитувањето на човековите права овозможува свесност за исклучителната важност од афирмирањето на интегритетот на секој човек, во име на хуманизмот како општочовечко својство.
- Човековите права овозможуваат правилен развој на личноста на секој човек во рамките на општествената заедница, како и остварување на неговите економски, социјални и културни права.

Како?

- Преку потврдување и поттикнување на креативната слобода на секоја личност во наставниот процес, како показател за користа од таквиот пристап и пошироко, во секојдневниот живот, особено при справувањето со проблематичните ситуации.
- Преку отворени дискусии за почитувањето и за кршењето на човековите права, што помага за развивање на свесноста за нивната важност.
- Преку афирмирање на слободата на мислење и на изразување, со што се менува односот кон поинаквите стојалишта (политички, национални, сексуални, религиозни и сл.) и се развива личноста во насока на посуштинско разбирање на туѓите мисловни и вредносни позиции.

Корисни четива:

Европска конвенција за заштита на човековите права. (б. д.) *Европски суд за човекови права*. Преземено од:

https://www.echr.coe.int/Documents/Convention_MKD.pdf

Универзална декларација за човековите права. (2009). *UDHR in Unicode*. Преземено од:

https://unicode.org/udhr/d/udhr_mkd.html

4.3. Откривање нови интереси и таленти

Откривањето нови интереси и таленти е важен извор на енергија. Енергијата создадена во миговите на контакт со нешто што нè инспирира и нè возбужда се прелева понатаму на останатите сфери од нашето живеење, како и на луѓето со кои комуницираме. Благодарение на активностите преку кои развиваме нови интереси и вештини и ги откриваме нашите таленти, ние сме посреќни и придонесуваме за создавање посреќно општество.

Пандемијата од КОВИД-19 беше можност за истражување на нашите интереси и за наша надградба. Во време кога животот се одвива поинаку од вообичаеното, се отвора простор и време и за овие активности.

4.4. Учење нови вештини

Учењето е движечка сила на личниот и на општествениот развој. Тоа не мора да е задолжително поврзано со формален образовен контекст (училиште, универзитет и сл.), ниту, пак, да заврши со заокружување на одреден степен на образование. Учењето е доживотно и може да се одвива и дома или на друго место, како и во време кога нам ни одговара.

Зошто?

Учењето нова вештина:

- внесува свежина во животот и влијае врз општата мотивираност;
- буди љубопитност;

- го намалува стресот;
- активира разни делови од мозокот;
- ја зголемува адаптивбилноста, особено кога условите на живеење и работење се мошне променливи;
- отвора нови можности за вработување;
- ослободува нова енергија за други активности.

Како?

Се прашуваме што би сакале да умееме да направиме. Да зборуваме нов јазик? Да свириме инструмент? Да играме танго? Да направиме интернет-страница? Што е она што ја буди нашата љубопитност и нè мотивира?

Учењето нова вештина ќе биде полесно ако:

- направиме план за тоа како ќе се одвива;
- го вклучиме во нашите дневни рутински активности;
- почнеме со мали чекори кои ќе нè мотивираат да продолжиме.

Стекнувањето нови знаења и вештини денеска е олеснето преку постоењето голем број бесплатни онлајн курсеви, како што се: [Coursera](#), [EdX](#), [Khan Academy](#), [Future Learn](#).

Корисно четиво и снимки

Fabrega, M. (n.d.) 10 Must-watch TED talks for lifelong learners. *Daring to Live Fully*.

Retrieved from: <https://daringtolivefully.com/ted-talks-for-lifelong-learners>

Kaufman, J. (2016, April 2). *20 Hours to Learn Anything (Key Points Talk)*. [Video]. Ted Talk.

Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=isrgSDjrpg> –

Kaufman, J. (2013, March 13). *The first 20 hours – how to learn anything*. [Video]. Ted Talk.

Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY>

Грижа за другиот

Паралелно со истражувањето стратегии за грижа за сопственото ментално здравје, учесниците во проектот разработуваа и стратегии за грижа за менталното здравје на студентите. Во овој дел ги претставуваме сознанијата до кои дојде проектната група, организирани во следните теми: активно слушање, емпатија и сочувство, толеранција, љубезност, поврзување и споделување.

1. Активно слушање

Слушањето е една од најважните социјални вештини. Тоа ни помага да добиеме информации, да ги разбереме информациите, да учиме и да се забавуваме. Истражувањата покажуваат дека луѓето се сеќаваат на 25-50 отсто од она што го слушнале, што укажува на тоа дека голем дел од информациите во комуникацијата се губат. Вештините на слушање може да ги подобриме со т.н. активно слушање. Да слушаме активно не значи да ги слушаме само зборовите, туку да вложиме свесен напор да навлеземе во суштината на пораката од соговорникот. Со активно слушање сме вклучени во разговорот на позитивен начин, неутрално (без осудување или советување) и трпеливо. Разговорот во кој активно слушаме е, всушност, повеќе за соговорникот отколку за нас.

Зошто?

Активното слушање ни помага:

- да стекнеме доверба кај соговорникот преку разговор со почит, разбирање и емпатија;
- да ја слушнеме перспективата на другиот и да најдеме начин да постигнеме заедничка цел;
- да му влееме чувство дека е сослушан, разбран и ценет;
- да избегнеме недоразбирања и конфликти;
- да ја зголемиме продуктивноста во комуникацијата, во работата и во меѓусебните односи;
- да ја подобриме способноста за вршење влијание и убедување;
- да ја подобриме способноста за преговарање.

Како?

- Му посветуваме целосно внимание на соговорникот: го гледаме в очи, се сосредоточуваме на неговиот говор и не дозволуваме вниманието да ни го одвлече она што се случува во околината (на пр., друг разговор во близина) или нашите мисли, не формираме противаргументи додека зборува, го читаме говорот на неговото тело (на пр., изразот на лицето и тонот на гласот).
- Му даваме до знаење дека го слушаме со тоа што: седиме во отворена позиција на телото што покажува заинтересираност (не со скрстени раце!), му даваме вербални сигнали (да, аха, хм и сл.), но и невербални (кимаме, ги креваме веѓите, користиме соодветни изрази на лицето).
- Повремено го парафразираме тоа што го кажал онака како што сме го разбрале.
- Повремено поставуваме отворени прашања за да бидеме сигурни дека добро сме го разбрале („Што сакаш да кажеш кога велиш...?“, „Сакаш да кажеш дека...?“).
- Чекаме да ја заокружи мислата пред да парафразираме или да поставиме прашање.
- Не го прекинуваме со напади и противаргументи, покажуваме почит и отвореност, дури и ако не се согласуваме.
- Не ја оценуваме пораката на соговорникот заради давање свое мислење. Целта е да го сослушаме соговорникот, не да го оценуваме или советуваме.
- Ја прифаќаме тишината како неопходен дел од разговорот.
- Не се надоврзуваме на приказната на соговорникот со сопствена приказна на истата тема.
- Не ја менуваме темата нагло.
- Го сумираме кажаното.

Корисни четива

Active listening. (n.d.). *MindTools*. Retrieved from:

<https://www.mindtools.com/CommSkill/ActiveListening.htm>

Cuncic, A. (2022, November 2). What is active listening? *Very Well Mind*. Retrieved from:

<https://www.verywellmind.com/what-is-active-listening-3024343>

Sutton, J. (2016, July 21). Active listening: The art of empathetic conversation. *Positive Psychology*. Retrieved from:

<https://positivepsychology.com/active-listening/>

2. Емпатија и сочувство

Емпатијата е важна емоција за поврзување на луѓето. Емпатијата овозможува да ги препознаваме чувствата кај другите и „да влеземе“ во туѓата кожа, а притоа да не ја преземаме тежината на нивната емотивна состојба. Тоа е некој вид умешност за читање на говорот на телото на другиот и согледување на неговата емотивна состојба, што ни помага соодветно да се

поставиме кон соговорникот за да не ја влошиме постојната ситуација. Емпатијата е важна бидејќи претставува искра која може да предизвика сочувство.

Сочувството претставува тенденција да се идентификуваме со оние блиски на нас (на пр., по физичка, роднинска или пријателска линија) и да сочувствуваме со нивните емоции, да ги почувствуваме емоциите на другиот и да реагираме соодветно. Додека сочувството ни овозможува да се поврземе на емоционално ниво (во смисла на носење на туѓата тага), емпатијата е активно разбирање на страдањето на другиот и заземање дистанца како можност за сообразно дејствување и наоѓање решение.

Зошто?

Овие две човечки карактеристики се важни бидејќи нè дефинираат како луѓе и ни помагаат да се поврземе со другите и да помогнеме во ситуации што се тешки за нив. Правилното насочување на овие чувства и вештини придонесува за воспоставување добри меѓучовечки односи, на пр., преку поддршка на другиот и поттикнување на неговиот напредок, а не преку учество во неговиот пад.

Како?

И двете емоционални состојби се засноваат на принципот на љубов, разбирање и почит. Тие можат да се изразат на разни начини: преку сослушување на другиот, преку нежни зборови полни со разбирање и без осудување, без споредување, преку охрабрувачки и мотивациски предлози за најдобар „излез“ од тешката ситуација, но и преку физичка и материјална помош, кога е тоа потребно и можно.

Корисни четива

Што е сочувство? Дали треба да се сочувствува и сочувство со животот? (н.д.) *Unistica*.

Преземено од: <https://mk.unistica.com/%D1%88%D1%82%D0%BE-%D0%B5-%D1%81%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B0-%D0%B4%D0%B0-%D1%81%D0%B5/>

Hougard, R. (2020 July 8). Four Reasons Why Compassion Is Better For Humanity Than Empathy. *Forbes*. Retrieved from:

<https://www.forbes.com/sites/rasmushougard/2020/07/08/four-reasons-why-compassion-is-better-for-humanity-than-empathy/>

Well, T. (2017, March 4). Compassion is better than empathy. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-clarity/201703/compassion-is-better-empathy>

3. Толеранција

Толеранцијата е способност да се прифатат и да се разберат ставовите и начините на однесување што се различни од нашите, дури и кога не се согласуваме со нив. Идеите, гледиштата, практиките што не ни се блиски и што се спротивни на нашите вредности може да предизвикаат отпор, лутина,

омраза, како и чувство на отуѓеност. Во поекстремна варијанта, особено кога станува збор за групи кои имаат различни ставови и однесување од нашите, различните ставови можат да доведат и до конфликт. Во вакви случаи, толеранцијата игра многу важна улога во воспоставувањето заемна доверба и во меѓусебното прифаќање на различните гледишта.

Зошто?

Толеранцијата помага:

- да бидеме фер и објективни кон личности чии мислења, верувања, етничко потекло, политичка ориентираност и др. се различни од нашите;
- да слушнеме поинакви перспективи, што може да помогне и во нашиот личен развој;
- да направиме другите да се чувствуваат безбедно и сигурно;
- отворено да дискутираме;
- полесно да ги надминуваме недоразбирањата и стравот од непознатото;
- да создадеме пријатна и позитивна атмосфера.

Како?

- Покажуваме дека сопствените мислења не ги ставаме над туѓите, на тој начин што не ги омаловажуваме другите и не им се потсмеваме.
- Поставуваме прашања за да покажеме дека сакаме да ги разбереме, за навистина да можеме да ги разбереме гледиштата на другите.
- Водиме отворени дискусии во кои покажуваме дека различните ставови може да бидат поттик за прифаќање на различни перспективи, а не само извор на расправи и на конфликти.

Корисно четиво

Being tolerant. (2016, September 26). DW. Retrieved from: <https://www.dw.com/en/being-tolerant/a-35895644>

4. Љубезност

Многупати сме ги слушнале изреките: „Добриот збор железни врати отвора“ и „Јазикот нема коски, а коски крши“. Силата која ја има зборот е огромна. Зборот допира до сржта на човековото битие и има сила да го промени, да го утврди во она во што верува или да го разубеди. Зборот има сила да спои и да раздели, да утеша или да разгневи. Околу нас има многу примери на несреќни и тажни судбини кои го смениле својот тек оти се нашол некој со благ збор да утеша и да даде надеж, а и такви коишто отишле во амбис поради празни, а тешки зборови.

Зошто?

Луѓето, особено во услови на изолираност, осаменост и напнатост, имаат потреба од благ збор на утеха и разбирање – некој да им покаже пријателство, отвореност, топлина, грижа. Некој да е љубезен. Да се биде љубезен не значи да се биде наивен и слаб, туку напротив, љубезноста бара сила и храброст. Тоа е интерперсонална вештина со која покажуваме несебичност и дружељубивост. Истражувачите покажале дека главен фактор за стабилноста и за задоволството во бракот, на пример, е љубезноста.

Како?

- Прв чекор да покажеме љубезност спрема другиот е да се радуваме на неговиот успех и среќа, да не го озборуваме или исмеваме, туку да му помагаме кога гледаме дека има потреба од тоа.
- Да упатиме комплимент кога забележуваме нешто добро кај некого, да се заблагодариме кога некој ни помогнал, да бидеме благо искрени со цел да ја упатиме другата личност на вистинскиот пат – сето тоа се чинови на љубезност.
- Љубезниот човек е љубезен и кон себеси. Да се запрашаме дали сме добри и учтиви кон себеси, дали си кажуваме зборови на поттик и утеха, или сме само груби критичари. Да се сакаме себеси и да си зборуваме учтиво и благо е предуслов за да се изградиме како здрави, радосни и љубезни личности.
- Благ збор, отворено срце и отворена врата од нашиот дом!

Корисни четива

A kinder world takes all of us. (n.d.) *Kindness*. Retrieved from: <https://kindness.org/>

Brodrick, M. (2019, April 18). The heart and science of kindness. *Harvard Health Blog*.

Retrieved from: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447>

Hall, K. (2017, December 4). The importance of kindness. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/pieces-mind/201712/the-importance-kindness>

5. Поврзување

Како општествени битија, за нашето здравје како луѓе е многу значајно да градиме здрави врски со другите. Кога не сме расположени, кога сме потиштени и депресивни, обично сакаме да се изолираме бидејќи мислиме дека никој не ја разбира тежината на нашата мака. Опседнати сме со нашите мисли, кои ги вртиме во круг и сè повеќе ги продлабочуваме. Но, во такви моменти треба да се направи сосема спротивното. Да се заборави на проблемот, да се препушти иднината да си тече како што ќе си тече и да се обидеме да поттикнуваме во себеси позитивни радосни расположенија. И, тоа е свесна одлука! „Од денес ќе сум радосен и нема повеќе да се грижам“. За да го одржуваме тоа расположение, нужно е да се дружиме со луѓе кои ѝ годат на нашата душа, позитивни, оптимисти, радосни, со љубов кон животот, кон

себеси и кон другите луѓе. Луѓе кои одат само напред и не размислуваат многу за проблемите, кои нема постојано да нè оценуваат, да ни судат и покрај кои ќе се чувствуваме свои. Радосни и креативни, како деца.

Зошто?

Во себеси имаме огромна енергија која може да ја насочиме кон добро или кон зло. Кога ја насочуваме во позитивна насока, луѓето тоа го чувствуваат и сакаат да се со нас.

Како?

- Ако чувствуваме дека сме опкружени со луѓе со кои не ни годи дружбата, тогаш бараме други луѓе.
- Правиме нешто што нè интересира: вежбаме во некој клуб, учиме нов јазик, возиме велосипед или се качуваме по планини со некој планинарски друштва, па така запознаваме луѓе кои имаат ист интерес со нас и со кои ќе почнеме од почеток.
- Отворени сме и постапуваме другарски. Се шегуваме, разговараме, шетаме, излегуваме. Може да произлезат многу убави работи кои потполно ќе ни го сменат животот и дотогашните мисли. Решенијата за проблемите сами ќе дојдат.
- Во време на пандемијата, дружењето беше покомплицирано и ограничено на неколку пријатели. Сепак, дури и кога не сме физички заедно, можеме да се поврземе преку телефон или на некоја од социјалните мрежи и да правиме заедно многу работи: да гледаме филм, да готвиме, да слушаме музика, да читаме, да дискутираме, да си задаваме предизвици.

Корисни четива

Jago, K. (2021, August 25). How to make friends during the COVID-19 pandemic. *Very Well Mind*. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/how-to-make-friends-during-the-covid-19-pandemic-5093689>

Schaltegger, M. (2019, June 11). Hanging Out With Your Besties Twice A Week Could Improve Your Mental And Emotional Health. *Delish*. Retrieved from: <https://www.delish.com/food-news/a27922312/hanging-out-with-friends-improves-health/>

Why healthy friendships are important for mental health. (2019, August 22). *Mental Health First Aid*. Retrieved from: <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2019/08/why-healthy-friendships-are-important-for-mental-health/>

6. Споделување

Споделувањето е нормална практика во малубројните заедници и во традиционалните општествени контексти. Се споделува нешто со некого бидејќи тој е дел од нас, познат ни е или му е познат некому од нас. Карактеристично е за поблиското семејство, а споделувањето во училиницата

ги прави сите учесници да се чувствуваат блиски, со што се создава топла атмосфера и безбеден простор за работење.

Зошто?

Споделуваме со цел:

- да се навратиме на настанот или повторно да го доживееме;
- да ги изразиме насобраните чувства, да си олесниме;
- да ги процениме чувствата за одреден настан;
- да се разјаснат извесни аспекти на настанот што не биле добро разбрани и да се најде значење во случувањата поврзани со настанот;
- да побараме насоки и решенија за проблемите што ги создал настанот;
- да се поврземе со другите и да се намали чувството на осаменост;
- емоционално да поттикнеме или да допреме до слушателот;
- да добиеме внимание од другите и доколку е можно да оставиме впечаток на слушателите;
- да се вклучат другите и да се овозможи општествена интеракција.

Како?

- Преку издвојување простор за дијалог меѓу наставникот и студентите: наместо да се прашуваат студентите како се, како се чувствуваат, наставникот да ги сподели своите чувства на исплашеност, загриженост, среќа или радост, предизвикана од некој настан, со што студентите ќе можат да се поистоветат и самите да се отворат.
- Преку поврзување на темата на часот со личното искуство: на пример, часот по средновековна книжевност, која опфаќа главно дела со црковен карактер, наставникот го започнува со споделување на своите чувства и ставови во врска со религијата.
- Преку создавање група или форум на социјалните медиуми со учесниците на часот, во кои може да се споделуваат и лични содржини, со цел запознавање и интегрирање на групата.
- Преку оставање простор на крајот на часот за анкета поврзана со тоа како и што им се допаднало или не им се допаднало на студентите за време на часот, како и споделување на нивната оценка за часот.

Корисни четива

Pickup, L. (2017, August 10). The psychology behind sharing. *Mobility Behaviour*. Retrieved from: <http://mobilitybehaviour.eu/2017/08/10/the-psychology-behind-sharing/>
Social sharing of emotions. (n.d.). *Wikipedia*. Retrieved from: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_sharing_of_emotions

Преку настава до поврзување и вклученост

Наставни практики за подобрување на психосоцијалната клима во училиницата, со цел поголема вклученост на студентите во наставата

Во овој дел ги прикажуваме практиките кои наставниците ги применуваа во текот на проектот за да ја подобрат психосоцијалната клима на часот, т.е. да се поврзат со студентите, а со тоа да ја подобрат и нивната вклученост во наставата.

Искуствата на наставниците имаат формат на приказни. Приказните ги пренесуваме изворно, како што беа документирани од наставниците. Поради ова, можно е да има мали варијации во начините на обраќање кон читателот. Сметавме дека таквите неусогласености им даваат личен печат на записите. Напоменуваме дека контекстот на наставните приказни е настава на далечина: училиниците кои се спомнуваат во некои од приказните се виртуелни.

Приказните се организирани по областите во кои се одвиваше наставата (јазик, преведување/толкување, методика и книжевност), и во две големи категории: 7 неформални и 18 формални наставни практики. Оваа поделба ја објаснуваме во продолжение.

1. Неформални практики

1.1. На што мислиме?

Во овој дел мислиме на издвојување 10 – 15 минути од часот за разговори со студентите поврзани со тековни настани од реалноста („овде и сега“). Ваквите активности можат да се одвиваат на почетокот од часот, но и во кој било дел од часот (на пр., доколку се забележи пад на концентрацијата на групата), вклучително и на крајот од часот. Може да се внесат содржини поврзани со некој повод, на пример, значајна вест, доживувања и/или чувства како рефлексija на моментот. За особено личните приказни, доколку се појават, наставникот може да обезбеди време надвор од часот. При ваквите разговори, многу е важно да се почитува сечие мислење, да се покаже автентична љубопитност и да не се коментира или суди.

1.2. Зошто е важно да се одвои време од часот за вакви активности?

Ваквите активности помагаат да се изгради свест за сето она што го носат со себеси присутните на часот. Низ ваквите искуства, наставникот учи да го забележи и да го следи пулсот на групата, нивната вклученост и емпатично да реагира во вистинскиот момент. Целта е подобро запознавање помеѓу студентите, ослободување на вишокот енергија, мотивирање на студентите повеќе и поактивно да учествуваат на часот. На овој начин индиректно се подигнува квалитетот на наставата и се подобрува односот меѓу наставниците и студентите. Оваа активност може да придонесе за подобрување на емпатијата, толеранцијата и соработката меѓу студентите, со што би се воспоставила безбедна атмосфера на часот, но и пошироко.

Употребата на вакви активности сигнализира грижа за емоционалното и за менталното здравје на студентот од страна на наставникот и на институцијата што наставникот ја претставува. Ваквиот пристап долгорочно може да го поттикне кај студентите негувањето грижа за себеси, за сопствената автентичност, што води кон развивање грижа за другите и полесно справување со животните предизвици.

1.3. НЕФОРМАЛНИ ПРИКАЗНИ ОД НАСТАВАТА

ЈАЗИК

Приказна бр. 1

Студиска година: прва и втора

Број на студенти во група: 20, 40/20, 15

Опис на формата на вклученост: Како дел од часот кога се прави кратка пауза за практикување будност/свесност, им зададовме на студентите вежба со визуализација, која вклучува размислување за некаков проблем и приоѓање кон него од поинаков агол. Ги замоливме студентите да ги затворат очите и да помислат на нешто што им претставува проблем, па потоа да се опуштат и да мислат на некој убав пејзаж, целосно да ги употребат сите свои сетили за да го почувствуваат и видат пејзажот. Потоа ги замоливме студентите повторно да помислат на проблемот што го имале и да обрнат внимание на нивната реакција кон него и на спонтаните решенија што ќе им надојдат. На крајот, ги замоливме студентите да запишат неколку белешки во однос на тоа како им се променила перцепцијата за проблемот и да се потрудат да направат план за работа за надминување или решавање на проблемот, врз основа на искуствата и набљудувањата од вежбата.

Реакции од студентите: Општо земено, студентите реагираа позитивно на овој тип вежба со визуализација и споделија дека вежбата им помогнала да се опуштат, но и да им се смени ставот кон проблемот, односно проблемот станал помалку важен и тежината му се намалила. Сепак, мора да нагласиме дека главниот акцент студентите го ставија на ефектот на опуштање, а не на активното изнаоѓање на решенија за проблемот. И покрај тоа што вежбата не им беше од голема помош во однос на решавањето на проблемите, таа

отвори простор студентите да ги споделат искуствата и да разговараат, па така се создадоа можности за подобрување на комуникацијата во групата.

Приказна бр. 2

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 22

Опис на формата на вклученост: Со цел да ја опуштам атмосферата на почетокот од часот и да започнам невообичаено, ги прашав студентите како го исполнуваат слободното време во пандемијата. Неколку од нив одговорија дека читаат книги или гледаат филмови, при што во одговорите се искристализира една заедничка нишка: темата за Хари Потер. Во тоа време и моите деца дома ги беа откриле филмовите и книгите за Хари Потер, па со студентите најдовме нешто што нè поврзува. Се разви дискусија за темите што ги обработува серијалот и за тоа зошто е толку привлечен и популарен. На крајот ги прашав која од волшебните моќи на волшебниците од серијалот би сакале да ја имаат и што би направиле ако ја имаат.

Реакции од студентите: Темата предизвика многу поангажирана дискусија отколку вообичаените прашања: „Како сте?“ или: „Како го поминавте викендот?“. Студентите со ентузијазам зборуваа за своите впечатоци од серијалот и особено за прашањето што би направиле кога би имале натприродна моќ. Дискусијата предизвика позитивни емоции кај студентите бидејќи имаа можност да зборуваат за нешто што искрено им го привлекува интересот и ги засега, а не е директно поврзано со наставата и со студиските содржини.

Приказна бр. 3

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 22

Опис на формата на вклученост: На студентите им пуштав видеа на теми од позитивната психологија, преземени од курсот „Наука за добросостојбата“ од Универзитетот Јеил на Курсера (по едно видео на час, во времетраење од околу 8 до 18 минути). Секое видео се однесуваше на една практика за која е научно докажано дека води кон подобрување на добросостојбата кај луѓето, или на сродни теми. Беа опфатени теми како благодарност, љубезност, дали работите што мислиме дека ќе нè направат среќни навистина нè прават среќни (на пр.: добра работа, добри оценки, пари, совршено тело, вистинска љубов, убави предмети), прилагодување на референтните точки (што е она со што се споредуваме и како да го промениме), интервју со Елизабет Дан, основач на техниката ВУОП (WOOP), која е научно заснована ментална стратегија за поставување приоритети и промена на навиките, а која им помага на луѓето да ги откријат и да ги остварат своите желби (www.woopmylife.org). Целта на активноста беше да им се даде можност на студентите да ги преиспитаат своите ставови за работите во животот и да дојдат до нови заклучоци, како и да им се овозможи да користат лесно достапни техники што можат да им помогнат да го подигнат нивото на

енергија во време на пандемија. Освен тоа, студентите ги вежбаа и своите вештини на слушање англиски јазик од изворен американски говорител. Реакции од студентите: Активноста наиде на одличен прием кај студентите. По секое видео се развиваше жива дискусија, при што имаше и спротивставени мислења. Владееше атмосфера каде што секој слободно можеше да го искаже својот став, без осудување и омаловажување. Можев да почувствувам дека содржината на видеата допира до студентите и ги поттикнува на размислување, кај некои предизвикувајќи и освестување, будење. Некои студенти велеа дека за нив овие теми се нови, но дека со задоволство би сакале да ги пробаат техниките. Активноста ја подобруваше атмосферата на часот и ги ослободуваше студентите да се вклучат на часот со свои ставови и мислења. Најголемо признание беше тоа што студентите велеа дека по часот се чувствувале попозитивно и помотивирано.

ПРЕВЕДУВАЊЕ И ТОЛКУВАЊЕ

Приказна бр. 4

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 9

Опис на формата на вклученост: Во рамките на неформалниот дел од часовите, првите 10 до 15 минути ги посветувавме на свесноста за „сега и овде“. Накусо дискутиравме за тоа како се чувствувавме сите во моментот, што ни се случуваше и какво ни беше моменталното расположение. Потоа, правевме куса вежба за правилно дишење, којашто подразбира длабоко вдишување, сосредоточено задржување на здивот со броење до 5 и потоа бавно издишување. Студентите беа претходно запознаени со придобивките од оваа техника за нивната идна професија, во насока на подобрување на менталните и огнитивните способности, во однос на релаксирањето и на општата добросостојба на организмот при правилното снабдување на телото со кислород. Често, вежбата за правилно дишење ја правевме во придружба на релаксирачка музика, која дополнително влијаеше врз зголемувањето на интелектуалните капацитети и поттикнувањето на мозочната активност.

Реакции од студентите: Во услови на пандемија ставивме засилен акцент на ваквите неформални активности во текот на наставата, бидејќи во текот на разговорот со студентите дојдов до сознание дека тоа им годи, ги расположува и тие потоа покажуваат зголемен ентузијазам и желба за работа. Тие истакнаа дека тоа им го намалува стресот при совладувањето на потешките наставни содржини.

МЕТОДИКА

Приказна бр. 5

Студиска година: четврта

Број на студенти во група: 20

Опис на формата на вклученост: Во неврзан разговор, пред да започне часот, дискутирајме за предизвиците од пандемијата и студентите го наведоа продолжениот престој пред екранот, затворени во четири зида, како една од понапорните активности. Ја прашав студентката која зборуваше за тоа колку често оди на прошетка, особено поради тоа што знаев дека е од Струга и има пристап до особено моќен извор на опуштеност: езерото. Таа рече дека не помни кога последен пат го видела езерото. Ѓ кажав дека според позитивната психологија, набљудувањето на природата, особено фокусирањето на одреден нејзин аспект (на пр., лист, дрво, бран) има трансформирачка моќ да не ѓтргне од секојдневните грижи и/или да ни овозможи поинаков поглед на нив. Ги поттикнував студентите да фотографираат некој детал од природата што ги опкружува и да го споделат на нашата онлајн платформа. Студентката од Струга веднаш го направи тоа, а остатокот од групата коментираше.

Реакции од студентите: На наредниот час студентката од Струга ни кажа дека уживала за време на прошетката покрај езерото и оттогаш отишла таму повеќепати, бидејќи сфатила дека тоа ја опушта. Се извини што фотографијата што ја споделила не ја доловува целата убавина на езерото. Останатите не се вклучија во споделувањето детали од природата што ги опкружува, па не успеав да дознаам повеќе околу нивните мотиви или планови.

Приказна бр. 6

Студиска година: четврта

Број на студенти во група: 20

Опис на формата на вклученост: На почетокот на часот, како загревање за првата активност, ги замолив студентите, на платформата што ја користевме, да напишат во просторот за разговор број од 1 до 10, со кој би ја претставиле нивната моментална добросостојба (1 = ниска, 10 = висока). И јас го направив истото. Оние што приложија многу ниски или многу високи оценки, ги прашав на што се должи тоа и од тие прашања произлегоа убави приказни за одделни аспекти од личниот живот на студентите за кои не знаев: една студентка ни зборуваше за предизвиците на муслиманскиот пост, друга за развојните фази на нејзиното куче. Како варијација на оваа активност, еднаш ги замолив студентите да напишат збор-два за првото позитивно нешто на кое помислуваат во тој момент и кое им изнудува насмевка. Повторно, студентите брзо се произнесоа и овојпат чувме приказни за многу помладиот брат, на кого една од студентките, вработена во приватно училиште по странски јазици, му држи онлајн час по англиски јазик од соседната соба, за мацката што секој момент треба да се омачи и на која можеби ќе ѓ биде потребна помош од студентката што во моментот го следи часот...

Реакции од студентите: Немав можност експлицитно да ги прашам студентите што мислат за ваквите активности, но од брзината на нивното споделување броеви и клучни зборови во просторот за коментари, како и од нивната подготвеност да ни кажат повеќе за тоа што го споделиле, сфатив дека им се занимливи – обично им треба многу време за да ми одговорот на прашањата поврзани со формалните содржини на курсот.

КНИЖЕВНОСТ

Приказна бр. 7

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 10

Опис на формата на вклученост: На почетокот од часот, во рамките на неформалниот дел (првите 10, односно 15 минути), се осврнав кон здравствените предизвици со кои сите се соочуваме во одреден период од животот. Покрај мојата желба да ги поттикнувам да размислуваат, свое влијание имаа и информациите кои ги споделија две студентки со мене, а се однесуваа на нивното директно или индиректно соочување со пандемијата. Една студентка отворено зборуваше за нејзиното справување со хроничната болест во услови на пандемија, што имаше позитивен ефект врз групата и мнозина потоа споделија сопствени и/или туѓи искуства поврзани со тој проблем. Беше интересно да се следат нивните размислувања и начинот како изразуваа сочувство кон колегите кои од различни причини се во специфична положба. Изгledаше дека повеќето од нив се на мислење дека секоја предизвикувачка состојба, особено болеста, ја истакнува потребата од свртување кон себеси, не толку во смисла на исполнување на сопствените желби колку во врска со она живеење во моментот што нè доведува во поинаква состојба на свесност за себеси и за другите. Тие ја истакнаа предноста на заедничкото справување и решавање на проблемите, како и нивната сплотеност во рамките на групата.

Реакции од студентите: И покрај тоа што јас не ги прашав студентите за нивното мислење околу овој мој „излет“, кој на одреден начин задираше во нивната приватност, изгledаше дека повеќето од нив беа задоволни што покажав интерес за проблемите со кои се соочуваат. За нив беше особено важен начинот како тие се менуваат како личности по надминувањето на предизвикувачката состојба. Беше видливо задоволството од можноста да ги споделат отворено прашањата кои ги мачат, пред сè, како млади луѓе, а ефектот беше видлив и на подоцнежните часови, на кои се забележуваше дека веќе беа значително послободни и поопуштени.

2. Формални практики

2.1. На што мислиме?

Тука мислиме на различните начини на разработка на теми предвидени во наставната програма, што ќе обезбедат поголема вклученост на студентите во споредба со традиционалната, фронтална настава. Студентите можат да

бидат вклучени во обликувањето на различни аспекти од курсот: цели, содржини, методологии, следење и оценување на процесот на учење/настава (Holes, 1981).

2.2. Зошто е важна вклученоста на студентот?

Вклученоста на студентот во наставата значи промена на неговиот статус од слушател во чинител, што, пак, подразбира зголемена одговорност за процесот и за исходот од учењето. Очекуваниот резултат од ваквата поставеност на нештата е пофокусирано, поцелисходно и потрајно учење. Таквото учење е покорисно за студентот бидејќи е поврзано со предизвиците на професионалната реалност за која студентот се подготвува. Освен тоа, активната вклученост му дава смисла на студирањето: студентот не прави само како што му е кажано, туку учествува во обликувањето на сопствените искуства од наставата. Гледањето смисла во она што го работиме е важен предуслов за добросостојба (Seligman, 2011).

2.3. ФОРМАЛНИ ПРИКАЗНИ ОД НАСТАВАТА

ЈАЗИК

Приказна бр. 1

Студиска година: прва

Број на студенти во група: 30

Опис на формата на вклученост: Студентите ги поделив во помали групи, по двајца или тројца, и им дадов задача да подготват презентација за тема од областа на граматиката што требаше да ја работиме тој час. Времето за работа беше 30 минути. Им посочив референтна литература и статии што требаше да ги користат. Потоа, групите ги споделуваа презентациите со останатите колеги, се развиваа спонтани дискусии во кои се дополнуваа информациите, се даваа примери, се поставуваа прашања и се разјаснуваа дилеми. Јас го набљудував часот и повремено се вклучував со свои коментари и појаснувања кога беше потребно. На крајот на часот студентите имаа комплетна слика за темата што се обработуваше на часот. Целта на вежбата беше да истражуваат одредена тема и самите да дојдат до сознанија и до заклучоци, за преку примерите да ги почувствуваат придобивките од активната вклученост во процесот на учење.

Реакции од студентите: Атмосферата на часот беше мошне динамична и го чувствував ентузијазмот на студентите. Дискусиите се развиваа спонтано, па дури и посрамежливите студенти беа охрабрани да земат збор и да споделат мислење. Овој начин на работа многу им се допадна, сметаа дека е поинтересен од класичната настава, во која тие се само слушатели, бидејќи им помага да се заинтересираат за одредена тема за која претходно, можеби, не знаеле многу. Ваквиот начин на работа им ја подигна самодовербата и чувството дека прават нешто важно. Изразија задоволство од часот и надеж

дека ваквиот начин на настава ќе продолжи и во училиницата, со физичко присуство на наставата.

Приказна бр. 2

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 22

Опис на формата на вклученост: Ги поделив студентите во групи по тројца или четворица и им зададов задача анонимно да оценат по еден есеј од колега, којшто претходно го имаа за домашна задача. На секоја група ѝ дадов список со прашања за различни аспекти на текстот, според кои може да се водат при оценувањето. Имаа 20 минути за работа во група, а јас повремено кратко се вклучував во групите за да видам како оди дискусијата. Активноста се спроведе на Мајкрософт тимс, со опцијата Работа во групи (англ.: Breakout rooms). Од студентите не се бараше да дадат оценка во облик на број, туку квалитативен опис на есејот. Целта на вежбата беше да се стават во улога на читател и да видат каков впечаток ќе им остави текстот, да ги идентификуваат силните страни и слабостите на текстот, како и можностите за подобрување, па преку тоа да се стекнат со поголема свесност за тоа што претставува добро напишан текст и на кои аспекти треба да внимаваат кога пишуваат. Потоа, секоја група реферираше за својата работа и даваше заклучоци, а јас ги дополнував нивните коментари со свои, онаму каде што имаше потреба од тоа.

Реакции од студентите: Сите студенти беа активно вклучени во анализата на текстовите. На некои групи доделеното време не им беше доволно. Сепак, сите групи успеаја самостојно да дојдат до заклучоци за есејот што го анализираа. Истакнаа дека им се допаѓа овој начин на работа и дека тоа им овозможува полесно да ги следат сопствените грешки, како и областите во кои треба да се подобрат.

Приказна бр. 3

Студиска година: прва, трета

Број на студенти во група: прва – 3, трета – 9

Опис на формата на вклученост: Студентите имаа задача да работат во група, да најдат извори за темата за тој час (*Сврзници* за предметот Граматика 2 и *Допусни реченици* за предметот Граматика 6) и заеднички да ги претстават сознанијата до кои стигнале врз основа на консултираните извори. Почетокот на часот беше, всушност, кус вовед во кој им ја образложи идејата за оваа активност, во контекст на проектот за психосоцијална поддршка и им посочив што поточно треба да направат. Студентите потоа имаа околу 45, односно 50 минути заеднички да ја истражат темата. Јас не бев присутна на овој дел од работата. Последниот дел од часот беше посветен на нивната презентација и на дискусијата за обработените содржини и за концепцијата на часот.

Реакции од студентите: Добив впечаток дека часот им се допадна на студентите и дека, генерално, искуството е охрабрувачко. Во кратката дискусија студентите изнесоа, главно, позитивни коментари и изразија

отвореност за вакви активности. Студентите покажаа дека умеат самостојно да најдат релевантна литература и да ја обработат за кусо време. Ова беше особено важно за студентите од прва година, на кои сè уште не им е лесно да консултираат стручна литература на италијански јазик. Промената на вообичаениот ритам на часот внесе свежина во курсот и беше мотивирачка и за студентите и за мене.

Приказна бр. 4

Студиска година: прва

Број на студенти во група: 30

Опис на формата на вклученост: На студентите им соопштив дека со група наставници од факултетот учествувам во работилници за психосоцијална поддршка на наставниците и на студентите во услови на пандемија и при настава на далечина. Во тој контекст, како еден од начините за мотивација на студентите беше предлогот следниот час да го одржат тие. Часот беше замислен како повторување на материјалот, по одредени тематски целини, но преку нивно сумирано презентирање на сето она што е потребно да се знае за определените теми, а врз основа на посочената литература, доставените наставни материјали и фатените белешки од предавањата. Студентите беа поделени во 6 групи, а и материјалот за повторување беше поделен на 6 теми. Секоја група избра една од темите и имаше задача да ја претстави во 15/20 минути. Во секоја група беше назначен еден студент како координатор. Јас не бев присутна на часот, но сепак, за да нема организациски и технички проблеми, на часот беше присутен асистентот, само во улога на модератор. Часот се снимаше и на следниот час, покрај споделувањето на нивните искуства, и јас како наставник имав можност да искоментирам некои организациски и материјални пропусти. Ваквата активност, покрај тоа што овозможи активно вклучување и поголема мотивација на студентите, ни овозможи и нам (на наставниците) да видиме кои се нивните слаби страни при учењето и совладувањето на материјалот, но и како да ја подобриме нашата понатамошна работа.

Реакции од студентите: Сите студентите беа задоволни од ваквиот начин на нивно активно вклучување во часот. Изразија задоволство од леснотијата на комуникацијата меѓу нив, формална и неформална. Одговорните во групата ја истакнаа желбата на секој студент да учествува и да презентира дел од темата. Студентите имаа можност да видат различни видови презентација на материјалот од страна на колегите и да заклучат како е подобро и поинтересно да се претстават теми од граматика, но и да се издели важното од помалку важното.

ПРЕВЕДУВАЊЕ И ТОЛКУВАЊЕ

Приказна бр. 5

Студиска година: трета

Број на студенти во група: 20

Опис на формата на вклученост: На студентите им дадов текст наменет за превод, но пред да го преведат, беа поделени во групи во кои требаше заеднички да го анализираат текстот (вид, цел, функционален стил, јазични особености, можни проблеми за преведувачот и сл.), па врз основа на усвоените теоретски постулати на курсот да направат кратка презентација за тоа. Времето за работа во групи беше 20-ина минути. Тие ги споделија сознанијата до кои дојдоа самостојно и задачата беше мошне успешно сработена. Зададов и дополнителна задача за дома: секој да го преведе текстот и да го достави до колега/колешка од групата за оценка и за коментари на преводот. На тој начин имаа можност да учествуваат и во процесот на оценување.

Реакции од студентите: Атмосферата на крајот од часот беше позитивна и се забележуваше задоволство кај студентите. Во разговор со нив, дојдов до заклучок дека начинот на работа им се допаѓа, лесно го прифаќаат и сметаат дека е генерално поинтересен од фронталниот тип настава. Како поголем предизвик го гледаат оценувањето на преводот од колега/колешка и тоа го посочија како потежок дел од задачата, од кој, сепак, може многу да се научи. Коментарите беа во насока на тоа дека истиот принцип на работа би можеле да го повториме и на некој друг час.

Приказна бр. 6

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 5

Опис на формата на вклученост: Со оглед на тоа што темата на часот беше постапката на очудување и автоматизмот поврзан со неа, часот го започнав невообичаено, бидејќи и самата постапка се содржи во тоа, на обичните нешта да се гледа на поинаков, невообичаен начин. Го прашував секој студент, како што влегуваше во виртуелната училница, колку е часот и од каде знае дека е толку, односно каде гледа за да го види часот. Некои беа „очудени“ бидејќи сметаа дека се казнети поради нивното доцнење, а некои се чудеа на прашањето „каде гледаат дека е толку часот“, бидејќи се знае дека гледаат во десниот долен агол на компјутерот. Се разви дискусија за тоа колку е автоматска постапката на погледнување на часовникот во која било форма и дека понекогаш треба да се направи нешто поинакво за да се поттикне мозокот да работи понапорно. Потоа следеше надоврзување на темата на часот. На крајот од часот, студентите требаше да одговорат кој им е најдрагоцен дел, за нив самите, од целиот час со помош на еден збор; повеќето ја избраа првата, воведна активност.

Реакции од студентите: Атмосферата за време на часот беше позитивна, студентите беа поотворени и поподготвени за интеракција во текот на

предавањето, како и за надополнување на примерите, па многу лесно го совладаа предвидениот материјал. На студентите особено им се допадна што теоретската тема се поврза со секојдневието.

Приказна бр. 7

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 5

Опис на формата на вклученост: На студентите од различни јазични групи им дадов корпуси на фраземи од јазикот што го изучуваат и еквиваленти на македонски јазик. Им доделив задача сите да ги разгледаат своите материјали, а едно лице да го води часот и да ја употреби својата креативност, со тоа што ќе им наложи на другите како да ги применат тие фраземи, измислувајќи метод според кој тие ќе извечат некаков заклучок за преводот на метафорите (што беше тема на часот). Јас го напуштив часот. По истекувањето на зададеното време се вратив на часот и ги затекнав во жива дискусија околу метафорите. Тие направиле класификација на фраземите, според тоа колку од нив се преведени буквално и колку се преведени со фраземи коишто содржат сосема различни елементи, или, пак, делумно различни елементи. Пронашле фразема која е иста во сите четири јазици и ја преведуваа на јазик кој, исто така, им е странски, но заеднички за сите нив (англискиот). Од извештајот за часот, за којшто беше задолжен еден студент, се покажа дека успешно ги исполниле поставените задачи.

Реакции од студентите: Коментарите на студентите беа дека, иако се чувствувале изгубено на почетокот, се зафатиле со работа и се чувствувале горди што самите се справиле со проблемот (при отсуство на наставникот). Освен тоа, рекоа дека требало многу повеќе да размислуваат отколку обично. Според тоа колку сите беа раздвижени и желни да зборуваат на темата, беше очигледно дека ваквиот начин на учење е ефикасен.

Приказна бр. 8

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 9

Опис на формата на вклученост: На студентите им дадов задача да подготват кратка симулација на говорна ситуација во различни контексти (полициска станица, болница, училиште и сл.) и краток поимник. Потоа, на часот ги симулираа овие ситуации, а ад хок беше назначен толкувач. Останатите студенти требаше да ја следат неговата работа и потоа да ја оценат изведбата, во согласност со професионалните и етичките стандарди за толкување што претходно ги усвоивме на часовите. Јас како наставник го набљудував целиот процес и учествував со сопствени коментари и забелешки кога беше потребно. Поентата на вежбите беше да се посочат позитивните моменти за да се подигне нивната самодоверба, но и да се укаже на грешките со едукативна цел.

Реакции од студентите: Врз основа на коментарите од студентите, генерално можам да заклучам дека тие добро ја прифатија задачата. Сите ги

исполнија обврските за симулациите и активно учествуваа во часовите. Забележав дека за нив беше потежок моментот на оценување на колегите. Имав впечаток дека немаше многу ентузијазам за оваа активност, а и самите студенти објаснија дека чувствуваа како е тоа тешко за нив, немале доволно знаење за тоа да го направат, а исто така им било непријатно кога требало да оценат колешка/колега. Затоа во дискусијата се обидовме да разбереме дека сите коментари (и позитивни и негативни) во текот на наставниот процес се добредојдени, бидејќи придонесуваат за нивниот професионален развој.

Приказна бр. 9

Студиска година: трета

Број на студенти во група: 12

Опис на формата на вклученост: Ги поделив студентите во три групи по четворица и им реков дека ќе преведуваат во групи и ќе рецензираат преводи, т.е. ќе ги коментираат преводите на своите колеги од групата. Користевме Гугл мит како конференциска алатка и Гугл докс како простор за работа каде што го преведуваа текстот, при што секоја група имаше свој споделен документ во кој беше изворниот текст (четири просечни пасуси), со подеднакви уредувачки привилегии за пристап. За рецензирање ги користевме функционалностите за коментари на Гугл докс. Ги оставив самите да ја организираат поделбата на трудот во својата група. Потоа ми рекоа дека секој добил по еден пасус за превод. Двете групи стигнаа да ги преведат текстовите во предвиденото време. Секој студент доби можност да преведе барем еден пасус и секој студент можеше да коментира барем еден друг преведен пасус од свој колега.

Реакции од студентите: По активностите, студентите рекоа дека им се допаѓа овој начин на работа и дека така можат повеќе да се ангажираат за време на часот, како во преведувањето, така и во размислувањето и во изразувањето во врска со туѓиот превод. Студентите можеа да ги споредат своите преводи, коментари, стратегии на учење и ставови кон учењето со своите колеги. Студентите изразија готовност да учествуваат во вакви активности и понатаму; тие изразија желба ваквите активности повремено да бидат дел од редовната наставна методологија.

Приказна бр. 10

Студиска година: четврта

Број на студенти во група: 26

Опис на формата на вклученост: На блок-часови ги поделив студентите во групи од пет-шестмина и им зададов задача да разработат критериуми за оценување превод. Им дадов материјали со опис на неколку различни методологии за оценување. Врз основа на тоа и на нивното искуство, тие требаше да дојдат до своја методологија, при што ќе ги прецизираат критериумите и тежината на секој критериум. Откако секоја група заврши со работа, се реферираше пред целата група, ги бележевме критериумите на „табла“ и потоа дојдовме до една конечна заедничка методологија. Претходно им имав зададено домашна задача да преведат еден текст. На

вторите блок-часови секој од нив требаше да прегледа и да оцени еден до два преводи од колегите, анонимно (преку алатката www.peergrade.io), а откако ќе го заврши тоа, да се самооцени. Целта на вежбата беше кај студентите да се развие чувство за начинот на оценување, да го усвојат и да го вежбаат потребниот метајазик, да развијат критичко мислење и вештини за оценување колеги, како и вештини за самооценување (нешто што е неопходно за успешно одржување на пазарот на трудот).

Реакции од студентите: Студентите активно учествуваа во текот на целиот процес. Самостојно и успешно ја извршија задачата на осмислување критериуми. Што се однесува на примената на тие критериуми врз конкретен превод, тие истакнаа дека самооценувањето е многу потешко од оценувањето колега, додека, пак, од оценувањето колега се учи многу повеќе..

Приказна бр. 11

Студиска година: трета

Број на студенти во група: 3

Опис на формата на вклученост: На студентите им беше предложено да земат учество во реален средношколски час, односно следејќи го планот подготвен од моја страна и со моја поддршка, заеднички да водат промотивен онлајн час по шпански јазик за средношколци од гимназијата „Гоце Делчев“ во Куманово. Активноста вклучуваше гледање триминутен краткометражен филм, проследен со едноставни јазични вежби. Активноста заврши со дебата за важноста на образованието, што како тема се наметнуваше од филмот. Бидејќи во филмот се користеше тешко разбирлив сленг, текстот беше преведен од страна на една студентка и беше ставен титл (под менторство на колегата што го води предметот Преведување).

Реакции од студентите: Иако се работи за студенти што ја имаат избрано преведувачката насока (поради мирување на наставната насока) и немаат ниту теоретско, ниту практично знаење за тоа како се води час, можноста за учество во ваква активност делуваше мошне мотивирачки за нив. Беа многу возбудени, увидоа како е да си на „спротивната“ страна, во улога на професор, и изразија желба во иднина да се занимаваат со наставната професија и покрај сите нејзини предизвици. Активноста имаше позитивни ефекти и кај средношколците, кои ни напишаа дека им се допаднала можноста преку игра да научат нешто ново, го ценеа ентузијазмот на организаторите и позитивно го оценија и учеството на студентите во водењето на часот.

МЕТОДИКА

Приказна бр. 12

Студиска година: четврта

Број на студенти во група: 20

Опис на формата на вклученост: Со оглед на тоа што мојот предлог студентите да одржат час самостојно, без мое присуство, не најде на голем ентузијазам од страна на групата (напротив, студентите направија сè за да го

избегнат тоа сценарио), се решив за „мека“ форма на студентска вклученост. Однапред им зададов задачи во врска со материјалот, а во текот на часот назначував студенти модератори кои ја водеа дискусијата околу решенијата на задачите наместо мене. Јас се вклучував во својство на студент, т.е. нудев алтернативни решенија и/или ги коментирав решенијата на студентите. Беше тешко (иако не невозможно) да се одржи лузијата: имав чувство дека во неколку наврати мојот дискурс повеќе прилегаше на наставник отколку на студент, во смисла на должината и на содржината на обраќањата. И покрај тоа, студентите беа поактивно вклучени од обично, а чувме и колеги што обично не ги слушаме на часовите.

Реакции од студентите: Студентите наведоа дека им се допаднал новиот формат на часот, а го почувствуваа, од перспектива на модератор, и предизвикот за справување со тишината во групата, по поставено прашање (освен предизвикот со исклучените камери). Искусувањето на улогата на наставник, во таа смисла, има потенцијал да доведе до поголема емпатија и солидарност на студентите со наставникот.

Приказна бр. 13

Студиска година: четврта

Број на студенти во група: 10

Опис на формата на вклученост: На овој час, студентите сами, т.е. без водство на наставник, дискутираа за онлајн час во средно училиште што го одржале две нивни колешки. Дискусијата ја водеа колешките наставнички, а идејата беше групата да им помогне да го „вратат филмот“ и да заклучат што поминало добро, а што би смениле кога повторно би го држеле часот. Мојата улога беше да ги набљудувам, а на крајот од часот да се вклучам со мои коментари. Студентите добро се снајдоа во новата улога. Дискутираа за различни аспекти од часот, а поради моето „отсуство“, имаше простор да се вклучат речиси сите членови на групата, што не се случува често на редовните часови. На крајот од часот не остана време за моето вклучување, па затоа моите коментари во врска со дискусијата на студентите, во писмена форма ги објавив на онлајн платформата што ја користевме за курсот.

Реакции од студентите: Од неформалната комуникација со студентите произлезе дека им се допаднала самостојноста на овој формат на работа, иако некои сметаа дека на студентите модератори можеби им се потребни конкретни насоки за нивното модерирање да биде поуспешно во смисла на активирање повеќе колеги од групата. Исто така, имаше предлог за поедноставување на задачата, за студентите полесно да се снајдат во новата улога. На пример, од студентите обично се бара да ја поврзат наставната практика со релевантни методички теории, а наставникот е тука да помогне ако/кога треба. Без тој дел, сметаа тие, поуспешно ќе ја сработеле задачата.

Приказна бр. 14

Студиска година: четврта

Број на студенти во група: 10

Опис на формата на вклученост: Со мала сплотена група студенти решив да експериментирам со „потврда“ форма на вклученост: ги поканив студентите самите да спроведат дискусија, да ја снимат и да ја споделат со мене за коментари. Студентите со ентузијазам ја прифатија иницијативата и брзо се самоорганизираа. Гледајќи ја снимката, се забележуваше нивниот џагор, кој не доаѓа до израз на редовните часови. Дури и тивките студенти зборуваа послободно и почесто. Говорот на нивното тело покажуваше дека се поопуштени, а тишините изгледаа помалку непријатно отколку со присутен наставник. Студентите се осврнаа на главните поенти на кои планирав да им обрнам внимание, иако, неформално, сметаа дека можеби не дале доволно аргументи за нивните ставови, за да не се наметнуваат во дискусијата. Студентите го завршија часот порано од обично, без притоа да трпи квалитетот на дискусијата, а имаа време и да ги резимираат главните поенти од дискусијата, како насоки во кои колегите наставници би можеле да работат при ревидирањето на часот за кој се дискутираше.

Реакции од студентите: Во неформалните коментари за часот студентите посочија дека еден од предизвиците бил да го зачуваат академското ниво во комуникацијата, без да се предадат на преголема неформалност – ова беше ограничување што самите си го поставиле, без јас да инсистирам на формалност. Некои студенти сметаа дека не било едноставно да работат без модератор, иако низ дискусијата спонтано се наметнале неколку студенти кои, всушност, ја модерирале дискусијата, и тоа многу успешно.

КНИЖЕВНОСТ

Приказна бр. 15

Студиска година: втора

Број на студенти во група: 10

Опис на формата на вклученост: На претходниот час, на студентите им беше зададена задачата да го прочитаат делото „Ана Каренина“ и да споделат кратки белешки за него. Дел од студентите (околу половина) не ја завршија домашната задача, па сметав дека е корисно да ги поттикнам да размислат за нивната активност на предавањата и на вежбите (во смисла на времето кое го користат за учење, како и кои страни од својата личност би сакале да ги подобрат). По овој дел поминавме на прашањето кое е круцијално во делото – самоубиството, поврзувајќи го тој аспект со претходни дела на таа тема. Сакајќи да го олеснам читањето на текстот, како и да го промена нивниот впечаток дека се оптоварени со премногу теориски алатки за интерпретација на книжевниот текст, го поставив овој проблем широко, како нешто кое го засведочуваме денес многу често и кое постојано нè поставува пред предизвикот да го преосмислуваме сопствениот живот. Добар дел од

студентите споделија искуства кои ја потврдија важноста на величењето на силата на животот во секоја ситуација со која се соочува човекот.

Реакции од студентите: Атмосферата во текот на часот беше значително поинаква, за разлика од претходно, кога часот сум го започнувала со кратка дискусија и веднаш сум минувала на анализата на текстот. Повеќето од студентите беа задоволни од овој начин на работа и сакаа тој да се применува почесто. Како што забележаа, дури и анализата на текстот според зададените параметри им се чинеше полесно достижна во споредба со претходните часови, што веројатно се должеше на нивната заинтересираност да се вклучат во часот преку промислувања кои не се секогаш (и нужно) поврзани со литературното дело кое се интерпретира, но сепак допираат до некој негов аспект.

Приказна бр. 16

Студиска година: трета

Број на студенти во група: 15

Опис на формата на вклученост: На почетокот од часот ги информирав студентите за проектот за психосоцијална поддршка, како и за мојата вклученост во работилниците, па им предложив да се обидат самите да го организираат часот. Претходно им беше зададена, како домашна задача, обврската да го прочитаат драмското дело „Црне војвода“ од Марко Цепенков и да ги анализираат доминантните елементи во тој текст. Повеќето од нив се чувствуваа неподготвени да ја водат дискусијата за делото, што беше малку чудно, со оглед на нивната активност и на резултатите што ги покажаа во втора година на предметот што го предавам. Јас им помогнав со тоа што почнав разговор околу значењето на записите за револуционерите во македонската култура и за тоа како тие го сфаќаат тој феномен. И покрај моите очекувања дека ќе се споделат пошироки размислувања, голем дел од нив не сакаа да се вклучат во разговорот и бараа начин да се извлечат од непријатната ситуација (најчесто преку изговорот дека имаат проблеми со интернет-врската). Поради тоа, јас го реструктурирав часот (преку детално анализирање на делови од текстот), водејќи ги кон согледувањата кои се очекуваа од нив.

Реакции од студентите: Откако разговаравме за нивниот недостиг од мотивација за предложената активност и за интерактивната настава, студентите ја аргументираа својата задршка кон овој вид настава со навиката стекната од фронталната настава, која подразбира помал нивен ангажман и, според нив, е полесна за следење. Дел од нив изразија сомнеж и во врска со ефикасноста на интерактивната настава, која некогаш оневозможува тие да ги разберат содржините што се предмет на интерес. Редовните студенти, кои останаа до крајот на терминот, ја споделија со мене својата загриженост поради закажаниот испит пред испитната сесија истиот ден, што дополнително ги дефокусираше во текот на часот.

Приказна бр. 17

Студиска година: прва

Број на студенти во група: 20

Опис на формата на вклученост: Им соопштив на студентите за работилниците за психосоцијална поддршка и во тој контекст се договоривме со студентите сами да одржат час. Притоа, им објаснив дека таквиот пристап ќе ги вклучи поактивно на часот и ќе им даде повеќе мој и повеќе одговорност да го осмислат часот. Ги замолив да се пријават како доброволци оние што би сакале да организираат неколку активности. Се пријавија четири студентки, на кои им зададов конкретни задачи – да анализираат извадоци од драмата што ја работевме во тој период. Часот се одвиваше без мое присуство, односно без присуство на наставник, а се снимаше на Зум. Од снимката, којашто ја гледав откако заврши часот, се виде дека студентите сами се координираа во однос на редоследот и во врска со тоа како ќе го претстават својот дел, па беа спроведени разни активности: читање извадоците, нивна анализа, вклучување другите студенти преку читање или поставување прашања за кои се бараше одговор. Спонтано се одлучи дополнително да се прочитаат извадоци што не беа зададени, бидејќи за време на дискусијата студентите дојдоа до заклучокот дека и неколку дополнителни извадоци се важни за значењето на настаните опишани во драмата. Студентите меѓусебно си помагаа во однос на споделувањето документи, поставување прашања, како и во однос на договорот како да се одвива часот и кога да заврши. За следниот час преостана само да се дообјаснат неколку аспекти од драмата.

Реакции од студентите: На почетокот од следниот час ги замолив студентите да ги споделат своите впечатоци за часот што го одржаа сами, без присуство на наставник. Нивните одговори беа дека часот поминал одлично и дека се задоволни. Ваквиот час им бил позитивно искуство и се чувствувале многу опуштено.

Приказна бр. 18

Студиска година: прва

Број на студенти во група: 20

Опис на формата на вклученост: Како редовна практика, студентите ги замолувам да дојдат подготвени за следниот час, односно да го имаат прочитано расказот што се планира да се работи за тој час и да размислат за темите што се дискутираат во него. Со цел да поттикнам размислување за некои поимплицитни или контроверзни аспекти на расказите, секоја недела им подготвувам прашања во врска со расказот што треба да се работи. Прашањата им ги испраќам четири-пет дена пред часот. За еден час при крајот на семестарот, на студентите им пратив необични прашања: да наведат по три филма од американска продукција со цел да дискутираме на тема поврзана со американската култура. Им објаснив дека ќе дискутираме за оние два филма што ќе добијат најмногу гласови. Бидејќи само еден филм доби повеќе гласови, за разлика од другите, јас предложив уште еден филм како

алтернатива, при што можеа да бираат кој филм ќе го гледаат. Најголемиот дел од студентите го гледаа филмот што тие го избраа и во оваа дискусија се вклучија со голем ентузијазам.

Реакции од студентите: Обично секоја година студентите реагираат многу позитивно на однапред испратените прашања, велејќи дека ги поттикнале да размислат за некои теми кои, инаку, не ги забележале додека го читале расказот. Често и самите замолуваат да им испратам прашања за следното дело што ќе го работиме. Во врска со идејата да се разработува и филм, во неформална комуникација студентите рекоа дека биле позитивно изненадени кога го виделе тоа во програмата.

Студентите за вклученоста

Што мислат студентите за наставните практики за подобрување на психосоцијалната клима во училиницата

Во овој дел ги прикажуваме видувањата на студентите во врска со наставните практики што се применуваат во рамките на првата фаза од проектот, формални и неформални. Студентите споделуваат искуства и мислења во врска со нивната активна вклученост во наставата, а се осврнуваат и на третманот на добросостојбата во наставата. Прашалникот за искуствата на студентите во врска со нивната вклученост на часот целосно го прикажуваме во прилогот 1.

1. Фронтална и/или интерактивна настава?

Што се однесува на споредбата помеѓу фронталната и наставата што овозможува активно учество на студентите, отприлика половина од студентите сметаат дека интерактивната настава е подобра опција (52,3%); безмалку половина, пак, сметаат дека и двата вида настава се поеднакво ефикасни (41,4 %).

Аргументите што ги даваат во полза на ова мислење се дека, генерално, на таков начин:

- се избегнува едноличност на фронталната настава, која особено доаѓа до израз во онлајн училиницата
- полесно се совладуваат студиските содржини бидејќи се комбинираат ентузијазмот на студентите и знаењето и искуството на наставникот
- учењето е поинтересно
- подобро се запознаваат учесниците во наставата (нешто што е особено тешко во услови на пандемија)
- се учи еден од друг.

Од друга страна, студентите нагласуваат дека во некои случаи, природата на предметот е клучна за тоа дали наставата треба да се одвива фронтално или интерактивно, што го поткрепува ставот дека и двата формати на организирање на наставата имаат вредност и можат стратешки да се употребуваат, во согласност со потребите на групата.

2. Вклученост во наставата

На најголемиот дел од студентите (93,0%) им се допаѓаат обидите на наставниците поактивно да ги вклучуваат во наставата од вообичаено, иако има и такви на кои овие напори не им се допаѓаат, но тие се малкумина.

Во однос на тоа која форма на настава ја претпочитаат, најголемиот дел од студентите (57,8%) преферираат повремено да бидат активно вклучени во наставата, а значителен дел (30,5%) би сакале тоа редовно да се случува во текот на часовите.

3. Предности на вклученоста

Генерално, студентите сметаат дека ваквиот начин на организирање на наставата го подобрува фокусот, концентрацијата, мотивацијата, создава чувство на удобност и на колегијалност, ја подобрува самовербата и остава впечаток дека наставникот е креативен и посветен на тоа студентите да научат што е можно повеќе. Поактивното вклучување во наставата студентите го сметаат за обид онлајн часовите да бидат слични со оние што се одржуваат со физичко присуство. Овие сознанија ги илустрираме со следните цитати од студентите:

Онлајн многу лесно се губи вниманието и мотивацијата. Ако не сум поттикната да се вклучам, (некогаш) ми се случува воопшто да не внимавам на предавањето. Навидум изгледа како да си го трошиш времето, бидејќи од тој потрошен саат и пол немаш никаква полза.

Со активната вклученост професорот нè мотивира да го слушаме предавањето со внимание, а не само да бидеме присутни за да добиеме поени.

Студентите препознаваат дека со поголемата вклученост се продлабочува нивната меѓусебна соработка и се гради чувството на заедништво. Ова може да придонесе за подобро совладување на наставниот материјал: преку стимулирање поголема ангажираност и поврзаност, подолго/потрајно се помни кажаното на самиот час. Се истакнува како придобивка и изложеноста на различни мислења и поттикнувањето на критичкото мислење. Издвојуваме аспекти што студентите ги навеле како посебно корисни:

Учиме по сопствени согледувања на нештата.

Постојано [ја следиме] наставата, [ги подобруваме] комуникациските вештини.

[Соработуваме] со колегите затоа што на тој начин учиме повеќе.

Со оглед на тоа што целокупниот дизајн на ваквиот час е приспособен за учење на далечина, дел од испитаниците го нагласуваат моментот дека на овој начин можат да се опуштат и да победат дел од тремата, која се јавува при јавните настапи дури и кога тие се пред нивните колеги (кои, во овие услови, можеби воопшто и ги немаат запознаено во живо). За дел од испитаниците онлајн часовите со интерактивна компонента се подобри од тие со физичко присуство, бидејќи на овој начин анксиозноста кога треба да учествуваат, им е помала:

Помалку анксиозност отколку со физичко присуство.

Бидејќи не сме во живо, активирањето на студенти со анксиозност претставува помал проблем преку екран.

Победа на тремата на студентот, зголемување [на] самодоверба[та], истакнување на студентот во групата.

4. Резерви во однос на вклученоста

Од друга страна, оние студенти што не претпочитаат да бидат активно вклучени во наставата сметаат дека тоа им создава повеќе стрес, притисок и неудобност, поради тоа што вниманието на групата е насочено само на еден студент во даден момент. Овие студенти наведуваат присуство на анксиозност и страв при одговарањето, поради притисокот одговорот да не е точен и стравот дека ќе бидат „исмеани од другите студенти, кога некој ќе згреши“. Дел од испитаниците се фокусираат на техничките недостатоци: „дигитален шум“, „лоша интернет-конекција“, „бучава во заднина“, кои физички ги спречуваат да бидат поактивно вклучени.

Приложуваме неколку цитати од студенти како илустрација за резервата на студентите во врска со вклученоста:

Многу анксиозност и стрес. Никој од нас студентите [не сака да згреши] во што било, па затоа [може да се пројави] многу високо ниво на стрес и анксиозност.

Критика[та].

[...] Исмевање од останатите студенти кога некој ќе згреши.

[П]онекогаш вклученоста може да предизвика стрес.

Не сме секогаш присутни на предавањата и не можеме да дадеме одговор, така што студентот може непријатно да се чувствува во тој момент.

Некои студенти [...] можеби немаат услови да бидат активни (слаб интернет, врева во позадина и сл.).

5. Добросостојбата на студентите

Мнозинството од студентите (83,6%) сметаат дека во редовната настава треба да се вклучат кратки активности за намалување на стресот и за подобрување на добросостојбата на студентите.

Освен тоа, тие предлагаат и други методи и пристапи што можат да ги искористат наставниците за студентите да се чувствуваат подобро и помотивирано на часовите, особено во услови на пандемија и настава на далечина:

- Да се одвојат 10 до 15 минути на почетокот од часот за слободна дискусија на теми надвор од наставните содржини (вклучително и за околностите на пандемијата), како и за мерење на „пулсот“ на студентите, а часот соодветно да се прилагоди.
- Наставниците да се воздржуваат од искажување негативни емоции и наместо тоа да се смириени, да покажуваат емпатија и разбирање за проблемите на студентите, да градат топол и близок однос и преку шеги да го подигнуваат расположението кај студентите.
- Наставниците да имаат отворен пристап кон знаењата и постигнувањата на студентите, да не ги осудуваат, да ги охрабруваат дури и кога грешат и да поттикнуваат поставување прашања.
- Освен подолгите паузи меѓу часовите, на самиот час да се направи кратка пауза од две-три минути со раздвижување, дишење или музика, заради враќање на концентрацијата.
- Да се намали времето што студентите го минуваат пред екраните преку скратени часови и помалку домашни задачи, да се има разбирање и толеранција за падот на мотивацијата кај студентите во вакви услови.
- Да се осмислат задачи во кои студентите активно ќе се ангажираат и од нив ќе се бара да дадат свое мислење за студиските содржини.
- Да се применува работа во групи, како можност посрамежливите студенти да се опуштат и да се вклучат во часот, но и како можност за непосредна комуникација со колегите, без присуство на наставникот – нешто што им недоставува во онлајн наставата.

Библиографија

Библиографски единици на англиски јазик

- A kinder world takes all of us. (n.d.) *Kindness*. Retrieved from: <https://kindness.org/>
- Active listening. (n.d.). *MindTools*. Retrieved from: <https://www.mindtools.com/CommSkill/ActiveListening.htm>
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T. T. & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638.
- Being tolerant. (2016, September 26). *DW*. Retrieved from: <https://www.dw.com/en/being-tolerant/a-35895644>
- Being well-informed. (n.d.) *Fingerprint for Success*. Retrieved from: <https://www.fingerprintforsuccess.com/traits/being-well-informed>
- Benefits of mindfulness. (n.d.). *Harvard Health*. Retrieved from: <https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
- Brodrick, M. (2019, April 18). The heart and science of kindness. *Harvard Health Blog*. Retrieved from: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447>
- Cline, J. (2020, March 17). Sleep in the time of pandemic. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sleepless-in-america/202003/sleep-in-the-time-pandemic>
- Crum, A. J., and Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18, No. 2: 165-171.
- Cuncic, A. (2022, November 2). What is active listening? *Very Well Mind*. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/what-is-active-listening-3024343>
- Dinges, D. F., Pack, F., Williams, K., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E. Aptowicz, C., Pack & A. I. (1997). Cumulative sleepiness, mood disturbance and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 20(4), 267-77.
- Dixit, S. (2020, February 11). *The importance of being proactive*. [Blogpost]. Retrieved from: <https://medium.com/@ivnaasdixit/the-importance-of-being-proactive-5b9bce43fcf5>
- Fabrega, M. (n.d.) 10 Must-watch TED talks for lifelong learners. *Daring to Live Fully*. Retrieved from: <https://daringtolivefully.com/ted-talks-for-lifelong-learners>
- Glowiak, M. (2020, April 14). *What is self-care and why is it important for you?*. Southern New Hampshire University. Retrieved from: <https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/2019/04/what-is-self-care>
- Gower, L. (n.d.). How are daily rituals different from daily routines? *LifeHack*. Retrieved from: <https://www.lifehack.org/847758/daily-rituals> - пристапено на 1.11.2021
- Hall, K. (2017, December 4). The importance of kindness. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/pieces-mind/201712/the-importance-kindness>
- Hampton-Cole, S. (2018, April 24). *How to be a well-informed global citizen & critical thinker: A guide for teens and other world-changers*. [Blogpost]. Retrieved from: <https://seanhamptoncole.wordpress.com/2018/04/24/how-to-be-a-well-informed-critically-thinking-global-citizen-a-guide-for-teens-and-other-world-changers/>

- Hillman, C., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Holec, H. (1981). *Autonomy in Foreign Language Learning*. Oxford: Pergamon.
- Hougaard, R. (2020 July 8). Four Reasons Why Compassion Is Better For Humanity Than Empathy. *Forbes*. Retrieved from: <https://www.forbes.com/sites/rasmushougaard/2020/07/08/four-reasons-why-compassion-is-better-for-humanity-than-empathy/>
- Humans have around 6,200 thoughts in a single day. (2020, July 19). *News18*. Retrieved from: <https://www.news18.com/news/buzz/humans-have-around-6200-thoughts-in-a-single-day-shows-new-study-2723281.html>
- Jagoo, K. (2021, August 25). How to make friends during the COVID-19 pandemic. *Very Well Mind*. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/how-to-make-friends-during-the-covid-19-pandemic-5093689>
- Jovanovic, D. (2022, March 31). *How to be more proactive at work and in life*. [Blogpost]. Retrieved from: <https://clockify.me/blog/managing-time/be-proactive/>
- Kaufman, J. (2013, March 13). *The first 20 hours – how to learn anything*. [Video]. Ted Talk. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY>
- Kaufman, J. (2016, April 2). *20 Hours to Learn Anything (Key Points Talk)*. [Video]. Ted Talk. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=isrgSDjrprg>
- Lose Sleep, Lose Your Mind and Health. (n.d.). *Huffington Post*. Retrieved from: https://www.huffpost.com/entry/sleep-deprivation_n_4557142
- Mindfulness for wellbeing and peak performance. (n.d.). *Future Learn*. Retrieved from: <https://www.futurelearn.com/courses/mindfulness-wellbeing-performance>
- Moore, C. (2019, June 2). How to practice self-compassion: 8 techniques and tips. *Positive Psychology*. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/self-compassion-5-steps/>
- Neff, K. (n.d.). Self-compassion guided practices and exercises. *Self-compassion*. Retrieved from: <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>
- NT Desk. (2019, March 3). Importance of being well informed. *The Navhind Times*. Retrieved from: <https://www.navhindtimes.in/2019/03/02/opinions/opinion/importance-of-being-well-informed/>
- Patel, S. R. & Hu, F. B. (2008). Short sleep duration and weight gain: A systematic review. *Obesity*, 16, No. 3, 643-653
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P. & Buscemi, A. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38: 451-458. 10.1007/s10072-016-2790-8. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/311750288>
- Pickup, L. (2017, August 10). The psychology behind sharing. *Mobility Behaviour*. Retrieved from: <http://mobilitybehaviour.eu/2017/08/10/the-psychology-behind-sharing/>
- Saez, F. (n.d.). *Be proactive!*. [Blogpost]. Retrieved from: <https://facilethings.com/blog/en/proactivity>
- Schaltegger, M. (2019, June 11). Hanging Out With Your Besties Twice A Week Could Improve Your Mental And Emotional Health. *Delish*. Retrieved from: <https://www.delish.com/food-news/a27922312/hanging-out-with-friends-improves-health/>
- Self-love for beginners (2016, May 28). *Love Project*. Retrieved from: <https://loveprojectlove.com/new-blog-1/self-love-for-beginners>
- Seligman, M. (2011) *Flourish*. London: Nicholas Brealey.
- Social sharing of emotions. (n.d.). *Wikipedia*. Retrieved from: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_sharing_of_emotions

- Sutton, J. (2016, July 21). Active listening: The art of empathetic conversation. *Positive Psychology*. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/active-listening/>
- Swain, H. (2009, February 10). The art of being well informed. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/education/2009/feb/10/how-to-be-a-student>
- The role of deep breathing on stress. (2020). Relaxation technique: Breath control helps quell errant stress response. *Harvard Health Publishing*. Retrieved from: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>
- Therapy in a Nutshell. (2018, July 18). *Grounding Exercise for Anxiety #7: Creating a Safe Place*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IsW37iCwMCg>
- Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R. & Born, J.. (2004). Sleep inspires insight. *Nature*, 427(6972), 352-355.
- Walker, M. P., Brakefield, T., Morgan, A., Hobson, J. A. & Stickgold, R. (2002). Practice with sleep makes perfect: sleep-dependent motor skill learning. *Neuron*, 35(1), 205-211.
- Well, T. (2017, March 4). Compassion is better than empathy. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-clarity/201703/compassion-is-better-empathy>
- Why healthy friendships are important for mental health. (2019, August 22). *Mental Health First Aid*. Retrieved from: <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2019/08/why-healthy-friendships-are-important-for-mental-health/>
- Why multitasking is a myth (2019, February 21). *Outdoor Wellness Journeys*. Retrieved from: <https://www.mindfulnourishedroots.com/stop-multi-tasking-and-start-single>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
- 13 ways you can be better informed on just about anything. (n.d.). Wit & Travesty. Retrieved from: <http://witandtravesty.com/13-ways-you-can-be-better-informed-on-just-about-anything/>
- 25 affirmations to say to yourself in the mirror (n.d.). *Family Matters: Practical Parenting Blog*. Retrieved from: <https://www.ronitbaras.com/emotional-intelligence/personal-development/25-affirmations-to-say-to-yourself-in-the-mirror/>

Библиографски единици на македонски јазик

- Европска конвенција за заштита на човековите права. (б. д.) *Европски суд за човекови права*. Преземено од: https://www.echr.coe.int/Documents/Convention_MKD.pdf
- Ончевска Агер, Е. и Ивановска-Наскова, Р. (2020). *Настава на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“ во услови на пандемија* [ПРЕЛИМИНАРЕН ИЗВЕШТАЈ ОД ИСТРАЖУВАЊЕ]. Достапно на: https://coda.io/d/_dEN5Bp7ZD3C/_sugxl#_lun19
- Ончевска Агер, Е. и Ивановска-Наскова, Р. (2023). *Настава во пандемија: Искуства и поуки од истражувањето на ставовите на студентите и на наставниците на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.
- Универзална декларација за човековите права. (2009). *UDHR in Unicode*. Преземено од: https://unicode.org/udhr/d/udhr_mkd.html

Што е сочувство? Дали треба да се сочувствува и сочувство со животот? (н.д.) *Unistica*.

Преземено од: <https://mk.unistica.com/%D1%88%D1%82%D0%BE-%D0%B5-%D1%81%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B0-%D0%B4%D0%B0-%D1%81%D0%B5/>

Прилог 1: Прашалник

Искуства на студентите во врска со нивната вклученост на часот

Драги студенти,

Овој семестар вашиот наставник направи неколку обиди да ве вклучи на часот поактивно од вообичаено, со цел да се подобри меѓусебната соработка и да се намали стресот од наставата на далечина во услови на пандемија. Со овој прашалник сакаме да го дознаеме вашето мислење за ваквите наставни активности.

Прашалникот е анонимен и краток и не би требало да ви одземе повеќе од 5 минути. Благодариме за соработката!

Со почит,

Комисија за унапредување на наставата

1. Што мислите за обидите на наставникот да ве вклучи на часот поактивно од вообичаено? (Изберете од опциите подолу.)

- Не сум присуствувал/присуствувала на таков час.
- Многу ми се допаднаа.
- Ми се допаднаа.
- Не ми се допаднаа.
- Воопшто не ми се допадна.

2. Како и да одговоривте, објаснете накусо зошто сметате така.

3. Сега кога имате различни искуства на вклученост, што претпочитате како форма на настава? (Изберете од опциите подолу.)

- Претпочитам наставникот редовно активно да ме вклучува во наставата.
- Претпочитам наставникот повремено активно да ме вклучува во наставата.
- Претпочитам да следам настава без активно да се вклучувам.
- Не сум сигурен/сигурна.
- Не сум ги исксуил/искусилa различните форми на вклученост.

4. Кога би направиле споредба помеѓу фронталната настава (без посебна вклученост и размена меѓу студентите) и поинтерактивната настава (со активно учество на студентите на часот), која сметате дека е покорисна за квалитетно учење и совладување на материјалот? (Изберете од опциите подолу.)

- Фронталната настава е покорисна.
- И двата вида настава се подеднакво корисни.
- Интерактивната настава е покорисна.
- Не сум сигурен/сигурна.

5. Како и да одговоривте, објаснете накусо зошто сметате така.

6. Кои се, според вас, добрите страни на активната вклученост на студентот на часот во наставата на далечина?

7. Кои се, според вас, лошите страни на активната вклученост на студентот на часот во наставата на далечина?

8. Дали сметате дека во редовната настава треба да се вклучат кратки активности за намалување на стресот и подобрување на добросостојбата на студентите? (Изберете од опциите подолу.)

- Да.
- Не.
- Не знам.

9. Што друго, според вас, треба да направи наставникот за да се чувствуваат подобро и помотивирано на часот, особено во услови на пандемија и настава на далечина?

CIP – Каталогизација на публикацијата



Скопје 2024