

## **Sesija 1.3**

### **Edukacija odraslih (90 minuta)**

#### **CILJ:**

Cilj ove radionice je da se učesnici upoznaju sa kompleksnošću edukacije odraslih i obuče se nekim osnovnim tehnikama edukacije odraslih osoba.

#### **PROCES se odvija kroz sledeće korake:**

- individualno predstavljenje učesnika,
- informisanje o specifičnostima edukacije odraslih
- usvajanje elemenata efektivne edukacije za promenu stila života
- upoznavanje sa nekim tehnikama radioničarskog rada

#### **MATERIJAL za rad:**

- papir formata A4 i olovka za svakog učesnika,
- pak papir,

#### **UVODNA AKTIVNOST: IMENA I PRIDEVI (5').**

Hajde sada neka svako kaže svoje ime ili nadimak i pridev koji počinje istim slovom. Npr. cvrkutava Ceca, raspevana Rada, tufnasta Tamara itd. Idemo u krug.

#### **PREDAVANJE: UČENJE I PODUČAVANJE ODRASLIH.PPT PREZENTACIJA (10')**

#### **CENTRALNA AKTIVNOST 1: RAZGOVOR O LIČNIM ISKUSTVIMA U PODUČAVANJU ODRASLIH (15')**

Posle prikaza prezentacije započinje se razgovor o tome kako su se osećali polaznici radionice dok su edukovali odrasle osobe zdravim stilovima života. Kako su bili prihvaćeni i šta misle da li će se polaznici pridžavati mudrog plana.

Da li su zadovoljni struktorom radionice koju rade i da li bi nešto promenili?

Da li je potrebna uvodna igra kad se radi sa odraslim osobama?

#### **CENTRALNA AKTIVNOST 2: ELEMENTI EFEKTIVNE EDUKACIJE ZA PROMENU STILA ŽIVOTA (20')**

**Predavanje uz korišćenje pripremljenih grafikona**

#### **ELEMENTI EFEKTIVNE INTERVENCIJE:**

Promena ponašanja odnosno stila života odrasle osobe kompleksan je proces. Pomoći osobi da promeni aktuelno ponašanje zahteva:

- Individualizovan plan intervencije i savete
- Podršku da se razvije motivacija za promenom, uspostavljanje ciljeva i plana akcije
- Podršku i ohrabivanje da se promene održe kao i plan kako se odupreti povratku na prethodno ponašanje.

Osnovni procesi koji su uključeni u promenu stila života su:

- Inicijalna motivacija
- Započinjanje akcije
- Održavanje motivacije

### **ŠTA JE POTREBNO UZETI U OBZIR ZA EFIKASNU PROMENU STILA ŽIVOTA**

- 1. ODGOVORNOST ZA PROMENU PONAŠANJA:** Za promenu stila života odgovorna je sama osoba koja se menja. Od edukatora očekuje se podrška u tome. Da bi ova podrška bila uspešna potrebno je uspostaviti odnos ravnopravnosti i poverenja. Svako je ekspert za sopstveni život i ponašanje a zdravstveni radnik nudi informacije koje osobi mogu pomoći
- 2. UVERENOST U USPEH:** Osobu treba uveriti u sopstvene mogućnosti. Promena ponašanja aktivan je proces i samo se koncentrisana osoba može promeniti. Edukator treba da ohrabruje i dovede osobu do uverenja da je sposobna za promenu.
- 3. IZBOR:** Na svakoj osobi je da odabere hoće li se menjati ili neće. Osobi treba dati dovoljno informacija i dati joj podršku tokom procesa odlučivanja. Ako je osoba uverena u važnost promene, spremna na promenu, treba napraviti akcioni plan. Ako osoba nije spremna za promenu i ta odluka treba da se poštuje ali uz jasno izražen stav da se u nekom narednom periodu ceo proces može ponoviti a odluka promeniti.
- 4. PODRŠKA:** Potreba za podrškom varira od osobe do osobe. I prema svakoj osobi za sebe treba krojiti individualni stepen podrške.

### **CENTRALNA AKTIVNOST 3:EDUKATIVNA IGRA (30') MOJ ŽIVOTNI CIKLUS**

Voditelj zamoli učesnike da se sada ponovo predstave, ali putem objašnjavanja svog životnog ciklusa. Ovo znači da učesnik treba da navede one životne događaje koje smatra bitnim i koji su doveli do toga da se sada nalazi tu i da učestvuje u radionici.

*! Napomena: Prilikom izvođenja ove aktivnosti voditelj treba da na hamer papiru nacрта talase u koje učesnici mogu da upisuju bitne datume ili događaje iz svog života. Kako pred grupu izlazi novi učesnik, tako voditelj crta novi talas.*

Na primer, voditelj može da počne tako što će reći kada je rođen, koja su mu

najlepša sećanja iz detinjstva, koju je školi završio, kada je počeo da se bavi radioničarskim radom i zašto, koji je razlog zbog kojeg se sada nalazi u ovoj grupi i sl.

Aktivnost se završava kada se svi učesnici predstave. Voditelj daje mogućnost učesnicima da, ukoliko žele, postavljaju pitanja jedni drugima ili da komentarišu neke od životnih ciklusa.

### **ZAVRŠNA AKTIVNOST: VRBA (10')**

Hajde da odigramo jednu nežnu, vrlo nežnu i vrlo prijatnu igru. Treba mi dobrovoljac koji će da stane u krug. On će da bude vrba. Zna li šta je to vrba? To je jedno drvo koje ima nežne grane i listiće i raste kraj vode. Pošto je tako nežna, vrbu pomera i najmanji dašak vetra na jednu pa na drugu stranu. Sada ćemo svi da stavimo dlanove ispred sebe i da ih blago oslonimo na vrbu. Vrba će da se pusti da je vetar nosi a vetar, to jest mi okolo, ćemo je nežno, najnežnije ljuljati.

Osoba koji predstavlja vrbu treba da stoji stabilno, ali elastično na stopalima. Znači da ne diže noge i da opusti telo od nožnih članaka nagore. Najbolje je da žmuri. Treba paziti da ostali mogu da izdrže težinu tela i da se ne desi da učenik koji je vrba padne.

### LITERATURA

1. [www.pedagogija.org.yu](http://www.pedagogija.org.yu)
2. [www.image-project.eu](http://www.image-project.eu)
3. [www.idf.org/education-modules](http://www.idf.org/education-modules)