



**connat**

restoring resilience  
connecting to nature and self



Intelektualni rezultat 1

Referentni okvir.....	4
1. Uvod i ciljevi.....	5
2. Nacionalni izvještaji .....	7
3. Fokusne grupe .....	9
4. Povezati se s prirodom i sobom.....	11
5. Ekosustav pojedinca.....	12
6. Kompetencije .....	15
7. Preliminarni nacrt nastavnog plana i programa .....	23
Literatura .....	24

# Referentni okvir

Referentni okvir nastao je u sklopu projekta CONNAT *Restoring Resilience – Connecting to Nature and Self*. Podržava ga Erasmus+ Key Action 2, Cooperation for innovation and the exchange of good practices, ugovor br. 2016-1-HU01-KA204-022911.

Ovo izvješće reflektira samo stajališta autora i komisija ne može biti odgovorna ni za kakvu upotrebu informacija iz ovog dokumenta.

Uredili: Jasenka Gojšić i Goran Hudec, Isoropia

Na izvješću su radili suradnici iz svih triju organizacija – Rogers Foundationa, Aura Associationa te Isoropije d.o.o.:

Elena Franzini

Jasenka Gojšić

Goran Hudec

Francesco Magnano

Anna Purita

Judit Ratz

Allesandro Rossi

Levente Turoczi

Virag Suhajda

Zsuzsa Vastag

# 1. Uvod i ciljevi

Otpornost (žilavost) je sposobnost pojedinca, zajednice ili države da se odupre, prilagodi i brzo oporavi od stresa i šokova uzrokovanih katastrofama, sukobima i nasiljem. Žilavost smanjuje ranjivost i pridonosi jačanju ljudskih kapaciteta tako da pojedinci mogu bolje podnositi udarce. Ova sposobnost vitalna je vještina prilagodljivosti u našem turbulentnom dobu.

Naše je čvrsto stajalište da priroda nudi najbrži način za poticanje ljudskosti jer omogućuje inspiraciju za pronalaženje održivih i smislenih rješenja, te možemo sagledati ekosustav kao cjelinu.

Osim navedenoga, projekta će potaknuti usavršavanje digitalnih vještina pojedinaca. Prema kriterijima DESI-ja (indeks digitalizacije ekonomije i društva – Digital Economy and Society Indeks) pokazuje da su Hrvatska, Italija i Mađarska (sve tri su zemlje partneri) rangirane ispod prosjeka EU-a.

Projekt ima četiri cilja:

- stvoriti otpornost u slučaju kriznih situacija koje se danas događaju u Europskoj uniji,
- iskusiti prirodu kao vodiča,
- stvoriti individualno i kolektivno značenje otvarajući smisao života i našoj ljudskoj svrsi te zajednički otkriti zajedničko značenje, dobivati inspiraciju iz prirode,
- pomoći da se podigne svijest o sebi (samosvijest) koja utire put dubljim razinama čovječanstva

Naše dvije ciljne skupine su muškarci i žene s već izgrađenim egzistencijama, ali sa strahovima i zato žele postavljati pitanja te njihovi treneri i savjetnici.

Glavni ciljevi projekta su potaknuti intelektualne rezultate: referentni okvir, okvir MOOC-a i sadržaj MOOC-a o ponovnom povezivanju s prirodom i o razumijevanju sebe kako bi se povećala otpornost u kriznim razdobljima. Ishodi projekta razvijaju

se na temelju nacionalne aktivnosti, online sastanaka te rasprave na međunarodnim sastancima.

Sadržaj MOOC-a temeljit će se na referentnom okviru predstavljenom u ovom dokumentu. Nakon što MOOC bude završen, učenici i treneri bit će uključeni u pilot-projekt. Iz te skupine polaznika četiri sudionika iz svake zemlje sudjelovat će na tečaju *licem u lice* u Kalabriji. Njihova evaluacija i preporuke koristit će se za poboljšanje MOOC-a, nakon čega će biti finaliziran i pripremljen za korištenje. Svi temeljni tekstovi i svi videotitlovi bit će prevedeni na tri relevantna nacionalna jezika.

Tijekom svih aktivnosti bit će organizirano praćenje, evaluacija i diseminacija. Osim toga organizirat će se dva tematska diseminacijska događaja u svakoj zemlji sudionici u projektu. Sastanak sudionika te radionice za diseminaciju realiziranih resursa održat će se u svim trima partnerskim zemljama – u Mađarskoj, Italiji i Hrvatskoj.

Tri partnera na projektu su zaklada *Rogers*, udruga *Aura* i tvrtka *Isoropia* – zaklada, udruga i tvrtka malog poduzetništva koje rade na razvoju i unaprjeđenju ljudi kao pojedinaca i organizacija.

## 2. Nacionalni izvještaji

Prvo što je učinjeno u nastanku referentnog okvira jest niz intervjua potkraj 2016. godine. Pitanja za polustrukturirane intervjue su sljedeća:

1. Što je za vas priroda i kako ona utječe na prevladavanje čteških trenutaka u vašem životu?
2. Dijelite li osobnu priču da biste prevladali životni izazov (kako ste u prirodi pronašli olakšanje, pomoć i sl.)
3. Koje su kompetencije potrebne vašim klijentima da bi prevladali životne izazove?
4. Što trebate, kao profesionalac, kako biste pomogli pojedincima da prevladaju krizu u svojem životu?

Ispitanici su izabrani iz različitih područja za pomoć – terapeutskog polja (instruktor joge, instruktor vježbanja tijela, maser, psihoterapeut i homeopatski liječnik, menadžerski trener, psihokibernetički terapeut, refleksolog, prirodni holistički terapeut), a tu su iiskusni treneri i treneri aktivnosti na otvorenom, uključujući edukaciju o okolišu, planinarenje, nordijsko hodanje, planinarske šetnje i alpinizam. U istraživanje su uključeni i sveučilišni profesori, nastavnici, učitelji za djecu s poteškoćama u razvoju, voditelji mladih, voditelji koji rade sa socijalno neprilagođenim osobama te izbjeglicama.

Ti ljudi rade s odraslima u različitim okružjima i zato su prikladni kao članovi naših dviju ciljnih skupina.

U svim trima zemljama intervjuiran je ukupno 51 profesionalac. Njihove analize i zaključci sažeti su u nacionalnim izvješćima koja su pripremili Elena Franzini (Italija), Zsuzsa Vastag (Mađarska) i Goran Hudec (Hrvatska). Nacionalna izvješća nalaze se u prilogu ovog izvješća.

Slijedi sažetak svih intervjua.

### **I. Što je za vas priroda i kako utječe na prevladavanje teških trenutaka u vašem životu?**

Čitajući č51 intervju bilo je zanimljivo pratiti kako se priroda shvaća s različitih gledišta. Odgovori bi se mogli klasificirati, što je nužno u analizi, ali jedan je zaključak jasan – RESPEKT. Bez obzira na to kako sudionici opisuju prirodu, poštovanje je zajednička kvaliteta.

### **II. Dijelite li osobnu priču da biste prevladali životni izazov (kako ste u prirodi pronašli olakšanje, pomoć i sl.).**

Osobne priče kao rezultat ovog pitanja, raspršuju odgovor. Problemi su različiti, a priroda nudi različite oblike pomaganja. Zaključak može biti ponuđen, velika je RAZLIČITOST INTERAKCIJA ljudi i prirode koja nas liječi.

### **III. Koje su kompetencije potrebne vašim klijentima da bi prevladali životne izazove?**

Neke od kompetencija navedene u intervjuima bile su, u širem smislu, vještine preživljavanja u prirodi, uključujući i fizičku kondiciju. To je, naravno, važno jer omogućuje bogatiji izbor interakcija s prirodom. No u sklopu ovog projekta ne bavimo se programima fizičke kondicije.

U sklopu projekta *CONNAT* podržat će es tečaj sa svrhom da se omogući prepoznavanje nečijih potreba i spremnost na traženje njihova mogućeg ispunjenja na temelju interakcije s prirodom kao preduvjetom za osobnu dobrobit. Razvoj ovoga skupa kompetencija, predstavljenih poslije, jezgra je našeg tečaja.

### **IV. Što trebate, kao profesionalac, kako biste pomogli pojedincima da prevladaju krizu u svojem životu?**

Treba stvoriti potporu mreži i potaknuti razmjenu dobrih praksi s drugim stručnjacima (u neformalnim i formalnim udrugama) o podizanju svijesti ljudi o prednostima aktivnog djelovanja u prirodi. Spomenuto je i umrežavanje kao važan čimbenik za uspjeh ovog projekta.



### 3. Fokusne grupe

Nacionalna izvješća bila su temelj za analizu fokusnih skupina. Njih tri, po jedna u svakoj zemlji sudionici u projektu, dale su daljnje uvide o otpornost kao složenom sastavu znanja i vještina.

Slično tomu, kao i za intervjue, fokusne skupine bile su članice dviju ciljnih skupina – vježbenika te njihovih trenera i savjetnika.

U fokusnoj skupini udruge *Aura* glavna tema bila je koje vještine trebaju biti uključene u tečaj *CONNAT*. Kao najvažnije kompetencije dobrobiti istaknute su spremnost na ispunjavanje potreba i spremnost na interakciju s prirodom. To se može postići povezivanjem s prirodom tijekom procesa učenja. Interakcija s prirodom temeljna je vještina koja će biti uvrštena u tečaj kao preduvjet za njegu vještina dobrobiti.

Fokusna skupina *Aure* predložila je također uključivanje digitalne kompetencije kao kompetencije koja bi trebala biti razvijena.

Zaklada *Rogers* je u prvom dijelu svoje rasprave bila koncentrirana na prepoznavanje vještina otpornosti i pritom je dobila vrlo različite odgovore. To su vještine u rasponu od samorazumijevanja i s time povezanih vještina do holističkog načina života. Na temelju rasprave predložen je popis kompetencija koje treba uključiti u tečaj.

U sklopu prijedloga s osam kompetencija razmatrani su različiti aspekti provedbe, kao što su popis igara i tehnika za igranje u prirodi kao dijela treninga za jačanje otpornosti. Da biste istaknuli bit otpornosti, morate moći *nastaviti, što god se dogodilo*.

Osim toga, raspravljalo se o strukturi tečaja MOOC-a, o vježbama i duljini modula.

U prvom dijelu rasprave bila je fokusna skupina *Isoropia* usredotočena na popis vještina predloženih u sklopu referentnog okvira. Nakon rasprave vještine su rangirane po važnosti prema mišljenju skupine. Kao najvažnije istaknute su samooblikovanje, samopouzdanje, otvorenost i usporavanje.

U drugom dijelu raspravljalo se o organizaciji tečaja MOOC-a. Prevladavalo je mišljenje da je dovoljno tjedno opterećenje od 1,5 do 5 sati, a tečaj mora trajati najmanje 4 tjedna.

U posljednjem dijelu predložene su aktivnosti koje zahtijevaju dulji boravak i izravni doticaj s prirodom, poput kampusa u prirodi ili projekata kao što je izgradnja kuće od treseta, a dani su kao modeli aktivnosti za razvoj zajednica *u prirodi*.

Nacionalna izvješća fokusnih skupina nalaze se u dodatku ovog izvješća, a pripremili su ih Zsuzsa Vastag, Elena Franzini i Goran Hudec.

## 4. Povezati se s prirodom i sobom

Živjeti u prirodi, ovisiti o njezinoj milosti bila je sudbina ljudi kroz povijest. No u prošlom su se stoljeću dogodile promjene – velik dio čovječanstva napustio je prirodno okruženje. Ljudi koji žive na selu, a posebno ako obrađuju polja, i dalje smatraju prirodu sastavnim dijelom svojeg života. Oni više ne rade u divljoj prirodi, ali još su uvijek bliskoj vezi s njezinim silama – sa suncem, vjetrom i vremenskim nepogodama, ali i biljkama, životinjama itd. Gradovi se istodobno grade uglavnom od betona i željeza.

Stanovništvo u gradovima neprestano raste. Prema podacima UN-a danas oko 73 posto europskoga stanovništva živi u gradovima, a do 2050. u njima će živjeti oko 66 posto svjetske populacije. U Mađarskoj ta stopa iznosi 82 posto. (UN, 2014.)

Urbanizacija utječe na okoliš, na društvo i na pojedinca. U ovom teorijskom uvodu fokusiramo se uglavnom na učinak na pojedinca. Mentalni problemi pojavljuju se u sljedećim područjima:

- nedostatak svjesnosti zbog *runaway* fenomena voljnih kognitivnih procesa
- smanjuje se osjećaj zajednice dijelom zbog raspada tradicionalnih obiteljskih i društvenih modela,
- otuđenje od prirode; zbog udaljenosti od okoliša više se ne osjećamo dijelom prirode.

Na sljedećim je stranicama teorijska pozadinu tih procesa kao uvod u referentni okvir.

# 5. Ekosustav pojedinca

## 5.1. Osjećati sadašnjost

Iako se mogu pretraživati samo dijelovi spoznaje, moramo imati na umu da je pojedinac složen kao osoba. Kada stručni suradnik radi s klijentom on ili ona radit će s kompletnom osobom čak ako njegov učinak utječe samo na posebna područja. Čovjek je složen ekosustav u svojem tijelu i umu te također u utjelovljenom umu.

Čovjek živi u *ovdje i sada*. (Maturana, 1995.) Istodobno, život u sadašnjosti ostvaruje njegovo utjelovljenje i njegovo ugrađivanje u okolni prirodni i društveno-komunalni ekosustav.



1. The actual environment sensed by the individual

*Source: Suhajda (2011): System theoretic approach of learning, dissertation manuscript, pp.50*

Govorimo o četirima područjima – prva dva moraju se izravno doživjeti, a to su naše tijelo i fizičko okružje. Druga dva su simbolična – naša iskustva i značajke područja zajednice. Ta četiri područja ne postoje jedno bez drugoga. (Suhajda, 2011.) Stvarni osjećaj problema ne može se shvatiti izvan vremena. Pravodobna povezanost između područja ili unutar njega kontinuirano utječe na osjete.

## 5.2. Nedostatak prisutnosti

Bateson kaže da je glavni problem čovjeka taj što ne vidimo – mi smo složeni ekosustav i dio većega (Bateson, 2000.). Evolucijski procesi složenog ekosustava obilježavaju nastojanja da se pronađe ravnoteža između suradnje i konkurencije. Taj se psihički balans može stvoriti svjesno stvorenim skladom fizičkih i kognitivnih područja. Nažalost, kognicija je *pobjegla* – trošimo previše vremena na racionalno učenje i rješavanje problema, a ne na emocionalne ili fizičke procese. Razmislite o školi i radu.

Ako se ekosustav raspada, to uništava tijelo i okoliš (psihosomatske bolesti). Psihološki lijek dobivamo kada se i u psihičkoj sferi poduzimaju mjere.

Govoreći o sadašnjem pozitivnom stanju Seligman ističe da je potrebno spokojstvo te optimistični izgledi za budućnost (Seligman, 2007.). Drugi autori nazivaju uživanjem u trenutačnom stanju ako imamo pozitivne osjećaje i svjesni smo ih (Bryant i Veroff, 2006.). Pa ipak, to stanje ne možemo nazvati svjesnošću jer – iako smo svjesni sebe - usredotočavamo se na pozitivne osjećaje umjesto da prihvatimo trenutak (s njegovom slučajnom neugodom). Csíkszentmihályijeva teorija tijeka također se razlikuje od svjesnosti. U tijeku se nesvjesno usredotočujemo na jednu određenu stvar (Csíkszentmihályi, 2001.). Svjesnost je stanje kada svjesno osjećamo sadašnjost.

### 5.3. Nedostatak pripadanja zajednici

Čovjek je društveno biće i mnogi istraživači smatraju društvene veze najvažnijima za evoluciju ljudi (*Socijalni mozak*, Dunbar, 1998.; *Neuroni u zrcalu*, Goleman, 1997.).

U socijalnim interakcijama pojedinac se povezuje s drugim jedinkama. Zajednice su važne i za pojedinca i za društvo. One daju sigurnost svojim članovima, osiguravaju smisao života, pomažu im da budu učinkoviti i djelotvorni u osobnom razvoju. Kada zajednica nestaje, društvo se raspada. To znači da više ne može sinkronizirati pojedinačne interese (Hankiss, 1983.)

U povijesti je, zbog uspješne suradnje, rasla sigurnost, a kao posljedica rastao je i broj ljudi. Odvojene skupine imale su vlastita stajališta, navike, kulturu i svi su ih u skupini prihvaćali kao vječne – nisu poznavali druge sheme. Odanost grupnim normama bila je toliko snažna da su osobni interesi često bili odbačeni (Csikszentmihály, 2010). Kada je broj skupina počeo rasti počinju se formirati sve veće i veće zajednice (Diamond, 2010.). Paralelno su se smanjivale prirodne zajednice – naime, plemena su postajala klanovi, klanovi velike obitelji...velike obitelji jezgrama jedne obitelji, a zatim pojedincima (Csányi, 2006.).

U grupama sa samo jednim članom, pojedinac osobno odlučuje o tome kako živjeti, što će učiniti i u što će vjerovati. Može birati između mnogo vrijednosti i povremeno svoj izbor provjeriti. On je također izgubio korijene – ne može se više koristiti starim učenjem predaka. Tradicije, bajke i priče više ne daju rješenja (Boldizsár, 2010.).

On / ona također može odlučiti koliko je dugo neka veza dobra za njega ili nju. Povezanost postaje sve površnija – nema se vremena za međusobno razumijevanje.

Svojevrsno rješenje nudi Carl Rogers, koji je, kao psiholog, istaknuo pet temeljnih vrijednosti – empatiju, kongruenciju, otvorenu komunikaciju, povjerenje i bezuvjetnu pozornost. Ako ih slijedimo, ponovno možemo pronaći nama važnu vezu (Rogers, 2004.)

## 5.4. Povezivanje s prirodom

U današnjem svijetu punom elektroničke i digitalne sreće samo redoviti sastanak s (dodirljivim) prirodnim stvarima (npr. tlo, nebo itd.) može nam pomoći da se orijentiramo među mnogobrojnim dimenzijama našeg života. Ako želimo postići mentalni i fizički sklad, dominacija našega simboličkog svijeta mora biti uravnotežena povezivanjem s dodirljivim fizičkim svijetom (Abram, 1996.).

Kada smo dobili sustav pisanja, počeli smo gubiti vezu s prirodom. Pisanje se odvojilo od govornika, strukturirano je linearno i preoblikovalo je um (Ong, 2010.). U pisanim tekstovima priroda se pojavila kao objekt, sredina ili izvor. Čovjek se vidio na vrhu te hijerarhije, pa se počeo **koristiti** prirodom.

Louv naziva nedostatak veze s prirodom *sindromom deficita prirode* (Louv, 2008.). Iako taj sindrom nije bolest, njegovi učinci mogu uzrokovati bolesti (poremećaj pozornosti, prekomjerna tjelesna težina, mentalni poremećaji). Monotonija urbanog okoliša u oštrom je kontrastu s velikom raznolikošću prirodnog okoliša.

Veza s prirodom mogla bi biti ljekovita. Viša razina koncentracije, bolja postignuća, manja agresivnost, manje stresnih situacija, bolja prilagodljivost – samo su neke prednosti (Louv, 2008.; Kuo-Sullivan, 2001.). Pješačenje šumom, boravak u divljini, terapija životinjama i zeleniji okoliš itekako opuštajuće djeluju.

## 6. Kompetencije

Bit kompetencija otpornosti koju treba razviti u projektu *CONNAT* prepoznata je na skupovima vještina i kompetencija već dokumentiranih u ranijim istraživanjima. Te se kompetencije uklapaju u **digitalne kompetencije – RF4, naučiti učiti – RF5, socijalne i društvene kompetencije – RF6 te osjećaj inicijative i poduzetničke kompetencije – RF7** prema ključnim sposobnostima u referentnim okvirnim 4LLL\_EU (Key Competences 4LLL\_EU Reference Framework) klasifikacijama.

## *Kompetencija / europski okvir kompetencija*

### **SAMOPOUZDANJE/ (nro 5) – učenje i kako učiti**

#### *Razumijevanje zašto je važno*

Osigurati samopouzdanje znači imati povjerenje u sebe i svoje moći i sposobnosti da se uspješno ili barem odgovarajuće uključe u svijet.

- Samouvjerena osoba ima osobnu hrabrost da preuzme i prihvati nove izazove, iskoristi prilike, rješava teške situacije i preuzme odgovornost kada je to potrebno.
- osobna hrabrost za preuzimanje i prihvaćanje izazova

#### *Ishodi učenja i specifični ciljevi poučavanja*

- sigurnost da možete prevladati izazove
- vještina upravljanja sukobom
- upotreba smjernica uz korištenje samoorganizacije

Sigurnost u sebe i svoje sposobnosti.

- Upotreba smjernica, koristeći se samoorganizacijom. Ako znate što radite, možete biti samouvjereni.

#### *Aktivnosti*

- vježbe za poučavanje vršnjaka praćene refleksijom. Samopouzdanje vodi do uspješnog iskustva, ali i uspješno iskustvo dovodi do samopouzdanja.
- aktivnosti (razmišljanja / dijeljenje) vezane za sezonsko stanje u prirodi, korak po korak, polagano, a ne sve odjedanput, ni u jednom trenutku
- sudjelovanje u zajednicama i mrežama (za potporu ovoj kompetenciji)
- potaknuti polaznika da se osloni na svoja iskustva i učenje



## *Kompetencija / europski okvir kompetencija*

### **RAVNOTEŽA UNUTAR SEBE / (nro6) – socijalne i građanske kompetencije**

#### *Razumijevanje zašto je važno*

Da biste pronašli ravnotežu unutar sebe, ali i sa širom okolinom, u to su uključeni i drugi ljude, životinje, priroda, svemir itd. To je osjećaj kontrole višestrukih odgovornosti, kao i osjećaj da se neka važnih područja života ne zanemaruje u korist samo nekolicine. Ako netko može kontrolirati sam sebe, bolje će razumjeti što se događa oko njega i postat će otporniji.

#### *Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja*

- samokontrola kao jedna od vještina organiziranja života
  - prepoznati suradnju u prirodi
  - učenje u skupini
  - sudjelujuće učenje
  - Definirajte ono što je važno.
- Imati hrabrosti da napravite teške izbore kako biste odabrali onu koja vam najbolje odgovara.

#### *Aktivnosti*

- doživjeti prekrasno okruženje u prirodi
- prepoznati različite elemente u prirodi (multikulturalni identitet prirode).
- podijeliti osobna iskustva s članovima skupine

*Kompetencija / europski okvir kompetencija*

**RAZMIŠLJANJE O SEBI / (nro6) – socijalne i građanske kompetencije**

*Razumijevanje zašto je važno*

Razmišljanje o sebi je aktivnost razmišljanja o vlastitim osjećajima i ponašanju, spremnosti da naučite više o svojoj temeljnoj prirodi, svrsi i suštini.

Srž je stvaranja stabilne osobnosti.

*Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja*

- samosvijest
- spoznavanje osobnih granica
- biti svjestan vlastitih mogućnosti
- prepoznati vlastite slabosti

Shvatiti da je život proces

*Aktivnosti*

- zabilježiti dojmove i podijeliti ih u parovima
- vizualizacija i rad sa simbolima
- šetnja prirodom da se postigne unutarnji mir, uključiti trenutke tišine i spoznaje iz okolice.

## *Kompetencija / europski okvir kompetencija*

### **SAMORAZVIJANJE / (nro6) – socijalne i građanske kompetencije**

#### *Razumijevanje zašto je važno*

Samorazvijanje je najbolji način suočavanja s novim izazovima u životu. Osobni razvoj je cjeloživotni proces. To je važan dio dobrih i zdravih odnosa s drugim ljudima. To je način da se postigne stabilna osobnost, da se možemo povjeriti drugima. Samorazvijanje obuhvaća aktivnosti koje poboljšavaju svijest i identitet, razvijaju talente i potencijal.

#### *Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja*

- suosjećanje
- povjerenje
- sposobnost uspoređivanja
- Identificiranje ili poboljšanje osobnog potencijala
- izgradnju ili obnavljanje identiteta / samopoštovanja
- mogućnost promjene perspektive i sagledavanja svijeta očima drugih ljudi
- upravljanje emocijama, razmišljanje o sebi i poštovanje ljepote

#### *Aktivnosti*

- doživjeti prirodu kao vodiča
- shvatiti mudrost prirode
- pješaćenje u prirodi u parovima, nakon čega slijedi razmjena dojmova

## *Kompetencija / europski okvir kompetencija*

### **RAZNOVRSNOST (nro6) – socijalne i građanske kompetencije**

#### *Razumijevanje zašto je važno*

Priroda je složena. Potrebno je naučiti kako promijeniti točke gledišta da bi se razumjela raznovrsnost i prihvatila situacija kakva jest. Raznovrsnost je činjenica da postoji mnogo različitih ideja ili mišljenja o nečemu.

#### *Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja*

Prihvatanje, poštovanje i uzimanje u obzir različitih pozadina, znanja, vještina, potreba i iskustava ljudi.

Uvažavanje razlika, kako kod ljudi tako i u prirodnom svijetu.

Također se može prenijeti na duhovno područje – mi smo drukčiji, mi stvaramo vlastiti svijet, pa stvorimo ga dobrim.

#### *Aktivnosti*

- pronaći osobnu biljku
- istražiti i pronaći neočekivane stvari u prirodi
- pješaćenje i razmišljanje u prirodi
- zabilježiti sve o različitim elementima i cjelovitosti svakog elementa, bez diskriminacije

## Kompetencija / europski okvir kompetencija

### KREATIVNOST / (nro. 7) – osjećaj za inicijativu i poduzetništvo

#### Razumijevanje zašto je važno

Kreativnost je sposobnost razmišljanja izvan okvira, rješavanje neočekivanih problema ili pronalazjenje novih rješenja.

Kreativnost je fenomen u kojem se stvara nešto novo i nekako vrijedno.

#### Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja

- Dr. E. Paul Torrance opisao je kreativnost kao "proces postajanja osjetljivim na probleme, nedostatke, praznine u znanju, nedostajućih elemenata, nesklada i tako dalje, prepoznavanje poteškoća, traženje rješenja, stvaranje pretpostavki ili formuliranje hipoteza o nedostacima : testiranje i ponovno ispitivanje ovih hipoteza i eventualno modificiranje i ponovno ispitivanje te konačno prezentiranje rezultata."
- uočiti nove kategorije problema
- pronalaziti nove, izvorne ideje
- Biti svjestan dominantnih čimbenika kreativnosti "četiri P" - procesa, proizvoda, osobe i mjesta, ("the four Ps" process, product, person, and place).

#### Aktivnosti

- Postoji mogućnost poticanja kreativnosti kroz obrazovanje i osposobljavanje, kao što je poticanje raznovrsnosti rješenja problema.
- riješite problem izazova u prirodni
- vježbanje različitog razmišljanja
- prikazivanje videoisječaka šume ili pejzaža uz more; konstruktivno sudjelovanje: stvoriti kratku kazališnu predstavu, u malim skupinama, izražavati biološku raznolikost u prirodi i kako vrjednovati različnost.

## *Kompetencija / europski okvir kompetencija*

### **DIGITALNA KOMPETENCIJA / (nro 4) – digitalna kompetencija**

#### *Razumijevanje zašto je važno*

Sigurna uporaba komunikacijskih tehnologija za rad i komunikaciju

Digitalna kompetencija cjeloživotnog učenja (broj 4) rasčlanjena je u 5 područja

1. pismenost korištenja informacija i podataka;
2. Komunikacija i suradnja;
3. Stvaranje digitalnih sadržaja
4. Sigurnost
5. Rješavanje problema

#### *Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja*

- biti aktivan na forumima i u stvaranju mreža,
- biti aktivan i uključen u samostalno učenje
- Unutar ovog tečaja bit će poticana komunikacija i suradnja putem digitalnih tehnologija. Sudionici će biti aktivni na forumima i razvoju mreža, te biti aktivni i uključeni u samostalno učenje. Kulturna i generacijska raznolikost bit će poštovana.

#### *Aktivnosti*

- aktivno sudjelovati na forumima MOOC-a,
- sudjelovati na predavanjima i vježbama

## 6. Preliminarni nacrt nastavnog plana i programa

Kompetencije i vještine otpornosti mogu se razviti u šest modula:

### Modul 1: Potreba za povezivanjem

- *budite u tijeku* – vaša svijest o vremenu i prostoru
- otpornost i potreba za otpornošću

**Vještine:** *samopromišljanje, uravnoteženost, samopouzdanje*

### Modul 2: Povezivanje s prirodom kao proces učenja

- pomoć prirode u osobnom razvoju odraslih

**Vještine:** *organizacija života, kreativnost*

### Modul 3: Povezivanje sa znanjima predaka

- učenje iz bajki i priča – povezivanje sa spoznajama predaka

**Vještine:** *samorazvijanje, otvorenost, usporavanje*

### Modul 4: Povezivanje s vlastitim životom

- Životna razdoblja i promjene: stvorite svoju priču (bajku), pripovijedanje

**Vještine:** *raznolikost, proaktivnost*

### Modul 5: Povezivanja s drugim ljudima

- veze pomaganja (iscjeliteljske veze)

**Vještine:** *suosjećanje, povjerenje*

### Modul 6: Ceremonije povezivanja

- stvorite osobne ceremonije

**Vještine:** *samorazvoj, osobna učinkovitost*

# Literatura

Abram, D. (1996): *The Spell of the Sensuous*. Pantheon, New York

Bateson, Gregory (2000): The Logical Categories of Learning and Communication in: *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, University Of Chicago Press, Chicago, p. 279-308

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*, Magvető Kiadó, Budapest

Bryant, Fred B. – Veroff, Joseph (2006): *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Psychology Press, Hove

Csányi, Vilmos (2006): *Az emberi viselkedés*, Sanoma Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (2001): *Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*, Libri Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (2010): *Az öröm művészete – Flow a mindennapokban*, Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest

Diamond, Jared (2010): *Háborúk, járványok, technikák – A társadalmak fátumai*, Typotex Kiadó, Budapest

Dunbar, Robin I. M. (1998): *The social brain hypothesis*, Evolutionary Anthropology, Vol. 6. (5) pp 178-190

Goleman, Daniel (1997): *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, Budapest

Hankiss, E. (1983). Társadalmi csapdák/Diagnózisok (Social Traps/Diagnoses). *Magvető Kiadó. Budapest.*

Kuo FE and Sullivan WC (2001). Aggression and Violence in the inner city: Effects of Environment via Mental Fatigue, *Environment and Behaviour* 33. évf. (4. rész) pp. 543-571.

Louv, R. (2008): *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.

Maturana, Humberto (1995): The Nature of Time, kézirat, link: <http://ada.evergreen.edu/~arunc/texts/cybernetics/maturana/natureOfTime.pdf> utoljára letöltve: 2017. 01. 20.



Ong, Walter J. (2010): *Szóbeliség és írásbeliség*, Gondolat Kiadó, Budapest

Rogers, C. R., László, S., Kramer, P. D., & Sándor, K. (2004): *Valakivé válni: a személyiség születése*. Edge 2000 Kft.

Seligman, M. E. (2007): *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Suhajda, Virág (2011): *A tanulás rendszerelméleti megközelítése*, disszertáció kézirat

United Nations (2014): *World Urbanization Prospects, 2014 Revision*, UN, link: <https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.Pdf> Retrieved: 2017. 01. 19.