

Najboljše prakse **ZA SPODBUJANJE SREČE V RAZREDU**

**Odrasli smo oblikovali izobraževalne sisteme.
Toda kako srečni so naši otroci znotraj teh sistemov?**





PROJEKT: Sreča - enostavna rešitev za kompleksne težave

KOORDINATOR:

Profesionalna Gimnazia Po
Stroitelstvo Arhitektura I
Geodezia Penyo Penev

Citat z naslovne strani:

»Odrasli smo oblikovali izobraževalne in šolske sisteme za otroke. Toda kako srečni so otroci znotraj teh sistemov? To vprašanje od nas zahteva, da razmislimo o kritični povezavi med srečo in našim trenutnim izobraževalnim sistemom« (UNESCO, 2016).

Ta publikacija izhaja iz projekta Erasmus plus Sreča – preprosta rešitev kompleksnih problemov (2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568). Besedilo in slike publikacije se lahko reproducirajo, shranijo v sistem za iskanje ali posredujejo v kakršni koli obliki ali na kakršen koli način, elektronski, mehanski, fotokopiranje, snemanje ali kako drugače, brez predhodnega dovoljenja posameznega partnerja v nekomercialne namene in samo za namene usposabljanja. Prosimo, da se sklicujete na izvirno gradivo in avtorje, če reproducirate.

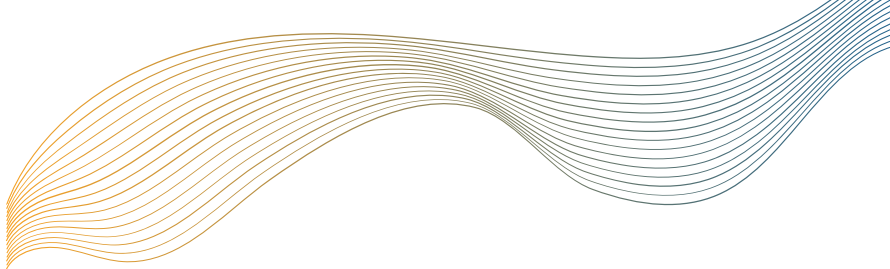
Za komercialno reprodukcijo in vsa druga vprašanja v zvezi s to publikacijo se obrnite na: Valentina Ivanova-Ilieva: violly04@abv.bg

PDF različico, ki jo je mogoče dobiti v angleškem, bolgarskem, slovenskem, poljskem, španskem, slovaškem, bošnjaškem jeziku, najdete na <https://happiness.edukopro.com/>

Projekt je financiran iz programa Erasmus+ Evropske unije. Ta dokument odraža samo stališča avtorja. Vendar pa Evropska komisija in Bolgarska nacionalna agencija ne moreta biti odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebujejo.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAZALO VSEBINE

UVOD

- 3** Kaj je sreča?
- 4** O čem govori priročnik?

NAJBOLJŠE PRAKSE

- 6** Pismo sebi
- 8** Ne še
- 10** Hoditi-govoriti
- 12** Merilnik razpoloženja
- 14** Zavedanje vrednot
- 16** Vaje hvaležnosti
- 18** Dnevnik za najstnike
- 20** Avtoportret čustev
- 22** Poslušam te! Povratne informacije o uspešnosti po merilih
- 25** Opolnomočenje preko besed
- 27** Načrt osebne rasti
- 29** Sprehod po galeriji
- 31** Podporna mreža pozitivne psihologije
- 33** Ustvarjanje pozitivne klime v razredu
- 36** Ustvarjanje čustvenega zemljevida
- 38** Razvoj partnerskega odnosa
- 40** Veselo naokrog
- 42** 5 Strategij za razvoj miselne rasti



KAZALO VSEBINE

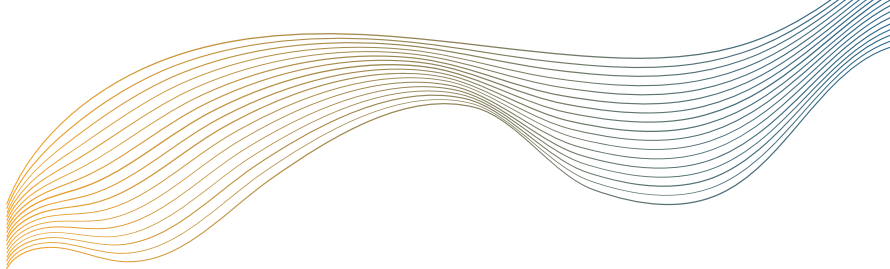
NAJBOLJŠE PRAKSE

- 45** Odkrijte svoje značajske lastnosti
- 47** Uporabite moč svojega značaja za krepitev sreče
- 50** Razredna "Fotografija"
- 52** Terensko poučevanje
- 54** Sporočila za rast miselnosti
- 56** Slovar čustev - Povejte, kaj čutite
- 58** Qigong
- 60** Pozitivna čustva in pozitivna psihologija
- 62** Uganite, kdo je tako dober
- 64** Oxfordska debata
- 66** Jutranje srečanje
- 68** Uporaba kratkih filmov v učnem procesu
- 70** Skupinsko delo za srečo
- 72** Igra vlog
- 74** Spodbujanje prijaznosti in empatije pri otrocih in mladostnikih

SLOVAR

- 76** Slovar - pomembni izrazi





Uvod

Izzivi v šolah EU so daleč presegli akademske rezultate in učne standarde. Učenci hodijo v šolo z različnimi socialnimi in čustvenimi obremenitvami, ki kažejo ranljivost za tveganja za fizično in duševno zdravje. Negotovost, stres, družbene primerjave, nizka samopodoba in brezbržnost lahko vodijo do odstopanja in neuravnotežene rasti, katere posledice bi morale biti za našo družbo zaskrbljujoče.

Najnovejša raziskava jasno kaže, da se srednješolci počutijo negotove glede svoje prihodnosti. Zadnjih nekaj let so živeli v zdravstveni in gospodarski krizi, ki jo je povzročil virus COVID-19. Nenavadna situacija ogroža tako njihovo blaginjo kot družbeno življenje. Zaostruje obstoječe probleme v izobraževalnih sistemih po vsem svetu. Posledica tega je, da učenci občutijo tesnobo, stres in depresijo veliko pogosteje v primerjavi s svojim življenjem pred pandemijo in trpijo zaradi demotivacije. Morali so se prilagoditi novim sistemom učenja na daljavo in pravilom socialnega distanciranja, kar je močno vplivalo na njihovo duševno zdravje. Naša družba in izobraževalni sistemi bi morali učencem pomagati obvladovati življenjske izkušnje, na katere jih nihče ni pripravljaj, preden jim je COVID-19 spremenil življenje.

Kaj je sreča?

Sreča je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik deluje v največji možni meri. Sreča ni le v pozitivnih čustvih, ampak vključuje tudi pozitivno razmišljanje in vedenje, angažiranost, pomen in namen, dosežke in družbene vezi. Sonja Lyubomirsky je ocenila, da je 50 odstotkov sreče določenega človeka lahko genetsko določenih, 10 odstotkov je odvisno od življenjskih okoliščin in situacij, preostalih 40 odstotkov sreče pa je podrejeno samonadzoru. Naš cilj je delati na tistih 40 odstotkih učenčeve zaznave sreče, ki je predmet njegovega nadzora.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

O čem govori priročnik?

Naša knjižica je nastala s sodelovanjem osmih partnerjev, vključenih v projekt Erasmus + 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568 Sreča – preprosta rešitev za kompleksne probleme. Za zbiranje najboljših praks smo uporabili tri metode – internetne raziskave, ankete ter intervjuje z učitelji in učenci. Zbrali smo 80 dobrih praks in jih po ocenjevanju s partnerji izbrali 33 najboljših v naši knjižici. Uporablja ga lahko vsak učitelj, ki želi izboljšati socialne in čustvene veščine svojih učencev ter raven sreče v razredu. Knjižica vključuje 33 dobrih praks, ki temeljijo na štirih obstoječih metodologijah sreče: pozitivna psihologija, rast miselnosti, GRIT in socialna metakognicija. Te metode so izboljšale raven sreče tako pri odraslih kot pri otrocih.

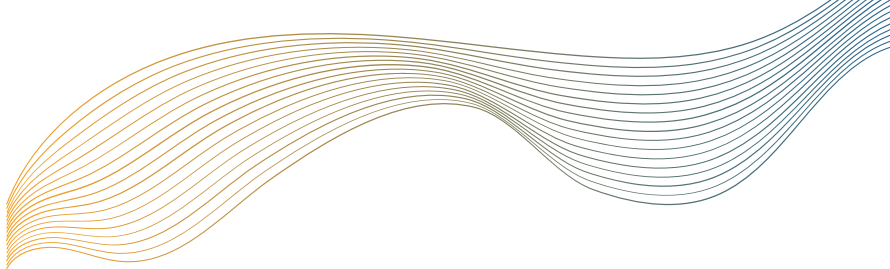
Izbrane najboljše prakse na ravni EU je mogoče enostavno implementirati v razred brez ali z malo predhodne priprave ali usposabljanja. Vsaka vaja opisuje za kaj gre, kako jo izvajati korak za korakom, njene prednosti in možne izzive.

Verjamemo, da bo ta knjižica pomagala pri ozaveščanju učiteljev o pomenu sreče in jim pomagala, da bodo začeli vključevati vaje za srečo v svoje razrede.

Upamo, da se vam bo zdelo koristno in želimo vam srečo na vaši učni poti!



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NAJBOLJŠE VAJE

Zbirka orodij za izboljšanje dobrega počutja učencev



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- GRIT

PISMO SEBI

DRŽAVA POREKLA:

Poljska

VIR:

Intervju z učitelji

OPIS

Metoda temelji na pisanju osebnega pisma samemu sebi. To lahko uporabite v različnih situacijah in trenutkih šolskega izobraževanja. Učenci si pišejo pisma »iz prihodnosti« kratkoročno ali dolgoročno, odvisno od specifičnih ciljev. Bistveni element tega dela je spodbujanje učencev, da sami analizirajo svoje vire, potrebe, težave in moči, da vzpostavijo in načrtujejo dejavnosti za naslednji mesec, četrletje ali šolsko leto (odvisno od predpostavk) z vizijo samega sebe na koncu.

Metoda spodbuja učence, da pridobijo vpogled vase ter načrtujejo in izvajajo svojo vztrajnost in učinkovitost pri doseganju ciljev. Pismo povečuje njihovo motivacijo za delovanje.

IZVEDBA IDEJ

Učenci si pišejo pisma »iz prihodnosti« kratkoročno ali dolgoročno, odvisno od zastavljenih ciljev. Pisanje pisma, predlagate lahko na primer 100 dni do mature, za začetek šolskega leta ali v drugih okoliščinah, ne nujno le v primeru zelo pomembnih dogodkov. Druga možnost je pisanje pisem za povzemanje učenčevih dosežkov – nekakšno praznovanje uspeha in utrjevanja pozitivnih navad, stisk, vztrajnosti, ki jih učenec piše zase.

Učenci imajo ogromno svobode pri pisanju pisem. To je priložnost za ustvarjalnost in trdno načrtovanje z vizijo konca. Pomembna naloga je ugotoviti, do katere točke želi učenec priti in katera dejanja želi izvesti, da bi bila praktična. Učence je vredno spodbujati, da razmislijo, kakšne težave se lahko pojavijo, pa tudi, da si predstavljajo svoje občutke, ko je cilj dosežen.

Sestavljanje pisma je izvirna metoda, ki jo lahko učitelj uporablja na več načinov, odvisno od potreb. Pisma lahko pri pouku berete na glas, lahko so skrivna. Bistveno je, da učitelj zbere pisma in jih izroči ob dogovorjenem času. Pisma lahko učitelj pošlje učencem po tradicionalni pošti ob določenem času. Tedaj so za učence presenečenje in priložnost za preverjanje vedenja, dosežkov in širšega razmišljanja o sebi.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Sposobnost postavljanja ciljev.
- Spretnosti načrtovanja
- Vaja za vztrajnost
- Samozavednaje o prednostih in slabostih
- Videti svet od blizu in daleč

PREDNOSTI ZA UČENCE

Metoda učencem pokaže, da je življenje v njihovih rokah. Kaže, da so dolgoročni cilji dosegljivi, vendar zahtevajo dobro organizacijo, načrtovanje in vztrajnost.

Metoda kaže, da je vsak odgovoren zase in za svoja dejanja. Dobro je imeti cilje, ki prinašajo srečo in izpolnitev. To je največja nagrada za vložen trud.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Rast miselnosti
- Socialna metakognicija

NE ŠE

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

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

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

OPIS

Profesorica Carol Dweck govori o močnem sporočilu: "Ne še". Njene študije kažejo, da ko učenci razumejo, da se učenje odvija v kontinuumu in preprosto »še niso« obvladali koncepta, razvijejo »rast miselnosti«, ki vodi do pomembnih učnih dosežkov. Profesorica Dweck ugotavlja, da se učenci z »rastjo miselnosti« ukvarjajo s snovjo in razvijajo strast do učenja. Želijo videti, kako daleč se lahko potisnejo. Zavedajo se, da se lahko izboljšajo in morajo ugotoviti, kako to storiti. Ta rast miselnosti vključuje nevrone – fiziološki proces, ki utira pot do pomembnih učnih dosežkov. Učni rezultati nam omogočajo, da pri sebi in naših učencih ustvarimo miselni razvoj. Učni rezultati nas opominjajo, da je naša naloga spodbujati rast učencev vzdolž učnega kontinuumu. So orodje za pomoč učencem, da se naučijo, kako globoko razmišljati o procesih in strategijah, potrebnih za spopadanje z novim materialom in izzivi v svoji karieri. Pomagajo učencem preiti z »Ne še« na »Ta korak sem dobil, pripravi nov izziv«.

IZVEDBA IDEJ

Izvajanje metode "ne še" je enostavno. Namesto da vpišemo nizke ocene ali učenca obvestimo, da snov ni opravljen, damo sporočilo »ne še«. »Ne še« je priložnost za razvoj – preprosto pomeni, da je pred učencem nekaj težav in izziv. Izziv, ki ga je mogoče premagati.

Prejemanje nizkih ocen lahko vodi v depresijo, nizko samopodobo in odpor do učenja med učenci. »Ne še« sporoča, da je učenec v učnem procesu in da mora več delati, da doseže zelene rezultate. Učenec mora razumeti vzroke za težave in odkriti možne rešitve.

Za učitelja je to tudi informacija, da učenec morda potrebuje podporo učitelja. Nizke ocene ne podpirajo, ne motivirajo in so priložnost za primerjave in kompleksno čustveno stanje učencev. Zato je vredno razmisliti, ali bi začeli uporabljati metodo, ki jo predlaga prof. C. Dweck.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Grajenje rasi miselnosti
- Sposobnost razmišljanja o lastnem učnem procesu
- Sposobnost soočanja s težavami
- Odločnost

PREDNOSTI ZA UČENCE

Študent se nauči, da je treba težave rešiti, ne pa se jim izogniti. Metoda spodbuja učence k razmišljanju o svojem učnem procesu in jih spodbuja, da najdejo najboljše načine učenja.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

HODITI-GOVORITI

DRŽAVA POREKLA:

Poljska

VIR:

Intervju z učitelji

OPIS

Izobraževanje v šoli je povezano predvsem s sedenjem za mizo. Hoja-govor je metoda, ki temelji na uporabi gibanja, povezovanju s skupino in delovanju, po možnosti zunaj, blizu narave (če je mogoče).

IZVEDBA IDEJ

Metoda je enostavna in se lahko uporablja na različne načine. Osnovna oblika je, da učenci hodijo v parih in se pogovarjajo (o navedenih temah). Naloga je lahko tudi skupinski izziv. Dobra organizacija in učinkovita izraba časa sta bistveni.

Primeri:

- To metodo lahko uporabite kot prvo lekcijo po branju knjige v maternem jeziku. Pripravite vprašanja, ki zahtevajo zapletene izjave, delite razmišljanja in mnenja, na primer, kateri lik knjige vam je bil najbolj všeč in zakaj, kako ocenjujete določeno akcijsko sceno; če bi lahko knjigo končali drugače, kako? Ta vprašanja spodbujajo k skupnemu pogovoru in ni napačnih odgovorov.
- Sprehode lahko uporabite kot povzetek poglavja za utrjevanje učenčevega znanja. Dijaki prejmejo seznam vprašanj in če odgovorov ne poznajo, jih poiščejo med sošolci. Na koncu pouka je ključnega pomena, da vsi zberejo vse informacije in tako ponovijo učno gradivo.
- Lahko organizirate tematske sprehode in ustvarite priložnosti, da se bolje spoznate. Sprehodi so lahko brezplačni. Določite lahko tudi pot, postanke, zaporedje, čas. Vse je odvisno od vaše ustvarjalnosti.

Metoda je ugodna za zmanjševanje napetosti, vzpostavljanje pozitivnega sodelovanja v razredu in omogoča učencem, da ujamejo novo perspektivo in zadihajo med dolgimi šolskimi dnevi.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Kritično mišljenje
- Komunikacijske veščine
- Učenje učenja
- Kreativnost
- Sodelovanje

PREDNOSTI ZA UČENCE

Metoda se uporablja za vadbo komunikacije, tako govorjenja kot poslušanja. Učence uri v razmišljanju, analiziranju svojega načina gledanja na svet in spoznavanju različnih perspektiv.

Pomaga biti odprt, prijazen do drugačnosti in bolje razumeti sebe.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Rast miselnosti
- Socialna metakognicija

MERILNIK RAZPOLOŽENJA

DRŽAVA POREKLA:

Anglija, Bolgarija

VIR:

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

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

IZVEDBA IDEJ

Potrebni materiali: velik list papirja, samolepilni lističi, markerji in flomastri. Plakat postavite na vidno mesto v učilnici. Pomislite na poimenovanje zanj ("METER ČUSTEV", "Termometer" čustev/razpoloženja, "Danes se počutim ...").

Na velik list papirja narišite kvadrat in ga razdelite na štiri dele. Posamezne dele pobarvajte v različne barve:

- Rdeča: jezen, zaskrbljen, prestrašen, besen
- Rumena: srečen, ponosen, samozavesten, navdušen, poln energije
- Zelena: miren, sprejet, skromen, stabilen
- Modra: žalosten, utrujen, depresiven, obupan

Vnaprej se z učenci pogovorite, na kateri kvadrat (barvo) se katera vrsta čustva/občutka nanaša, vendar jih ne pišite na plakat (tisti na sliki so primeri). Učenci presojaajo, kam spadajo, in sicer po dveh merilih – v kolikšni meri vlagajo energijo in ali so občutki prijetni ali neprijetni.

Učence na začetku dneva povabite, da ugotovijo, v katerem kvadratu so danes. Naj enako storijo ob koncu dneva. Dovolite tistim, ki ne želijo deliti svojih občutkov, da pustijo anonimno sporočilo ali sploh ne sodelujejo. Plakat vam bo dal popolno vizualizacijo celotnega vzdušja v razredu. Otrokom bo pomagal razmišljati in določiti svoje čustveno stanje ter raziskati, kje se nahajajo njihovi sošolci, primerjati vsakodnevno razpoloženje in poiskati razloge zanj.

Poskusite se redno sklicevati na odbor in začeti razpravo, ko se vam zdi primerno. Tabla vam bo omogočila spremljanje razpoloženja skupine in vsakega učenca. Če opazite kaj preveč motečega v razpoloženju določenega otroka, se pogovorite z njim posamezno. Pokličite šolskega strokovnjaka ali se obrnite na otrokove starše, če potrebujete podporo.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPIS

Merilnik razpoloženja je eno od »sider čustvene inteligence« v programu RULER. Ljudem pomaga razviti osnovne veščine RULER: prepoznavanje, razumevanje, označevanje, izražanje in uravnavanje čustev. Center za čustveno inteligenco Yale opisuje takole:

Merilnik razpoloženja sčasoma razvije čustveno inteligenco. Naučiti se prepoznati in označiti čustva je ključnega pomena za negovanje čustvene inteligence. Uporaba merilnika razpoloženja vam lahko pomaga, da postanete bolj pozorni na to, kako se vaša čustva spreminjajo čez dan in kako čustva vplivajo na vaša dejanja. Uporaba merilnika razpoloženja vam lahko pomaga razviti samozavedanje in samoregulacijo. Bistveno je razumeti celotno paleto svojih čustvenih doživetij.

KLJUČNE BESEDE

To bo učencem pomagalo, da se naučijo prepoznavati, kategorizirati in nadzorovati svoja čustva. Učencem je veliko lažje doseči akademski uspeh, polno komunicirati s sošolci in sklepati trajna prijateljstva, ko:

- Poznajo svoja lastna čustva;
- Vedo, kako jih lahko izrazijo;
- Uspejo jih regulirati in nadzorovati;
- Prepoznajo čustvena stanja drugih oseb;
- Vedo, kako reagirati nanje;
- Kažejo sposobnost empatije

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Otroci, ki so čustveno uravnoteženi, bolj pozorni, delajo več, si brez truda zapomnijo nove informacije, jih predelajo in logično povežejo s tem, kar že vedo (Lori Desautels). To neizogibno vodi do boljših rezultatov v šoli.
- Otroci, ki znajo nadzorovati svoja čustva, se lažje spopadajo s konflikti, nadzorujejo agresijo in kažejo nižjo raven anksioznosti (John Gottman).
- Poznavanje osebnih čustev in občutkov bo otrokom pomagalo prepoznati čustva drugih ljudi. Na ta način bodo razvili empatijo in sprejeli družbeno sprejemljivo vedenje.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Socialna metakognicija

ZAVEDANJE VREDNOT

DRŽAVA POREKLA:

Anglija

VIR:

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

OPIS

Zavedanje vrednot je bil 18-mesečni program, katerega cilj je utrditi, kar je znano o pristopih k zdravju in dobremu počutju, osredotočenih na osebo in skupnost, ter pripraviti priporočila, kako lahko imajo največji učinek.

Ta učni katalog predstavlja praktične primere dobrih praks s petih lokalnih partnerskih spletnih strani Zavedanje vrednot.

Učni katalog je bil razvit v tesnem sodelovanju s spletnimi mesti in temelji na dokazih v kombinaciji z njihovim praktičnim učenjem in nasveti drugih, ki se želijo spopasti s praktičnostjo pristopov, osredotočenih na osebo in skupnost.

IZVEDBA IDEJ

Učitelj lahko ustvari močan občutek skupnosti z naslednjimi koraki:

1. Pojasnite, da je vsak učenec edinstven in ima zato poseben pristop k svojemu učenju in nalogam.
2. Pojasnite, da se mora vsak učenec pri delu v skupinah zavedati te edinstvenosti.
3. Pojasnite, da s tem zavedanjem in obravnavanjem svojega razreda kot skupnosti postane šola bolj dostopna, pa tudi sodelovanje.
 - Učitelj naj učence vzgaja, tako da učencem določi vlogo, da pomagajo drug drugemu.
 - Učitelji bi morali s svojimi pedagoškimi spoznanji postaviti skupnost v središče razreda.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Socialna zavest znotraj skupnosti ali skupine (učilnice)
- Čustvena inteligenca

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Vedeti, kako ceniti prisotnost drug drugega.
- Pomembno je, da znamo sodelovati z uspešnimi in pridnimi ljudmi, kar bo potencialnim nasilnikom omogočilo, da svojo energijo uporabijo za nekaj boljšega in bolj produktivnega (odvrča jih od tega, da bi pri tem postali nasilni).
- Mladinski delavci in celotna skupnost nasploh bodo imeli koristi od več mlajših ljudi, ki so pripravljeni sodelovati in pomagati s prostovoljstvom.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija

DRŽAVA POREKLA:

Poljska

VAJE HVALEŽNOSTI

VIR:

Intervju z učitelji +
<https://bit.ly/3M3x6eC>

IZVEDBA IDEJ

1. Tri dobre stvari

prosite svoje učence, naj zabeležijo pozitivne stvari, ki se dogajajo vsak dan. Bistvo te dejavnosti je prepoznavanje nagrajujočih izkušenj in premislek, kako in zakaj so se zgodile.

2. Pismo hvaležnosti

Ta vaja spodbuja, da nekomu napišete zahvalno pismo in ga podate neposredno tej osebi. Prosite svoje učence, naj pomislijo na vse ljudi v šoli, ki so bili letos prijazni do njih in izberejo eno določeno osebo, ki jo bodo prepoznali (npr. drugega učenca, skrbnika, učitelja). Razmislite lahko tudi o moči učencev, ki delijo zahvale v učilnici ali javno pohvalijo šolsko osebje na učiteljskem zboru. Te so močnejše od preprostih zahval, ker jih vsi pisci delijo osebno in imajo priložnost presenetiti svojega izbranca z glasnim branjem njihovega pisma.

3. Dnevnik hvaležnosti

Seveda dejavnost pisanja pisem ali kratka vaja morda nimata enake moči kot bolj trajna praksa. Če upate na trajnejši premik v perspektivi med učenci in osebjem na vaši šoli, razmislite o uporabi dnevnikov hvaležnosti. Dnevnik hvaležnosti učencem ponuja preprosto strukturo za počasno premikanje perspektive k pozitivnemu. Učenci redno spremljajo dobre stvari, ki se jim zgodijo v življenju, na primer, da dokončajo vse svoje domače naloge ali imajo dodaten čas, ki ga preživijo z dobrim prijateljem.

4. Kozarec srečnih trenutkov

Kozarec veselih trenutkov - učenci ali učitelj pripravijo posodo za metanje lističev z veselimimi trenutki v razredu in nasploh v šolskem življenju. Učenci pišejo ob različnih dnevih in jih spodbujamo, naj bodo pozorni in ujamejo veselje oz. veseli duh v šoli. Od časa do časa lahko preberete vsebino pred celotnim razredom in ponovno skupaj proslavite te trenutke. Metodo je mogoče izvajati kreativno, tako kot se razvijajo skupaj učitelj in učenci.

5. Krog hvaležnosti

Na začetku ure učitelj začne s krogom, v katerem učenci izrazijo, za kaj so danes hvaležni. Bistveno je, da govorijo samo tisti študenti, ki želijo spregovoriti. Učence je koristno spodbujati, da najdejo veselje v majhnih stvareh.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPIS

Z raziskavo hvaležnosti, ki so jo do zdaj opravili v šolah in fakultetah, boste videli dokaze, da lahko hvaležnost prispeva k večjemu občutku socialne podpore, pripadnosti šoli in zadovoljstvu s šolsko izkušnjo, hkrati pa zmanjša stres in depresijo učencev. Včasih se vam zdi, da je težko najti nekaj pozitivnega, kar bi lahko opazili – zlasti za mlade v vašem razredu, ki se morda soočajo z resničnimi grožnjami za njihovo dobro počutje. Vadba hvaležnosti jim lahko pomaga pri gojenju odpornosti, ki bi skupaj z drugimi lastnostmi, kot sta sočutje do sebe in upanje, lahko pomagala posaditi semena hvaležnosti.

KLJUČNE BESEDE

- Pozitiven odnos
- Sposobnost uživati življenje

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Vaditi hvaležnost pomaga najti srečo tukaj in zdaj. To je pomembna veščina za podporo dobremu počutju.
- Večja lahkotnost pri navezovanju stikov, ohranjanju dobrih odnosov, reševanju konfliktov in prizadevanju za srečo zase in za druge.
- Pozitiven odnos spodbuja vztrajnost pri učenju iz napak.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Rast miselnosti

DNEVNIK ZA NAJSTNIKE

DRŽAVA POREKLA:

Anglija, Slovenija

VIR:

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

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

OPIS

Gre za raziskovalni dnevnik, ki bo otroku ali mladostniku pomagal razviti svoje čustvene kompetence.

Učitelj spodbuja uporabnika k poglobljenemu razmišljanju in raziskovanju svojega notranjega in zunanjega sveta. To mu daje vedeti, kdo je in kdo želi postati.

Med potovanjem bo uporabnik odkrival svoje sanje, spoznaval čustvene viharje, definiral svoje želje in pogumno zapisoval svoje zmage.

IZVEDBA IDEJ

- Naredite letni dnevnik za vse učence v razredu z različnimi zahtevnimi nalogami. Naučite jih, kako razmišljati o svojih občutkih, čustvih, situacijah, ljudeh, mislih.
- Učence prosite, naj zadnji list svojega zvezka posvetijo svojemu tako imenovanemu »Dnevniku uspeha«.
- Na koncu vsakega tedna naj zapišejo 5 stvari, ki so jim uspele – lahko vključujejo šolske dosežke ali splošne dosežke v življenju, ki so se zgodili v zadnjih 7 dneh.
- Naročite jim, naj pobarvajo in naredijo strani dnevnika privlačne zase in za vse zunanje bralce, ki bi ga želeli imeti.
- Na koncu vsakega obdobja naj pregledajo pretekle tedne in razmislijo o razlogih za njihove dosežke. Vprašajte, kaj od tega lahko vzamejo za prihodnjo uporabo.
- So se česa naučili?
- Ali so pri sebi odkrili kakšno lastnost, ki bi jim lahko pomagala doseči še večje stvari v prihodnosti?
- Katera je skupna stvar, ki jo najdejo med vsemi svojimi zgodbami o uspehu?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Samorefleksija
- Ljubezen do sebe
- Samorazvoj
- Razvoj sposobnosti skozi pretekle izkušnje
- Refleksija
- Introspekcija
- Samozavedanje
- Vera v lastne sposobnosti
- Določanje ciljev

PREDNOSTI ZA UČENCE

Učenci se bodo bolj zavedali sebe in svojih želja za prihodnost. Naučili se bodo samoreflektirati. Dnevnik bo učencem odprl priložnost, da v varnem zavetju odraslega gradijo pozitiven odnos do sebe, do zunanjega sveta in tako zrastejo v samostojne, samozavestne, srečne posameznike.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija

AVTOPORTRET ČUSTEV

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

[Intervju z go. Yolova-Vardzhieva](#)

OPIS

Na začetku ure gospa Yolova-Vardzhieva prosi svoje učence, da narišejo svoje trenutno čustveno stanje skupaj z živaljo, s katero se identificirajo. Naredite kratko razpravo na to temo.

Učenci nato v nemškem učbeniku »odkrijejo« podobnosti s svojo čustveno podobo. Pogovarjajo se o podobnostih in razlikah med svojimi čustvi.

V drugem delu naloge si učenci ogledajo slike svojih vrstnikov, ki doživljajo različna čustva. Tako opazujejo, primerjajo in ocenjujejo čustveno stanje učencev iz Nemčije. S primerjavo s podobami otroci spoznajo, da so čustva univerzalna in »človeška«.

IZVEDBA IDEJ

Vsakega od vas prosim, da nariše obraz, ki izraža, kako se počutite v tem trenutku. Dodajte žival, s katero se trenutno identificirate.

Kako je žival, ki ste jo narisali, povezana z vašim trenutnim čustvom? In kaj lahko storite, da občutite pozitivna čustva?

Zdaj pa si pogledjmo slike v učbeniku. Katera slika je najbližja tisti, ki ste jo narisali? zakaj? Kako se zaradi tega počutiš?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Pozitivna psihologija
- Čustvena inteligenca

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Prepoznati in poimenovati svoja čustva ter prepoznati lastno čustveno stanje;
- Prepoznavanje čustvenega stanja drugih.
- Odkrivanje vrsto pozitivnih čustev, ki jih lahko doživijo v vsakdanjem življenju.
- Zavedajo se, da je njihovo pozitivno čustveno stanje v veliki meri odvisno od njihovih lastnih dejanj.
- Prikaz čustvenega stanja učencem pomaga spoznati in poimenovati svoja čustva. Vizualizacija čustev z risanjem določene živali jim pomaga, da bolj odkrito delijo in bolje analizirajo svoje čustveno stanje.



METODOLOGIJA:

- Rast miselnosti

POSLUŠAM TE!

POVRATNE INFORMACIJE O USPEŠNOSTI PO MERILIH

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

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

OPIS

Ta strategija dajanja konstruktivnih povratnih informacij se lahko zgodi pri kateri koli starosti ali predmetu. Razvija odnos »Odkvisno je od mene« in sposobnost učencev, da dajo konstruktivno povratno informacijo. Sestavljen je iz več korakov:

- Razporeditev učencev
- Izbira spretnosti in meril za ocenjevanje
- Seznaniti učence s kriteriji
- Vaja ocenjevanja po kriterijih in podajanje povratnih informacij
- Izvajanje ocenjevanja in podajanje povratnih informacij

KLJUČNE BESEDE

Odnos "Odkvisno je od mene", Samozavedanje; Učiti se in delati samostojno in sodelovalno.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Dajanje ocen in povratnih informacij po merilih je ključ do zavestnega učenja in postavljanja ciljev.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Razporeditev študentov.

Na tej stopnji moramo razjasniti, kdo komu daje povratne informacije. Učence je dobro razdeliti v pare.

Izbira spretnosti in meril za ocenjevanje.

Pri izbiri veščine, ki jo želite razviti, je bistveno upoštevati potrebe učencev in ne naših preferenc. Nato izberemo, katero manifestacijo te veščine želimo oceniti. Ugotovili smo, na primer, da morajo učenci razviti svoje komunikacijske sposobnosti in želimo oceniti njihov napredek. Toda komunikacijske veščine imajo veliko elementov. Zato smo se odločili, da je za naše študente nujno, da se predstavijo občinstvu – ena od manifestacij dobrih komunikacijskih veščin. Nato predstavimo kriterije, po katerih bomo razumeli, da so se naši učenci naučili uspešno predstaviti občinstvu.

Primer meril za ocenjevanje predstavitvenih sposobnosti:

Govoriti tekoče;

Samozavestno stoji pred občinstvom (ne stoji z rokami v žepih itd.);

Govoriti glasno in jasno;

Spoštljivo odgovarjati na vprašanja in drugo.

Seznanimi učence s kriteriji:

Nujno je, da z učenci delimo in razjasnimo izbrana merila. Poskrbeti moramo, da razumejo merila. Sprašujemo, ali želijo dodati več meril, ki se jim zdijo pomembna.

Vaja ocenjevanja po kriterijih in podajanje povratnih informacij:

Potrpežljivo v majhnih delih v razredih omogočimo učencem, da si med seboj dajejo povratne informacije. Cilj je navaditi se na podajanje povratnih informacij na podlagi meril. Na ta način lahko učitelj sam izsledi nejasnosti v razredu.



IZVEDBA IDEJ 2

Izvajanje ocenjevanja in podajanje povratnih informacij

Korak 1 - Priprava

Na dan ocenjevanja in podajanja povratnih informacij po merilih pripravimo prostor tako, da na vidno mesto obesimo tablo s kriteriji ali jih zapišemo na tablo. Učencem, ki imajo zapisane ocenjevalne kriterije, razdelimo učne liste.

Na začetku pouka se vrnemo k naslednjemu:

Kaj sledi in zakaj to počnemo?

Zakaj je to dragocena veščina za vsakogar?

Na kaj morate biti pozorni, ko dajete povratne informacije svojim sošolcem itd.

Korak 2 - Vrednotenje

Učenci ocenijo svojo uspešnost tako, da dajo povratne informacije o tem, zakaj dajejo to oceno in kako jo je mogoče izboljšati.

Korak 3 - Refleksija

Po vsaki takšni dejavnosti je nujen razmislek, saj povečuje zavestno učenje učencev.

Na koncu ure lahko naredimo "kontrolno" refleksijo in učence vprašamo "Kaj delaš dobro?" in "Kaj je treba izboljšati?"



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Rast miselnosti
- GRIT

OPOLNOMOČENJE PREKO BESED

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

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

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

OPIS

Vzemite si čas za izbiro in izvajanje besedišča poučevanja, ki spodbuja vrednote rasti miselnosti, kot je osredotočenost na prizadevanja in rezultate ter izogibanje impliciranju fiksnih miselnih vrednot, kot je osredotočanje samo na rezultate.

KLJUČNE BESEDE

- Samozavest,
- Pozitiven odnos do učenja,
- Radovednost,
- Osredotočenost na prizadevanja.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Učenci razvijejo pozitivnejši odnos do učnega procesa in postanejo bolj odprti za učiteljevo usmerjanje. Odstranjevanje ovir pri poučevanju je izjemno koristno tako za učni proces kot za dolgoročne rezultate učnih dosežkov in pozitivne samopodobe mladih.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Pohvalite učence, ko se izboljšajo z upoštevanjem lastnega tempa in napredka ter se izogibajte splošni primerjavi z razredom kot celoto; Primer: "V primerjavi s svojo stopnjo prejšnji mesec ste dosegli tako velik napredek.", "Opažam/občudujem vaš trud.", "Vem, da vam je bila ta vaja težka, vendar vidim, da ste dali vse od sebe."

Vzamite si čas za zagotavljanje konstruktivnih povratnih informacij tako o ustnih kot pisnih vajah, tako da na pozitiven in podroben način opišete področja, kjer je izboljšanje potrebno in koristno. Primer: "Dobro opravljeno ... Verjamem, da lahko narediš še bolje, če se bolj osredotočiš/prebereš več o ...", "Lahko si ogledaš ... za več informacij in naslednjič bo tvoj rezultat še boljši."

Ponovno preverjanje obstoječih ocenjevalnih lestvic in vključevanje načina za spodbujanje truda in izboljšav za vsako možno oceno – je treba opraviti previdno, da se izognemo odvrčanju učencev, ki so že uspešni, in s podporo tistim, ki jim je predmet ali izpit težji. Uporabite posebne načine spodbujanja, odvisno od stopnje učenčevega truda za doseganje določenega rezultata.

- Če učencu kljub trudu ne uspe: spodbujajte učenca, da prepozna neuspeh kot priložnost za učenje, predlagajte nove strategije za rešitev problema, pohvalite študenta, da je vložil toliko truda itd.
- (ii) Če učencu uspe s trdom: pohvalite učenčev trud in vztrajnost, pohvalite njegovo vedenje (npr. upravljanje časa, strategije), poudarite, koliko je študent napredoval itd.
- (iii) Če učencu uspe brez velikega truda: predlagajte nalogo, ki je zahtevnejša, prosite ga, naj pomaga drugim pri nalogi, poiščite drugo veščino, na kateri bi učenec lahko delal itd.
- (iv) Če učencu zaradi pomanjkanja truda ne uspe: raziščite, s kakšnimi ovirami se učenec sooča in ponudite pomoč pri njihovem premagovanju, pogovorite se o privlačnejših učnih ciljih, predlagajte nove strategije itd.
- (v) Če učenec nima posebnih veščin za izboljšanje: predlagajte nove strategije, podajte dodatne informacije, spodbujajte ga, naj poskuša in se ne boji napak itd.
- (vi) Če učenec napreduje: pohvalite njegove strategije in trdo delo, opomnite učenca na težave na začetku, poudarite, koliko je napredoval itd.



METODOLOGIJA:

- Rast miselnosti

NAČRT OSEBNE RASTI

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

[Intervju poročilo](#)

OPIS

Ta razredna praksa je večinoma usmerjena v jezikovne pouke in oblikovati razrede za učitelje, kjer si lahko učenci vzamejo čas, da se osredotočijo na dejavnost in vadijo druge veščine, ki so jih razvili v šoli.

IZVEDBA IDEJ

Učence prosite, naj izdelajo spletni dokument ali uporabijo več listov papirja, da naredijo svoj osebni načrt rasti.

Navedi morajo:

- 1) V čem so že dobri;
- 2) Katere so njihove močne lastnosti;
- 3) Katera področja v svojem življenju bi radi izboljšali;
- 4) Katere od svojih močnih lastnosti lahko uporabijo za to;
- 5) Kako verjamejo, da lahko dosežejo izboljšanje.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Postavljanje ciljev
- Prioritete
- Samozavedanje
- Metakognitivne sposobnosti

PREDNOSTI ZA UČENCE

S to prakso se lahko učenci naučijo, kako načrtovati zaželeno rezultate in kako opazovati in usmerjati svoje lastne miselne procese



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- GRIT

SPREHOD PO GALERIJ

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[5 najboljših vaj](#)

OPIS

Ideja za spodbujanje komunikacije med učenci in njihovo sodelovanje pri pouku.

Glavni cilj ni preizkus znanja, temveč priložnost za začetek razprave in ogled različnih zornih kotov na določen problem. Dobra komunikacija med učenci bo naredila razred bolj povezan, s tem pa bodo učenci sami srečnejši, ko so skupaj v šoli.

KLJUČNE BESEDE

- Razvoj komunikacijskih veščin

PREDNOSTI ZA UČENCE

Učenci imajo koristi od priložnosti, da združijo ideje s sprehoda. To je mogoče doseči z razpravami in ko prvotne skupine razbijete in jih razdelite v nove skupine, pomagajo pri bolj dinamični analizi. Poleg tega učenci pogosto opravijo posamezne analitične dejavnosti, kot je Vennov diagram ali vizualno orodje za analizo informacij.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Za koga je igra primerna, za mlajše srednješolce in starejše?

Who is the game suitable for junior high school and high school students?

Čas izvajanja: 20 minut (odvisno od števila nalog).

Kaj potrebujete: liste za flipchart, vnaprej pripravljene naloge.

Učitelj postavi tabele/slike po prostoru z vprašanjem na vrhu lista in prostorom za odgovor pod njim. Lahko so matematični problemi, tabele z manjkajočimi številkami/besedami, vprašanja v zvezi z učnim gradivom pri posameznem predmetu; slike; fotografije; grafikoni. Bolj raznoliki kot so formati, bolj bodo učenci angažirani.

Oblikujete lahko "postaje", ki jih postavite na stene, mize, celo na tla.

Bistveno je, da na delovnem listu pustite dovolj prostega prostora in omogočite učencem potreben prostor za gibanje po prostoru.

Učenci hodijo naokoli in svoje odgovore zapišejo na flipcharte (liste).

Učenci se odločijo, ali bodo spodaj navedli svoje ime ali pustili anonimen odgovor. Če jim je ljubše, lahko postavijo simbol.

Tabla na steni omogoča učencem, da vidijo vse odgovore na enem mestu.

Če se učitelj in razred odločita, da odgovori niso anonimni, preverjanje opravi izbran sošolec, ki prebere in pove, če se strinja s prebranim. Učitelj lahko določi, kateri učenci preberejo odgovore ali bralca naključno izberejo ali vlečejo listke. Poudarek je na razpravi.

Sprehod po galeriji je mogoče izvesti tudi v obliki tekmovalne ekipne igre.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija

PODPORNA MREŽA POZITIVNE PSIHOLOGIJE

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[Blog](#)

[Delo v skupinah](#)

OPIS

Učinkovitost psiholoških posegov za izboljšanje dobrobiti je v mnogih pogledih srce oz. bistvo pozitivne psihologije.

Medtem ko je pozitivna psihologija lahko koristna v številnih individualnih in skupinskih kontekstih, lahko vključitev konceptov, kot so vrline, prednosti in pozornost v vaše delo s skupinami, pomaga ustvariti podporni okvir za rast in razvoj.

Ta podporna mreža ima potencial za povečanje blaginje, povezanosti, upanja, življenjskega namena in profesionalnega klica – in to je le vrh ledene gore.

IZVEDBA IDEJ

Trening hvaležnosti

- Učitelji bi morali uporabiti povezane vire za iskanje vaj na spletni strani, ki vključujejo vaje za vsakodnevno izvajanje hvaležnosti.

Odgovorne skupine

- Učitelji naj učence med učnim letom združijo v pare ali združijo v skupine;
 - Učencem povejte, naj v parih/skupinah razpravljajo o svojih ciljih in izzivih
 - Povejte jim, da se morajo podpirati in skrbeti drug za drugega, da dosežejo svoj uspeh
- Podporna mreža, ki omogoča učenje pozitivnih pristopov ob izzivih
- Pomoč posameznikom.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

Doseči srečo je veliko lažje, če do življenja pristopite pozitivno.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Cilji dobre prakse pozitivne psihologije so:

- Izboljšanje dobrega počutja prebivalstva
- poučevanje in zagovarjanje konceptov pozitivne psihologije, kot so trening hvaležnosti, razvijanje moči in vrlin, čustvena inteligenca;
- Izboljšanje konceptov pozitivne psihologije, da bi bili srečni;
- ozaveščanje o pomenu poučevanja teh konceptov drugim, individualno in v skupinah.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

USTVARJANJE POZITIVNE KLIME V RAZREDU

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[Blog](#)

[Delo v skupinah](#)

OPIS

Šolska in razredna klima pomembno vpliva na delovanje učencev, njihovo pripravljenost za učenje in razvoj, počutje v šoli, naklonjeno učenju, in ustvarjanje družbenih odnosov. Klima v razredu, imenovana učno okolje ali vzdušje v razredu, je opredeljena drugače. To je intelektualno, socialno, čustveno in fizično okolje, ki se ga učenci učijo. To so vsa pravila dela in življenja v razredu, ki jih učitelj uporabi in utrjuje ob reševanju aktualnih didaktičnih in vzgojnih situacij. Prevladujoča vrsta interakcije je med učenci ter med učiteljem in učenci. Razredna klima izraža, v kolikšni meri je učenec zadovoljen v razredu, ali se učenci med seboj dovolj razumejo, kakšna je med njimi tekmovalnost ter v kolikšni meri je razred povezan in solidaren. Pozitivna razredna klima je osnova zdrave šole, ki zagotavlja dobre izobraževalne pogoje za učence in delavce šole.

Učitelj ima najpomembnejšo vlogo pri ustvarjanju klime v razredu.

Ključni elementi družbene klime v razredu so:

- Doživljanje razumevanja in sprejemanja s strani učenca;
- Občutek čustvenih vezi z učiteljem;
- Odprtost v medsebojnih odnosih;
- Vzajemno spoštovanje med vzgojiteljem in učencem;
- Zavedanje meja v življenju in razvoju;
- Delitev odgovornosti za doseganje sprememb v vzgojnem procesu.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Kako ustvariti pozitivno klimo v razredu:

- Sodelujte z učenci, da vzpostavite preprosta, jasna pravila v pozitivnem jeziku,
- Gradite in oblikujte spoštljive odnose z učenci,
- Zagotovite jasna pričakovanja glede delovnih nalog (urnikov)
- Sledite predvidljivim rutinam, da zmanjšate spontano in moteče vedenje
- Zagotovite ustrezna sredstva za dejavnosti, da se izognete sporom
- Poskrbite, da so naloge za učence postavljene na ustrezni ravni zanje
- Ohranite pozitivna pričakovanja vedenja
- Zagotovite pogoste priložnosti za uspeh
- Pogosto in svobodno dajajte pozitivne povratne informacije
- Naključno poučite socialne veščine z oblikovanimi in tudi neformalnimi učnimi urami
- Naučite jih sprostitvenih tehnik, kot je meditacija
- Po potrebi uporabite taktično ignoriranje
- Opomnite in ponovite pravila v trdnem, a pozitivnem tonu
- Zagotovite preproste izbire
- Ponudite alternativno vedenje in dejavnosti
- Po incidentu čim prej ponovno vzpostavite odnose (bodite obnovitveni).

Najpomembneje je, da se osredotočimo na vedenje, ne na posameznika.

Pozitivna klima v razredu je v veliki meri povezana s počutjem učitelja. Vzdušje, ki napolni prostor za delovanje, moč empatije in priložnosti za lastno izražanje je zelo motivirajoče. Srečanja v krogu, modeliranje prosocialnih stališč v integraciji z uvajanjem novega predmetnega gradiva, elementi mediacije, medsebojne pomoči, sodelovanja pri pripravi različnih projektov in učinkovite medosebne komunikacije ter opazovanja potreb študentov in iskanja odgovorov zanje, so pomembni vidiki ustvarjanja pozitivne klime v razredu.



KLJUČNE BESEDE

- Skupinsko delo
- Sposobnost prevzemanja odgovornosti za dejanja
- Sposobnost reguliranja čustev
- Samozavest

PREDNOSTI ZA UČENCE

Graditi pozitivno samopodobo in pozitiven odnos do drugih. Odprtost za medosebne stike. Sposobnost graditi pozitivne odnose.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

USTVARJANJE ČUSTVENEGA ZEMLJEVIDA

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

[strani od 39 do 44](#)

OPIS

V Bolgariji se pogosto izvaja kot del učenja tujih jezikov. Sestavljen je iz niza kvizovih vprašanj, ki bodo dijakom omogočila, da pravilno opredelijo svoja negativna čustva in razložijo, kakšno reakcijo pri njih izzovejo.

Da se oseba lahko uspešno spopade s svojimi čustvi, je bistveno, da ta čustva prepozna.

KLJUČNE BESEDE

Samozavedanje in zavedanje čustev in reakcij drugih ljudi.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Ob zaključku te dejavnosti bodo udeleženci lahko:

- Navedli svoja negativna čustva
- Razložili, zakaj imajo takšne občutke
- Znali bodo ravnati s svojimi čustvi
- Obogatili bodo svoje besedišče



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Pred izvedbo dejavnosti mora učitelj pripraviti seznam naslednjih stavkov, ki jih morajo učenci dopolniti:

- Rad se imam ...
- Dober/dobra sem v ...
- Počutim se dobro zaradi ...
- Moji prijatelji bi rekli, da imam super ...
- Moj najljubši kraj je ...
- Radi me imajo ...
- Ljudje pravijo, da sem dober/dobra v ...
- Povedali so mi, da imam lepe ...
- Mislim, da sem dober/dobra v ...
- Najbolj me osrečuje ...
- Oseba, ki jo najbolj občudujem je ...
- Imam talent za ...
- Moji cilji za prihodnost so ...
- Vem, da bom dosegel/dosegla cilje, ker ...
- Ljudje mi dajejo komplimente za ...
- Dobro se počutim, ko ...
- Dosegel/dosegla sem uspehe v ...
- Smejim se, ko mislim na ...
- Občudujem naslednje lastnosti svojega značaja ...
- Občutim mir, ko

Vsak učenec mora prejeti zgoraj napisan list z vprašanji. Učitelj določi čas za odgovore na vprašanja, pri čemer ima učenec svobodo, da na nekatera od njih ne odgovori. Ko vsi končajo dejavnost, učitelj omogoči učencem, da delijo, kar so napisali (neobvezno). Učitelj lahko na tablo napiše nekaj ključnih besed iz podanih odgovorov.

Nato učenci razpravljajo o naslednjih vprašanjih:

- Kaj imate skupnega vi in vaši sošolci?
- Zakaj je nujno imeti samozavest?
- Ali veste, kakšni so vaši talenti, sposobnosti, spretnosti in prednosti?
- Kako ste se počutili med aktivnostjo? Bolje ali se počutite slabše kot prej?
- Ali je enostavno ugotoviti, katere so vaše pozitivne lastnosti? Ali jih je enostavno izraziti na glas?
- Ali verjamete temu, kar ste rekli?
- Kaj je samozavest? Zakaj je pomembna? Kako jo okrepiti?
- Ste odkrili kaj novega o sebi ali o kom od sošolcev?



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

RAZVOJ PARTNERSKEGA ODNOSA

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Seznam iger, ki se osredotočajo na razvoj socialnih veščin in spodbujanje partnerskih odnosov.

KLJUČNE BESEDE

Samozavest; veščine za razvoj partnerskih odnosov.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Igre so okolje, v katerem ljudje razvijajo svoje jezikovne, intelektualne, družbene in osebne veščine. Neposredno so povezane z razvojem celotne osebnosti in zmožnostjo občutenja veselja in sreče.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Ritem

Skupina stoji v krogu. Voditelj začne ploskati z rokami v ritmu, ki ga sam izbere. Ostali se mu pridružijo v enakem tempu, dokler vsi ne začnejo ploskati. Ko vsi začnejo ploskati, moderator po imenu pokliče člana skupine, ki spremeni vzorec ritma. Ostali mu morajo slediti. Igra se nadaljuje, dokler vsi udeleženci niso navedeni v skupini za spremembo ritma.

2. Skupinski liki

Udeleženci v igri stojijo v krogu, obrnjeni drug proti drugemu in se držijo za roke. Voditelj jim ponudi, da si predstavljajo, da so povezani s črto, in jih nastavi tako, da rišejo skupaj obrise različnih geometrijskih likov, ne da bi izpustili roke. Sprva lahko udeležence prosimo, da naredijo krog. Naloga se postopoma zaplete z razmejitvijo drugih oblik: trikotnika, kvadrata, pravokotnika, trapeza, šesterokotnika itd.

Možnost: Namesto geometrijskih likov lahko učencem ponudimo, da »pišejo« črke.

3. Razpoloženjski sprehod

Vsi udeleženci se sprehajajo po sobi. Voditelj poimenuje različne atmosferske razmere: »Vetrno«, »sončno«, »deževno«, »megleno« ipd., udeleženci pa želijo nadaljevati hojo in se odzvati z ustreznimi gibi, gestami in mimiko, ki po njihovem ustrezajo spremembam vremenskih pogojev.

Možnosti: Voditelj lahko poimenuje različne pridevnike, ki odražajo ustrezna razpoloženja, kot so: »vesel«, »žalosten« itd., udeleženci pa jih morajo ustrezno izraziti. Voditelj lahko ponudi ime slavne osebe, ki jo je treba posnemati, ali lahko navede različne dogodke, na primer:

»Na kratko srečaš znanca«, »Stopiš na žvečilni gumi«, »Zlobni pes ti stoji na poti«, »Pazi, da ga ne pohodiš« in drugo.



METODOLOGIJA:

- Socialna metakognicija

VESELO NAOBKROG

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Igra za izboljšanje socialnih veščin in za vključevanje učencev v improvizacijske, gledališke in medosebne veščine.

IZVEDBA IDEJ

Dva udeleženca improvizirata sceno.

- Tretja oseba se pridruži prizoru, eden od prvih dveh pa ga zapusti. Druga dva nadaljujeta.
- Nova oseba se pridruži, druga pa odide.
- Na koncu učitelj vpraša skupino, kaj se je zgodilo in kako so se odzvali in ravnali na spremembo.

Igra pogosto sproža vprašanja in različne teme za pogovor.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Socialne spretnosti
- Improvizacijske spretnosti
- Domišljija
- Koncentracija
- Delo v skupini

PREDNOSTI ZA UČENCE

Z igranjem te igre učenci izboljšajo svoje zavedanje o miselnem procesu drugih in se naučijo prilagajati spremembam v pogovoru in okolju. Zelo je koristno za podporo skupinski dinamiki in za spodbujanje učencev z različnimi značajskimi lastnostmi, da pokažejo svoje sposobnosti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Rast miselnosti

5 STRATEGIJ ZA RAZVOJ MISELNE RASTI

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[5 Strategij](#)

OPIS

Koncept miselne rasti, ki so ga uvedli dr. Carol Dweck, Lewis in Virginia Eaton, profesorica psihologije na univerzi Stanford, še naprej vpliva na izobraževanje in se zaradi nedavnega napredka v nevroznanosti dviguje v ospredje pedagogike.

Ko se učenci vračajo v šolo, se učitelji pripravljajo na odpravo učnih vrzeli in spodbujanje sodelovanja učencev ter povrnitev zaupanja po različnih nepričakovanih spremembah zaradi pandemije COVID-19. Kot dopolnilna komponenta bi lahko miselna rast pomagala vzgojiteljem.

KLJUČNE BESEDE

Učenci bodo lahko:

- Gradili in povečali svojo odpornost
- Samozavedanje in motivacija
- Samozavest
- Pozitivna okrepitev

Učitelji bodo delali na svojih praksah kot strokovnjaki miselne rasti in s pozitivno okrepitvijo.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Načini za spodbujanje motivacije za učenje, krepitev sreče in zadovoljstva ter znati zmanjšati anksioznost in stres.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Verjemite z vsem srcem

Prvi ključ do vzpostavitve miselne rasti v vaši učilnici je verjeti vase. Vzemite si čas za razmislek o svojem odnosu do učenja. Ali obstajajo teme ali dejavnosti, ki se jih izogibate ali jih ne marate, ker v njih niste »dobri«? Fiksna miselnost lahko hitro ustvari prepričanje, da če v nečem niste takoj uspešni, se v prihodnosti nima smisla truditi. Takšen odnos bi lahko škodoval ne le vašemu uspehu, ampak tudi vašim učencem. Če se prepustite ideji, da če se je nečesa težko naučiti, »se tega preprosto ne boste lotili«, vas prikrajša za dragocene učne priložnosti in izkušnje. Ko se ujamete, da padete v ustaljeno miselnost, poskusite spremeniti svoje razmišljanje in ta nov odnos prenesti v svojo učilnico.

2. Spodbujajte trdo delo, ne le znanja

Kdo ne mara, da mu pravijo, da je pameten? To je odličen občutek - in vsak si ga zasluži doživeti. Čeprav je bistvenega pomena podpirati učence, jim samo ploskanje zaradi pameti morda dolgoročno ne bo koristilo. Namesto da bi svojim učencem povedali nekaj, kot je "pameten si", ko nekaj dosežejo, pohvalite njihov proces in napredek. Čeprav miselna rast priznava, da vsi učenci ne bodo imeli enakih sposobnosti pri vseh predmetih, priznavanje dela, ki so ga vložili v učenje nečesa, namesto njihovih prirojenih sposobnosti, pomaga spodbujati občutek dosežka pri učencih namesto ponosa. Po drugi strani bodo bolj motivirani za nadaljnje izboljševanje.

3. Prepoznavajte priložnost v neuspehu

Včasih učenci zaradi različnih razlogov ne uspejo. To je neizogiben del učenja (in življenja) in je pri tem frustrirajoče. Neuspehi in napake lahko povzročijo tesnobo, predvsem takrat, ko se pojavijo v okolju, kjer se lahko zgodi nekaj negativnega, na primer slaba ocena, zadrega ali celo kazen. Strah pred neuspehom lahko učencem prepreči, da bi stopili iz svojega območja udobja, in lahko celo povzroči, da se izognejo izzivom ali zaprejo, ko se soočajo z določenimi ovirami. Toda, če se ravna na pravi način, ima neuspeh veliko priložnosti. Ko so učenci neuspešni pri določeni lekciji ali spretnosti, jih opomnite, da niso »neuspešni« – preprosto še niso uspeli. Opomnite razred, da neuspeh ali napake niso rezultat; so priložnost, da začnete znova ali poskusite znova.



4. Stopite izven cone udobja

Ker izobraževanje postaja vse bolj inovativno, morajo učitelji pokazati moč modrost preračunanega prevzemanja tveganja tako, da stopijo iz svojih con udobja v razredu. Odprite se preizkušanju občasnih novih praks poučevanja in če v razredu poskusite nekaj novega, kar se ne obnese, bodite odkriti do svojih učencev, kaj menite, da je delovalo, kaj ne in kaj lahko izboljšate. Povabite jih, da vam podajo povratne informacije in jih uporabite, kadar je to mogoče. Vaši učenci se zgledujejo po vas in s tem, ko dajete zgled, da ko stvari ne delujejo popolnoma, obstaja priložnost za izboljšanje, jim pokažete, kako vaditi miselno rast.

5. Ne pozabite na formativno oceno

Formativno ocenjevanje je strategija, ki je popolnoma zasnovana za spodbujanje miselne rasti v vaši učilnici. Dejavnosti formativnega ocenjevanja so zasnovane kot hitra preverjanja razumevanja z nizkim načinom pritiska. Ne samo, da vam pomagajo spremljati napredek učencev in jih prilagajati, ampak tudi spodbujajo učence, da se odkrito pogovorijo o tem, s čim se spopadajo in prosijo za pomoč, ko je potrebna. Izstopne karte, vodenje dnevnika in druge kreativne formativne ocenjevalne metode so odlični načini za izgradnjo povratne zanke v vaši učilnici, ki spodbuja nenehno izboljševanje.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Rast miselnosti
- Socialna metakognicija

ODKRIJTE SVOJE ZNAČAJSKÉ LASTNOSTI

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[Osebni Test](#)

OPIS

Prednosti vašega značaja so pozitivni deli vaše osebnosti, ki vplivajo na vaše razmišljanje, počutje in obnašanje.

Anketa VIA je edina brezplačna znanstvena raziskava o prednostih karakterja po vsem svetu. Opravite ta preprost 15-minutni preizkus značaja in odkrijte svoje največje prednosti. Raziskave kažejo, da vam lahko poznavanje in uporaba lastnosti vašega značaja pomaga:

- povečati srečo
- najti smisel in namen
- Okrepiti odnose
- Obvladovati stres in zdravje
- Doseči cilje

Anketa obsega 96 vprašanj in traja približno 15 minut. Ni pravih/napačnih odgovorov in ni boljših/slabših odgovorov. Ključno je biti pristen, da iz izkušenj izvlečemo največ. Po izpolnjevanju ankete boste razvrstili svojih 24 prednosti. Natisnite jo, če lahko, in spremljajte svojih pet najboljših prednosti. Vaših 5 najboljših prednosti so običajno vaše značilne prednosti, lastnosti, zaradi katerih se počutite energični in zavzeti.

Pogovorite se o svojih prednostih in o tem, kako prispevajo k vašemu življenju in odnosom. Raziskave kažejo, da lahko poznavanje in uporaba vaših značajskih lastnosti okrepi odnose, poveča srečo in izboljša počutje. Po opravljenem testu boste razvrstili svojih 24 prednosti. Ne pozabite dokumentirati svojih najboljših 5 prednosti.

KLJUČNE BESEDE

Samozavedanje, samoocena, odsev občutkov, čustev in misli ter dejanj v njihovem življenju.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Povečati srečo
- Najti smisel in namen
- Okrepiti odnose
- Obvladovati stres in zdravje
- Dosegati cilje

IZVEDBA IDEJ

Ta test se lahko odlično ujema s prakso: UPORABITE MOČ SVOJEGA ZNAČAJA ZA KREPITEV SREČE.

Prosimo vsakega študenta, da izpolni anketo. Povzetek rezultatov v skupini: Ali ste vedeli za svoje bistvene prednosti? Kako jih uporabljate v vsakdanjem življenju? Se lahko spomnite, kdaj ste izkoristili svoje prednosti in vas je to osrečilo? Kaj narediš, ko se počutiš slabo? Ali uporabljate eno od svojih prednosti, da bi se počutili bolje?

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Rast miselnosti
- Socialna metakognicija

UPORABITE MOČ SVOJEGA ZNAČAJA ZA KREPITEV SREČE

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[VIA_zavod](#)

OPIS

Nekaj načinov za uporabo svojih prednosti:

Ena izmed najbolj priljubljenih vaj v znanosti o pozitivni psihologiji (nekateri trdijo, da je to ena najbolj priljubljenih vaj) se imenuje »uporabite svoje značilne prednosti na nove načine«.Študije večkrat kažejo, da je ta vaja povezana z dolgoročnimi koristmi (npr. šest mesecev), kot so višja raven sreče in nižja stopnja depresije.

KLJUČNE BESEDE

Samozavedanje, samoocena, odsev občutkov, čustev in misli ter dejanj v njihovem življenju.

Spretnosti načrtovanja, samoupravljanje, miselna rast.

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Povečati srečo
- Najti smisel in namen
- Okrepiti odnose
- Obvladovati stres in zdravje
- Doseganje ciljev



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Ta vaja gre skupaj s testom moči značaja.

Prosimo učence, da:

1. Izberejo eno izmed njihovih najvišjih prednosti – eno od njihovih karakternih lastnosti, ki je ključna za to, kdo so, je enostavna za uporabo in jim daje energijo;
2. Napišejo to lastnost na vrh lista;
3. Razmislijo o novem načinu izražanja moči vsak dan (v šoli ali zunaj nje);
4. Naredijo seznam dejavnosti, ki pomagajo izraziti to moč;

Ta točka je lahko zahtevna. Iz tega razloga se lahko pogovorite o tem, kaj bi jim lahko pomagalo, da VAJE PRENESEJO V PRAKSO.

Učitelj lahko začne z opisom: »V praksi pa se ljudem včasih zdi presenetljivo težko najti nove načine, kako uporabiti eno od svojih značilnih prednosti. To je zato, ker smo zelo navajeni uporabljati svoje prednosti. Svoje prednosti pogosto uporabljamo brezskrbno, ne da bi se preveč zavedali. Ali ste na primer namenili pozornost samoregulaciji pri umivanju zob? Vaši ravni previdnosti ali prijaznosti med vožnjo? Vaši skromnosti na sestanku ekipe? Za nekatere prednosti je enostavno najti primere. Želite radovednost uporabiti na nov način? Spodaj je vzorec tega, kar bi lahko naredili. Naj bo preprosto ali zapleteno, odvisno je od tebe!

- V ponedeljek pojdite iz šole po novi poti in raziščite svoje okolje, ko se vračate domov.
- V torek nekomu od sošolcev zastavite vprašanje, ki mu ga prej niste zastavili.
- V sredo poskusite novo hrano za kosilo – nekaj, kar vzbudi vašo radovednost.
- V četrtek pokličite družinskega člana in raziščite njegove občutke glede nedavne pozitivne izkušnje.
- V petek namesto z dvigalom pojdite po stopnicah in tako raziskujte okolje.
- V soboto, ko opravljate eno gospodinjstvo opravilo (npr. pomivanje posode, sesanje), bodite med opravljanjem dejavnosti pozorni na 3 nove značilnosti dejavnosti. Primer: Opazujte šumenje sesalnika, kopičenje prahu, ki se vrti v posodi, toploto vode med pomivanjem posode, občutek teže enega krožnika ali skodelice itd.
- V nedeljo si zastavite dve vprašanji, ki ju želite raziskati o sebi – razmislite ali zapišite svoje takojšnje odgovore.
- Sledi ponedeljku ... nadaljuj!



IZVEDBA IDEJ 2

Iv nekaterih primerih se boste morda počutili izzvane pri iskanju primerov. Ko izberete eno od svojih značilnih prednosti, razmislite o naslednjih desetih področjih, ki vam bodo pomagala spodbuditi nove ideje in razširiti svoj pristop k prednostim.

Kako bi lahko izrazil značajsko prednost

- V šoli
- V mojem najbližjem odnosu
- Medtem ko se ukvarjam s hobijem
- Ko sem s prijatelji
- Ko sem s starši, brati/sestrami
- Ko sem sam doma
- Ko sem v skupini
- Kot vodja projekta ali skupine
- Medtem ko se sprehajam
- Medtem ko jem
- Z vpljevanjem psihologije

S psihološkega vidika lahko upoštevate tudi katero od 24 močnih lastnosti značaja, saj je navsezadnje vsaka moč sposobnost razmišljanja, občutenja in obnašanja:

- Misli: Kakšna je perspektiva razmišljanja? Ko izražam perspektivo, kakšne misli mi gredo po glavi? Kakšne misli so prisotne, ko ravnam preudarno? Prijazen način?
- Občutki: Kakšen je občutek poguma? Kako bi lahko opazil ponižnost kot občutek v svojem telesu...kateri telesni občutki so usklajeni z izrazom ponižnosti?
- Vedenje: Kako izgleda zame, ko izrazim hvaležnost? Na kaj naletim, ko izvajam presojo/kritično razmišljanje? Kakšno dejanje je vključeno, ko izražam poštenost?

Spodnji primeri in razlage lahko pomagajo učencem pokazati, kako razmišljati o tej nalogi.

1. Prosite študente, naj dokončajo svoj seznam.
2. Prosite študente, naj vsak dan vsaj en teden izrazijo svojo moč na nov način (uporabite predhodno narejen seznam).
3. Učence lahko prosite, naj zapišejo svoje misli o tej poti.
4. Čez teden dni - razpravljajte o tem, kaj se je zgodilo? Kaj se je spremenilo? Kakšne spremembe vidijo učenci v svojem razpoloženju? Kako enostavno/težko je bilo razviti ideje in jih nato uresničiti.

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

RAZREDNA "FOTOGRAFIJA"

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija, Anglija

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Izdelava plakata s »fotografijami« razreda, ki so jih narisali učenci sami in priloženi seznam pohval vsakega učenca v razredu.

IZVEDBA IDEJ

1. Vsi udeleženci dobijo flomastre in liste.
2. Vsak mora narisati "sliko" sebe ali dati simbol, povezan z njegovo osebnostjo.
3. Vsak udeleženec mora na liste ostalih udeležencev napisati nekaj pozitivnega – kakovost, spretnost in vedenje, ki mu je všeč.
4. Ko končajo, vsak vzame svoj list in pred vsemi prebere našete stvari, ki se začnejo s stavkom: "Jaz sem ...".
Obvezno: Skupina spodbuja vse, ki berejo pohvale, poskrbijo, da se vsak kompliment začne z "jaz sem ..." in na koncu zaploskajo vsem, ki preberejo njihove pohvale.
5. Listi so prilepljeni na plakat pod imenom vsakega učenca.



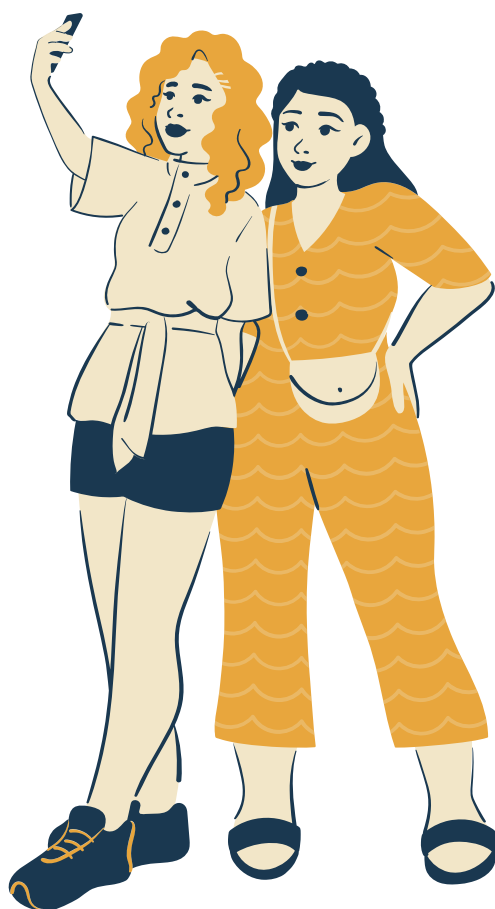
Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Socialne veščine
- Improvizacijske sposobnosti
- Domišljija
- Koncentracija
- Skupinsko delo

PREDNOSTI ZA UČENCE

Z igranjem te igre učenci izboljšajo svoje zavedanje o miselnem procesu drugih in se naučijo prilagajati spremembam v pogovoru in okolju. Zelo je koristen za podpiranje skupinske dinamike in za spodbujanje učencev z različnimi značajskimi lastnostmi, da pokažejo svoje sposobnosti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Socialna metakognicija

TERENSKO POUČEVANJE

DRŽAVA POREKLA:

Bosna in Hercegovina

VIR:

[Vprašalnik](#)

OPIS

Sreča terenskega poučevanja izhaja iz bistva, da ste zunaj v naravi, pripeljete razred na teren, da jih poučite o oblikah ali fosilih ali različnih drugih predmetih. Ena najbolj nagrajujočih stvari, ki jih učitelji lahko naredijo, je, da svoje učence odpeljejo na prosto in tam izvedejo učno uro. Biti zunaj prinaša srečo tako učitelju kot učencu, saj se učijo drug od drugega in se povezujejo skozi to izkušnjo.

Terensko poučevanje je lahko zabavno, koristno pa je tudi za poučevanje otrok. Njihova sreča, da se naučijo nekaj novega na prostem, razvija lastno srečo in tudi gradi značaj otrok. Med tem, ko se v naravi učijo, jim vadba pomaga ohranjati kondicijo in zdravje. S tem, ko učitelji odpeljejo učence na prosto, ustvarijo srečo zase in zanje. Učiteljevo veselje, ko vidi srečo svojega učenca, je dovolj, da se razpoči od sreče. Prav tako gradi zaupanje med učenci in učitelji, ko skupaj preživljajo čas v naravi.

IZVEDBA IDEJ

Učiti učence, kako biti eno z naravo, spoštovati, skrbeti in ohranjati varno okolje, v katerem živimo. Učence razdelite v več skupin. Vsaka skupina ima nalogo za različne zbirke fotografij in artefaktov. Na koncu bodo predstavili ugotovitve zadane teme.

Aktivnosti za srečo ustvarjajo srečo iz terenskega poučevanja. Če jih nekaj naštejemo, to lahko vključuje odhod na pohod, učenje o tem, kako določene živali lovijo in nabirajo hrano, gradnjo peščenih gradov različnih oblik, igranje iger, ki vključujejo timsko delo. Učitelji morajo vedno poskrbeti, da imajo učenci čas za oddih; dejavnosti za srečo naj bodo prepletene z odmori za srečo.

Pouk zunaj jim omogoča, da spoznajo svet, v katerem živijo. Bivanje v naravi zagotavlja srečo za vse vpletene. Poučevanje sreče in premor za srečo bosta to srečo nadaljevala skozi celotno učno uro na prostem.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

- Interakcija
- Prijaznost
- Pripravljenost sodelovanja

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Učenje o naravi.
- Učenje o varstvu okolja.
- Kako ravnati z okoljem in pravilno skrbeti zanj.
- Druženje v naravi.
- Projektni pouk.
- Šolski izleti.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Rast miselnosti

SPOROČILA ZA RAST MISELNOSTI

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[Vir 1](#)

[Vir 2](#)

OPIS

Raziskava je dokazala, da je učenje učencev miselne rasti učinkovito. Z učenci ne moremo imeti enodnevnega učnega načrta o rasti miselnosti in potem pričakovati, da ga bodo imeli. Namesto tega je potrebna sprememba paradigme, za to pa moramo vzpostaviti okolje, ki bo ugodno za razvoj rasti miselnosti. Okolje, ki učencem pomaga ozavestiti svoje razmišljanje, svoje sposobnosti in jim omogoča, da dvomijo in preoblikujejo svoje dvome.

Obstaja veliko načinov za podporo rasti miselnosti v razredu. Jezik rasti miselnosti, metakognicija in refleksija učencev, je le nekaj načinov za vsakodnevno spodbujanje rasti miselnosti učencev. Glede na vse navedeno je ena najlažjih in najučinkovitejših – okolje vidne rasti. Sporočila za rast miselnosti so lahko v različnih oblikah in velikostih ter se lahko uporabljajo različno.

Navdihujoča sporočila na plakatih/kartkah lahko pomagajo učencem razmišljati pozitivno o sebi, graditi samozavest in razvijati rast miselnosti! Motivacijski plakati so odličen vizualni opomnik za učence, da jim pozitivna miselnost, trdo delo in predanost lahko pomagajo izboljšati sebe in svoje sposobnosti. Te pozitivne mantre lahko pomagajo oblikovati notranji dialog učencev, jih navdihujejo in dajejo učnemu prostoru (učilnici) značaj.

IZVEDBA IDEJ

Okrasite svoj učni prostor s plakati/kartkami o rasti miselnosti.

Po potrebi izberite enega od plakatov in se o njem skupaj pogovorite. Naj učenci izrazijo svoje občutke in misli o citatu. Skupaj z učenci citat tudi analizirajte. Postavite vprašanja o njihovih izkušnjah s situacijami, omenjenimi v citatu. Uporabite jezik s plakatov pri vsakodnevni interakciji z otroki.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

Samozavest, sposobnost sprejemanja pozitivnega notranjega dialoga in rast miselnosti.

VREDNOSTI ZA UČENCE

- Obvladovati stres in zdravje
- Doseči cilje
- Dobiti navdih
- Izboljšati samopodobo



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

SLOVAR ČUSTEV- POVEJTE, KAJ ČUTITE

DRŽAVA POREKLA:

Španija

VIR:

[Vir 1](#) [Vir 3](#)

[Vir 2](#) [Vir 4](#)

[Vir 5](#)

OPIS

Slovar čustev lahko razumemo kot temeljno pedagoško podporo. Zagotavlja orodja za otroke, najstnike in odrasle, da se naučijo, prepoznajo in izrazijo svoja čustva. Opisuje dvainštirideset čustvenih stanj. Knjiga je prevedena v katalonski, baskovski, galicijski in angleški jezik. Spletno mesto Palabras aladas ponuja dnevnike, vodnike in delovne liste kot del načrta poti »povej, kar čutiš« in brezplačno vsebino.

KLJUČNE BESEDE

- Učenje in prepoznavanje vsakega čustva.
- Izboljšanje dobrega počutja.
- Razvijanje empatije.
- Zdrav način razmišljanja in ravnanja s situacijami.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Učenci lahko s primeri, ki jih doživljajo vsakodnevno, izražajo čustva in občutke. Le-ti jim lahko pomagajo raziskati majhne elemente v življenju, ki lahko vodijo v hvaležnost.

To raziskovanje jim bo pomagalo oblikovati pozitivnejši pogled na svoje izkušnje. Tako se navadijo v skoraj vsaki situaciji vedno opaziti pozitivne vidike. To je odlična praksa pri obvladovanju frustracij, razočaranj in celo jeze.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Sreča

Če želite raziskati to čustvo, lahko začnete z vrsto vprašanj o različnih elementih, predstavljenih na prezentaciji:

- Kateri elementi so prikazani na sliki?
- Kateri elementi se smeji in zakaj mislite, da se smeji?
- Kakšno gibanje naredi luna za Zemljo in Zemlja za sonce? Ali menite, da se jima zdi to gibanje zadovoljivo?
- Za kaj se uporablja lesen konj? Kaj nosi lesen konj na hrbtu? Ali menite, da se lesenemu konju to zdi zadovoljivo?
- Kateri elementi krasijo ozadje slike, ki ne pripada nebesnemu svodu?
- S katerimi umetnostmi ali dejavnostmi jih lahko povežete? Ali jih sploh lahko povežete?
- Ste že kdaj izvajali katero od teh dejavnosti ali ste videli ali slišali za druge, da jih izvajajo? Ste videli ali slišali za druge, da bi to počeli? Kako ste se ob tem počutili?
- Kakšen splošni občutek vam daje slika?

Razočaranje

Za usmerjanje nadaljnjega branja besedila lahko sliko raziščete tako, da zastavite naslednja vprašanja:

- Kateri liki so na sliki? Kje se nahajajo?
- Kaj drži lisjak? Zakaj mislite, da ima ta predmet?
- Zakaj mislite, da ima ta predmet?
- Kaj menite, je mislil lisjak, ko je peljal čoln domov?
- Kaj menite, je mislil lisjak, ko je čoln odpeljal do svoje hiše?
- Kaj je ugotovil, ko je prišel do ribnika? Kakšne posledice ima to za njegove načrte?
- Kaj menite, kako se počuti in zakaj?
- Drug način dela s to sliko je, da učence prosite, naj pripovedujejo, kaj se zgodi. Na koncu bi bilo zanimivo prositi bralce, naj predlagajo način premagovanja razočaranja.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

Qigong

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[5 zavestnih gibov](#)

OPIS

Pri poučevanju čuječnosti v šolah so bistvene vaje zavestnega gibanja, ker naši učenci dnevno veliko sedijo. Qigong meditacija je starodavna kitajska zdravilna praksa, ki združuje nadzorovano dihanje, nežno gibanje in meditacijo za spodbujanje dobrega duševnega, fizičnega in duhovnega zdravja. V EU je postalo zelo priljubljeno, saj ga je enostavno izvajati.

V naslednjih videih si lahko ogledate štiri preišljene gibe in igro:

1. Dihanje z žogico na plaži (Beach Ball Breathing)
2. Nasmehni se in se stresi (Smile & Shake)
3. Risanje loka (Drawing the Bow)
4. Qi prha (Qi Showers)
5. Igra Quarter Pass (Quarter Pass Game)

Vse gibe v videu lahko učenci izvajajo v običajnih oblačilih. Ne potrebujejo podloge za jogo. To je mogoče narediti kar v učilnici, tudi če učenci nimajo veliko prostora. Prilagodite lahko vse gibe učencem, ki ne želijo stati ali imajo fizične omejitve – lahko jih izvajajo sede, če jim je tako ljubše.

IZVEDBA IDEJ

Učence prosite, naj vstanejo, v učilnici poiščejo varen prostor, kjer se ne bodo motili in sledijo vašim gibom (ali gibom iz videa). Če menite, da bi takšna vrsta prakse lahko bila občutljiva zaradi morebitnega nelagodja, poskrbite, da bodo učenci izbrali, ali obstajajo gibi, ki jih ne želijo narediti. Izberete lahko še en način, tako da se cel razred giblje skupaj in sodeluje, hkrati pa omogoči učencem interakcijo in sodelovanje pri fizični vadbi na način, ki se jim zdi varen in udoben. Te gibe lahko izvajate kadar koli med poukom, vendar poskusite z njimi začeti pouk.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

Čustveno samoupravljanje, samozavest, disciplina in sposobnost koncentracije in osredotočanja.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Psihološke prednosti

- izboljšuje kakovost življenja. Kakovost življenja meri človekovo »zaznano fizično zdravje, psihološko stanje, osebna prepričanja, družbene odnose in odnos do ustreznih značilnosti okolja«.
- Izboljša samoučinkovitost.
- Zmanjšuje biomarkerje stresa.
- Zmanjšuje depresijo in anksioznost.
- Poveča osredotočenost.

Fiziološke prednosti (če se izvaja pogosto)

- Poveča gostoto kosti.
- izboljša srčno-žilno in pljučno funkcijo.
- Izboljša ravnotežje.
- Zdravje imunskega sistema. Qigong je bil povezan z več pozitivnimi imunskimi odzivi.
- izboljšuje somatske simptome.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija

POZITIVNA ČUSTVA IN POZITIVNA PSIHOLOGIJA

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[Vir 1](#)

[Vir 2](#)

OPIS

Gre za dobro prakso za prepoznavanje pozitivnih čustev.

Pozitivna čustva ne pomenijo le, da ste ves čas srečni. Tudi vrsta drugih čustev lahko poveča osredotočenost in uspeh ter sčasoma izboljša dobro počutje učencev. Ta čustva vključujejo veselje, zabavo, upanje, ponos, zanimanje, sočutje ali hvaležnost. Vsak učenec bo ta čustva prikazal drugače in ne obstaja pristop, ki bi ustrezal vsem. Zavedanje različnih vrst pozitivnih čustev je prvi korak pri spodbujanju le-teh med učenci v razredu.

Podporna mreža ReachOut Schools ponuja brezplačne izobraževalne vire, digitalna orodja in praktične nasvete za spodbujanje razvoja pozitivnega duševnega zdravja in dobrega počutja v vseh šolah ter razširitev učinka obstoječih programov.

KLJUČNE BESEDE

opredeliti in prepoznati vrsto pozitivnih čustev, kot tudi samozavedanje.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Učenci bodo gradili svojo odpornost, kar bo pozitivno vplivalo na njihovo splošno počutje in zmanjšalo občutek stresa ter vpliv negativnih čustev.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Obstaja veliko različnih načinov, kako v razred vpeljati in se osredotočiti na pozitivna čustva. Spodaj je nekaj predlaganih dejavnosti, ki bi jih lahko uporabili.

1. Definirajte pozitivna čustva

Ker smo vsi različni, je prvi korak, da svoje učence prosite, naj se ustavijo in razmislijo o stvareh, zaradi katerih se počutijo pozitivno:

- Skupaj kot razred sestavite seznam pozitivnih čustev.
- Učence prosite, naj izberejo pet čustev in nato pišejo o trenutkih in dogodkih, zaradi katerih ta čustva občutijo v vsakdanjem življenju.
- Dokončajte dejavnosti, specifične za pozitivna čustva – na primer pisanje pisem hvaležnosti ali deljenje stvari, ki učencem dajejo veselje.
- Naučite učence čustvenega zavedanja in samoregulacije, da jim pomagata sami prepoznati učinke pozitivnih čustev.

2. Bodite pozorni na:

Vaši učenci morda že doživljajo in izkazujejo vrsto pozitivnih čustev, vendar jih je težko prepoznati, če jih vsi ne opazimo. Tukaj je nekaj predlogov za stvari, ki jih lahko storite:

- Pomagajte učencem pokazati 'srebrno plat' situacije, kar sicer vidijo kot negativno izkušnjo.
- Učencem zagotovite pozitivne povratne informacije, ko uporabljajo pozitivna čustva, kot so optimizem, ponos in sočutje.
- Uporabite primere iz tem, zaradi katerih se učenci počutijo samozavestne.
- Uporabite vaje za pozornost ali meditacijo, da razredu pomagata razmišljati o stvareh, za katere so hvaležni.

3. Vprašajte: 'Kaj je šlo dobro?'

Namenite nekaj časa svoje rutine v razredu za razmišljanje o stvareh, ki so šle dobro. To je lahko celorazredna ali individualna refleksija. Nekaj idej, ki jih lahko storite:

- Prosite vsakega učenca, naj na koncu ure napiše KŠD (Kaj je šlo dobro?).
- Razmislite o vseh stvareh, ki so šle dobro v določenem tednu, razredni uri ali vikendu.
- Po zahtevnem času ali nalogi prosite učence, naj razmislijo o vseh pozitivnih vidikih izkušnje.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija

UGANITE, KDO JE TAKO DOBER

DRŽAVA POREKLA:

Bolgarija

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Izdelava pozitivnega portreta sošolca.

IZVEDBA IDEJ

1. Enega od udeležencev prosijo, naj gre iz učilnice.

2. Preostali del razreda mora narediti verbalni/ustni portret drugega (izbranega) udeleženca v učilnici. Zabeležiti je treba lastnosti, interese in dejavnosti, ki jih opisani učenec lahko najboljše zastopa.

Medtem ko skupina deluje, je treba spodbujati moderatorja, da daje pozitivne lastnosti osebi, ki jo opisuje. Pogoji, da negativne lastnosti niso podane, se lahko uvede vnaprej.

3. Po končanem delu skupine se je udeleženec, ki je bil izven sobe, vrnil in je moral uganiti, koga je skupina opisala.

4. Igra se večkrat ponovi, tako da imajo vsi učenci v razredu možnost, da prejmejo svoje laskave portrete.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

učenci bodo prepoznali in razumeli pozitivne človeške lastnosti.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Spodbujanje medsebojnega zanimanja, samospoznavanja in pozitivne samopodobe.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Rast miselnosti
- GRIT

OXFORDSKA DEBATA

DRŽAVA POREKLA:

UK, Poljska, ostale
države EU

VIR:

[Gradivo za
razpravo](#)

OPIS

Oxfordska debata je posebna, formalizirana vrsta razprave med dvema stranema – zagovorniki in opozicijo – o postavljeni tezi, ki naj bo v obliki izjavnega stavka. V debati naj sodelujejo štiri ekipe. Zagovorniki zagovarjajo tezo razprave, opozicija pa jo poskuša ovreči.

Pomembno je, da se teza ekipam poda nekaj dni ali tednov pred debato. Tako, da se vsaka ekipa lahko vsebinsko pripravi na razpravo. Tukaj so konkretni primeri: definicije, dejstva in statistike, posamezna opažanja in mnenja razpravljalcev o dogajanju okoli nas, na katere se ne sklicujemo naglo.

KLJUČNE BESEDE

- Komunikacijske veščine
- Pogum ob javnem nastopanju
- Samoorganizacija
- Sodelovanje
- Sposobnost spoštovati različne ljudi in njihovo mnenje

PREDNOSTI ZA UČENCE

Debate učijo učence, da svoje stališče bolj polno argumentirajo v ustnih in pisnih izjavah. Prikazujejo, kako teoretične veščine vplivajo na prejemnike izjav. Med seboj je mogoče razpravljati kulturno in objektivno – brez agresije in osebnih argumentov, s spoštovanjem do sogovornika in njegovih pogledov, pogosto drugačnih od naših.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Ekipe pridejo na debato pripravljene za razpravo. Ne vedo pa, ali bodo tezo zagovarjali, ali jo ovrgli. Določanje stališč poteka na dan debate. Ekipe imajo na voljo nekaj minut, da pregledajo svoje zapiske in izberejo najbolj veljavne argumente.

Vodja vodi razpravo, včasih s pomočjo sekretarja. Besedo daje članom zagovora in opozicijski ekipi. Prvi govori prvi govornik s strani zagovora, ki mu sledi prvi govornik opozicije. Nato se glas vrne v opozicijo – zdaj je čas drugega govornika, nato sledi drugi govornik opozicije itd.

Vsak član ekipe ima določeno vlogo:

Prvi govornik - dobro je, če predstavi svojo ekipo, pozdravi nasprotno ekipo, vodjo, skupino strokovnjakov, občinstvo; njegova primarna naloga je definirati tezo debate – torej razložiti, kako jo razume njegova ekipa. Če ima čas, lahko ta govornik poda tudi svoje prve argumente.

Drugi govornik - poda argumente za tezo (Zagovor) ali proti tezi (Opozicija). Seveda argumente utemelji, ne le našteva. Tretji govornik - ovrže argumente nasprotne strani.

Četrti govornik - najprej povzame argumente svoje ekipe.

Vsak govornik ima za govor nekaj minut – običajno štiri. Ekipe si lahko postavljajo vprašanja ali posredujejo informacije. Število vprašanj in informacij, ki jih mora ekipa sprejeti, je določeno s pravili debate, medtem ko glas ljudi, ki želijo nekaj vprašati ali dodati, običajno daje vodja. Za samovoljno izražanje ekipe se lahko odštejejo točke.

Debata je razprava, za katero se podelijo točke. Poleg ekip, vodje in občinstva je med debato prisotna tudi skupina strokovnjakov, ki sta jih ocenili obe ekipi. Vodja lahko oceni vsebinsko in retorično plast, govorico telesa, jezikovno kulturo, nastop govorcev in njihovo vedenje. Točke se lahko tudi izgubijo, kot je uporaba argumentov ad hominem, nekultura do nasprotne ekipe in govorjenje brez dovoljenja vodje. Naloga ekip je razpravljati o tezi, ne pa prepričati strokovnjake, da zavzamejo določeno stališče.



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

JUTRANJE SREČANJE

DRŽAVA POREKLA:

UK, Poljska, ostale države EU

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Odzivno jutranje srečanje v učilnici je privlačen način za začetek vsakega dneva, izgradnjo močnega občutka za skupnost in pripravo otrok za uspeh v družbenem in akademskem življenju. Vsako jutro se učenci in učitelji zberejo v krogu za deset do trideset minut in sodelujejo na štirih namenskih področjih:

- Pozdravi.
- Deljenje.
- Skupinska dejavnost.
- Jutranje sporočilo.

Jutranja srečanja se lahko uporabljajo v vseh starostnih skupinah, čeprav se dejavnosti, čas, porabljen zanje in delitev, razlikujejo glede na starost.

KLJUČNE BESEDE

Komunikacijske veščine, interakcije z vrstniki, samozavedanje, občutek pripadnosti, dvig samozavesti in zavedanje skupinske dinamike.

PREDNOSTI ZA UČENCE

Otrokom so na ta način dane vsakodnevne priložnosti za vadbo veščin, kot so pozdravljanje, poslušanje in odgovarjanje, govor v skupini, branje, skupinsko reševanje problemov, opazovanje in predvidevanje. Učitelji integrirajo vidike učnega načrta v dnevno rutino, kar učencem pomaga pri prehodu v šolo in določa način interaktivnega in angažiranega učenja že od začetka dneva.

Spodbuja se varno okolje in priložnost za učence, da si vzamejo čas, se povežejo z drugimi in delijo, kaj se dogaja v njihovem življenju in z njihovimi čustvi.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Vsako jutro pred začetkom učnega dne je potrebno imeti določen čas za deljenje odgovorov in »najti kompromis, si priti nasproti«.

- **Začnete s pozdravi:** Učenci in učitelji se pozdravljajo poimensko. Primer: 2 minuti druženja in rokovanja drug z drugim (ali katero koli drugo vrsto pozdrava - vsako jutro lahko imate drugačen pozdrav).
- **Nato preidete na deljenje:** Učenci izmenjujejo informacije o pomembnih dogodkih v svojem življenju. Poslušalci pogosto ponudijo sočutne odzive ali postavljajo vprašanja. To lahko storite na različne načine - bodite strpni (vsakdo lahko pove, kar želi), vsi učenci odgovorijo na isto vprašanje, le nekaj učencev deli svoje vnaprej dogovorjene odgovore.
- **Sledi skupinska dejavnost:** Vsi sodelujejo v kratki, živahni dejavnosti, ki spodbuja skupinsko kohezijo in pomaga učencem pri vadbi socialnih in akademskih veščin (na primer recitiranje pesmi, ples, petje, igranje igre, energizer).
- **In zaključek z jutranjim sporočilom:** Učenci preberejo in se odzivajo na kratko sporočilo, ki ga je napisal njihov učitelj. Sporočilo je oblikovano tako, da pomaga učencem, da se tisti dan osredotočijo na svoje delo v šoli.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- Socialna metakognicija

UPORABA KRATKIH FILMOV V UČNEM PROCESU

DRŽAVA POREKLA:

Bosna in Hercegovina

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Uporabite film kot del učnega načrta in vizualizacijske tehnike zavestnega in povezanega mišljenja. Kratke filme je mogoče uporabiti v učnem procesu za navdih za srečo in tehnike zavestne sreče. Pomembno je, da izberemo najboljšo možnost. Obstajajo kratki filmi, ki predstavljajo srečo v najbolj surovi oz. osnovni obliki, brez osladnosti ali dodatnih nepotrebnih stvari, kot bi jim lahko rekli.

Recimo, da lahko svojim učencem pomagamo, da se naučijo sreče v najbolj osnovni obliki. V tem primeru jih bomo v prihodnosti naredili uspešnejše – sreča lahko okoli sebe ustvari veliko dobrih občutkov in je moč številka ena, zaradi katere se ljudje bolje počutijo. Filmi so odličen način za doseganje te sreče s tehnikami vizualizacije zavestnega in povezanega mišljenja.

IZVEDBA IDEJ

Učenci se pripravijo s posebnimi, specifičnimi temami, ki imajo pomembno vrednost za družbo. Prepoznavanje človeških vrednot in njihova uporaba v življenju lahko prispeva k sreči učencev.

Vpeljava kratkih filmov o sreči se začne z učenci, ki so poučeni o iskanju sreče v svojem življenju. Kako lahko učite srečo? Eden od načinov je gledanje kratkih videoposnetkov, ki bodo učencu pomagali razumeti temo sreče. Spodaj je nekaj idej kratkih filmov, povezanih s srečo, ki jih lahko uporabite kot učno gradivo za osnovnošolce in srednješolce.

- Hipoteza sreče - Koliko sreče potrebujete? (The happiness hypothesis - how much happiness do you need?).
- Hipoteza sreče - Sreča in zdravje. (The happiness hypothesis- happiness and health).
- Hipoteza sreče - Sreča in finance. (The happiness hypothesis - happiness and money).
- Skrivnost sreče za boljše delo. (The happy secret to better work).



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KLJUČNE BESEDE

Razvijanje interesov in ljubezni, sprejemanje in premagovanje težav pri delu, sprejemanje drugačnega mnenja.

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Veščine snemanja filmov.
- Druženje.
- Raziskovanje univerzalnih človeških vrednot.
- Delo v skupinah.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIJA:

- GRIT
- Socialna metakognicija

SKUPINSKO DELO ZA SREČO

DRŽAVA POREKLA:

Bosna in Hercegovina

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Skupinsko delo za srečo ima več pomembnih prednosti. Prvič, srečo je lažje pridobiti s skupinskim kot z individualnim delom. Tako se je sreče mogoče učinkoviteje naučiti, če jo izvajamo v skupini. Drugič, sreča je produkt argumentiranega razmišljanja in kritične presoje (Nussbaum & Sen, 1993). Zato je srečo mogoče pridobiti z razpravo v razredu in analizo literarnih likov s kritičnim umom. Skupinsko delo ne zagotavlja le priložnosti za srečo, ampak srečo tudi prinaša. Tretjič, srečo je zaradi neizkušenosti ali pomanjkanja prakse težko pridobiti (Michalos, 2008). Zato se je lahko naučimo z vajo. Skupinsko delo omogoča učencem, da pridobivajo občutek sreče z reševanjem določenih problemov ali dokončanjem določenih nalog. Četrtič, sreča je običajno posledica pozitivnih čustev (Gable, Reis & Impett, 2004). Zato je srečo mogoče pridobiti z analizo literarnih likov z veseljem in optimizmom (Wilkinson, 2012). Skupinsko delo spodbuja srečo z delitvijo sreče z vsemi člani skupine.

- Uporabite delo v parih ali v skupini.
- Pripravite liste in projektne naloge.
- Spodbujajte argumentirano, kritično razmišljanje o sreči.
- Učenci, katerih izpostavljenost je predmet kritične ocene, tako vadijo obvladovanje čustev.
- Včasih se organizira tekmovalne kvize, otroci se težko soočajo z neuspehom, zato vadijo to veščino.
- Skozi analizo literarnih likov - izražanje kritičnega mnenja, argumentirana debata.

KLJUČNE BESEDE

- sposobnost prepoznavanja in poimenovanja pozitivnega vedenja ali uspešnega dela pri drugih ljudeh
- sposobnost analiziranja pomanjkljivosti
- sposobnost dela v timu
- nadzor nad osebnimi čustvi in ambicijami
- razvijanje občutka pripadnosti skupini



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

V motivacijskem delu ure lahko učitelj pove ali prebere kratko zgodbo ali pesem o sreči in jo na kratko komentira. Nato se učence razdeli v skupine. Ime skupin temelji na izrazih: sreča, zadovoljstvo, ljubezen, empatija, veselje ... Na tabelah v ovojnici imajo vse skupine naloge za skupinsko delo, ki jih bodo reševale znotraj skupine na dano temo glede na ime svoje skupine. Skupinsko delo je časovno omejeno, upoštevajo se pravila skupinskega dela. Po končanem delu pri skupni nalogi vsaka skupina predstavi svoje delo na bloku grafikona, ki so ga naredili skupaj, in svoje delo postavi kot plakat na tablo. Drugi učenci lahko postavljajo vprašanja in komentirajo. Po predstavitvi vseh skupin so sprejeti skupni zaključki.

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Učenci se počutijo srečni, ko delajo v skupinskih dejavnostih.
- Namen vidijo v delu v parih, sodelovanju in delu v skupini.
- Najpomembnejša korist teh dejavnosti je, da učenci občutijo medsebojno podporo z vrstniki, srečanje z drugimi in utrjevanje novih prijateljstev.



METODOLOGIJA:

- GRIT

DRŽAVA POREKLA:

Bosna in Hercegovina

IGRA VLOG

VIR:

[Vir](#)

OPIS

Igranje vlog, nedokončani stavki, skupinske kohezijske igre, ura čustev ... vse, kar dijake postavi v drugačen vzorec kot običajno.

Za večino učencev je igranje vlog priložnost, da naredijo nekaj drugačnega kot običajno. Nekateri vidijo priložnost, da za trenutek prenehajo z delom. Drugi najdejo odlično orodje za učenje in zabavo. Čeprav slednji morda ne uživajo v lekciji sreče, je lahko igranje vlog o sreči zelo produktivno. Tako kot so igre sreče z igranjem vlog priljubljene pri učiteljih sreče po vsem svetu, niso vedno uspešne pri doseganju svojih ciljev. Za lekcije o sreči, ki vključujejo igranje vlog za izboljšanje ravni sreče med udeleženci, jih mora voditi kakovosten učitelj. To ne pomeni le poznavanja standardnih predlog in tehnik, ki se uporabljajo pri poučevanju veščin sreče, temveč tudi prilagajanje svojega sloga individualnim potrebam vsake skupine.

Igranje vlog pomaga izboljšati pismenost pri majhnih otrocih, saj omogoča, da bralno razumevanje in odnos do literature prevzameta novo razsežnost, zaradi česar je učni proces bolj dinamičen in privlačen. Branje zgodb bi zaživel za otroke, ki bodo z igranjem vlog spoznavali resnične življenjske situacije, če bi jim dali priložnost, da jih sami odigrajo. Starejšim otrokom dejavnosti igranja vlog pomagajo izboljšati socialne veščine, kot so načrtovanje, sprejemanje odločitev, ustvarjanje idej ali rešitev za težave. Lahko jih tudi nauči, kako ravnati z drugimi ljudmi v različnih situacijah, zlasti ko razumejo čustva in občutke.

KLJUČNE BESEDE

- Igranje
- Druženje
- Svoboda izražanja
- Gibanje



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

Igranje vlog ustvarja psihološko skupnost. Tisti, ki spremljajo in zagotavljajo igro vlog in glede na to oblikujejo koncept dela, redko spodbujajo aktivne študente, da so še bolj vidni, zato je malenkost bolj namnejena tistim učencem, ki jo običajno motijo.

Igra vlog je učenje, pri katerem se učenci učijo tako, da prevzamejo izbrano vlogo in se vedejo, kot da so v tej situaciji. Igranje vlog je odličen način, da učence spodbudite k pozornosti, zabavi ali ustvarjalnim dejavnostim.

V učilnici lahko učitelji z igro vlog naučijo otroke, kako se obnašati v različnih situacijah, kot je recimo srečanje z neko novo osebo, izmenjava idej, opravičevanje itd. V učilnici ESL to dejavnost uporabljajo učitelji med poučevanjem angleškega govora da se njihovi učenci zabavajo ob učenju novih besed in izrazov. Učitelji lahko s temi ustvarjalnimi tehnikami tudi nadzirajo izgovorjavo.

Za mednarodne učence, ki potrebujejo vaje v govorjenju angleškega jezika z domačimi govorci, jim dejavnosti igranja vlog omogočajo resnične izkušnje z uporabo angleškega jezika. Igranje vlog ni omejeno le na učitelje in učence. Lahko pa ga uvedemo tudi kot obliko dejavnosti, kjer učenci igrajo vloge različnih likov v zgodbi, kar spodbuja učenje s skupnim delovanjem in ustvarjanjem.

PREDNOSTI ZA UČENCE

- Igranje različnih življenjskih vlog
- Vstop v življenjske perspektive določenih posameznikov, da bi jih bolje razumeli
- Boljše razumevanje življenja z igranjem vlog
- Vključenost poguma za sodelovanje



METODOLOGIJA:

- Pozitivna psihologija
- Socialna metakognicija

Spodbujanje prijaznosti in empatije pri otrocih in mladostnikih

DRŽAVA POREKLA:

Različne države EU

VIR:

[Vir 1](#)

[Vir 2](#)

OPIS

Prostovoljstvo je učinkovit način za spodbujanje empatije in prijaznosti pri otrocih in mladostnikih. Dr. Kimberly Schonert-Reichl, raziskovalka v tej študiji in mednarodno priznana razvojna psihologinja, ponuja seznam praktičnih dejanj, ki jih je znanost pokazala za izgradnjo veščin in moči, ki pomagajo otrokom biti prijazni.

KLJUČNE BESEDE

Empatija in prijaznost

PREDNOSTI ZA UČENCE

Pomagati drugim je dobro za družbo, socialni in čustveni razvoj ter zdravje! Prostovoljstvo kaže višjo raven empatije, altruizma in celo zmanjšano tveganje za bolezni srca.

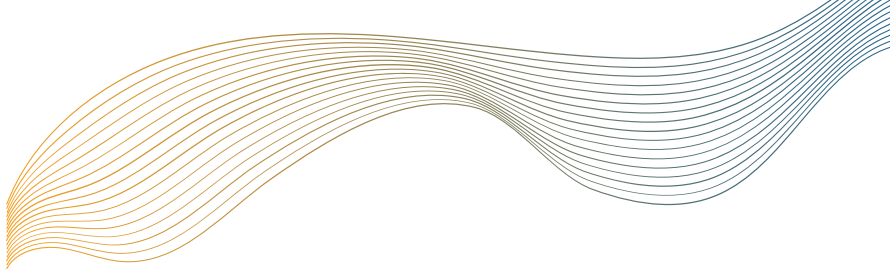


Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IZVEDBA IDEJ

1. Pogovorite se o občutkih svojega učenca in občutkih drugih, ki se odražajo z mimiko obraza in telesa. Ko je vaš učenec žalosten ali vesel, lahko rečete: »Lahko povem, kako se počutiš, ker mi to sporočata tvoj obraz in telo«. Ko učenčev prijatelj ali brat ali sestra izkazuje čustvo (kot je denimo žalost), poudarite, da učenci čustva izražajo z obraznimi in telesnimi izrazi. Pogovorite se o izkušnjah in situacijah, ki vodijo do različnih vrst čustev.
2. V interakciji z mladimi učenci uporabljajte najrazličnejše čustvene besede. Ko se pogovarjate s svojim mladim učencem, uporabite več različnih čustvenih besed za pogovor o situacijah ali dogodkih. Opozorite na čustva drugih in izkoristite priložnosti za razširitev čustvenega besednjaka vašega učenca, vključno s krivdo, zadovoljstvom, ponosom, tesnobo, strahom in navdušenjem.
3. Vključite svoje učence v dejavnosti, ki pomagajo vam in drugim. Kot vsi mi, tudi učenci želijo pomagati in prispevati.
4. S svojimi dejanji pokažite skrb in prijaznost. Kot vemo, se učenci velikokrat lahko naučijo več iz naših dejanj kot naših besed. Svojim učencem priznajte svoje napake (npr. recite "Žal mi je"). Pokažite odpuščanje drugim in njim.
5. Govorite o prijaznosti in dobrih občutkih, ko delate prijazne stvari za druge. Ko vaš učenec pomaga, mu povejte, kako dober je občutek, da to počne. Izrazite svoj ponos in srečo učencem zaradi njihovega koristnega vedenja.
6. Spodbujajte hvaležnost. Spodbujajte svoje učence, da se zahvalijo. Ustvarite model hvaležnosti in svojim učencem pokažite vse, za kar morajo biti hvaležni v svojem življenju.
7. Uporabite pozitiven in obnovitveni pristop k disciplini in modelirajte empatijo, ko je vaš učenec naredil nekaj narobe. Takrat uporabite to kot priložnost za razpravo, pri čemer uporabite pristop, osredotočen na otroka, v katerem prevzamete perspektivo svojega učenca – torej se postavite v njegovo kožo in gledate na svet s tega zornega kota. Vključite svoje učence v reševanje problemov – in razpravljajte o tem, kako bi lahko v prihodnosti naredili nekaj drugačnega, kar bi se končalo bolj pozitivno. Lahko bi rekli: »Kaj bi lahko storili, če se to ponovi? Kakšen bi bil način za rešitev tega problema? " Prav tako pomagajte svojim učencem razviti obnovitveni pristop – torej najti načine za popravilo škode, ko je bila škoda storjena. Na primer, če so namerno ali po nesreči poškodovali drugega učenca, jih vprašajte, kaj lahko storijo, da bi tistemu učencu pomagali, da se bo bolje počutil.
8. Pomagajte svojim učencem razviti "skrbno" identiteto. Ko se vaši učenci ukvarjajo z dejavnostmi, ki so skrbne in prijazne, bi morali to vedenje prepoznati kot del njegove ali njihove identitete – »ti si tako prijazen in skrben učenec, ker si naredil [vedenje, ki je pokazalo prijaznost in skrb.]«





Slovar

V slovarju so pojasnjeni nekateri izrazi, ki so povezani s srečo in so uporabljeni v knjižici.

Asertivnost je sposobnost, da se postavimo zase, hkrati pa spoštujemo pravice drugih.

Zavedanje drugih pomeni razumevanje družbenih in medosebnih težav ter ustrezno odzivanje nanje. Biti družbeno ozaveščen pomeni natančno razlagati čustva ljudi, s katerimi komuniciramo (Cerezo in McWhirter, 2012). Te veščine so bile povezane z boljšo socialno prilagoditvijo in odgovornim odločanjem (Van Huynh, 2018).

Komunikacijske veščine vključujejo razumevanje znanja in idej ter njihovo učinkovito izražanje v besedni, neverbalni in pisni komunikaciji. Te veščine vključujejo sposobnost pogajanja, prepričevanja, prenosa in interpretacije znanja (Lippman et al., 2015)

Spretnosti kritičnega in ustvarjalnega razmišljanja (DiYanni, 2016) je mogoče razviti s prakso in je bilo ugotovljeno, da vplivajo na akademsko uspešnost študentov (Hove, 2011). Osredotočenost na ustvarjalne miselne sposobnosti učencev in ne le na predmetno znanje pomaga študentom pri raziskovanju in odkrivanju alternativ namesto samega pomnjenja podatkov (Beghetto & Kaufman, 2014).

Kritično mišljenje je bistvena življenjska veščina, ki omogoča prilagajanje spremembam v današnjem svetu - Lucas, B., & Spencer, E. (2017). Poučevanje kreativnega razmišljanja: razvijanje učencev, ki ustvarjajo ideje in znajo kritično razmišljati (serija Pedagogija za spreminjajoči se svet). Založba Crown House.

Čustvena inteligenca (ČI) je sposobnost zavedanja in obvladovanja lastnih čustev in čustev drugih. Ugotovljeno je bilo, da ČI prispeva k uspešni akademski uspešnosti (Parker, Salovey in Maynard, 2003).



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Empatijo lahko opredelimo kot afektivno in kognitivno sposobnost začutiti in razumeti čustveno stanje drugega (Eisenberg, 2003). Lahko prispeva k altruističnemu in prosocialnemu vedenju in je povezano s psihološkim zdravjem. Zdravi odnosi z vrstniki, starši in učitelji lahko pomagajo izboljšati psihosocialni razvoj in čustveno dobro počutje, vključno z optimizmom, empatijo, samospoštovanjem in samoučinkovitostjo (OECD, 2015).

Hvaležnost je občutek sreče in spoštovanja, ki izhaja iz štetja svojih blagoslovov. Ugotovljeno je bilo, da prispeva k večji sreči, zadovoljstvu v življenju ter duševnemu in fizičnemu zdravju (Emmons & McCullough, 2003).

GRIT je pozitivna, nekognitivna lastnost, ki temelji na posameznikovi vztrajnosti pri prizadevanju v kombinaciji s strastjo do določenega dolgoročnega cilja ali končnega stanja (močna motivacija za dosego cilja).

Rast miselnosti ali miselna rast je prepričanje, da je inteligenco mogoče razviti in izboljšati s trdom, dobrim poučevanjem in vztrajnostjo. Ljudje z razvijajočo se miselnostjo vidijo neuspehe kot priložnosti za učenje in rast namesto nazadovanja.

Metakognicija ali refleksija se nanaša na veščine »razmišljanja o razmišljanju«, ki olajša zavedanje posameznikov o njihovih kognitivnih procesih in strategijah (Winne & Nesbit, 2010). Ljudje z dobrimi metakognitivnimi veščinami se zavedajo svojih prednosti in slabosti ter lahko bolje ocenijo svoje sposobnosti (Sperling et al., 2012). Ugotovljena je bila pozitivna povezava med metakognitivnimi veščinami in akademsko uspešnostjo (Taraban, Ryneearson in Kerr, 2000).

Čuječnost predvidoma pomaga udeležencem občutiti mir, srečo, dobro počutje in sodelovanje z drugimi. Prav tako lahko izboljša raziskovanje, domišljijo, radovednost in sposobnost razvijanja odnosov, kar prispeva k uspehu v šoli in zunaj nje (Scoffham & Barnes, 2011).

Pozitivna psihologija je znanstveno preučevanje sreče. Osredotoča se na to, kaj ljudi osrečuje in kako lahko srečo povečamo.

Odpornost je sposobnost obvladovanja stresa in stiske.



Samorazvoj je nenehno izboljševanje samega sebe, da bi dosegli svoj polni potencial. Vključuje postavljanje ciljev in ukrepanje za njihovo doseganje. Samorazvoj lahko poveča srečo in zadovoljstvo v življenju (Nguyen, 2017).

Samozavedanje je način, kako um sprejema izkušnje in reagira nanje; vključuje pozornost do sebe in poznavanje svojih prednosti in slabosti. Veščine samozavedanja naj bi zmanjšale težave s pozornostjo in vedenjem ter simptome anksioznosti pri otrocih (Semple, Lee, Rosa in Miller, 2010).

Samozavest je prepričanje oz. verovanje v lastne sposobnosti in je povezana z večjo srečo in uspehom v življenju (Bandura, 2006).

Občutek pripadnosti je občutek povezanosti s skupnostjo ali skupino.

Socialna zavest znotraj skupnosti lahko pomaga posameznikom, da prevzamejo vodstvene vloge in skupaj sodelujejo pri reševanju težav (OECD, 2018).

Socialna metakognicija je sposobnost razmišljanja o lastnih mislih in čustvih ter njihovega razumevanja in uravnavanja. Vključuje tudi sposobnost razumevanja in upravljanja misli in čustev drugih.

Socialno-čustvene veščine posamezniku omogočajo prepoznavanje in obvladovanje čustev, spoštovanje perspektiv drugih, vzpostavljanje in vzdrževanje pozitivnih odnosov, sprejemanje odgovornih odločitev in konstruktivno ravnanje z medosebnimi situacijami. Dokazi kažejo, da te veščine prispevajo k razvoju in uporabi kognitivnih veščin (OECD, 2017).

Obvladovanje stresa je sposobnost obvladovanja ravni stresa, da bi ostali zdravi in produktivni.

Dobro počutje je stanje sreče in zadovoljstva. Ne gre le za odsotnost bolezni, temveč za pozitiven občutek fizičnega, psihičnega in socialnega zdravja (WHO, 2018).



Dokument je nastal s finančno podporo programa Erasmus + Evropske Unije. Za vsebino tega dokumenta so odgovorne izključno sodelujoče partnerske organizacije in pod nobenim pogojem ni mogoče šteti, da dokument odraža uradno mnenje Evropske komisije.

Prosimo, upoštevajte okolje pred tiskanjem.



[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