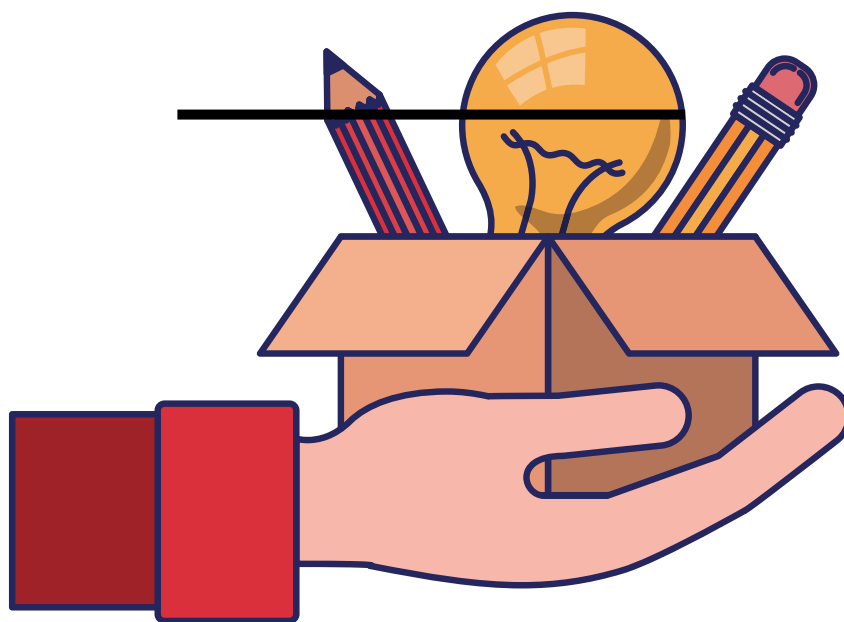


Priručnik dobrih praksi

Povratak u školu, temelj sreće





Back to school

foundation of
happiness

PROJEKAT: Povratak u školu, temelj sreće

KOORDINATOR: Osnovna škola Otetz Paisii

Ova publikacija je rezultat Erasmus plus projekta Povratak u školu, temelj sreće (2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717). Tekst i slike publikacije mogu se reproducirati, pohraniti u sustav za pretraživanje ili prenijeti u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način, bez prethodne dozvole pojedinačnog partnera u nekomercijalne svrhe i samo u svrhu obuke. Molimo da se referirate na originalni materijal i autore ako umnožavate dokument. Za komercijalnu reprodukciju i sva druga pitanja u vezi ove publikacije, kontaktirajte:

Bilyana Aleksieva: ou_paisii@abv.bg

PDF verziju možete preuzeti i pronaći na JEZICIMA PARTNERA an WEB STRANICI.

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Europske unije. Ovaj dokument odražava samo stavove autora. Međutim, Europska komisija i Bugarska nacionalna agencija ne mogu se smatrati odgovornim za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njima.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sadržaj / poglavlja

1. Društveni i emocionalni trening

1. Šampioni dizajna - Projektni trening u dizajnerskom razmišljanju
2. Nastava van učionice
3. Moje srce - Psihološki trening
4. "Kako se osjećaš danas?" - Emocionalni pregled
5. Emocionalni trening preuzimanja odgovornosti
6. Emocionalni trening za studente
7. Kako su škole koristile transakcionu analizu (TA za jačanje pozitivnog TSR-a).
8. Bounce Back
9. Korištenje vašeg nastavnog plana i programa i vrijednosti nastave u školi
10. Pedagogija smijeha
11. "Nino i Nina: Program kompetencija" i "rast kroz igranje"
12. Program "Što prije, to bolje" - Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. Sreća u učionici / u školama

1. Volim svoju školu
2. Jutarnja rutina
3. Muzička terapija
4. Sretna učionica
5. Emotikoni
6. Evropska mreža zdravih škola - SHE mreža
7. Poboljšanje dobrobiti u školi
8. Vještine koje povećavaju dobrobit: Happify
9. Samorealizacija vrijednosti
10. Nauka o sreći (Obrazovanje za sreću)
11. Kuća emocija
12. CIEE - (Klub emocionalne inteligencije u školama) - Organizacija načina na koji radite u školi
13. Radionica: Kako pomoći djeci da budu sretna?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3. Obrazovanje pozitivnog razmišljanja

1. Budite pozitivni
2. Pozitivna psihologija
3. Razvijanje zdravog osjećaja vlastite vrijednosti
4. Pažnja u obrazovanju
5. Pozitivna psihologija zasnovana na radu u učionici
6. Kako kombinovati pozitivnu psihologiju sa grupama podrške
7. Progresivni mentalni stav
8. Aktuelizacija pedagogije razmišljanja o rastu
9. Učionica slagalice
10. Smanjenje simptoma depresije i anksioznosti
11. Program Maytiv
12. Program pozitivnog stava (Programa Attitude Positiva)
13. Razvoj mentalnog sklopa - mentalni stav



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4. Prevenција izolacije, depresije, učenja na daljinu i COVID-a

1. Školska biblioteka - Učite i zabavite se
2. Vannastavne aktivnosti sa timom za lični razvoj
3. Zamišljanje sretnog mesta u parovima
4. Nastava na daljinu - dobre prakse na dohvat ruke
5. Obrazovanje na daljinu tokom epidemije Covid-19 - anketa Slovenskog zavoda za obrazovanje
6. Epidemija hrabrosti: Kako pronaći hrabrost za hrabar život?
7. KoAkcija protiv Covid-19
8. “UPA faz a diferença” (UPA čini razliku) - Osvješćivanje/Akcije za mentalno zdravlje



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



5. Školske aktivnosti / Aktivnosti na otvorenom

1. Dijete još živi u meni - Konkurs za učenike i roditelje
2. Nastava u prirodi
3. Online tim
4. Škola u prirodi
5. Implementacija pedagogije usmjerene na osobine za akademski kompetentne studente
6. Brainstorming
7. Klub robotike Lego i Likovni klub
8. Art terapija
9. Razredna maskota



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Creative Commons License:

"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

6. Vježbe / Igre

1. Vježba disanja
2. Pauze za vježbanje u učionici
3. “Pronađi moju porodicu” - Emocionalna kartaška igra
4. “Reci to bolje”
5. Implicitna i eksplicitna upotreba nastavnih mogućnosti
6. Brainstorming: na koliko načina da to uradite?
7. Krug dijeljenja
8. Sretna osjetila
9. Sretne/nesretne šarade
10. Ljubazni prijatelj
11. Cool Kid: SEL Kernel praksa za prvi razred
12. Svakodnevna hrabrost
13. Praktična istrajnost
14. Dijeljenje i saradnja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Uvod

Krajnji cilj ovog projekta je razvijanje socijalnog i emocionalnog nastavnog plana i programa sa akcentom na sreću kako bi se podstakla motivacija kod učenika, obučili nastavnici i uključili roditelji kako pristupiti učenicima osnovnih škola i stvoriti uslove za sretnu djecu i učenike. Priručnik koji opisuje dobre prakse doprinosi upravo tome te je stoga ključan za ovaj projekat.

Predavači će dobiti priručnik i alate za obuku za podizanje svijesti o društvenim i emocionalnim aspektima učenika, podsticanje kreativnosti i podučavanje o efektima pozitivnog načina razmišljanja i kako uravnotežiti akademske vještine.

Poglavlja ovog projekta se fokusiraju na:

Socijalni i emocionalni trening

Sreću u školama i učionici

Obrazovanje pozitivnog razmišljanja

Sprečavanje izolacije i depresije uzrokovane učenjem na daljinu i COVID-om

Aktivnosti za školu i na otvorenom

Vježbe i igre

Ovaj priručnik važe za mnoge edukatore/učenike, ali je najrelevantniji za nastavnike djece uzrasta od 6 do 10 godina.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Društveni i emocionalni trening



Ovo poglavlje uključuje obrazovanje o inicijativi, upornosti, vodstvu, prilagodljivosti i povjerenju u sposobnosti.

Socijalna i emocionalna podrška također vodi do emocionalne inteligencije i socijalne metakognicije.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Šampioni dizajna

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

Obuka zasnovana na projektima u programu Design Thinking

IZVOR:

<https://bg.rpplane.com/>

OPIS

Najuspješniji program obuke zasnovan na projektima u Bugarskoj. Ova vrsta obuke je da je tradicionalni način sticanja znanja i vještina zamijenjen uzbuđljivim i uzbuđljivim metodom prenošenja i sticanja znanja. Učionica postaje prirodno mjesto za inovacije.

Tokom godina formiranja, djeca uče i razvijaju se impresivnim tempom. Najveći izazov za sve danas je način na koji učimo. To utiče na sve u našim životima – šta nam je potrebno da bismo uspjeli, koliko možemo biti sretni i prosperitetni i kako možemo promijeniti okruženje oko sebe na bolje. Potrebni su nam mnogo bolji načini da razvijemo i steknemo naviku ključnih životnih vještina (ili "vještina 21. stoljeća").

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Nastavnici:

- Dobivaju priliku za lični i profesionalni razvoj.
- Oni postaju dio aktivne zajednice progresivnih i željnih nastavnika.

Studenti:

- Oni rješavaju problem iz stvarnog svijeta.
- Uče dok se zabavljaju. Oni igraju vodeću ulogu u svakoj misiji.
- Rade u timu i pomažu jedni drugima.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Poznavanje i kontrolisanje naših emocija prava je supermoć – **emocionalna inteligencija**.

Samospoznavanje – posmatrati i prepoznavati emociju dok je doživljavate

Upravljanje emocijama – nositi se s njima tako da doživim pravu emociju u pravo vrijeme; shvatiti što se krije iza osjećaja; pronaći načine kako se nositi s negativnim emocijama – strahom, tugom, gađenjem, ljutnjom.

Motivacija - da svoje emocije usmjerimo na postizanje određenog cilja, da potisnemo željene impulse i da možemo "odgoditi užitek" kada je to potrebno.

Empatija – biti osjetljiv na emocije drugih i shvatiti vidljivu točku; procijeniti kako ljudi drugačije osjećaju određene stvari.

Odnosi – kako utječemo na tuđe emocije; kako razvijamo komunikacijske vještine (verbalne i neverbalne)

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Rješavanje problema, kreativnost, timski rad, komunikacija, radoznalost, inicijativa, upornost, liderstvo, prilagodljivost, povjerenje u svoje sposobnosti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Nastava van učionice

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Ove aktivnosti podstiču aktivnost studenata u odnosu na proučavano gradivo. Izvan učionice, mogu slobodno i neformalno komunicirati jedni s drugima. Oni se upoznaju sa zasebnim kulturnim institucijama. Ova praksa stimulira veću motivaciju i interesovanje za proces učenja. Djeca su osobe s različitim vještinama i stopama razvoja, s ogromnim potencijalom koji se ne otkriva uvijek u učionici.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Vannastavne aktivnosti stvaraju odgovarajuće uslove za otkrivanje i razvoj vještina, mašte i kreativnosti
- Pozitivan odnos prema nacionalnoj kulturi, istoriji i izgrađivanju patriotskog osjećanja za domovinu i rodni kraj.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Učenici imaju samopouzdanje, samostalnost, osjećaju se slobodno i aktivno su uključeni u ovu vrstu aktivnosti. Uče bez poteškoća i voljno, osjećaju se značajnim. Akumuliraju znanje koje vodi ka ličnom rastu i zadovoljstvu, nacionalnom ponosu i rado prenose ono što su naučili.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Razvijanje sposobnosti, mašte i kreativnosti, pozitivnog stava, nacionalne kulture, istorije, patriotskog osjećanja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Moje srce - Psihološki trening

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Učenici imaju zadatak da nacrtaju srce na bijelom listu. Učitelj ih upućuje da u ovom srcu treba da ispišu imenima ili simbolima sve važne elemente koji imaju mjesto u njihovom srcu. Nema ograničenja da se spominju samo ljudi. Ideja je da se provjeri šta je važno u ličnom svijetu učenika i šta je njima važno. Ova praksa je korisna jer crtanjem učenici govore o svom emocionalnom svijetu. Oni koji žele da kažu razredu ko ima mjesto u njihovom srcu. Crtež može pružiti dubinsku analizu ko je i šta je važno učenicima. Posljednje pitanje nastavnika je: Ima li mjesta za tebe u tvom srcu?

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Razvoj socijalne i emocionalne inteligencije;
- Poboljšanje emocionalne metakognicije;
- Poboljšanje društvene metakognicije;

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaganje učenicima da bolje upoznaju sebe i dublje razmisle o tome šta je važno u njihovom vlastitom svijetu. Podržava psihičko zdravlje učenika, kao i njihov emocionalni i društveni razvoj.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Niska društvena i emocionalna inteligencija
- Nesposobnost da se nosi sa težim emocijama
- Nedostatak svijesti o vlastitom ličnom emocionalnom stanju



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



"Kako se osjećaš danas?"

Emocionalni pregled

LANGUAGE SCHOOL
SKY

IZVOR:

[Emotional Check-up](#)

OPIS

Svaki čas iz određenog predmeta počinje takozvanom "Provjerom" – učenici se pozivaju da na nekoliko načina označe svoje trenutno emocionalno stanje: odabirom odgovarajuće slike sa odštampanog nastavnog lista, dolaskom do table ili pokazivanjem na plakat u soba.

Zavisno od planiranog posla za neke od dana, svi ili samo oni koji ukazuju na najintenzivnije emocije mogu biti pozvani da elaboriraju zašto se tako osjećaju. Jednom sedmično korišteni radni listovi se drže ispred učenika, a nastavnik piše vježbe mapiranja uma u kojima se raspravlja o različitim načinima na koje emocije mogu utjecati na odluke ili čak učinak na času.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Za obje grupe:

- Razvoj socijalne i emocionalne inteligencije;
- Poboljšanje emocionalne metakognicije;
- Poboljšanje društvene metakognicije;
- Indirektan pozitivan uticaj na grupni rad i akademska postignuća.

Napomena: Nastavnici mogu koristiti ovu igru da istraže blisku vezu između emocija učenika i njihovih rezultata u školi. Mogu je koristiti i kao način da upoznaju svaku osobu u grupi nakon uvodne faze na početku školske godine.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaganje učenicima da obrate pažnju na svoje trenutno emocionalno stanje može pomoći i nastavnicima i učenicima da razviju i održavaju ličnu mentalnu higijenu i dodatno poboljšaju svoju socijalnu i emocionalnu inteligenciju kako bi zadržali osjećaj sreće.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Niska društvena i emocionalna inteligencija

Nesposobnost da se nosi sa težim emocijama

Nedostatak svijesti o trenutnom emocionalnom stanju i njegovom utjecaju na postupke i učinak



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Emocionalni trening preuzimanja odgovornosti

SMART IDEA

IZVOR:

[Taking Charge](#)

OPIS

Ideja preuzimanja kontrole je primjer odličnog ponašanja za poboljšanje vašeg emocionalnog i fizičkog zdravlja. Ova praksa je fokusirana na emocionalni trening.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Možemo raditi na promjeni štetnih događaja tako što ćemo namjerno uočiti ono što je pozitivno:
- Vježbajte tehnike smanjenja stresa, kao što su meditacija svijesti ili aerobne vježbe.
- Prebacivanje fokusa na pozitivne emocije u svakodnevnom životu.
- Radite na identifikaciji smisla i svrhe u svom životu.
- Dobijte podršku od drugih.
- Vježbajte samosaosjećanje.

GLAVNI ZAKLJUČAK

"Vi ste glavni" je mantra ove prakse. Ljudi uče kako holistički pristup sreći može pomoći dobrobiti, zadovoljstvu, značenju i povezanosti.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Stres; Nedostatak kontrole, nedostatak pokretačke akcije



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Emocionalni trening za učenike

IZVOR:

1. [Developing Grit](#)
2. [Edutopia](#)

OPIS

Richard Davidson, istraživač emocija, tvrdi da kognicija i emocija sarađuju na besprijekoran, integriran način kako bi nam pomogli u ustrajnosti. Da bi se uspješno borili protiv stvari poput izolacije ili anksioznosti, nastavnici moraju pomoći djeci u razvoju i kognitivnih i emocionalnih sposobnosti. Evo nekoliko ideja zasnovanih na istraživanju za obje kategorije.

Prema najvećem svjetskom stručnjaku za ovu temu, Angeli Duckworth, suočavanje s emocijama i otpornošću može se naučiti. "Djeca mogu imati pogrešna uvjerenja i pogrešno razumjeti razvoj vještina... uvjerenja koja stoje na putu iskorištavanja osobina izvedbe." Kada se učenici muče sa zadatkom, mogu vjerovati da ne mogu riješiti problem i odustati. Učenici treba da shvate da je u redu da se osjećaju zbunjeno kada uče nešto novo, što se i očekuje. Možemo pokazati učenicima da je pravljenje grešaka ili dugotrajno završavanje zadatka prirodno, a ne signal neuspjeha.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Promjena razmišljanja
- Emocionalna inteligencija
- Posebno emocionalna samosvijest
- Aktivan način razmišljanja kako uticati na emocije



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Način na koji pojedinci razmišljaju i odnose se prema svojim uvjerenjima utječe na njihovo emocionalno stanje. Da biste kontrolirali emocije, potrebno je promijeniti način razmišljanja iz pasivnog u akciju.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Stres; Nedostatak kontrole, nedostatak pokretačke akcije



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kako su škole koristile transakcionu analizu (TA) za jačanje pozitivnog TSR-a 1

EDUKOPRO

IZVOR:

Source of TA

OPIS

TA obuka je rezultirala efektivnom promjenom razmišljanja nastavnika. Kada su nastavnici imali veću svijest o svojim ego stanjima i životnim pozicijama i onima svojih učenika, počeli su bolje komunicirati sa svojim učenicima. Takođe, kada su nastavnici bolje razumjeli životne scenarije svojih učenika, imali su više empatije prema njima. Kao rezultat toga, u školama je došlo do primjetnog poboljšanja u interakciji nastavnik-učenik. Na primjer, kada je nastavnik primijetio da je učenik u buntovnom ego stanju, nastavnik je svjesno 'ostao plav' tako što je odabrao da bude 'pažljivi roditelj', 'čvrst roditelj' ili jednostavno 'odrasla osoba' umjesto 'kritičnog roditelja', ne bi li motivisao učenika.

Nastavnici su počeli postavljati detaljnija pitanja o životnom scenariju učenika kad god se loše ponašaju umjesto da direktno grde dijete. U Osnovnoj školi Clementi, obećavajući rezultati male studije koju je sproveda grupa osnovnih škola, šest nastavnika je podstaklo implementaciju na nivou škole uz blagoslov i podršku školskih rukovodilaca. U metodističkoj školi za djevojčice Paya Lebar (srednja škola), glavni tim je razumno implementirao vitalne koncepte i strategije manjim količinama kako bi povećao povjerenje nastavnika u primjeni TA pristupa.

IU srednjoj školi Northland, školski rukovodioci su aktivno pomogli svom osoblju da povežu tačke između TA konceptata i strategija u svakodnevnim školskim operacijama.

Učenici su se osjećali zbrinuto kada su njihovi nastavnici pokazali brigu i interesovanje za njih. Zanimljivo je da su se u osnovnoj školi Clementi i srednjoj školi Northland radni odnosi među nastavnicima također poboljšali.

Upotreba TA pristupa u cijeloj školi dovela je do pojave zajedničkog jezika među osobljem za svakodnevnu interakciju, komunikaciju i izgradnju kulture. Naprimjer, nastavnici su ohrabrivali jedni druge da 'ostanu plavi' kada bi ih emocije preplavile u datoj situaciji i odmah bi se podsjetili šta to znači.

Srednja škola Northland je postavila Plavu sobu za sastanke sa roditeljima. Naziv je usvojen kao podsjetnik da 'ostanemo plavi', odnosno da ostanemo mirni kada radimo s ljutim roditeljima.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Uključuje se način razmišljanja nastavnika i svijest o tome kako postupiti u situacijama ako se uključi njihov ego
- Povećanje empatije prema učenicima
- Poboljšanje interakcije nastavnik-učenik

GLAVNI ZAKLJUČAK

Način na koji nastavnici razmišljaju i način razmišljanja koji imaju može duboko uticati i na njihove učenike, zbog čega je važno da nastavnici pokažu brigu i brigu prema svojim učenicima.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Učenici osjećaju brigu o postupcima svog nastavnika
- Poboljšanje njihovih odnosa



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Bounce Back

IZVOR:

Positive Psychology

OPIS

Program Bounce Back i izgradnja otpornosti

Istraživači Toni Noble i Helen McGrath (2008) osmislili su praktičan, isplativ i efikasan program otpornosti u učionici pod nazivom Bounce Back, prvi pozitivni obrazovni program na globalnom nivou. Noble i McGrath (2008) tvrde da je učenje otpornosti male djece najkorisnije za trajnu promjenu. Najhitnija potreba za povećanom otpornošću se materijalizuje tokom prelaska učenika u srednju školu.

Program Bounce Back je usmjeren na učenike viših razreda osnovne i niže srednje škole, jer je adolescencija kritičan period promjena i stresa za učenike. Bounce Back se bavi dvjema ključnim oblastima: faktorima okoline koji stvaraju psihološki kapital i ličnim vještinama suočavanja koje učenici mogu da nauče, što su istakli mnogi istraživači kao što su Reivich i Shatté (2002) i Barbara Fredrickson (2001).

Noble i McGrath (2008) pružili su niz praktičnih, svakodnevnih školskih aktivnosti koje su pomogle učenicima da se osjećaju povezano sa svojim vršnjacima, školom i zajednicom. Njihovo istraživanje je pokazalo kako škole mogu stvoriti okruženje koje pruža podršku, kako unutar škole, tako i u porodicama i zajednicama učenika.

Bounce Back pruža praktične alate kao što je tortni grafikon odgovornosti, koji vodi djecu da shvate da su sve negativne situacije kombinacija tri faktora: njihovog ponašanja, ponašanja drugih i slučajnih događaja. Korištenje tortnog grafikona odgovornosti za razumijevanje određenog štetnog događaja pomaže učenicima da nauče šta mogu promijeniti, a šta ne, razvijajući njihov osjećaj za inicijativu i odgovornost.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Učenici razvijaju vještine suočavanja
- Pozitivna psihologija
- Otpornost
- Samopouzdanje

GLAVNI ZAKLJUČAK

U sprječavanju ljudi da sami sebe kude za stvari koje nisu bile njihova krivica i učenju da shvate šta mogu učiniti da riješe situaciju. Nastavni plan i program Bounce Back pruža resurse i prijedloge za nastavnike i vježbe za učenike. Vježbe su osmišljene da podstaknu učenike da razviju optimizam u učionici i razvijaju prihvatajući i bezbrižan stav. Bounce Back je način na koji se pozitivna psihologijska istraživanja mogu pretvoriti u alate koji pomažu ljudima da napreduju.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Nedostatak optimizma
- Nizak nivo samopouzdanja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Korištenje vašeg nastavnog plana i programa i vrijednosti nastave u školi

IZVOR::

[Positive Psychology](#)

OPIS

Karakter i vrijednosti su suštinski dio skrivenog kurikuluma, ali se moraju eksplicitno podučavati. Dobro planiran SMSC nastavni plan i program utkan u sve predmete je od suštinskog značaja. Poučava učenike školskim vrijednostima koje su im potrebne da bi uspjeli. UNICEF-ova prava za djecu pruža odličan okvir za učenje djece o školskim vrijednostima. Debate na školskim izborima i poduzetničke aktivnosti omiljene su među učenicima i mogu podići samopouzdanje i samopouzdanje. Oni također mogu pomoći u podučavanju osnova demokratije i stavova na radnom mjestu.

Praktična primjena

Neke škole se fokusiraju na jednu školsku vrijednost sedmično, a neke mjesečno kroz skupove, PSHE lekcije i namjenska mjesta za odeljenje. Ovi termini su obično 10 minuta dnevno ili pola sata sedmično. Druge škole imenuju predstavnike 'Ambasadora vrijednosti' iz svih razreda. Oni zastupaju školske vrijednosti pred svojim vršnjacima. Za mlađu djecu mnoge priče prenose školske vrijednosti. Korištenje niza poznatih priča koje se fokusiraju na vrijednost sedmice/mjeseca odlično je za mlađu djecu. Ovo dobro funkcionira kada ga prati igra uloga ili "vruće sjedenje".

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Učenje djece o školskim vrijednostima
- Povećava se:
- Otpornost, težnja, odlučnost, tolerancija, poštovanje i timski duh



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Planiranje redovnog vremena koje ćete potrošiti na školske vrijednosti i dijeljenje odgovornosti za njihovo promoviranje je pozitivan način da se pomogne učenicima i roditeljima da postanu dio vašeg cjelokupnog etosa.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Školske vrijednosti koje učenici često zaboravljaju



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Pedagogija smijeha

IZVOR:

1. [Instituto CRIAP](#)
2. [Rir Agora](#)

OPIS

Opis treninga

Joga smijeha je revolucionarna ideja koju je razvio indijski doktor dr Madan Kataria 1995. godine. Trenutno se praktikuje u više od 110 zemalja i kombinuje smijeh, kao oblik vježbe, sa dubokim disanjem iz joge. Koncept se zasniva na naučnim studijama da dobrovoljni smijeh pruža iste fiziološke i psihološke prednosti kao i spontani smijeh. U početku je počelo sa društvenim klubovima smijeha, ali je od tada uvedeno u mnoge škole u Indiji i drugim zemljama.

Teme pedagogije za obuku smijeha

- Evaluacija kvocijenta smijeha.
- Šta je joga smijeha?
- Koncept, historija i filozofija.
- Veza između joge i smijeha.
- Praktične vježbe.
- Bolivudski ples joge smijeha.
- Dobrovoljni smijeh vs istinski smijeh.
- Razlika između joge smijeha i humora.
- Zašto se naša djeca i mladi više smiju?
- Prednosti smijeha u školama.
- Smijeh Yoga Dynamics
- Priča

Ciljevi

Radionica o pedagogiji smijeha ima opći cilj:

- Upoznajte praktične primjene joge smijeha u obrazovnom kontekstu i naučite o nemjerljivim prednostima koje ona pruža tijelu i umu.
- Doživite sesiju joge smijeha i meditacije i naučite kako se uključiti u ovu praksu u različitim svakodnevnim situacijama.
- Naučite se sami smijati i imajte neke praktične ideje kako unijeti više smijeha u svoje živote.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

Specifični ciljevi

Na Obuci iz pedagogije smijeha polaznik mora:

- Prepoznati svoj koeficijent smijeha;
- Primijeniti vježbe smijeha i dubokog disanja;
- Sprovesti strategije da se svakodnevno više smijete;
- Razlikovati dobrovoljni smijeh od istinskog smijeha; implementirati dinamiku smijeha i meditacije za djecu i mlade.

Metodologija treninga

Za pohađanje ove obuke u modalitetu e-učenja biće potrebno:

- Funkcionalni računar opremljen zvučnom karticom, slušalicama sa mikrofonom, web kamerom i internet vezom.
- Pregledač: Google Chrome ili Mozilla Firefox;

Ova obuka se odvija u e-learning modu: metodologija nastave koja se sastoji od asinhronih i sinhronih sesija. Asinhrona sesija odgovara periodu samostalnog učenja; sinhrona sesija odgovara stvarnim časovima u kojima je trener u direktnom kontaktu sa razredom u virtualnoj sobi kroz koju komuniciraju sa polaznicima i pojednostavljuje sesiju koristeći prezentacije, video zapise i druge nastavne materijale. Obuka će biti teorijsko-praktična i pokriva aktivno učešće učenika u svim predloženim aktivnostima. Pokrivaće prezentaciju i diskusiju o specifičnim temama vezanim za ovu oblast i diskusiju i analizu praktičnih slučajeva.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Inovativna radionica koja vam omogućava da steknete razigrane alate za svakodnevnu upotrebu: omogućava vam da radite i podstičete svoje samopoštovanje i učite o novim oblicima komunikacije i rješavate svakodnevne situacije.

Pretpostavlja se da stjecanje vještina omogućava unutrašnji razvoj djeteta, a samim tim i kultivaciju ovih vještina kod djece za koju su nastavnici odgovorni za obrazovati.

Ciljna publika: Roditelji, vaspitači, nastavnici, tehničari vaspitno-obrazovne akcije, defektolog i svi zainteresovani za obrazovanje.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ključne riječi: Joga smijeha; Humor u učionicama;

Ključni zaključak: primjenom ove metodologije u školama i učionicama, nastavnici i odgajatelji rade na oslobađanju od stresa, upravljanju bijesom, opuštanju i mentalnom zdravlju djece!

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Radionica Pedagogija smijeha namijenjena je nastavnicima, odgajateljima, psiholozima, odgojno-obrazovnim tehničarima i roditeljima.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

„Nino i Nina: Program kompetencija“ i „Rast kroz igru“

IZVOR:

1. [Nino & Nina](#)
2. [Nino & Nina 2](#)
3. [Source](#)

OPIS

Predprogram kompetencija i program "Rast kroz igru":

Nastoji promovirati razvoj društvenih i ličnih vještina, pomažući djeci da se samostalno nose sa svojim svijetom. Nino i Nina je dvogodišnji program vještina koji nastaje kao odgovor na poteškoće koje su izrazili vaspitači i porodice u suočavanju s nedostatkom discipline djece, što je posljedica nedostatka pravila koje mnogi od njih pokazuju, uz malo autonomije karakteristične za ovu starosnu grupu i u razumijevanju i intervenciji u suočavanju s različitim problemima (emocionalnim i relacijskim) koje djeca pokazuju u svom svakodnevnom životu. „Rast kroz igru“ predstavlja se kao relevantna strategija prevencije u školskom okruženju u trajanju od 4 godine, promicanjem socio-emocionalnih vještina i psihološkog prilagođavanja djece u oblasti promocije zdravlja i edukacije i odgovora na probleme kao što je nedostatak pravila i druga pitanja vezana za discipline, kao što su nedostatak samokontrole, školski neuspjeh i demotivacija, depresija u djetinjstvu i početak vršnjačkog nasilja.

KAKAV JE OVO PROGRAM?

Nino i Nina: Program vještina i Program rastemo kroz igru ima za cilj promoviranje ličnih i društvenih vještina kod djece predškolskog uzrasta (Nino i Nina) i 1. ciklusa osnovnog obrazovanja (Rast kroz igru). Uključuju radnje igrivo-pedagoške prirode, zasnovane na ranoj preventivnoj intervenciji, integraciji i promicanju psihosocijalnih vještina. U stripovima i interaktivnim igrima pristupaju svijesti o tijelu, disciplini, samokontroli, upravljanju emocijama i mislima, ponašanju, samopoštovanju, oblicima komunikacije i asertivnosti koji su vrlo atraktivni i zabavni, donošenju odluka i rješavanju problema.

ČEMU SLUŽI OVAJ PROGRAM?

Pružaju set iskustava za igru, organizovanih u učionici, koristeći set priručnika, podijeljenih po uzrastu i zasnovanih na crtanim filmovima i interaktivnim igrima, nastojeći da razviju strategije koje promovišu zaštitne faktore i prevenciju rizičnih ponašanja, kao i uključenost edukatora u ovom procesu. Za razvoj projekata, nastavnici prolaze posebnu obuku koja je u praksi tokom cijele školske godine.

KOME JE NAMJENJENO?

Ciljna grupa: Djeca predškolskog uzrasta (od 4 do 6 godina) i 1. ciklus osnovnog obrazovanja.
Strateška grupa: Učitelji, asistenti i staratelji.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

KOJI SU REZULTATI POSTIGNUTI?

Ovi programi, po mišljenju vaspitača, omogućavaju unapređenje ponašanja i stavova djece, pojedinačno i grupno, odnosno u okviru učionice i na odmoru. Utvrđeno je da su djeca bila sposobna da samostalno primjenjuju strategije samokontrole i da su bila tolerantnija prema svojim vršnjacima, zahtijevajući manje intervencije odraslih u rješavanju manjih sukoba. Ove promjene omogućavaju studentima da postignu: ogroman akademski uspjeh i pozitivnije samopoštovanje dok uče vještine autonomije i nezavisnosti.

Nastavnicima je zagarantovana dodatna podrška u smislu strategija i efektivnosti, koja nažalost nije dostupna u našim školama i nedostaje.

Za studente, primarne korisnike projekta, moguće je provjeriti promjene u ponašanju kako bi se smanjilo rizično ponašanje i povećale vještine koje se koriste. Ove promjene su registrovali sami učenici i nastavnici.

Što se tiče procesa učešća porodice u školi, postiže se veća uključenost roditelja i porodice u svakodnevni život njihove djece, u odgovaranju na potrebe njihove djece, pomažući da se stvori veća porodična ulaganja u svako od ove djece.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovaj program nastoji promovirati razvoj društvenih i ličnih vještina, pomažući djeci da se nose sa svojim svijetom na autonoman i nezavisan način.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Dječija autonomija i nezavisnost;
Mentalno zdravlje i dobrobit;



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Program "Što prije, to bolje" - Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)

JUMPIN HUB

IZVOR:

1. [ENCONTRAR+SE](#)
2. [Source](#)

OPIS

„Što prije, to bolje“ je program koji je razvio ENCONTRAR+SE na osnovu decenijskog iskustva u razvoju i implementaciji programa za unapređenje mentalnog zdravlja, dobrobiti i borbe protiv stigme u školskom kontekstu. "Što prije, to bolje" dio je "Integrisanog pristupa programu aktivne inkluzije (AIIA)" kojeg promovira Gradsko vijeće Porto, a finansira ga operativni program POISE u okviru programa NORTE2020, za promicanje socio-emocionalnih vještina i djece. mentalno zdravlje u školskom kontekstu.

Zasnovan je na integrisanom pristupu, u skladu sa pristupom cijele škole, usmjeravajući svoje djelovanje na učenike, staratelje, nastavnike i druge obrazovne djelatnike na promicanju mentalnog zdravlja djece koja pohađaju 1. ciklus osnovnog obrazovanja.

Program "Što prije, to bolje" ima za cilj:

- promovirati socio-emocionalne vještine;
- promovirati pismenost o mentalnom zdravlju;
- zajedno sa roditeljima i edukatorima razvijaju obrazovne vještine koje promovišu okruženje pogodno za zdrav razvoj;
- razvijati, zajedno sa roditeljima i edukatorima, vještine u signaliziranju i upućivanje na problem mentalnog zdravlja djece;
- promovirati školsko (i porodično) okruženje koje je otvorenije za temu mentalnog zdravlja/bolesti.

U školskoj 2019/20. godini „Što prije, to bolje“ je razvijeno u 24 odjeljenja treće godine (i nekih 2. razreda) iz pet grupa škola u opštini Porto. Ukupno je oko 520 djece primilo naš program u svojim učionicama.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Program „Što prije to bolje“ radi na razvoju i implementaciji programa za promociju mentalnog zdravlja i blagostanja i borbu protiv stigme u školskom kontekstu, među učenicima, kroz intervenciju sa nastavnicima i roditeljima/tutorima učenika.

Kroz ovaj projekat učenici razvijaju vještine emocionalne inteligencije, vještine rješavanja problema i pismenost za mentalno zdravlje.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovaj projekat ima za cilj promicanje socio-emocionalnih vještina i mentalnog zdravlja djece u školskom kontekstu.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Mentalno zdravlje; pismenost kada je u pitanju mentalno zdravlje; emocionalna inteligencija



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sreća u učionici / školama



Ovo poglavlje uključuje edukaciju o smanjenju stresa i umora, pozitivne afirmacije djece i uživanje u kvalitetnom obrazovanju.

Podržavanje okruženja i sistema za proslavljanje postignuća djece također je dio ovog modula.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Volim svoju školu

IZVOR:

[Lightsource Charity](#)

OPIS

Cilj projekta „Volim svoju školu“ je podržati obrazovanje, unaprijediti i obezbijediti ugodno i opuštajuće okruženje za učenje u školama, te povećati kreativni potencijal i svijest djece kroz uređenje škole.

Želimo da inspirišemo djecu da traže nova znanja podržavajući ih da vjeruju u svoje snove i da ih ostvare. Želimo da svako dijete kaže: "Volim svoju školu!" Ovaj projekat ima za cilj edukaciju učenika o estetskom stavu i želi da jedni drugima pomažu i budu odgovorni za životnu sredinu. Dokazano je da tople i svijetle boje stimuliraju naš um i tijelo i poboljšavaju naše fizičko zdravlje. Lagani i hladni tonovi boja smiruju um, balansiraju i opuštaju.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Poboljšano vizuelno okruženje za učenje
- Mir i udobnost u učionicama
- Motivacija i zadovoljstvo učenika
- Stvaranje moralnih vrijednosti za djecu kroz pozitivne afirmacije i riječi
- Odgovornost i poštovanje prema prirodi i okruženju
- Estetski odnos prema svijetu
- Timski rad i partnerstvo između učenika, nastavnika i roditelja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

- Poboljšava stanje duha učenika i nastavnika
- Povećava zadovoljstvo i motivaciju za učenje
- Smanjuje stres i umor
- Poboljšava uspjeh djece
- Mijenja emocije i stavove učenika i nastavnika
- Utjecaj pozitivnih afirmacija na obrazovanje djece
- Kreirajte vrline kod djece
- Kreirajte moralne i etičke vrijednosti
- Podstaknite djecu da vjeruju u sebe i svoje snove

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Neatraktivno i dosadno školsko okruženje. Učionice depresivnog i monotonog izgleda koje dodatno utiču na pozitivno razmišljanje i sreću učenika.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Jutarnja rutina

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

WGU

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Prvih nekoliko minuta nastave su presudni jer oni postavljaju ton za ostatak dana. Uspostavljanjem jutarnje rutine u učionici, možete olakšati život i uštedjeti vrijeme dok podučavate svoje učenike na efikasan način da postignu više.

Djeca imaju tendenciju da pozitivno reaguju na strukturu, a predvidljiva jutarnja rutina u učionici pokazat će učenicima šta se od njih očekuje svaki dan. Sve dok se pažljivo podučava i modelira, možete osigurati da će vaši učenici učiti efikasno i produktivno.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Početak dana je ključan, stoga treba početi kvalitetno. Učenicima su potrebne navike i rutine, pa ih dobro birajte kako bi dan bio kvalitetan i efikasan za učenike i vas.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Previše komponenti
- Prilagodite rutine nakon nekog vremena
- Zahtjevne rutine



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Muzička terapija

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

[Modulations Therapy](#)
[Music Therapy Works](#)

OPIS

Muzička terapija se koristi u školskim sistemima širom svijeta kako bi se pomoglo učenicima da ispune fizičke, emocionalne, socijalne, kognitivne i akademske ciljeve. Muzički terapeuti sa certifikatom odbora (MT-BC) rade sa nastavnicima u učionici, odjeljenjima za specijalne usluge i drugim licenciranim terapeutima kako bi pomogli studentima da napreduju. Neki školski distrikti imaju zaposlene muzičke terapeute, drugi imaju ugovor sa lokalnim MT-BC, a treći koriste muzikoterapeute kao konsultante.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Muzikoterapija ima mnoge prednosti u školskom sistemu. Muzikoterapeuti rade zajedno sa direktorima, edukatorima i terapeutima kako bi identifikovali pojedince ili grupe učenika koji bi mogli imati koristi od muzičke terapije. To su često učenici sa složenim potrebama ili koji ne ostvaruju svoj potencijal kroz tradicionalne instrukcije ili terapijske usluge. Nastavnici koji vide kako učenici napreduju kao odgovor na intervencije muzikoterapije često postaju naši najjači zagovornici.

Muzika je primarni motivator ili snaga za učenje učenika. Student pokazuje povećan napredak ka IEP ciljevima kada se koriste muzikoterapijske intervencije, ili IEP tim dobija jedinstvenu podršku kroz muzičku terapiju.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Muzikoterapija je idealan medij za djecu koja možda nemaju pristup verbalnom savjetovanju i trebaju sigurno okruženje za izražavanje svojih emocija. Rad može biti najefikasniji kada je 1:1 i usmjeren na specifične potrebe pojedinaca, ali rad u malim grupama (maksimalno 5 učenika) može se poduzeti kako bi se riješila društvena pitanja i pitanja vezana za odnose. Učenicima nije potrebna muzička podloga da bi imali koristi od muzičke terapije.

Muzikoterapija takođe može pomoći da se podrže grupni principi u smislu potpore njenih članova, budući da se nameće uspostavljanje bezbjedno, udobno i sigurno okruženje u kome je naglasak na pitanju kako pomoći učenicima da istraže osjećanja i susretnu se sa pozitivnim odnosima, sa odraslima i njihovim prijateljima.

Tamo gdje su grupe za odgoj u procesu formiranja ili čak žele uvesti nove elemente, muzički terapeut može:

stvoriti mirnu atmosferu, olakšati društvene vještine, generirati diskusiju nakon igre, riješiti probleme vezanja i privrženosti, podržati tehnike opuštanja i olakšati komunikaciju između odraslih i djece.

Cilj je povećati sposobnosti učenika da se izraze i samim tim poboljšaju akademsko razumijevanje i vještine društvene svijesti i promovišu bolji angažman u nastavnom planu i programu.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Ulaganje u dječiji materijal
- Pronalaženje prostora u školi
- Prekomjerna stimulacija
- Okidač
- Dodatna obuka



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sretna učionica

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

[Laughology](#)

OPIS

Učionica treba da bude prostor gde sreća ima prednost, gdje se djeca uvek dočekuju sa osmijehom i pozitivnošću. To je prostor u kojem je njihova dobrobit jednako važna kao i njihova akademska postignuća.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Stvaranje srećne učionice ne znači samo smijati se svaki dan. Radi se o razvijanju okruženja koje brine o cijelom djetetu i pomaže im da izgrade strategije da se osjećaju sretnijim u svim aspektima svog života. Kao nastavnici, imamo privilegiju da stalno, pozitivno utičemo na živote naših učenika, i to je pozicija na koju treba da budemo ponosni. Stvaranje srećne učionice je samo početak.

Stvaranjem učionice sa transparentnim sistemom podrške, ukupna sreća i samopouzdanje djece mogu se povećati. Proslavljanje individualnih i grupnih postignuća može učiniti mnogo da poboljšate sreću u vašoj učionici. Studije su pokazale da nagrada i priznanje mogu uveliko povećati samopouzdanje i moral ljudi. Kada postignemo svoje ciljeve, naš mozak šalje poruke našem tijelu da kaže: 'Bravo!' Otpuštamo neurotransmitere kao što su serotonin (hemikalija sreće) i dopamin (hemikalija za motivaciju i nagradu), koji nam pomažu da se osjećamo sjajno.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

I kod djece i kod odraslih, nivoi dopamina i serotonina u našim tijelima igraju ulogu u našem općem blagostanju, probavi i snu. Što više serotonina i dopamina, to smo sretniji. Proslavljanje grešaka i ovdje može pomoći. Stvaranje sretne učionice počinje razumijevanjem važnosti razmišljanja o rastu i učenju iz naših grešaka.

Koliko god naljepnice i smajlići mogli učiniti čuda sa srećom, uživanje u intrinzičnoj sreći je također važno. Ugradite vrijeme za djecu da razmisle o stvarima na koje su ponosni i zašto.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Nedovoljno dobro definisan plan rada



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Emotikoni

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

[Edutopia](#)

OPIS

Pozdravljanje emojija u učionici je jedan od načina da se iskustvo učenika iskoristi za razvoj školskih vještina. Umjesto da umanjuju ciljeve učenja, bogati životi naših učenika na društvenim mrežama mogu doprinijeti dubljem učenju. Povezivanjem sa vještinama koje naši učenici već koriste na mreži, možda možemo učiniti da škola izgleda još relevantnije.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Emoji dodaju osvježavajuću zabavu u ono što već imamo u učionici. Učenici uživaju u svojoj trenutnoj stručnosti u učionici, a nastavnici mogu prihvatiti ono što može izgledati pomalo strano.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Nastavnici ne moraju biti stručnjaci za emotikone da bi ih koristili u učionici. Uostalom, upotreba emojija se stalno razvija, tako da je gotovo nemoguće znati svaki emoji. Učenici gotovo uvijek znaju više o korištenju emotikona od nas, ali taj jaz u znanju nudi stvarne mogućnosti. Postavljanjem pitanja učenici mogu posmatrati objašnjenja i uočiti nedosljednosti. Kada učenici objasne kako kontekst emotikona utječe na značenje, slušajmo da učimo.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Previše nejasnih, nepotpunih emojija
- Nejasna uputstva za korištenje emotikona



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Evropska mreža zdravih škola - SHE mreža

ASPIRA

IZVOR:

[Schools for Health](#)

OPIS

Ako djeca rade i uče, a nikada se ne igraju, mogu dobiti dobre ocjene i postići odlične rezultate. Ali šta se dešava sa njihovim tijelima? Evropska mreža zdravih škola okuplja 45 zemalja članica iz evropskog regiona. Fokusira se na integraciju promocije zdravlja u školama u evropske obrazovne politike.

Kažu da zdrava škola brine o zdravlju i dobrobiti učenika i školskog osoblja. U tu svrhu implementira se strukturirani i sistematski plan koji uključuje sedam bitnih komponenti: zdravu školsku politiku, fizičko školsko okruženje, socijalno školsko okruženje, lično zdravstveno znanje i vještine, kompetencije za djelovanje i veze sa zajednicom i zdravstvene usluge. SHE mreža promoviše istraživanje i širi dobre prakse za promociju zdravlja u školama. Među brojnim uzbudljivim resursima koje nudi, tri brifing dokumenta SHE mreže predstavljaju analizu situacije u školama koje promovišu zdravlje.

Napravili su vodiče i alate za nastavnike, koji pružaju obilje informacija o zdravoj prehrani, fizičkoj aktivnosti i prevenciji gojaznosti kod djece. Publikacije su dostupne na engleskom, ruskom i slovenskom jeziku.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

- postaju nezavisni i moćni

Nastavnici:

- Stiču znanje kako implementirati različite aktivnosti kroz holistički pristup zdravlju na nivou škole za svoje učenike.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Analiza pruža naučne dokaze o važnosti promocije zdravlja u školama. Dokumenti takođe pružaju sveobuhvatne informacije o mrežama škola i partnerstvima za promociju zdravlja.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Zdravstveni problemi povezani sa stresom.
- Popravljanje nezdravog okruženja u školi - takođe u pogledu dobrobiti učenika.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Poboljšanje dobrobiti u školi

ASPIRA

IZVOR:

[COE Campaign](#)

OPIS

Dobrobit i uspjeh učenika u školi i van nje zavise od njihove sposobnosti da svoje kompetencije iskoriste za razvijanje demokratske kulture. Budući da dobrobit ima mnogo aspekata, poboljšanje dobrobiti učenika u školama zahtijeva pristup cijele škole koji uključuje nastavnike i roditelje.

Škole bi trebale osigurati lekcije usmjerene na odgovorno korištenje interneta, potrebu za usvajanjem zdravog načina života i kako spriječiti ili se nositi sa zdravstvenim problemima u saradnji sa uključenim osobama, uključujući zdravstvene i socijalne službe, lokalne vlasti i organizacije civilnog društva.

Dobrobit je ključna u školi jer škole imaju ključnu ulogu u pružanju podrške učenicima da steknu zdrav način života i razumiju efekte njihovih izbora na njihovo zdravlje i dobrobit. Djetinjstvo i adolescencija su kritični periodi u razvijanju dugoročnih stavova prema ličnom blagostanju i izboru životnog stila. Društvene i emocionalne vještine, znanja i ponašanja koje mladi ljudi uče u učionici pomažu im da izgrade otpornost i postave obrazac za upravljanje svojim fizičkim i mentalnim zdravljem tijekom života.

Škole mogu učenicima pružiti pouzdane informacije i produbiti njihovo razumijevanje izbora sa kojima se suočavaju. Oni su također u mogućnosti da učenicima pruže intelektualne vještine potrebne za kritičko promišljanje ovih izbora i uticaja koje društvo na njih vrši, uključujući pritisak vršnjaka, reklame, društvene medije i porodične i kulturne vrijednosti. Postoji direktna veza između blagostanja i akademskog postignuća i obrnuto, tj. dobrobit je ključni preduslov za postignuće, a postignuće je bitno za dobrobit. Fizička aktivnost je povezana sa poboljšanim učenjem i sposobnošću koncentracije. Čvrsti odnosi podrške pružaju učenicima emocionalne resurse da izađu iz svoje intelektualne 'zone udobnosti' i istraže nove ideje i načine razmišljanja, što je temeljno za obrazovna postignuća.

Dobrobit je takođe neophodna za razvoj kritičnih demokratskih kompetencija. Pozitivne emocije povezuju se s razvojem fleksibilnosti i prilagodljivosti, otvorenosti prema drugim kulturama i vjerovanjima, samoefikasnosti i toleranciji dvosmislenosti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

- Izgradnja otpornosti
- Razvoj demokratskih kompetencija
- Bolji ishodi učenja

Nastavnici:

- Znanje i alati o tome kako podržati učenike da razviju zdrav način života i povećanje blagostanja među studentima

GLAVNI ZAKLJUČAK

Dobrobit je iskustvo zdravlja i sreće. Uključuje mentalno i fizičko zdravlje, fizičku i emocionalnu sigurnost, osjećaj pripadnosti, svrhe, postignuća i uspjeha.

Dobrobit je širok pojam i pokriva niz psiholoških i fizičkih sposobnosti. Kaže se da je pet značajnih tipova blagostanja:

- Emocionalno blagostanje – sposobnost da budete otporni, upravljate svojim emocijama i stvarate emocije koje dovode do dobrih osjećaja
- Fizičko blagostanje – sposobnost poboljšanja funkcioniranja vlastitog tijela kroz zdravu ishranu i dobre navike vježbanja
- Društveno blagostanje – sposobnost komuniciranja, razvijanja smislenih odnosa s drugima i stvaranja vlastite mreže emocionalne podrške
- Dobrobit na radnom mestu – sposobnost da slijedimo svoje interese, uvjerenja i vrijednosti kako bi stekli smisao i sreću u životu i doživjeli profesionalno bogaćenje
- Društveno blagostanje – sposobnost učešća u aktivnoj zajednici ili kulturi.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Odsutnost
- Nezainteresovanost za školu
- Nerazumijevanje sebe i drugih
- Individualizam



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vještine koje povećavaju dobrobit: Happify

SMART IDEA

IZVOR:

[Happify](#)

OPIS

Ovo je odličan primjer dobro financirane aplikacije i informativne web stranice koja objašnjava kako primijeniti pozitivnu psihologiju, CBT i svjesnost u svom životu kako bi bili sretniji. Svo troje doprinose sreći.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Uživanje - Uživanje je brz i jednostavan način za jačanje optimizma i smanjenje stresa i negativnih emocija. To je praksa da budete svjesni i primjećujete dobre stvari oko sebe, uzimajući dodatno vrijeme da produžite i intenzivirate svoje uživanje u trenutku, čineći da ugodno iskustvo traje što je duže moguće.

Hvala - Jednostavan čin prepoznavanja i uvažavanja stvari koje ljudi rade za nas je moderna čudesna droga. Ispunjava nas optimizmom i samopouzdanjem, znajući da su drugi tu za nas.

Težite - Osjećati nadu, imati osjećaj svrhe, biti optimističan. Možete se osjećati optimističnije u pogledu svoje budućnosti i potencijala.

Dajte - Davanje je očigledna stvar. Kada nekome date nešto, činite ga sretnijim. Ali ono što možda ne znate je da onaj koji daje, a ne onaj koji prima, žanje još više koristi. Brojne studije pokazuju da ljubaznost čini da se osjećamo manje pod stresom, izolacijom i ljutnjom. A opet, čini da se osjećamo znatno sretnije, povezaniji sa svijetom i otvoreniji za nova iskustva.

Empatija - Empatija je moćna riječ prepuna različitih tumačenja. To je sposobnost da se brine o drugima. To je sposobnost zamišljanja i razumijevanja misli, ponašanja ili ideja, uključujući i one različite od nas samih.

Oživljavanje – Fizičko zdravlje je od vitalnog značaja za naš ukupni osjećaj dobrobiti. Hrana koju jedemo kako bismo napajali naše tijelo, vježbanje, te količina i kvalitet sna koji spavamo ima značajan utjecaj na naše zdravlje. Revive (oživljavanje) je poziv na akciju da danas učinite nešto dobro za sebe.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

- Trening zahvalnosti
- Zahvalnost za sve
- Empatija
- Nada i samomotivacija

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Nedostatak uvažavanja; Nedostatak nade, nedostatak motivacije, neproaktivnost



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Samorealizacija vrijednosti

SMART IDEA

IZVOR:

[Ten Key Actions](#)

OPIS

Realizing the Value bio je 18-mjesečni projekat koji je imao za cilj sintetizirati ono što je poznato o osobi i pristupima usmjerenim na zdravlje i dobrobit i pružiti preporuke kako ih maksimalno iskoristiti. Ovaj katalog obuke pruža praktična učenja i primjere izvrsne prakse sa pet lokalnih partnerskih sajtova Realizing the Value.

Ovaj vodič za učenje je razvijen u bliskoj saradnji sa veb lokacijama, zasnovan na dokazima i sopstvenom praktičnom iskustvu, i savetima drugima koji žele da nauče više o strategijama usmjerenim na osobu i zajednicu.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Znati kako cijeniti međusobno prisustvo
- Važnost mogućnosti rada uz uspješne i vrijedne ljude natjerat će potencijalne nasilnike da iskoriste svoju energiju na nešto bolje i produktivnije (odvraća ih od toga da postanu nasilnici u tom procesu)
- Omladinski radnici i cijela zajednica, općenito, imat će koristi od više mlađih ljudi koji su spremni da se angažuju i pomognu kroz volontiranje.
- Razviti čvrste i održive mreže kao sastavni dio implementacije i povećanja pristupa usmjerenih na osobu i zajednicu.
- Vrednovati ulogu ljudi i zajednica u njihovom zdravlju i dobrobiti, uključujući kroz koprodukciju, volontiranje i društvene pokrete za zdravlje.
- Bolje iskoristite uvide u ponašanje u implementaciji pristupa usmjerenih na osobu i zajednicu i širenju promjena.
- Sektor zajednice i društvenih preduzeća, koji rade zajedno sa ljudima, porodicama i komunikacijama.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Ljudi moraju raditi drugačije kako bi ljude i zajednice stavili na prvo mjesto u zdravlju i dobrobiti. Stilovi i metode rada samo su jedan aspekt znanja kojeg čelnici kompanija moraju biti svjesni kako bi njihovi radnici formirali zajednicu oko sebe.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Dinamika zajednice



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Nauka o sreći (Obrazovanje za sreću)

JUMPIN HUB

IZVOR:

1. [Escola de Pais](#)
2. [Educar Felicidade](#)

OPIS

Na osnovu dokaza iz istraživačke oblasti u psihologiji – Nauka o sreći (ili Pozitivna psihologija), predlaže se Program aktivnosti, treninga i radionica namijenjenih djeci, mladima, porodicama, vaspitačima i nastavnicima za razvoj ličnog, društvenog i emocionalnog razvoja, promovirati sreću, samopouzdanje i samopoštovanje, psihosocijalno blagostanje, mentalno zdravlje (smanjenje rizičnih ponašanja i zdravstvenih troškova) i pozitivni odnosi.

Kroz Program se razvijaju neke ključne kompetencije: emocionalna inteligencija, samospoznaja, empatija, komunikacijske i međuljudske vještine, otpornost, kritičko i kreativno razmišljanje, rješavanje problema, inicijativa i donošenje odluka.

Realizacija projekta se odvija na tri nivoa:

Aktivnosti za djecu i mlade – provode se u školama, od predškolske do srednje škole, sa aktivnostima koje promovišu sreću, samopoštovanje, samopouzdanje i lični razvoj; implementiran od strane mreže certificiranih monitora za implementaciju projekta i aktivnosti.

Obuka za nastavnike i edukatore - kako bi nastavnici i edukatori mogli razviti vještine kod svojih učenika i njihov lični razvoj, koristeći najnovije metodologije pozitivne psihologije i emocionalne inteligencije, nudi se certificirana obuka od strane kvalifikovanih stručnjaka.

Radionice za roditelje i porodice – pružiti roditeljima i porodicama alate i koncepte pozitivne psihologije i nauke o sreći, sa dinamičnim sesijama za jačanje roditeljskih vještina.

Svaka programska sesija će uvijek biti evaluirana i praćena kako bi se demonstrirali rezultati i doprinijeli kontinuiranom poboljšanju projekta i dokaza o prednostima učešća u ovom programu. Ovaj projekat se realizuje u školama, omladinskim centrima i obrazovnim ustanovama, gradskim i župnim vijećima, fakultetima i ustanovama od sjevera do juga zemlje. Sadržaji su prilagođeni starosnim grupama ciljane publike, uključujući kratke grupne sesije i kasnije individualno vođenje u malim grupama.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

O promoteru programa:

Oni su tim profesionalaca u psihologiji i zdravstvu sa iskustvom u razvoju i implementaciji programa za jačanje vještina u školama i obuci u metodologijama koje treba implementirati, a to su pozitivna psihologija, psihologija kognitivnog ponašanja, emocionalna inteligencija i promocija javnog zdravlja.

Kao promotivni subjekt, Udruženje Happy Age - je edukativno i lično udruženje za razvoj djece, mladih i porodica. Neprofitna umjetnost promoviše aktivnosti u najrazličitijim oblastima, obrazovanju, ličnom razvoju, zdravlju i dobrobiti.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

S obzirom na to da razvoj djece i mladih ovisi o različitim kontekstima u kojima se odvija, namjera je da se raznim obrazovnim agentima i omladinskim radnicima (formalnim i neformalnim) pruže alati koji će se svakodnevno primjenjivati, a koji su neophodni za pozitivan stav i pozitivnu komunikaciju, te utiču na porodično i individualno blagostanje i akademski i lični uspjeh.

Koristeći metodologiju licem u lice, iskustvenu i dinamičnu metodologiju, teme kao što su lični razvoj, samospoznaja, sreća, pozitivna psihologija, pozitivno obrazovanje, optimizam, blagostanje, samopoštovanje, pozitivne emocije, vrijednosti, svjesno roditeljstvo, radi se na društvenim odnosima i emocionalnoj inteligenciji.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovaj program ima holistički pristup treninzima i radionicama namenjenim djeci, omladini, porodici, vaspitačima i nastavnicima, za razvoj ličnog, društvenog i emocionalnog za promociju sreće, samopouzdanja i samopoštovanja, psihosocijalnog blagostanja, mentalnog zdravlja. (smanjenje rizičnog ponašanja i zdravstvenih troškova) i pozitivnih odnosa

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Ovom praksom negujemo sreću, pozitivno obrazovanje i pozitivnu psihologiju, emocionalnu inteligenciju i dobrobit djece.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kuća emocija

JUMPIN HUB

IZVOR:

1. [Source](#)
2. [Source](#)

OPIS

Kuća emocija je projekat promocije zdravlja koji se implementovao u periodu od 2008. do 2009. godine, s intervencijom usmjerenom na razvoj socio-emocionalnih vještina. Pokriva, u prosjeku, deset vrtića i oko 230 djece i porodica.

Cilj mu je pružiti djeci različite kontekste učenja koji im omogućavaju da iskuse, izraze se, dijele i otkriju sebe i druge kako bi promovirali svoj skladan razvoj. Podstiče artikulaciju između dvije oblasti od najvećeg uticaja na razvoj djeteta: porodicu i školu.

Dajući prednost uključivanju porodica kako bi se podstakla njihova artikulacija i blizina škole, projekat se odvija na osnovu centralnog lika, čuvara, koji šalje dva glasnika u prostoriju vrtića i drvenu kuću koja ima sve prazne prostorije koje će biti ispunjene sa osvojenim objektima dok djeca savladavaju predložene izazove.

Kroz metodologiju akcije/refleksije, uz aktivnosti pedagoški i kroz igrane podržane, održavaju se sesije sa djecom koja se podstiču na izražavanje emocija i iskustava vezanih za predloženu aktivnost. Istovremeno, porodica je pozvana da učestvuje u specifičnim aktivnostima, kao što su međugeneracijske sesije. Zajedno sa djecom iznesite neke izazove i sastanke sa zdravstvenim radnikom čiji je cilj razgovarati o pitanjima razvoja djeteta.

Na kraju školske godine, sve kuće su kompletne i transformisane od strane svake grupe, odražavajući različita iskustva i kreativnost.

Projekat je namijenjen vaspitačima u vrtićima, djeci u predškolskom obrazovanju i njihovim porodicama.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Ovaj projekat se realizovao od 2008. do 2009. godine, pokrivajući u prosjeku 10 vrtića i oko 230 djece i porodica po školskoj godini. U globalnom smislu, pozitivno su ga ocijenili različiti akteri (djeca, porodice i vaspitači u ranom djetinjstvu) u različitim provedenim akcijama, podižući sve veći interes i privrženost unutar obrazovne zajednice.

Procjena se vrši i primjenom skale samoregulatornog ponašanja (ACE) u tri domene: samoinhibicija, samoasertivnost i emocionalno znanje, pri čemu se pozitivan utjecaj javlja na nivou svih njih, uz najznačajnije poboljšanje na nivou emocionalnog znanja.

Ovi podaci potvrđuju važnost ove vrste intervencije u ranom uzrastu za promociju i unapređenje socio-emocionalnih vještina, doprinoseći prevenciji rizičnih ponašanja i promoviranju zdravlja i skladnog razvoja svakog djeteta.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovaj projekat ima za cilj da djeci pruži različite kontekste učenja koji im omogućavaju da iskuse, izraze se, dijele, otkrivaju sebe i druge, kako bi promovirali njihov skladan razvoj.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Zdravo roditeljstvo;
- Zdrav razvoj djece



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CIEE - (Klub emocionalne inteligencije u školama) Organizacija načina na koji radite u školi

JUMPIN HUB

IZVOR:

1. [Educare](#)
2. [Inicio De Blogue](#)

OPIS

„CIEE projekat – Klub emocionalne inteligencije u školama“ je projekat koji ima za cilj da promoviše emocionalnu inteligenciju kroz obrazovanje i razvoj emocionalnih vještina i na taj način pruži učenicima alate koji im omogućavaju da žive zdravije, vedrije i sretnije, smanjujući rizična ponašanja i doprinose boljim rezultatima u školi, porodičnom životu i društvu. Nastala na odbrani doktorske teze profesorke Manuele Queirós, kada joj ispitivač kaže: "Nadam se da ovo veliko djelo neće ostati u ladici", i prvi put se sprovodi u djelo u akademskoj 2005/2006. Escola EB2 / 3 S. João da Madeira, gdje je osoba obavljala funkciju nastavnika.

Ova nastavnica je tokom školske godine razvijala svoj rad u oblasti nastave emocionalne inteligencije sa učenicima iz različitih odjeljenja 5. i 6. godine školovanja, koristeći pradaвне tehnike opuštanja, disanja i dr. Ova učiteljica je svojim učenicima obezbijedila unutrašnje alate koji su im omogućili da Klub nazovu mjestom gdje „uče biti sretni“, takve su razlike i evolucija djelovale u njihovim životima.

Tako je nastao "CIEE projekat - Klub emocionalne inteligencije u školama" koji je specifičan program obuke za emocionalne vještine koje čine emocionalnu inteligenciju: emocionalnu percepciju i izražavanje, emocionalno razumijevanje i emocionalnu regulaciju kod sebe i drugih. Ovaj program nije posvećen samo učenicima, već i nastavnicima i roditeljima.

Danas dvanaest škola trenutno ima svoj Klub emocionalne inteligencije u školama u punom zamahu, sa 18 nastavnika, 11 psihologa i oko 300 učenika od drugog ciklusa do višeg srednjeg obrazovanja.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

Koraci za implementaciju:

- Sesije sa studentima o problemima upravljanja emocionalnim stanjem

Učenici imaju blok od 90 minuta sedmično tokom kojeg usvajaju alate koji im omogućavaju da bolje upoznaju sebe, zdravo se nose sa svojim emocijama (sagledaju šta se s njima dešava i regulišu svoje postupke), smiju se, meditiraju i uče da, na kraju krajeva, srećniji život zavisi samo od nas samih i od znanja koje svako ima o sebi, odnosno kako funkcioniše, koristeći analogiju kompjutera, njegov softver i hardver - emocije, osjećanja i vaš mozak. Svaka sesija broji jednog nastavnika i jednog psihologa.

- Sastanci sa roditeljima (izložbe i sastanci) o pitanjima disciplinskog i emocionalnog upravljanja

Jednom mjesečno se održava 90-minutna sesija sa roditeljima učenika u školama, gdje roditelji uče tehnike kako da se zdravo nose sa svojim emocijama i podrže svoju djecu u tom procesu.

- Sesije sa nastavnicima na teme disciplinskog i emocionalnog upravljanja

Svakih 15 dana održava se 90-minutna sesija za nastavnike, koja se fokusira na vježbe koncentracije, strategije za prepoznavanje emocija i trenutke za razumijevanje emocionalnog rječnika. Osim toga, ovo je trenutak kada psiholog obučava nastavnike da podrže učenike i roditelje u ovom procesu.

U svakoj sesiji postoji početni dio, glavni dio i završni dio.

Početni dio počinje radom na meditaciji svjesnosti, i obraćanjem pažnje na sadašnji trenutak, na ono što se dešava. Učesnici uče da smiruju tijelo, miruju i usmjeravaju pažnju. Taj fokus može biti disanje ili jedno od pet čula. Nakon toga slijedi odličan set vježbi koje se koriste na seansama, prema raspoloženju grupe. Osnovni dio radi na emocionalnim komponentama modela emocionalne inteligencije. Počinje raditi na emocionalnoj percepciji, identificiranju emocija u nama samima i drugima i na čitanju emocija. Učesnici uče da prepoznaju emocije putem izraza lica, govora tijela i glasa. Uče da prepoznaju vlastite emocije, što je za njih malo složenije. Osim toga, postoji emocionalna komponenta u kojoj uče da znaju koji podražaji pokreću emocije, a koje emocije. Zašto nastaje tuga, zašto se javlja ljutnja, zašto nastaje strah. Radimo sa primarnim emocijama. Takođe radimo sa pričama i učimo da identifikujemo različite emocije priča. Uče koristiti svoje emocije, koje su najvrijednije emocije za obavljanje bilo kojeg zadatka. Posljednji je treći dio koji se bavi emocionalnim upravljanjem i strategijama za regulaciju emocija. Uče da stvaraju pozitivne emocije kroz smisao za humor i smijeh. Uče tehnike opuštanja uz kreativnu vizualizaciju. Posljednja aktivnost je zahvalnost i pozitivno razmišljanje. Sve sesije završavaju vježbom zahvalnosti.



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Rad sa učenicima/nastavnicima i roditeljima, u oblasti disciplinskog i emocionalnog upravljanja, na nacionalnom i međunarodnom nivou omogućio je:

- Smanjenu nedisciplinu
- Smanjeno agresivno ponašanje
- Povećanje razvoja emocionalnih/relacijskih kapaciteta djece
- Povećani školski uspjeh
- Bolje okruženje u učionici / školi
- Smanjen nivo anksioznosti i stresa kod nastavnika

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovaj projekat ima za cilj promicanje emocionalne inteligencije kroz obrazovanje i razvoj emocionalnih vještina. Tako učenicima pruža alate koji im omogućavaju da žive zdravije, budu vedriji i sretniji, smanjuju rizična ponašanja i doprinose boljim rezultatima u školskom i porodičnom životu i društvu.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Njegovanje autonomije i nezavisnosti djece



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CIEE - (Klub emocionalne inteligencije u školama)

Organizacija načina na koji radite u školi

JUMPIN HUB

IZVOR:

1. [ITAD](#)

OPIS

Ovo je radionica namijenjena roditeljima, vaspitačima, nastavnicima i drugim obrazovnim stručnjacima i strukturirana je za jednodnevnu sesiju (6 sati).

Ciljevi radionice:

- Razvijati kompetenciju samostalnosti i odgovornosti
- Naučite da se nosite sa štetnim i destruktivnim osećanjima
- Podsticati razvoj pozitivnih društvenih i emocionalnih vještina
- Promovirati plastičnost ponašanja
- Upravljanje konfliktima

Program:

1. Djeca i različite faze razvoja
 - 1.1 Razvojna psihologija
 - 1.2 Neophodne vještine
2. Pravila i norme: prelazak sa teorije na praksu
 - 2.1 Pravila za pomoć djetetu
 - 2.2 Koji su kriteriji odabira?
 - 2.3 Koja su ograničenja pravila?
3. Načini rješavanja frustracije i impulsivnosti
 - 3.1 Naučiti reći ne
 - 3.2 Komunikacijske strategije
4. Praktična razmišljanja o obrazovnim strategijama



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Namijenjen je uz obuku:

- Olakšajte kontakt i vještine učenja
- Privilegiranje zdravog i pozitivnog razvoja
- Promovirajte poštovanje, empatiju i relacijske vještine
- Načini pozitivne i asertivne komunikacije sa djecom
- Znaite kako upravljati dječjim sumnjama
- Obrazujte da zaustavite rast diktatora

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovaj projekat ima za cilj da obuča roditelje, nastavnike i vaspitače i opremi ih alatima za edukaciju svoje djece o sreći i blagostanju!

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Promoviranje nezavisnosti i autonomije djece uz njegovanje njihovog mentalnog zdravlja i dobrobiti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Obrazovanje pozitivnog razmišljanja



Ovo poglavlje uključuje edukaciju o pozitivnom ponašanju, korištenje pozitivne psihologije, svijesti, mentalnog stava i razvoja.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPIS

Zadatak učenika je da napišu šta je njihova pozitivna želja za drugi dio časa. Oni su navođeni da razmisle i napišu svoje pozitivne želje na malom šarenom listu. Budite nasmijani, dobri, činite dobro, pomozite i volite njihovu porodicu. Dajte im malo vremena da razmisle. Kada su svi učenici spremni, svi dijele svoj stav sa drugima i lijepe svoj papir na veliki bijeli list. Na kraju ove obuke, nastavnik kaže da su to želje razreda. Postavljeni su na vidno mjesto u učionici i sistematski ih čitaju različiti učenici. Ideja ovdje je da se pozitivne misli učenika pretvore u razredna pravila. Nakon nekoliko sedmica učenici mogu dobiti zadatak da nacrtaju sliku za svaku želju. Na taj način će biti i crtež, i ispisana želja - pozitivne misli se shvataju na tri različita načina - mogu se vidjeti, pročitati i čuti.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Podržava pozitivno razmišljanje učenika.
- Formira moralne i društvene temelje kod učenika.
- Razvija emocionalno izražavanje i inteligenciju učenika.
- Razvija i obogaćuje vokabular učenika.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaganje učenicima da razviju svoju emocionalnu i socijalnu inteligenciju i pozitivne stavove prema drugima.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Niska društvena i emocionalna inteligencija.
Razvijen vokabular.
Nedostatak pozitivnog obrazovnog okruženja.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pozitivna psihologija

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

1. eric.ed.gov
2. [Positive Psychology](#)
3. [School Reachout](#)

OPIS

Okruženje za učenje koje koristi pozitivnu psihologiju fokusira se na pružanje šanse svim učenicima da izgrade svoju otpornost i nauče da se nose sa izazovnim situacijama i upravljaju njima. Pozitivna psihologija u učionici može imati i praktične koristi.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

I studenti i profesori koji koriste pozitivnu psihologiju u učionici imaju koristi od snažnijeg imunološkog sistema, povećane otpornosti, boljeg kapaciteta za suočavanje sa stresom, manjeg osjećaja depresije, većeg zadovoljstva životom, bolje pažnje i svijesti, povećane kreativnosti, boljeg rješavanja problema i posjeduju kognitivnu fleksibilnost, vitalnija društvena podrška, bolji odnosi i duži, zdraviji život (Keyes, 2007). Takođe može poboljšati dobrobit učenika i angažman u učionici (Myatt, 2016).

Pozitivna psihologija temelji se na ideji da smo motivirani da se razvijemo u ono najbolje što možemo i dosegnemo svoj maksimalni potencijal. Martin Seligman, pionir pozitivne psihologije, definira je kao „naučno proučavanje snaga koje omogućavaju pojedincima i zajednicama da napreduju. Područje je utemeljeno na uvjerenju da ljudi žele voditi smislene i ispunjene živote, kultivirati ono što je najbolje u sebi i poboljšati svoja iskustva u ljubavi, poslu i igrama' (Centar za pozitivnu psihologiju, Univerzitet Pennsylvania). Naši učenici također imaju ove interne pogone, koje kao nastavnici možemo iskoristiti. Koristeći pozitivno obrazovanje (područje koje primjenjuje principe pozitivne psihologije kako bi ohrabrilo učenike da napreduju), možemo pomoći našim učenicima da ostvare svoj puni potencijal.

Dokazi sugerišu da to možemo učiniti podučavanjem vještina vezanih za dobrobit, uključujući pozitivne emocije, otpornost, angažman i osjećaj smisla (Seligman et al., 2009; Twenge & NolenHoeksema, 2002).



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Svaka učionica se razlikuje, ali pozitivno okruženje učionice ima sljedeće karakteristike:

- sigurna i prijatna atmosfera
- osjećaj pripadnosti među učenicima
- povjerenje između učenika i nastavnika
- spremnost učenika da postavljaju pitanja, učestvuju i preuzimaju rizik
- jasna očekivanja i poštene i iskrene povratne informacije od nastavnika i učenika

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Nestvarnost i naivnost pozitivne psihologije
- Nedostatak jasnih kriterijuma šta je pozitivno ili dobro
- Opasnost da postane ideološki pokret



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Razvijanje zdravog osjećaja vlastite vrijednosti

ASPIRA

IZVOR:

1. [Slovenia Source](#)

OPIS

Aktivnosti za razvijanje zdravog osjećaja vlastite vrijednosti, samopoštovanja i pozitivne samopoštovanja kod učenika. Realizacija sa učenicima u 3. razredu. Aktivnosti je savjetnik realizovao u saradnji sa razrednim starešinom.

Opis:

Aktivnosti za razvijanje zdravog osjećaja vlastite vrijednosti, samopoštovanja i pozitivne samopoštovanja kod učenika.

Aktivnost:

Savjetnik je aktivnosti provodio u saradnji sa razrednikom.

1. ŠTA JE SREĆA?

Diskusija o tome šta me čini srećnim u životu i kada sam srećan. Svaki učenik tada napravi svoju TORBU SREĆE i poklanja je svojim drugovima iz razreda.

2. PRIJATELJSKA PORUKA

Učenici pišu ljubaznu poruku svojim roditeljima. Zahvaljuju im za sve dobro što su učinili za njih. Poklanjaju je svojim drugovima iz razreda, a zatim ga daju roditeljima.

3. MOJA PRIJATELJSTVA

Razgovarajte sa učenicima o prijateljstvu, šta vole da rade sa svojim prijateljima, kako jedni drugima pomažu i šta vole kod svojih prijatelja. Trebali bi to zapisati na radni list i prezentuju svojim kolegama iz razreda.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

4. MOJ GRB

Učenici izrađuju svoj grb u koji upisuju svoje jedinstvene vještine, omiljene ljude, omiljeno mjesto i najvažnije dostignuće. Zatim svojim drugovima iz razreda poklanjaju svoj grb.

5. NEKE STVARI O MENI

Učenici se drugačije predstavljaju govoreći i zapisujući što više različitih stvari o sebi. Zatim ih poklanjaju svojim kolegama iz razreda.

6. NAJBOLJE STVARI O MENI

Učenici razmišljaju o tome šta misle da se njihovim prijateljima najviše sviđa kod njih. Dakle, oni razmišljaju o sebi iz ugla svog prijatelja. Potom to ponovo predstavljaju svojim kolegama iz razreda.

7. DANAS JE DAN ZA POHVALU

Učenici zamišljaju da je danas dan za pohvale kada se moraju pohvaliti za pet stvari koje su dobro uradili i na koje su ponosni. Ovo pišu na radnom listu sa zvjezdicom. Zatim poklanjaju zvijezdu svojim kolegama iz razreda. Ovu aktivnost predstavili smo zajedno sa učenicima na međunarodnom simpozijumu „Autonomija škole u obrazovnoj funkciji“ u našoj školi kao primjer dobre prakse.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

- kako izbjeći osjećaj „da si neuspješan“.
- kako izbjeći negativna osjećanja
- izgraditi prijateljstvo
- pronaći svoju sreću

Nastavnici:

- izgraditi grupnu dinamiku na času
- izgraditi pozitivnu energiju na času



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GLAVNI ZAKLJUČAK

Zaključak je bio da ako si zadovoljan sobom, ne svađaš se sa svojim drugovima iz razreda, ne grdiš ih, ne govoriš im loše stvari, ponašaš se lijepo prema njima, sarađuješ s njima i pomažeš im kad je potrebno. Sve to doprinosi boljem osjećaju u učionici i boljem akademskom uspjehu.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Osjećaj nesreće, osjećaj „neuspeha“, loš rad u školi, sukobi u razredu itd.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Razvijanje zdravog osjećaja vlastite vrijednosti

ASPIRA

IZVOR:

[Mindfulness in Schools](#)

OPIS

Mindfulness in Schools Project je najpouzdaniji pružatelj treninga svjesnosti za škole, koji isporučuje vodeće svjetske nastavne planove i programe za svjesnost u učionici. Materijali su zasnovani na rigoroznom istraživanju kliničke psihologije i neuronauke, koje su napisali nastavnici za nastavnike, i uspješno se koriste u širokom spektru obrazovnih konteksta.

Pandemija je pokazala koliko su važne veze koje gradimo jedni s drugima i koliko je važno donijeti temeljne vještine svijesti djeci i onima koji brinu o njima.

Osmosedmični kurs svjesnosti vam omogućava da naučite svjesnost za sebe i razvijete svoju praksu. Kurs je za one koji su zaposleni u školi ili koji redovno rade u obrazovnom okruženju ili su roditelj ili staratelj djeteta koji se još uvijek školuje i koji su tek počeli sa pažnjom. Kombinira pogodnost online kursa koji možete završiti u udobnosti vlastitog doma s intimnošću dostave uživo, licem u lice.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

Dobrobiti pažnje za školsko osoblje su dobro istražene. Pogledajte rad profesorice Katherine Weare: Dokazi za svjesnost: Utjecaj na dobrobit i učinak školskog osoblja. Konkretno, navedene prednosti svjesnosti uključuju:

- smanjenje stresa, izgaranja i anksioznosti
- smanjenje osjećaja zadatka i vremenskog pritiska
- poboljšana sposobnost upravljanja mislima i ponašanja
- povećanje sposobnosti suočavanja, motivacije, planiranja i rješavanja problema
- povećanje samosaosjećanja i brige o sebi

Nastavnici:

Pažnja u školama se ne odnosi samo na djecu i mlade; takođe se mnogo tiče onih koji brinu o njima. Prednosti svjesnosti u svijetu odraslih su dobro istražene, a pozitivan utjecaj koji može imati na nastavnike, savjetnike i njegovatelje je ključan za viziju MiSP-a. Ove pogodnosti uključuju:

- regulaciju i smanjenje stresa,
- povećano samosaosjećanje i
- povećanu nastavnu efikasnost.

GLAVNI ZAKLJUČAK

MiSP isporučuje komplet alata koji može usidriti dijete za cijeli život. Umjesto brzog rješenja, oni zaborave jednako brzo kao što su to naučili. Oni pomažu da se u školama koncentriše pažnja kako bi se postigla kulturološka promjena u njihovom pristupu mentalnom zdravlju i dobrobiti djece.

Škole su sigurne u svoj program jer se prema učenju svjesnosti odnose ozbiljno kao i prema bilo kojem drugom predmetu.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Anksioznost
- Niska motivacija
- Strah od neuspjeha



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Pozitivna psihologija zasnovana na učionici

SMART IDEA

IZVOR:

[Wholebeing Institute](#)

OPIS

Tehnike koje su dokazano holistične postaju sve popularnije u učionici kako se škole udaljavaju od nepopustljivog fokusa na standardizovane rezultate testova učenika. Jedna od njih je, posebno, zaslužila pohvale širom sveta, a to je pozitivna psihologija. Ovaj pristup ilustruje kako ga primijeniti u učionici.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Sposobnost razmišljanja i rasprave o idejama i emocijama -> Sposobnost razmišljanja i komuniciranja o mislima i osjećajima
- Osjećaj zajedništva prilikom implementacije ove prakse
- Pomaže i nastavnicima i učenicima
- Osjećaj sigurnosti i inkluzivnosti



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

- Sposobnost da se mudro i bez osude promovišu principi dobre psihologije, jer su svi učesnici u tome
- Introspektivna refleksija
- Dnevnik – refleksivni proces koji može pomoći ljudima da se povežu sa svojim mislima i osjećajima. Ova praksa vam može pomoći da bolje razumijete sebe i može vam biti od pomoći da ostvarite bolju samorefleksiju i rješavanje problema.
- Vještine za osmišljavanje pristupa koji je potpuno inkluzivan za učenike i nastavnike

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Samoosuđivanje; Neuključivanje; Izolacija



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako kombinovati pozitivnu psihologiju sa grupama podrške

IZVOR:

[Positive Psych. Groups](#)

OPIS

Efikasnost psiholoških tretmana za povećanje sreće je, na mnogo načina, središnji dio pozitivne psihologije. Krajnji cilj pozitivne psihologije je poboljšati živote pojedinaca kroz razumijevanje i primjenu principa za vođenje sretnijeg i produktivnijeg života. Pozitivna psihologija može pomoći vama i vašoj organizaciji poboljšanjem učinka, promicanjem sreće, smanjenjem nivoa stresa i ohrabrivanjem ljudi da prihvate svoj potencijal. Ali kroz uključivanje koncepata kao što su vrline, talenti i pažljivost.

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

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Pozitivna psihologija ima za cilj:

- Poboljšanje mentalnog blagostanja stanovništva
- Podučavanje i zagovaranje pozitivnih psiholoških koncepata kao što su trening zahvalnosti, razvoj snage i vrlina, emocionalna inteligencija;
- Poboljšati koncepte pozitivne psihologije kako bi bili sretni;
- Individualne i grupne sesije na ove teme su od suštinskog značaja za povećanje svijesti o važnosti njihovog podučavanja.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

- Znatno je lakše biti sretan kada pozitivno pristupite životu.
- Jednostavnije je biti sretan kada imate s kim da razgovarate o stvarima (grupe odgovornosti).
- Trening zahvalnosti

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Izolacija, osjećaj usamljenosti, osjećaj nepodržanosti



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Progresivni mentalni stav

SMART IDEA

IZVOR:

1. [FNAC](#)
2. [Guide inc](#)
3. [Youtube](#)

OPIS

Postoje dva mentalna stava, a samo jedan vodi ka postignuću. Carol S. Dweck, psihologinja sa Univerziteta Stanford i međunarodni autoritet za uspjeh i motivaciju, razvila je u svom istraživanju u posljednjih nekoliko decenija istinski inovativan koncept. Moć i uticaj našeg mentalnog stava, načina na koji vidimo život i pristupamo mu, snažno utiče na lični i profesionalni uspjeh.

Mentalni stav nije samo osobina ličnosti: u stvari, on objašnjava kako postajemo optimisti ili pesimisti, i definira naše ciljeve, naš pristup poslu i društvenim odnosima i način na koji obrazujemo svoju djecu. To je kritičan element u određivanju da li pojedinci mogu ili ne mogu ostvariti svoj puni potencijal.

Postoje dvije osnovne vrste mentalnih stavova: fiksni i progresivni. Neki ljudi prvo vide talenat i sposobnosti kao unaprijed određene po rođenju, koje se ne poboljšavaju tijekom života. Ovo je put do stagnacije i demotivacije. Oni s progresivnim mentalnim stavom, s druge strane, vjeruju da se vještine mogu razviti tokom vremena i upornosti. Ovo je put mogućnosti — i uspjeha.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Cjeloživotno učenje

Mentalni stav vas ohrabruje da uživate u učenju i otkrivanju svog punog potencijala – i neuspjeha – bez brige o tome šta drugi misle.

Više samopoštovanje

Učimo da držimo svoje emocije pod kontrolom poniznošću kada imamo mentalni stav jer znamo da uvijek postoji prostor za napredak.

Samopoštovanje podrazumijeva dovoljno hrabrosti da riskirate i težite ka izvrsnosti, čak i ako izgleda komplikovano. Mentalni stav nam pomaže da razumijemo naše snage i slabosti dok se približavamo novim izazovima, povećavajući tako našu sposobnost navigacije prema uspjehu.

Moć da se kaže "još" ili "ne još"

Često smo uslovljeni vjerovati da su naše greške više od bilo čega drugog ono što nas definira. Samo jedna ključna riječ opisuje vezu između neuspjeha i učenja s razvojnim mentalitetom. Ta riječ je "još".

U svim slučajevima, praksa mentalnog stava se fokusira na potencijal i mogućnost. Uči nas da kažemo sebi: „Još nisam tamo gdje želim da budem, ali ću u dogledno vreme stići tamo uz naporan rad i upornost.” Podučavanje naših učenika moći "još" može imati snažan utjecaj na njihov pogled na sebe i njihova lična iskustva

GLAVNI ZAKLJUČAK

Moć i uticaj našeg mentalnog stava, načina na koji vidimo život i pristupamo mu, snažno utiče na lični i profesionalni uspjeh. To je ključni element u određivanju da li pojedinci mogu ili ne mogu ostvariti svoj puni potencijal.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Nisko samopouzdanje, negativna percepcija



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Progresivni mentalni stav

SMART IDEA

IZVOR:

1. [FNAC](#)
2. [Guide inc](#)
3. [Youtube](#)

OPIS

Postoje dvije kategorije mentalnih stavova, a samo jedna je pogodna za uspjeh. Carol S. Dweck je profesorica psihologije na Univerzitetu Stanford poznata po svojoj stručnosti o uspjehu i motivaciji u kontekstu obrazovanja. Ona je u svojim istraživanjima u proteklih nekoliko decenija razvila istinski inovativnu ideju - moć i uticaj našeg načina razmišljanja i mentalnog stava s kojim pristupamo životu odlučujuće utiču na lični i profesionalni uspeh.

Mentalni stav nije samo osobina ličnosti: u stvari, on objašnjava kako postajemo optimisti ili pesimisti, i definira naše ciljeve, naš pristup poslu i društvenim odnosima i način na koji obrazujemo svoju djecu. To je, kao rezultat, ključna razlika kako dostići svoj puni potencijal.

Postoje dvije osnovne vrste mentalnih stavova: fiksni i progresivni. Oni sa prvim vjeruju da su talenat i sposobnosti definisani od samog početka i da se ne mijenjaju tokom života. Ovo je put ka stagnaciji i apatiji. S druge strane, oni sa progresivnim mentalnim stavom vjeruju da učenici mogu razviti talenat s vremenom i upornošću. Ovo je put prilika — i uspjeha.

U ovoj knjizi, Carol Dweck učinkovito pokazuje kako je moguće njegovati progresivan mentalni stav u bilo kojem trenutku u životu, povećati samopoštovanje, motivaciju, koncentrirati se i stvoriti otpornost i strast za učenjem – temelj izvanrednih postignuća u svim oblastima.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Cjeloživotno učenje – Način razmišljanja o rastu pomaže vam da uživate u učenju i istraživanju svog potencijala – i pravljenju grešaka – bez brige o tome šta neko misli.

Više samopoštovanje - Kada posjedujemo način razmišljanja o ličnom rastu, učimo da ublažimo trijumf poniznošću jer znamo da uvijek postoji način da se poboljšamo.

Moć riječi od tri slova – Na kraju, veliki dio našeg života provodimo fokusirajući se na ono što učimo i koje greške pravimo. To je svojstveno našim akademskim karijerama, radnim životima i odnosima svake vrste. Nažalost, često smo uslovljeni vjerovati da su naše greške više od bilo čega drugog ono što nas definiše. Postoji jedna jednostavna riječ koja može sumirati ključnu vezu između neuspjeha i učenja uz razmišljanje o rastu. Ta riječ je "još".

U svim slučajevima, praksa razmišljanja o rastu usredotočuje se na potencijal i mogućnost. Uči nas da kažemo sebi: "Nisam još tamo gdje bih želio da budem, ali naporan rad i upornost će me s vremenom odvesti tamo." Podučavanje naših učenika snage riječi "još" može imati snažan utjecaj na njihov pogled na sebe i njihova lična iskustva.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Postoje dvije vrste mentalnih stavova, a samo jedan vodi do uspjeha - progresivni način razmišljanja

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Fiksni način razmišljanja, demotiviranost



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aktuelizacija pedagogije razmišljanja o rastu

IZVOR:

[Science Direct](#)

OPIS

Učiteljica Anne je hvalila strategije, napredak i trud i rijetko je koristila onu vrstu lične pohvale koju obično koriste nastavnici s fiksnim načinom razmišljanja (Jonsson & Beach, 2012), što će vjerovatno demotivirati učenike kada se suoče s izazovima i neuspjehom (Mueller & Dweck, 1998). Često dajući povratne informacije, Anne je predvodila način djelovanja svojih učenika, motivirala ih da se posvete poslu i razvijala njihovu samospoznaju o njihovom napretku. U sljedećem primjeru, Anne ne hvali učenikove kvalitete, već učenikove vještine, i nastavlja postavljanjem sljedećeg cilja učenja. Ovaj način komuniciranja obavještava učenika da nema smisla raditi previše lak zadatak; nego je ključno stalno pronaći izazove koji pomažu učenju: "Da se osvrnemo malo unazad jer si bio odsutan kada smo radili s ovim... pa, možeš početi. Već crtaš tako lijepe brojeve, tako da nema smisla vježbati ih sada, ali možeš krenuti odavde. Reci mi koliko je balona ovdje?" (Podaci posmatranja, kritični incident 28)

Također je bilo tipično za Anne da hvali strategije i verbalizira različite strategije učenja i metode zaključivanja. Naprimjer, jedan od učenika je došao do ispravnog zaključka brže od ostalih. Umjesto da pohvali njegovu brzinu, Anne je zamolila učenika da objasni koju metodu zaključivanja koristi, pohvalila je to, a zatim objasnila metodu ostalim učenicima. Generalno, strategije podučavanja i učenja bile su od vitalnog značaja za Anne. Naprimjer, govoreći o najvažnijim ciljevima u svom radu, ona je uglavnom spomenula da pomaže svojim učenicima da uče i nauče kako da uče:

Anne kaže da se nada da će njeni učenici naučiti upornost i postati vrijedni i naučiti sarađivati. U to je uključeno mnogo stvari; morate poštovati druge i cijeniti sebe.

Anne je smatrala da je neophodno da učenici shvate da su neuspjesi neizbježni, zbog čega je i smatrala neophodnim da učenici vide kako nastavnici griješe: „Često griješim slučajno, ali ponekad te greške napravim namjerno kako bi djeca mogla vidjeti da njihov učitelj možda ne zna uvijek sbe."

Finski nacionalni osnovni nastavni plan i program takođe naglašava važnost ovoga navodeći da iskustva uspjeha podstiču učenike da nauče više i razumiju da su neuspjesi i netačni odgovori dio procesa učenja.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Back to school
foundation of
happiness

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Podstaknite učenikovo razmišljanje usmjereno na proces
- Svijest nastavnika o tome kako pomoći učenicima da se suoče s izazovima i izbjegnu neuspjeh
- Učenici se ohrabruju da napreduju
- Upornost i istrajnost učenika

GLAVNI ZAKLJUČAK

Dajući stalne povratne informacije, Anne je vodila akcije svojih učenika, motivirala ih da se posvete poslu i razvijala njihovu samospoznaju o njihovom napretku. Učenici su ohrabreni da izađu iz svoje zone komfora i napreduju. Različite strategije sa kojima ćete voditi časove pomoći će da se učenici više angažiraju.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Budući da škola i nastavnici pomažu u teškim situacijama, oni su tu da pomognu, a ne obeshrabre



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Učionica slagalice

IZVOR:

Positive Education

OPIS

Učionica slagalice je tehnika u kojoj se učenici dijele u grupe na osnovu zajedničkih vještina i kompetencija. Svakom učeniku je dodijeljena druga tema i rečeno mu je da pronađe učenike iz drugih grupa za istu temu. Rezultat je da svaka grupa ima skup učenika s različitim snagama koji sarađuju na istraživanju iste teme.

U nastavnim planovima i programima pod utjecajem pozitivne psihologije, učenicima se daje više moći da odaberu svoj nastavni plan i program, a odgovornost im se daje od mnogo mlađe dobi. U ovim vrstama učionica, učenici se različito tretiraju kada su u pitanju pohvale i disciplina

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Utjecaj pozitivne psihologije proširio se čak i na dinamiku učionice
Osnaživanje studenata

- Promovisanje kritičkog mišljenja, proaktivnosti, autonomije

KEY TAKEAWAY

Grupna vježba koja ima za cilj upariti dvoje ili više učenika i navesti ih da sarađuju na određenoj temi. Ciljevi su promovirati autonomiju od malih nogu i pomoći učenicima da preuzmu odgovornost za manji dio razreda.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Nedostatak inicijative
- Dosadni časovi
- Nemogućnost većeg angažovanja tokom nastave
- Učenici se osjećaju pozitivnije jer se na njihov doprinos oslanja i cijeni



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smanjenje simptoma depresije i anksioznosti

IZVOR:

[Positive Education](#)

OPIS

Da bi se olakšalo dostizanje sreće i blagostanja, Seligman i drugi (2005) su osmislili nekoliko tehnika koje bi mogle pomoći u integraciji pozitivne psihologije. Iako je istraživanje u početku rađeno s odraslima, ove tehnike se mogu primijeniti u učionicama kako bi pomogle u integriranju pozitivne psihologije u svakodnevni život učenika. Prva aktivnost je uključivala da pojedinci navedu tri dobre stvari koje su se desile tokom dana. Od njih je zatim zatraženo da daju objašnjenje o navedenim događajima i da navedu razloge zašto su bili tako korisni. Druga aktivnost je bila drugačije iskorištena upotrebom karakterističnih snaga. Svaki učesnik je dobio online inventar snaga karaktera, a zatim je zamoljen da identifikuje svojih pet najboljih snaga karaktera. Nakon što su identifikovali svoje prednosti, učesnici su dobili individualizovane povratne informacije i od njih je zatraženo da osmisle izvodljive načine za korištenje ovih prednosti u svakodnevnom životu.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Pomaže u stvaranju sreće i blagostanja
- Primjenjuje se u učionicama kako bi se pomoglo integraciji pozitivne psihologije u svakodnevni život učenika.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pozitivna psihologija je odličan način za smanjenje simptoma depresije i anksioznosti među učesnicima.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Nedostatak samopouzdanja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Maytiv Program

EDUKOPRO

IZVOR:

[Research Gate](#)

OPIS

Maytiv program zasnovan na pozitivnoj psihologiji ima za cilj da poveća osjećaj radosti, zadovoljstva, angažmana, smisla, društvene podrške, postignuća i cjelokupnog psihičkog blagostanja učenika. U nekim aspektima, Maytiv program je sličan drugim intervencijama u školama po tome što promoviše socio-emocionalne kompetencije i stvara angažovane i podržavajuće školske sisteme. Kao i trening za regulaciju emocija, bavi se temama kao što su svijest o emocionalnim stanjima i razvoj sposobnosti za praćenje i regulaciju pozitivnih i negativnih emocija (Graziano et al., 2007). Maytiv program također promovira socijalne i emocionalne vještine, njeguje pozitivne međuljudske odnose i podržava čine empatije, slično SEL programima (Elias et al., 1997).

Program naglašava identifikaciju i unapređenje osnovnih snaga karaktera i daje univerzalne vrline učenicima, kao u programima razvoja karaktera (Lickona, 1991). Međutim, Maytiv program također nastoji produbiti i proširiti vještine, iskustva i znanja učenika o dodatnim komponentama koje nisu dobile mnogo pažnje u drugim SIL programima i mogu biti posebno utjecajne na SWB adolescenata. Naprimjer, program se koncentriše na zahvalnost (Emmons & McCullough, 2003), saosećanje (Neff, 2009), protok (Csikszentmihalyi, 1991), pažljivost (Burke, 2010), nadu (Marques, Lopez, & Pais-Ribeiro), , upornost (Duckworth et al., 2007.) i snage karaktera (Peterson & Seligman, 2004.). U konvergenciji ovih jedinstvenih elemenata, zajedno sa aspektima programa koji su slični postojećim intervencijama, Maytiv program ima potencijal da djeluje kao integrativna intervencija koja funkcionira kao most između obrazovnih pristupa i praksi u oblasti SWB-a.

I obuka za nastavnike i nastavni plan i program za studente obuhvataju 15 časova u trajanju od po 90 minuta (dva akademska sata) svake dvije sedmice. Nastavnikov čas prethodi lekciji koju su obučeni da održe sljedeće sedmice. Osim 15 lekcija, nastavnici također dobijaju dvije 90-minutne uvodne sesije o pozitivnoj psihologiji na početku procesa.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

Korak 1: Priče (20–30 min). Priče se koriste kao odskočna daska za poučavanje gradiva u nastavnom planu i programu. Učenici su izloženi 2 do 3 priče u svakoj lekciji i uče da iz njih izvuku specifične lekcije i akcije. Priče su o poznatim i manje poznatim ličnostima; preuzeti su iz Biblije, mitologije, poznatih književnih djela, psiholoških eksperimenata i knjiga za djecu. Predstavljaju se kroz različite medije: filmove, romane, kratke priče, odlomke iz epskih priča ili drame. Osim toga, drugi oblici umjetnosti kao što su slike, fotografije, skulpture i muzika se koriste za jačanje i nadogradnju ideja u pričama.

Korak 2: Vježbe (30-40 min). U svakoj lekciji učenici dobijaju 1 do 2 vježbe koje treba da urade u paru, malim grupama ili zajedno kao razred. Zasnovano na ideji učenja putem imitacije, mnoge vježbe uključuju glumu (na primjer, igranje lika, izmišljanje alternativnih završetaka priča i bavljenje improvizacijskim pozorišnim vježbama). Također su izloženi drugim aktivnostima u rasponu od vođene vizualizacije do vježbi izgradnje tima, tehnika kognitivne behavioralne terapije, svjesne meditacije, dijeljenja ličnih priča i crtanja.

Korak 3: Diskusija (10–20 min). Nakon vježbe, ili u sklopu nje, učenici diskutuju o dva do četiri vođena pitanja koja postavljaju nastavnik i učenici. Pitanja se odnose na priču ili prateći tekst i vježbu. Svrha diskusije je da pomogne učenicima u boljem razumijevanju i zadržavanju informacija, u konačnici čineći materijal „svojim“.

Korak 4: Pisanje (10–15 min). U svakoj lekciji učenici mogu pisati o priči, vježbi ili diskusiji. Vježbe pisanja uključuju analizu sebe i priča ili tekstova, slobodno druženje kroz vođenje dnevnika i razmišljanje o relevantnosti materijala za njihove živote.

Korak 5: Akcija. Posljednji korak ima za cilj 'preuzimanje ideja i njihovo ostvarivanje'. Preduzimanje akcije smatra se bitnim korakom u asimilaciji i internalizaciji materijala. 'Akcija' može imati oblik pripreme postera za čas, držanja govora ili radionice o materijalu (efikasan način učenja je podučavanje), volontiranja u školi ili široj zajednici, ili usvajanja određenih ponašanja u odabranom vremenskom intervalu. Većina akcionih zadataka se obavlja u dvosedmičnom intervalu između časova, osim dužih ili složenijih zadataka (kao što je držanje govora ili volontiranje), koji se mogu izvoditi tokom cele godine.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Prevođenje pozitivnog psihologijskog pristupa u opipljive alate i vještine koje se mogu integrisati u njihov svakodnevni život

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Niski nivoi: osjećaj radosti i zadovoljstva, angažmana, značenja, društvene podrške, postignuća i cjelokupnog psihološkog blagostanja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Program pozitivnog stava (Programa Atitude Positiva)

IZVOR:

1. [ATV](#)
2. [Research Gate](#)

OPIS

Pozitivan stav je Program za promociju zdravog ponašanja i prevenciju rizičnih ponašanja, usmjeren na razvoj socio-emocionalnih vještina učenika i promociju prilagođavanja škole tokom ciklusa tranzicije. Projekat uključuje aktivnosti usmjerene na sve djelatnike škole, što im olakšava da budu elementi promocije i održavanja ovih vještina.

Projekat Pozitivan stav započeo je školske 2004/05. godine u školama 2. i 3. ciklusa u Campelos, Maxial i São Gonçalo (općina Torres Vedras). Te akademske godine projekat su podržali Gradsko vijeće Torres Vedras i Institut za droge i narkomanije. U početku je bio više fokusiran na pružanje obuke za roditelje i staratelje, nastavnike i asistente u obrazovanju. Projekat je takođe uključivao intervenciju sa učenicima na sesijama socio-kognitivnog razvoja. Na osnovu ove valencije, već 7. godinu implementirana je početna verzija Programa razvoja socioemocionalnih vještina.

Projektom je obuhvaćeno oko 2000 ljudi, većinom učenika, nastavnika, roditelja, vaspitača i omladinskih radnika, u različitim aktivnostima koje razvijaju psiholozi koji sarađuju na projektu.

Trenutno, projekat objedinjuje četiri akcije koje imaju za cilj generalno razvijanje socio-emocionalnih kompetencija, stvaranje povoljnijih uslova za usvajanje zdravih ponašanja i smanjenje rizičnih ponašanja. Na ovaj način projekat podržava stvaranje uslova za školski i životni uspjeh, bilo direktno kroz intervenciju u tranziciji školskog ciklusa ili indirektno kroz programe razvoja vještina, akcije informisanja i podizanja svijesti i obuku edukatora za korištenje specifičnih alata.

Akcija 1 – Širenje i podizanje svijesti

Akcija 2 - Evaluacija, upućivanje i praćenje

Akcija 3 - Razvijte vještine

Akcija 4 - Pozitivna tranzicija



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

Akcija 1 – Širenje i podizanje svijesti

- Informisati agente i ciljnu populaciju o prirodi i fazama projekta;
- Identifikovati glavne probleme i karakteristike ciljne populacije i agenata;
- Otkrivanje Projekta budućim partnerima;
- Razmijeniti iskustva, na nacionalnom i međunarodnom nivou, u cilju postizanja kontinuiranog poboljšanja rezultata.

Akcija 2 - Procjena, upućivanje

- Procijeniti faktore rizika i uravnotežiti faktore kako bi se identifikovale grupe na kojima je potrebno intervenisati;
- Identifikovati ili kreirati instrumente za evaluaciju programa;
- Procijeniti uticaj programa socio-emocionalnih vještina razvijenih od strane Projekta pozitivnog stava za 1. ciklus, kao i za 2. i 3. ciklus;
- Procijeniti uticaj programa prilagođavanja škole na prelazak u 2. ciklus, nazvan Pozitivna tranzicija;
- Procijeniti stepen zadovoljstva učenika koji su pohađali programe sa razvijenim aktivnostima.

Akcija 3 - Razvijte vještine

- Razvijati vještine zaštite mladih ljudi;
- Uključiti vršnjake u promjenu rizičnih grupa među mladim osobama;
- Promovisati vještine socijalizacije učenika;
- Razvijati samokoncept učenika, u različitim dimenzijama;
- Promovisati učenje alata za rad sa mladima, od strane nastavnika i operativnih asistenata, u cilju smanjenja faktora rizika i povećanja faktora zaštite;

Akcija 4 - Pozitivna tranzicija

- Povećati znanje o procesima tranzicije ciklusa;
- Razviti poseban program intervencije;
- Promovirati prilagođavanje škole;
- Smanjiti stope zabrinutosti povezane sa prelaskom u školu;
- Otkriti situacije buduće intervencije u smislu socio-emocionalnih vještina;



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Projekat Pozitivan stav ima za cilj promociju zdravog ponašanja i prevenciju rizičnih ponašanja kod djece i adolescenata, od 4. do 9. godine školovanja, kroz socioemocionalno učenje.

U njegovom vodiču su identificirana poboljšanja i koristi za djecu i mlade, međusobno povezana područja kognitivnih, društvenih i emocionalnih kompetencija kao ključne za promociju zdravog ponašanja:

- samosvijest
- društvene svijesti
- samokontrola
- relacijske vještine
- odgovorno donošenje odluka.

Nekoliko istraživanja pokazuje da su ove kompetencije bitne u zaštiti u smislu vršnjačkog ponašanja, negativnom pritisku vršnjaka i ponašanju koje je rizično po zdravlje (uključujući seks i droge), pri čemu učenici s boljim socio-emocionalnim vještinama pokazuju bolje akademske rezultate i bolju društvenu integraciju.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Projekat objedinjuje četiri akcije koje općenito imaju za cilj razvoj socio-emocionalnih kompetencija, stvaranje povoljnijih uslova za usvajanje zdravih ponašanja i smanjenje rizičnih ponašanja.

Na ovaj način projekat podržava stvaranje uslova za školski i životni uspjeh, bilo direktno kroz intervenciju u tranziciji školskog ciklusa ili indirektno kroz programe razvoja vještina, akcije informisanja i podizanja svijesti i obuku edukatora za korištenje specifičnih alata.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

1. Informacija i svijest o uključivanju zajednice u projekat;
2. Individualna procjena i odgovori;
3. Razvoj vještina, uključujući programe socio-emocionalnog učenja za 1., 2. i 3. ciklus, kao i obuku za roditelje i staratelje, operativne asistente i nastavnike;
4. Program pozitivne tranzicije - prilagođavanje škole u prelasku na sljedeće cikluse



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Prevenција izolacije, depresije, učenja na daljinu i COVID-a



Ovo poglavlje uključuje aktivnosti za lični razvoj, mentalni stav i mentalno zdravlje, podučavanje učenja na daljinu i podizanje svijesti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Školska biblioteka - Učite i zabavite se

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Živimo u svijetu novih tehnologija, ali ljubav djece prema knjigama nije nestala. Zajednički rad sa školskom bibliotekom pojašnjava koliko je malo potrebno da bi se izazvalo interesovanje dece. Pokazuje da se odgovori na sva pitanja mogu naći u knjigama. U nastojanju da se razbije uvriježeno poimanje biblioteke kao institucije, svakodnevno se održavaju prijateljski sastanci sa učenicima, ne samo u biblioteci već i u učionicama – čitaju se priče koje pobuđuju interesovanje, pobuđuju radoznalost i želju za doživotnim učenjem.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Djelatnost biblioteke vezana je za nekoliko događaja koji se iniciraju radi proširenja svjetonazora učenika i buđenja kreativnih sposobnosti. S obzirom na okolnosti, osnovana je virtuelna škola, biblioteka u koju se učenici pridružuju sa velikom željom i interesovanjem.

Posjete školskoj biblioteci su efikasan način za prevazilaženje stresa i izolacije. Formiraju želju za čitanjem, ljubav prema knjigama i motivaciju za učenje novih stvari.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaganje učenicima da nauče nove stvari drugačije i uzbudljivo. Motivisani su i aktivno uključeni u projekte koji se realizuju u školskoj biblioteci.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Prevazilaženje stresa izolacije i motivacije za čitanje i učenje.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vannastavne aktivnosti sa timom za lični razvoj

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Naš tim je primijetio da su učenici nakon prvog bloka bili nervozni, rastreseni i nespremni da uče. Djeca su izgubila navike učenja i motivacije. Nedostatak društvenih kontakata, društvena izolacija i komunikacija licem u lice. Odlučili smo da iskoristimo kapacitet našeg razvojnog tima, koji uključuje dva psihologa, dva resursna nastavnika i logopeda, kako bismo učenicima bili korisni. Tim za lični razvoj je uključen u aktivnosti. Obuka se izvodi uz nastavu. Po potrebi se održavaju individualni razgovori i obuka kada je potreban individualni rad sa studentima.

Razgovori su neophodni i korisni na svim časovima. Učenici dijele šta ih brine i šta misle da je razlog njihove demotivacije. Ne sluteći, oni na tim sastancima sprovedu terapiju. Čuti brige i strahove drugih vodi ka dobrim rezultatima.

Ista praksa se može primijeniti na roditelje zabrinute za zdravlje, razvoj i poteškoće u učenju zbog pandemije i online učenja.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Učenici razvijaju svoju emocionalnu i socijalnu inteligenciju
- Dječija svijest se poboljšava.
- Mir i udobnost u školi
- Motivacija i zadovoljstvo učenika
- Stvaranje navike dijeljenja
- Razumijevanje važnosti društvenih kontakata i lične komunikacije sa kolegama iz razreda, nastavnicima
- Timski rad i partnerstvo između učenika, nastavnika i roditelja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaganje učenicima da shvate važnost i značaj učenja u stvarnom okruženju. Da shvate koliko im je važno da se ne boje podijeliti svoje brige i da nisu sami. Izgradnja emocionalne i socijalne inteligencije učenika.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Emocionalna pasivnost učenika; Nespremnost za dijeljenje i izgradnju društvenih odnosa sa drugim učenicima i odraslima; Zadubljenje u sebe i zapadanje u emocionalna stanja može imati ozbiljne posljedice po razvoj učenika.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Zamišljanje sretnog mjesta u parovima

IZVOR:

1. [Monday Campaign](#)
2. [Character Effect](#)

OPIS

Pomozite učenicima da nauče kako se nositi sa stresom koristeći vizualizaciju - zamolite ih da zamisle mjesto gdje se osjećaju apsolutno sretno i naučite ih kako da ga koriste nakon što završe školski posao ranije od drugih u nekim razredima. Zamolite ih da "pozovu" prijatelja na svoje sretno mjesto govoreći im o njemu i zašto su pozvani da rade s njima. Neka zamijene mjesta. Mogu nacrtati sliku ako žele da je podijele sa razredom.

Važno: Postavljanje pravila o tome ko kontroliše sretno mjesto prije nego što pozovete nekoga drugog je važno i može naučiti učenike o pristojnosti i poštovanju ličnog prostora drugih.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Razvoj socijalne inteligencije;
- Poboljšanje emocionalne metakognicije;
- Poboljšanje društvene metakognicije;
- Učenje drugih manira;
- Podsticanje rada u paru i jačanje odnosa unutar grupe.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Rad u paru sa bliskim prijateljem može pomoći učenicima da nauče kako da dijele iskustva i da ponude ili dobiju povratne informacije. Radeći to, oni uče da se sreća može podržati u grupama i da nije "usamljeno" postignuće.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Niska društvena i emocionalna inteligencija
Nedostatak svijesti o emocionalnom stanju drugih



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Nastava na daljinu - dobre prakse na dohvat ruke

ASPIRA

IZVOR:

Amcham

OPIS

Nova stvarnost donijela je drugačije i potpuno nove načine rada, a učenje na daljinu zahtijeva rad i uključivanje u preveliku količinu planiranja, koordinacije i nastave. Nastavnici su se našli u jedinstvenoj situaciji koja im je bila nepoznata, što je dovelo do bezbroj novih pitanja i dilema. Tim je napravio ovaj alat Učitelj sem! (Ja sam učitelj) www.uciteljsem.net je donio mnoge informacije i preporuke za učenje na daljinu koje su prikupili i razvili na svojim radionicama tokom pandemije i uz pomoć nastavnika i direktora koji su s njima podijelili svoja mišljenja i dobre prakse.

Naglašavaju da je škola mjesto za sticanje znanja i mjesto obrazovanja, učenje socijalnih vještina, za druženje i kako biti živi organizam. Iako je ljudima potrebna interakcija, kontakt licem u lice, dodir i zagrljaj dok ne dođu u novu stvarnost, ovaj priručnik pomaže nastavnicima da rade na daljinu i pomaže im s idejama.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Ohrabrite djecu da razviju vještine i kompetencije budućnosti.
- Savjeti za online školovanje za nastavnike (komunikacija, kako zadržati pažnju publike, postavljanje ciljeva i zahtjeva za osoblje (za direktore), online platforme itd.)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GLAVNI ZAKLJUČAK

Učitelj sem! Tim ističe da je škola mjesto stjecanja znanja i mjesto obrazovanja, učenja socijalnih vještina, druženja i učenja kako biti živi organizam. Iako je ljudima potrebna interakcija, kontakt licem u lice, dodir i zagrljaj dok ne dođu u novu stvarnost, ovaj priručnik pomaže nastavnicima da rade na daljinu i pomaže im s idejama.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Angažman učenika, čak i kada je škola na udaljenosti.
- Smislenost
- Povećano angažovanje.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Obrazovanje na daljinu tokom epidemije Covid-19 - anketa Slovenskog zavoda za obrazovanje

ASPIRA

IZVOR:

ZRSS

OPIS

Istraživanje je sprovedeno sa 7382 nastavnika osnovnih i srednjih škola, 24684 učenika, 406 direktora osnovnih i srednjih škola, a u sedam fokus grupa sa 16 direktora i 32 direktora, odnosno nešto manje od jedne trećine svih nastavnika osnovnih i srednjih škola, a desetina učenika i dvije trećine direktora. Anketa je bila veoma opsežna, a rezultati su prikazani komparativno između grupa nastavnika (razrednih, predmetnih i srednjih) i komparativno između učenika VIO 1, VIO 2 i srednje škole.

Studija je analizirala različite prakse obrazovanja na daljinu tokom epidemije Covid-19 u Sloveniji. Istraživanje je obuhvatilo nekoliko oblasti: iskustva nastave/učenja na daljinu, organizaciju i izvođenje nastave, korištenje digitalne tehnologije za realizaciju ciljeva učenja, realizaciju samih ciljeva učenja, didaktičke strategije i metode nastave na daljinu, evaluaciju znanja, samoprocjena kompetencija u obrazovanju na daljinu, prednosti i izazovi, te saradnja sa različitim zainteresovanim stranama.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

- identifikovati iskustva učenika u podučavanju i učenju na daljinu tokom epidemije Covid-19

Nastavnici:

- identifikovati prevladavajuća iskustva i prakse obrazovanja na daljinu slovenačkih nastavnika na različitim nivoima obrazovanja tijekom epidemije Covid-19 i njihova iskustva suradnje s različitim dionicima,
- Identifikovati preovlađujuće karakteristike pedagoškog vodstva tokom zatvaranja škola iz perspektive direktora.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Rezultati ankete pokazuju da su učenici ocijenili učenje na daljinu tokom nove epidemije koronavirusa kao izazovnije od nastave u učionici, ali s druge strane, učenje na daljinu su ocijenili i zanimljivim i kreativnim. Negativni aspekti su uglavnom bili nedostatak društvenog kontakta, kako sa kolegama iz razreda, tako i sa nastavnicima. Značajan broj je takođe propustio objašnjenje nastavnika. Nekoliko učenika je izjavilo da ne zna da koristi računar, a oko 20% je moralo da dijeli računar sa članovima porodice. Pozitivno je to što su smatrali da mogu da zakažu svoj posao tokom dana i da ne moraju da prezentuju pred svojim drugovima iz razreda. Među srednjoškolcima i učenicima viših razreda, veliki broj, preko 30 %, lakše uči na ovaj način.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Minimizirati negativan uticaj na učenike, ali i nastavnike u vezi sa online školovanjem.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Epidemija hrabrosti: Kako pronaći hrabrost za hrabar život?

ASPIRA

IZVOR:

[Video Lectures](#)

OPIS

Katarina Veselko

Stav prema ranjivosti.

Ranjivost se uglavnom shvaća kao slabost, rizik i velika emocionalna izloženost, nešto što nas definira kao lak plijen. Ranjivost nije slabost. Ranjivost je hrabrost izbliza. Strah od neuspjeha nas sprječava da uđemo u arenu, jer nas taj strah drži pred njenim vratima - na rubu.

Mišljenja "mojih" ljudi. Ovo su mišljenja koja se računaju. Oni koji sjede u prostoriji podrške i navijaju za nas. Hrabrost je vještina – suočavanja sa ranjivošću, jasnoća vrijednosti i značenja, izgradnja povjerenja i psihološke sigurnosti i savladavanje prepreka i neuspjeha.

Hrabrost ide korak po korak. Prvo, osjećamo svoju ranjivost i osjećamo strah. Onda treba da se sjetimo da je to ljudski, da je u redu, da nećemo poricati ove emocije, već da smo saosećajni prema sebi. Onda se moramo sjetiti – zašto sam ovdje i zašto to radim (jasnoća vrijednosti). Pamtim ljudi kojima vjerujemo, koji nas u tome podržavaju – na taj način osjećamo se sigurno i svjesni da ćemo i ako padnemo preživjeti, i oporaviti se. Nakon ovog procesa dolazi do izbora hrabre akcije

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

- Svjesnost i priznanje vlastite slabosti nije odraz neuspjeha, već hrabrosti.

Nastavnici:

- važnost pružanja podrške učenike.
- razumijevanje procesa hrabrosti, koji će navesti nastavnike da podrže učenike na putu pronalaska svoje sreće



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GLAVNI ZAKLJUČAK

Hrabrost je vještina, pa se može naučiti.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Anksioznost
- Strah
- Neizvjesnost



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KoAkcija protiv COVID-19

IZVOR:

1. [Youtube](#)
2. [ProChild Colab](#)
3. [CM Guimaraes](#)

OPIS

Pandemija COVID-19 izazvala je drastične promjene u životima djece i njihovih porodica. Kao odgovor, Gradsko vijeće Guimarães, Udruženje psihologa Univerziteta Minho (APsi-UMinho), Centar za istraživanje psihologije Univerziteta Minho (CIPsi) i ProChild CoLAB nastoje promovirati dobrobit djece i porodica u ovog perioda pandemije.

Provest će se anketiranje i evaluacija problema mentalnog zdravlja sve djece od 3 do 10 godina koja pohađaju predškolsko obrazovanje i prvi ciklus javne mreže u općini Guimarães. Specijalizovana, individualizovana i besplatna psihološka intervencija biće dostupna djeci i porodicama kojima je potrebna.

Djeca se ističu kao rizična grupa po pitanju štetnih učinaka na mentalno zdravlje uzrokovanih pandemijom COVID-19, povećavajući rizik ili pogoršavajući postojeće situacije nedostatka zaštite u socioekonomskom, porodičnom ili hraniteljskom kontekstu (Sistovaris et al., 2020.). Dakle, iako većina djece ne razvija traumatsku reakciju, pokazalo se da gubitak, strah i stres, snažno povezani s COVID-19, pogoršavaju postojeće probleme mentalnog zdravlja i doprinose većoj incidenciji poremećaja povezanih sa stresom (Qiu et al. ., 2020.). Nedavna međunarodna studija, koju su koordinirali Psihološki fakultet Univerziteta u Lisabonu i ProChild CoLAB, pokazala je da je pandemija COVID-19 povezana s visokim nivoom anksioznosti među djecom u nacionalnom kontekstu.

Kako bi se odgovorilo na očekivani porast problema mentalnog zdravlja kod djece tokom pandemije COVID-19, osmišljen je projekat intervencije u zajednici u općini Guimarães. Ovaj projekat, koji promoviraju općina Guimarães, Udruženje psihologa Univerziteta Minho (APsi-UMinho), Centar za istraživanje psihologije Univerziteta Minho (CIPsi) i ProChild CoLAB, ima za cilj:

- procijeni i prati, u kontekstu zajednice, uticaj mjera javnog zdravlja tokom perioda pandemije na mentalno zdravlje djece između 3 i 10 godina;
- potvrdi provedbu aktivnosti zajednice za odgovor na probleme mentalnog zdravlja djece u kontekstu pandemije



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

U tu svrhu uključuje dvije faze:

Skrining i procjena problema mentalnog zdravlja sve djece između 3 i 10 godina koja pohađaju predškolsko obrazovanje i prvi ciklus javne mreže u općini Guimarães. Za to će biti potrebno da roditelji popune online upitnike koji su dostupni na ProChild platformi, a dostupni su sa njihovog profila na platformi +Cidadania;

1. Specijalizovana, individualizovana i besplatna psihološka intervencija za djecu i porodice u nevolji. Dakle, druga faza je isključivo posvećena djeci i porodicama sa indikacijama mogućih psihičkih problema. U slučaju potvrde i pristanka, dijete i porodica će biti integrirani u online ili sesije psihoterapije licem u lice koje provode akreditovani psiholozi.

2. Šta su ciljevi projekta?

- Staratelji (nosioci roditeljskih obaveza) i njihova djeca od 3 do 10 godina pohađaju predškolsko obrazovanje i prvi ciklus javne mreže u općini Guimarães.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Ovaj projekat „nastoji da odgovori na očekivani porast mentalnih problema kod djece u periodu pandemije, što je podrazumijevalo veliku promjenu načina života i veću distancu između same djece“.

Proces ima za cilj, kroz evaluaciju i praćenje, u kontekstu zajednice, analizirati utjecaj mjera na javno zdravlje tokom perioda pandemije na mentalno zdravlje djece između 3 i 10 godina, kao i validacija implementacije akcije zajednice za odgovor na probleme mentalnog zdravlja djece u kontekstu pandemije.

Specijaliziranu, besplatnu i individualiziranu psihološku podršku pružaju profesionalci iz Udruženja psihologa Univerziteta Minho. Praćenje se provodi otprilike dva mjeseca i po potrebi se može produžiti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Djeca direktno pate od utjecaja pandemije Covid-19, povećavajući probleme mentalnog zdravlja, anksioznost i frustraciju. Djeci i roditeljima se treba pomoći na pravi način holističan pristup.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Problemi sa mentalnim zdravljem, anksioznost, frustracija.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“UPA faz a diferença” (UPA čini razliku) - Akcije za podizanje svijesti/pro-mentalno zdravlje

JUMPIN HUB

IZVOR:

1. [UPA](#)
2. [Encontrarse](#)

OPIS

UPA Faz a Diferença je projekat namijenjen mladima, učenicima srednjeg obrazovanja uzrasta od 15 do 18 godina, čiji je opći cilj bio da doprinese povećanju znanja o pitanjima mentalnog zdravlja, u smislu, s jedne strane, da ohrabri rano traženje pomoći i smanjiti stigmatizirajuće i diskriminatorne stavove i, s druge strane, podigne svijest o potrebi promocije mentalnog zdravlja.

S implementacijom UPA Faz a Diferença, bilo je moguće:

- (1) Procijeniti znanje o pitanjima mentalnog zdravlja;
- (2) Istražite mitove i vjerovanja o problemima mentalnog zdravlja;
- (3) prenijeti informacije o glavnim znacima upozorenja i simptomima rizika od mentalnog poremećaja;
- (4) Promovirati UPA pokret – Ujedinjeni za pomoć, čiji je moto „Ustani protiv diskriminacije mentalnih bolesti“, kako bi se podigla svijest o uticaju sebe/hetero-stigme; i na kraju,
- (5) Procijeniti efikasnost inicijative i buduće potrebe intervencije.

Razvoj UPA Faz, Diferença projekta, uključivao je dvije faze: (1) pilot studiju i (2) akcije podizanja svijesti.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

(1) Pilot studija

U prvoj fazi sprovedeno je pilot istraživanje koje se sastojalo od održavanja diskusionih grupa sa učenicima srednjih škola i njihovim obrazovnim agentima (roditeljima, nastavnicima i direktorima škola). Ova prva faza je omogućila izradu evaluacionog upitnika koji će se koristiti u okviru projekta i dizajna intervencije.

(2) Akcije podizanja svijesti

Druga faza projekta uključivala je provođenje akcija podizanja svijesti o mentalnom zdravlju u "partnerskim" srednjim školama u koje je učestvovala grupa od 500 učenika starosti između 15 i 18 godina. Akcije su sprovedene sa odjeljenjima 10., 11. i 12. razreda javnih i privatnih škola na sjevernoj obali Portugala.

KROZ SESIJE OBRAĐUJE SE NEKOLIKO KLJUČNIH PITANJA, KAO ŠTO SU:

Šta su problemi mentalnog zdravlja?

Šta je depresija? Anoreksija? Bulimija? demencija? Šizofrenija? Zavisnost?

Šta su uzroci i rizici?

Koje su posljedice?

Na koga utiče?

Da li je moguće liječiti se? Na koji način?

Kako možemo pomoći nekome ko se muči sa mentalnim zdravljem?

- Šta možemo učiniti da unaprijedimo svoje mentalno zdravlje i zdravlje drugih?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Projekat UPA ČINI RAZLIKU ima opšti cilj da doprinese povećanju znanja o pitanjima mentalnog zdravlja kod 500 mladih ljudi iz srednjeg obrazovanja kako bi se podigla svijest o potrebi promocije mentalnog zdravlja.

Svaka akcija podizanja svijesti sastoji se od dvije sesije, tokom kojih se obrađuju pitanja vezana za probleme mentalnog zdravlja i potrebu za promicanjem mentalnog zdravlja.

Ovim projektom stvorena je figura Građanin UPA (Unidos Para Ayudar) koja predstavlja mladu osobu koja, imajući šira znanja o pitanjima mentalnog zdravlja, posjeduje neophodne alate za promociju mentalnog zdravlja i borbu protiv diskriminacije žena i osoba sa mentalnim oboljenjima.

Kako bi se pomoglo građanima UPA u njihovim zadacima promocije mentalnog zdravlja i borbe protiv diskriminacije, kreirana je Sticker Art Book, knjiga koja se sastoji od naljepnica s porukama vezanim za probleme mentalnog zdravlja. U vezi sa Sticker Art Book-om, održava se i konkurs u okviru kojeg će biti nagrađena najbolja fotografija na kojoj je korišten materijal dostupan u knjizi.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Ovaj projekat ima opšti cilj da doprinese povećanju znanja o pitanjima mentalnog zdravlja kod mladih iz srednjeg obrazovanja u cilju podizanja svijesti o potrebi unapređenja mentalnog zdravlja.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Mentalno zdravlje; stres; anksioznost.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Škola / aktivnosti na otvorenom



Ovo poglavlje uključuje aktivnosti koje se smatraju vannastavnim ili sa promijenjenim okruženjem u kojima učenici mogu učiti i biti uključeni



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Brainstorming

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ PAISII

IZVOR:

-

OPIS

Brainstorming je jedna od najčešćih strategija za kreiranje ideja. Ovo je kreativna tehnika za rad u grupi, kroz koju tim pokušava doći do rješenja problema, prikupljajući listu ideja koje su spontano nastale i koje dijele učenici u grupi. Postoje varijacije strategije, a predstavljen je klasičan tip brainstorminga.

- Neobične ideje su dobrodošle;
- Mora postojati određeno vrijeme (obično nekoliko minuta);
- Ideje učesnika ne treba kritikovati, već samo zapisivati;
- Sve ideje se snimaju bez obzira kako zvuče;
- Treba obezbijediti udoban zajednički prostor oko kojeg se učenici mogu okupljati (zajednički sto);
- U timu ne bi trebalo biti više od osam učenika jer se neće moći saslušati;
- Važno je osigurati da se ideje nadograđuju, da se više izmišlja;

U početku može postojati potreba za fasilitatorom u svakom timu koji će pratiti odluku tima

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

To je interaktivan, nestrukturiran proces koji vam omogućava da izvučete maksimum iz kreativnih kapaciteta učesnika.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GLAVNI ZAKLJUČAK

- Učenici kreiraju grupne ideje.
- Strategija aktivira kreativnu razmjenu ideja i znanja;
- Generiraju se mnoge i različite ideje.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Metoda grupnog rada stimulira kreativnost za generisanje prijedloga, razvijanje ideja ili rješavanje problema.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lego robotički klub i Umjetnički klub

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ PAISII

IZVOR:

-

OPIS

Art terapija je način izražavanja specifičnih emocionalnih ili fizičkih problema kroz umjetnost. Ne radi se o stvaranju fantastičnih umjetničkih djela koja se izražavaju na način koji će pozitivno utjecati na lični razvoj i razvoj. Također poboljšava senzomotoričke vještine, uključujući koordinaciju oko-ruka i senzornu stimulaciju.

Kada djeca imaju priliku da se izraze, postižu pravi osjećaj sebe i identiteta. Oni su u stanju da procijene odlučnost svog izbora, utvrde preferencije i imaju osjećaj postignuća. Sve to potvrđuje i pomaže im da se izgrade kao svjesne i sretno osobe.

LEGO kompleti su zanimljiv način da djeca uče i zabavljaju se. Edukacija u ovoj oblasti pruža praktično iskustvo u razvoju komunikacijskih vještina, kreativnosti, timskog rada i kritičkog mišljenja. Jezik na kojem su roboti programirani je vizuelni i može se preuzeti na bilo koji računar i laptop. Posebno ga je razvio LEGO za obuku robotike i programiranja. Svaki set omogućava djeci stvaranje bez ograničavanja mašte i otvara nove horizonte u svijetu robotike. Imaju rješenja za najmlađe od 5-6 godina i mogu se proširiti na starije učenike koji bi željeli da se bave robotikom!

Robotika i umjetnički klubovi daju djeci slobodu da rade ono što vole i nauče mnogo novih stvari, a da toga nisu svjesni. Istovremeno, klubovi ih zabavljaju i motivišu da aktivno učestvuju – što je najvažnije, vidimo sretno i nasmijane studente. Nije li to glavni cilj – odgajati i učiti zdravu, motivisanu, nadahnutu i sretnu djecu?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaže u razvoju i unapređenju dječijih interesovanja. Učenici su fokusirani na unapređenje znanja i inteligenciju. Razvija apstraktno mišljenje i vještine timskog rada, te socijalnu i emocionalnu inteligenciju učenika.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Ova praksa može biti korisna u slučaju nedostatka motivacije, stresa, nezadovoljstva, socijalne i emocionalne pasivnosti djece, dosade i nespremnosti za rad u timu.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ART TERAPIJA

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

1. [We are Teachers](#)
2. [AASA](#)

OPIS

Umjetnička terapija je polje terapijske prakse koje kombinuje umjetnost i psihologiju, koristeći kreativni proces, umjetničke tehnike i eksterna umjetnička djela da podrže pojedince u razvijanju samosvijesti, istražuje emocije i rješava neriješene konflikte ili traume.

Likovna terapija se također koristila da pomogne pojedincima, posebno maloj djeci, da razviju socijalne vještine i podignu samopouzdanje. To je odličan dodatak pozitivnoj psihologiji, jer u svojoj srži nastoji pomoći pojedincima da prevladaju emocionalne ili psihološke izazove kako bi postigli veći osjećaj lične dobrobiti.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Art terapija je kreativan i privlačan način rješavanja neprikladnih ponašanja kao što je maltretiranje; može identificirati prepreke pojedinca za učenje; povećati zadržavanje informacija kod učenika; pružiti podršku studentima sa posebnim potrebama; poboljšati akademski učinak; pružiti darovitoj omladini novu vještinu; povećati motoričke i senzorne vještine; i uzbudljivo dječje iskustvo učenja.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Art terapija je terapijski proces koji integrira psihoterapiju i umjetnost. Može pomoći djeci da istraže svoje emocije, poboljšaju samopouzdanje, oslobode se stresa, anksioznosti i depresije. Može izraziti i pomiriti emocionalne konflikte i potaknuti samosvijest, rješavanje problema, djelovati na smanjenu anksioznost, povećano samopouzdanje, radna traumatska iskustva i negativne aspekte života.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Ulaganje u dječiji materijal
- Pronalaženje prostora u školi
- Dodatno čišćenje sobe nakon (aktivnosti)
- Dodatna obuka



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Razredna maskota

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

1. [Minds in Bloom](#)
2. [Kathleen Morris](#)

OPIS

Maskota razreda dodaje malo zabave i lakoće vašoj kulturi učionice. Naravno, mala djeca to vole, ali čak i velika djeca se zabavljaju uz maskotu razreda. Starija djeca će više uživati u "kul" maskoti nego u "slatkoj". Ideja o maskoti razreda nije ništa novo. Fantastična stvar je da sada sa blogovima, maskote razreda mogu biti pravi javni simbol za vas i pomoći da vašem razredu date jedinstveni identitet. Maskote razreda mogu biti „prijatelji“ koji pomažu učenicima na njihovom putu učenja.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Maskota igra različite uloge u učionici. Sjedi i nadgleda razred kako bi se uvjerila da rade pravilno. Može također napraviti svoj vlastiti video o kvalitetnim savjetima kako uputiti komentar. Ponekad maskota piše o svom vikendu na interaktivnoj tabli, a učenici moraju da joj "pomognu" da uređuju njeno pisanje. Kada učenici nemaju partnera za čitanje, maskota je uvijek tu i voli da sluša priče. Maskota je i uzor komentator (ima svoj e-mail i avatar).



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Imati maskotu razreda dodaje malo zabave i humora učionici i podržava učenike.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Nedostatak humora
- Interakcija
- Angažman i zabava



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dijete još živi u meni - Konkurs za učenike i roditelje

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ PAISII

IZVOR:

-

OPIS

Takmičenje se održava u školskom dvorištu. Svaki tim uključuje učenika i roditelja. Ideja takmičenja je podsjetiti odrasle da su svi nekada bili djeca. Takmičenje je veoma emotivno; djeca i učenici i svi nastavnici rado učestvuju, a atmosfera je vrlo pozitivna. Roditelji i nastavnici učestvuju sa osmijehom, zaboravljaju na svoje probleme, igraju se sa učenicima i ignorišu stres uurbanog dana.

U situaciji nakon izolacije i nagomilanih emocionalnih nedostataka zbog covid izolacije, naše takmičenje utiče na učenike i njihove roditelje. Igre koje uključujemo u takmičenje su: skakanje sa vrećama, trčanje sa balonom na stopalima, košarka, odbojka, fudbal, stoni tenis.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Učenici i roditelji

- Pozitivno razmišljanje kroz igru.
- Antistresni efekat.
- Podržava odnose i komunikaciju između djece i odraslih.
- Emocionalni rast.
- Fizička aktivnost razvija zdrav način života, a pozitivno utiče i na online učenje.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaganje učenicima i roditeljima da obrate pažnju na svoje emocionalno stanje. Može pomoći nastavnicima, učenicima i roditeljima da razviju i održavaju ličnu mentalnu higijenu i dodatno poboljšaju svoje socijalno i emocionalno blagostanje.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Emocionalna i socijalna distanca. Poboljšanje fizičkog i emocionalnog stanja učenika i roditelja.
- Osjećaj prave sreće, bliskosti i komunikacije.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Nastava u prirodi

JU OŠ "ALEKSA
ŠANTIĆ"

IZVOR:

[Greater Good](#)

OPIS

Priroda vraća pažnju djece. Pažnja je važna za učenje, ali mnoga djeca imaju problema s obraćanjem pažnje u učionici, bilo zbog smetnji, mentalnog umora ili ADHD-a. Srećom, provođenje vremena u prirodi – šetnja parkom, pa čak i gledanje prirode kroz prozor – pomaže povratiti pažnju djece, omogućavajući im da se koncentrišu i bolje rade na kognitivnim testovima. Baš kao i odrasli, djeca su manje pod stresom kada imaju zelene površine na koje se povremeno mogu povući, pomažući im da budu otporniji.

Studije su otkrile da održavanje nastave na otvorenom jedan dan u sedmici može značajno poboljšati dnevne obrasce kortizola kod učenika – manifestirajući manje stresa i bolju adaptaciju na stres – u usporedbi s djecom koja imaju nastavu samo u zatvorenom. Također, u studiji koja je proučavala djecu u ruralnim sredinama, oni s više prirode u blizini bolje bi se oporavili od stresnih životnih događaja u pogledu njihove vlastite vrijednosti i nevolja.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Čini se da djeca vole nastavu na otvorenom. Istraživanja sugeriraju da su djeca više uključena u učenje tokom nastave na otvorenom i nakon povratka u učionicu - čak i ako predmet kojem se vraćaju nije povezan s prirodom. Mnoga djeca – posebno ona s ADHD-om – imaju problema s kontrolom impulsa, što može ometati školsko učenje. Zeleni prostor u blizini djetetovog doma pomaže im da imaju više samodiscipline i bolje se koncentrišu. Također, roditelji djece s ADHD-om izvještavaju da kada njihova djeca učestvuju u aktivnostima na otvorenom u odnosu na aktivnosti u zatvorenom, to smanjuje njihove simptome ADHD-a.

Iako je fizička spremnost važna za djecu iz mnogo razloga, jedan koji vam možda neće odmah pasti na pamet je njena uloga u učenju. Konkretno, čini se da kardiorespiratorni fitnes podržava efikasnu kognitivnu obradu, a djeca s višim nivoima kondicije imaju bolji akademski učinak. Iako nije jasno kako priroda direktno utiče na fizičku spremnost, istina je da što više vremena deca provode u prirodi, to je njihova kardiorespiratorna kondicija bolja. Imati pristup prirodi može potaknuti djecu da budu fizički aktivnija i da duže ostanu u formi kako stasavaju.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Društveno i fizičko okruženje u kojem djeca uče može napraviti razliku u njihovom akademskom uspjehu. Omogućavanje djeci da provodu vrijeme u okruženju s prirodnim elementima ili, kroz pružanje strukturiranih iskustava iz prirode može stvoriti mirnije, društveno sigurnije i zabavno okruženje za učenje. A boravak na otvorenom također može poboljšati međusobne odnose i odnose između učenika i nastavnika koji su potrebni za učenje, čak i za učenike koji se inače osjećaju društveno marginaliziranim.

Neki tvrde da priroda pruža bogatu tapiseriju od "labavih dijelova" - štapova, kamenja, blata - koji podstiču igru pretvaranja i istraživanje, kreativnost i rješavanje problema. Zaista, zapažanja nastavnika i direktora sugeriraju da dječija igra postaje upadljivo kreativnija, fizički aktivnija i društvenija u prisustvu labavih dijelova.

Moramo učiniti više da iskoristimo ovaj važan resurs u našim školama. Arhitekta i urbanisti treba da čuvaju drveće i zelene površine u školskim dvorištima i blizu njih. A nastavnici i direktori trebaju uključiti nastavu na otvorenom i koristiti odmor ne kao nagradu za dobro ponašanje, već kao način da odmore umove učenika prije sljedećeg časa.

Čineći to, nećemo samo imati koristi od psihološke dobrobiti naše djece – iako je to dovoljan razlog! Vjerojatno ćemo im pomoći i da bolje rade u školi. I, kako povezanost s prirodom stvara veću brigu za prirodu, možemo također inspirirati buduće upravitelje našeg prirodnog svijeta.

Ljudi su evoluirali da rastu i napreduju u prirodnom okruženju, a istraživanja pokazuju troškove djetinjstva u zatvorenom prostoru. Vrijeme je da izlijemo "poremećaj prirodnog deficita" kod naše djece dajući "vrijeme u prirodi" - ne samo za učenje i nastavno vrijeme - već važnost koju zaslužuje.

PROBLEMS WE ARE SOLVING/ KEYWORDS

- Zdravstveni i sigurnosni propisi,
- Vrijeme
- Nadzor učenika,
- Prirodne opasnosti,
- Sljedeći zahtjeve nastavnog plana i programa,
- Dodatna papirologija.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Online Tim

LSS

IZVOR:

[Edutopia](#)

OPIS

Organiziranje grupnih online kolaboracionih sastanaka s učenicima kako bi zajedno obavljali zadatke putem različitih alata za suradnju - naprimjer, grupna ilustracija za pisani ili slušani tekst ili igranje društvene igre na mreži, povezane s materijalom za učenje (poput matematičkih "Zmije i ljestve").

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Pružanje mogućnosti za grupno okupljanje i prevazilaženje izolacije;
- Poboljšanje grupne dinamike;
- Unapređenje znanja kroz igre.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Grupni rad je i dalje moguć tokom izolacije i kada se koristi kreativno i svrsishodno može pomoći studentima da prevladaju anksioznost i depresiju putem ličnog kontakta sa već poznatim krugom ljudi.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Anksioznost
- Depresija kod studenata
- Poteškoće u usvajanju nastavnog materijala



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Škola u prirodi

ASPIRA

IZVOR:

1. [SLO Government](#)
2. [CSOD](#)

OPIS

U školi prirode učenici mogu otkriti, upoznati i doživjeti prirodu i svoju širu okolinu. Pri tome uče kako da budu samostalni i razvijaju različite motoričke i socijalne vještine. Dio je obrazovnog sistema (osnovnih škola) u Sloveniji, koji finansira Ministarstvo obrazovanja, nauke i sporta.

Škola prirode je produžetak nastavnog plana i programa za različite predmete, koji se odvija po nekoliko dana van školskih prostorija. Kroz različite aktivnosti u prirodi učenici upoznaju svoju bližu i širu okolinu, razvijajući kontakte sa vršnjacima, socijalne vještine i radne navike. Svoje znanje provjeravaju ili proširuju kroz različite praktične zadatke, a akcenat je stavljen i na sportske aktivnosti poput plivanja, skijanja i planinarenja.

Svaka osnovna škola organizuje školu u prirodi za svoje učenike. U svom godišnjem planu rada definiše njegov sadržaj, kako će se realizovati i kako će se finansirati. Također bira okruženje ili mjesto u kojem će se škola održati. Obično su to kuće za odmor, kampovi, hoteli ili domovi Centra za školske i vannastavne aktivnosti (CŠOD), koji ispunjavaju sigurnosno-higijenske zahtjeve, a i finansijski su isplativi.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

- Sport u školi u prirodi.
- Razvijanje vršnjačkih odnosa i odnosa učenik-nastavnik.
- Navikavanje na samostalnost, preuzimanje odgovornosti.
- Omogućavanje razvoja pozitivne slike o sebi, samostalnosti i komunikacijskih vještina.
- Razvijanje timskog rada.

Nastavnici:

- Kontekst u kojem se odvija Škola u prirodi olakšava nastavnicima da ostvare mnoge teže ciljeve koje treba postići sa učenicima u tradicionalnom školskom okruženju.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GLAVNI ZAKLJUČAK

Za sve polaznike škola u prirodi predstavlja neprocjenjivo iskustvo koje značajno doprinosi poboljšanju kvaliteta međusobnih odnosa, trajnijem i korisnijem znanju za učenike, razvijanju društvenih vještina, navikavanju na samostalnost, preuzimanju odgovornosti... Mnogi učesnici opisuju doživljaj škole u prirodi kao opuštajući, ali kroz radno okruženje, iskustveno bogatiju sredinu, kao sredinu koja nije vremenski ograničena, kao dijela pedagoškog procesa koji je drugačiji i ima mnogo prednosti. Ili, kako kaže Goleman (1997), misao koja "sjedi u srcu" je uvjerljiva na drugačiji način od misli koja dolazi iz glave.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Biti nemotivisan, prekinuti rutinu, učiti u drugom okruženju, pronaći smisao.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Implementacija pedagogije usmjerene na osobine za akademski kompetentne studente

EDUKOPRO

IZVOR:

[Science Direct](#)

OPIS

Vrijedi napomenuti da su tri učenika za koje je Anne rekla da imaju različite vrste emocionalnih i motivacijskih prepreka za učenje, posebno, nemaju hrabrosti ili upornosti, ne prihvaćaju pomoć nastavnika i lako odustaju, su također oni koje je opisala kao akademski kompetentne.

Evo nekoliko primjera:

„Imam jednu veoma kompetentnu učenicu; ona je izvanredna u skoro svemu, ne znam šta ona već zna i umije jer je tako stidljiva i povučena i kao da je... ohrabrivanje nikako ne uspijeva... Razmišljala sam da je pustim da skupi hrabrost, i u jednom trenutku, pošto je tako inteligentna, i ona će to biti spremna da izrazi." (Preliminarni intervju)

„Mm, pa on je kao, nema smisla da ga guraš (drugi učenik), mora mu se dati vremena. Ponekad cijela lekcija ide ovako... ako se nešto desi već ujutro, situacija u kojoj se nađe, onda mu cijeli dan može propasti... On je akademski vrlo kompetentan, ali ima problema u ovakvim situacijama i različitim društvenim situacijama." (STR intervju, kritični incident 23)

Bilo je jasno da Anne polaže značajno povjerenje u stabilnost kompetencija učenika u čije se sposobnosti uvjerila, što je tipično za finske nastavnike (Kärkkäinen & Rätty, 2010). Tu smo također primijetili među našim učiteljima razmišljanja o rastu (Rissanen et al., 2018a). Annina strategija za podršku svojim kompetentnim, ali anksioznim učenicima bila je da ne vrši preveliki pritisak na njih da izbjegne odbrambene reakcije i da ih ohrabri da vjeruju u svoje vještine i sposobnosti. Smatrala je važnim da učenicima da vremena i vjeruje da će njihov postepeni proces sazrijevanja dovesti do prevazilaženja emocionalnih barijera za učenje. Budući da je akademski napredak učenika bio dovoljan, ona nije smatrala njihov povremeni nedostatak truda i upornosti previše zabrinjavajućim, te je željela biti „osjetljiva“.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Učenici se ohrabruju, ali ne i pod pritiskom da budu otvoreniji sa svojim mislima
- Kreiranje sistema podrške za učenike koji su tihi, stidljivi ili nedovoljno samouvjereni

GLAVNI ZAKLJUČAK

Akademski kompetentni studenti su obično oni koji odbijaju pomoć, nemaju hrabrosti ili nisu uporni. Rješenje da ih natjerate da budu otvoreniji bilo je da ih ne tjerate previše, već da im date vrijeme i prostor i s vremenom će da počnu vjerovati u svoje vještine.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Nedostatak hrabrosti ili upornosti
- Ne prihvata pomoć nastavnika
- Lako odustajanje



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vježbe/Igre



Ovo poglavlje uključuje različite aktivnosti tokom, umjesto ili nakon nastave.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPIS

Vježbe disanja su moćan način za podučavanje socijalno-emocionalnog učenja (SEL), podržavanje zdravog imunološkog sistema i pronalaženje vremena u svom dnevnom rasporedu za uključivanje nekih umirujućih aktivnosti.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Duboko, namjerno udisanje može smiriti učenike i nastavnike, fizički i psihički. Tehnike dubokog disanja aktiviraju parasimpatički nervni sistem (dio nervnog sistema koji kontrolira reakcije na stres) i preusmjeravaju um na jednostavan zadatak, odvlačeći pažnju od anksioznih misli.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Iako većina nas diše na autopilotu dok se fokusiramo na „važnije“ stvari, naše disanje postavlja temelj za način na koji živimo svoje živote. A način na koji dišemo utiče na kvalitet našeg života. Djeca svih uzrasta mogu osjetiti kako im se tijela opuštaju kada dišu duboko i polako. Oni vole da podijele sa drugima kako se osećaju u toku vježbe disanja, kako iznutra tako i spolja. Tokom godina, sprovedeno je nekoliko studija o dubokom disanju. Rezultati su pokazali da duboko disanje može:

- Smiriti emocije
- Smanjiti stres
- Dozvoliti tijelu da se opusti
- Poboljšati fokus
- Poboljšati cjelokupno zdravlje

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- bolesti pluća kod učenika/problemi s disanjem
- pogrešni načini disanja



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Pauze za vježbanje u učionici

JU OŠ "ALEKSA ŠANTIĆ"

IZVOR:

[Kids Health](#)

OPIS

Nastavnici mogu doprinijeti u poboljšanju rezultata na testovima i ponašanja učenika tako što će uključiti pauze za fizičku aktivnost u svoje svakodnevne rutine u učionici.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Djeca koja rade lagane fizičke vježbe dišu normalno dok obavljaju osnovne grube motoričke aktivnosti kontroliranim tempom. Brže kretanje kroz položaje će povećati kardio trening.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Istraživanja su pokazala da učenici koji rade kratke vježbe prije polaganja testova postižu veći rezultat. Pored toga, redovni odmori za aktivnosti tokom školskog dana mogu pomoći da se izoštre sposobnosti učenika, da se fokusiraju i ostanu na zadatku.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Zdravstveni problemi učenika
- Prostor za izvođenje vježbi.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPIS

Korištenje štampanih kartica sa likovima koji predstavljaju određenu emociju kako bi se učenici osvijestili o spektru svake emocije objašnjavajući da svaka emocija ima „porodicu“. Svako dijete u grupi uzima jednu nasumično odabranu kartu i počinje tražiti svoju porodicu - npr. tužna karta treba da pronađe razočaravajuću i uznemirujuću kartu.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Za obje grupe:

- Razvoj socijalne i emocionalne inteligencije;
- Poboljšanje emocionalne metakognicije;

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pomaganje učenicima da uspostave vezu između određenih emocija i praćenje njihovog napredovanja, što se odnosi na način na koji doživljavaju i utiču na osjećaj sreće.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Niska društvena i emocionalna inteligencija
- Nedostatak svijesti o vlastitom ličnom emocionalnom stanju



OPIS

Nastavnik izgovara rečenicu i traži od učenika da je preformulišu tako da zvuči uzbudljivije: ljuto, tužno, sretno itd. ili da ostane neutralna ako ne znaju. Zajedno analiziraju uključeni vokabular, ton glasa, izraz lica itd.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Za obje grupe:

- Razvoj socijalne i emocionalne inteligencije;
- Pобољшanje emocionalne metakognicije;
- Pобољшanje društvene metakognicije
- Pобољшanje vokabulara

GLAVNI ZAKLJUČAK

Koncentrirajući se na verbalno izražavanje emocija, učenici mogu naučiti prepoznati i procijeniti svoja i tuđa trenutna mentalna stanja.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Niska društvena i emocionalna inteligencija
- Ograničen vokabular, slabo poznavanje jezika
- Nedostatak samokontrole



OPIS

U vježbama koje uključuju grafičke prikaze ljudi (što se na časovima jezika dešava veoma često), nastavnik koristi priliku da aktivira prethodno znanje jezika i da unaprijedi znanje učenika o emocijama postavljajući im pitanja koja se odnose na moguće emocionalno stanje likova i traženje odgovora o mogućim razlozima iza toga. Nakon završetka vježbe, nastavnik može pozvati učenike da prepisu ili prepričaju priču.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Razvoj socijalne i emocionalne inteligencije;
- Pобољшanje emocionalne metakognicije;
- Podsticanje aktivne upotrebe mašte i kreativnosti

GLAVNI ZAKLJUČAK

Koristeći svoju maštu i kreativnost, učenici se mogu naučiti da svako priča svoju priču i da ponekad postoje druge šanse da ispravi grešku ili se bolje nosi čak i u stvarnom životu, što dovodi do povećanja nade i pozitivnosti u njihovom životu.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Niska društvena i emocionalna inteligencija
- Ograničen vokabular, slabo poznavanje jezika



OPIS

Projektni grupni zadaci različite prirode, koje nastavnik zadaje na kraju modula učenja kako bi demonstrirao stečeno znanje bez ograničavanja metode izvođenja - za neke bi to moglo biti pisanje kratkog teksta, za druge - crtanje riječi, glumeći ili plešući.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Podsticanje aktivne upotrebe mašte i kreativnosti;
- Podsticanje samopouzdanja i radoznalosti

GLAVNI ZAKLJUČAK

Pružanje mogućnosti učenicima da pokažu svoj napredak u učenju na načine koji im odgovaraju, podiže njihovo samopouzdanje i pomaže u njegovanju njihove prirodne radoznalosti, što zauzvrat poboljšava njihovo raspoloženje i osjećaj sreće.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Nisko samopouzdanje
- Skepticizam i nedostatak entuzijazma za nastavni materijal
- Osjećaj dosade i nezadovoljstva



OPIS

U slobodnom vremenu između časova ili u posebno određenom času na kraju sedmice formirajte krug u kojem svaki učenik može podijeliti jednu stvar koja ga je činila sretnim i jednu stvar koja ga je činila nesretnim tokom proteklih dana. Učitelj ih zatim pita šta bi radili kad bi se ove dvije situacije ponovile. Ako učenik to dozvoli, drugi učenici također mogu dati svoje mišljenje.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Unapređenje društvene i lične metakognicije;
- Aktiviranje procesa refleksije, koji omogućava učenicima da planiraju svoje buduće akcije u sličnim situacijama;
- Pобољшanje grupe dinamike.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Grupni rad u razredu ima potencijal da pomogne pojedincima da se izbore sa emocijama i steknu instrumente za uticaj na njihov osjećaj sreće.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Niska društvena i emocionalna inteligencija
- Nesposobnost da se nosi sa velikim emocijama
- Nedostatak svijesti o svom emocionalnom stanju



OPIS

Lociranje osjećaja sreće i tuge zajedno sa svim ostalim osjećajima u tijelu pomoću tehnike skeniranja tijela ili kroz diskusiju o tome gdje ih u tijelu svaki učenik doživljava - npr. „Kad sam sretan, osjećam to u stomaku“, ili „Kada sam tužan, osjećam to u grudima“.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Razvoj socijalne i emocionalne inteligencije;
- Pобољшanje emocionalne metakognicije;
- Pобољшanje društvene metakognicije;
- Indirektan pozitivan uticaj na grupni rad i akademska postignuća.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Podučavanje učenika eksplicitnoj vezi između mentalnog i fizičkog – duše i tijela pomaže im da steknu tehnike utjecaja na svoja vanjska iskustva i da imaju određenu kontrolu nad vlastitim osjećajem sreće.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Niska društvena i emocionalna inteligencija
- Nesposobnost da se nosi sa velikim emocijama
- Nedostatak svijesti o svom emocionalnom stanju



OPIS

Učenici glume klasične priče u kojima se likovi osjećaju sretnima ili nesretnima, a ostali moraju pogoditi priču.

Onda to moraju odglumiti na suprotan način - naprimjer, ako je princeza tužna, moraju je usrećiti mijenjajući priču.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Razvoj socijalne i emocionalne inteligencije;
- Poboljšanje emocionalne metakognicije;
- Podsticanje aktivne upotrebe mašte i kreativnosti;
- Unapređenje znanja o kulturi i književnosti.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Dječije priče su lak i efikasan način da se podučava emocionalna inteligencija i da se učenici osnaže u preuzimanju kontrole nad svojim osjećajem sreće.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Niska društvena i emocionalna inteligencija
- Ograničen vokabular, slabo poznavanje jezika
- Kreativni blok ili nerazvijene kreativne sposobnosti
- Osjećaj beznađa kod učenika zbog traumatskih ili nesrećnih ličnih okolnosti



OPIS

Učenici dobijaju tajnog drugara koji će učiniti dobro djelo u toku sedmice. Na kraju sedmice otkrivaju svoje drugare i razmišljaju o tome kako je bilo biti ljubazan.

Zašto je to važno?

Prihvatanje od strane vršnjaka i osjećaj pripadnosti pomažu u stvaranju klime u učionici koja je topla i gostoljubiva. Zaista, učenici koji se osjećaju kao da pripadaju školi – da su važni svojim nastavnicima i vršnjacima – pokazuju veće akademsko postignuće, više su angažirani i motivirani u školi i pate od manje psiholoških i društvenih problema kao što su depresija, odbacivanje od strane vršnjaka i maltretiranje. Stoga, davanje mogućnosti učenicima da namjerno prakticiraju ljubaznost i razmišljaju o tome kakav je osjećaj dati i primiti ljubaznost može pomoći u izgradnji klime u učionici i školi u kojoj je ljubaznost društvena norma.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Učenici i nastavnici:

- Izgradnja grupne dinamike.
- Školski razred je ljepše mjesto za boravak.

GLAVNI ZAKLJUČAK

Dokazi da radi

Studija na devet do 11-godišnjaka pokazala je da su oni koji su učinili tri ljubazna čina, u poređenju s onima koji su napravili mape mjesta koja su posjetili, povećali svoje blagostanje i popularnost među vršnjacima.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Maltretiranje
- Niski ishodi učenja
- Stres.
- Anksioznost
- Ne želeći ići u školu



OPIS

Svako ima priliku da bude Cool Kid. Kada ste Cool Kid, svi tražimo stvari koje radite dobro i prikupljamo komplimente koje ćemo podijeliti na kraju dana/sednice. Kada primijetimo i podijelimo pozitivne postupke i atribute jedni drugih, izgrađujemo jedni druge i stvaramo jaču zajednicu u učionici.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

Studenti:

- Samosvijest
- Samoupravljanje
- Društveno svjesni
- Vještine odnosa

Nastavnici:

- Alat za efikasno podučavanje učenika društvenim/interpersonalnim procesima

GLAVNI ZAKLJUČAK

Djeca koja imaju bolje rezultate u mjerilima socijalne kompetencije (npr. „pomažu drugima“, „dijele materijale“, „sama rješavaju probleme vršnjaka“ itd.) imaju veću vjerovatnoću da će završiti fakultet, osigurati posao s punim radnim vremenom, i imaju bolje mentalno zdravlje. Takođe je manje vjerovatno da će imati krivični dosije, primati javnu pomoć i/ili imati problema sa zloupotrebom supstanci.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Osjećaj inferiornosti
- Maltretiranje
- Psihološko blagostanje djece
- Nezadovoljstvo



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OPIS

Ova praksa govori o konceptu svakodnevne hrabrosti. Pravilo pet sekundi, poznato i kao svakodnevno pravilo hrabrosti, koncept je koji je uveo Mel Robbins. Pravilo je jednostavno – kada osjetite da želite odustati ili oklijevate prije nego što preduzmete akciju, odbrojite od pet i onda poduzmite akciju. To će vam pomoći da savladate strah i oklijevanje i pogurate se prema svom cilju.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

“Metakognicija”

Sposobnost aktivnog sprječavanja stvaranja loših navika kao što su odugovlačenje, sumnja u sebe ili manjak želje da se uradi pravu stvar

GLAVNI ZAKLJUČAK

Kada osjetite da se kolebate (ili znate da biste trebali nešto učiniti), ali vaši instinkti se aktiviraju, koristite Pravilo. Imate pet sekundi. Brojite unazad, 5-4-3-2-1, a zatim se pokrenite. Ako se ne pokrenete u roku od pet sekundi, vaš mozak će ubiti ideju i odvratit vas od toga.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Neizvjesnost; Samoprevencija



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPIS

Naporan rad, posvećenost i jaka radna etika će pomoći mnogim ljudima da odu daleko, ali potrebna je upornost ili "Grit" da bi se zaista postigao uspjeh. Grit se najprikladnije opisuje kao posjedovanje snažnog nagona i strasti za nekim dugoročnim ciljem. Grit daje otpornost na životne probleme, pomažući ljudima da postignu sreću. Dobra vijest je da se hrabrost može steći. Kroz svoje istraživanje, Duckworth je uspjela dokazati da Grit nije nužno intrinzična kvaliteta; to je vještina koju može naučiti skoro svako. Evo deset načina da razvijete hrabrost.

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Potencijalni ishodi za učenike su novi načini razmišljanja o neuspjehu – zastoji su prilike za učenje
- Upornost se može postići uz pomoć spolja
- Upornost može pomoći sa jakim emocijama
- Biti otporan je i način da kako da budete optimistični

GLAVNI ZAKLJUČAK

- Sposobnost sagledavanja neuspeha kao načina za učenje novih stvari i pronalaženje prilika
- Upornost kao vještina se bolje razvija uz grupu podrške sa ljudima istomišljenika
- Nošenje sa snažnim ili teškim emocijama
- Vremenski menadžment
- Optimizam

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

Nedostatak vremena; Teška emocija; Negativna percepcija



OPIS

Igra: Don't break the Ice, igra se u velikoj grupi.

Igru mogu igrati dvije ili više osobe ili grupa njih koja se možda želi podijeliti u timove. Svrha igre je da natjerate protivnika da razbije plastični blok koji čini "led" tako da figura igre padne. Budući da su uz igru predviđena samo dva čekića, djeca ih moraju dijeliti dok se naizmjenično "razbijaju".

POGODNOSTI ZA UČENIKE/NASTAVNIKE

- Podsticanje autonomije kod učenika
- Kreiranje boljeg timskog rada
- Poboljšava društvene vještine i svijest učenika

GLAVNI ZAKLJUČAK

Učenici treba da rade kao tim kako bi „probili led“, a oni moraju raditi kolektivno, pomažući im na taj način da rade na svojim socijalnim vještinama.

PROBLEMI KOJE RJEŠAVAMO/KLJUČNE RIJEČI

- Nedostatak mogućnosti za druženje
- Djeca nemaju dobro razvijen koncept rada u timu



Doprinos organizacija:

ESOP	Elementary school Otetz Paisii	Bulgaria
JUOS	JU OŠ "Aleksa Šantić"	Bosnia And Herzegovina
LSS	Language school sky	Bulgaria
ASPIRA	Zavod Aspira	Slovenia
SMART	Smart Idea	Slovenia
EDUKOPRO	Edukopro	Bosnia And Herzegovina
JUMPIN	Jumpin hub	Portugal

Ovaj dokument je finansiran od strane Erasmus+ programa Evropske unije. Svrha ovog priručnika je da podijeli sjajne obrazovne primjere koje nastavnici mogu koristiti u svojoj nastavi, kroz nekoliko kategorija.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Back to school
foundation of
happiness