



## Najbolje prakse postizanja **Sreće u učionici**

**Kao odrasle osobe, mi smo ti koji su osmislili  
obrazovni sistem.**

**Ali koliko su naša djeca sretna unutar takvog sistema?**





**PROJECT:** Sreća - jednostavno rješenje složenih problema

**KOORDINATOR:** Profesionalna Gimnazija Po  
Stroitelstvo Arhitektura I  
Geodezija Penyo Penev

### Citat sa naslovne strane:

**“Mi kao odrasli smo osmislili obrazovni i školski sistem za djecu. Ali koliko su djeca sretna u tom sistemu? Ovo pitanje od nas zahtijeva da razmotrimo kritičku vezu između sreće i našeg trenutnog obrazovnog sistema”**  
**(UNESCO, 2016.)**

Ova publikacija je rezultat Erasmus plus projekta Sreća - jednostavno rješenje složenih problema (2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568). Tekst i slike publikacije mogu se reproducirati, pohraniti u sistem za pretraživanje ili prenijeti u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način, bez prethodne dozvole pojedinačnog partnera u nekomercijalne svrhe i samo u svrhu obuke. Molimo da se referirate na originalni materijal i autore ako planirate umnožavati.

Za komercijalnu reprodukciju i sva druga pitanja u vezi sa ovom publikacijom, kontaktirajte: Valentina Ivanova-Ilieva: [violly04@abv.bg](mailto:violly04@abv.bg)

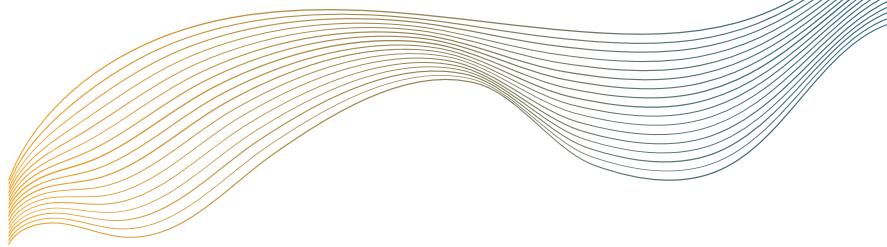
PDF verziju na Engleskom, Bugarskom, Slovenskom, Poljskom, Španskom, Slovačkom i Bosanskom možete preuzeti na:

<https://happiness.edukopro.com/>

**Projekat finansira Erasmus+ program Evropske unije.  
Ovaj dokument odražava samo stavove autora. Međutim, Evropska komisija i Bugarska nacionalna agencija ne mogu se smatrati odgovornim za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njima.**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Pregled sadržaja

## UVOD

- 3** Šta je sreća?
- 4** O čemu je ova knjiga?

## NAJBOLJE PRAKSE

- 6** Pismo sebi
- 8** Ne još
- 10** Hodanje-razgovaranje
- 12** Mjerač raspoloženja
- 14** Shvatiti vrijednost
- 16** Vježbanje zahvalnosti
- 18** Dnevnik za tinejdžere
- 20** Emocionalni autoportret
- 22** Slušam te! Povratne informacije za učinak prema kriterijima
- 25** Osnaživanje kroz riječi
- 27** Plan ličnog rasta
- 29** Šetnja galerijom
- 31** Mreža podrške pozitivne psihologije
- 33** Izgradnja pozitivne klime u učionici
- 36** Napravite emocionalnu mapu
- 38** Razvoj partnerstva
- 40** Merry-Go-Round
- 42** 5 strategija za nastanak razmišljanja o rastu



# Sadržaj

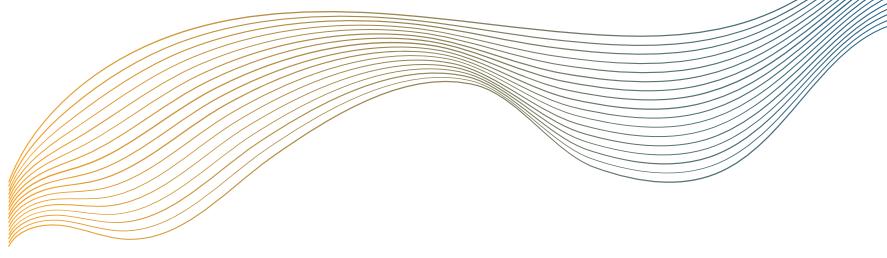
## NAJBOLJE PRAKSE

- 45** Otkrijte svoje snage karaktera
- 47** Iskoristite snagu svog karaktera da povećate sreću
- 50** Razredna "Fotografija"
- 52** Terenska nastava
- 54** Posteri za razmišljanje o ličnom rastu
- 56** Emotivno - recite šta osjećate
- 58** Qigong
- 60** Pozitivne emocije i pozitivna psihologija
- 62** Pogodi ko je tako dobar
- 64** Oksfordska debata
- 66** Jutarnji sastanak
- 68** Upotreba kratkih filmova u nastavnom procesu
- 70** Grupni rad za sreću
- 72** Igranje različitih uloga
- 74** Njegovanje ljubavnosti i empatije kod djece i mladih

## GLOSAR

- 76** Glosar - bitni pojmovi





# Uvod

Izazovi u školama EU daleko su prevazišli akademske rezultate i standarde učenja. Učenici idu u školu s različitim socijalnim i emocionalnim opterećenjima, pokazujući ranjivost na rizike krhkog mentalog i fizičkog zdravlja. Nesigurnost, stres, socijalna poređenja, nisko samopoštovanje i ravnodušnost mogu dovesti do odstupanja i neuravnoteženog rasta, čije bi posljedice trebale biti alarmantne za naše društvo.

Najnovije istraživanje jasno pokazuje da se srednjoškolci osjećaju nesigurno u pogledu svoje budućnosti. Posljednjih nekoliko godina živjeli su u zdravstvenoj i ekonomskoj krizi uzrokovanoj virusom COVID-19. Neobična situacija ugrožava i njihovu dobrobit i društveni život. To pojačava postojeće probleme u obrazovnim sistemima širom svijeta. Kao rezultat toga, studenti su mnogo češće podložni anksioznosti, stresu i depresiji u odnosu na život prije pandemije i pate od manjka motivacije. Morali su se prilagoditi novim sistemima učenja na daljinu i pravilima socijalnog distanciranja, što se uveliko odrazilo i na njihovo mentalno zdravlje. Naše društvo i obrazovni sistemi trebali bi pomoći učenicima da upravljaju životnim iskustvima za koja ih niko nije pripremao prije nego što im je COVID-19 promijenio živote.

## Šta je sreća?

Sreća je stanje blagostanja u kojem pojedinac funkcioniра u svom punom potencijalu. Sreća se ne ogleda samo u posjedovanju pozitivnih emocija, već uključuje i pozitivno razmišljanje i ponašanje, angažman, značenje i svrhu, postignuće i društvene veze.

Sonja Lyubomirsky procijenila je da 50 posto razine sreće određenog čovjeka može biti genetski određeno, 10 posto je pod utjecajem životnih okolnosti i situacija, a preostalih 40 posto sreće podliježe samokontroli. Cilj nam je da radimo na tih 40 posto percepcije sreće učenika, koji su pod njihovom kontrolom.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## O čemu je ovaj priručnik?

Naš priručnik je nastao kroz saradnju osam partnera uključenih u Erasmus + projekat 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568 Sreća - jednostavno rješenje za složene probleme. Koristili smo tri metode za prikupljanje najboljih praksi – internet istraživanje, ankete i intervjuje sa nastavnicima i studentima. Prikupili smo 80 dobrih praksi, a nakon što su iste i ocijenjene između partnera, odabrali smo 33 najbolje koje su uvrštene u naš priručnik. Može ga koristiti svaki nastavnik koji želi poboljšati socijalne i emocionalne vještine svojih učenika i nivo sreće u učionici. Priručnik uključuje 33 dobre prakse zasnovane na četiri postojeće metodologije sreće: pozitivnoj psihologiji, načinu razmišljanja o ličnom rastu, GRIT-u i socijalnoj metakogniciji. Ove metode su poboljšale nivo sreće i kod odraslih i kod djece.

Odabrane najbolje prakse na nivou EU mogu se lako implementirati u učionici bez imalo ili malo prethodne pripreme ili obuke. Svaka praksa opisuje šta je ona ustvari, kako je implementirati korak po korak, kao njene prednosti i moguće izazove.

Vjerujemo da će ovaj priručnik pomoći u podizanju svijesti nastavnika o važnosti sreće i pomoći im da počnu uključivati obuku o sreći u svojim učionicama.

Nadamo se da će vam biti od koristi i želimo vam sreću na vašem nastavnom putu!



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Najbolje prakse

# Kolekcija alata za poboljšanje dobrobiti učenika



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- GRIT

# Pismo sebi

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Poljska

## IZVOR:

Intervju sa učiteljima

## OPIS

Metoda se zasniva na pisanju ličnog pisma sebi. Ovo možete koristiti u raznim situacijama i trenucima u školskom obrazovanju. Učenici pišu sebi pisma „iz budućnosti“ kratkoročno ili dugoročno, u zavisnosti od konkretnih ciljeva. Suštinski element ovog rada je podsticanje učenika da sami analiziraju svoje resurse, potrebe, poteškoće i snage kako bi uspostavili planirali aktivnosti za naredni mjesec, tromjesečje ili školsku godinu (u zavisnosti od pretpostavki) sa vizijom sebe na kraju. Metoda podstiče učenike da steknu uvid u sebe i planiraju i ispolje svoju upornost i efikasnost u postizanju ciljeva. Pismo povećava motivaciju učenika za djelovanje.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Učenici pišu sebi pisma „iz budućnosti“ kratkoročno ili dugoročno u zavisnosti od postavljenih ciljeva. Pisanje pisma - Možete predložiti, na primjer, 100 dana prije maturskog ispita, za početak školske godine, ili u drugim okolnostima, ne nužno samo u slučaju veoma važnih događaja. Druga mogućnost je pisanje pisama za sumiranje učeničkih postignuća – svojevrsno slavlje uspjeha i jačanje pozitivnih navika, teškoća, upornosti koje učenik piše za sebe.

Učenici imaju ogromnu slobodu u pisanju pisama. Ovo je prilika za kreativnost i planiranje sa vizijom kako će kraj izgledati. Važan zadatak je odrediti do koje tačke učenik želi doći i koje radnje želi poduzeti da bi bio praktičan. Potrebno je ohrabriti učenike da razmisle koje poteškoće mogu nastati, ali i da zamisle kako bi se osjećali kada se cilj postigne.

Sastavljanje pisma je originalna metoda koju nastavnik može koristiti na više načina u zavisnosti od potreba. Pisma se mogu čitati naglas na času, mogu biti tajna. Neophodno je da nastavnik prikupi pisma i predah ih u dogovoren vrijeme. Nastavnik može poslati pisma učenicima tradicionalnom poštom u određeno vrijeme. Oni su tada iznenadenje za učenike i prilika za provjeru ponašanja, postignuća i šireg promišljanja o sebi.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Sposobnost postavljanja ciljeva
- Vještine planiranja
- Vježba upornosti
- Samosvijest o prednostima i slabostima
- Gledanje svijeta izbliza i izdaleka

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Metoda pokazuje učenicima da je život u njihovim rukama. To pokazuje da su dugoročni ciljevi ostvarivi, ali zahtijevaju dobru organizaciju, planiranje i upornost. Metoda pokazuje da je svako odgovoran za sebe i svoje postupke. Dobro je imati ciljeve koji donose sreću i ispunjenje. Ovo je najveća nagrada za uloženi trud.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA:

- Razmišljanje o ličnom rastu
- Društvena metakognicija

# Ne još

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

<https://bit.ly/3HltPnf>

<https://bit.ly/3M77PQM>

## OPIS

Profesorica Carol Dweck govorи о snažnoj poruci: "još ne". Njene studije pokazuju da kada studenti shvate da se učenje odvija u kontinuitetu i jednostavno „još nisu“ savladali koncept, oni razvijaju „način rasta“ koji vodi do značajnog naprertka u učenju.

Profesor Dweck napominje da se učenici sa „namjenom ličnog rasta“ bave materijalom i razvijaju strast za učenjem. Žele da vide koliko daleko mogu da doguraju. Shvate da se mogu poboljšati i moraju smisliti kako to učiniti. Ovaj način razmišljanja o ličnom rastu uključuje neurone – fiziološki proces koji utire put do značajnih dobitaka u učenju.

Ishodi učenja nam omogućavaju da stvorimo način razmišljanja o rastu kod sebe i naših učenika. Ishodi učenja nas podsjećaju da je naš posao da omogućimo rast učenika kroz kontinuum učenja. Oni su alat koji pomaže studentima da nauče kako da duboko razmišljaju o procesima i strategijama neophodnim za suočavanje s novim materijalom i izazovima tokom svoje karijere. Također, pomažu učenicima da pređu sa „još ne“ na „Riješiti ću ovo i kasnije se suočiti sa novim izazovima“.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Implementacija metode "još ne" je jednostavna. Umjesto da upišemo niske ocjene ili obavijestimo učenika da nije savladao gradivo, dajemo poruku - "još ne". "Još ne" je prilika za razvoj - to jednostavno znači da učenik ima poteškoće i izazov pred njima. Izazov koji se može savladati.

Dobivanje niskih ocjena može dovesti do depresije, niskog samopoštovanja i nevoljkosti za učenje među učenicima.

„Još ne“ obavještava da je učenik u procesu učenja i da treba više raditi da bi postigao tražene rezultate. Učenik mora razumjeti uzroke poteškoća i otkriti moguća rješenja.

Za nastavnika je to takođe informacija da će učeniku možda trebati podrška nastavnika. Niske ocjene ne podržavaju, ne motivišu, te su prilika za poređenja i utiču na složeno emocionalno stanje učenika. Stoga je vrijedno razmisliti da li se koristiti metodom koju predlaže prof. C. Dweck.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Izgraditi način razmišljanja o ličnom rastu
- Sposobnost razmišljanja o vlastitom procesu učenja
- Sposobnost suočavanja sa poteškoćama
- Odlučnost

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Učenik uči da su poteškoće tu da se rješavaju, a ne da se izbjegavaju. Metoda navodi učenike na razmišljanje o svom procesu učenja i potiče ih da pronađu najbolje načine za učenje.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Hodanje-razgovaranje

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Poljska

## IZVOR:

Intervju sa učiteljima

## OPIS

Školovanje se prvenstveno odnosi na sjedenje za klupom. Hodanje-razgovor je metoda koja se bazira na korišćenju pokreta, integraciji sa grupom i akciji, po mogućnosti vani, blizu prirode (ako je moguće).

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Metoda je jednostavna i može se koristiti na mnogo različitih načina. U biti, učenici hodaju u parovima i razgovaraju (o naznačenim temama). Zadatak može biti i grupni izazov. Dobra organizacija i efikasno korištenje vremena su neophodni.

Primjeri:

- Ovu metodu možete koristiti kao prvu lekciju nakon čitanja knjige na svom maternjem jeziku. Pripremite pitanja koja zahtijevaju složene izjave, razmjena mišljenja i razmišljanja, poput toga koji vam se lik knjige najviše dopao i zašto, kako ocenjujete određenu akcijsku scenu; ako biste mogli završiti knjigu na bilo koji drugi način, kako? Ova pitanja podstiču dijalog, pogrešnih odgovora nema.

-Možete koristiti šetnje kao ponavljanje gradiva za konsolidaciju znanja učenika. Učenici dobijaju listu pitanja, a ako ne znaju odgovore, konsultuju se sa svojim drugovima iz razreda. Na kraju lekcije bitno je da svi usvoje nove informacije i na taj način ponove materijal.

- Možete organizirati tematske šetnje i stvoriti prilike da se bolje upoznate. Šetnje mogu biti besplatne. Također možete odrediti rutu, stanice, redoslijed, vrijeme. Sve zavisi od vaše kreativnosti.

Metoda je pogodna za smanjenje napetosti, izgradnju pozitivne saradnje u učionici i omogućavanje učenicima da steknu novu perspektivu i malo predahnu usred dugih dana u školi.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Kritično mišljenje
- Komunikacijske vještine
- Učenje kako pravilno učiti
- Kreativnost
- Saradnja

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Metoda se koristi za vježbanje komunikacije, kako govora tako i slušanja. Osposobljava učenike da razmišljaju, analiziraju svoj način gledanja na svijet i upoznaju različite perspektive.

Pomaže biti otvoren, ljubazan prema drugima i boljem razumijevanju sebe.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Razmišljanje o ličnom rastu
- Društvena metakognicija

# Mjerač raspoloženja

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Engleska, Bugarska

## IZVOR:

<https://bit.ly/33ZHvxa>

<https://bit.ly/3tgITyC>

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Potreban materijal: veliki list papira/katastar, ljepljive bilješke, markeri i flomasteri.

Postavite poster na vidno mjesto u učionici. Smislite određeni naslov ("MJERAČ EMOCIJA", "Termometar" emocija/raspoloženja, "Danas osjećam...").

Nacrtajte kvadrat na velikom listu papira i podijelite ga na četiri dijela. Obojite pojedinačne dijelove u različite boje koje će označavati:

- Crvena: ljuta, tjeskobna, uplašena, bijesna
- Žuta: sretna, ponosna, samouvjerena, uzbudjena, puna energije
- Zelena: smirena, prihvaćena, skromna, uravnotežena
- Plava: tužna, umorna, depresivna, očajna

Unaprijed razgovarajte sa učenicima na koji kvadrat (boju) koji tip emocija/osjećaja se odnosi, ali ih nemojte pisati na poster (ovi na slici su primjeri). Učenici procjenjuju gdje padaju u dva smjera – u kojoj razini energije ulažu i da li su osjećaji ugodni ili neprijatni.

Pozovite učenike na početku dana da odrede na kojem se trgu nalaze danas. Neka učine isto na kraju dana. Dozvolite onima koji ne žele da podijele kako se osjećaju o ostavljanju anonimne bilješke ili da uopće ne učestvuju. Poster će vam pružiti savršenu vizualizaciju cjelokupne atmosfere u učionici. Pomoći će djeci da razmisle i odrede svoje emocionalno stanje i istraže sve što se tiče njihovih drugova iz razreda, uporede svoja dnevna raspoloženja i traže razloge za iste.

Pokušajte se pozivati na ono napisano na tabli i pokrenite raspravu kada smatrate da je to prikladno. Tabla će vam omogućiti da pratite raspoloženje grupe i svakog učenika. Ako primijetite da je neko dijete uznemireno, razgovorajte s njim pojedinačno. Pozovite školskog stručnjaka ili kontaktirajte roditelje djeteta ako vam je potrebna podrška.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## OPIS

Mjerač raspoloženja jedan je od „sidra emocionalne inteligencije“ u programu RULER. Pomaže ljudima da razviju osnovne vještine RULER: prepoznavanje, razumijevanje, označavanje, izražavanje i reguliranje emocija. Yale centar za emocionalnu inteligenciju to opisuje na sljedeći način:

Mjerač raspoloženja postepeno razvija emocionalnu inteligenciju. Naučiti identificirati i označiti emocije ključno je za kultiviranje emocionalne inteligencije. Korištenje mjerača raspoloženja može vam pomoći da postanete svjesniji kako se vaše emocije mijenjaju tokom dana i kako vaše emocije utiču na vaše postupke. Korištenje mjerača raspoloženja može vam pomoći da razvijete samosvijest i samoregulaciju. Bitno je razumjeti cijeli opseg svog emocionalnog života.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovo će pomoći učenicima da nauče prepoznati, kategorizirati i kontrolirati svoje emocije. Učenicima je mnogo lakše postići akademski uspjeh, uspostaviti potpunu komunikaciju sa kolegama iz razreda i sklopiti trajna prijateljstva kada:

- Poznavaju vlastite emocije;
- Znaju kako da se izraze;
- Uspiju da ih regulišu i kontrolišu;
- Prepoznaju tuđe emocije;
- Znaju kako reagovati na njih;
- Pokazuju empatiju

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Djeca koja su emocionalno uravnotežena, pažljivija, rade više, bez napora pamte nove informacije, obrađuju ih i logički povezuju sa onim što već znaju (Lori Desautels). To neminovno vodi ka boljim rezultatima u školi.
- Djeca koja mogu kontrolisati svoje emocije lakše se nose sa sukobima, kontrolišu agresivnost i pokazuju niži nivo anksioznosti (John Gottman).
- Poznavanje ličnih osjećanja i senzacija pomoći će djeci da prepoznaju emocije drugih ljudi. Na taj način će razviti empatiju i usvojiti društveno prihvatljivo ponašanje.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Društvena metakognicija

# Shvatiti vrijednost (Realising the Value)

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Engleska

## IZVOR:

<https://bit.ly/33VzZNh>

## OPIS

Realizing the Value bio je 18-mjesečni program koji je imao za cilj konsolidaciju onoga što je poznato o pristupima zdravlja i dobrobiti usmjerenim na osobu i zajednicu i davanje preporuka o tome kako oni mogu imati maksimalan učinak. Ova katalogizirana nauka postavlja praktične primjere dobre prakse sa pet lokalnih partnerskih lokacija Realizing the Value.

Ovaj priručnik je napravljen u bliskoj saradnji sa sajtovima, oslanjajući se na dokaze u kombinaciji sa njihovom praktičnom primjenom i savjetima za druge koji se žele uhvatiti u koštač sa praktičnošću pristupa usmjerenih na osobu i zajednicu.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Nastavnik može stvoriti snažan osjećaj zajednice koristeći ove korake:

1. Objasnite da je svaki učenik jedinstven i da stoga ima specifičan pristup svom učenju i zadacima
2. Objasnite da svaki učenik mora biti svjestan te posebnosti kada radi u grupama
3. Objasnite da s tom svijesti i tretiranjem svog razreda kao zajednice, učenje postaje dostupnije kao i zajednički rad
  - Nastavnik treba da obrazuje učenike da imaju ulogu u svojoj učionici, da pomažu jedni drugima
  - Nastavnici bi trebalo da koriste svoje pedagoške uvide u svojoj učionici da stave zajednicu u centar toga



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Društvena svijest unutar zajednice ili grupe (učionice)
- Emocionalna inteligencija

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Znati kako cijeniti međusobno prisustvo
- Važnost biti u mogućnosti raditi zajedno s uspješnim i vrijednim ljudima, što će natjerati potencijalne nasilnike da svoju energiju koriste za nešto bolje i produktivnije (s te strane, odvraća ih od toga da postanu nasilnici)
- Omladinski radnici i cijela zajednica, općenito, imat će koristi od više mlađih ljudi koji su spremni da se angažuju i pomognu kroz volontiranje.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija

# Vježbanje zahvalnosti

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Poljska

## IZVOR:

Intervju sa učiteljima +  
<https://bit.ly/3M3x6eC>

## IDEJE ZA DJELOVANJE

1. Tri dobre stvari – zamolite učenike da zabilježe pozitivne stvari koje se dešavaju svaki dan. Ključ ove aktivnosti je prepoznavanje nagrađujućih iskustava i razmišljanje kako i šta je vodilo do njih.
2. Pismo zahvalnosti - ova vježba podstiče da nekome napišete pismo zahvalnosti i date ga direktno toj osobi. Zamolite svoje učenike da misle na sve ljudе u školi koji su bili ljubazni prema njima ove godine, birajući jednu određenu osobу koju će prepoznati (npr. drugog učenika, staratelja, nastavnika). Također biste mogli razmotriti moć učenika koji dijele zahvalnice u učionici ili javno odaju priznanje školskom osoblju na skupštini. One su moćnije od jednostavnih zahvalnica jer ih svi pisci dijele lično i imaju priliku iznenaditi svog dobrotvora čitajući svoje pismo naglas.
3. Dnevnik zahvalnosti  
Naravno, aktivnost pisanja pisama ili kratka vježba možda neće imati istu moć kao trajnija praksa. Ako se nadate trajnijoj promjeni u perspektivi među učenicima i osobljem vaše škole, razmislite o korištenju dnevnika zahvalnosti. Dnevnik zahvalnosti za studente pruža jednostavnu strukturu za postepeno pomjeranje nečije perspektive prema pozitivnom. Učenici redovno prate dobre stvari koje im se dešavaju u životu, kao što su završavanje svih domaćih zadataka ili dobijanje dodatnog vremena za druženje sa dobrim prijateljem.
4. Tegla sretnih trenutaka  
Tegla sretnih trenutaka - učenici ili nastavnik pripremaju posudu u koju će ubaciti karte gdje su navedeni sretni trenuci u razrednom i školskom životu. Učenici pišu različitim danima i podstiču se da obrate pažnju na trenutke sreće u školi. S vremenom na vrijeme možete pročitati sadržaj pred cijelim razredom i ponovo zajedno proslaviti ove trenutke. Metoda se može implementirati kreativno, što doprinosi razvoju učenika i nastavnika.
5. Krug sreće  
Na početku časa nastavnik počinje krugom tokom kojeg učenici izražavaju na čemu su danas zahvalni. Bitno je da govore samo oni učenici koji to žele. Korisno je potaknuti učenike da pronađu radost u malim stvarima.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## OPIS

Uz dosadašnje istraživanje o zahvalnosti koje je provedeno u školama i fakultetima, primijetiti će se dokaze koji ukazuju da zahvalnost može doprinijeti većem osjećaju društvene podrške, pripadnosti školi i zadovoljstvu školskim iskustvom, dok istovremeno smanjuje stres i depresivnost učenika. Ponekad je pronalaženje nečega pozitivnog za zabilježiti borba samo po sebi —posebno za mlađe u vašem razredu koji se možda suočavaju sa istinskim prijetnjama po njihovu dobrobit. Praktikovanje zahvalnosti može im pomoći da postanu otporni, koja bi — zajedno s drugim kvalitetima poput samosaosjećanja i nade — mogla pomoći da zasade sjeme zahvalnosti.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Pozitivan stav
- Sposobnost uživanja u životu

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Trening zahvalnosti pomaže vam da pronađete sreću ovdje i sada. Ovo je važna vještina za podršku dobrobiti.
- Veća lakoća u uspostavljanju kontakata, održavanju dobrih odnosa, rješavanju sukoba i težnji za srećom za sebe i druge.
- Pozitivan stav promoviše upornost u učenju iz grešaka.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Razmišljanje o ličnom rastu

# Dnevnik za tinejdžere

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Engleska, Slovenija

## IZVOR:

<https://bit.ly/3C1asPA>

<https://bit.ly/3sq6bBR>

## OPIS

Dnevnik istraživanja, koji će pomoći djetetu ili tinejdžeru da razviju svoje emocionalne kompetencije.

Pisac potiče korisnika da duboko razmišlja i istražuje svoj unutrašnji i vanjski svijet. To im daje do znanja ko je on i ko želi da postane.

Tokom putovanja, korisnik će otkriti svoje snove, učiti o emocionalnim olujama, artikulisati svoje želje i hrabro zapisivati svoje pobjede.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

- Napravite godišnji dnevnik za sve učenike u razredu sa različitim izazovnim zadacima. Naučite ih kako da razmišljaju o svojim osjećajima, emocijama, situacijama, ljudima, mislima.
- Zamolite učenike da posljednji list svoje sveske posvete svom takozvanom „Dnevniku uspjeha“.
- Na kraju svake sedmice neka zapišu 5 stvari u kojima su uspjeli - mogu uključiti školska postignuća ili opća životna postignuća iz zadnjih 7 dana.
- Uputite ih da boje i učine stranice Dnevnika zanimljivim za sebe i za sve druge čitaoca koji bi čitali dnevnik
- Na kraju svakog polugodišta neka pregledaju protekle sedmice i zamolite ih da razmisle o razlozima iza svojih postignuća. Pitajte šta mogu uzeti iz ovoga za buduću upotrebu.
- Jesu li nešto naučili?
- Postoji li neka osobina koju su otkrili u sebi što bi im pomoglo da postignu još veće stvari u budućnosti?
- Koja je zajednička stvar koju mogu pronaći među svim svojim pričama o uspjehu?



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Samorefleksija
- Samoljublje
- Samorazvoj
- Osnaživanje kroz prošli uspjeh
- Refleksija
- Introspekcija
- Samosvijest
- Vjerovanje u vlastite sposobnosti
- Postavljanje ciljeva

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Učenici će biti svjesniji sebe i svojih želja za budućnost. Naučiće kako da se preispituju. Vođenje dnevnika će učenicima pružiti priliku da grade pozitivan stav prema njima samima, prema spoljašnjem svijetu uz pomoć odrasle osobe i na taj način izrastu u samostalne, samopouzdane, sretne osobe.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija

# Emocionalni autoportret

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

## IZVOR:

[Interview with Mrs. Yolova-Vardzhieva](#)

## OPIS

Na početku časa, gospođa Yolova-Vardzhieva zamoli svoje učenike da nacrtaju svoje trenutno emocionalno stanje zajedno sa životinjom sa kojom se identifikuju. Napravite kratku diskusiju na ovu temu.

Učenici tada "otkrivaju" sličnost svoje emocionalne slike u njemačkom udžbeniku. Razgovaraju o sličnostima i razlikama između svojih emocija.

U drugom dijelu zadatka učenici gledaju slike svojih vršnjaka koji proživljavaju različite emocije. Tako posmatraju, upoređuju i procjenjuju emocionalno stanje učenika iz Njemačke. Upoređujući sebe sa slikama, djeca shvataju da su emocije univerzalne i "ljudske".

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Molim svakog od vas da nacrtava lice koje pokazuje kako se trenutno osjećate. Dodajte životinju s kojom se trenutno identificirate.

Kako je životinja koju ste nacrtali povezana s vašim trenutnim emocijama? A šta možete učiniti da osjetite pozitivne emocije?

Pogledajmo sada slike u udžbeniku. Koja slika je najbliža onoj koju ste nacrtali? Zašto? Kako se zbog toga osjećaš?



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## KEY TAKEAWAY

- Pozitivna psihologija
- Emocionalna inteligencija

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Prepoznaju i imenuju svoje emocije i identificiraju vlastito emocionalno stanje;
- Prepoznaju emocionalno stanje drugih;
- Otkrivaju razne pozitivne emocije koje mogu doživjeti u svakodnevnom životu;
- Shvate da njihovo pozitivno emocionalno stanje u velikoj mjeri ovisi o njihovim vlastitim postupcima.

Prikaz emocionalnog stanja pomaže učenicima da shvate i imenuju svoje emocije. A vizualizacija emocija crtanjem određene životinje pomaže im da otvorenije dijele i bolje analiziraju svoje emocionalno stanje.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Razmišljanje o ličnom rastu

# Čujem te!

## Povratne informacije za učinak prema kriterijima

ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

IZVOR:

<https://bit.ly/3sscEfs>

## OPIS

Ova strategija davanja konstruktivnih povratnih informacija može se primijeniti u bilo kojoj dobi ili temi.

Razvija stav „To zavisi od mene“ i sposobnost učenika da daju konstruktivnu povratnu informaciju. Sastoje se od nekoliko koraka:

- Raspoređivanje učenika
- Izbor vještina i kriteriji evaluacije
- Dijeljenje kriterijuma sa studentima
- Uvježbavanje evaluacije po kriterijima i davanje povratnih informacija
- Provođenje evaluacije i davanje povratnih informacija

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Stav "Od mene zavisi", samosvijest; samostalno i zajedničko učenje i rad.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Davanje ocjene i povratne informacije o kriterijima je ključ za svjesno učenje i postavljanje ciljeva za nas same.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

### Raspodjela učenika

U ovoj fazi moramo razjasniti ko kome daje povratne informacije. Učenike bi trebalo podieliti u parove.

### Izbor vještina i kriteriji evaluacije

Prilikom odabira vještine za razvoj, bitno je uzeti u obzir potrebe učenika, a ne naše preferencije. Zatim odaberite koju manifestaciju ove vještine želimo ocijeniti.

Naprimjer, otkrili smo da učenici trebaju razviti svoje komunikacijske vještine i želimo procijeniti njihov napredak. Ali komunikacijske vještine imaju mnogo elemenata. Zato smo odlučili da je za naše učenike bitno da se predstave publici – jedna od manifestacija dobrih komunikacijskih vještina. Zatim predstavljamo kriterijume po kojima ćemo shvatiti da su naši učenici naučili da uspješno prezentuju publici.

Primjer kriterija za procjenu prezentacijskih vještina:

Govoriti uvjerljivo;

Samouvjereni stoji pred publikom (ne stoji s rukama u džepovima i sl.);

Govorite jasno i glasno;

S poštovanjem odgovara na pitanja i još mnogo toga.

### Dijeljenje kriterijuma sa studentima

Neophodno je podijeliti i razjasniti odabrane kriterije sa studentima. Moramo biti sigurni da razumiju kriterije. Pitamo da li žele da dodaju još kriterija za koje smatraju da su važni.

### Uvježbavanje evaluacije po kriterijima i davanje povratnih informacija

Strpljivo, u malim dozama u toku nastave, omogućavamo učenicima da daju povratne informacije jedni drugima. Cilj je naviknuti se na davanje povratnih informacija na osnovu kriterija. Na taj način i sam nastavnik može pratiti nejasnoće u učionici.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Provodenje evaluacije i davanje povratnih informacija/komentara

### Korak 1 - Priprema

Na dan ocjenjivanja i davanja povratne informacije o kriterijumima, pripremamo prostoriju tako što okačimo tablu sa kriterijumima na vidno mesto ili ih ispišemo na tablu. Dijelimo nastavne listove učenicima koji također imaju upisane kriterije ocjenjivanja.

Na početku časa vraćamo se na:

Šta je sljedeće i zašto to radimo?

Kako je ova vrijedna vještina za sve?

Na šta treba paziti kada dajete povratne informacije svojim kolegama iz razreda itd.

### Korak 2 - Evaluacija

Učenici ocjenjuju svoj učinak dajući povratne informacije o tome zašto daju tu ocjenu i kako se ona može poboljšati.

### Korak 3 - Refleksija

Neophodno je osvrnuti se na svaku provedenu aktivnost jer povećava svjesno učenje učenika. Možemo na kraju časa sprovesti "kontrolnu" refleksiju i pitati učenike "Šta radite dobro?" i "Šta treba poboljšati?"



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Razmišljanje o ličnom rastu
- GRIT

# Osnaživanje kroz riječi

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

## IZVOR:

<https://bit.ly/3soKjGV>  
<https://bit.ly/3IwoRpe>

## OPIS

Odvajanje vremena za odabir i implementaciju vokabulara instrukcija koji podstiče vrijednosti razmišljanja o razvoju kao što je fokusiranje na napore i rezultate i izbjegavanje impliciranja fiksnih vrijednosti razmišljanja kao što je fokusiranje samo na rezultate.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Samopouzdanje,
- Pozitivan stav prema učenju,
- Radoznalost,
- Fokusiranje na uložen trud

## POGODNOSTI ZA STUDENTE

Učenici razvijaju pozitivniji stav prema procesu učenja i postaju otvoreniji za vodstvo nastavnika. Uklanjanje prepreka u nastavi je od velike pomoći kako nastavnom procesu tako i dugoročnim rezultatima akademskog postignuća i pozitivne slike koju mladi ljudi imaju o sebi.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Pohvaliti učenika može pozitivno utjecati na učenika uzimajući u obzir njihov tempo, općenito na napredak, izbjegavajući generalno poređenje sa ostalim učenicima u razredu; Primjer: "napravio si tako veliki napredak u poređenju sa onim što si znao prošlog mjeseca.", "Primjećujem/divim se trudu koji ulažeš.", "Znam da je ova vježba bila teška, ali vidim da si dao sve od sebe."

Odvojite vrijeme za pružanje konstruktivnih povratnih informacija i o usmenim i o pismenim vježbama tako što ćete na pozitivan i detaljan način opisati područja u kojima je poboljšanje neophodno i korisno. Primjer: "Dobro urađeno... Vjerujem da možeš još bolje ako se više fokusiraš/pročitaš više o...", "Možeš provjeriti... za više informacija, pa će sljedeći put rezultat biti još bolji."

Preispitivanje postojećih skala ocjenjivanja i uključivanje načina za podsticanje truda i poboljšanja za svaku moguću ocjenu – mora se obaviti pažljivo kako bi se izbjeglo obeshrabrvanje učenika koji već dobro rade i pružanjem podrške onima kojima je predmet ili ispit teži. Trebali bi koristiti specifične načine ohrabrenja u zavisnosti od stepena napora učenika da postigne određeni rezultat.

- Ako se učenik muči uprkos trudu: ohrabrite učenika da prepozna neuspjeh kao priliku za učenje, predložite nove strategije za rješavanje problema, pohvalite učenika i trud koji je uložio, itd.
- (ii) Ako učenik uspije uz trud: pohvalite učenikov trud i upornost, pohvalite učenikovo ponašanje (npr. upravljanje vremenom, strategije), istaknite koliko je učenik napredovao itd.
- (iii) Ako učenik uspije bez puno truda: predložite zadatak koji je izazovniji, zamolite učenika da pomogne drugima u zadatku, istažite novu vještina na kojoj učenik može raditi, itd.
- (iv) Ako učenik ne uspije zbog nedostatka truda: istražite s kojim se preprekama učenik suočava i ponudite mu pomoć da ih prevaziđe, razgovarajte o atraktivnijim ciljevima učenja, predložite nove strategije itd.
- (v) Ako učeniku nedostaju specifične vještine za poboljšanje, trebate: predložiti nove strategije, dati dodatne informacije, ohrabriti učenika da pokuša i da se ne boji grešaka, itd.
- (vi) Ako učenik napreduje: pohvalite učenikove strategije i naporan rad, podsjetite učenika na poteškoće na početku, istaknite koliko je učenik napredovao itd.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Razmišljanje o ličnom rastu

# Plan ličnog rasta

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

## IZVOR:

[Interview Report](#)

## OPIS

Ova praksa iz učionice je uglavnom primjenjivana na časovima jezika i na časove nastavnika gdje učenici mogu da odvoje vrijeme da se fokusiraju na aktivnost i vježbaju druge vještine razvijene u školi.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Zamolite učenike da naprave online dokument ili da na nekoliko listova papira napišu vlastiti plan ličnog rasta.

Trebali bi napisati:

- 1) U čemu su već dobri;
- 2) Koje su njihove jake osobine;
- 3) Koje oblasti u svom životu žele da unaprijede;
- 4) Koje od svojih jakih osobina mogu iskoristiti da to postignu;
- 5) Kako vjeruju da mogu postati bolji.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Postavljanje ciljeva
- Određivanje prioriteta
- Samosvijest
- Metakognitivne sposobnosti

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Kroz ovu praksu, studenti mogu naučiti kako postiću poželjnije ishode te kako posmatrati i upravljati vlastitim misaonim procesima.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METHODOLOGY:

- GRIT

# Šetnja galerijom

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[5 Best Practices](#)

## OPIS

Ideja za podsticanje komunikacije između učenika i njihovog učešća u nastavi.

Osnovni cilj nije provjera znanja, već prilika da se pokrene diskusija i analizira problem iz različitih uglova. Dobra komunikacija između učenika učiniće razred složnjim, a samim tim će i učenici biti sretniji dok su zajedno u školi.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Razvoj komunikativnih vještina

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Učenici imaju koristi od prilike da spoje ideje iz šetnje. Ovo se može postići kroz diskusije, a kada iz originalne grupe napravite nove, doprinijeti ćete dinamičnijoj analizi. Osim toga, studenti često završavaju pojedinačne aktivnosti analize kao što je Vennov dijagram ili rade na vizuelnim alatima za analizu informacija.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Koja je igra prikladna za mlađe i srednjoškolce?

Vrijeme izvođenja: 20 minuta (u zavisnosti od broja zadataka).

Šta vam je potrebno: flipčart listovi, unaprijed pripremljeni zadaci.

Nastavnik postavlja tabele/slike po sobi sa pitanjem na vrhu lista i mjestom za odgovor ispod njega. To mogu biti matematički zadaci, tabele sa nedostajućim brojevima/riječima, pitanja vezana za nastavni materijal iz odgovarajućeg predmeta; slike; fotografije; grafikoni. Što su formati raznovrsniji, studenti će biti angažovaniji.

Možete dizajnirati "stanice" za postavljanje na zidove, stolove, čak i na pod.

Neophodno je ostaviti dovoljno slobodnog prostora na listu zadataka i obezbijediti neophodan prostor za kretanje učenika po prostoriji.

Učenici šetaju i pišu svoje odgovore na papiru.

Učenici biraju da li će svoje ime staviti ispod ili ostaviti anoniman odgovor. Ako žele, mogu postaviti simbol.

Bijele table na zidu omogućavaju učenicima da vide sve odgovore na jednom mjestu.

Ako nastavnik i razred odluče da odgovori nisu anonimni, provjeru vrši drug iz razreda koji čita i kaže da li se slaže sa pročitanim te dalje prenosi rad. Nastavnik može naznačiti ko su učenici koji će pročitati odgovore, nasumično ih odabere ili im ponudi da izvuku karticu. Fokus je na diskusiji.

"Šetnja po galeriji" može se izvesti i u formi takmičarske timske igre.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija

# Mreža podrške pozitivne psihologije

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[Blog](#)  
[Group Work](#)

## OPIS

Efikasnost psiholoških intervencija za povećanje blagostanja je, na mnogo načina, srce pozitivne psihologije.

Iako pozitivna psihologija može biti korisna u mnoštvu individualnih i grupnih konteksta, uključivanje koncepata kao što su vrline, snage i svjesnost u radu sa grupama može pomoći u stvaranju okvira podrške za rast i razvoj.

Ova mreža podrške ima potencijal da poveća blagostanje, povezanost, nadu, životnu svrhu i poziv za zanimanje – a to je samo vrh ledenog brijege.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

### Trening zahvalnosti

- Nastavnici bi trebali koristiti povezane resurse da pronađu vježbe na web stranici, koje uključuju vježbe o tome kako primijeniti zahvalnost na dnevnoj bazi

### Grupe odgovornosti

- Nastavnici treba da uparuju ili grapišu učenike tokom akademske godine
- Recite učenicima da u parovima/grupama razgovaraju o svojim ciljevima i izazovima
- Recite im da moraju podržavati i držati jedni druge odgovornima kako bi postigli svoj uspjeh
- Mreža je podrške koja omogućava učenje pozitivnih pristupa izazovima
- Pomaže pojedincima



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## KEY TAKEAWAY

Doći do sreće je mnogo lakše kada imate pozitivan pristup ka životu

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Ciljevi dobre prakse Pozitivne psihologije su:

- Poboljšanje mentalnog blagostanja stanovništva
- Podučavanje i zalaganje za koncepte pozitivne psihologije kao što su trening zahvalnosti, razvoj snage i vrlina, emocionalna inteligencija;
- Poboljšati koncepte pozitivne psihologije kako bi bili sretni;
- Podizanje svijesti o važnosti podučavanja ovih pojmoveva drugima, pojedinačno i u grupama;



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Izgradnja pozitivne atmosfere u učionici

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[Blog](#)  
[Group Work](#)

## OPIS

Klima u školi i učionici ima značajan uticaj na funkcionisanje učenika, njihovu volju za učenjem i razvojem, dobrobit u školi koja pogoduje učenju i stvaranje društvenih odnosa. Klima u učionici, koja se također naziva i smatra kao okruženje za učenje, definiše se drugačije. To je intelektualno, društveno, emocionalno i fizičko okruženje u kojem učenici uče. Predstavlja sva pravila rada i života u učionici koja nastavnik nameće i podstiče u rješavanju aktuelnih didaktičkih i vaspitnih situacija. Preovlađujuća je vrsta interakcije između učenika i između nastavnika i učenika. Razredna klima odražava stepen zadovoljstva učenika u razredu, da li se učenici međusobno dovoljno razumiju, koliki je stepen konkurencije između njih, te u kojoj mjeri je razred kohezivan i solidaran. Pozitivna razredna klima je osnova zdrave škole koja pruža dobre obrazovne uslove učenicima i školskom osoblju.

Nastavnik ima najvažniju ulogu u stvaranju klime u učionici.

Kritični elementi društvene klime u razredu su:

- Razumijevanje i prihvatanje od strane učenika;
- Osjećaj emocionalne veze sa nastavnikom;
- Otvorenost u međusobnim odnosima;
- Uzajamno poštovanje vaspitača i učenika;
- Svijest o granicama u životu i razvoju;
- Dijeljenje odgovornosti za postizanje promjena u vaspitnom procesu.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Kako izgraditi pozitivnu klimu u razredu:

- Saradujte sa učenicima da uspostavite jednostavna, jasna pravila na pozitivan način
- Izgradite i oblikujte odnose međusobnog poštovanja sa učenicima
- Definišite jasna očekivanja o radnim zadacima (rasporedima)
- Slijedite predvidljive rutine kako biste smanjili spontano i ometajuće ponašanje
- Osigurati adekvatne resurse za aktivnosti kako bi se izbjegli sporovi
- Osigurajte da su zadaci postavljeni na odgovarajućem nivou za učenike
- Održavajte pozitivna očekivanja od ponašanja
- Često pružajte prilike za uspjeh
- Slobodno i često pružite pozitivne povratne informacije
- Usputno podučavajte društvene vještine modeliranjem i neformalnim časovima
- Naučite tehnike opuštanja kao što je meditacija
- Koristite taktičko ignorisanje, gdje je prikladno
- Podsetite i ponovite pravila čvrstim, ali pozitivnim tonom
- Omogućite jednostavan izbor/izbore
- Ponudite alternativna ponašanja i aktivnosti
- Uspostavite odnose što je prije moguće nakon incidenta (budite restorativni).

Najvažnije je fokusirati se na ponašanje, a ne na pojedinca.

Pozitivna klima u učionici je u velikoj mjeri povezana sa dobrobiti nastavnika. Atmosfera ispunjena prostorom za djelovanje, empatijom i mogućnošću da se izrazite veoma je motivirajuća. Susreti u krugu, modeliranje prosocijalnih stavova u integraciji sa uvođenjem novog predmetnog materijala, elementima medijacije, međusobne pomoći, saradnje u pripremi različitih projekata, te efikasne interpersonalne komunikacije kao i sagledavanja potreba učenika i pronalaženja odgovora za njih su važni aspekti izgradnje pozitivne klime u učionici.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Komunikacijske vještine
- Timski rad
- Sposobnost preuzimanja odgovornosti za postupke
- Sposobnost regulacije emocija
- Samopouzdanje

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Izgradnja pozitivne slike o sebi i pozitivnog stava prema drugima. Otvorenost ka izgradnji međuljudskih kontakata. Sposobnost izgradnje pozitivnih odnosa.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Napravite emocionalnu mapu

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

## IZVOR:

[Page 39 to 44](#)

## OPIS

Često se praktikuje u Bugarskoj kao dio učenja stranih jezika. Sastoji se od skupa kviz pitanja koja će učenicima omogućiti da pravilno definišu svoje negativne emocije i objasne kakvu reakciju kod njih izazivaju.

Da bi se osoba mogla uspješno nositi sa svojim emocijama, bitno je da te emocije prepozna.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Samosvijest, svijest o emocijama i reakcijama drugi ljudi.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Po završetku ove aktivnosti, učesnici će moći:

- Navesti njihove negativne emocije
- Objasniti zašto imaju takve emocije
- Upravljati njihovim emocijama
- Imati bogatiji vokabular



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Prije izvođenja aktivnosti nastavnik mora pripremiti listu sljedećih rečenica koje učenici moraju ispuniti:

- Volim sebe jer...
- Dobar sam u...
- Osjećam se dobro zbog...
- Moji prijatelji bi rekli da imam sjajnu...
- Moje omiljeno mjesto je...
- Vole me...
- Ljudi kažu da sam dobar u...
- Rečeno mi je da imam prelijepu...
- Mislim da sam dobar u...
- Ono što mi pričinjava najveće zadovoljstvo je...
- Osoba kojoj se najviše divim je...
- Imam prirodni talent da...
- Moji ciljevi za budućnost su...
- Znam da će ostvariti svoje ciljeve jer sam...
- Ljudi mi daju komplimente...
- Osjećam se dobro kada...
- Postigla sam uspjeh u...
- Nasmijem se kada pomislim na...
- Najviše se divim sljedećim osobinama svog karaktera...
- Smiren sam kada...

Svaki student mora dobiti gore napisan list sa pitanjima. Nastavnik određuje vrijeme za odgovaranje na pitanja, imajući slobodu da neka od njih ostavi bez odgovora. Nakon što svi završe aktivnost, nastavnik dozvoljava učenicima da podijele ono što su napisali (opciono). Nastavnik može da napiše neke ključne riječi iz datih odgovora na tabli.

Nakon toga učenici će raspravljati o sljedećim pitanjima:

- Šta je zajedničko vama i vašim kolegama iz razreda?
- Zašto je neophodno imati samopouzdanje?
- Znate li koji su vaši talenti, sposobnosti, vještine i snage?
- Kako ste se osjećali tokom aktivnosti? Bolje ili se osjećate gore nego prije?
- Da li je lako shvatiti koje su vaše pozitivne osobine? Da li ih je lako izraziti naglas?
- Vjerujete li u ono što ste rekli?
- Šta je samopouzdanje? Zašto je to važno? Kako ga ojačati?
- Jeste li otkrili nešto novo o sebi ili o nekom od svojih kolega iz razreda?



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Razvoj partnerstva

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

Lista igara koje se fokusiraju na razvoj društvenih vještina i poticanje partnerstva.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Samopouzdanje; vještine za razvoj partnerstva

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Igre su okruženje u kojem ljudi razvijaju svoje jezičke, intelektualne, društvene i lične vještine. One su direktno povezani sa razvojem cijelokupne ličnosti i sposobnošću da osjećate radost i budete sretni.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

### 1. Ritam

Grupa стоји у кругу. Водитељ почиње да плјесће рукама у ритму који је сам изабрао. Остали му се придруžују истим темпом док сви не поčnu pljeskati. Када сви поčnu da plješću, водитељ по имену прозива члана групе који mijenja ritam. Остали га moraju pratiti. Игра se nastavlja sve dok сви учесници ne буду navedeni u grupi za promjenu ritma.

### 2. Grupna figura

Учесници igre stoje u krugu, okrenuti jedan prema drugom i drže se za ruke. Voditelj im nudi da zamisle da su spojeni standardnom linijom i postavlja ih da se ocrtavaju zajedno sa konturama raznih geometrijskih oblika ne puštajući ruke. U početku se od учесника може tražiti да naprave krug. Zadatak se postepeno usložnjava ocrtavanjem drugih oblika: trokuta, kvadrata, pravokutnika, trapeza, šesterokuta itd.

Opcija: Umjesto geometrijskih figura, ученицима se može ponuditi da „pišu“ slova.

### 3. Šetnja i različita raspoloženja

Svi учесници šetaju по просторiji. Voditeљ imenuje različite atmosferske uslove: „Vjetrovito“, „sunčano“, „kišovito“, „maglovito“ itd., а учесници imaju за циљ да nastave svoju šetnju, reagujući odgovarajućim pokretima, gestikulacijama i izrazima lica, који по njima odražavaju promjenu vremena.

Opcije: Voditeљ može imenovati različite pridjeve koji odražavaju relevantna raspoloženja, као што су: „sretan“, „tužan“ itd., а учесници ih moraju na odgovarajući начин изразити.

Voditeљ može ponuditi име славне особе коју ће oponašati или može naznačiti različite догађаје, као:

„Nakratko ste sreli poznanika“, „Gaziš na žvaku“, „Zao pas ti стоји на putu“, „Pazi da ga ne zgaziš“ i dr.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Društvena metakognicija

# A Merry-Go-Round

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

Igra za poboljšanje društvenih vještina i za uključivanje učenika u improvizacijske, pozorišne i međuljudske vještine.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Dva učesnika improvizuju scenu.

- Treća osoba se pridružuje sceni, a jedna od prve dvije izlazi iz nje. Druga dvojica nastavljaju.
- Nova osoba se pridružuje, a druga odlazi.
- Na kraju, nastavnik pita grupu šta se dogodilo i kako su reagovali i podnijeli promjenu.

Igra često izaziva pitanja i različite teme za razgovor.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Socijalnih vještina
- Improvizacijske vještine
- Misaone vještine
- Koncentracija
- Timski rad

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Igrajući ovu igru, učenici poboljšavaju svoju svijest o procesu razmišljanja drugih i uče da se prilagođavaju promjenama u razgovoru i okruženju. Veoma je koristan za podršku grupnoj dinamici i za podsticanje učenika različitih karakternih osobina da pokažu svoje sposobnosti.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Razmišljanje o ličnom rastu

# 5 strategija za nastanak razmišljanja o rastu

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[5 Strategies](#)

## OPIS

Koncept razmišljanja o rastu, čiji su pioniri Dr Carol Dweck, Lewis i Virginia Eaton, profesor psihologije na Univerzitetu Stanford, nastavlja da utiče na obrazovanje i nalazi se na bitnoj poziciji u pedagogiji zbog nedavnog napretka u neuronauci.

Dok se učenici vraćaju u školu, nastavnici se pripremaju da rješe nedostatke u učenju, podstaknu angažman učenika i povrate samopouzdanje nakon raznih neočekivanih promjena zbog pandemije COVID-19. Kao komplementarna komponenta tog procesa, način razmišljanja o ličnom rastu mogao bi pomoći edukatorima.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Učenici će moći:

- Izgraditi i povećati njihovu otpornost.
- Samosvijest i motivacija.
- Samopouzdanje.
- Pojačavanje pozitivnog razmišljanja

Nastavnici će raditi na svojim praksama kao profesionalci, kroz način razmišljanja o ličnom rastu i pozitivno pojačanje istog.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Učenici će biti više motivisani da uče, jačati će sreću, zadovoljstvo i moći će smanjiti anksioznost i stres.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

### 1. Posvetite se

Prvi ključ za uspostavljanje načina razmišljanja o rastu u vašoj učionici je vjera u sebe. Odvojite vrijeme da razmislite o svojim stavovima o učenju. Postoje li teme ili aktivnosti koje izbjegavate ili ne volite jer niste „dobri“ u njima? Fiksni način razmišljanja može brzo stvoriti uvjerenje da ako u nečemu niste odmah uspješni, nema smisla ulagati bilo kakav napor u budućnosti. Ovakav stav mogao bi biti štetan ne samo za vaš uspjeh već i za vaše učenike. Prepuštanje ideji da ako je nešto teško naučiti, "jednostavno to nećete dobiti" lišava vas vrijednih prilika za učenje i iskustva. Kada uhvatite sebe da padate u fiksni način razmišljanja, pokušajte da promijenite svoje razmišljanje i prenesite taj novi stav u svoju učionicu.

### 2. Ohrabrite naporan rad, a ne pamet

Ko ne voli da mu se govori da je pametan? To je sjajan osjećaj—i onaj koji svako zasluzuje doživjeti. Ali, iako je bitno pružiti podršku studentima, pljeskanje im samo zbog njihove pameti možda neće biti od koristi na duge staze. Umjesto da svojim učenicima kažete nešto poput „pametan si“ kada nešto postignu, pohvalite njihov proces i napredak. Iako način razmišljanja o rastu podrazumijeva da neće svi učenici imati iste sposobnosti u svim predmetima, priznanje rada koji su uložili u učenje nečega, a ne njihovih inherentnih sposobnosti pomaže u podsticanju osjećaja postignuća kod učenika umjesto ponosa. Zauzvrat, oni će biti motivisani da nastave da se usavršavaju.

### 3. Prepoznaj priliku u neuspjehu

Ponekad, iz raznih razloga, učenici ne uspiju. To je nezaobilazan dio učenja (i života) i to je frustrirajuće. Neuspjesi i greške mogu izazvati anksioznost, uglavnom kada se pojave u okruženju u kojem bi se moglo dogoditi nešto negativno, poput loše ocjene, sramote ili čak kazne. Strah od neuspjeha može spriječiti učenike da izadu iz svoje zone udobnosti i čak može uzrokovati da izbjegnu izazove ili da se zatvore kada se suoče s određenim preprekama. Ali, ako se postupa na pravi način, neuspjeh krije mnoge prilike.

Kada učenici budu neuspješni u određenoj lekciji ili vještini, podsjetite ih da nisu "neuspješni" - jednostavno još nisu uspjeli. Podsjetite svoj razred da neuspjeh ili greške nisu ishod; oni su prilika da počnete ispočetka ili pokušate ponovo.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

### 4. Napustite svoju komfor zonu

Kako obrazovanje postaje sve inovativnije, nastavnici moraju pokazati moć nekog mudro proračunatog preuzimanja rizika tako što će izaći iz svojih zona udobnosti u učionici. Buidite otvoreni ka isprobavanju novih nastavnih praksi s vremena na vrijeme, a ako pokušate nešto novo sa svojim razredom što ne uspije, budite iskreni sa svojim učenicima o tome šta mislite da je uspjelo, a šta nije i šta možete poboljšati. Pozovite ih da vam daju povratne informacije i iskoristite ih kada moguće. Vaši učenici se ugledaju na vas; dajući im primjer da kada stvari ne funkcijoniraju savršeno, opet postoje prilike za poboljšanje, pokazujete im kako da prakticiraju način razmišljanja o ličnom rastu.

### 5. Ne zaboravite na formativno ocjenjivanje

Formativno ocjenjivanje je strategija savršeno osmišljena za podsticanje razmišljanja o ličnom rastu u vašoj učionici. Aktivnosti formativnog ocjenjivanja su dizajnirane da se manifestuju kroz brze provjere razumijevanja pod niskim pritiskom. Ne samo da vam pomažu u praćenju napretka učenika i prilagođavanju, već će i ohrabriti učenike da budu otvoreni u vezi s čime se bore i zatraže pomoć kada je potrebna. Izlazne karte, vođenje dnevnika i druge kreativne formativne taktike ocjenjivanja su sjajni načini za izgradnju kruga u kojem će se dati povratne informacije, u učionici koja podstiče kontinuirano poboljšanje.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Razmišljanje o ličnom rastu
- Društvena metakognicija

# Otkrijte snage svoj karaktera

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[Personality Test](#)

## OPIS

Snage vašeg karaktera su pozitivni dijelovi vaše ličnosti koji utiču na to kako mislite, osjećate se i ponašate.

VIA Anketa je jedino besplatno, naučno istraživanje snaga karaktera na globalnom nivou.

Uradite ovaj jednostavan, 15-minutni test karaktera i otkrijte svoje najveće prednosti.

Istraživanja pokazuju da vam poznавanje i korištenje snaga vašeg karaktera može pomoći da:

- Povećate sreću
- Pronađete smisao i svrhu
- Pojačate međusobne odnose
- Upravljate stresom i zdravljem
- Ostvarite ciljeve

Anketa se sastoji od 96 pitanja i potrebno je oko 15 minuta za popunjavanje. Nema tačnih/pogrešnih odgovora i nema boljih/lošijih odgovora. Ključ je biti autentičan kako bi iz iskustva izvukao najviše. Nakon ispunjavanja ankete, rangirat ćete svoje 24 prednosti.

Odštampajte ako možete i pratite svojih 5 najboljih prednosti. Vaših 5 najboljih prednosti su obično vaše prepoznatljive snage, karakteristike koje čine da se osjećate energično i angažovano.

Razgovarajte o svojim prednostima i o tome kako one doprinose vašem životu i odnosima. Istraživanja pokazuju da poznавanje i korištenje snaga vašeg karaktera može ojačati odnose,

povećati sreću i poboljšati dobrobit. Nakon polaganja testa, rangirati ćete svoje 24 snage.

Obavezno zapišite svojih 5 najboljih prednosti.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Samosvijest, samoprocjena, odraz osjećaja, emocija i misli kao i djelovanja u svom životu.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Povećajte sreću
- Pronađite smisao i svrhu
- Poboljšajte odnose
- Upravljajte stresom i zdravljem
- Ostvarite ciljeve

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Ovaj test može savršeno da ide uz vježbu: KORISTITE SNAGU SVOG KARAKTERA DA POJAČATE SREĆU.

Zamolite svakog učenika da popuni anketu.

Izvještaj o rezultatima u grupi:

Jeste li znali za svoje ključne prednosti?

Kako ih koristite u svakodnevnom životu?

Možete li se sjetiti kada ste iskoristili svoje snage i to vas je usrećilo?

Šta radite kada se osjećate loše? Koristiš li neku od svojih prednosti da se osjećaš bolje?



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Razmišljanje o ličnom rastu
- Društvena metakognicija

# Iskoristite snagu svog karaktera da povećate sreću

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[VIA Institute](#)

## OPIS

### NEKOLIKO NAČINA DA KORISTITE SNAGE

Jedna od najpopularnijih vježbi u nauci o pozitivnoj psihologiji (neki tvrde da je to jedina najpopularnija vježba) naziva se „iskoristite svoju snagu na nove načine“.

Istraživanja iznova pokazuju da je ova vježba povezana s dugoročnim dobrobitima (na primjer, šest mjeseci) kao što su viši nivoi sreće i niži nivoi depresije.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Samosvijest, samoprocjena, odraz osjećaja, emocija i misli kao i djelovanja u svom životu.

Vještine planiranja, samoupravljanje, način razmišljanja o ličnom rastu.

## POGODNOSTI ZA STUDENTE

- Povećajte sreću
- Pronađite smisao i svrhu
- Ojačajte međusobne odnose
- Upravljajte stresom i zdravljem
- Ostvarite ciljeve



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

\*Ova vježba ide zajedno sa testom snage karaktera.

Zamolite studente da:

1. Odaberu jednu od njihovih najvećih prednosti – jednu od snaga njihovog karaktera koja je ključna za ono što njih čini njima, laka je za korištenje i daje im energiju;
2. Napišitu ovu aktivnost na vrh papira;
3. Razmislite o novom načinu izražavanja snage svaki dan (u školi ili van nje);
4. Napravite listu aktivnosti koje pomažu da se izrazi ova snaga;

Ova tačka bi mogla biti izazovna. Iz tog razloga, možete razgovarati o tome šta bi im moglo pomoći da VJEŽBU PROVODE U PRAKSI.

Nastavnik može početi s opisom: „Međutim, u praksi, ljudima je ponekad iznenadjuće izazovno smisliti nove načine da iskoriste jednu od svojih prepoznatljivih prednosti. To je zato što smo navikli da koristimo svoje prednosti. Svoje snage često koristimo bezmnogo razmišljanja. Na primjer, da li ste obraćali mnogo pažnje na korištenje samoregulacije dok perete zube? Vaš nivo razboritosti ili ljubavnosti tokom vožnje? Vaša skrušenost na timskom sastanku? Za neke prednosti, lako je doći do primjera. Želite primijeniti radoznanost na nov način? Ispod je primjer mapiranja onoga što biste mogli učiniti. Neka bude jednostavno. Učinite to složenim. Do vas je!

- U ponedjeljak idite novom rutom kući iz škole i istražite svoju okolinu dok se vraćate kući.
- U utorak, postavite nekom od svojih kolega iz razreda pitanje koje mu ranije niste postavili.
- U srijedu probajte novu hranu za ručak – nešto što će probuditi vašu radoznanost.
- U četvrtak nazovite člana porodice i istražite njihova osjećanja u vezi s nedavno proživljenim, pozitivnim iskustvom.
- U petak idite stepenicama umjesto liftom i istražite okolinu.
- U subotu, dok obavljate jedan kućni posao (npr. pranje suđa, usisavanje), obratite pažnju na 3 nove karakteristike aktivnosti dok je radite. Primjer: Primijetite zujanje usisivača, nakupljanje prašine koja se vrti oko posude, toplinu vode dok perete suđe, osjećaj težine jednog tanjira ili šolje, itd.
- U nedjelju, postavite sebi dva pitanja koja želite da istražite o sebi – razmislite ili zabilježite svoje trenutne odgovore.
- Nakon ponedjeljka....nastavite!



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

U nekim slučajevima, jako je izazovno pronaći prave primjere. Nakon što odaberete jednu od svojih prepoznatljivih snaga, razmotrite sljedećih deset područja koja će vam pomoći da pokrenete nove ideje u sebi i proširite svoj pristup snazi.

Kako bih mogao izraziti snagu:

- U školi
- U mojoj najbližoj vezi
- Dok se bavim hobijem
- Kada sam sa mojim prijateljima
- Kada sam roditeljima ili braćom/sestrama
- Kad sam sam kod kuće
- Kad sam u timu
- Kao vođa projekta ili grupe
- Dok hodam
- Dok jedem
- Uvođenje psihologije

Također možete uzeti u obzir bilo koju od 24 snage karaktera iz psihološke perspektive jer je, na kraju krajeva, svaka snaga sposobnost razmišljanja, osjećanja i ponašanja:

- Razmišljanja: Kako "razmišlja" perspektiva? Kada iznosim perspektivu, koje misli mi prolaze kroz glavu? Koje misli su prisutne kada se ponašam razborito? Ljubazan način?
- Emocije: Kakav je osjećaj hrabrosti? Kako bih mogao primjetiti poniznost kao osjećaj u svom tijelu... koji su tjelesni osjećaji u skladu sa poniznošću?
- Ponašanje: Kako izgleda izražavanje zahvalnosti? Kada donosim odluke, na koji način dolazim do njih? Koja je radnja uključena kada izražavam poštjenje?

Ovi primjeri i objašnjenja mogu pomoći da se učenicima pokaže kako razmišljati o zadatku.

1. Zamolite učenike da završe svoju listu.
2. Zamolite učenike da iskažu svoju snagu na novi način svaki dan najmanje jednu sedmicu (koristite prethodno napravljenu listu).
3. Možete zamoliti učenike da zapisu svoja razmišljanja o ovom putovanju.
4. Za nedelju dana - razgovarajte o tome šta se dogodilo? Šta se promjenilo? Koje promjene učenici vide u svom raspoloženju? Koliko je bilo lako/teško razviti ideje i potom ih ispuniti.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Razredna "Fotografija"

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bgarska, Engleska

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

Izrada postera sa "fotografijama" odjeljenja koji su nacrtali sami učenici, priloženo sa spiskom pohvala svakog učenika u odjeljenju

## IDEJE ZA DJELOVANJE

1. Svi učesnici dobijaju flomastere i listove u gornjem dijelu.
2. Svako treba pokušati da nacrti svoju "fotografiju" ili nacrtati simbol vezan za njegovu ličnost.
3. Svaki učesnik mora da upiše nešto pozitivno na listove ostalih učesnika – kvalitet, vještina i ponašanje koje mu se sviđa.
4. Kada završe, svako uzima svoj list i ispred svih čita, počevši od fraze: "Ja sam ...".  
Obavezno: Grupa ohrabruje sve koji čitaju komplimente, pazi da svaki kompliment počinje sa "Ja sam..." i na kraju aplaudira svima koji pročitaju njihove komplimente.
5. Listovi se stavljaju na poster pod imenom svakog učenika



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Socijalnih vještina
- Improvizacijske vještine
- Kreativno razmišljanje
- Koncentracija
- Timski rad

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Igrajući ovu igru učenici poboljšavaju svoju svijest o procesu razmišljanja drugih i uče da se prilagođavaju promjenama u razgovoru i okruženju. Veoma je koristan za podršku grupnoj dinamici i za podsticanje učenika različitih karakternih osobina da pokažu svoje sposobnosti.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Društvena metakognicija

# Terenska nastava

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bosna i Hercegovina

## IZVOR:

[Questionnaire](#)

## OPIS

Sreća terenske nastave dolazi iz toga da ste u prirodi, vodite čas na terenu kako biste ih naučili o recimo različitim oblicima ili drugim predmetima. Jedna od najvažnijih stvari koje nastavnici mogu učiniti je da odvedu svoje učenike napolje i тамо održe čas. Boravak vani doprinosi nivou sreće i nastavnika i učenika dok uče jedni od drugih i povezuju se kroz to iskustvo.

Terenska nastava može biti zabavna, ali i korisna za podučavanje djece. Učiti na otvorenom doprinosi njihovoj sreći i gradi njihov karakter. Također im pomaže da budu u formi, zdravi i da uče kroz vježbanje.

Izvodeći učenike na otvoreno, nastavnici mogu stvoriti sreću za sebe i svoje učenike. Nastavnikova doživljava sreću kroz sreću svojih učenika. Takođe gradi povjerenje između učenika i nastavnika dok provode vrijeme zajedno u prirodi.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Učimo učenike kako da budu jedno sa prirodom, kako da poštuju, cijene i održavaju sigurno okruženje za sve nas. Napravite grupe učenika. Svaka grupa ima za zadatku da napravi nekoliko fotografija. Na kraju će predstaviti svoje rade na prethodno datu temu.

Aktivnosti sreće doprinose sreći kroz odvijanje terenske nastave. To može uključivati odlazak na planinarenje, učenje o tome kako određene životinje love i skupljaju hranu, izgradnju zamkova od pijeska različitih oblika, igranje igara koje uključuju timski rad, čisto da navedemo neke od mogućih aktivnosti za sreću. Nastavnici bi trebali da se postaraju da će studenti imati svoje pauze, kao i aktivnosti koje će doprinijeti njihovoj sreći.

Održavanje nastave u vanjskom prostoru omogućava im da nauče o svijetu u kojem žive. Boravak u prirodi pruža sreću svima koji su uključeni. Učenje o sreći napolju i pauze napravljene doprinose sreći, kao i sreći tokom čitave lekcije.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Interakcija
- Prijateljstvo
- Spremnost na saradnju

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Učenje o prirodi
- O zaštiti životne sredine
- Kako se ponašati i pravilno brinuti o životnoj sredini
- Druženje u prirodi
- Projektna nastava
- Školska putovanja



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Razmišljanje o ličnom rastu

# Posteri za razmišljanje o ličnom rastu

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[Source 1](#)

[Source 2](#)

## OPIS

Istraživanjem je dokazano da je podučavanje učenika razmišljanju o ličnom rastu djelotvorno. Ne možemo sa učenicima imati jednodnevni plan lekcije o načinu razmišljanja ličnog rasta i onda očekivati da isti i imaju. Umjesto toga, potrebna je promjena paradigme, a da bismo to učinili, moramo uspostaviti okruženje pogodno za razmišljanje o rastu. Okruženje koje pomaže učenicima da postanu svjesni svog razmišljanja, svojih sposobnosti i omogućava im da preispitaju i preformulišu svoje sumnje.

Postoji mnogo načina da se podrži okruženje razmišljanja o ličnom rastu u učionici. Jezik razmišljanja o rastu, metakognicija i refleksija učenika, proces bitniji od samog proizvoda samo su neki od načina da svakodnevno podstičete mentalni razvoj učenika. Uz sve to rečeno, jedan od najlakših i najefikasnijih je - Visible Growth Mindset Environment.

Posteri za razmišljanje rasta dostupni su u mnogo različitih oblika i oblika i mogu se koristiti na različite načine.

Inspirativne poruke na posterima mogu pomoći učenicima da pozitivno razmišljaju o sebi, da izgrade samopouzdanje i razviju način razmišljanja o rastu! Motivacioni posteri su sjajni vizuelni podsjetnici za učenike da im pozitivan način razmišljanja, naporan rad i posvećenost mogu pomoći da unaprijede sebe i svoje sposobnosti. Ove pozitivne mante mogu pomoći u oblikovanju unutrašnjeg dijaloga učenika, inspirisati ih i dati karakter učionici.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Ukrasite svoj prostor za učenje posterima za razmišljanje rasta.

Kada je prikladno, odaberite jedan od postera i razgovarajte o njemu sa učenicima. Neka učenici izraze svoja osjećanja i misli o napisanom. Analizirajte citat zajedno s učenicima. Postavite pitanja o njihovom iskustvu sa situacijama navedenim u citatu. Koristite materijal sa postera u svakodnevnim interakcijama s djecom.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Samopouzdanje, sposobnost usvajanja pozitivnog unutrašnjeg dijaloga i način razmišljanja o rastu.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Upravljajte stresom i zdravljem
- Ostvarite ciljeve
- Inspirišite se
- Poboljšajte samopoštovanje



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Emotivno - recite šta osjećate

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Španija

## IZVOR:

[Source 1](#) [Source 3](#)  
[Source 2](#) [Source 4](#)  
[Source 5](#)

## OPIS

Rječnik emocija može se posmatrati kao temeljna pedagoška podrška. Pruža alate za djecu, tinejdžere i odrasle da nauče, prepoznaju i izraze svoja osjećanja.

Opisuje četrdeset i dva emocionalna stanja. Knjiga je prevedena na katalonski, baskijski, galicijski i engleski. Web stranica Palabras aladasa nudi dnevниke, vodiče i radne listove kao dio plana puta i besplatni sadržaj "kaži šta osjećaš".

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Učenje i prepoznavanje svake emocije.
- Poboljšanje dobrobiti.
- Razvijanje empatije.
- Zdrav način razmišljanja i suočavanja sa situacijama.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Učenici mogu izraziti emocije i osjećaje koristeći svakodnevne primjere, pozivajući ih da potraže male stvari u životu koji mogu dovesti do njihove zahvalnosti.

Njihovo pronalaženje pomoći će im da formiraju pozitivniji pogled na svoja iskustva. Na taj način se navikavaju da u gotovo svakoj situaciji uvijek vide pozitivne aspekte. Ovo je odlična praksa u suočavanju s frustracijom, razočaranjem, pa čak i ljutnjom.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

### Sreća

Da biste istražili ovu emociju, možete započeti s nizom pitanja o različitim elementima predstavljenim na ilustraciji:

- Koji se elementi pojavljuju na slici?
- Koji elementi se smiju i šta mislite zašto se smiju?
- Šta se kreće prema Zemlji, a kako se Zemlja kreće prema Suncu? Mislite li da im je drago da prave ove pokrete?
- Za šta se koristi drveni konj? Šta drveni konj nosi na ledima? Mislite li da ova situacija drvenom konju pričinjava zadovoljstvo?
- Koji elementi ukrašavaju pozadinu slike, a da ne pripada nebeskom svodu? S kojim umjetnostima ili aktivnostima ih možete povezati? Možete li ih povezati?
- Jeste li ikada praktikovali neku od ovih aktivnosti ili ste vidjeli/čuli da ih drugi praktikuju? Kako ste se osjećali?
- Kakav osjećaj vam daje slika?

### Razočaranje

Da biste usmjerili dalji tok čitanja teksta, sliku se može istražiti postavljanjem sljedećih pitanja:

- Ko su likovi na slici? Gdje su oni?
- Šta lisica drži?
- Šta mislite zašto ima ovaj predmet?
- Šta mislite, šta je lisica mislila kada je odvezla čamac kući?
- Šta je našla kada je stigla do ribnjaka? Kakve posljedice to ima po njene planove?
- Šta mislite kako se osjeća i zašto?
- Drugi način rada sa ovom slikom je da zamolite učenike da ispričaju šta se dešava. Na kraju, bilo bi zanimljivo zamoliti čitaoce da predlože prevazilaženje razočaranja.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Qigong

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[5 Mindful Movements](#)

## OPIS

Prakse svjesnog kretanja su od suštinske važnosti pri podučavanju svjesnosti u školama jer naši učenici mnogo vremena dnevno provedu sjedeći.

Qigong meditacija je drevna kineska iscjeliteljska praksa koja kombinira kontrolirano disanje, nježno kretanje i meditaciju za promicanje dobrog mentalnog, fizičkog i duhovnog zdravlja. Danas je u EU ta praksa moderna, jer je jednostavna za implementaciju.

U ovom videu možete vidjeti četiri svjesna pokreta i igru:

1. Disanje loptom za plažu
2. Smile & Shake
3. Navlačenje luka
4. Qi tuševi
5. Quarter Pass igra

Svi pokreti se mogu izvoditi u uobičajenoj odjeći. Učenicima nisu potrebne prostirke za jogu. To se može realizovati i u učionici čak i ako učenici nemaju puno prostora, a možete prilagoditi sve pokrete učenicima koji ne žele da stoje ili možda imaju fizička ograničenja – mogu ih raditi sjedeći ako tako žele.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Zamolite učenike da ustanu, pronađu siguran prostor u učionici gdje neće smetati jedni drugima i prate vaše pokrete (ili pokrete iz videa). Da biste ponudili ovu praksu na način osjetljiv na traumu, pobrinite se da učenici odaberu postoji li pokret koji ne žele da rade. Oni mogu izabrati još jednu dionicu tako da se cijeli razred kreće zajedno i angažuje, dok istovremeno omogućavaju učenicima da komuniciraju i bave se fizičkom vježbom na način koji im je siguran i udoban. Ove pokrete možete raditi bilo kada tokom časa, ali pokušajte da počnete vaše časove sa njima.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Emocionalno samoupravljanje, samopouzdanje, disciplina i sposobnost koncentracije i fokusiranja.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

### Psihološke prednosti

- Poboljšava kvalitet života. Kvaliteta života mjeri nečije "percipirano fizičko zdravlje, psihičko stanje, lična uvjerenja, društvene odnose i odnos prema relevantnim karakteristikama nečijeg okruženja".
- Poboljšava samoefikasnost.
- Smanjuje biomarkere stresa.
- Smanjuje depresiju i anksioznost.
- Povećan fokus

### Fiziološke prednosti (ako se češće praktikuje)

- Povećava gustinu kostiju.
- Poboljšava kardiovaskularnu i plućnu funkciju.
- Poboljšava ravnotežu.
- Zdravlje imunološkog sistema. Qigong je povezan sa nekoliko pozitivnih imunoloških odgovora.
- Poboljšava somatske simptome.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija

# Pozitivne emocije i pozitivna psihologija

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[Source 1](#)

[Source 2](#)

## OPIS

Dобра пракса за препознавање позитивних емоција.

Позитивне емоције не значе само да се осјећате сретно све vrijeme. Низ других емоција također mogu povećati фокус, uspjeh i s vremenom, poboljšati dobrobit učenika. Ове емоције укључују радост, забаву, наду, гордост, интересовање, саосећање или захвалност. Svaki učenik ће другачије приказати ове емоције, а не постоји приступ „један за све“. Voditi računa o različitim врстама позитивних емоција први је корак у njihovom подстicanju међу ученицима у учионici.

Mreža podrške ReachOut Schools pruža besplatне образовне ресурсе, дигиталне алате и praktičне савјете за потicanje razvoja pozitivnog mentalnog zdravlja i blagostanja u školama i proširenje utjecaja postojećih programa.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Definisanje и идентификација величина позитивних емоција, као и самосвјест пракси.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Ученици ће изградити своју отпорност, што ће се позитивно одразити на njihovo цјелокупно blagostanje и smanjiti osjećaj stresa i smanjiti negativne емоције.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Postoji mnogo različitih načina da se pozitivne emocije dovedu u fokus u učionici. Pogledajmo nekoliko predloženih aktivnosti koje možete koristiti.

### 1. Identifikujte pozitivne emocije

Budući da smo svi različiti, prvi korak je da zamolite svoje učenike da zastanu i razmisle o stvarima zbog kojih se osjećaju pozitivno:

- Napravite zajedno listu pozitivnih emocija kao razred.
- Zamolite učenike da odaberu pet emocija, a zatim napišu trenutke koji ih tjeraju da osjećaju te emocije u svom svakodnevnom životu.
- Završite aktivnosti specifične za pozitivnu emociju – naprimjer, pisanje pisama zahvalnosti ili dijeljenje stvari koje učenicima pružaju radost.
- Naučite učenike o emocionalnoj svijesti i samoregulaciji kako biste im pomogli da sami prepoznaju efekte pozitivnih emocija.

### 2. Primijetite

Vaši učenici možda već doživljavaju i pokazuju niz pozitivnih emocija, ali može biti teško prepoznati ih osim ako se ne fokusiramo na iste. Evo nekoliko prijedloga za stvari koje možete učiniti:

- Pomozite učenicima da prepoznaju dobro u onome što inače vide kao negativno iskustvo.
- Dajte pozitivnu povratnu informaciju učenicima kada koriste pozitivne emocije kao što su optimizam, ponos i saosećanje.
- Koristite primjere iz oblasti u kojima se učenici osjećaju samopouzdano.
- Koristite vježbe svjesnosti ili meditaciju kako biste pomogli razredu da razmisli o stvarima na kojima su zahvalni.

### 3. Pitajte "Šta je dobro prošlo?"

Posvetite malo vremena u rutini vašeg razreda razmišljanju o stvarima koje su dobro prošle.

Ovo se može odnositi na mišljenje pojedinca ili čitavog razreda. Neke ideje za ovo su:

Zamolite svakog učenika da napiše šta je prošlo dobro na kraju lekcije.

Razmislite o svim stvarima koje su dobro prošle tokom određene sedmice, lekcije ili vikenda.

- Nakon izazovnog vremena ili zadatka, zamolite učenike da razmisle o svim pozitivnim aspektima iskustva.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija

# Pogodi ko je tako dobar

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bugarska

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

Pravljenje pozitivnog portreta druga iz razreda.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

1. Od jednog učesnika se traži da izađe iz sobe
2. Ostatak razreda treba da napravi verbalni portret drugog učesnika u prostoriji. Potrebno je zabilježiti kvalitete, interesovanja i aktivnosti koje opisani učenik najbolje prikazuje.  
Dok grupa radi, potrebno je poticati voditelja da osobi koju opisuje daje pozitivne karakteristike. Uslov da se negativne karakteristike ne spominju može se postaviti unaprijed.
3. Nakon što je završio rad grupe, učesnik koji je bio van sobe se vratio i morao je da pogodi koga je grupa opisala.
4. Igra se ponavlja nekoliko puta kako bi svi učenici u razredu imali priliku da dobiju svoje laskave portrete.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Učenici će prepoznati i razumjeti pozitivne ljudske kvalitete

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Podsticanje obostranog interesa, samopoznaje i pozitivnog samopoštovanja



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Razmišljanje o ličnom rastu
- GRIT

# Oksfordska debata

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Velika Britanija, Poljska i druge EU države

## IZVOR:

[Debate Material](#)

## OPIS

Oksfordska debata je posebna, formalizirana vrsta rasprave između dva tima - prijedloga i opozicije - o iznesenoj tezi, koja bi trebala biti u formi deklarativne rečenice. U Oksfordskoj debati učestvuju četiri tima. Prijedlog brani tezu rasprave, dok opozicija pokušava da je opovrgne.

Važno je da se teza daje timovima nekoliko dana ili sedmica prije debate, kako bi se svaki tim mogao suštinski pripremiti za diskusiju. Ovdje se radi o konkretnim stvarima: definicijama, činjenicama i statistikama, pojedinačnim zapažanjima i mišljenjima debatanata o okolnom svijetu, na koje se ne pozivamo bez razmišljanja na brzinu.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Komunikacijske vještine
- Hrabrost da javno iznose svoje mišljenje
- Samoorganizacija
- Saradnja
- Sposobnost poštovanja različitih ljudi i njihovih mišljenja

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Debate uče učenike da potpunije argumentiraju svoj stav u usmenim i pismenim izjavama. One pokazuju kako teorijske vještine utiču na primaoc izjava. Moguće je međusobno kulturno i objektivno razgovarati - bez agresivnosti i ličnih argumenata, uz poštovanje sagovornika i njegovih stavova, često drugačijih od naših.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Timovi dolaze na debatu pripremljeni za diskusiju. Međutim, ne znaju da li će braniti tezu ili je opovrgnuti. Izvlačenje pozicija se vrši na dan debate. Timovi imaju nekoliko minuta da pregledaju svoje bilješke i odaberu najbolje argumente.

Maršal predsjedava debatom, ponekad uz pomoć sekretara. Daje riječ ostalim članovima prijedloga i opozicionom timu. Prvi govori prvi govornik sa strane prijedloga, a slijedi ga prvi govornik opozicije. Zatim se glas vraća u opoziciju - sada je vrijeme drugog govornika, zatim slijedi drugi govornik opozicije, itd.

Svaki član tima ima određenu ulogu:

Prvi govornik - dobro bi bilo da predstavi svoj tim, pozdravi protivnički tim, maršala, grupu stručnjaka, publiku; njegov primarni zadatak je da definira tezu debate – odnosno da objasni kako je njegov tim shvata. Ako ima vremena, ovaj govornik može dati i svoje prve argumente.

Drugi govornik - daje argumente za tezu (Prijedlog) ili protiv teze (Opozicija). Naravno, on opravdava argumente, a ne samo navodi.

Treći govornik - pobija argumente suprotne strane.

Četvrti govornik - sumira prije svega argumente svog tima.

Svaki govornik ima nekoliko minuta za govor - obično četiri. Strane mogu jedna drugoj postavljati pitanja ili davati informacije. Broj pitanja i informacija koje tim mora prihvati određen je pravilima debate, dok dozvoljuje pričanje ljudima koji žele nešto postaviti ili dodati obično daje maršal. Bodovi se mogu oduzimati za proizvoljno istupanje iz tima.

Debata je rasprava za koju se dodjeljuju bodovi. Pored timova, maršala i publike, tokom debate je prisutna i grupa eksperata koju su ocijenila oba tima. Maršal može procijeniti sadržaj i retorički sloj, govor tijela, jezičnu kulturu, performanse govornika i njihovo ponašanje. Bodovi se također mogu izgubiti, kao što je korištenje ad hominem argumenata, nekulturnan odnos prema protivničkom timu i pričanje bez dopuštenja maršala. Zadatak timova je da raspravljaju o tezi, a ne da uvjeravaju eksperte da zauzmu konkretni stav.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Jutarnji sastanak

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Velika Britanija, Poljska i druge EU države

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

*Jutarnji sastanak u učionici sa odgovorom* je zanimljiv način da započnete svaki dan, izgradite snažan osjećaj zajedništva i osposobite djecu za uspjeh u društvenom i akademskom smislu. Svako jutro učenici i nastavnici se okupljaju u krug na deset do trideset minuta i komuniciraju jedni s drugima tokom četiri svršishodne komponente:

- Pozdrav.
- Dijeljenje.
- Grupna aktivnost.
- Jutarnja poruka.

Jutarnji sastanci se mogu koristiti u svim starosnim grupama, iako se aktivnosti, vrijeme provedeno na njima i dijeljenje razlikuju ovisno o dobi.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Komunikacijske vještine, interakcija sa vršnjacima, samosvijest, osjećaj pripadnosti, povećanje samopouzdanja i svijest o grupnoj dinamici.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Ovo djeci pruža svakodnevne prilike da vježbaju vještine kao što su pozdravljanje, slušanje i odgovaranje, govor u grupi, čitanje, grupno rješavanje problema, uočavanje i predviđanje. Nastavnici integrišu aspekte nastavnog plana i programa u učionici u rutinu, što pomaže učenicima da pređu u školu i postavlja ton interaktivnog i angažovanog učenja od samog početka dana.

Podstiče sigurno okruženje i pruža priliku za učenike da odvoje vrijeme, povežu se sa drugima i podijele šta se dešava u njihovim životima/sa njihovim emocijama.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Svakog jutra prije početka akademskog dana, imati određeno vrijeme za dijeljenje i "ulazak na istu stranicu".

- **Prvo počnite sa pozdravom:** Učenici i nastavnici se pozdravljaju po imenu. Primjer: 2 minute druženja i rukovanja. (ili bilo koju drugu vrstu pozdrava - svako jutro možete imati drugačiji pozdrav).
- **Zatim priđite na dio dijeljenja:** Učenici dijele informacije o važnim događajima u njihovim životima. Slušatelji često nude empatične komentare ili postavljaju pitanja koja pojašnjavaju. To možete učiniti na različite načine - upalite mikrofon (svako može podijeliti šta god želi), svi odgovaraju na isto pitanje, samo nekoliko učenika dijeli svoje unaprijed dogovorene odgovore.
- **Nakon toga slijedi grupna aktivnost:** Svi učestvuju u kratkoj, živahnoj aktivnosti koja njeguje zajedništvo grupe i pomaže učenicima da uvježbaju društvene i akademske vještine (na primjer, recitovanje pjesme, ples, pjevanje, igranje igrice, uzimanje energizatora).
- **Završite sa jutarnjom porukom:** Učenici čitaju i tumače kratku poruku koju je napisao njihov nastavnik. Poruka je kreirana da pomogne učenicima da se fokusiraju na svoj rad u školi tog dana.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Društvena metakognicija

# Upotreba kratkih filmova u nastavnom procesu

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bosna i Hercegovina

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

Koristite film kao dio nastavnog plana i programa i tehnike vizualizacije tehnika svjesnog i povezanog razmišljanja. Kratki filmovi se mogu koristiti u nastavnom procesu da inspirišu sreću i tehnike gdje se sreća svjesno postiže. Samo je pitanje izbora najboljeg. Postoje kratki filmovi koji predstavljaju sreću u njenom najsirovijem obliku, bez ikakvog pojednostavljanja ili nepotrebnih stvari koje biste mogli reći.

Pretpostavimo da možemo pomoći našim učenicima da spoznaju sreću u njenom najsirovijem obliku. U tom slučaju ćemo ih učiniti uspješnijim u budućnosti – sreća može stvoriti mnogo dobrih osjećanja za njih same, a sreća je snaga broj jedan koja čini da se ljudi osjećaju bolje u vezi sa sobom. Filmovi su odličan način da se postigne ta sreća kroz tehnike vizualizacije svjesnog i povezanog razmišljanja.

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Učenici se pripremaju sa specifičnim i bitnim temama koje su značajne za društvo. Prepoznavanje ljudskih vrijednosti i njihovo korištenje u svom životu može doprinijeti sreći učenika.

Kratkometražna sreća počinje sa studentima treniranim da pronađu sreću u svojim životima. Kako možete naučiti sreću? Jedan od načina je kroz gledanje kratkih video zapisa koji će pomoći učeniku da razumije temu sreće. U nastavku donosimo nekoliko ideja u formi kratkih filmova vezanih za sreću, koji se mogu koristiti kao nastavni materijal za osnovce i srednjoškolce.

- Hipoteza o sreći – koliko sreće vam je potrebno?
- Hipoteza o sreći – sreća i zdravlje.
- Hipoteza o sreći - sreća i novac.
- Sretna tajna boljeg rada.



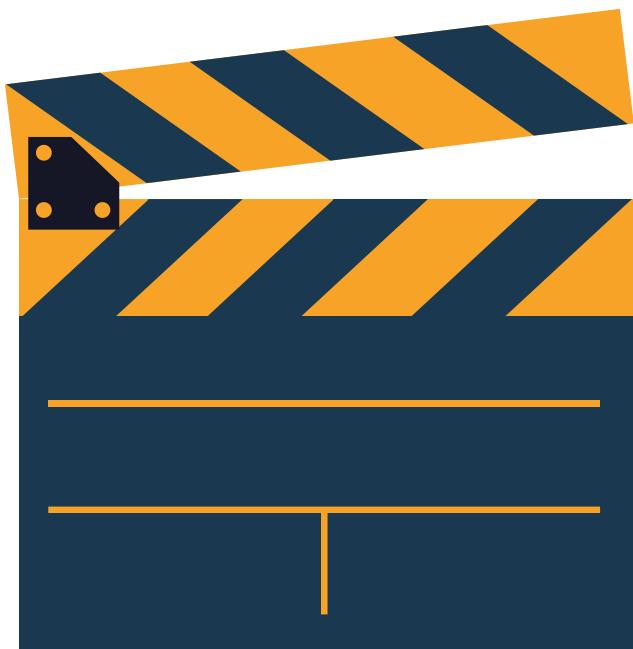
Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Razvijanje interesovanja i ljubavi, prihvatanje i prevazilaženje poteškoća u radu, prihvatanje drugačijeg mišljenja

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Vještine snimanja filmova
- Druženje
- Istraživanje univerzalnih ljudskih vrijednosti
- Timski rad



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- GRIT
- Društvena metakognicija

# Grupni rad za sreću

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bosna i Hercegovina

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

Grupni rad za sreću ima nekoliko značajnih prednosti. Prvo, sreća se lakše stiče grupnim radom nego individualnim radom. Stoga se sreća može efikasnije naučiti kada se praktikuje u grupi. Drugo, sreća je proizvod argumentovanog razmišljanja i kritičke procjene (Nussbaum & Sen, 1993). Stoga se sreća može steći kroz razrednu diskusiju i kritičku analizu književnih likova. Grupni rad ne samo da pruža prilike za sreću, već i olakšava sreću. Treće, sreću je teško steći zbog neiskustva ili nedostatka prakse (Michalos, 2008). Stoga se sreća može naučiti kroz samo praktikovanje sreće. Grupni rad omogućava učenicima da praktikuju sreću rješavanjem određenih problema ili izvršavanjem nekih zadataka. Četvrti, sreća je obično rezultat pozitivnih emocija (Gable, Reis & Impett, 2004). Stoga se sreća može steći analizirajući književne likove sa radošću i optimizmom (Wilkinson, 2012). Grupni rad podstiče sreću kroz njeno dijeljenje sa svim članovima grupe.

- Koristite rad u paru ili grupni rad.
- Postavljanje radova i projektnih zadataka
- Potaknite argumentirano, kritičko razmišljanje o sreći.
- Studenti čija je izloženost predmet kritičke procjene tako praktikuju kontrolu emocija
- Ponekad se organizuju takmičarski kvizovi, djeca se teško nose sa neuspjehom, pa uvježbavaju tu vještinu.
- Kroz analizu književnih likova - iznošenje kritičkog mišljenja, argumentovana rasprava.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- sposobnost prepoznavanja i imenovanja pozitivnog ponašanja ili uspješnog rada kod drugih ljudi
- sposobnost analize nedostataka
- sposobnost za rad u timu
- kontrola ličnih emocija i ambicija
- razvijanje osjećaja pripadnosti grupi



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

U motivacionom dijelu časa nastavnik može da ispriča ili pročita kratku priču ili pjesmu o sreći i da je ukratko prokomentariše. Zatim će učenike podijeliti u grupe. Naziv grupe zasniva se na terminima: sreća, zadovoljstvo, ljubav, empatija, radost...

Na tabelama u koverti sve grupe imaju zadatke za grupni rad na zadatu temu prema nazivu svoje grupe. Grupni rad je vremenski ograničen, a pravila grupnog rada se trebaju ispoštovati. Nakon završetka rada na zajedničkom zadatku, svaka grupa predstavlja svoj rad na bloku grafikona koji su zajedno uradili i postavlja svoj rad u formi postera na tablu. Ostali studenti mogu postavljati pitanja i uputiti komentare. Nakon prezentacije svake grupe, doći će do zajedničkih zaključaka.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Učenici se osjećaju sretnima kada sudjeluju u grupnim aktivnostima.
- Osećaju svrhu radeći u paru, saradnji, zajedničkom radu
- Najznačajnija korist ovih aktivnosti je što učenici osjeti međusobnu podršku koju pružaju njihovi vršnjaci, upoznavaju druge i jačaju novia prijateljstava.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- GRIT

# Igranje različitih uloga

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Bosna i Hercegovina

## IZVOR:

[Source](#)

## OPIS

Igranje uloga, nedovršene rečenice, grupne kohezione igre, sat emocija... sve ono što učenike stavlja u drugačiji obrazac od uobičajenog.

Za većinu učenika igranje uloga je prilika da urade nešto drugačije od uobičajenog. Neki bi vidjeli šansu da ostanu bez posla. Drugi pronalaze odličan alat za učenje i zabavu. Iako ovi drugi možda neće uživati u svojoj lekciji o sreći, igranje uloga sreće može biti vrlo produktivno. Koliko god da su igre sreće kroz igranje različitih uloga popularne među učiteljima sreće širom svijeta, one nisu uvijek uspješne u postizanju svojih ciljeva. Za lekcije o sreći koje uključuju igranje uloga kako bi se poboljšao nivo sreće među svojim učesnicima, mora postojati kvalitetan učitelj koji će ih voditi. To ne znači samo poznavanje standardnih šablonova i tehniku koje se koriste prilikom podučavanja vještina sreće, već i prilagođavanje vlastitog stila prema individualnim potrebama svake grupe.

Igranje uloga pomaže u poboljšanju vještina pismenosti među mlađim učenicima jer omogućava da kroz razumijevanje pročitanog i uvažavanje književnosti poprime novu dimenziju, čineći proces učenja dinamičnijim i zanimljivijim. Čitanje priča bi se moglo pretvoriti u stvarnost za djecu koja će učiti o situacijama iz stvarnog života kroz igranje uloga ako im se pruži prilika da ih sami odglume. Za stariju djecu, aktivnosti igranja uloga pomažu im da poboljšaju svoje društvene vještine kao što su planiranje, donošenje odluka, smišljanje ideja ili rješenja za probleme. Također ih može naučiti kako se nositi s drugim ljudima u različitim situacijama, posebno kada razumiju emocije i osjećaje.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

- Gluma
- Druženje
- Sloboda izražavanja
- Pokret



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

Za početak, igranje uloga stvara psihološku zajednicu. Osobe koje prate aktivnost daju koju ulogu i, u zavisnosti od toga, kreiraju koncept rada, rijetko podstiču aktivne učenike da budu vidljiviji i uče strukturu onim učenicima koji je tipično remete.

Igra uloga je učenje gdje učenici uče preuzimajući odabranu ulogu i ponašajući se kao da su u toj situaciji. Igranje uloga je odličan način da navedete učenike da obrate pažnju, zabavljaju se ili rade kreativne aktivnosti.

U učionici, nastavnici mogu koristiti igru uloga kako bi naučili djecu kako da se ponašaju u različitim situacijama, kao što je upoznavanje nekog novog, dijeljenje ideja, izvinjenje, itd. U učionici ESL-a ovu aktivnost koriste nastavnici dok podučavaju časove konverzacije engleskog jezika kako bi omogućili svojim učenicima da se zabavljaju dok uče nove riječi i izraze.

Nastavnici takođe mogu da preispitaju izgovor uz pomoć ovih kreativnih tehnika.

Za međunarodne studente kojima je potrebna vježba konverzacijiskog engleskog jezika sa izvornim govornicima, aktivnosti igranja uloga omogućavaju im iskustva iz stvarnog života koristeći engleski jezik. Igranje uloga nije ograničeno samo na nastavnike i učenike. Ipak, može se uvesti i kao oblik aktivnosti gdje učenici igraju uloge različitih likova u priči, što podstiče učenje kroz zajedničko djelovanje i stvaranje.

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

- Igranje raznih životnih uloga
- Uključivanje u životne perspektive određenih pojedinaca kako bi ih bolje razumjeli
- Bolje razumijevanje života kroz igranje različitih uloga
- Hrabrost da se uključe



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGIJA

- Pozitivna psihologija
- Društvena metakognicija

# Njegovanje ljubaznosti i empatije kod djece i mladih

## ZEMLJA PORIJEKLA:

Različite EU zemlje

## IZVOR:

[Source 1](#)

[Source 2](#)

## OPIS

Volontiranje je jedan efikasan način da se podstakne empatija i ljubaznost kod djece i mladih. Dr Kimberly Schonert-Reichl, istraživač u ovoj studiji i međunarodno priznati razvojni psiholog, nudi listu praktičnih radnji koje je nauka pokazala kao efikasne za izgradnju vještina i snaga koje pomažu djeci da budu ljubazna.

## GLAVNI ZAKLJUČAK

Empatija i ljubaznost

## POGODNOSTI ZA UČENIKE

Pomaganje drugima je dobro za društvo, društveni i emocionalni razvoj i zdravlje! Volontiranje pokazuje viši nivo empatije, altruizma, pa čak i smanjeni rizik od srčanih bolesti.



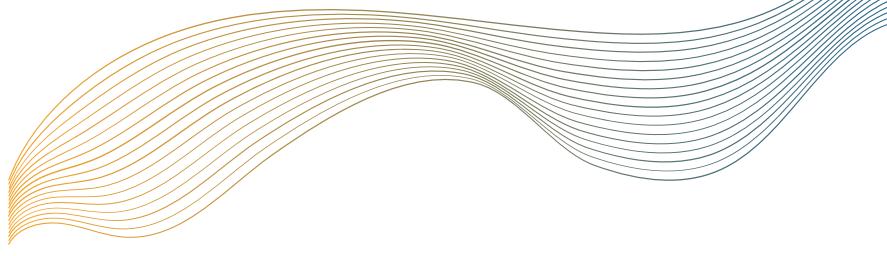
Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEJE ZA DJELOVANJE

1. Razgovarajte o osjećajima vašeg učenika i osjećajima drugih koji se komuniciraju putem izraza lica i tijela. Kada je vaš učenik tužan ili sretan, možete reći: „Mogu reći kako se osjećaš jer mi tvoje lice i tijelo govore. Kada učenikov prijatelj ili brat/sestra pokazuje osjećaj (kao što je tuga), istaknite da se osjećaji učenika izražavaju izrazima lica i tijela. Razgovarajte o iskustvima i situacijama koje dovode do različitih vrsta emocija.
2. Koristite širok izbor emocionalnih riječi u svojim interakcijama s mladim učenicima. Kada razgovarate sa svojim učenikom, koristite nekoliko različitih emocionalnih riječi kako biste razgovarali o situacijama ili događajima. Ukažite na emocije drugih i iskoristite prilike da proširite emocionalni vokabular vašeg učenika, uključujući krivnju, zadovoljstvo, ponos, anksioznost, strah i uzbudjenje.
3. Uključite učenike u aktivnosti koje pomažu vama i drugima. Kao i svi mi, studenti žele pomoći i doprinijeti.
4. Pokažite brigu i ljubaznost svojim postupcima. Kao što znamo, učenici često mogu naučiti više iz naših djela nego naših riječi. Priznjajte svoje greške pred svojim učenicima (npr. recite "Žao mi je"). Opraštajte drugima i svojim učenicima.
5. Razgovarajte o ljubaznosti i dobrom osjećajima kada radite dobre stvari za druge. Kada vaš učenik pomaže, recite mu kako je to dobro. Prenesite svoj ponos i sreću svom učeniku zbog njihovog korisnog ponašanja.
6. Promovirajte zahvalnost. Ohrabrite svoje učenike da zahvale. Ugledajte se na zahvalnost i ukažite svojim učenicima na sve na čemu u životu moraju biti zahvalni.
7. Koristite pozitivan i restorativni pristup disciplini i modelirajte empatiju kada je vaš učenik učinio nešto pogrešno. Kada je vaš učenik učinio nešto pogrešno, iskoristite ovo kao priliku za diskusiju, koristeći pristup usmjeren na dijete prilikom kojeg se stavljate u kožu svog učenika – to jest, stavite se u njihovu kožu i sagledajte svijet s te tačke gledišta. Uključite svoje učenike u rješavanje problema – i razgovarajte o tome kako bi mogli učiniti nešto drugačije u budućnosti što bi se završilo pozitivnije. Mogli biste reći: „Šta bismo mogli učiniti ako se ovo ponovi? Koji bi bio način da se riješi ovaj problem?“ Također, pomozite svojim učenicima da razviju restorativni pristup – to jest, da pronađu načine da poprave štetu kada je šteta učinjena. Naprimjer, ako su namjerno ili slučajno povrijedili drugog učenika, pitajte ga šta bi mogli učiniti kako bi pomogli drugom učeniku da se osjeća bolje.
8. Pomozite svojim učenicima da razviju "brižan" identitet. Kada se vaši učenici bave aktivnostima koje su brižne i ljubazne, trebali biste to ponašanje prepoznati kao dio njegovog ili njihovog identiteta – „ti si tako ljubazan i brižan učenik jer si učinio [ponašanje koje je pokazalo ljubaznost i brigu]“.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Glosar

Ovaj Glosar objašnjava neke od pojmova koji se odnose na sreću koji se koriste u knjižici.

**Asertivnost** je sposobnost da se zauzmete za sebe uz istovremeno poštovanje prava drugih.

**Svijest o drugima** podrazumijeva razumijevanje društvenih i međuljudskih poteškoća i odgovarajuće reagovanje na njih. Biti društveno svjestan znači tačno tumačiti emocije ljudi s kojima komuniciramo (Cerezo & McWhirter, 2012). Ove vještine su povezane s boljom društvenom prilagodbom i odgovornim donošenjem odluka (Van Huynh, 2018).

**Komunikacijske vještine** uključuju razumijevanje znanja i ideja i njihovo učinkovito izražavanje u verbalnoj, neverbalnoj i pisanoj komunikaciji. Ove vještine uključuju sposobnost pregovaranja, uvjeravanja, prenošenja i tumačenja znanja (Lippman et al., 2015.)

**Vještine kritičkog i kreativnog razmišljanja** (DiYanni, 2016) mogu se razviti kroz praksu i za njih je utvrđeno da utiču na akademski učinak učenika (Hove, 2011). Fokusiranje na vještine kreativnog razmišljanja učenika, a ne samo na znanje o predmetu, pomaže učenicima da istraže i otkriju alternative umjesto da jednostavno pamte (Beghetto & Kaufman, 2014.).

**Kritičko mišljenje** je osnovna životna vještina koja omogućava prilagođavanje promjenama u današnjem svijetu - Lucas, B., & Spencer, E. (2017). Podučavanje kreativnog razmišljanja: Razvijanje učenika koji stvaraju ideje i mogu kritički razmišljati (serija Pedagogija za svijet koji se mijenja). Crown House Publishing Ltd.

**Emocionalna inteligencija (EI)** je sposobnost svjesnosti i upravljanja vlastitim emocijama i emocijama drugih. Utvrđeno je da EI doprinosi uspješnom akademskom učinku (Parker, Salovey i Maynard, 2003).



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Empatija** se može definirati kao afektivna i kognitivna sposobnost da se osjeti i razumije tuđe emocionalno stanje ili stanje (Eisenberg, 2003). Može doprinijeti altruističkom i prosocijalnom ponašanju i povezan je s psihičkim zdravljem. Zdravi odnosi sa vršnjacima, roditeljima i nastavnicima mogu pomoći u poboljšanju psihosocijalnog razvoja i emocionalnog blagostanja, uključujući optimizam, empatiju, samopoštovanje i samoefikasnost (OECD, 2015).

**Zahvalnost** je osjećaj sreće i uvažavanja koji proizlazi iz brojanja nečijih blagoslova. Utvrđeno je da doprinosi većoj sreći, zadovoljstvu životom te mentalnom i fizičkom zdravlju (Emmons & McCullough, 2003).

**GRIT** je pozitivna, nekognitivna osobina zasnovana na individualnoj upornosti napora u kombinaciji sa strašću za određenim dugoročnim ciljem ili krajnjim stanjem (snažna motivacija za postizanje cilja).

**Način razmišljanja o ličnom rastu** je vjerovanje da se inteligencija može razviti i poboljšati trudom, dobrom podučavanjem i upornošću. Ljudi sa mentalnim skloplom rasta vide neuspjeha kao priliku za učenje i rast umjesto neuspjeha.

**Metakognicija**, ili refleksija, odnosi se na vještine „razmišljanja o razmišljanju“, olakšavajući pojedincima svijest o njihovim kognitivnim procesima i strategijama (Winne & Nesbit, 2010). Ljudi s dobrim metakognitivnim vještinama svjesni su svojih snaga i slabosti i mogu bolje procijeniti svoje kapacitete (Sperling et al., 2012). Pronađena je pozitivna veza između metakognitivnih vještina i akademskog učinka (Taraban, Rynearson i Kerr, 2000.)

Prepostavlja se da **svjesnost** pomaže učesnicima da osete osjećaj smirenosti, sreće, blagostanja i angažmana s drugima. Takođe može poboljšati istraživanje, maštu, radoznalost i sposobnost razvijanja odnosa, doprinoseći uspjehu u školi i izvan nje (Scoffham & Barnes, 2011).

**Pozitivna psihologija** je naučna studija o sreći. Fokusira se na ono što ljudi čini sretnima i kako se sreća može povećati.

**Otpornost** je sposobnost suočavanja sa stresom i nedaćama.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Samorazvoj** je kontinuirano usavršavanje sebe kako bi se dostigao puni potencijal. To uključuje postavljanje ciljeva i poduzimanje akcija za njihovo postizanje. Samorazvoj može povećati sreću i zadovoljstvo životom (Nguyen, 2017).

**Samosvijest** je način na koji um prima i reaguje na iskustva; uključuje obraćanje pažnje na sebe i poznavanje svojih snaga i slabosti. Smatra se da vještine samosvijesti smanjuju probleme s pažnjom i ponašanjem i simptome anksioznosti kod djece (Semple, Lee, Rosa i Miller, 2010).

**Samopouzdanje** je vjerovanje u vlastite sposobnosti i povezano je sa većom srećom i uspjehom u životu (Bandura, 2006).

**Osjećaj pripadnosti** je osjećaj povezanosti sa zajednicom ili grupom.

**Društvena svijest** unutar zajednice može pomoći pojedincima da preuzmu vodeću ulogu i rade zajedno na rješavanju problema (OECD, 2018).

**Društvena metakognicija** je sposobnost razmišljanja o vlastitim mislima i emocijama te njihovog razumijevanja i regulacije. Takođe uključuje sposobnost razumijevanja i upravljanja mislima i emocija drugih.

**Socijalno-emocionalne vještine** omogućavaju pojedincima da prepoznaju i upravljaju emocijama, uvažavaju perspektive drugih, uspostavljaju i održavaju pozitivne odnose, donose odgovorne odluke i konstruktivno rješavaju međuljudske situacije. Dokazi sugeriraju da ove vještine doprinose razvoju i korištenju kognitivnih vještina (OECD, 2017).

**Upravljanje stresom** je sposobnost upravljanja svojim nivoima stresa kako bi ostali zdravi i produktivni.

**Dobrobit** je stanje sreće i zadovoljstva. To nije samo odsustvo bolesti, već pozitivan osjećaj fizičkog, psihičkog i društvenog zdravlja (WHO, 2018).



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Ovaj dokument je nastao uz finansijsku podršku Erasmus+ programa Evropske unije. Isključiva odgovornost za sadržaj ovog dokumenta leži na uključenim partnerskim organizacijama i ni pod kojim okolnostima se ovaj dokument ne može smatrati da odražava zvanično mišljenje Evropske komisije.

**Molimo vas da uzmete u obzir našu okolinu prije štampanja.**



**[HTTPS://HAPPINESS.EDUKOPRO.COM/#PARTNERS](https://happiness.edukopro.com/#partners)**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568