

Príklady dobrej praxe "Šťastie v triede"

**My, ako dospelí, sme navrhli vzdelávacie systémy.
Ako šťastné sú však v týchto systémoch naše deti?**





PROJEKT: Šťastie - jednoduché riešenie
zložitých problémov

KOORDINÁTOR:

Profesionalna Gimnazia Po
Stroitelstvo Arhitektura I
Geodezia Penyo Penev

Citát z titulnej strany:

„My ako dospelí sme navrhli vzdelávacie a školské systémy pre deti. Ako šťastné sú však deti v týchto systémoch? Táto otázka si vyžaduje, aby sme zvážili kritické prepojenie medzi šťastím a naším súčasným vzdelávacím systémom“ (UNESCO, 2016).

Táto publikácia je výsledkom projektu Erasmus plus Šťastie - jednoduché riešenie zložitých problémov (2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568). Text a obrázky publikácie možno reprodukovat', ukladať do vyhľadávacieho systému alebo prenášať v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami, elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak, bez predchádzajúceho súhlasu jednotlivého partnera na nekomerčné a len na školiace účely. Pri prípadnom použití uveďte odkaz na pôvodný materiál a jeho autorov.

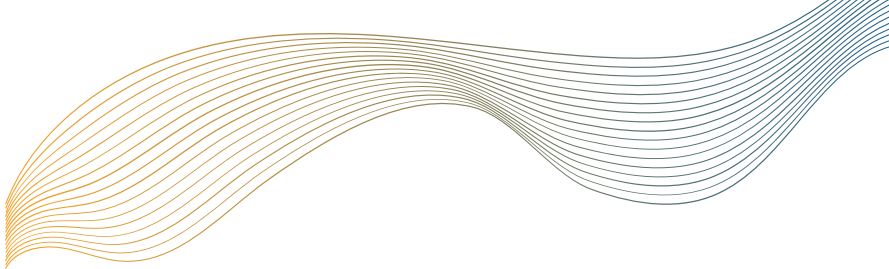
Pre komerčnú reprodukciu a akékoľvek ďalšie otázky týkajúce sa tejto publikácie kontaktujte: Valentina Ivanova-Ilieva: violly04@abv.bg

Verziu PDF na stiahnutie v angličtine, bulharčine, slovinčine, poľštine, španielčine, slovenčine a bosniančine nájdete na <https://happiness.edukopro.com/>

Projekt je financovaný programom Európskej únie Erasmus+. Tento dokument odráža iba názory autorov. Európska komisia a Bulharská národná agentúra nenesú zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v ňom uvedených.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Obsah

ÚVOD

- 3** Čo je šťastie?
- 4** O čom je táto brožúra?

NAJLEPŠIE METÓDY

- 6** List sebe samému
- 8** Ešte nie
- 10** Chodenie-rozprávanie
- 12** Merač nálady
- 14** Uvedomenie si hodnoty
- 16** Praktizovanie vďačnosti
- 18** Písanie denníka pre tínedžerov
- 20** Emocionálny autoportrét
- 22** Počúvam ťa! Spätná väzba k výkonu na základe kritérií
- 25** Povzbudenie slovami
- 27** Plán osobného rozvoja
- 29** Prechádzka galériou
- 31** Podporná sieť pozitívnej psychológie
- 33** Budovanie pozitívneho prostredia v triede
- 36** Vytvorenie emocionálnej mapy
- 38** Rozvoj partnerstiev
- 40** Kolotoč
- 42** 5 stratégií rozvoja rastového myslenia



Obsah

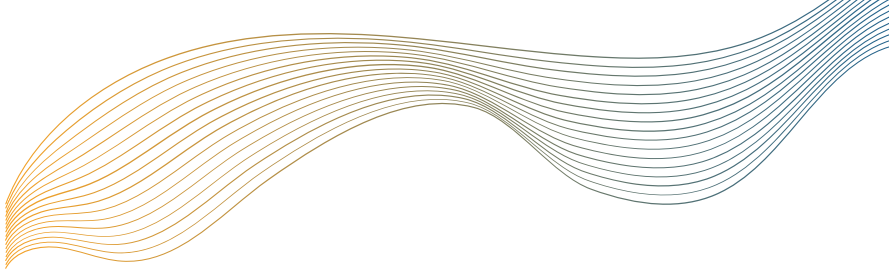
NAJLEPŠIE METÓDY

- 45** Objavte svoje silné stránky
- 47** Využite svoje silné stránky na zvýšenie šťastia
- 50** Triedna "fotografia"
- 52** Terénne vyučovanie
- 54** Plagáty o rastovom myslení
- 56** Slovník emócií - Povedz, čo cítiš
- 58** Qigong
- 60** Pozitívne emócie a pozitívna psychológia
- 62** Uhádnite, kto je tak dobrý
- 64** Oxfordská debata
- 66** Ranné stretnutie
- 68** Používanie krátkych filmov vo vyučovacom procese
- 70** Skupinová práca pre šťastie
- 72** Hranie rolí
- 74** Rozvíjanie láskavosti a empatie u detí a mládeže

SLOVNÍK POJMOV

- 76** Dôležité pojmy





Úvod

Súčasný výzvy v školských systémoch EÚ presahujú rámec akademických výsledkov a vzdelávacích štandardov. Študenti chodia do školy s rôznymi sociálnymi a emocionálnymi záťažami a sú zraniteľní voči hrozbám pre fyzické a duševné zdravie. Neistota, stres, sociálne porovnávanie, nízke sebavedomie a ľahostajnosť môžu viesť k deviáciám, ktorých dôsledky by mali byť pre našu spoločnosť alarmujúce.

Najnovší výskum jasne ukazuje, že študenti stredných škôl sa cítia neistí ohľadom svojej budúcnosti. Posledné roky žili v zdravotnej a ekonomickej kríze spôsobenej vírusom COVID-19. Táto nezvyčajná situácia ohrozuje ich blahobyt aj spoločenský život. Zintenzívňujú sa existujúce problémy vo vzdelávacích systémoch na celom svete. Výsledkom je, že študenti pociťujú úzkosť, stres a depresiu oveľa častejšie v porovnaní so životom pred pandémiou a trpia stratou motivácie. Museli sa prispôbiť novým systémom dištančného vzdelávania a pravidlám sociálneho odstupu, čo si vyžiadalo nesmiernu daň na ich duševnom zdraví. Naša spoločnosť a vzdelávacie systémy by mali študentom pomáhať zvládať životné situácie, na ktoré ich nikto nepripravil pred tým, ako COVID-19 zmenil ich životy.

Čo je šťastie?

Šťastie je stav blahobytu, v ktorom jednotlivec v plnom rozsahu naplňuje svoj potenciál. Šťastie nie je len o pozitívnych emóciách, ale zahŕňa aj pozitívne myslenie, angažovanosť, zmysel a cieľ, úspechy a sociálne väzby.

Sonja Lyubomirsky odhadla, že 50 percent úrovne šťastia daného človeka môže byť geneticky podmienených, 10 percent je ovplyvnených životnými okolnosťami a situáciami a zvyšných 40 percent šťastia podlieha sebakontrolu. Naším cieľom je pracovať na týchto 40 percentách študentského vnímania šťastia, ktoré je predmetom ich kontroly.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

O čom je táto brožúra?

Naša brožúra vznikla spoluprácou a spoločným úsilím ôsmich partnerov zapojených do projektu **Erasmus+ 2021-1-BG01-KA220-SCH000031568 Šťastie – jednoduché riešenie zložitých problémov (Happiness – a simple solutions to complex problems)**. Na zhromaždenie najlepších osvedčených metód sme použili tri postupy: internetový prieskum, prieskumy a rozhovory s učiteľmi a študentmi. Zozbierali sme 80 osvedčených metód a po ich vyhodnotení v rámci partnerstva sme do našej brožúry vybrali 33 najlepších z nich. Môže ich použiť každý učiteľ, ktorý chce zlepšiť sociálne a emocionálne zručnosti svojich študentov a úroveň šťastia v triede. Brožúra obsahuje 33 osvedčených metód založených na štyroch existujúcich metodológiách šťastia: pozitívna psychológia, rastové myslenie, GRIT a sociálna metakognícia. Tieto metódy zlepšili úroveň šťastia u dospelých aj detí.

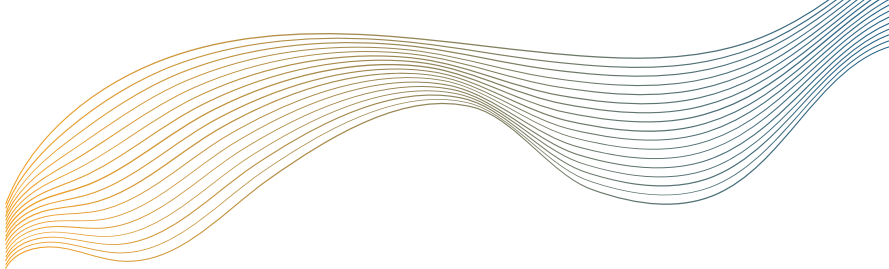
Vybrané osvedčené postupy na úrovni EÚ možno ľahko implementovať v triede bez predchádzajúcej prípravy alebo školenia. Každá metóda popisuje, čo znamená, ako ju implementovať krok za krokom, jej výhody a možné výzvy.

Veríme, že táto brožúra pomôže zvýšiť povedomie učiteľov o dôležitosti šťastia a pomôže im začať zaraďovať školenia o šťastí do svojich tried.

Dúfame, že pre vás bude užitočná a prajeme vám veľa šťastia na vašej učiteľskej ceste!



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PRÍKLADY DOBREJ PRAXE

Zbierka nástrojov na zvýšenie pohody a blahobytu študentov



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- GRIT

List sebe samému

KRAJINA PÔVODU:

Poľsko

ZDROJ:

Rozhovor s učiteľmi

POPIS

Metóda je založená na napísaní osobného listu sebe samému. Môžete ju použiť v rôznych situáciách a chvíľach v školskom vzdelávaní. Študenti si píšú listy „z budúcnosti“ v krátkodobom alebo dlhodobom horizonte, v závislosti od konkrétnych cieľov. Podstatným prvkom tejto práce je povzbudiť žiakov k sebaanalýze svojich zdrojov, potrieb, ťažkostí a silných stránok s cieľom stanoviť a naplánovať si aktivity na nasledujúci mesiac, štvrťrok alebo školský rok (v závislosti od predpokladov) s víziou seba samého na konci. Táto metóda podporuje žiakov v tom, aby o sebe získali prehľad a plánovali a uplatňovali svoju vytrvalosť a efektívnosť pri dosahovaní cieľov. List zvyšuje motiváciu študentov konať.

AKO NA TO?

Žiaci si píšú listy „z budúcnosti“ v krátkodobom alebo dlhodobom horizonte v závislosti od stanovených cieľov. Písanie listu môžete navrhnúť napríklad 100 dní do maturitnej skúšky, začiatku školského roka alebo za iných okolností, nie nevyhnutne len v prípade veľmi dôležitých udalostí. Ďalšou možnosťou je napísať listy, v ktorých sa zhrnú úspechy študentov – akási oslava úspechu a posilnenia pozitívnych návykov, ťažkostí, vytrvalosti, ktoré si študent píše sám.

Študenti majú pri písaní listov obrovskú voľnosť. To je príležitosťou pre kreativitu a solídne plánovanie s víziou konca. Dôležitou úlohou je určiť, do akého bodu sa chce študent dostať a aké kroky chce podniknúť, aby bol praktický. Stojí za to povzbudiť študentov, aby zvážili, aké ťažkosti môžu nastať, ale tiež aby si predstavili svoje pocity, keď dosiahnu svoj cieľ.

Napísanie listu je originálna metóda, ktorú môže učiteľ použiť mnohými spôsobmi v závislosti od potrieb. Listy sa môžu čítať nahlas v triede alebo môžu byť tajné. Podstatné je, aby učiteľ listy zozbieral a odovzdal ich v určenom čase. Listy možno posilať žiakom klasickou poštou v čase, ktorý určí učiteľ. Vtedy sú pre žiakov prekvapením a príležitosťou na overenie správania, úspechov a na širšiu reflexiu seba samého.

KLÚČOVÉ BODY

- Schopnosť stanoviť si ciele
- Plánovacie schopnosti
- Cvičenie vytrvalosti
- Sebauvedomenie si silných a slabých stránok
- Vidieť svet zblízka i zďaleka

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Metóda ukazuje žiakom, že život majú vo vlastných rukách. Ukazuje, že dlhodobé ciele sú dosiahnuteľné, ale vyžadujú si dobrú organizáciu, plánovanie a vytrvalosť. Metóda ukazuje, že každý je zodpovedný za seba a svoje činy. Je dobré mať ciele, ktoré prinášajú šťastie a naplnenie. To je tá najväčšia odmena za vynaložené úsilie.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Rastové myslenie
- Sociálna metakognícia

KRAJINA PÔVODU:

Viaceré krajiny EÚ

Ešte nie

ZDROJ:

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

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

POPIS

Profesorka Carol Dweck hovorí o silnom posolstve: „ešte nie“. Jej štúdie dokazujú, že keď študenti pochopia, že učenie prebieha kontinuálne a jednoducho „ešte“ nezvládli nejaký koncept, vyvinie sa u nich „rastové myslenie“, ktoré vedie k významným úspechom v učení. Profesorka Dweck poznamenáva, že študenti s „rastovým zmýšľaním“ sa zaoberajú učivom a rozvíjajú vášeň pre učenie. Chcú vidieť, ako ďaleko sa dokážu posunúť. Uvedomujú si, že sa môžu zlepšiť a musia prísť na to, ako to urobiť. Tento rastový spôsob myslenia zapája neuróny – fyziologický proces, ktorý dláždí cestu k významným úspechom v učení.

Výsledky vzdelávania nám umožňujú vytvárať rastové myslenie u nás a našich žiakov a pripomínajú nám, že našou úlohou je uľahčiť študentom rast počas učenia sa. Sú nástrojom, ktorý pomáha študentom naučiť sa hlbšie premýšľať o procesoch a stratégiách potrebných na zvládnutie nových materiálov a výziev počas ich kariéry. Pomáhajú študentom prejsť od "ešte nie" ku "tento krok som splnil, prineste novú výzvu".

AKO NA TO?

Uplatňovanie metódy „ešte nie“ je jednoduché. Namiesto nízkych známok alebo informovania študenta, že učivo nezvládol, dávame hlásenie „ešte nie“. „Ešte nie“ je príležitosťou na rozvoj – jednoducho to znamená, že študent má pred sebou nejaké ťažkosti a výzvu. Výzvu, ktorá sa dá prekonať. Dostávanie nízkych známok môže medzi študentmi viesť k depresii, nízkej sebaúcte a neochote učiť sa.

"Ešte nie" informuje o tom, že žiak je v procese učenia sa a musí ešte pracovať, aby dosiahol požadované výsledky. Študent musí pochopiť príčiny ťažkostí a objaviť možné riešenia. Pre učiteľa je to tiež informácia o tom, že žiak môže potrebovať podporu zo strany učiteľa. Nízke známky nepodporujú, nemotivujú a vyvolávajú porovnávanie a zložitý emocionálny stav u študentov. Preto stojí za zváženie, či začať používať metódu, ktorú navrhuje profesorka Carol Dweck.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KĽÚČOVÉ BODY

- Budovanie rastové zmýšľania
- Schopnosť premýšľať o vlastnom procese učenia
- Schopnosť vyrovnať sa s ťažkosťami
- Rozhodnosť

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Študent sa učí, že ťažkosti sú na to, aby sa riešili, nie aby sa im vyhýbal. Táto metóda núti študentov premýšľať o svojom učebnom procese a povzbudzuje ich, aby našli najlepšie spôsoby učenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Prechádzanie - rozprávanie

KRAJINA PÔVODU:

Poľsko

ZDROJ:

Rozhovor s učiteľmi

POPIS

Vzdelávanie v škole súvisí predovšetkým so sedením v lavici. Walking-talking (Chodenie-rozprávanie) je metóda, ktorá je založená na využívaní pohybu, integrácií do skupiny a konaní, najlepšie vonku, v blízkosti prírody (ak je to možné).

AKO NA TO?

Metóda je jednoduchá a dá sa použiť mnohými rôznymi spôsobmi. Jej základnou formou je, že žiaci chodia vo dvojiciach a rozprávajú sa (na uvedené témy). Úloha môže byť aj skupinovú výzvou. Dobrá organizácia a efektívne využitie času sú nevyhnutné.

Príklady:

- Túto metódu môžete použiť ako prvú lekciu po prečítaní knihy v materinskom jazyku. Pripravte si otázky, ktoré si vyžadujú zložité vyjadrenia, zdieľanie úvah a názorov, napríklad, ktorá postava knihy sa vám páčila najviac a prečo, ako hodnotíte konkrétnu akčnú scénu; ak by ste mohli knihu ukončiť iným spôsobom, ako by ste to urobili? Tieto otázky podporujú zdieľanie konverzácie a neexistujú nesprávne odpovede.
- Prechádzky môžete použiť ako zhrnutie kapitoly na upevnenie vedomostí študenta. Študenti dostanú zoznam otázok, a ak nepoznajú odpovede, hľadajú ich medzi spolužiakmi. Na konci hodiny je dôležité, aby každý zhromaždil všetky informácie, a tak si zopakoval učebný materiál.
- Môžete organizovať tematické prechádzky a vytvárať príležitosti, ako sa lepšie spoznať. Prechádzky môžu byť voľné. Môžete tiež určiť trasu, zastávky, poradie, čas. Všetko závisí od vašej kreativity.

Táto metóda prispieva k zníženiu napätia, budovaniu pozitívnej spolupráce v triede a umožňuje študentom zachytiť novú perspektívu a nadýchnuť sa počas dlhých školských dní.

KLÍČOVÉ BODY

- Kritické myslenie
- Komunikačné schopnosti
- Učenie ako sa učiť
- Kreativita
- Spolupráca

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Metóda slúži na nácvik komunikácie, hovorenia aj počúvania. Trénuje študentov v myslení, analýze ich spôsobu nazerania na svet a spoznávaní rôznych perspektív.

Pomáha im k tomu, aby boli otvorení, láskaví k inakosti a lepšie porozumeli sebe samým.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Rastové myslenie
- Sociálna metakognícia

Merač nálady

KRAJINA PÔVODU:

Anglicko, Bulharsko

ZDROJ:

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

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

AKO NA TO?

Potrebný materiál: veľký list papiera, lepiace papieriky, fixky a farebné perá. Umiestnite plagát na nápadné miesto v triede. Vymyslite mu názov („EMOTIONMETER“, „Teplomer“ emócií/nálady, „Dnes sa cítim ...“).

Nakreslite štvorec a rozdeľte ho na štyri časti. Vyfarbite jednotlivé časti rôznymi farbami:

- Červená: hnev, úzkosť, vystrašenosť, zúrivosť
- Žltá: šťastie, hrdosť, sebavedomie, nadšenie, veľa energie
- Zelená: pokoj, akceptovanie, pokora, rovnováha
- Modrá: smútok, únava, depresia, zúfalstvo

Vopred diskutujte so študentmi o tom, aký typ emócie/pocitu sa viaže k daným štvorcům (farbám), ale nepíšte ich na plagát (tie na obrázku sú príklady). Študenti posudzujú, kam spadajú, v dvoch smeroch – miera energie a či sú pocity príjemné alebo nepríjemné.

Na začiatku dňa vyzvite študentov, aby určili, v ktorom štvorci sa daný deň nachádzajú. To isté nech urobia aj na konci dňa. Umožnite tým, ktorí sa nechcú podeliť o to, ako sa cítia, zanechať anonymný odkaz alebo sa vôbec nezúčastniť. Plagát vám poskytne dokonalú vizualizáciu celkovej atmosféry v triede. Pomôže deťom premýšľať a určiť ich emocionálny stav a preskúmať, kde sa týkajú ich spolužiakov, porovnávať ich každodenné nálady a hľadať ich dôvody.

Pokúste sa pravidelne odkazovať na nástenku a iniciovať diskusiu, keď to uznáte za vhodné. Tabuľa vám umožní sledovať náladu skupiny a každého študenta. Ak spozorujete niečo príliš znepokojujúce v nálade konkrétneho dieťaťa, porozprávajte sa s ním individuálne. Ak potrebujete podporu, zavolajte školskému špecialistovi alebo kontaktujte rodičov dieťaťa.

POPIS

Merač nálady je jeden zo základov emocionálnej inteligencie v programe RULER. Pomáha ľuďom rozvíjať základné zručnosti tohto programu: rozpoznávanie, porozumenie, označovanie, vyjadrovanie a regulovanie emócií. Yale centrum pre emocionálnu inteligenciu ho opisuje takto:

Merač nálady časom rozvíja emocionálnu inteligenciu. Naučiť sa identifikovať a označovať emócie je rozhodujúce pre kultiváciu emocionálnej inteligencie. Používanie merača nálady vám môže pomôcť lepšie si uvedomiť, ako sa vaše emócie počas dňa menia a ako vaše emócie ovplyvňujú vaše činy. Používanie merača nálady vám môže pomôcť rozvíjať sebauvedomenie a sebareguláciu. Je dôležité pochopiť celý rozsah svojho emocionálneho života.

KLÚČOVÉ BODY

Táto metóda študentom pomôže naučiť sa rozpoznávať, kategorizovať a ovládať svoje emócie. Pre študentov je oveľa jednoduchšie dosiahnuť akademický úspech, plne komunikovať so svojimi spolužiakmi a nadviazať trvalé priateľstvá, ak:

- poznajú svoje vlastné emócie;
- sa vedia vyjadrovať;
- sa im darí regulovať a kontrolovať ich;
- rozpoznávajú emócie iných ľudí;
- vedia, ako na ne reagovať;
- preukazujú empatiu.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Deti sú emocionálne vyrovnané, pozornejšie, viac pracujú, bez námahy si zapamätajú nové informácie, spracovávajú ich a logicky spájajú s tým, čo už vedia (Lori Desautels). To následne vedie k lepším výsledkom v škole.
- Deti dokážu ovládať svoje emócie, ľahšie zvládajú konflikty, kontrolujú agresivitu a vykazujú nižšiu úroveň úzkosti (John Gottman).
- Poznanie osobných pocitov a vnemov pomôže deťom rozpoznať emócie iných ľudí. Takto si rozvinú empatiu a osvoja si sociálne prijateľné správanie.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Sociálna metakognícia

Uvedomenie si hodnoty

KRAJINA PÔVODU:

Anglicko

ZDROJ:

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

POPIS

Uvedomenie si hodnoty bol 18-mesačný program, ktorého cieľom bolo upevniť poznatky o prístupoch zameraných na človeka a komunitu v oblasti zdravia a pohody a vypracovať odporúčania, vďaka ktorým môžu mať čo najväčší vplyv. V tomto katalógu poznatkov sú uvedené praktické príklady osvedčených postupov z piatich miestnych partnerských miest programu Realising the Value. Tento katalóg poznatkov bol vypracovaný v úzkej spolupráci s týmito lokalitami, pričom sa opiera o dôkazy v kombinácii s ich praktickými poznatkami a radami pre ostatných, ktorí sa snažia osvojiť si praktické aspekty prístupov zameraných na človeka a komunitu.

AKO NA TO?

Učiteľ môže vytvoriť silný pocit spolupatričnosti pomocou týchto krokov:

1. Vysvetlite, že každý študent je jedinečný, a preto má špecifický prístup k učeniu a úlohám.
2. Vysvetlite, že každý študent si musí byť vedomý tejto jedinečnosti pri práci v skupinách.
3. Vysvetlite, že s týmto vedomím a zaobchádzaním s triedou ako s komunitou sa štúdium stáva prístupnejším, rovnako ako spolupráca.

- Učiteľ by mal žiakov poučiť o tom, že v triede majú svoju úlohu, aby si navzájom pomáhali.
- Učitelia by mali využívať svoje pedagogické poznatky v triede tak, aby sa komunita stala jej centrom.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

- Sociálne povedomie v rámci komunity alebo skupiny (triedy)
- Emocionálna inteligencia

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Váženie si vzájomnej prítomnosti.
- Dôležitosť schopnosti pracovať po boku úspešných a pracovitých ľudí, čo prinúti potenciálnych tyranov využívať svoju energiu na niečo lepšie a produktívnejšie (odvráti ich od toho, aby sa v procese stali tými, ktorí šikanujú ostatných).
- Pracovníci s mládežou a celá komunita vo všeobecnosti budú mať úžitok z väčšieho počtu mladších ľudí, ktorí sú ochotní zapojiť sa a pomôcť prostredníctvom dobrovoľníctva.



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia

Praktizovanie vďačnosti

KRAJINA PÔVODU:

Poľsko

ZDROJ:

Rozhovor s učiteľmi
+ <https://bit.ly/3M3x6eC>

AKO NA TO?

1. Tri dobré veci – požiadajte žiakov, aby si zaznamenávali pozitívne veci, ktoré sa stali každý deň. Kľúčom k tejto aktivite je identifikovať obohacujúce zážitky a zamyslieť sa nad tým, ako alebo prečo sa stali.
2. List vďačnosti – toto cvičenie vyzýva k napísaniu ďakovného listu a jeho odovzdaniu priamo danej osobe. Požiadajte žiakov, aby si spomenuli na všetkých ľudí v škole, ktorí k nim boli daný rok milí, a vybrali si jednu konkrétnu osobu, ktorej chcú vyjadriť uznanie (napr. iný žiak, vychovávateľ, učiteľ). Môžete tiež zvážiť to, aby sa žiaci podelili o ďakovné listy v prostredí triedy alebo verejne ocenili zamestnancov školy na zhromaždení. Sú silnejšie ako jednoduché ďakovné odkazy, pretože ich všetci pisatelia zdieľajú osobne a majú možnosť prekvapiť svojho dobrodinca prečítaním svojho listu nahlas.
3. Denník vďačnosti
Samozrejme, písanie listov alebo krátke cvičenie nemusí mať rovnakú silu ako trvalejšia metóda. Ak dúfate v trvalejšiu zmenu perspektívy u študentov a zamestnancov vašej školy, zvážte používanie denníkov vďačnosti. Denník vďačnosti pre študentov poskytuje jednoduchú štruktúru na pomalé posúvanie perspektívy smerom k pozitívnym veciam. Študenti pravidelne zaznamenávajú dobré veci, ktoré sa im v živote prihodili, ako napríklad dokončenie všetkých domácich úloh alebo získanie času navyše, ktorý môžu stráviť s dobrým priateľom.
4. Nádobu šťastných chvíľ – žiaci alebo učiteľ pripraví nádobu na hádzanie kartičiek so šťastnými chvíľami z triedy a zo školského života. Študenti píšú v rôzne dni a sú povzbudzovaní, aby venovali pozornosť radosti v škole. Z času na čas si môžete prečítať obsah pred celou triedou a opäť spoločne osláviť tieto chvíle. Metódu je možné realizovať kreatívne, tak ako sa učiteľ a žiaci rozvíjajú.
5. Kolo vďačnosti
Na začiatku hodiny učiteľ začína kolom, počas ktorého žiaci vyjadria, za čo sú daný deň vďační. Je dôležité, aby sa vyjadrovali len tí študenti, ktorí chcú. Je užitočné povzbudzovať študentov, aby nachádzali radosť v maličkostiach

POPIS

Na základe doterajších výskumov vďačnosti v školách a na vysokých školách uvidíte dôkazy o tom, že vďačnosť môže prispieť k väčšiemu pocitu sociálnej podpory, spolupatričnosti so školou a spokojnosti so školskou skúsenosťou a zároveň môže znížiť stres a depresiu študentov. Niekedy sa môže zdať, že je ťažké nájsť niečo pozitívne, čo by sa dalo zaznamenať – najmä pre mladých ľudí vo vašej triede, ktorí môžu čeliť skutočnému ohrozeniu svojho blahobytu. Cvičenie vďačnosti im môže pomôcť vypestovať si odolnosť, ktorá – spolu s ďalšími vlastnosťami, ako je sebasúcit a nádej – môže pomôcť s budovaním vďačnosti.

KLÚČOVÉ BODY

- Pozitívny prístup
- Schopnosť tešiť sa zo života

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Tréning vďačnosti vám pomáha nájsť šťastie tu a teraz. Je to dôležitá zručnosť na podporu blahobytu.
- Väčšia ľahkosť pri nadväzovaní kontaktov, udržiavaní dobrých vzťahov, riešení konfliktov a snažení sa o šťastie pre seba aj ostatných.
- Pozitívny prístup podporuje vytrvalosť v učení sa z chýb.



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Rastové myslenie

Písanie denníka pre tínedžerov

KRAJINA PÔVODU:

Anglicko. Slovinsko

ZDROJ:

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

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

POPIS

Denník, ktorý pomôže dieťaťu alebo tínedžerovi rozvíjať jeho emocionálne kompetencie.

Autor povzbudzuje používateľa, aby hlboko premýšľal a skúmal svoj vnútorný a vonkajší svet. Dáva im vedieť, kým je a kým sa chce stať.

Počas cesty používateľ objaví svoje sny, dozvie sa o emocionálnych búrkach, vysloví svoje želania a odvážne zapíše svoje víťazstvá.

AKO NA TO?

- Vytvorte ročný denník pre všetkých študentov v triede s rôznymi náročnými úlohami. Naučte ich reflektovať svoje pocity, emócie, situácie, ľudí, myšlienky.
- Požiadajte študentov, aby posledný list zošita venovali takzvanému „Denníku úspechu“.
- Na konci každého týždňa ich povzbudzte, aby zapísali 5 vecí, ktoré sa im podarili – môžu zahŕňať školské úspechy alebo všeobecné životné úspechy, ktoré sa stali za posledných 7 dní.
- Požiadajte ich, aby vyfarbili a vytvorili stránky denníka tak, aby boli pre nich a pre externých čitateľov, ktorých by chceli mať, pútavé.
- Na konci každého semestra ich nechajte zhodnotiť uplynulé týždne a požiadajte ich, aby sa zamysleli nad dôvodmi ich úspechov. Opýtajte sa, čo z toho môžu využiť v budúcnosti.
- Naučili sa niečo?
- Je nejaká vlastnosť, ktorú v sebe objavili a ktorá by im v budúcnosti mohla pomôcť dosiahnuť ešte väčšie veci?
- Akú spoločnú vec môžu nájsť medzi všetkými svojimi príbehmi úspechu?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

- Sebareflexia
- Sebaláska
- Sebarozvoj
- Posilnenie prostredníctvom minulých úspechov
- Reflexia
- Introspekcia
- Sebauvedomenie
- Viera vo vlastné schopnosti
- Stanovenie cieľov

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Študenti si budú viac uvedomovať seba a svoje túžby do budúcnosti. Naučia sa sebareflexii. Písanie si denníka otvorí študentom možnosť vybudovať si pozitívny vzťah k sebe, k vonkajšiemu svetu v bezpečnom úkryte dospelého človeka a vyrásť tak v samostatných, sebavedomých a šťastných jedincov.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia

Emocionálny autoportét

KRAJINA PÔVODU:

Bulharsko

ZDROJ:

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

POPIS

Na začiatku hodiny pani Yolova-Vardzhieva požiada svojich študentov, aby nakreslili svoj aktuálny emocionálny stav spolu so zvieratkom, ktorým sa identifikujú. Uskutočnia krátku diskusiu na túto tému.

Študenti potom „objavia“ podobnosť svojho emocionálneho obrazu v učebnici nemčiny. Diskutujú o podobnostiach a rozdieloch medzi svojimi emóciami.

V druhej časti úlohy si žiaci prezerajú obrázky svojich rovesníkov, ktorí prežívajú rôzne emócie. Pozorujú, porovnávajú a hodnotia emocionálny stav študentov z Nemecka. Porovnávaním sa s obrázkami si deti uvedomujú, že emócie sú univerzálne a „ľudské“.

AKO NA TO?

Každý z vás nakreslí tvár, ktorá vyjadruje to, ako sa momentálne cítite. Pridajte zviera, s ktorým sa práve teraz identifikujete.

Ako súvisí zviera, ktoré ste nakreslili, s vašou aktuálnou emóciou? A čo môžete urobiť, aby ste cítili pozitívne emócie?

Potom sa pozrite na obrázky v učebnici. Ktorý obrázok je najbližšie k tomu, ktorý ste nakreslili? Prečo? Aký z toho máte pocit?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

- Pozitívna psychológia
- Emocionálna inteligencia

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Rozpoznanie a pomenovanie svojich emócií a identifikovanie ich vlastného emocionálneho stavu
- Identifikovanie emocionálneho stavu ostatných
- Objavovanie rozmanitosti pozitívnych emócií, ktoré môžu zažiť v každodennom živote
- Uvedomovanie si, že ich pozitívny emocionálny stav závisí vo veľkej miere od ich vlastných činov
- Zobrazenie emočného stavu pomáha žiakom uvedomiť si a pomenovať svoje emócie. Vizualizácia emócií nakreslením konkrétneho zvierat'a im pomáha otvorenejšie zdieľať a lepšie analyzovať ich emocionálny stav.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Rastové myslenie

Počúvam Ťa! Spätná väzba k výkonu na základe kritérií

KRAJINA PÔVODU:

Bulharsko

ZDROJ:

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

POPIS

Táto stratégia poskytovania konštruktívnej spätnej väzby môže byť uskutočnená v akomkoľvek veku alebo v akomkoľvek predmete. Rozvíja postoj „Záleží to na mne“ a schopnosť žiakov dávať konštruktívnu spätnú väzbu. Pozostáva z niekoľkých krokov:

- Rozdelenie študentov
- Výber zručností a hodnotiacich kritérií
- Zdieľanie kritérií so študentmi
- Nácvik hodnotenia podľa kritérií a poskytovanie spätnej väzby
- Vykonávanie hodnotenia a poskytovanie spätnej väzby

KLÚČOVÉ BODY

Postoj „Záleží to na mne“; sebavedomie; učenie sa a samostatná i skupinová práca.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Poskytovanie hodnotenia a spätnej väzby na základe kritérií je kľúčom k vedomému učeniu sa študentov a stanoveniu vlastných cieľov.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

Rozdelenie študentov

V tejto fáze si musíme ujasniť, kto komu dáva spätnú väzbu. Je dobré rozdeliť žiakov do dvojíc.

Výber zručností a hodnotiacich kritérií

Pri výbere zručnosti, ktorú je potrebné rozvíjať, je nevyhnutné brať do úvahy potreby študentov, nie naše preferencie. Potom si vyberte, ktorý prejav tejto zručnosti chceme hodnotiť. Zistili sme napríklad, že žiaci potrebujú rozvíjať svoje komunikačné schopnosti a my chceme hodnotiť ich pokrok. Avšak, komunikačné schopnosti majú veľa prvkov. Preto sme sa rozhodli, že je nevyhnutné, aby sa naši študenti prezentovali pred publikom – jeden z prejavov dobrých komunikačných schopností. Potom predstavíme kritériá, podľa ktorých zvažíme, či sa naši študenti naučili úspešne prezentovať pred publikom.

Príklad kritérií na hodnotenie prezentačných zručností:

Plynulé rozprávanie;

Sebavedomý postoj pred publikom (ruky nie sú vo vreckách, atď.);

Rozprávanie nahlas a zreteľne;

Reagovanie na otázky s rešpektom.

Zdieľanie kritérií so študentmi

Je nevyhnutné zdieľať a objasňovať zvolené kritériá študentom. Musíme sa uistiť, že im rozumejú. Pýtame sa, či chcú pridať ďalšie, ktoré považujú za dôležité.

Nácvik hodnotenia podľa kritérií a poskytovanie spätnej väzby

Trpezlivo a postupne v triedach umožňujeme študentom, aby si navzájom dávali spätnú väzbu. Cieľom je zvyknúť si dávať spätnú väzbu na základe kritérií. Takto môže sám učiteľ sledovať prípadné nejasnosti v triede.



AKO NA TO?

Hodnotenie a poskytovanie spätnej väzby

Krok 1 – Príprava

V deň hodnotenia a spätnej väzby pripravíme miestnosť tak, že tabuľu s kritériami vyvesíme na nápadné miesto alebo ich napíšeme na tabuľu. Pracovné listy rozdáme žiakom, ktorí majú hodnotiace kritéria zapísané.

Na začiatku hodiny sa vrátíme k tomuto:

Čo bude ďalej a prečo to robíme?

Ako cenná je táto zručnosť pre každého?

Na čo si dať pozor pri spätnej väzbe svojim spolužiakom.

Krok 2 – Hodnotenie

Študenti hodnotia svoj výkon poskytnutím spätnej väzby o tom, prečo robia toto hodnotenie a ako ho možno zlepšiť.

Krok 3 – Reflexia

Je nevyhnutné mať po každej takejto aktivite reflexiu, pretože to zvyšuje vedomé učenie študentov.

Na konci hodiny môžeme urobiť „kontrolnú“ reflexiu a opýtať sa študentov: „Čo robíte dobre?“ a „Čo je potrebné zlepšiť?“



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Rastové myslenie
- GRIT

Povzbudenie slovami

KRAJINA PÔVODU:

Bulharsko

ZDROJ:

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

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

POPIS

Nájdenie si času na výber a implementáciu inštruktážneho slovníka, ktorý podporuje hodnoty rastového zmýšľania, ako je zameranie sa na úsilie a výsledky, a vyhýba sa naznačovaniu pevných hodnôt myslenia, ako je zameranie sa iba na výsledky.

KLÚČOVÉ BODY

- Sebavedomie
- Pozitívny prístup k učeniu
- Zvedavosť
- Zameranie sa na úsilie

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Študenti si vytvoria pozitívnejší prístup k procesu učenia a stanú sa otvorenejšími voči vedeniu učiteľa. Odstraňovanie prekážok vo vyučovaní je nesmierne nápomocné tak pre vyučovací proces, ako aj pre dlhodobé študijné výsledky a pozitívny sebaobraz mladých ľudí.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

Chválenie študentov za to, že sa zlepšili, berúc do úvahy ich tempo a pokrok a vyhýbanie sa všeobecnému porovnávaniu s triedou ako celkom; Príklad: "Urobili ste veľký pokrok v porovnaní s vašou úrovňou minulý mesiac.", "Všímam si/obdivujem vaše úsilie.", "Viem, že toto cvičenie bolo pre vás ťažké, ale vidím, že ste urobili maximum."

Venovanie času poskytovaniu konštruktívnej spätnej väzby na verbálne aj písomné cvičenia pozitívnym a podrobným popisom oblastí, v ktorých je zlepšenie nevyhnutné a prospešné. Príklad: „Dobrá práca... Verím, že to dokážete ešte lepšie, ak sa viac sústreďíte/prečítate si viac o...“, „Môžete si pozrieť... pre viac informácií a nabudúce bude váš výsledok ešte lepší.“

Opätovné preskúmanie existujúcich hodnotiacich škál a zahrnutie spôsobu, ako podporiť úsilie a zlepšenie pre každú možnú známku – sa musí robiť opatrne, aby sa predišlo odrádzaniu študentov, ktorí už dosahujú dobré výsledky, a podporovania tých, pre ktorých je predmet alebo skúška náročnejšia. Využívajte špecifické spôsoby povzbudzovania v závislosti od úrovne úsilia študenta dosiahnuť konkrétny výsledok.

- Ak sa študent napriek úsiliu trápi: povzbudte ho, aby rozpoznal zlyhanie ako príležitosť učiť sa, navrhnite nové stratégie na vyriešenie problému, pochváľte študenta za to, že investoval toľko úsilia, atď.
- Ak študent uspeje s úsilím: chváľte študentovu snahu a vytrvalosť, chváľte správanie študenta (napr. časový manažment, stratégie), poukazujte na to, aký pokrok študent urobil, atď.
- Ak študent uspeje bez veľkého úsilia: navrhnite úlohu, ktorá je náročnejšia, požiadajte študenta, aby s úlohou pomohol ostatným, hľadajte inú zručnosť, na ktorej môže študent pracovať, atď.
- Ak študent neuspeje pre nedostatok úsilia: preskúmajte, akým bariéram študent čelí a ponúknite mu pomoc pri ich prekonaní, hovorte o atraktívnejších cieľoch vzdelávania, navrhnite nové stratégie, atď.
- Ak študentovi chýbajú špecifické zručnosti na zlepšenie: navrhnite nové stratégie, poskytnite ďalšie informácie, povzbudte študenta, aby sa snažil a nebál sa chybovať atď.
- Ak študent dosiahne pokrok: pochváľte študentove stratégie a tvrdú prácu, na začiatku študentovi pripomeňte jeho ťažkosti, poukážte na to, aký pokrok študent urobil, atď.



METODOLÓGIA:

- Rastové myslenie

Plán osobného rozvoja

KRAJINA PÔVODU

Bulharsko

ZDROJ:

[Interview Report](#)

POPIS

Táto metóda je väčšinou orientovaná na jazykové kurzy a triedy učiteľov, kde sa študenti môžu sústrediť na aktivitu v dlhšom časovom intervale a precvičiť si ďalšie zručnosti rozvíjané v škole.

AKO NA TO?

Požiadajte študentov, aby vytvorili online dokument alebo aby použili niekoľko listov papiera na vytvorenie vlastného plánu osobného rastu.

Mali by uviesť:

- 1) V čom sú už dobrí;
- 2) Aké sú ich silné vlastnosti;
- 3) V ktorých oblastiach by sa chceli zlepšiť;
- 4) Ktoré zo svojich silných vlastností na to môžu použiť;
- 5) Ako si myslia, že môžu dosiahnuť zlepšenie.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

- Stanovenie cieľov
- Nastavenie priorít
- Sebauvedomenie
- Metakognitívne schopnosti

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Prostredníctvom tejto metódy sa študenti môžu naučiť, ako správne plánovať aby dosiahli požadované výsledky a ako pozorovať a riadiť svoje vlastné myšlienkové procesy.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- GRIT

Prechádzka galériou

KRAJINY PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

[5 Best Practices](#)

POPIS

Nápad, ako podporiť komunikáciu medzi študentmi a ich zapájanie sa v triede.

Hlavným cieľom nie je test vedomostí, ale príležitosť iniciovať diskusiu a vidieť rôzne uhly pohľadu na daný problém. Dobrá komunikácia medzi študentmi spôsobí, že trieda bude súdržnejšia, a teda aj samotní študenti budú v škole šťastnejší.

KLÚČOVÉ BODY

- Rozvoj komunikatívnych zručností

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Študenti prosperujú z možnosti spojiť nápady z prechádzky. To možno dosiahnuť prostredníctvom diskusií a keď pôvodné skupiny rozdelíte do nových skupín, pomôže to dynamickejšej analýze. Študenti navyše často použijú jednotlivé analytické činnosti, ako je Vennov diagram alebo vizuálny nástroj na analýzu informácií.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

Čas na realizáciu: 20 minút (v závislosti od počtu úloh).

Čo potrebujete: flipchartové hárky, vopred pripravené úlohy.

Učiteľ rozmiestni po miestnosti tabuľky/obrázky s otázkou v hornej časti hárku a miestom na odpoveď pod ňou. Môžu to byť matematické úlohy, tabuľky s chýbajúcimi číslami/slovami, otázky súvisiace s učivom v príslušnom predmete; obrazy; fotografie; grafy. Čím sú formáty rozmanitejšie, tým budú študenti zaujatejší.

Je nevyhnutné ponechať dostatok voľného miesta na hárku úloh a poskytnúť žiakom potrebný priestor na pohyb po miestnosti.

Študenti chodia okolo a píšu svoje odpovede na flipcharty.

Študenti si vyberú, či nižšie uvedú svoje meno alebo nechajú anonymnú odpoveď. Ak chcú, môžu umiestniť symbol.

Tabule na stene umožňujú študentom vidieť všetky odpovede na jednom mieste.

Ak učiteľ a trieda rozhodnú, že odpovede nie sú anonymné, kontrolu vykoná spolužiak, ktorý prejde, prečíta a povie, či súhlasí s tým, čo si prečítal.

Učiteľ môže určiť, kto bude čítať odpovede alebo to náhodne vypočíta či vytiahne kartičku. Dôraz je kladený na diskusiu.

„Prechádzka galériou“ môže byť uskutočnená aj formou súťažnej tímovej hry.



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia

Podporná sieť pozitívnej psychológie

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

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

POPIS

Účinnosť psychologických intervencií na zvýšenie blahobytu je v mnohých ohľadoch jadrom pozitívnej psychológie.

Zatiaľ čo pozitívna psychológia môže byť prospešná v mnohých individuálnych a skupinových kontextoch, začlenenie konceptov, ako sú cnosti, silné stránky a všímavosť do vašej práce so skupinami, môže pomôcť vytvoriť podporný rámec pre rast a rozvoj.

Táto podporná sieť má potenciál zvýšiť pohodu, prepojenie, nádej, zmysel života a profesijné povolanie.

AKO NA TO?

Trénovanie vďačnosti

- Učitelia by mali použiť pripojené zdroje na nájdenie cvičení na webovej stránke, ktoré zahŕňajú cvičenia o tom, ako implementovať vďačnosť do každodenného života.

Skupiny

- Učitelia by mali párovať alebo zoskupovať študentov počas školského roka
 - Povedzte študentom, aby vo dvojiciach/skupinách prediskutovali svoje ciele a výzvy
 - Povedzte im, že sa musia navzájom podporovať a niesť zodpovednosť, aby dosiahli svoj úspech
- Podporná sieť, ktorá umožňuje naučiť sa pozitívne pristupovať k výzvam
- Pomoc jednotlivcom

KLÚČOVÉ BODY

Dosiahnutie šťastia je oveľa jednoduchšie, keď sa k životu postavíte pozitívne.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Ciele metódy pozitívnej psychológie sú:

- Zlepšenie duševnej pohody
- Výučba a obhajovanie pozitívnych psychologických konceptov, ako je tréning vďačnosti, rozvoj sily a cností, emocionálna inteligencia
- Zlepšenie konceptov pozitívnej psychológie, aby ste boli šťastní
- Zvyšovanie povedomia o dôležitosti výučby týchto pojmov pre ostatných, individuálne alebo v skupinách

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Budovanie pozitívneho prostredia v triede

KRAJINA PÔVODU:

Viaceré krajiny EÚ

ZDROJ:

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

POPIS

Prostredie školy a triedy má významný vplyv na fungovanie žiakov, ich ochotu učiť sa a rozvíjať sa, pohodu v škole dôležitú pre učenie a vytváranie sociálnych vzťahov. Prostredie triedy, označované ako učebné prostredie alebo atmosféra triedy, je definované odlišne. Je to intelektuálne, sociálne, emocionálne a fyzické prostredie, v ktorom sa študenti učia. Všetky pravidlá práce a života v triede, ktoré učiteľ stanovuje a upevňuje pri riešení aktuálnych didaktických a výchovných situácií. Prevládajúci typ interakcie medzi žiakmi a medzi učiteľom a žiakmi. Prostredie triedy vyjadruje mieru, do akej je žiak v triede spokojný, či si žiaci dostatočne rozumejú, aká je medzi nimi miera súťaživosti a do akej miery je trieda súdržná a solidárna. Pozitívne prostredie triedy je základom zdravej školy, ktorá poskytuje žiakom a zamestnancom školy dobré vzdelávacie podmienky.

Najdôležitejšiu úlohu pri vytváraní prostredia v triede má učiteľ.

Najdôležitejšie prvky sociálneho prostredia triedy sú:

- Skúsenosť s pochopením a prijatím zo strany študenta;
- Pocit citovej väzby s učiteľom;
- Otvorenosť vo vzájomných vzťahoch;
- Vzájomný rešpekt medzi pedagógom a žiakom;
- Uvedomenie si hraníc v živote a vo vývoji;
- Zdieľanie zodpovednosti za dosiahnutie zmien vo výchovnom procese.

AKO NA TO?

Ako vytvoriť pozitívne prostredie v triede:

- Spolupracujte so žiakmi na stanovení jednoduchých a jasných pravidiel
- Budujte a modelujte zdvorilé vzťahy so žiakmi
- Poskytnite jasné očakávania týkajúce sa úloh (rozvrhy)
- Dodržiavajte predvídateľné postupy s cieľom znížiť spontánne a rušivé správanie
- Zabezpečte primerané zdroje pre činnosti, aby ste predišli sporom
- Zabezpečte, aby boli úlohy stanovené na primeranej úrovni pre žiakov
- Udržujte pozitívne očakávania týkajúce sa správania
- Poskytujte časté príležitosti na dosiahnutie úspechu
- Poskytujte častú pozitívnu spätnú väzbu
- Učte sociálne zručnosti náhodne prostredníctvom modelových situácií a tiež neformálnych hodín
- Učte relaxačné techniky, napríklad meditáciu
- V prípade potreby používajte taktické ignorovanie
- Pripomínajte a opakujte pravidlá prísny, ale pozitívnym tónom
- Poskytujte jednoduché možnosti voľby
- Ponúkajte alternatívne činnosti
- Obnovujte vzťahy čo najskôr po incidente

Najdôležitejšie je zamerať sa na správanie, nie na jednotlivca.

Pozitívne prostredie triedy do značnej miery súvisí s pohodou učiteľa. Atmosféra naplnená priestorom na konanie, empatiou a možnosťou prejavu sa je veľmi motivujúca. Stretnutia v kruhu, modelovanie prosociálnych postojov v integrácii so zavádzaním nových učebných materiálov, prvky meditácie, vzájomná pomoc, spolupráca pri príprave rôznych projektov, efektívna medziľudská komunikácia ako aj pozorovanie potrieb študentov a hľadanie odpovedí sú dôležitými aspektami budovania pozitívneho prostredia v triede.



KLÚČOVÉ BODY

- Komunikačné schopnosti
- Tímová práca
- Schopnosť prevziať zodpovednosť za činy
- Schopnosť regulovať emócie
- Sebaistota

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Budovanie pozitívneho sebaobrazu a pozitívneho prístupu k druhým.
Otvorenosť k medzilľudským kontaktom. Schopnosť budovať pozitívne vzťahy.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Vytvorenie emocionálnej mapy

KRJAINA PÔVODU:

Bulharsko

ZDROJ:

[Page 39 to 44](#)

POPIS

V Bulharsku sa často praktizuje v rámci výučby cudzích jazykov. Pozostáva zo súboru kvízových otázok, ktoré študentom umožnia správne definovať svoje negatívne emócie a vysvetliť, akú reakciu v nich vyvolávajú.

Na to, aby sa človek dokázal úspešne vysporiadať so svojimi emóciami, je nevyhnutné, aby tieto emócie boli rozpoznané a uvedomené.

KLÚČOVÉ BODY

Sebauvedomenie a uvedomenie si emócií a reakcií ostatných ľudí.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

V závere tejto aktivity budú účastníci schopní:

- Vyjadriť svoje negatívne emócie
- Vysvetliť, prečo pociťujú také emócie
- Ovládať svoje emócie
- Obohatiť si svoju slovnú zásobu



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

Pred realizáciou aktivity musí učiteľ pripraviť zoznam nasledujúcich viet, ktoré musia žiaci doplniť:

- Mám sa rád, pretože...
- Som dobrý v...
- Cítim sa dobre vďaka...
- Moji priatelia by povedali, že mám skvelé...
- Moje obľúbené miesto je...
- Som milovaný...
- Ľudia hovoria, že som dobrý v...
- Bolo mi povedané, že mám krásne...
- Myslím, že som dobrý v...
- Najväčšiu radosť mi robí...
- Osoba, ktorú najviac obdivujem, je...
- Mám prirodzený talent...
- Moje ciele do budúcnosti sú...
- Viem, že dosiahnem svoje ciele, pretože som...
- Ľudia ma chvália za...
- Cítim sa dobre, keď...
- Dosiahol som úspech v...
- Usmievam sa, keď si spomeniem na...
- Najviac obdivujem nasledujúce črty mojej postavy...
- Som pokojný, keď....

Každý študent dostane hárok s otázkami napísanými vyššie. Učiteľ stanoví konkrétny čas na zodpovedanie otázok s možnosťou nechať niektoré z nich nezodpovedané. Keď každý dokončí aktivitu, učiteľ umožní študentom podeliť sa o to, čo napísali (voliteľné). Učiteľ môže na tabuľu napísať niektoré kľúčové slová z uvedených odpovedí.

Potom študenti diskutujú o nasledujúcich otázkach:

- Čo máte vy a vaši spolužiaci spoločné?
- Prečo je dôležité mať sebavedomie?
- Viete, aké sú vaše talenty, schopnosti, zručnosti a silné stránky?
- Ako ste sa cítili počas aktivity? Lepšie alebo horšie ako predtým?
- Je ľahké si uvedomiť, aké sú vaše pozitívne vlastnosti? Je ľahké ich vyjadriť nahlas?
- Veríte tomu, čo ste napísali?
- Čo je sebavedomie? Prečo je to dôležité? Ako ho posilniť?
- Objavili ste niečo nové o sebe alebo o spolužiakoch?



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Rozvoj partnerstiev

KRAJINA PÔVODU:

Bulharsko

ZDROJ:

[Source](#)

POPIS

Zoznam hier zameraných na rozvoj sociálnych zručností a podporu partnerstiev.

KĽÚČOVÉ BODY

Sebavedomie; zručnosti pre rozvoj partnerstiev.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Hry sú prostredím, v ktorom ľudia rozvíjajú svoje jazykové, intelektuálne, sociálne a osobné schopnosti. Priamo súvisia s rozvojom celej osobnosti a schopnosťou cítiť radosť a byť šťastný.

AKO NA TO?

1. Rytmus

Skupina stojí v kruhu. Moderátor začne tleskať rukami v rytme, ktorý si sám zvolí. Ostatní sa k nemu pridávajú rovnakým tempom, kým všetci nezačnú tleskať. Keď všetci začnú tleskať, moderátor zavolá menom člena skupiny, ktorý zmení rytmus. Ostatní ho musia nasledovať. Hra pokračuje, kým nie sú všetci účastníci zapojení do zmeny rytmu.

2. Skupinový obrázok

Účastníci hry sa postaví do kruhu tvárou k sebe a držia sa za ruky. Moderátor im navrhne, aby si predstavili, že sú spojení čiarou, a zadá im, aby spoločne obkreslili obrysy rôznych geometrických útvarov bez toho, aby pustili ruky. Na začiatku možno účastníkov požiadať, aby urobili kruh. Úloha sa postupne komplikuje obkresľovaním ďalších tvarov: trojuholníka, štvorca, obdĺžnika, lichobežníka, šesťuholníka atď.

Možnosť: Namiesto geometrických útvarov možno žiakom ponúknuť "písanie" písmen.

3. Prechádzka s náladou

Všetci účastníci sa prechádzajú po miestnosti. Facilitátor pomenuje rôzne atmosférické podmienky: "veterno", "slniečno", "daždivo", "hmlisto" atď., a účastníci sa snažia pokračovať v prechádzke, pričom reagujú vhodnými pohybmi, gestami a výrazmi tváre, ktoré podľa nich zodpovedajú zmenám atmosférických podmienok.

Možnosti: Facilitátor môže vymenovať rôzne prídavné mená odrážajúce príslušné nálady, ako napr: "šťastný", "smutný" atď, a účastníci ich musia vhodne vyjadriť. Facilitátor môže vysloviť meno známej osobnosti, ktorú treba napodobniť, alebo môže uviesť rôzne udalosti, napr:

"Stretnete niekoho známeho", "Šliapnete na žuvačku", "Do cesty sa vám postaví zlý pes", "Dávajte pozor, aby ste na niečo nešliapli" a iné.



METODOLÓGIA:

- Sociálna metakognícia

Kolotoč

KRAJINA PÔVODU:

Bulharsko

ZDROJ:

[Source](#)

POPIS

Hra na zlepšenie sociálnych zručností a na zapojenie študentov do improvizáčnych, divadelných a medziľudských zručností.

AKO NA TO?

Dvaja účastníci improvizujú scénu.

- Tretia osoba sa pripojí k scéne a jedna z prvých dvoch z nej vystúpi. Druhí dvaja pokračujú.
- Pridá sa ďalšia osoba a druhá odíde.
- Nakoniec sa učiteľ opýta skupiny, čo sa stalo, ako reagovali na zmenu a ako ju zvládli.

Hra často vyvoláva otázky a rôzne témy na rozhovor.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

- Sociálne zručnosti
- Improvizačné zručnosti
- Predstavivosť
- Koncentrácia
- Tímová práca

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Hraním tejto hry si študenti zlepšujú povedomie o myšlienkových pochodoch iných a učia sa prispôbiť sa zmenám v rozhovore a prostredí. Je veľmi prospešná na podporu skupinovej dynamiky a na povzbudenie študentov s rôznymi povahovými vlastnosťami, aby ukázali svoje schopnosti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Rastové myslenie

5 stratégií rozvoja rastového myslenia

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

[5 Strategies](#)

POPIS

Koncept rastového myslenia, ktorého priekopníkmi boli Carol Dweck, PhD, Lewis a Virginia Eaton, profesori psychológie na Stanfordskej univerzite, naďalej ovplyvňuje vzdelávanie a vďaka nedávnomu pokroku v neurovede sa dostáva do popredia pedagogiky.

Keď sa študenti vracajú do školy, pedagógovia sa pripravujú na riešenie nedostatkov vo vzdelávaní, podporujú zapojenie študentov a obnovujú sebadôveru po rôznych neočakávaných zmenách spôsobených pandémiou COVID-19. Rastové zmýšľanie by ako doplnková zložka k intervencii mohla výrazne pomôcť pedagógom.

KLÚČOVÉ BODY

- Budovanie a zvyšovanie odolnosti
- Sebauvedomenie a motivácia
- Sebavedomie
- Pozitívne posilnenie

Učitelia pracujú na svojich postupoch ako profesionáli prostredníctvom rastového myslenia a pozitívneho posilňovania.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Študenti podnietia motiváciu k učeniu, posilnia šťastie a spokojnosť a budú schopní znížiť úzkosť a stres.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

1. Zapájajte sa s plným nasadením

Prvým kľúčom k zavedeniu rastového zmýšľania vo vašej triede je viera v seba samého. Nájdite si čas na zamyslenie sa nad svojimi postojmi k učeniu. Existujú predmety alebo činnosti, ktorým sa vyhýbate alebo ich nemáte radi, pretože v nich nie ste „dobrí“? Zafixované myslenie môže rýchlo vyvolať presvedčenie, že ak nie ste v niečom okamžite úspešní, nemá zmysel vynakladať akékoľvek úsilie v budúcnosti. Takýto postoj môže byť škodlivý nielen pre váš úspech, ale aj pre vašich študentov. Podľahnutím myšlienke, že ak je niečo ťažké, „jednoducho to nezvládnete“, sa pripravíte o cenné príležitosti a skúsenosti. Keď sa pristihnete, že upadáte do pevného a neovplyvniteľného zmýšľania, skúste myslenie zmeniť a preniesť tento nový postoj do svojej triedy.

2. Pochváľte tvrdú prácu, nie múdrosť

Kto nemá rád, keď mu hovoria, že je múdry? Je to skvelý pocit – a každý si ho zaslúži zažiť. Ale aj keď je nevyhnutné podporovať študentov, tleskať im len za múdrosť nemusí byť z dlhodobého hľadiska prospešné. Namiesto toho, aby ste svojim študentom povedali niečo ako „ste múdri“, keď niečo dosiahnu, pochváľte ich proces a pokrok. Hoci rastové myslenie uznáva, že nie všetci študenti budú mať rovnaké schopnosti vo všetkých predmetoch, uznanie práce, ktorú vložili do učenia sa niečoho, a nie ich prirodzených schopností, pomáha u študentov povzbudiť pocit úspechu namiesto hrdosti. Na druhej strane budú viac motivovaní pokračovať v zlepšovaní.

3. Rozpoznajte príležitosť v neúspechu

Niekedy sa študentom z rôznych dôvodov nedarí. Je to nevyhnutná súčasť učenia (a života), ktorá je frustrujúca. Neúspech a chyby môžu vyvolávať úzkosť, hlavne ak sa vyskytnú v prostredí, kde by mohlo dôjsť k niečomu negatívnemu, ako je zlá známka, zahanbenie alebo dokonca trest. Strach zo zlyhania môže študentom brániť v tom, aby vystúpili zo svojej komfortnej zóny, a dokonca môže spôsobiť, že sa budú vyhýbať výzvam alebo sa uzavru do seba, keď budú čeliť určitým prekážkam. Ak sa však k neúspechu postavíte správnym spôsobom, skrýva v sebe mnoho príležitostí. Keď sú žiaci neúspešní v určitej lekcii alebo zručnosti, pripomeňte im, že nezlyhali, len sa im to ešte nepodarilo. Pripomeňte triede, že neúspech alebo chyby nie sú výsledkom; sú príležitosťou začať odznova.



AKO NA TO?

4. Vystúpte zo svojej komfortnej zóny

Keďže sa vzdelávanie stáva čoraz inovatívnejším, pedagógovia musia preukázať silu múdro vypočítaného riskovania tým, že vystúpia zo svojej zóny pohodlia v triede. Otvorte sa občasnému skúšanju nových vyučovacích postupov a ak vo svojej triede vyskúšate niečo nové, čo nefunguje, povedzte svojim študentom priamočiaro, čo si myslíte, že fungovalo, čo nie a čo môžete zlepšiť. Vyzvite ich, aby vám poskytli spätnú väzbu a aplikovali ju, keď je to možné. Vaši študenti k vám vzhliadajú a dávate im príklad, že keď veci nefungujú dokonale, znamená to, že existuje príležitosť na zlepšenie, ukazujete im, ako si precvičiť rastové myslenie.

5. Nezabudnite na formatívne hodnotenie

Formatívne hodnotenie je stratégia dokonale navrhnutá na podporu rastového myslenia v triede. Aktivity formatívneho hodnotenia sú navrhnuté tak, aby boli rýchlymi a nenáročnými kontrolami porozumenia. Nielenže vám pomôžu sledovať pokrok žiakov, ale tiež povzbudia žiakov, aby otvorene hovorili o tom, s čím majú problémy, a požiadali o pomoc, keď je to potrebné. Výstupné lístky, písanie denníkov a iné kreatívne taktiky formatívneho hodnotenia sú skvelými spôsobmi, ako v triede vytvoriť spätnú väzbu, ktorá podporuje neustále zlepšovanie.



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Rastové myslenie
- Sociálna metakognícia

Objavte svoje silné stránky

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ:

ZDROJ:

[Personality Test](#)

POPIS

Silné stránky vášho charakteru sú pozitívne stránky vašej osobnosti, ktoré ovplyvňujú vaše myslenie, cítenie a správanie.

Prieskum VIA je jediný bezplatný vedecký prieskum silných stránok charakteru na celom svete. Urobte si tento jednoduchý, 15-minútový test charakteru a objavte svoje najsilnejšie stránky. Výskum ukázal, že poznanie a využívanie vašich silných stránok vám môže pomôcť:

- Zvýšiť šťastie
- Nájsť zmysel a cieľ
- Zlepšiť vzťahy
- Ovládnuť stres a zdravie
- Dosiahnuť ciele

Prieskum obsahuje 96 otázok a jeho vyplnenie zaberie približne 15 minút. Neexistujú správne/nesprávne odpovede a neexistujú ani lepšie/horšie odpovede. Kľúčom je byť autentický, aby ste čo najviac vyťažili zo skúseností. Po absolvovaní prieskumu zoradíte svojich 24 silných stránok. Ak môžete, vytlačte si ho a sledujte svojich 5 najlepších silných stránok. 5 vašich najlepších silných stránok sú zvyčajne vaše typické silné stránky, vlastnosti, vďaka ktorým sa cítite nabití energiou.

Diskutujte o svojich silných stránkach a o tom, ako prispievajú k vášmu životu a vzťahom. Výskum ukazuje, že poznanie a používanie silných stránok vášho charakteru môže posilniť vzťahy, zvýšiť šťastie a zlepšiť pohodu. Po absolvovaní testu zoradíte svojich 24 silných stránok. Nezabudnite zdokumentovať svojich 5 najlepších silných stránok.

KĽÚČOVÉ BODY

Sebauvedomenie, sebahodnotenie, reflexia pocitov, emócií a myšlienok, a tiež činov.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Zvýšenie šťastia
- Nájdenie zmyslu a cieľu
- Zlepšenie vzťahu
- Ovládanie stresu a zdravia
- Dosiahnutie cieľov

AKO NA TO?

Tento test perfektne ladí s metódou: Využite svoje silné stránky na zvýšenie šťastia.

Požiadajte každého študenta, aby vyplnil dotazník.

Prehľad výsledkov v skupine:

Vedeli ste o svojich hlavných silných stránkach?

Ako ich používate vo svojom každodennom živote?

Pamätáte si, kedy ste použili svoje silné stránky a urobilo vám to radosť?

Čo robíte, keď sa cítite zle? Používate jednu zo svojich silných stránok, aby ste sa cítili lepšie?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Rastové myslenie
- Sociálna metakognícia

Využite svoje silné stránky na zvýšenie šťastia

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

[VIA Institute](https://www.via-institute.org/)

POPIS

Je niekoľko spôsobov, ako využiť svoje silné stránky.

Jedno z najpopulárnejších cvičení vo vede o pozitívnej psychológii (niektorí tvrdia, že je to najviac populárne cvičenie) sa označuje ako „použite svoje silné stránky novými spôsobmi“. Štúdie opakovane ukazujú, že toto cvičenie je spojené s dlhodobými výhodami, ako je vyššia úroveň šťastia a nižšia úroveň depresie.

KĽÚČOVÉ BODY

Sebauvedomenie, sebahodnotenie, reflexia pocitov, emócií a myšlienok, aj činov.

Plánovacie zručnosti, sebariadenie, rastové myslenie.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Zvýšenie šťastia
- Nájdenie zmyslu a účelu
- Posilnenie vzťahov
- Ovládanie stresu a zdravia
- Dosahovanie cieľov

AKO NA TO?

*Toto cvičenie sa spája s testom charakterových silných stránok.

Vyzvite študentov aby:

1. si vybrali jednu z ich najväčších predností – jednu z ich silných stránok, ktorá je základom toho, kým sú, ľahko sa používa a dodáva im energiu;
2. napísali túto voľbu na vrch papiera;
3. zvážili nový spôsob vyjadrenia tejto silnej stránky každý deň (v škole alebo mimo nej);
4. si vytvorili zoznam aktivít, ktoré pomáhajú vyjadriť túto silnú stránku.

Tento bod môže byť náročný. Z tohto dôvodu môžete diskutovať o tom, čo by im mohlo pomôcť uviesť toto cvičenie do praxe.

Učiteľ môže začať popisom: V praxi je však pre ľudí niekedy prekvapivo náročné vymyslieť nové spôsoby, ako využiť jednu zo svojich silných stránok. Je to preto, že sme veľmi zvyknutí využívať svoje silné stránky. Často využívame svoje silné stránky bezhlavo a bez veľkého uvedomenia. Venovali ste napríklad veľkú pozornosť používaniu samoregulácie pri čistení zubov? Vaša úroveň obozretnosti alebo láskavosti počas jazdy? Vaša pokora na tímovom stretnutí? Pre niektoré silné stránky je ľahké prísť s príkladmi. Chcete uplatniť zvedavosť novým spôsobom? Nižšie je ukážka mapovania toho, čo môžete robiť. Urobte to jednoducho. Urobte to komplexné. Je to na vás!

- V pondelok sa vyberte zo školy domov novou trasou a preskúmajte svoje prostredie, keď sa vraciate domov.
- V utorok položte niektorému zo spolužiakov otázku, ktorú ste sa ho nikdy predtým neopýtali.
- V stredu vyskúšajte na obed nové jedlo – niečo, čo podnieti vašu zvedavosť ochutnávať.
- Vo štvrtok zavolajte členovi rodiny a oboznámte sa s jeho pocitmi z nedávnej pozitívnej skúsenosti.
- V piatok choďte po schodoch namiesto výťahu a preskúmajte prostredie.
- V sobotu, keď budete vykonávať jednu domácu prácu (napr. umývanie riadu, vysávanie), venujte počas nej pozornosť 3 novým vlastnostiam tejto činnosti. Príklad: Všimnite si šumivý zvuk vysávača, nahromadený prach víriaci v nádobe, teplo vody pri umývaní riadu, váhu jedného taniera alebo šálky a podobne.
- V nedeľu si položte dve otázky, ktoré by ste o sebe chceli preskúmať – zamyslite sa alebo si zapíšte do denníka svoje okamžité odpovede.
- Nasledujúci pondelok... pokračujte!



AKO NA TO?

V niektorých prípadoch môžete mať pocit, že je náročné vymyslieť príklady. Po výbere jednej z vašich charakteristických silných stránok zvážte nasledujúcich desať oblastí, ktoré vám pomôžu podnietiť nové nápady a rozšíriť váš prístup k silnej stránke.

Ako môžem ukázať svoju silnú stránku:

- V škole
- V rámci svojich najbližších vzťahov
- Keď sa venujem koníčku
- Keď som so svojimi priateľmi
- Keď som s rodičmi alebo súrodencami
- Keď som sám doma
- Keď som v tíme
- Ako vedúci projektu alebo skupiny
- Keď som na prechádzke
- Keď jem
- Keď sa venujem psychológii

Z psychologického hľadiska môžete uvažovať aj o ktorejkoľvek z 24 silných stránok charakteru, pretože každá silná stránka je napokon schopnosťou myslieť, cítiť a správať sa:

- Myšlienky: Z akej perspektívy uvažujem? Keď vyjadrujem svoju perspektívu, aké myšlienky mi prechádzajú mysľou? Aké myšlienky sú prítomné, keď konám rozvážne? Milým spôsobom?
- Emócie: Aký je pocit odvahy? Ako si môžem všimnúť pokoru ako pocit na svojom tele... aké telesné vnemy sú v súlade s vyjadrením pokory?
- Správanie: Ako vyzerá moje vyjadrenie vďačnosti? Keď robím úsudok/uvažujem kriticky, ako sa prejavujem? Aké je moje konanie, keď vyjadrujem spravodlivosť?

Tieto príklady a vysvetlenia môžu pomôcť študentom ukázať, ako majú o tejto úlohe premýšľať.

1. Požiadajte študentov, aby dokončili svoj zoznam.
2. Požiadajte študentov, aby každý deň aspoň počas jedného týždňa vyjadrili svoju silnú stránku novým spôsobom (použite predtým vytvorený zoznam.)
3. Môžete študentov požiadať, aby si zapísali svoje myšlienky o tejto ceste.
4. O týždeň - diskutujte o tom, čo sa stalo? Čo sa zmenilo? Aké zmeny vidia študenti vo svojich náladách? Aké ľahké/ťažké bolo rozvíjať nápady a potom ich realizovať?

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Triedna "fotografia"

KRAJINA PÔVODU:

Bulharsko, Anglicko

ZDROJ:

[Source](#)

POPIS

Vytvorenie plagátu s „fotkami“ triedy, ktoré nakreslili samotní študenti a pripojili ich so zoznamom komplimentov pre každého študenta v triede.

AKO NA TO?

1. Všetci účastníci dostanú fixky a hárky papiera.
2. Každý musí nakresliť svoju "fotografiu" alebo uviesť symbol súvisiaci s jeho osobnosťou.
3. Každý účastník musí do hárkov ostatných účastníkov napísať niečo pozitívne - vlastnosť, zručnosť, správanie, ktoré sa mu páči.
4. Po skončení si každý vezme svoj hárok a pred všetkými prečíta uvedené veci, pričom začne vetou: "Som ...". Nevyhnutné: Skupina povzbudí každého, kto číta komplimenty, uistí sa, že každý kompliment začína slovami "Som ..." a nakoniec zatlieska každému, kto prečíta svoj kompliment.
5. Hárky sa nalepia na plagát pod meno každého žiaka.



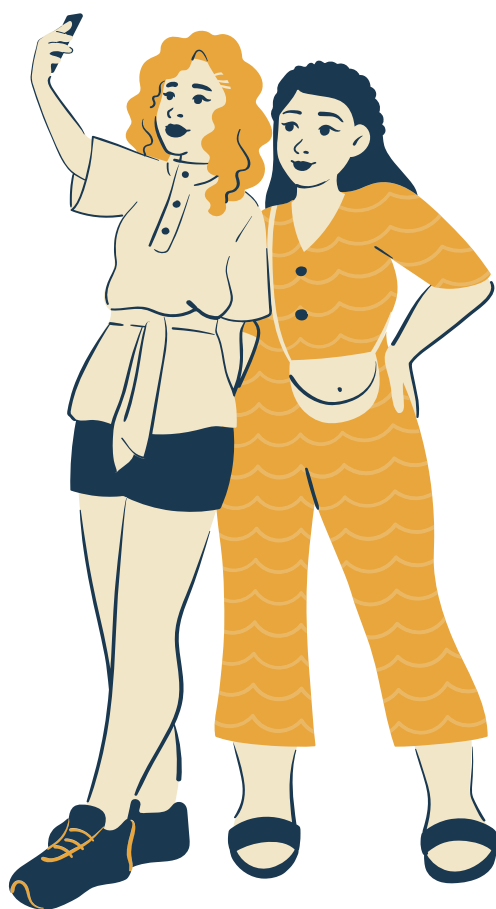
Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

- Sociálne zručnosti
- Improvizačné schopnosti
- Predstavivosť
- Koncentrácia
- Tímová práca

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Hraním tejto hry si študenti zlepšujú povedomie o myšlienkovom procese ostatných a učia sa prispôbiť sa zmenám v konverzácii a prostredí. Je to veľmi prospešné pre podporu skupinovej dynamiky a pre povzbudenie študentov s rôznymi charakterovými vlastnosťami, aby preukázali svoje schopnosti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Sociálna metakognícia

Terénne vyučovanie

KRAJINA PÔVODU:

Bosna and Hercegovina

ZDROJ:

[Questionnaire](#)

POPIS

Radost' z terénneho vyučovania pramení z pobytu v prírode, z toho, že trieda vychádza do terénu učiť ich o tvaroch, skamenelinách alebo rôznych iných predmetoch. Jednou z najprínosnejších vecí, ktoré môžu učitelia robiť, je zobrať svojich žiakov do prírody a tam ich učiť. Byť vonku prináša šťastie učiteľom aj študentom, pretože sa od seba navzájom učia a spájajú sa prostredníctvom tejto skúsenosti.

Výučba v teréne môže byť zábavná, ale je aj užitočná pri učení detí. Ich radost' z toho, že sa naučili niečo nové v prírode, rozvíja ich šťastie a buduje ich charakter. Pomáha im tiež udržiavať sa v dobrej kondícii a zdraví tým, že sa počas učenia hýbu. Tým, že učitelia berú žiakov do prírody, robia šťastných seba aj svojich žiakov. Radost' učiteľa z toho, že vidí radost' svojich žiakov, stačí na to, aby sa rozplýval šťastím. Takisto sa buduje dôvera medzi žiakmi a učiteľmi, pretože spoločne trávia čas v prírode.

AKO NA TO?

Učte študentov, ako byť v jednote s prírodou, rešpektovať, starať sa a udržiavať bezpečné prostredie, v ktorom žijeme. Vytvorte študentské skupiny. Každá skupina má zadanie pre rôzne zbierky fotografií a artefaktov. Na záver prezentujú poznatky k danej téme.

Radostné činnosti vytvárajú radost' z vyučovania v teréne. Môže to zahŕňať túru, učenie sa o tom, ako niektoré zvieratá lovia a zbierajú potravu, stavanie hradov z piesku rôznych tvarov alebo hranie hier zahŕňajúcich tímovú prácu. Učitelia by sa mali vždy uistiť, že študenti majú čas na prestávky plné radosti; radostné aktivity by sa mali prelínať s radostnými prestávkami.

Ak vezmete triedu von, umožníte im spoznávať svet, v ktorom žijú. Pobyt v prírode poskytuje radost' všetkým zúčastneným. Vyučovanie o šťastí a prestávky na radost' budú pokračovať so šírením tohto šťastia aj naďalej počas celej hodiny.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

- Interakcia
- Priateľskosť
- Ochota spolupracovať

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Poznávanie prírody
- Ochrana životného prostredia
- Ako sa správať k životnému prostrediu a správne sa oň starať
- Socializácia v prírode
- Projektové vyučovanie
- Školské výlety



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Rastové myslenie

Plagáty o rastovom myslení

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

[Source 1](#)

[Source 2](#)

POPIS

Výskumom bolo dokázané, že učenie žiakov rastovému mysleniu je účinné. Nemôžeme so žiakmi absolvovať jednoduchú lekciu o rastovom myslení a potom očakávať, že ho budú mať. Namiesto toho je potrebná zmena paradigmy, a aby sme to dokázali, musíme vytvoriť prostredie priaznivé pre rastové myslenie. Prostredie, ktoré pomáha žiakom uvedomiť si svoje myslenie, svoje schopnosti a umožňuje im klásť si otázky a preformulovať svoje pochybnosti.

Existuje mnoho spôsobov, ako podporiť rastové myslenie v triede. Jazyk rastového myslenia, metakognícia a reflexia žiakov, či proces nad výsledkom sú len niektoré spôsoby, ako denne podporovať rastové myslenie žiakov. Pri tom všetkom je jedným z najjednoduchších a najúčinnějších - viditeľné prostredie rastového myslenia. Plagáty s rastovým myslením sú k dispozícii v rôznych tvaroch a formách a môžu sa používať rôzne.

Inšpiratívne posolstvá na plagátoch môžu žiakom pomôcť pozitívne myslieť na seba, budovať sebadôveru a rozvíjať rastové myslenie! Motivačné plagáty sú pre žiakov skvelou vizuálnou pripomienkou, že pozitívne myslenie, tvrdá práca a odhodlanie im môžu pomôcť zlepšiť seba a svoje schopnosti. Tieto pozitívne mantry môžu pomôcť formovať vnútorný dialóg študentov, inšpirovať ich a dodať triede charakter.

AKO NA TO?

Vyzdobte si učebný priestor plagátmi o rastovom myslení.

Ak je to vhodné, vyberte si jeden z plagátov a diskutujte o ňom so študentmi. Nechajte študentov vyjadriť svoje pocity a myšlienky o citáte. Analyzujte citát spolu so študentom. Opýtajte sa ich na ich skúsenosti so situáciami uvedenými v citáte. Pri každodenných interakciách s deťmi používajte jazyk z plagátov.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

Sebavedomie, schopnosť viesť pozitívny vnútorný dialóg a rastové myslenie.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Ovládanie stresu a zdravia
- Dosahovanie cieľov
- Získanie inšpirácie
- Zvýšenie sebavedomia



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Slovník emócií - Povedz, čo cítiš

KRAJINA PÔVODU

Španielsko

ZDROJ:

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

POPIS

Slovník emócií možno považovať za základnú pedagogickú podporu. Poskytuje deťom, dospievajúcim a dospelým nástroje na spoznávanie, identifikáciu a vyjadrovanie pocitov. Opisuje 42 emocionálnych stavov. Kniha bola preložená do katalánčiny, baskičtiny, galícijčiny a angličtiny. Webová stránka Palabras aladas poskytuje denníky, príručky a pracovné listy ako súčasť itinerára "povedz, čo cítiš" a bezplatný obsah.

KLÍČOVÉ BODY

- Učenie sa a identifikácia jednotlivých emócií
- Zlepšenie pohody
- Rozvoj empatie
- Zdravý spôsob myslenia a riešenia situácií

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Študenti môžu vyjadriť svoje emócie a pocity príkladmi z každodenného života a sú tak vyzývaní k hľadaniu drobných prvkov v živote, ktoré môžu viesť k vďačnosti.

Ich nájdenie im pomôže vytvoriť si pozitívnejší pohľad na svoje skúsenosti. Týmto spôsobom si zvyknú vidieť vždy pozitívne aspekty takmer v každej situácii. Je to skvelý postup na zvládanie frustrácie, sklamaní a dokonca aj hnevu.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

Šťastie

Ak chcete preskúmať túto emóciu, môžete začať sériou otázok o rôznych prvkoch znázornených na ilustrácii:

- Ktoré prvky sa objavujú na obrázku?
- Ktoré prvky sa usmievajú a prečo si myslíte, že sa usmievajú?
- Aký pohyb robí Mesiac k Zemi a Zem k Slnku? Myslíte si, že ich upokojuje robiť tieto pohyby?
- Na čo slúži drevený kôň? Čo nesie drevený kôň na chrbte? Myslíte si, že drevenému koňovi to vyhovuje?
- Aké prvky zdobia pozadie obrazu, ktoré nepatrí k nebeskej klenbe?
- S akými umeniami alebo aktivitami ich môžete spájať? Môžete ich dať do súvisu?
- Praktizovali ste niekedy niektorú z týchto činností alebo ste videli alebo počuli o iných, ktorí ich praktizujú?
- Videli ste alebo počuli o iných, ktorí to robia? Aký to bol pocit?
- Aký všeobecný pocit vo vás vyvoláva táto ilustrácia?

Sklamanie

Na usmernenie ďalšieho čítania textu je možné skúmať ilustráciu kladením nasledujúcich otázok:

- Aké postavy sú na obrázku? Kde sú?
- Čo drží líška? Prečo si myslíte, že má tento predmet?
- Čo myslíte, čo si myslela líška, keď si vzala loďku domov?
- Čo našla, keď sa dostala k jazierku? Aké to má dôsledky na jej plány?
- Čo myslíte, ako sa cíti a prečo?
- Ďalším spôsobom, ako pracovať s týmto obrázkom, je požiadať študentov, aby prerozprávali, čo sa stalo.
- Nakoniec by bolo zaujímavé požiadať čitateľov, aby navrhli, ako prekonať sklamanie.



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Qigong

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

[5 Mindful Movements](#)

POPIS

Pri vyučovaní všímavosti na školách sú nevyhnutné vedomé pohybové postupy, pretože naši žiaci denne veľa sedia. Meditácia Qigong je staroveká čínska liečebná praktika, ktorá spája kontrolované dýchanie, jemný pohyb a meditáciu na podporu dobrého duševného, fyzického a duchovného zdravia. V súčasnosti sa stala v EÚ trendom, pretože je jednoduchá na vykonávanie.

Vo videu si môžete pozrieť štyri vedomé pohyby a hru:

1. Beach Ball Breathing
2. Smile & Shake
3. Drawing the Bow
4. Qi Showers
5. Hra Quarter Pass

Všetky pohyby na videu môžu študenti vykonávať v bežnom oblečení. Študenti nepotrebujú podložky na jógu. Dá sa to robiť priamo v triede, aj keď študenti nemajú veľa priestoru, a všetky pohyby môžete upraviť pre študentov, ktorí nechcú stáť alebo majú fyzické obmedzenia - ak chcú, môžu ich vykonávať v sede.

AKO NA TO?

Požiadajte žiakov, aby vstali, našli si v triede bezpečný priestor, kde sa nebudú navzájom rušiť a sledujte vaše pohyby (alebo pohyby z videa). Ak chcete tento nácvik ponúknuť spôsobom citlivým k traume, uistite sa, že študenti si vyberú, či nejaký pohyb nechcú robiť. Môžu si vybrať iný úsek tak, aby sa celá trieda hýbala spoločne a zapojila sa, pričom študentom umožníte interakciu a zapojenie sa do fyzického cvičenia spôsobom, ktorý je pre nich bezpečný a pohodlný. Tieto pohyby môžete robiť kedykoľvek počas hodiny, ale snažte sa nimi hodiny začínať.

KLÚČOVÉ BODY

Emocionálne sebaovládanie, sebadôvera, disciplína a schopnosť koncentrácie a sústredenia sa.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Psychologické výhody

- Zlepšenie kvality života. Kvalita života meria "vnímané fyzické zdravie, psychický stav, osobné presvedčenia, sociálne vzťahy a vzťah k relevantným prvkom prostredia".
- Zlepšenie sebestačnosti.
- Zníženie množstva stresových biomarkerov.
- Zníženie depresie a úzkosti.
- Zvýšenie sústredenia.

Fyziologické výhody (ak sa metóda praktizuje často)

- Zvýšenie hustoty kostí.
- Zlepšenie kardiovaskulárnych a pľúcnych funkcií.
- Zlepšenie rovnováhy.
- Zdravie imunitného systému. Qigong je spojený s viacerými pozitívnymi imunitnými reakciami.
- Zlepšenie somatických príznakov.

METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia

Pozitívne emócie a pozitívna psychológia

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

[Source 1](#)

[Source 2](#)

POPIS

Dobry postup na identifikáciu pozitivnych emócií.

Pozitívne emócie neznamenajú len to, že sa neustále cítíme šťastní. Aj celý rad iných emócií môže zvýšiť sústredenie a úspešnosť a časom zlepšiť pohodu študentov. Medzi tieto emócie patrí radosť, pobavenie, nádej, hrdosť, záujem, súcít alebo vďačnosť. Každý študent prejavuje tieto emócie inak a neexistuje univerzálny prístup. Uvedomenie si rôznych typov pozitivnych emócií je prvým krokom k ich nabádaniu medzi študentmi vo vašej triede.

Sieť podpory ReachOut Schools poskytuje bezplatné vzdelávacie zdroje, digitálne nástroje a praktické tipy na podporu rozvoja pozitivneho duševného zdravia a pohody na školách a rozširuje vplyv existujúcich programov.

KLÚČOVÉ BODY

Definovanie a identifikácia škál pozitivnych emócií; taktiež sebauvedomenie.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Študenti si posilnia svoju odolnosť, čo bude mať pozitivny vplyv na ich celkovú pohodu a zníži pocit stresu a negativne emócie.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

Existuje mnoho rôznych spôsobov, ako v triede upriamiť pozornosť na pozitívne emócie. Nižšie je uvedených niekoľko navrhovaných aktivít, ktoré môžete použiť.

1. Identifikujte pozitívne emócie

Keďže každý z nás je iný, prvým krokom je požiadať študentov, aby sa zastavili a zamysleli sa nad vecami, ktoré v nich vyvolávajú pozitívne pocity:

- Spoločne ako trieda vytvorte zoznam pozitívnych emócií.
- Požiadajte žiakov, aby vybrali päť emócií a potom napísali o momentoch, ktoré v nich vyvolávajú tieto emócie v každodennom živote.
- Vykonajte aktivity špecifické pre pozitívne emócie - napríklad napíšte listy vďaky alebo sa podelte o veci, ktoré študentom robia radosť.
- Naučte študentov o emocionálnom uvedomení a sebaregulácii, aby ste im pomohli identifikovať účinky pozitívnych emócií.

2. Všímajte si

Vaši žiaci už možno prežívajú a prejavujú rôzne pozitívne emócie, ale môže byť ťažké ich identifikovať, ak si ich nevšimneme. Tu je niekoľko návrhov, čo môžete urobiť:

- Pomôžte študentom nájsť "pozitívum" v tom, čo inak považujú za negatívnu skúsenosť.
- Poskytnite žiakom pozitívnu spätnú väzbu, keď prejavujú pozitívne emócie, ako je optimizmus, hrdosť a súcit.
- Používajte príklady z tém, vďaka ktorým sa žiaci cítia sebaisto.
- Použite cvičenia všímavosti alebo meditáciu, aby ste triede pomohli zamyslieť sa nad vecami, za ktoré sú vďační.

3. Spýtajte sa: "Čo sa podarilo?"

Vyhradte si v priebehu vyučovania nejaký čas na reflexiu vecí, ktoré sa podarili. Môže to byť reflexia celej triedy alebo jednotlivcov. Ako to urobiť?

- Požiadajte každého žiaka, aby na konci hodiny napísal WWW (What Went Well? - Čo sa podarilo?)
- Urobte brainstorming všetkých vecí, ktoré sa počas určitého týždňa, hodiny alebo víkendu podarili.
- Po náročnej chvíli alebo úlohe požiadajte žiakov, aby sa zamysleli nad všetkými pozitívnymi aspektmi tejto skúsenosti.



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia

Uhádnite, kto je tak dobrý

KRAJINY PÔVODU:

Bulharsko

ZDROJ:

[Source](#)

POPIS

Vytvorenie pozitívneho portréту spolužiaka.

AKO NA TO?

1. Jeden z účastníkov je požiadaný, aby opustil miestnosť
2. Zvyšok triedy musí vytvoriť slovný portrét iného účastníka v miestnosti. Je potrebné zaznamenať vlastnosti, záujmy a činnosti, ktoré opísaný žiak dokáže najlepšie reprezentovať.

Kým skupina pracuje, je potrebné povzbudiť facilitátora, aby opisovanej osobe priradil pozitívne vlastnosti. Podmienku, že sa nebudú uvádzať negatívne charakteristiky, možno zaviesť vopred.

3. Po skončení práce skupiny sa účastník, ktorý bol mimo miestnosti, vráti a má uhádnuť, koho skupina opísala.
4. Hra sa opakuje niekoľkokrát, aby všetci žiaci v triede mali možnosť získať svoje lichotivé portréty.

KLÚČOVÉ BODY

Študenti identifikujú a pochopia pozitívne ľudské vlastnosti.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Podpora vzájomného záujmu, sebapoznania a pozitívneho sebavedomia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Rastové myslenie
- GRIT

Oxfordská debata

KRAJINA PÔVODU:

Spojené kráľovstvo,
Poľsko, iné krajiny EÚ

ZDROJ:

[Debate Material](#)

POPIS

Oxfordská debata je špeciálny formalizovaný typ diskusie medzi dvoma tímami - navrhovateľom a oponentom - o predloženej téze, ktorá by mala mať formu deklaratívnej vety. V oxfordskej debate sú štyri tímy. Navrhovateľ obhajuje tézu debaty, zatiaľ čo opozícia sa ju snaží vyvrátiť.

Dôležité je, že tézu dostanú tímy niekoľko dní alebo týždňov pred debatou, tak, aby sa každý tím mohol na diskusiu vecne pripraviť. Ide tu o konkrétne, nie narýchlo vymyslené, veci: definície, fakty a štatistiky, individuálne pozorovania a názory debatérov na okolitý svet.

KLÚČOVÉ BODY

- Komunikačné zručnosti
- Odvaha vyjadriť sa na fóre
- Sebaorganizácia
- Spolupráca
- Schopnosť rešpektovať rôznych ľudí a ich názory

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Debaty učia študentov lepšie argumentovať svoje postoje v ústnych a písomných prejavoch. Ukazujú, ako teoretické zručnosti ovplyvňujú adresátov výrokov. Je možné diskutovať medzi sebou kultivovane a objektívne - bez agresie a osobných argumentov, s rešpektom k partnerovi a jeho názorom, často odlišným od tých našich.

AKO NA TO?

Do debaty prichádzajú tímy pripravené na diskusiu. Či budú tézu obhajovať alebo vyvracať, však nevedia. Žrebovanie stanovísk prebieha v deň debaty. Tímy majú niekoľko minút na to, aby si prezreli svoje poznámky a vybrali si tie najvhodnejšie argumenty.

Debatu vedie maršal, niekedy s pomocou tajomníka. Udeľuje slovo ostatným členom navrhujúceho a opozičnému tímu. Ako prvý sa prihlási do debaty rečník z navrhujúcej strany a po ňom prvý rečník z opozície. Potom sa slovo vráti opozícii - čas druhého rečníka, potom nasleduje druhý rečník opozície atď.

Každý člen tímu má špecifickú úlohu:

Prvý rečník - je dobré, ak predstaví svoj tím, privíta tím súpera, maršala, skupinu expertov, publikum; jeho hlavnou úlohou je definovať tézu debaty - teda vysvetliť, ako ju chápe jeho tím. Ak má čas, tento rečník môže uviesť aj svoje prvé argumenty.

Druhý rečník - uvádza argumenty v prospech tézy (Navrhovatelja) alebo proti téze (Opozícia). Argumenty samozrejme zdôvodňuje, nielen vymenúva.

Tretí rečník - vyvracia argumenty protistrany.

Štvrtý rečník - zhrnie argumenty svojho tímu.

Každý rečník má na vystúpenie niekoľko minút - zvyčajne štyri. Strany si môžu navzájom klásť otázky alebo poskytovať informácie. Počet otázok a informácií, ktoré musí tím prijať, určujú pravidlá debaty, pričom slovo ľuďom, ktorí sa chcú niečo opýtať alebo pridať, zvyčajne dáva maršal. Za svojvoľné vystúpenie mimo tímu sa môžu odpočítavať body.

Debata je diskusia, za ktorú sa udeľujú body. Okrem tímov, maršala a publika je počas debaty prítomná aj skupina expertov, ktorí hodnotia oba tímy. Maršal môže hodnotiť obsah a rétorickú rovinu, reč tela, jazykovú kultúru, vystupovanie rečníkov a ich správanie. O body môžu prísť aj v prípade používania argumentov ad hominem, nekultúrnosti voči súperovmu tímu a vystupovania bez súhlasu maršala. Úlohou tímov je diskutovať o tézach, nie presviedčať expertov, aby zaujali určité stanovisko.



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Ranné stretnutie

KRAJINA PÔVODU:

Spojené kráľovstvo,
Poľsko, iné krajiny EÚ

ZDROJ:

[Source](#)

POPIS

Responzívne ranné stretnutie v triede je pútavým spôsobom, ako začať každý deň, vybudovať silný zmysel pre komunitu a pripraviť deti na spoločenský a akademický úspech.

Každé ráno sa študenti a učitelia zhromažďujú v kruhu na desať až tridsať minút a navzájom spolupracujú počas štyroch účelových častí:

- pozdravy
- zdieľanie
- skupinová aktivita
- ranné posolstvo

Ranné stretnutia sa dajú využiť v každej vekovej skupine, hoci aktivity, čas na nich strávený a zdieľanie sa líšia v závislosti od veku..

KLÚČOVÉ BODY

Komunikačné zručnosti, interakcie s rovesníkmi, sebauvedomenie, pocit spolupatričnosti, posilnenie sebadôvery a uvedomenie si skupinovej dynamiky.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

Deťom sú poskytované každodenné príležitosti na precvičovanie zručností, ako je pozdravenie, počúvanie a reagovanie, rozprávanie v skupine, čítanie, riešenie problémov v skupine, pozorovanie a predvídanie. Učitelia začleňujú aspekty učebných osnov triedy do rutinných činností, čo pomáha študentom s prechodom do školy a nastavuje tón interaktívneho a aktívneho učenia sa od začiatku dňa.

Podporuje bezpečné prostredie a príležitosť pre študentov, aby mali vyhradený čas na spojenie sa s ostatnými a zdieľanie toho, čo sa deje v ich životoch/emociách.

AKO NA TO?

Každé ráno pred začiatkom akademického dňa vyhradte čas na zdieľanie a "zjednotenie sa".

- Najprv začnite **pozdravom**: Študenti a učitelia sa navzájom pozdravia menom. Príklad: 2 minúty miešania sa a vzájomného podávania rúk (alebo akýkoľvek iný typ pozdravu - každé ráno môžete mať iný pozdrav).
- Potom prejdite k časti **zdieľania**: Študenti zdieľajú informácie o dôležitých udalostiach v ich živote. Poslucháči často ponúkajú empatické komentáre alebo kladú objasňujúce otázky. Môžete to urobiť rôznymi spôsobmi - otvorte mikrofón (ktokoľvek môže zdieľať, čo chce), každý odpovedá na rovnakú otázku, len pár študentov zdieľa svoje vopred pripravené oznámenia.
- Nasleduje **skupinová aktivita**: Každý sa zapojí do krátkej aktivity, ktorá podporuje súdržnosť skupiny a pomáha študentom precvičovať si sociálne a akademické zručnosti (napríklad recitovanie básne, tancovanie, spievanie, hranie hry, energizer).
- Ukončíte metódu **ranným posolstvom**: Študenti si prečítajú krátke posolstvo, ktoré napísal ich učiteľ. Odkaz je vytvorený tak, aby pomohol žiakom sústrediť sa na prácu v škole v daný deň.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- Sociálna metakognícia

Používanie krátkych filmov v učebnom procese

KRAJINA PÔVODU:

Bosna and Hercegovina

ZDROJ:

[Source](#)

POPIS

Používajte film ako súčasť učebných osnov a vizuálnych techník vedomého a prepojeného myslenia. Krátke filmy môžu byť použité vo vyučovacom procese na inšpiráciu šťastia a techník vedomého šťastia. Ide len o to, aby ste si vybrali to najlepšie. Existujú krátke filmy, ktoré predstavujú šťastie v jeho najrýdzejšej podobe, bez akéhokoľvek zľahčenia alebo akýchkoľvek zbytočností navyše.

Predpokladajme, že môžeme našim študentom pomôcť naučiť sa šťastiu v jeho najrýdzejšej podobe. V takom prípade ich urobíme v budúcnosti úspešnejšími - šťastie dokáže okolo seba vytvoriť množstvo dobrých pocitov a šťastie je sila číslo jeden, vďaka ktorej sa ľudia cítia lepšie. Filmy sú skvelým spôsobom, ako toto šťastie dosiahnuť prostredníctvom vizuálnych techník vedomého a prepojeného myslenia.

AKO NA TO?

Študenti sa pripravujú na špecifické námety o hodnotných témach, ktoré majú pre spoločnosť významnú cenu. Uznanie ľudských hodnôt a ich využívanie vo svojom živote môže prispieť k šťastiu študentov.

Krátkometrážne šťastie sa začína u študentov, ktorí sú vyškolení, aby našli šťastie vo svojom živote. Ako môžete učiť šťastie? Jedným zo spôsobov je sledovanie krátkych filmov, ktoré študentom pomôžu pochopiť tému šťastia. Nižšie uvádzame niekoľko nápadov na krátke filmy týkajúce sa šťastia, ktoré možno použiť ako učebné materiály pre žiakov základných a stredných škôl.

- Hypotéza šťastia - koľko šťastia potrebujete?
- Hypotéza šťastia - šťastie a zdravie.
- Hypotéza šťastia - šťastie a peniaze.
- Šťastné tajomstvo lepšej práce.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLÚČOVÉ BODY

Rozvíjanie záujmu a lásky, prijímanie a prekonávanie ťažkostí v práci, prijímanie odlišných názorov.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Zručnosti pri tvorbe filmov
- Socializácia
- Skúmanie univerzálnych ľudských hodnôt
- Tímová práca



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLÓGIA:

- GRIT
- Sociálna metakognícia

Skupinová práca pre šťastie

KRAJINA PÔVODU:

Bosna and Hercegovina

ZDROJ:

[Source](#)

POPIS

Skupinová práca pre šťastie má niekoľko významných výhod. Po prvé, šťastie sa dá ľahšie získať skupinovú prácou ako tou individuálnou. Preto sa šťastiu možno naučiť efektívnejšie, keď sa praktizuje v skupine. Po druhé, šťastie je produktom argumentačného myslenia a kritického hodnotenia (Nussbaum & Sen, 1993). Šťastie sa preto dá získať diskusiou v triede a analýzou literárnych postáv s kritickou myslou. Skupinová práca nielenže poskytuje príležitosti pre šťastie, ale tiež uľahčuje jeho dosiahnutie. Po tretie, šťastie sa ťažko získava kvôli neskúsenosti alebo nedostatku praxe (Michalos, 2008). Šťastie sa preto dá naučiť pokúšaním o jeho praktizovanie. Skupinová práca umožňuje študentom praktizovať šťastie riešením konkrétnych problémov alebo dokončením konkrétnych úloh. Po štvrté, šťastie je zvyčajne výsledkom pozitívnych emócií (Gable, Reis & Impett, 2004). Šťastie je preto možné získať analýzou literárnych postáv s radosťou a optimizmom (Wilkinson, 2012). Skupinová práca podporuje šťastie zdieľaním šťastia so všetkými členmi skupiny.

- Využite prácu vo dvojiciach alebo v skupinách.
- Zadávajte písomné a projektové práce.
- Podporujte argumentačné a kritické myslenie o šťastí.
- Žiaci, ktorých pôsobenie je predmetom kritického hodnotenia, si tak precvičujú kontrolu emócií.
- Občas organizujte súťažné kvízy (deti sa ťažko vyrovnávajú s neúspechom, tak si tú zručnosť precvičia).
- Prostredníctvom analýzy literárnych postáv umožníte vyjadrenie kritického názoru a tiež argumentačnú debatu.

KĽÚČOVÉ BODY

- schopnosť rozpoznať a pomenovať pozitívne správanie alebo úspešnú prácu u iných ľudí
- schopnosť analyzovať nedostatky
- schopnosť pracovať v tíme
- kontrola osobných emócií a ambícií
- rozvíjanie pocitu spolupatričnosti ku skupine



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

V motivačnej časti hodiny môže učiteľ povedať alebo prečítať krátky príbeh alebo pieseň o šťastí a krátko to okomentovať. Potom rozdelí žiakov do skupín. Názvy skupín vychádzajú z pojmov: šťastie, spokojnosť, láska, empatia, radosť... Na stoloch v obálke majú všetky skupiny úlohy, ktoré budú riešiť v rámci skupinovej práce na danú tému podľa názvu svojej skupiny. Práca v skupine je časovo obmedzená a dodržiavajú sa pravidlá skupinovej práce. Po ukončení práce na spoločnej úlohe každá skupina prezentuje svoju prácu pomocou tabuliek, ktoré robili všetci spoločne, a umiestni svoju prácu ako plagát na tabuľu. Ostatní žiaci môžu klásť otázky a vyjadrovať sa. Po prezentácii všetkých skupín sa dospeje k spoločným záverom.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Študenti sa cítia šťastní, keď pracujú v skupinových aktivitách
- Cítia zmysel spolupráce či práce v pároch
- Najvýznamnejším prínosom týchto aktivít je to, že študenti cítia vzájomnú podporu medzi svojimi rovesníkmi, a tiež stretávanie sa s ostatnými a upevňovanie nových priateľstiev



METODOLÓGIA:

- GRIT

KRAJINA PÔVODU:

Bosna and Hercegovina

ZDROJ:

[Source](#)

Hranie rolí

POPIS

Hranie rolí, nedokončené vety, skupinové hry súdržnosti, hodina emócií ... všetko to, čo študentov dostáva do iného režimu, ako zvyčajne.

Pre väčšinu študentov je hranie rolí príležitosťou robiť niečo iné ako zvyčajne. Niektorí v tom vidia príležitosť, ako sa zbaviť práce. Iní v tom nájdu skvelý nástroj na učenie a zábavu. Zatiaľ, čo si niektorí možno nebudú užívať lekciu šťastia, hranie rolí šťastia môže byť veľmi produktívne. Akokoľvek sú tieto hry šťastia obľúbené u učiteľov šťastia na celom svete, nie vždy sa im darí dosiahnuť svoje ciele. Aby lekcie šťastia, ktoré zahŕňajú hranie rolí, zlepšili úroveň šťastia ich účastníkov, musí ich viesť kvalitný učiteľ. To neznamená len poznať štandardné šablóny a techniky používané pri výučbe zručností v oblasti šťastia, ale aj prispôbiť svoj štýl podľa individuálnych potrieb každej skupiny.

Hranie rolí pomáha zlepšiť gramotnosť malých detí, pretože umožňuje, aby čítanie s porozumením a vnímanie literatúry nadobudlo nový rozmer, čím sa proces učenia stáva dynamickejším a pútavejším. Čítanie príbehov by pre deti, ktoré sa prostredníctvom hrania rolí dozvedia o reálnych situáciách, ožilo, ak by mali možnosť ich samy zahrať. Starším deťom aktivity zamerané na hranie rolí pomáhajú zlepšiť ich sociálne zručnosti, ako je plánovanie, rozhodovanie, vymýšľanie nápadov alebo riešenie problémov. Môže ich tiež naučiť, ako jednať s inými ľuďmi v rôznych situáciách, najmä pri chápaní emócií a pocitov.

KĽÚČOVÉ BODY

- Herectvo
- Socializácia
- Sloboda prejavu
- Pohyb



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

Hranie rolí vytvára psychologickú komunitu. Monitoruje, kto akú úlohu poskytuje, a podľa toho vytvára koncepciu práce, a len zriedka povzbudzuje aktívnych študentov, aby boli viditeľnejší a naučili štruktúru tých študentov, ktorí ju zvyčajne narúšajú.

Hranie rolí je učenie, pri ktorom sa študenti učia tak, že prevezmú vybranú rolu a správajú sa, akoby sa nachádzali v danej situácii. Hranie rolí je skvelý spôsob, ako prinútiť študentov dávať pozor, baviť sa alebo vykonávať tvorivé činnosti.

V triede môžu učitelia využívať hranie rolí, aby deti naučili, ako sa správať v rôznych situáciách, napríklad pri stretnutí s niekým novým, pri zdieľaní nápadov, pri ospravedlňovaní sa atď. V anglicky hovoriacej triede túto aktivitu využívajú učitelia pri výučbe anglickej konverzácie, aby sa ich študenti mohli zabaviť a zároveň sa naučiť nové slovíčka a výrazy. Učitelia môžu pomocou týchto kreatívnych techník učiť aj správnej výslovnosti.

Zahraničným študentom, ktorí si potrebujú precvičiť angličtinu s rodenými hovoriacimi, umožňujú aktivity zamerané na hranie rolí získať skúsenosti s používaním anglického jazyka v reálnom živote. Hranie rolí sa neobmedzuje len na učiteľov a študentov. Napriek tomu ju možno zaviesť aj ako formu aktivity, pri ktorej študenti hrajú úlohy rôznych postáv v príbehu, čo podporuje učenie sa prostredníctvom spoločnej činnosti a tvorenia.

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

- Hranie rôznych rolí z bežného života
- Vcítenie sa do životných perspektív určitých osôb s cieľom lepšie ich pochopiť
- Lepšie pochopenie života prostredníctvom hrania rolí
- Odvaha zapojiť sa



METODOLÓGIA:

- Pozitívna psychológia
- Sociálna metakognícia

Rozvíjanie láskavosti a empatie u detí a mládeže

KRAJINA PÔVODU:

Viacere krajiny EÚ

ZDROJ:

[Source 1](#)

[Source 2](#)

POPIS

Dobrovoľníctvo je jedným z účinných spôsobov, ako v deťoch a mládeži rozvíjať empatiu a láskavosť. Dr. Kimberly Schonert-Reichl, výskumníčka tejto štúdie a medzinárodne uznávaná vývojová psychologička, ponúka zoznam praktických činností, ktoré podľa vedeckých poznatkov budujú zručnosti a silné stránky, ktoré pomáhajú deťom byť láskavými.

KĽÚČOVÉ BODY

Empatia a láskavosť

VÝHODY PRE ŠTUDENTOV

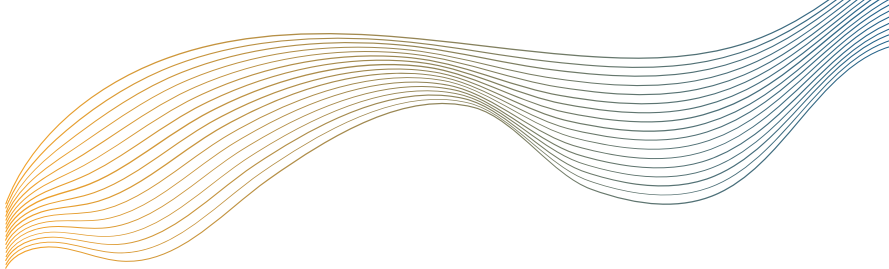
Pomoc druhým je dobrá pre spoločnosť, sociálny a emocionálny rozvoj a zdravie! Dobrovoľnícka činnosť vykazuje vyššiu úroveň empatie, altruizmu a dokonca znižuje riziko srdcového ochorenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AKO NA TO?

1. Hovorte o pocitoch vášho študenta a pocitoch iných, ktoré sú vyjadrené prostredníctvom výrazov tváre a tela. Keď je váš študent smutný alebo šťastný, môžete povedať: "Viem, ako sa cítiš, pretože mi to hovorí tvoja tvár a telo." Keď priateľ alebo súrodenec študenta prejavuje určitý pocit (napríklad smútok), poukážte na to, že pocity študenta sú vyjadrené výrazmi tváre a tela. Diskutujte o skúsenostiach a situáciách, ktoré vedú k rôznym typom emócií.
2. Pri komunikácii s mladými študentmi používajte širokú škálu citovo zafarbených slov. Pri rozhovore s mladým študentom použite na rozhovor o rôznych situáciách alebo udalostiach niekoľko rôznych citovo zafarbených slov. Poukazujte na emócie druhých a využite príležitosti na rozšírenie emocionálnej slovnej zásoby vášho študenta, vrátane viny, spokojnosti, pýchy, úzkosti, strachu a vzrušenia.
3. Zapojte mladých študentov do aktivít, ktoré pomáhajú vám aj ostatným. Tak ako my všetci, aj študenti chcú pomáhať a zapájať sa.
4. Svojím konaním prejavujte starostlivosť a láskavosť. Ako vieme, študenti sa často dokážu naučiť viac z našich činov ako zo slov. Priznajte svoje chyby študentom (napr. povedzte: "Je mi to ľúto"). Prejavujte odpustenie ostatným a svojim študentom.
5. Hovorte o láskavosti a dobrých pocitoch, keď robíte láskavé veci pre druhých. Keď váš žiak pomáha, povedzte mu, aký je to dobrý pocit. Vyjadrite žiakovi svoju hrdosť a radosť z jeho užitočného správania.
6. Propagujte vďačnosť. Povzbudzujte svojich žiakov, aby d'akovali. Modelujte vďačnosť a poukazujte žiakom na všetko, za čo môžu byť vo svojom živote vďační.
7. Používajte pozitívny a restoratívny prístup na modelovanie empatie, keď váš žiak urobí niečo zlé. Keď váš žiak urobí niečo zlé, využite to ako príležitosť na diskusiu, pričom použite prístup zameraný na dieťa, v ktorom zaujmete perspektívu žiaka - to znamená, že sa vžijete do jeho kože a pozriete sa na svet z jeho uhla pohľadu. Zapojte svojich študentov do riešenia problémov – a diskutujte o tom, ako by mohli v budúcnosti urobiť niečo iné, čo by skončilo pozitívnejšie. Môžete povedať: "Čo by sme mohli urobiť, keby sa to stalo znova? Aký by bol spôsob riešenia tohto problému?" Pomôžte tiež žiakom rozvíjať restoratívny prístup - to znamená, aby našli spôsob, ako napraviť škodu, keď bola spôsobená. Ak napríklad úmyselne alebo náhodne ublížili inému žiakovi, opýtajte sa ich, čo by mohli urobiť, aby sa druhý žiak cítil lepšie.
8. Pomôžte svojim študentom rozvíjať "starostlivú" identitu. Keď sa vaši žiaci zapájajú do aktivít, ktoré preukazujú starostlivosť a láskavosť, mali by ste toto správanie uznať ako súčasť ich identity - "ty si taký láskavý a starostlivý žiak, pretože si urobil [správanie, ktoré preukázalo láskavosť a starostlivosť]."



Slovník pojmov

Tento slovník vysvetľuje niektoré so šťastím súvisiace pojmy, ktoré sú použité v tejto brožúre.

Asertivita je schopnosť postaviť sa za seba a zároveň rešpektovať práva iných.

Povedomie o druhých znamená chápať a primerane reagovať na spoločenské a medziľudské ťažkosti. Byť sociálne uvedomelý znamená presne interpretovať emócie ľudí, s ktorými prichádzame do styku (Cerezo & McWhirter, 2012). Tieto zručnosti boli spojené s lepším sociálnym prispôbením a zodpovedným rozhodovaním (Van Huynh, 2018).

Komunikačné zručnosti zahŕňajú porozumenie vedomostí a myšlienok a ich efektívne vyjadrenie vo verbálnej, neverbálnej a písomnej komunikácii. Tieto zručnosti zahŕňajú schopnosť vyjednávať, presviedčať, odovzdávať a interpretovať znalosti (Lippman et al., 2015).

Zručnosti kritického a kreatívneho myslenia (DiYanni, 2016) možno rozvíjať praxou a zistilo sa, že majú vplyv na akademický výkon študentov (Hove, 2011). Zameranie sa na kreatívne myslenie študentov a nie len na znalosti predmetu pomáha študentom skúmať a objavovať alternatívy namiesto toho, aby sa jednoducho učili naspamäť (Beghetto & Kaufman, 2014).

Kritické myslenie je základná životná zručnosť, ktorá umožňuje prispôbiť sa zmenám v dnešnom svete – Lucas, B., & Spencer, E. (2017). Výučba kreatívneho myslenia: Rozvíjanie študentov, ktorí vytvárajú nápady a vedia kriticky myslieť (séria Pedagogika pre meniaci sa svet). Crown House Publishing Ltd.

Emocionálna inteligencia (EI) je schopnosť uvedomovať si a riadiť svoje vlastné emócie a emócie druhých. Zistilo sa, že EI prispieva k úspešnému akademickému výkonu (Parker, Salovey a Maynard, 2003).



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Empatiu možno definovať ako afektívnu a kognitívnu schopnosť cítiť a porozumieť emocionálnemu stavu alebo stavu iného (Eisenberg, 2003). Môže prispievať k altruistickému a prosociálnemu správaniu a spája sa s psychickým zdravím. Zdravé vzťahy s rovesníkmi, rodičmi a učiteľmi môžu pomôcť zlepšiť psychosociálny rozvoj a emocionálnu pohodu vrátane optimizmu, empatie, sebavedomia a sebaúcty (OECD, 2015).

Vďačnosť je pocit šťastia a ocenenia, ktorý pochádza z uvedomovania si vlastného šťastia. Zistilo sa, že prispieva k zvýšeniu šťastia, spokojnosti so životom a duševného a fyzického zdravia (Emmons & McCullough, 2003).

GRIT je pozitívna, nekognitívna vlastnosť založená na vytrvalosti úsilia jednotlivca v kombinácii s vášňou pre konkrétny dlhodobý cieľ alebo konečný stav (silná motivácia na dosiahnutie cieľa).

Rastové myslenie je presvedčenie, že inteligenciu možno rozvíjať a zlepšovať úsilím, dobrým učením a vytrvalosťou. Ľudia s rastovým zmýšľaním vidia zlyhania ako príležitosti učiť sa a rásť, nie ako neúspech.

Metakognícia alebo reflexia sa týka zručností „premýšľať o myslení“, ktoré uľahčujú jednotlivcom uvedomenie si ich kognitívnych procesov a stratégií (Winne & Nesbit, 2010). Ľudia s dobrými metakognitívnymi schopnosťami si uvedomujú svoje silné a slabé stránky a dokážu lepšie zhodnotiť svoju kapacitu (Sperling et al., 2012). Bol zistený pozitívny vzťah medzi metakognitívnymi zručnosťami a akademickým výkonom (Taraban, Rynearson a Kerr, 2000).

Všímavosť podľa predpokladov pomáha účastníkom cítiť pokoj, šťastie, pohodu a angažovanosť s ostatnými. Môže tiež zlepšiť bádanie, predstavivosť, zvedavosť a schopnosť rozvíjať vzťahy, čo prispieva k úspechu v škole aj mimo nej (Scoffham & Barnes, 2011).

Pozitívna psychológia je vedecký výskum šťastia. Zameriava sa na to, čo robí ľudí šťastnými a ako možno šťastie zvýšiť.

Odolnosť je schopnosť vyrovnať sa so stresom a nepriazňou osudu.

Sebarozvoj je neustále zlepšovanie seba samého, aby sme dosiahli svoj plný potenciál. Zahŕňa to stanovenie cieľov a prijatie opatrení na ich dosiahnutie. Sebarozvoj môže zvýšiť šťastie a spokojnosť so životom (Nguyen, 2017).

Sebauvedomenie je spôsob, akým myseľ prijíma a reaguje na skúsenosti; zahŕňa venovanie pozornosti sebe a poznanie svojich silných a slabých stránok. Predpokladá sa, že schopnosti sebauvedomenia znižujú problémy s pozornosťou a správaním a symptómy úzkosti u detí (Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010).

Sebadôvera je viera vo vlastné schopnosti a je spojená so zvýšeným šťastím a úspechom v živote (Bandura, 2006).

Pocit spolupatričnosti je pocit spojenia s komunitou alebo skupinou.

Sociálne povedomie v rámci komunity môže pomôcť jednotlivcom prevziať vedúce úlohy a spolupracovať pri riešení problémov (OECD, 2018).

Sociálna metakognícia je schopnosť premýšľať o vlastných myšlienkach a emóciách a chápať ich a regulovať ich. Zahŕňa tiež schopnosť porozumieť a riadiť myšlienky a emócie druhých.

Sociálno-emocionálne zručnosti umožňujú jednotlivcom rozpoznávať a zvládať emócie, oceniť perspektívy iných, nadväzovať a udržiavať pozitívne vzťahy, robiť zodpovedné rozhodnutia a konštruktívne zvládať medziľudské situácie. Dôkazy naznačujú, že tieto zručnosti prispievajú k rozvoju a využívaniu kognitívnych zručností (OECD, 2017).

Zvládanie stresu je schopnosť regulovať úroveň stresu, aby človek zostal zdravý a produktívny.

Blahobyť je stav šťastia a spokojnosti. Nejde len o neprítomnosť choroby, ale o pozitívny pocit fyzického, psychického a sociálneho zdravia (WHO, 2018).



Tento dokument vznikol vďaka finančnej podpore programu Európskej únie Erasmus+. Výhradnú zodpovednosť za obsah tohto dokumentu nesú zapojené partnerské organizácie a za žiadnych okolností nemožno tento dokument považovať za vyjadrenie oficiálneho stanoviska Európskej komisie.

Pred tlačou zvážte ochranu životného prostredia.



[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