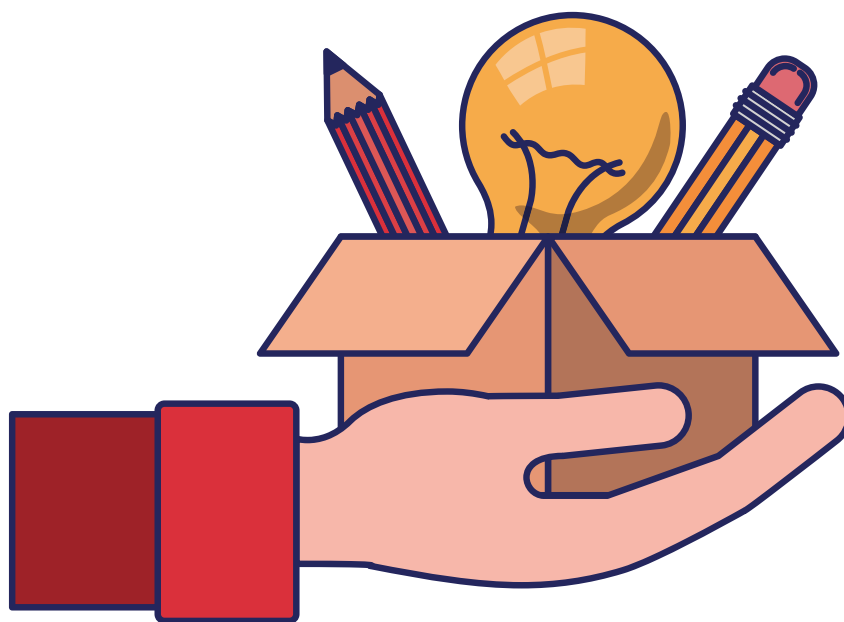


Priročnik dobrih praks

Back to School, the Foundation of Happiness





Back to school

foundation of
happiness

PROJECT: Back to School, the Foundation of Happiness

COORDINATOR: Elementary school Otetz Paisii

Ta publikacija je rezultat projekta Erasmus plus Back to School, the Foundation of Happiness (2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717). Besedilo in slike publikacije se lahko brez predhodnega dovoljenja posameznega partnerja reproducirajo, shranjujejo v sistem za pridobivanje podatkov ali prenašajo v kakršni koli obliki ali na kakršen koli način, elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače, samo v nekomercialne namene in za namene usposabljanja. Pri razmnoževanju navedite izvirno gradivo in avtorje. Za komercialno razmnoževanje in vsa druga vprašanja v zvezi s to publikacijo se obrnite na:

Bilyana Aleksieva: ou_paisii@abv.bg

Različico PDF v partnerskih jezikih, ki jo lahko prenesete, najdete na naslovu NA SPLETNI STRANI.

Projekt financira program Erasmus+ Evropske unije. Ta dokument odraža izključno stališča avtorja. Vendar Evropska komisija in bolgarska nacionalna agencija ne odgovarjata za kakršno koli uporabo informacij v njem.



**Co-funded by
the European Union**

Kazalo vsebine / poglavja

1. Socialno in čustveno usposabljanje

1. Design champions - usposabljanje za inovacijsko razmišljanje po metodologiji Design thinking
2. Poučevanje zunaj učilnice
3. Moje srce - psihološko usposabljanje
4. "Kako se danes počutiš?" - Čustveni preizkus
5. Emocionalno usposabljanje za prevzemanje odgovornosti
6. Emocionalno usposabljanje za učence
7. Kako so šole uporabljale transakcijsko analizo (TA) za krepitev pozitivnega TSR
8. Skok nazaj
9. Uporaba vašega učnega načrta in poučevanje šolskih vrednot
10. Pedagogika smeha
11. "Nino in Nina: program kompetenc" in "Rast z igro"
12. Program "Čim prej, tem bolje" - Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)



Co-funded by
the European Union



2. Sreča v razredu / šolah

1. Rad imam svojo šolo
2. Jutranja rutina
3. Glasbena terapija
4. Srečna učilnica
5. Emojiji
6. Evropska mreža zdravih šol - SHE Network
7. Izboljšanje dobrega počutja v šoli
8. Spretnosti, ki povečujejo dobro počutje: Happify
9. Vrednota Samouresničevanje
10. Znanost o sreči (Izobraževanje za srečo)
11. Hiša čustev
12. CIEE - (Klub za čustveno inteligenco v šolah) -
organiziranje načina dela v šoli
13. Delavnica: "Učinkovitost v duševnem razvoju"
(Emocionalno učenje), ki jo je organizirala Evropska
zveza za duševno zdravje, je bila organizirana v
okviru projekta "Učinkovitost v duševnem razvoju":
Kako pomagati otrokom, da rastejo srečni?



**Co-funded by
the European Union**



3. Izobraževanje o pozitivni miselnosti

1. Bodite pozitivni
2. Pozitivna psihologija
3. Razvijanje zdravega občutka lastne vrednosti
4. Čuječnost v izobraževanju
5. Pozitivna psihologija v razredu
6. Kako združiti pozitivno psihologijo s podpornimi skupinami
7. Progresivna duševna naravnost
8. Uresničevanje pedagoške miselne naravnosti k rasti
9. Učilnica Jigsaw
10. Zmanjšanje simptomov, povezanih z depresijo in tesnobo
11. Program Maytiv
12. Program pozitivne naravnosti (Programa Attitude Positiva)
13. Razvoj miselne naravnosti - miselna naravnost



Co-funded by
the European Union



4. Preprečevanje izolacije, depresije, učenja na daljavo in COVID

1. Šolska knjižnica - učenje in zabava
2. Obšolske dejavnosti s skupino za osebni razvoj
3. Predstavljanje srečnega kraja v dvojicah
4. Poučevanje na daljavo - dobre prakse na dosegu roke
5. Izobraževanje na daljavo v času epidemije KOVID-19 - raziskava Zavoda RS za šolstvo
6. Epidemija poguma: Kako najti pogum za drzno življenje?
7. Sodelovanje v boju proti okužbi z virusom Covid-19
8. "UPA faz a diferença" (UPA naredi razliko) - akcije za ozaveščanje/pro-mentalno zdravje



Co-funded by
the European Union



5. Šolske dejavnosti / dejavnosti na prostem

1. Otrok še vedno živi v meni - natečaj za učence in starše
2. Poučevanje v naravi
3. Spletna ekipa
4. Šola v naravi
5. Izvajanje pedagogike, osredotočene na lastnosti, za akademsko kompetentne učence
6. Brainstorming
7. Klub robotike Lego in likovni klub
8. Umetnostna terapija
9. Maskota razreda



**Co-funded by
the European Union**



6. Vaje / igre

1. Dihalne vaje
2. Odmori za vaje v učilnici
3. "Poišči mojo družino" - igra s čustvenimi kartami
4. "Povej bolje"
5. Implicitna in eksplicitna uporaba priložnosti za poučevanje
6. Možganska nevihta: na koliko načinov lahko to naredimo?
7. Krog deljenja
8. Vesela čustva
9. Srečne/nesrečne šale
10. Prijatelj prijaznosti
11. Cool Kid: Vaja iz jedrc SEL za prvi razred
12. Vsakodnevni pogum
13. Praktična vztrajnost
14. Deljenje in sodelovanje



Co-funded by
the European Union



Uvod

Končni cilj tega projekta je razviti socialni in čustveni učni načrt s poudarkom na sreči za spodbujanje motivacije pri učencih ter usposobiti učitelje in vključiti starše, kako pristopiti k osnovnošolcem in ustvariti pogoje za srečne otroke in učence. Priročnik z opisom dobrih praks, ki omogočajo prav to, je ključnega pomena za ta projekt.

Učitelji bodo dobili knjižico in nabor orodij za usposabljanje, s katerimi bodo ozaveščali o socialnih in čustvenih vidikih učencev, spodbujali ustvarjalnost ter poučevali o učinkih pozitivne miselnosti in o tem, kako uravnotežiti akademske spretnosti.

Ta projekt vsebuje naslednja poglavja:

- Socialno in čustveno usposabljanje
- Sreča v šolah in razredih
- Izobraževanju o pozitivni miselnosti
- Preprečevanju izolacije in depresije zaradi učenja na daljavo in pandemije COVID
- Dejavnosti v šoli in na prostem
- Vaje in igre

Priročnik lahko uporabljajo številni vzgojitelji/učitelji, vendar je najbolj primeren za učitelje otrok, starih od 6 do 10 let.



Co-funded by
the European Union



Socialno in čustveno usposabljanje



To poglavje vključuje izobraževanje o iniciativi, vztrajnosti, vodenju, prilagodljivosti in zaupanju v svoje sposobnosti.

Socialna in čustvena podpora vodi tudi k čustveni inteligenci in socialni metakogniciji.



Co-funded by
the European Union



Design Champions

Projektno usposabljanje po metodologiji Design Thinking

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

VIRI:

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

OPIS

Najuspešnejši program projektnega usposabljanja v Bolgariji. Pri tej vrsti usposabljanja velja, da je tradicionalni način pridobivanja znanja in spretnosti zamenjal vznemirljiv in razburljiv način podajanja in pridobivanja znanja. Učilnica postaja naravni prostor za inovacije.

Otroci se v svojih formativnih letih učijo in razvijajo z impresivno hitrostjo.

Največji izziv za vse danes je način učenja. To vpliva na vse v našem življenju - na to, kaj potrebujemo za uspeh, kako srečni in uspešni smo lahko ter kako lahko spremenimo okolje okoli sebe na bolje. Potrebujemo veliko boljše načine za razvijanje ključnih življenjskih spretnosti (ali "spretnosti 21. stoletja") in njihovo uveljavljanje.

PREDNOSTI ZA UČENCE/UČITELJE

Učitelji:

Učitelji imajo priložnost za osebni in strokovni razvoj.

Postanejo del aktivne skupnosti naprednih in ambicioznih učiteljev.

Učenci:

Rešujejo probleme iz resničnega sveta.

Učijo se in se ob tem zabavajo.

Imajo vodilno vlogo pri vsaki nalogi.

Delajo v skupini in si med seboj pomagajo.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Poznavanje in obvladovanje čustev je prava velesila - čustvena inteligenca.

Samospoznavanje - opazovanje in prepoznavanje čustev med njihovim doživljanjem
obvladovanje čustev - ravnati z njimi tako, da ob pravem času doživim pravo čustvo; zavedati se, kaj se skriva za čustvom; najti načine za obvladovanje negativnih čustev - strahu, žalosti, gnusa, jeze.

Motivacija - usmerjati svoja čustva za doseg določenega cilja, potlačiti želene impulze in znati "odložiti užitek", kadar je to potrebno.

Empatija - biti občutljiv za čustva drugih in osmisliti vidno točko; oceniti, kako različno ljudje čutijo določene stvari.

Odnosi - kako vplivamo na čustva drugih ljudi; kako razvijamo komunikacijo in komunikacijske spretnosti (verbalne in neverbalne).

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Problem-solving, creativity, teamwork, communication, curiosity, initiative, perseverance, leadership, adaptability, confidence in abilities.



Co-funded by
the European Union



Poučevanje zunaj učilnice

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Te dejavnosti spodbujajo aktivnost učencev v zvezi obravnavanim učnim gradivom. Če gredo izven učilnice, lahko svobodno in neformalno komunicirajo drug z drugim. Spoznajo posamezne kulturne ustanove. Ta praksa spodbuja večjo motivacijo in zanimanje za učni proces.

Otroci so posamezniki z različnimi sposobnostmi in stopnjami razvoja, z velikim potencialom, ki se v razredu ne razkrije vedno.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Obšolske dejavnosti ustvarjajo ustrezne pogoje za odkrivanje in razvijanje spretnosti, domišljije in ustvarjalnosti.
- Pozitiven odnos do narodne kulture, zgodovine in grajenje domoljubnega čuta do domovine in domačega kraja.

UGOTOVITVE

Učenci so samozavestni, samostojni, počutijo se svobodne in aktivno sodelujejo pri tovrstnih dejavnostih. Učijo se brez težav in z veseljem, počutijo se pomembne. Kopičijo znanje, ki vodi k osebni rasti in zadovoljstvu, nacionalnemu ponosu in z veseljem posredujejo, kar so se naučili.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Razvijanje spretnosti, domišljije in ustvarjalnosti, pozitivnega odnosa, nacionalne kulture, zgodovine, domoljubja.



Co-funded by
the European Union



HeMoje srce - čustveno usposabljanje

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Učenci morajo na bel list narisati srce. Učitelj jih pouči, da morajo v to srce s pravimi imeni ali simboli zapisati vse pomembne elemente, ki imajo mesto v njihovem srcu. Pri tem ni nobenih omejitev, da so to samo ljudje. Namen je preveriti, kaj je pomembno v učenčevem osebнем svetu in kaj je zanj pomembno. Ta praksa je koristna, saj učenci z risanjem govorijo o svojem čustvenem svetu. Tisti, ki želijo, povedo razredu, kdo ima mesto v njihovem srcu. Z risbo lahko poglobljeno analiziramo, kdo in kaj je za učence pomembno. Učiteljevo zadnje vprašanje se glasi: ali je v vašem srcu prostor za vas?

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Razvoj socialne in čustvene inteligence;
- izboljšanje čustvene metakognicije;
- izboljšanje socialne metakognicije;

UGOTOVITVE

Pomagati učencem, da se bolje spoznajo in poglobljeno razmišljajo o tem, kaj je pomembno v njihovem svetu. Podpira psihološko zdravje učencev ter njihov čustveni in socialni razvoj.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka socialna in čustvena inteligence;
- nesposobnost obvladovanja močnih čustev;
- pomanjkanje zavedanja o lastnem čustvenem stanju.



Co-funded by
the European Union



"Kako se danes počutiš?"

Čustveni pregled

LANGUAGE SCHOOL
SKY

VIRI:

[Emotional Check-up](#)

OPIS

Vsaka ura pri določenem predmetu se začne s tako imenovanim "preverjanjem" - učenci so povabljeni, da na več načinov označijo svoje trenutno čustveno stanje: izberejo ustrezno sliko s tiskanega delovnega lista, pridejo k tabli ali pokažejo na plakat v sobi.

Odvizno od dela, ki je v razredu načrtovano za nekatere dneve, so lahko vsi ali samo tisti, ki označijo najbolj intenzivna čustva, povabljeni, da podrobneje pojasnijo, zakaj se tako počutijo. Enkrat tedensko se uporabljani delovni listi hranijo pred učencem, učitelj pa piše miselne karte in razpravlja o različnih načinih, kako lahko čustva vplivajo na odločitve ali celo na uspešnost v razredu.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Za obe skupini:

- Razvoj socialne in čustvene inteligence;
- izboljšanje čustvene metakognicije;
- izboljšanje socialne metakognicije;
- posreden pozitiven vpliv na skupinsko delo in akademske dosežke.

Opomba: Učitelji lahko to aktivnost uporabijo za raziskovanje tesne povezave med čustvi učencev in njihovimi rezultati v šoli. Uporabijo jo lahko tudi kot način za spoznavanje vsakega posameznika v skupini po začetni uvodni fazi na začetku šolskega leta.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Če učencem pomagamo, da so pozorni na svoje trenutno čustveno stanje, lahko učiteljem in učencem pomagamo razviti in vzdrževati osebno duševno higieno ter dodatno izboljšati njihovo socialno in čustveno inteligenco, da bi ohranili občutek sreče.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Nizka socialna in čustvena inteligenca;
nezmožnost obvladovanja velikih čustev;
pomanjkanje zavedanja o trenutnem čustvenem stanju in njegovem vplivu na dejanja in uspešnost.



Co-funded by
the European Union



Čustveno usposabljanje za prevzemanje odgovornosti

SMART IDEA

VIRI:

[Taking Charge](#)

OPIS

Prevzemanje odgovornosti je primer odličnega vedenja za izboljšanje čustvenega in telesnega zdravja. Ta praksa je osredotočena na čustveno usposabljanje.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Neugodne dogodke lahko spremenimo tako, da zavestno opazimo pozitivne stvari:

- Izvajanje tehnik za zmanjševanje stresa, kot sta meditacija z zavestjo ali aerobna vadba.
- Preusmeritev pozornosti na pozitivna čustva v vsakdanjem življenju.
- Prizadevanje za prepoznavanje smisla in namena svojega življenja.
- Pridobivanje podpore drugih.
- Prakticirajte sočutje do sebe.

UGOTOVITVE

Glavna tema te prakse je, da ste vi glavni. Ljudje se naučijo, kako lahko celostni pristop k sreči pripomore k dobremu počutju, zadovoljstvu, smislu in povezanosti.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Stres; pomanjkanje nadzora, pomanjkanje zagona.



Co-funded by
the European Union



Čustveno usposabljanje za učence

VIRI:

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

OPIS

Richard Davidson, raziskovalec čustev, trdi, da kognicija in čustva brezhibno sodelujejo in nam pomagajo pri vztrajnosti. Za uspešen boj proti stvarim, kot sta osamljenost ali tesnoba, morajo učitelji otrokom pomagati pri razvijanju kognitivnih in čustvenih zmožnosti. Tukaj je nekaj z raziskavami podprtih zamisli, kako to storiti.

Po besedah Angele Duckworth, največje svetovne strokovnjakinje na tem področju, se je obvladovanja čustev in odpornosti mogoče naučiti. "Otroci imajo lahko napačna prepričanja in napačno razumejo razvoj spretnosti ... prepričanja, ki jih ovirajo pri izkoriščanju uspešnostnih lastnosti." Ko se učenci spopadajo z nalogo, lahko verjamejo, da težave ne morejo rešiti, in obupajo. Učenci morajo razumeti, da je v redu, če se pri učenju nečesa novega počutijo zmedene, kar je pričakovano. Učencem lahko pokažemo, da je delanje napak ali dolgotrajno dokončanje naloge naravno in ni signal za neuspeh.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Sprememba miselnosti.
- Čustvena inteligenca, zlasti čustveno samozavedanje.
- Aktivni način razmišljanja za vplivanje na čustva.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Način razmišljanja in prepričanja posameznika vpliva na njegovo čustveno stanje. Za nadzor čustev je treba spremeniti način razmišljanja iz pasivnega v akcijskega.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Stres; pomanjkanje nadzora, pomanjkanje zagona.



Co-funded by
the European Union



Kako so šole uporabljale transakcijsko analizo (TA) za krepitev pozitivnega odnosa učenec/učitelj

EDUKOPRO

VIRI:

[Source of TA](#)

OPIS

Usposabljanje na področju tehnične pomoči je privedlo do učinkovitih sprememb v miselnosti učiteljev. Ko so se učitelji bolje zavedali svojih ego stanj in življenjskih položajev ter položajev svojih učencev, so začeli bolje komunicirati s svojimi učenci. Prav tako so učitelji, ko so bolje razumeli življenjske skripte svojih učencev, do njih pokazali več empatije. Posledično so se v šolah opazno izboljšali medsebojni odnosi med učitelji in učenci. Ko je na primer učitelj opazil, da je učenec v ego stanju uporniškega otroka, je zavestno "ostal moder", tako da se je namesto ego stanja "kritičnega starša" odločil uporabiti ego stanje "vzgojnega starša", "trdnega starša" ali "odraslega", da bi vključil učenca.

Učitelji so začeli postavljati globlja vprašanja o učenčevem življenjskem scenariju, kadarkoli se je neprimerno obnašal, namesto da bi otroka naravnost okarali. Na osnovni šoli Clementi so obetavni rezultati manjše študije, ki jo je izvedla skupina učiteljev šeste osnovne šole, spodbudili izvajanje na celotni šoli z blagoslovom in podporo vodstva šole. Na metodistični dekliški šoli Paya Lebar (srednja šola) je osrednja skupina preudarno izvajala ključne koncepte in strategije v manjših obrokih, da bi okrepila zaupanje učiteljev pri uporabi pristopa TA.

Na srednji šoli Northland je vodstvo šole svojim zaposlenim aktivno pomagalo povezati koncepte in strategije TA v vsakodnevno delovanje šole.

Učenci so čutili skrb, ko so njihovi učitelji pokazali skrb in zanimanje zanje. Zanimivo je, da so se v osnovni šoli Clementi in srednji šoli Northland izboljšali tudi delovni odnosi med učitelji.

Pri uporabi pristopa TA na celotni šoli se je med zaposlenimi pojavil skupni jezik za vsakodnevno interakcijo, komunikacijo in oblikovanje kulture. Učitelji so na primer drug drugega spodbujali, naj "ostanejo modri", ko so čustva v določeni situaciji narasla, in takoj so se spomnili, kaj to pomeni.

Srednja šola Northland je za srečanja s starši vzpostavila modro sobo. Ime je bilo sprejeto kot opomnik, da je treba "ostati modri", tj. da je treba ostati miren, ko se je treba pogovarjati z jeznimi starši.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Miselnost in zavedanje učiteljev o tem, kako ravnati v situacijah, v katere je vpleten njihov ego.
- Povečanje empatije do učencev.
- Izboljšanje medsebojnih odnosov med učitelji in učenci.

UGOTOVITVE

Način razmišljanja in miselnost učiteljev lahko močno vplivata tudi na njihove učence, zato je pomembno, da so učitelji pozorni in skrbni do svojih učencev.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Učenci čutijo, da učitelj skrbi zanje.
- Izboljšanje njihovih odnosov.



Co-funded by
the European Union



Skok nazaj (Bounce back)

VIRI:

[Positive Psychology](#)

OPIS

Program Bounce Back in krepitev odpornosti

Raziskovalki Toni Noble in Helen McGrath (2008) sta zasnovali praktičen, stroškovno učinkovit in uspešen program za krepitev odpornosti v razredu, imenovan Bounce Back, prvi program pozitivne vzgoje na svetu. Noble in McGrath (2008) trdita, da je učenje odpornosti pri majhnih otrocih najbolj koristno za trajne spremembe. Najbolj pereča potreba po večji odpornosti je med prehodom učencev v srednjo šolo.

Program Bounce Back je namenjen učencem višjih razredov osnovne šole in nižjih razredov srednje šole, saj je mladostništvo za učence kritično obdobje sprememb in stresa. Program Bounce Back obravnava dve ključni področji: okoljske dejavnike, ki ustvarjajo psihološki kapital, in osebne veščine obvladovanja, ki se jih učenci lahko naučijo, kar poudarjajo številni raziskovalci, kot so Reivich in Shatté (2002) ter Barbara Fredrickson (2001).

Noble in McGrath (2008) sta navedla vrsto praktičnih, vsakodnevnih šolskih dejavnosti, ki učencem pomagajo, da se počutijo povezane z vrstniki, šolo in skupnostjo. Njuna raziskava je pokazala, kako lahko šole ustvarijo bolj spodbudno okolje tako v šoli kot v družinah in skupnostih učencev.

Bounce Back ponuja praktična orodja, kot je kolutni diagram odgovornosti, ki otroke vodi k spoznanju, da so vse negativne situacije kombinacija treh dejavnikov: njihovega vedenja, vedenja drugih in naključnih dogodkov. Uporaba krožnega diagrama odgovornosti za razumevanje določenega negativnega dogodka učencem pomaga spoznati, kaj lahko spremenijo in česa ne, s čimer razvijajo svoj občutek za pobudo in odgovornost.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Učenci razvijajo spretnosti za spoprijemanje s težavami.
- Pozitivna psihologija
- Odpornost
- Zaupanje vase

UGOTOVITVE

Preprečuje, da bi se ljudje obtoževali za stvari, za katere niso bili krivi, in se naučijo razumeti, kaj lahko storijo, da bi rešili situacijo. Učni načrt Bounce Back vsebuje vire in predloge za učitelje ter vaje za učence. Vaje so namenjene spodbujanju učencev k razvijanju optimizma v razredu ter gojenju sprejemajočega in lahkotnega odnosa. Bounce Back predstavlja, kako je mogoče raziskave pozitivne psihologije pretvoriti v orodja, ki ljudem pomagajo k razcvetu.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Pomanjkanje optimizma;
- nizka raven zaupanja.



Co-funded by
the European Union



Uporaba učnega načrta in poučevanje šolskih vrednot

EDUKOPRO

VIRI:

[Positive Psychology](#)

OPIS

Značaj in vrednote so bistveni del skritega učnega načrta, vendar jih je treba izrecno poučevati. Bistvenega pomena je dobro načrtovan učni načrt SMSC, ki je prepleten z vsemi predmeti. Učence uči šolskih vrednot, ki jih potrebujejo za uspeh. UNICEF-ove Pravice za otroke zagotavljajo odličen okvir za poučevanje otrok o šolskih vrednotah. Debate na šolskih volitvah in podjetniške dejavnosti so med učenci priljubljene in lahko dvignejo samozavest in samozaupanje. Prav tako lahko pomagajo pri učenju osnov demokracije in odnosa na delovnem mestu.

Izvajanje v praksi

Nekatere šole se osredotočajo na eno šolsko vrednoto na teden, nekatere pa na mesec, in sicer s skupščinami, urami PSHE in posebnimi razrednimi urami. Te ure običajno trajajo 10 minut na dan ali pol ure na teden. Druge šole imenujejo "ambasadorje vrednot", ki so predstavniki vseh razredov. Ti med svojimi vrstniki zagovarjajo šolske vrednote. Za mlajše otroke so šolske vrednote predstavljene v številnih zgodbah. Za mlajše otroke je odlična uporaba različnih znanih zgodb, ki se osredotočajo na vrednoto tedna/meseca. To se dobro obnese, če temu sledi igra vlog ali vroče sedenje.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Poučevanje otrok o šolskih vrednotah.
- Povečanje odpornosti, prizadevnosti, odločnosti, strpnosti, spoštovanja in timskega duha.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Načrtovanje rednega časa za obravnavanje šolskih vrednot in delitev odgovornosti za njihovo spodbujanje je pozitiven način, kako pomagati učencem in staršem, da postanejo del vašega splošnega etosa.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Šolske vrednote, ki jih učenci pogosto pozabijo.



Co-funded by
the European Union



Pedagogika smeha

VIRI:

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

OPIS

Opis usposabljanja

Joga smeha je revolucionarna ideja, ki jo je leta 1995 razvil indijski zdravnik Dr. Madan Kataria. Trenutno se izvaja v več kot 110 državah in združuje smeh kot obliko vadbe z globokim dihanjem iz joge. Zamisel temelji na znanstvenih študijah, ki dokazujejo, da prostovoljni smeh prinaša enake fiziološke in psihološke koristi kot spontani smeh. Sprva se je začel z družabnimi klubi smeha, od takrat pa je bil uveden v številnih šolah v Indiji in drugih državah.

Pedagogika smeha - Teme usposabljanja

- Vrednotenje količnika smeha.
- Kaj je joga smeha?
- Pojem, zgodovina in filozofija.
- Povezava med jogo in smehom.
- Praktične vaje.
- Bollywoodski ples joge smeha.
- Prostovoljni smeh proti pristnemu smehu.
- Razlika med jogo smeha in humorjem.
- Zakaj se morajo naši otroci in mladi več smejati?
- Prednosti smeha v šolah.
- Dinamika joge smeha
- Gibberish;

Splošni cilji delavnice o pedagogiki smeha so:

- Spoznati praktično uporabo joge smeha v izobraževalnem kontekstu in se seznaniti z neizmernimi koristmi, ki jih prinaša telesu in umu.
- Doživeti vadbo joge smeha in meditacije ter se naučiti, kako se vključiti v to prakso v različnih vsakodnevnih situacijah.
- Naučite se smejati sami in pridobite nekaj praktičnih idej, kako v svoje življenje vnesti več smeha.



Co-funded by
the European Union



Posebni cilji

Pri usposabljanju iz pedagogike smeha mora študent:

- prepoznati svoj koeficient smeha;
- uporabljati vaje za smeh in globoko dihanje;
- izvajati strategije za več vsakodnevnega smeha;
- razlikovati prostovoljni smeh od pristnega smeha; izvajati dinamiko smeha in meditacije za otroke in mladino.

Metodologija poučevanja

Za udeležbo na tem usposabljanju v obliki e-učenja je treba:

- funkcionalni računalnik, opremljen z zvočno kartico, slušalke z mikrofonom, spletno kamero in internetno povezavo.
- Brskalnik: Google Chrome ali Mozilla Firefox;

To usposabljanje poteka v načinu e-učenja: metodologija poučevanja je sestavljena iz asinhronih in sinhronih sej. Asinhrone seje ustrezajo obdobju samostojnega študija; sinhrono seje ustrezajo dejanskemu pouku, pri katerem je izvajalec usposabljanja v neposrednem stiku z razredom v virtualni sobi, prek katere komunicira z udeleženci usposabljanja in racionalizira sejo z uporabo predstavitev, videoposnetkov in drugega učnega gradiva. Usposabljanje bo teoretično-praktično, pri vseh predlaganih dejavnostih pa bodo aktivno sodelovali učenci. Zajemalo bo predstavitev in razpravo o posebnih temah, povezanih s področjem, ter razpravo in analizo praktičnih primerov.



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Inovativna delavnica, ki vam omogoča, da pridobite igriva orodja za vsak dan: omogoča vam, da delate in spodbujate svojo samozavest ter spoznavate nove oblike komunikacije in rešujete vsakdanje situacije.

Predpostavlja se, da pridobivanje spretnosti omogoča razvoj otrokove notranjosti in posledično vse to goji in hrani pri otrocih, za katere je odgovoren za vzgojo.

Ciljno občinstvo: Starši, vzgojitelji, učitelji, tehniki vzgojnega delovanja, specialni pedagogi in vsi, ki jih zanima izobraževanje.

UGOTOVITVE

Glavna ugotovitev: z uporabo te metodologije v šolah in učilnicah se učitelji in vzgojitelji ukvarjajo z odpravljanjem stresa, obvladovanjem jeze, sproščanjem in duševnim zdravjem otrok!

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Delavnica o pedagogiki smeha je namenjena učiteljem, vzgojiteljem, psihologom, pedagoškim delavcem in staršem.

Ključne besede: oga smeha; humor v razredu.



Co-funded by
the European Union



"Nino in Nina: program kompetenc" in "Rast z igro"

JUMPIN HUB

VIRI:

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

OPIS

Predprogram kompetenc in program Rastem z igro:

Cilj programa je spodbujati razvoj socialnih in osebnostnih spretnosti ter pomagati otrokom, da se samostojno in neodvisno soočajo s svetom. Nino e Nina je dveletni program za pridobivanje veščin, ki je nastal kot odgovor na težave vzgojiteljev in družin pri soočanju s pomanjkanjem discipline otrok, ki je posledica pomanjkanja pravil, ki jih mnogi od njih ne poznajo, z majhno samostojnostjo, značilno za to starostno skupino, ter pri razumevanju in posredovanju ob različnih težavah (čustvenih in odnosnih), ki jih otroci kažejo v svojem vsakdanjem življenju. "Rastem z igro" se predstavlja kot ustrezna preventivna strategija v šolskem okolju, ki traja štiri leta, spodbuja socialno-čustvene spretnosti in psihološko prilagajanje otrok na področju promocije zdravja in izobraževanja ter daje odgovor na težave, kot so pomanjkanje pravil in druga vprašanja, povezana z disciplino, kot so pomanjkanje samokontrole, šolski neuspeh in demotivacija, otroška depresija in začetek ustrahovanja.

KAJ JE TA PROGRAM?

Namen programa Nino e Nina: Program veščin in programa Rastem z igro je spodbujati osebne in socialne veščine predšolskih otrok (Nino in Nina) in 1. cikla osnovnega izobraževanja (Rastem z igro). Vključujeta dejavnosti igralno-pedagoške narave, ki temeljijo na zgodnji preventivni intervenciji, vključujejo in spodbujajo psihosocialne spretnosti. V stripih in interaktivnih igrah se približujejo zavedanju telesa, disciplini, samokontroli, obvladovanju čustev in misli, vedenju, samospoštovanju, oblikam komunikacije in asertivnosti, ki so zelo privlačne in zabavne, odločanju in reševanju problemov.

KAJ POČNE TA PROGRAM?

Zagotavljajo niz igrivih izkušenj, organiziranih v razredu, z uporabo niza priročnikov, razdeljenih po starosti in temelječih na risankah in interaktivnih igrah, s katerimi si prizadevajo razviti strategije, ki spodbujajo zaščitne dejavnike in preprečevanje tveganega vedenja, ter vključevanje izobraževalnih delavcev v ta proces. Za razvoj projektov so učitelji deležni posebnega usposabljanja, ki se izvaja skozi vse šolsko leto.

KOMU JE NAMENJEN?

Ciljna skupina: PPredšolski otroci (stari od 4 do 6 let) in 1. stopnja osnovnošolskega izobraževanja.

Strateška skupina: Učitelji, pomočniki vzgojiteljev in skrbniki.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

KAKŠNI REZULTATI SO BILI DOSEŽENI?

Ti programi po mnenju vzgojiteljev omogočajo izboljšanje vedenja in odnosa otrok, tako individualno kot v skupinah, torej v okviru pouka in med odmori. Ugotovljeno je bilo, da so otroci znali samostojno uporabljati strategije samokontrole in so bili bolj strpni do vrstnikov, pri reševanju manjših konfliktov pa so potrebovali manj posredovanja odraslih. Te spremembe učencem omogočajo, da dosežejo izjemen učni uspeh in bolj pozitivno samospoštovanje, hkrati pa se naučijo veščin samostojnosti in neodvisnosti.

Pedagogom je zagotovljena dodatna podpora v smislu strategij in učinkovitosti, ki je v naših šolah žal ni na voljo in je primanjkuje.

O učencih, glavnih koristnikih projekta, je mogoče preveriti vedenjske spremembe za zmanjšanje tveganega vedenja in povečanje obdelanih veščin. Te spremembe so zabeležili učenci sami in vzgojitelji.

Kar zadeva proces sodelovanja družine v šolah, je dosežena večja vključenost staršev in družine v vsakodnevno življenje njihovih otrok, v odzivanje na njihove potrebe, kar pripomore k večjemu družinskemu vlaganju v vsakega od teh otrok.

UGOTOVITVE

Ta program si prizadeva spodbujati razvoj socialnih in osebnostnih spretnosti ter otrokom pomaga, da se samostojno in neodvisno spoprijemajo s svetom.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Otrokova samostojnost in neodvisnost;
duševno zdravje in dobro počutje.



Co-funded by
the European Union



Program "Čim prej, tem bolje" - Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)

VIRI:

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

OPIS

"Čim prej, tem bolje" je program, ki ga je ENCONTRAR+SE razvil na podlagi desetletnih izkušenj z razvojem in izvajanjem programov za spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja ter preprečevanje stigme v šolskem okolju. "Čim prej, tem bolje" je del "Programa celostnega pristopa k aktivnemu vključevanju (AIIA), ki ga spodbuja mestni svet mesta Porto in se financira iz operativnega programa POISE v okviru programa NORTE2020 za spodbujanje socialno-čustvenih spretnosti in duševnega zdravja otrok v šolskem okolju.

Temelji na celostnem pristopu, ki je skladen s pristopom celotne šole, in usmerja svoje ukrepe k učencem, skrbnikom, učiteljem in drugim izobraževalnim dejavnikom za spodbujanje duševnega zdravja pri otrocih, ki obiskujejo prvo stopnjo osnovnošolskega izobraževanja.

Cilj programa "Čim prej, tem bolje" je:

spodbujati socialno-čustvene spretnosti;

spodbujati pismenost na področju duševnega zdravja;

skupaj s starši in vzgojnimi delavci razvijati vzgojne veščine, ki spodbujajo okolje, ugodno za zdrav razvoj;

skupaj s starši in vzgojnimi delavci razvijati spretnosti za opozarjanje na otrokove težave v duševnem zdravju in njihovo obravnavo;

spodbujati šolsko (in družinsko) okolje, ki je bolj odprto za tematiko duševnega zdravja/bolezni.

V šolskem letu 2019/20 se je projekt "Čim prej, tem bolje" razvijal v 24 razredih 3. letnika (in nekaterih razredih 2. letnika) iz petih skupin šol v občini Porto. Skupaj je bilo našega programa v svojih razredih deležnih približno 520 otrok.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Program "Čim prej, tem bolje" si prizadeva za razvoj in izvajanje programov za spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja ter boj proti stigmatizaciji v šolskem okolju, med učenci, s pomočjo intervencije z učitelji in starši učencev/učitelji.

V okviru tega projekta učenci razvijajo veščine čustvene inteligence, veščine reševanja problemov in pismenost na področju duševnega zdravja.

UGOTOVITVE

Cilj tega projekta je spodbujanje socialno-čustvenih spretnosti in duševnega zdravja otrok v šolskem okolju.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Duševno zdravje; pismenost na področju duševnega zdravja; čustvena inteligenca.



Co-funded by
the European Union



Sreča v razredu / šoli



To poglavje vključuje izobraževanje o zmanjševanju stresa in utrujenosti, pozitivnih afirmacijah otrok in uživanju v kakovostnem izobraževanju.

Del tega modula so tudi podporno okolje in sistemi za proslavljanje dosežkov otrok.



Co-funded by
the European Union



Rad imam svojo šolo (I love my School)

VIRI:

[Lightsource Charity](#)

OPIS

Cilj projekta "I Love My School" je podpreti izobraževanje, izboljšati in zagotoviti prijetno in sproščeno učno okolje v šolah ter povečati ustvarjalni potencial in ozaveščenost otrok s pomočjo šolske dekoracije.

Otroke želimo spodbuditi k iskanju novih znanj, tako da jih podpremo pri veri v njihove sanje in jih uresničimo. Želimo, da vsak otrok reče: "Rad imam svojo šolo!" S tem projektom želimo učence vzgajati za estetski odnos in željo po medsebojni pomoči ter odgovornosti do okolja. Dokazano je, da tople in svetle barve spodbujajo naš um in telo ter izboljšujejo naše telesno zdravje. Svetli in hladni barvni toni pa umirjajo um, ga uravnovešajo in sproščajo.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Izboljšano vizualno učno okolje,
- mir in udobje v učilnicah,
- motivacija in zadovoljstvo učencev,
- ustvarjanje etičnih vrednot za otroke s pozitivnimi afirmacijami in besedami,
- odgovornost in spoštovanje do narave in okolice,
- estetski odnos do sveta,
- timsko delo in partnerstvo med učenci, učitelji in starši.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

- Izboljša duševno stanje učencev in učiteljev.
- Poveča zadovoljstvo in motivacijo za učenje.
- Zmanjšuje stres in utrujenost.
- Izboljša uspeh otrok.
- Spremeni čustva in stališča učencev in učiteljev.
- Vpliv pozitivnih afirmacij na izobraževanje otrok.
- Razvoj vrlin pri otrocih.
- Ustvarja moralne in etične vrednote.
- Spodbuja otroke, da verjamejo vase in v svoje sanje.

NAGOVORLJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Neprivlačno in dolgočasno šolsko okolje. depresivni in monotoni videz učilnic, ki še dodatno negativno vplivajo na pozitivno razmišljanje in srečo učencev.



Co-funded by
the European Union



Jutranja rutina

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

VIRI:

[WGU](#)

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Prvih nekaj minut pouka je ključnih, saj dajejo ton celotnemu dnevu. Z vzpostavitvijo jutranje rutine v razredu si lahko olajšate življenje in prihranite čas, hkrati pa učence naučite učinkovitega načina, kako doseči več.

Otroci se običajno pozitivno odzivajo na strukturo, s predvidljivo jutranjo rutino v razredu pa boste učencem pokazali, kaj se od njih pričakuje vsak dan. Če jo skrbno poučujete in modelirate, lahko zagotovite, da se bodo vaši učenci učili učinkovito in produktivno.

UGOTOVITVE

Začetek dneva je ključnega pomena, zato ga je treba začeti kakovostno. Učenci potrebujejo navade in rutino, zato jih dobro izberite, da bo dan kakovosten in učinkovit tako za učence kot za vas.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Kompleksnost
- Prilagajanje rutin skozi čas
- Zahtevne rutine



Co-funded by
the European Union



Glasbena terapija

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

VIRI:

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

OPIS

Glasbena terapija se uporablja v šolskih sistemih po vsem svetu za pomoč učencem pri doseganju telesnih, čustvenih, socialnih, kognitivnih in akademskih ciljev. Certificirani glasbeni terapevti (MT-BC) sodelujejo z razrednimi učitelji, oddelki za posebne storitve in drugimi licenciranimi terapevti, da bi pomagali učencem pri njihovem uspehu. V nekaterih šolskih okrožjih so glasbeni terapevti zaposleni, drugi imajo pogodbo z lokalnim MT-BC, tretji pa uporabljajo glasbene terapevte v vlogi svetovalcev.

PREDNOSTI ZA UČENCA / UČITELJA

Glasbena terapija ima v šolskem sistemu številne prednosti. Glasbeni terapevti sodelujejo z ravnatelji, pedagogi in terapevti, da bi prepoznali posameznike ali skupine učencev, ki bi jim glasbena terapija lahko koristila. To so pogosto učenci z zapletenimi potrebami ali učenci, ki s tradicionalnim poukom ali terapevtskimi storitvami ne dosegajo svojih zmožnosti. Vzgojitelji, ki vidijo, da učenci uspevajo zaradi glasbenoterapevtskih intervencij, pogosto postanejo naši najmočnejši zagovorniki.

Glasba je glavni motivator ali učna moč učenca. Učenec ob uporabi glasbenoterapevtskih intervencij doseže večji napredek pri doseganju ciljev IEP (individualizirani izobraževalni načrt).



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Glasbena terapija je idealen medij za otroke, ki morda nimajo dostopa do verbalnega svetovanja in potrebujejo varno okolje za izražanje svojih čustev. Delo je lahko najučinkovitejše, če je usmerjeno v posameznikove posebne potrebe, vendar se lahko za reševanje socialnih in odnosnih vprašanj izvaja tudi delo v majhnih skupinah (največ 5 učencev). Učenci ne potrebujejo glasbenega predznanja, da bi imeli koristi od glasbene terapije.

Glasbena terapija lahko pomaga tudi pri podpori načelom vzgojne skupine, saj si prizadeva vzpostaviti varno, udobno in zanesljivo okolje, v katerem je poudarek na pomoči učencem pri raziskovanju čustev in vzpostavljanju pozitivnih odnosov z odraslimi in s prijatelji.

Kadar se vzgojne skupine šele oblikujejo ali želijo uvesti nove elemente, lahko glasbeni terapevt ustvari mirno vzdušje, razvija socialne veščine, spodbuja pogovor po igri, obravnava vprašanja vezanosti in navezanosti, podpira tehnike sproščanja ter olajša komunikacijo med odraslimi in otroki.

Cilj je povečati zmožnosti izražanja učencev in s tem izboljšati akademsko razumevanje in spretnosti socialnega zavedanja ter spodbujati boljšo vključenost v učni načrt.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Vlaganje v otroško gradivo
- Iskanje prostora v šoli
- Prekomerna stimulacija
- Sprožilec
- Dodatno usposabljanje



Co-funded by
the European Union



Srečna učilnica

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIČ"

VIRI:

[Laughology](#)

OPIS

Učilnica bi morala biti prostor, v katerem prevladuje sreča, kjer otroke vedno pričakujeta nasmeh in pozitivnost. To je prostor, kjer je njihovo dobro počutje enako pomembno kot njihovi učni dosežki.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Ustvarjanje srečne učilnice ne pomeni le vsakodnevnega nasmeha. Gre za ustvarjanje okolja, ki skrbi za celega otroka in mu pomaga oblikovati strategije, s katerimi se bo počutil srečnejšega na vseh področjih svojega življenja. Kot učitelji imamo privilegij, da lahko nenehno pozitivno vplivamo na življenja svojih učencev, in na to mesto moramo biti ponosni. Ustvarjanje srečnega razreda je le začetek.

Z ustvarjanjem razreda s preglednim sistemom podpore lahko povečamo splošno srečo in samozavest otrok. Praznovanje individualnih in skupinskih dosežkov lahko veliko pripomore k večji sreči v vašem razredu. Študije so pokazale, da lahko nagrada in priznanje močno prispevata k dvigu samozavesti in morale ljudi. Ko dosežemo svoje cilje, naši možgani pošljejo telesu sporočilo: "Dobro si se odrezal! Sproščajo se nevrottransmitterji, kot sta serotonin (kemikalija sreče) in dopamin (kemikalija motivacije in nagrajevanja), ki nam pomagajo, da se počutimo odlično.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Raven dopamina in serotonina v telesu tako pri otrocih kot pri odraslih vpliva na naše splošno počutje, prebavo in spanje. Več serotonina in dopamina, bolj smo srečni. Pri tem lahko pomaga tudi praznovanje napak. Ustvarjanje srečne učilnice se začne z razumevanjem pomena miselne rasti in učenja na napakah.

Tako kot lahko nalepke in smeški delajo čudeže pri sreči, je pomembno tudi uživanje v notranji sreči. Otrokom namenite čas za razmislek o stvareh, na katere so ponosni, in zakaj.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Nezadostno opredeljen delovni načrt



Co-funded by
the European Union



Emotikoni

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIČ"

VIRI:

[Edutopia](#)

OPIS

Vključitev emotikonov v pouk je eden od načinov, kako z izkušnjami učencev razvijati šolske spretnosti. Bogato življenje naših učencev na družbenih omrežjih lahko prispeva k poglobljenemu učenju, ne pa k zmanjševanju učnih ciljev. Če se povežemo z veščinami, ki jih naši učenci že uporabljajo na spletu, lahko morda poskrbimo, da se bo šola zdela še bolj pomembna.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Emotikoni v učilnico vnesejo nekaj osvežujoče zabave. Učenci uživajo v njihovem trenutnem strokovnem znanju v razredu, učitelji pa lahko sprejmejo nekaj, kar se morda zdi nekoliko tuje.

UGOTOVITVE

Učiteljem ni treba biti strokovnjak za čustvene simbole (emotikone), da bi jih lahko uporabljali v razredu. Navsezadnje se uporaba emotikonov nenehno razvija, zato je skoraj nemogoče poznati vse. Učenci skoraj vedno vedo več o uporabi emotikonov kot mi, vendar ta vrzel v znanju ponuja prave priložnosti. Z vprašanji lahko učenci pritisnejo na robove razlage in opazijo nedoslednosti. Ko učenci razlagajo, kako kontekst emotikonov vpliva na pomen, jim prisluhnimo, da bi se naučili.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Preveč nejasnih in nepopolnih emotikonov.
- Nejasna navodila za uporabo emotikona.



Co-funded by
the European Union



Evropska mreža zdravih šol - SHE Network

ASPIRA

VIRI:

[Schools for Health](#)

OPIS

Če otroci delajo in se učijo ter se nikoli ne igrajo, lahko dobijo dobre ocene in dosežejo odlične rezultate. Toda kaj se zgodi z njihovim telesom? Evropska mreža zdravih šol združuje 45 držav članic iz evropske regije. Osredotoča se na vključevanje promocije zdravja v šolah v evropske izobraževalne politike.

Pravijo, da zdrava šola skrbi za zdravje in dobro počutje učencev in šolskega osebja. V ta namen se izvaja strukturiran in sistematičen načrt, ki vključuje sedem bistvenih elementov: politiko zdrave šole, fizično šolsko okolje, socialno šolsko okolje, osebno zdravstveno znanje in spretnosti, kompetence za ukrepanje ter povezave s skupnostjo in zdravstvenimi službami. Mreža SHE spodbuja raziskave in razširja dobre prakse za promocijo zdravja v šolah. Med številnimi zanimivimi viri, ki jih ponuja, so trije informativni dokumenti mreže SHE, ki predstavljajo analizo stanja v šolah za promocijo zdravja.

Pripravili so vodnike in orodja za učitelje, ki zagotavljajo številne informacije o zdravi prehrani, telesni dejavnosti in preprečevanju debelosti pri otrocih. Publikacije so na voljo v angleškem, ruskem in slovenskem jeziku.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

- postanejo samostojni in močni.

Učitelji:

- pridobijo znanje in izkušnje za izvajanje različnih dejavnosti za celostni pristop k zdravju na ravni šole za svoje učence.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Analiza vsebuje znanstvene dokaze o pomenu promocije zdravja v šolah. Dokumenti vsebujejo tudi izčrpne informacije o mrežah in partnerstvih šol za promocijo zdravja.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Zdravstvene težave, povezane s stresom.
- Odpravljanje nezdravih okolij v šoli - tudi v zvezi z dobrim počutjem učencev.



**Co-funded by
the European Union**



Izboljšanje dobrega počutja v šoli

ASPIRA

VIRI:

[COE Campaign](#)

OPIS

Dobro počutje in uspeh učencev v šoli in zunaj nje sta odvisna od njihove sposobnosti uporabe kompetenc za demokratično kulturo. Ker ima dobro počutje več vidikov, je za izboljšanje dobrega počutja učencev v šolah potreben pristop celotne šole, ki vključuje učitelje in starše. Šole bi morale v sodelovanju z vpletenimi, vključno z zdravstvenimi in socialnimi službami, lokalnimi organi in organizacijami civilne družbe, zagotoviti pouk, ki bi bil osredotočen na odgovorno uporabo interneta, potrebo po zdravem življenjskem slogu in na to, kako preprečiti zdravstvene težave ali se z njimi spopasti.

Dobro počutje je v šoli bistvenega pomena, saj imajo šole bistveno vlogo pri podpori učencem pri izbiri zdravega življenjskega sloga in razumevanju učinkov njihovih odločitev na njihovo zdravje in dobro počutje. Otroštvo in mladostništvo sta odločilni obdobji za oblikovanje dolgoročnega odnosa do osebnega dobrega počutja in izbire življenjskega sloga. Socialne in čustvene spretnosti, znanje in vedenje, ki se jih mladi naučijo v razredu, jim pomagajo zgraditi odpornost in postaviti vzorec za upravljanje telesnega in duševnega zdravja skozi vse življenje.

Šole lahko učencem zagotovijo zanesljive informacije in poglobijo njihovo razumevanje izbir, s katerimi se soočajo. Prav tako lahko učencem zagotovijo intelektualne spretnosti, potrebne za kritičen razmislek o teh izbirah in o vplivih, ki jih nanje izvaja družba, vključno s pritiski vrstnikov, oglaševanjem, družbenimi mediji ter družinskimi in kulturnimi vrednotami. Obstaja neposredna povezava med dobrim počutjem in učnimi dosežki ter obratno, tj. dobro počutje je ključni predpogoj za dosežke, dosežki pa so bistveni za dobro počutje. Telesna dejavnost je povezana z boljšim učenjem in sposobnostjo koncentracije. Trdni in podporni odnosi učencem zagotavljajo čustvene vire, da lahko stopijo iz svojega intelektualnega "območja udobja" ter raziskujejo nove zamisli in načine razmišljanja, kar je bistvenega pomena za izobraževalne dosežke.

Dobro počutje je tudi bistveno za razvoj kritičnih demokratičnih kompetenc. Pozitivna čustva so povezana z razvojem prožnosti in prilagodljivosti, odprtosti za druge kulture in prepričanja, samoučinkovitosti in strpnosti do dvournosti.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

- krepitev odpornosti
- razvoj demokratičnih kompetenc
- boljši učni rezultati

Učitelji:

- znanje in orodja za podporo učencem pri razvijanju zdravega življenjskega sloga in povečanju dobrega počutja med učenci

UGOTOVITVE

Dobro počutje je doživljanje zdravja in sreče. Vključuje duševno in telesno zdravje, telesno in čustveno varnost, občutek pripadnosti, namen, dosežke in uspeh.

Dobro počutje je širok pojem in zajema vrsto psiholoških in fizičnih sposobnosti. Pet pomembnih vrst dobrega počutja naj bi bilo:

- čustveno dobro počutje - sposobnost biti odporen, obvladovati svoja čustva in ustvarjati čustva, ki vodijo do dobrih občutkov.
- Fizično dobro počutje - sposobnost izboljšanja delovanja telesa z zdravo prehrano in dobrimi gibalnimi navadami.
- Socialno blagostanje - sposobnost komuniciranja, razvijanja smiselnih odnosov z drugimi in ustvarjanja mreže čustvene podpore.
- Dobro počutje na delovnem mestu - sposobnost uresničevanja svojih interesov, prepričanj in vrednot za pridobivanje smisla in sreče v življenju ter poklicno obogatitev.
- Družbeno blagostanje - sposobnost sodelovanja v aktivni skupnosti ali kulturi.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- odsotnost
- nezainteresiranost za šolo
- nerazumevanje sebe in drugih
- individualizem



Co-funded by
the European Union



Spretnosti, ki povečujejo dobro počutje: Happify

SMART IDEA

VIRI:

[Happify](#)

OPIS

To je odličen primer dobro podprte aplikacije in informativnega spletnega mesta, ki pojasnjuje, kako uporabiti pozitivno psihologijo, CBT (vedenjska in kognitivna terapija) in čuječnost v svojem življenju, da bi bili srečnejši. Vsi trije prispevajo k sreči.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Uživajte - Uživanje je hiter in enostaven način za povečanje optimizma ter zmanjšanje stresa in negativnih čustev. To je praksa, pri kateri ste pozorni in opazite dobre stvari okoli sebe, si vzamete dodaten čas, da podaljšate in okrepite svoje uživanje v trenutku, da prijetna izkušnja traja čim dlje.

Zahvala - preprosto dejanje prepoznavanja in cenjenja stvari, ki jih ljudje naredijo za nas, je sodobno čudežno zdravilo. Napolni nas z optimizmom in samozavestjo, saj vemo, da so drugi tu za nas.

Aspire - Občutek upanja, smisel, optimizem. Lahko se počutite bolj optimistično glede svoje prihodnosti in svojih možnosti.

Darovati - Darovanje je nekaj samoumevnega, kar je treba storiti. Ko nekomu nekaj podarite, ga naredite srečnejšega. Morda pa ne veste, da ima dajalec - in ne prejemnik - še več koristi. Številne študije kažejo, da se zaradi prijaznosti počutimo manj pod stresom, izolirani in jezni. Še vedno pa se zaradi nje počutimo bistveno srečnejše, bolj povezane s svetom in bolj odprte za nove izkušnje.

Empatija - Empatija je močna beseda z veliko različnimi razlagami. To je sposobnost, da nam je mar za druge. Je sposobnost predstavljanja in razumevanja misli, vedenja ali idej, tudi tistih, ki se razlikujejo od nas samih.

Oživljanje - Telesno zdravje je ključnega pomena za naše splošno dobro počutje. Hrana, ki jo uživamo kot gorivo za naše telo, telesna vadba ter količina in kakovost spanca pomembno vplivajo na naše zdravje. Oživite je poziv k dejanjem, da še danes naredite nekaj dobrega zase.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

- Hvaležnost za vse
- Empatija
- Upanje in samomotivacija

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Pomanjkanje priznanja, pomanjkanje upanja, pomanjkanje motivacije, neaktivnost.



Co-funded by
the European Union



Vrednost samouresničitve

SMART IDEA

VIRI::

[Ten Key Actions](#)

OPIS

Uresničevanje vrednosti je bil 18-mesečni projekt, katerega cilj je bil povzeti vse, kar je znanega o pristopih k zdravju in dobremu počutju, osredotočenih na osebo in skupnost, ter zagotoviti priporočila, kako jih čim boljše izkoristiti. Ta katalog usposabljanja ponuja praktično učenje in primere odlične prakse iz petih krajev lokalnih partnerjev projekta Realizing the Value. Ta učni priročnik je bil razvit v tesnem sodelovanju s spletnimi mesti na podlagi dokazov in njihovih lastnih praktičnih izkušenj ter nasvetov za druge, ki se želijo naučiti več o strategijah, osredotočenih na osebo in skupnost.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Znanje, kako ceniti prisotnost drug drugega
- Pomen tega, da lahko delate skupaj z uspešnimi in delavnimi ljudmi, bo potencialne nasilneže pripravil do tega, da bodo svojo energijo uporabili za nekaj boljšega in produktivnejšega (in jih ob tem odvrnil od tega, da bi postali nasilneži).
- Mladinski delavci in celotna skupnost na splošno bodo imeli koristi od večjega števila mlajših ljudi, ki so se pripravljeni vključiti in pomagati s prostovoljnim delom.
- Razvijte trdne in trajne mreže kot sestavni del izvajanja in širjenja pristopov, osredotočenih na posameznika in skupnost.
- Cenite vlogo ljudi in skupnosti pri njihovem zdravju in dobrem počutju, tudi s soustvarjanjem, prostovoljstvom in družbenimi gibanji za zdravje.
- Pri izvajanju pristopov, osredotočenih na osebo in skupnost, ter širjenju sprememb v večji meri uporabljajte vedenjska spoznanja.
- Skupnost in sektor socialnih podjetij, ki delujejo skupaj z ljudmi, družinami in komunikacijami.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Ljudje morajo delati drugače, da bi bili ljudje in skupnosti na prvem mestu pri zdravju in dobrem počutju. Stili in metode dela so le en vidik znanja, ki se ga morajo vodje podjetij zavedati, da lahko njihovi delavci oblikujejo skupnost okoli sebe.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Dinamika skupnosti



Co-funded by
the European Union



Znanost o sreči (Izobraževanje za srečo)

JUMPIN HUB

VIRI:

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

OPIS

Na podlagi dokazov s področja raziskav v psihologiji - znanosti o sreči (ali pozitivne psihologije) - je predlagan program dejavnosti, usposabljanja in delavnic, namenjenih otrokom, mladim, družinam, vzgojiteljem in učiteljem, za razvoj osebnih, socialnih in čustvenih sposobnosti za spodbujanje sreče, samozavesti in samospoštovanja, psihosocialnega blagostanja, duševnega zdravja (zmanjšanje tveganega vedenja in zdravstvenih stroškov) in pozitivnih odnosov. V okviru programa se razvijajo nekatere ključne kompetence: Čustvena inteligenca, samozavedanje, empatija, komunikacijske in medosebne spretnosti, odpornost, kritično in ustvarjalno mišljenje, reševanje problemov, pobuda in odločanje.

Projekt se izvaja na treh ravneh:

dejavnosti za otroke in mlade - izvajajo se v šolah, od vrtca do srednje šole, z dejavnostmi, ki spodbujajo srečo, samozavest, samozaupanje in osebni razvoj; izvaja jih mreža certificiranih nadzornikov za izvajanje projekta in dejavnosti.

Usposabljanje za učitelje in vzgojitelje - da bi učitelji in vzgojitelji lahko razvijali veščine pri svojih učencih in njihov osebni razvoj z uporabo najnovejših metodologij pozitivne psihologije in čustvene inteligence, je na voljo certificirano usposabljanje, ki ga izvajajo usposobljeni strokovnjaki.

Delavnice za starše in družine - da bi staršem in družinam ponudili orodja in koncepte pozitivne psihologije in znanosti o sreči, z dinamičnimi srečanji za krepitev starševskih veščin.

Vsaka seja programa bo vedno ocenjena in spremljana, da se pokažejo rezultati in prispeva k nenehnemu izboljševanju projekta ter dokazovanju koristi sodelovanja v tem programu. Ta projekt se izvaja v šolah, mladinskih centrih in izobraževalnih ustanovah, mestnih in župnijskih svetih, fakultetah in ustanovah od severa do juga države. Vsebine so prilagojene starostnim skupinam ciljnega občinstva in vključujejo kratka skupinska srečanja, pozneje pa individualno vodenje v majhnih skupinah.



Co-funded by
the European Union



OPIS

O izvajalcih:

so ekipa strokovnjakov s področja psihologije in zdravja z izkušnjami pri razvoju in izvajanju programov za krepitev veščin v šolah ter usposabljanju za izvajanje metodologij, in sicer pozitivne psihologije, kognitivno vedenjske psihologije, čustvene inteligence in promocije javnega zdravja.

Združenje Srečna starost - kot promocijski subjekt je izobraževalno združenje in združenje za osebni razvoj otrok, mladih in družin. Neprofitna umetnost spodbuja dejavnosti na najrazličnejših področjih, izobraževanje, osebni razvoj, zdravje in dobro počutje.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Glede na to, da je razvoj otrok in mladih odvisen od različnih okoliščin, v katerih se odvija, naj bi različnim vzgojnim delavcem in mladinskim delavcem (formalnim in neformalnim) zagotovili orodja, ki jih je treba vsakodnevno uporabljati in so potrebna za pozitiven odnos in pozitivno komunikacijo, dobro počutje družine in posameznika ter akademski in osebni uspeh.

Z uporabo osebne, izkustvene in dinamične metodologije se obravnavajo teme, kot so osebni razvoj, samozavedanje, sreča, pozitivna psihologija, pozitivna vzgoja, optimizem, dobro počutje, samospoštovanje, pozitivna čustva, vrednote, zavestno starševstvo, socialni odnosi in čustvena inteligenca.

UGOTOVITVE

a program temelji na celostnem pristopu z usposabljanji in delavnicami, namenjenimi otrokom, mladim, družinam, vzgojiteljem in učiteljem, za razvoj osebnih, socialnih in čustvenih sposobnosti za spodbujanje sreče, samozavesti in samospoštovanja, psihosocialne blaginje, duševnega zdravja (zmanjšanje tveganih vedenj in zdravstvenih stroškov) in pozitivnih odnosov.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

S to prakso spodbujamo srečo, pozitivno izobraževanje in pozitivno psihologijo, čustveno inteligenco in dobro počutje otrok.



Co-funded by
the European Union



Hiša čustev

JUMPIN HUB

VIRI:

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

OPIS

Hiša čustev je projekt promocije zdravja, ki se izvaja od leta 2008 do leta 2009 in se osredotoča na razvijanje socialno-čustvenih spretnosti. V povprečju zajema deset vrtčevskih oddelkov ter približno 230 otrok in družin.

Njegov cilj je otrokom zagotoviti raznolike učne okoliščine, ki jim omogočajo doživljanje, izražanje, deljenje ter odkrivanje sebe in drugih, s čimer se spodbuja njihov skladen razvoj. Spodbuja povezovanje dveh področij, ki imata najpomembnejši vpliv na otrokov razvoj: družine in šole.

Projekt, ki daje prednost vključevanju družin, da bi spodbudil njihovo artikulacijo in bližino šole, se odvija na podlagi osrednjega lika, Varuha, ki pošlje dva glasnika v vrtčevsko sobo in leseno hišo, v kateri so vse prazne sobe, ki se bodo napolnile z osvojenimi predmeti, ko bodo otroci premagovali predlagane izzive.

Z metodologijo akcije/refleksije, podprto z igrivimi in pedagoškimi dejavnostmi, potekajo srečanja z otroki, ki so spodbujeni k izražanju čustev in izkušenj, povezanih s predlagano dejavnostjo. Hkrati je družina povabljen k sodelovanju pri posebnih dejavnostih, kot so medgeneracijska srečanja. Skupaj z otroki izvedejo nekatere izzive in seje z zdravstvenim delavcem, katerih cilj je razpravljati o vprašanih otrokovega razvoja.

Ob koncu šolskega leta so vse hiške dokončane in jih je vsaka skupina preoblikovala tako, da odražajo različne izkušnje in ustvarjalnost.

Projekt je namenjen vzgojiteljem v vrtcih, otrokom v predšolski vzgoji in njihovim družinam.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Ta projekt se je izvajal od leta 2008 do leta 2009 in je v povprečju zajemal 10 vrtčevskih oddelkov ter približno 230 otrok in družin na šolsko leto. Na splošno so ga različni akterji (otroci, družine in vzgojitelji predšolskih otrok) v različnih izvedenih dejavnostih ocenili pozitivno ter vzbudili vse večje zanimanje in pripadnost v izobraževalni skupnosti.

Ocena je narejena tudi z uporabo lestvice samoregulacijskega vedenja (ACE) na treh področjih: Pozitiven učinek se kaže na vseh ravneh, najbolj pa se je izboljšal na ravni čustvenega znanja.

Ti podatki potrjujejo pomen tovrstnega posredovanja v zgodnjem otroštvu za spodbujanje in izboljšanje socialno-čustvenih spretnosti, kar prispeva k preprečevanju tveganega vedenja ter spodbuja zdravje in skladen razvoj vsakega otroka.

UGOTOVITVE

Cilj tega projekta je zagotoviti otrokom raznolike učne okoliščine, ki jim omogočajo doživljanje, izražanje, deljenje, odkrivanje sebe in drugih, da bi spodbudili njihov skladen razvoj.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Zdravo starševstvo;
- zdrav razvoj otrok.



Co-funded by
the European Union



CIEE - (Klub za čustveno inteligenco v šolah) Organizacija načina dela v šoli

JUMPIN HUB

VIRI:

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

OPIS

Projekt CIEE - Klub čustvene inteligence v šolah je projekt, katerega cilj je spodbujati čustveno inteligenco z izobraževanjem in razvijanjem čustvenih spretnosti ter tako učencem zagotoviti orodja, ki jim omogočajo, da živijo bolj zdravo, veselo in srečno življenje, zmanjšujejo tvegano vedenje ter prispevajo k boljšim rezultatom v šoli, družinskem življenju in družbi.

Rodi se pri zagovoru doktorske disertacije profesorice Manuele Queirós, ko ji izpraševalec reče: "Upam, da to veliko delo ne bo ostalo v predalu", prvič prevzame telo v študijskem letu 2005/2006 v Escoli EB2/3 v S. João da Madeira, kjer ta učiteljica opravlja naloge učiteljice. V tem šolskem letu je ta učiteljica razvijala svoje delo na področju poučevanja čustvene inteligence z učenci iz različnih razredov 5. in 6. letnika šolanja z uporabo predniških tehnik sproščanja, dihanja in drugih. Ta učiteljica je svojim učencem zagotovila notranja orodja, ki so jim omogočila, da so klub imenovali kraj, kjer se "učijo biti srečni", takšne so bile razlike in razvoj, ki so delovale v njihovih življenjih.

Tako se je rodil "Projekt CIEE - Klub čustvene inteligence v šolah", ki je poseben program usposabljanja za čustvene veščine, ki sestavljajo čustveno inteligenco: čustveno zaznavanje in izražanje, čustveno razumevanje ter uravnavanje čustev pri sebi in drugih. Ta program ni namenjen le učencem, temveč tudi učiteljem in staršem.

Danes v dvanajstih šolah v polnem zagonu deluje Klub čustvene inteligence v šolah, v katerem sodeluje 18 učiteljev, 11 psihologov in približno 300 učencev od druge stopnje do višje srednješolskega izobraževanja.



Co-funded by
the European Union



OPIS

Koraki za izvajanje:

Seje z učenci o vprašanjih čustvenega upravljanja

Učenci imajo 90-minutni tedenski blok, v katerem pridobijo orodja, ki jim omogočajo, da se bolje spoznajo, zdravo ravnaajo s svojimi čustvi (zaznavajo, kaj se z njimi dogaja, in uravnavajo njihove postopke), se smejiijo, meditirajo in se naučijo, da je navsezadnje srečnejše življenje odvisno le od vsakega posameznika in znanja, ki ga ima vsakdo o sebi, torej kako deluje, če uporabimo analogijo računalnika, njegove programske in strojne opreme - čustva, občutki, čustva in vaši možgani. Vsako srečanje šteje enega učitelja in enega psihologa.

Seje s starši (razstave in sestanki) o disciplinskih vprašanjih in vprašanjih upravljanja čustev. Enkrat mesečno je 90-minutno srečanje s starši učencev v šolah, na katerem se starši naučijo tehnik za zdravo ravnanje s čustvi in pri tem podpirajo svoje otroke.

Seje z učitelji na temo disciplinskega in čustvenega upravljanja

Vsaki 15 dni je 90-minutno srečanje za učitelje, ki se osredotoča na vaje za koncentracijo, strategije za prepoznavanje čustev in trenutke za razumevanje čustvenega besednjaka. Poleg tega je to trenutek, ko psiholog Couches učiteljem nudi podporo učencem in staršem v tem procesu.

Vsako srečanje ima uvodni del, temeljni del in zaključni del.

Začetni del se začne z delom na meditaciji pozornosti in pozornostjo na sedanji trenutek, na to, kar se dogaja. Udeleženci se naučijo umiriti telo, biti mirni in usmeriti pozornost na določeno točko. Ta je lahko dihanje ali eden od petih čutov. Nato je na voljo odličen nabor vaj, ki se uporabljajo na sejah glede na razporeditev skupine. V temeljnem delu se dela na čustvenih komponentah modela čustvene inteligence. Začne se delo na čustvenem zaznavanju, prepoznavanju čustev pri sebi in drugih ter delo na branju čustev. Udeleženci se naučijo prepoznavati čustva prek obrazne mimike, izrazov telesa in glasu. Naučijo se prepoznavati lastna čustva, kar je zanje nekoliko bolj zapleteno. Poleg tega je tu še čustvena komponenta, pri kateri se učijo spoznavati, kateri dražljaji sprožijo čustva in katera čustva izzovejo. Zakaj se pojavi žalost, zakaj se pojavi jeza, zakaj se pojavi strah. Delamo s primarnimi čustvi. Delamo tudi z zgodbami in se učimo prepoznavati različna čustva v zgodbah. Učijo se uporabljati svoja čustva, ki so najdragocenejša čustva za opravljanje katere koli naloge. Zadnji je tretji del, ki se ukvarja s čustvenim upravljanjem in strategijami za uravnavanje čustev. Naučijo se ustvarjati pozitivna čustva s pomočjo smisla za humor in smeha. Naučijo se tehnik sproščanja z ustvarjalno vizualizacijo. Zadnja dejavnost je hvaležnost in pozitivno razmišljanje. Vsa srečanja se končajo z vajo hvaležnosti.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Delo z učenci/učitelji in starši na področju disciplinskega in čustvenega upravljanja na nacionalni in mednarodni ravni:

- Zmanjšanje nediscipliniranega vedenja
- zmanjšanje agresivnega vedenja
- Povečanje razvoja čustvenih/odnosnih zmožnosti otrok
- večji šolski uspeh
- Boljše okolje v razredu/šoli
- Manjša stopnja tesnobe in stresa pri učiteljih

UGOTOVITVE

Cilj tega projekta je spodbujati čustveno inteligenco z izobraževanjem in razvijanjem čustvenih spretnosti. Tako učencem zagotavlja orodja, ki jim omogočajo, da živijo bolj zdravo življenje, so bolj veseli in srečni, zmanjšujejo tvegano vedenje ter prispevajo k boljšim rezultatom v šoli in družinskem življenju ter družbi.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Spodbujanje otrokove samostojnosti in neodvisnosti



Co-funded by
the European Union



CIEE - (Klub za čustveno inteligenco v šolah) Organizacija načina dela v šoli

JUMPIN HUB

VIRI:

1. [ITAD](#)

OPIS

Delavnica je namenjena staršem, vzgojiteljem, učiteljem in drugim strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju ter je organizirana za enodnevno srečanje (6 ur).

Cilji delavnice:

- Razviti kompetence samostojnosti in odgovornosti
- Naučiti se ravnati s škodljivimi in destruktivnimi čustvi
- spodbuditi razvoj pozitivnih socialnih in čustvenih spretnosti
- spodbujati vedenjsko plastičnost
- obvladovanje konfliktov

Program:

1. Otroci in različna razvojna obdobja
 - 1.1 Razvojna psihologija
 - 1.2 Potrebne veščine
2. Pravila in norme: prehod od teorije k praksi
 - 2.1 Pravila v pomoč otroku
 - 2.2 Kakšna so merila za izbiro?
 - 2.3 Kakšne so meje pravil?
3. Načini spoprijemanja s frustracijami in impulzivnostjo
 - 3.1 Učenje reči ne
 - 3.2 Komunikacijske strategije
4. Praktična razmišljanja o vzgojnih strategijah



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Namenjen je usposabljanju:

- olajšati stike in učne spretnosti
- dajanje prednosti zdravemu in pozitivnemu razvoju
- spodbujanje spoštovanja, empatije in odnosnih spretnosti
- načini pozitivne in asertivne komunikacije z otroki
- znati obvladovati otrokove dvome
- szobraževanje za zaustavitev rasti diktatorjev

UGOTOVITVE

Namen tega projekta je usposobiti starše, učitelje in vzgojitelje ter jih opremiti z orodji za izobraževanje otrok o sreči in dobrem počutju!

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Spodbujanje neodvisnosti in samostojnosti otrok ter krepitev njihovega duševnega zdravja in dobrega počutja.



Co-funded by
the European Union



Izobraževanje o pozitivni miselnosti



To poglavje vključuje izobraževanje o pozitivni naravnosti, uporabi pozitivne psihologije, čuječnosti, duševni naravnosti in razvoju.



Co-funded by
the European Union



OPIS

Naloga učencev je, da napišejo besedo, ki je njihova pozitivna želja za drugi del razreda. Učenci naj razmislijo in napišejo svoje pozitivne želje na majhen barvni list. Bodite nasmejani, bodite dobri, delajte dobro, pomagajte in imejte radi svojo družino. Na voljo imajo nekaj časa za razmislek. Ko so vsi učenci pripravljeni, vsi delijo svoj odnos z drugimi in prilepijo svoj list na velik bel list. Na koncu tega usposabljanja učitelj pove, da so to želje razreda. Postavi jih na vidno mesto v razredu in različni učenci jih sistematično preberejo. Pri tem gre za to, da se pozitivne misli učencev spremenijo v pravila razreda. Po nekaj tednih lahko učenci dobijo nalogo, da za vsako željo narišejo sliko. Tako bosta obstajali risba in pisna želja - pozitivne misli so zaznane na tri različne načine - lahko jih vidimo, beremo in slišimo.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Podpira pozitivno razmišljanje učencev.
- Oblikuje moralne in socialne temelje pri učencih.
- Razvija čustveno izražanje in inteligenco učencev.
- Razvija in bogati besedni zaklad učencev.

UGOTOVITVE

Pomoč učencem pri razvijanju čustvene in socialne inteligence ter pozitivnega odnosa do drugih.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Nizka socialna in čustvena inteligenca.
Razvit besedni zaklad.
Pomanjkanje pozitivnega izobraževalnega okolja.



Co-funded by
the European Union



Pozitivna psihologija

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

VIRI:

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

OPIS

Učno okolje, ki uporablja pozitivno psihologijo, se osredotoča na to, da vsem učencem omogoči, da okrepijo svojo odpornost ter se naučijo obvladovati in obvladovati zahtevne situacije. Pozitivna psihologija v razredu ima lahko tudi praktične koristi.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci in profesorji, ki v razredu uporabljajo pozitivno psihologijo, imajo koristi od močnejšega imunskega sistema, večje odpornosti, boljše zmožnosti spopadanja s stresom, manj občutkov depresije, večjega zadovoljstva z življenjem, boljše pozornosti in zavedanja, večje ustvarjalnosti, boljšega reševanja problemov in kognitivne prožnosti, bolj pomembne socialne podpore, boljših odnosov ter daljšega in bolj zdravega življenja (Keyes, 2007). Prav tako lahko izboljša počutje učencev in njihovo vključenost v pouk (Myatt, 2016).

Pozitivna psihologija temelji na prepričanju, da smo motivirani, da se razvijemo v najboljše in dosežemo svoj največji potencial. Martin Seligman, pionir pozitivne psihologije, jo opredeljuje kot "znanstveno preučevanje močnih lastnosti, ki posameznikom in skupnostim omogočajo, da uspevajo. Področje temelji na prepričanju, da ljudje želijo živeti smiselno in izpolnjujoče življenje, gojiti tisto, kar je v njih najboljše, ter izboljšati svoje izkušnje ljubezni, dela in zabave" (Positive Psychology Center, University of Pennsylvania). Tudi naši učenci imajo te notranje vzgibe, ki jih lahko izkoristimo kot inštruktorji. Z uporabo pozitivnega izobraževanja (področje, ki uporablja načela pozitivne psihologije za spodbujanje študentov k razcvetu) lahko svojim študentom pomagamo doseči njihov polni potencial.

Dokazi kažejo, da lahko to storimo s poučevanjem veščin, povezanih z dobrim počutjem, vključno s pozitivnimi čustvi, odpornostjo, zavzetostjo in občutkom smisla (Seligman idr., 2009; Twenge in NolenHoeksema, 2002).



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Različno za vsako okolje v razredu, vendar ima pozitivno okolje v razredu naslednje značilnosti:

- varno in prijetno vzdušje
- občutek pripadnosti med učenci
- zaupanje med učenci in učiteljem
- pripravljenost učencev postavljati vprašanja, sodelovati in tvegati
- jasna pričakovanja ter poštene in iskrene povratne informacije s strani učitelja in učencev.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nerealnost in naivnost pozitivne psihologije,
- pomanjkanje jasnih meril za to, kaj je pozitivno ali dobro in
- nevarnost, da postane ideološko gibanje



Co-funded by
the European Union



Razvijanje zdravega občutka lastne vrednosti

ASPIRA

VIRI:

1. [Slovenia Source](#)

OPIS

Dejavnosti za razvijanje zdravega občutka lastne vrednosti, samospoštovanja in pozitivne samopodobe pri učencih. Izvajanje z učenci v 3. razredu. Dejavnosti je svetovalna delavka izvajala v sodelovanju z razrednim učiteljem.

Opis:

Dejavnosti za razvijanje zdravega občutka lastne vrednosti, samospoštovanja in pozitivne samopodobe pri učencih.

Dejavnost:

Dejavnosti je svetovalna delavka izvajala v sodelovanju z razrednim učiteljem.

1. KAJ JE SREČA?

Pogovor o tem, kaj me v življenju osrečuje, kaj me osrečuje in kdaj sem srečen. Vsak učenec nato izdelava svojo VREČKO SREČE in jo predstavi svojim sošolcem.

2. PRIJAZNO SPOROČILO

Učenci napišejo prijazno sporočilo svojim staršem. Zahvalijo se jim za vse dobre stvari, ki so jih naredili zanje. Predstavijo ga svojim sošolcem in ga nato izročijo svojim staršem.

3. MOJA PRIJATELJSKA SPOROČILA

Z učenci se pogovorite o prijateljstvu, kaj radi počnejo s prijatelji, kako si pomagajo in kaj jim je pri prijateljih všeč. Vse to zapišejo na delovni list in ga predstavijo svojim sošolcem.



Co-funded by
the European Union



OPIS

4. MOJ GRB

Učenci izdelajo svoj grb, v katerega napišejo svoje edinstvene sposobnosti, najljubše ljudi, najljubši kraj in najpomembnejši dosežek. Svoj grb nato predstavijo sošolcem.

5. NEKAJ STVARI O MENI

Učenci se predstavijo drugače, tako da povedo in zapišejo čim več različnih stvari o sebi. Te nato predstavijo svojim sošolcem.

6. NAJBOLJŠE STVARI O MENI

Učenci razmišljajo o tem, kaj mislijo, da je njihovim prijateljem pri njih najbolj všeč. Tako razmišljajo o sebi z vidika svojega prijatelja. To nato ponovno predstavijo svojim sošolcem.

7. DANES JE DAN ZA POHVALE

Učenci si predstavljajo, da je danes dan za pohvalo, ko se morajo pohvaliti za pet stvari, ki so jih naredili dobro in na katere so ponosni. Te napišejo na delovni list z zvezdico. Zvezdico nato predstavijo svojim sošolcem in sošolkam. To dejavnost smo skupaj z učenci predstavili na mednarodnem simpoziju "Avtonomija šole v izobraževalni funkciji" na naši šoli kot primer dobre prakse.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

- da bi se izognili občutku "neuspeha".
- da bi se izognili negativnim občutkom
- graditi prijateljstvo
- da bi našli svojo srečo

Učitelji:

- za gradnjo skupinske dinamike v razredu
- graditi pozitivno energijo v razredu



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Ugotovili smo, da če si zadovoljen s seboj, se ne prepiraš s sošolci, jih ne grajaš, jim ne govoriš slabih stvari, se do njih lepo vedeš, sodeluješ z njimi in jim pomagaš, kadar je to potrebno. Vse to prispeva k boljšemu počutju v razredu in boljšemu učnemu uspehu.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Občutek biti nesrečen, občutek neuspeha, slabo šolsko delo, konflikti v razredu itd.



Co-funded by
the European Union



Čuječnost v šoli

ASPIRA

VIRI:

[Mindfulness in Schools](#)

OPIS

Projekt Mindfulness in Schools Project je najbolj uveljavljen ponudnik usposabljanja o čuječnosti za šole, ki izvaja vodilne svetovne učne načrte za čuječnost v razredu. Gradiva temeljijo na natančnih raziskavah klinične psihologije in nevroznanosti, napisali so jih učitelji za učitelje in se uspešno uporabljajo v številnih izobraževalnih okoljih.

Pandemija je pokazala, kako pomembne so povezave, ki jih gradimo med seboj, in kako pomembno je, da otrokom in tistim, ki skrbijo zanje, posredujemo temeljne veščine čuječnosti.

Osemtedenski tečaj čuječnosti vam omogoča, da se sami naučite čuječnosti in razvijete svojo prakso. Tečaj je namenjen tistim, ki so zaposleni v šoli ali redno delajo v izobraževalnem okolju ali so starši ali skrbniki otrok, ki so še vedno vključeni v izobraževanje in ki se na novo srečujejo s čuječnostjo. Združuje priročnost spletnega tečaja, ki ga lahko opravite v udobju svojega doma, z intimnostjo osebne srečanja v živo.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

Koristi čuječnosti za šolsko osebje so dobro raziskane. Glej članek profesorice Katherine Weare Evidence for Mindfulness: V nadaljevanju so predstavljeni naslednji podatki: Učinki na dobro počutje in uspešnost šolskega osebja. Poročali so zlasti o naslednjih koristih čuječnosti:

- zmanjšanje stresa, izgorelosti in tesnobe
- zmanjšanje občutka, da so naloge in časovni pritisk
- izboljšano sposobnost obvladovanja misli in vedenja
- povečanje sposobnosti obvladovanja, motivacije, načrtovanja in reševanja problemov
- povečanje sočutja do sebe in skrbi zase

Učitelji:

Čuječnost v šolah ni namenjena le otrokom in mladostnikom, temveč tudi tistim, ki skrbijo zanje. Koristi čuječnosti v svetu odraslih so dobro raziskane, pozitiven vpliv, ki ga lahko ima na učitelje, svetovalce in skrbnike, pa je osrednji del vizije MiSP. Te koristi vključujejo:

- uravnavanje in zmanjševanje stresa,
- večje sočutje do sebe in
- večjo učinkovitost poučevanja.

UGOTOVITVE

Čuječnost v šoli zagotavlja orodje, ki lahko otroka utrdi za vse življenje. Ne gre za hitro rešitev, temveč za to, da pozabijo tako hitro, kot so se naučili. Pomagajo uvajati čuječnost v šole, da bi dosegli spremembo kulture v pristopu k duševnemu zdravju in dobremu počutju otrok.

Šole so v njihov program prepričane, ker poučevanje čuječnosti obravnavajo enako resno kot katerikoli drug predmet.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Anksioznost
- Nizka motivacija
- Strah pred neuspehom



Co-funded by
the European Union



Pozitivna psihologija v razredu

SMART IDEA

VIRI

[Wholebeing Institute](#)

OPIS

Tehnike celovitega pristopa postajajo vse bolj priljubljene v razredu, saj se šole odmikajo od neusmiljenega osredotočanja na rezultate standardiziranih preizkusov znanja učencev. Ena od teh metod, ki si je prislužila vse pohvale, je pozitivna psihologija. Ta pristop prikazuje, kako jo uporabiti v razredu.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Sposobnost razmišljanja o idejah in čustvih ter razpravljanja o njih -> Sposobnost razmišljanja in komuniciranja o mislih in čustvih
- Občutek skupnosti pri izvajanju te prakse
- Pomoč učiteljev in učencev
- Občutek varnosti in vključenosti



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

- Sposobnost modrega in nepristranskega spodbujanja načel dobre psihologije, saj je vsakdo njen udeleženec.
- Introspektivni razmislek
- Pisanje dnevnika - je proces razmišljanja, ki lahko ljudem pomaga, da se povežejo s svojimi mislimi in občutki. Ta praksa vam lahko pomaga bolje razumeti sebe in je lahko koristno orodje za samorefleksijo in reševanje problemov.
- Spretnosti za oblikovanje pristopa, ki je v celoti vključujoč za učence in učitelje

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Samoobtoževanje; Ne-vključevanje; Izolacija



Co-funded by
the European Union



Kako združiti pozitivno psihologijo s podpornimi skupinami

SMART IDEA

VIRI:

[Positive Psych. Groups](#)

OPIS

Učinkovitost psihološkega zdravljenja za povečanje sreče je v mnogih pogledih osrednji element pozitivne psihologije. Končni cilj pozitivne psihologije je izboljšati življenje posameznikov z razumevanjem in uporabo načel za srečnejše in produktivnejše življenje. Pozitivna psihologija lahko vam in vaši organizaciji pomaga tako, da izboljša učinkovitost, spodbuja srečo, zmanjšuje raven stresa in spodbuja ljudi, da izkoristijo svoj potencial. Vendar pa vključevanje konceptov, kot so vrline, talenti in zavest.

Ta podporna mreža lahko poveča dobro počutje, povezanost, upanje, življenjski namen in poklicno poslanstvo - in to je le vrh ledene gore.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Cilj pozitivne psihologije je:

- izboljšati duševno blagostanje prebivalstva
- poučevanje in zagovarjanje pozitivnih psiholoških konceptov, kot so trening hvaležnosti, razvijanje moči in vrlin ter čustvena inteligenca;
- izboljšanje pozitivnih psiholoških konceptov, da bi bili srečni;

Individualna in skupinska srečanja o teh temah so bistvenega pomena za povečanje ozaveščenosti o pomenu njihovega poučevanja.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

- S pozitivnim pristopom k življenju je veliko lažje biti srečen.
- Lažje je biti srečen, če imate nekoga, s katerim se lahko pogovorite o stvareh (skupine odgovornosti).
- Usposabljanje za hvaležnost.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Izolacija, občutek osamljenosti, občutek nezadostne podpore



Co-funded by
the European Union



Razvoj miselnosti

Miselna naravnanost

SMART IDEA

VIRI:

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

OPIS

Obstajata dve miselni naravnanosti in le ena je primerna za doseganje ciljev. Carol S. Dweck, psihologinja z Univerze Stanford ter mednarodna avtoriteta na področju uspeha in motivacije, je v svojih raziskavah v zadnjih desetletjih razvila resnično inovativen koncept. Moč in vpliv naše miselne naravnanosti, načina, kako vidimo življenje in kako se ga lotevamo, močno vplivata na osebni in poklicni uspeh.

Duševna naravnanost ni le osebnostna lastnost: dejansko pojasnjuje, kako postanemo optimistični ali pesimistični, in določa naše cilje, naš pristop k delu in socialnim odnosom ter način vzgoje naših otrok. Je ključni element, ki določa, ali lahko posamezniki dosežejo svoj polni potencial ali ne.

Obstajata dve temeljni vrsti miselnih naravnanosti: fiksna in progresivna. Nekateri ljudje najprej menijo, da so nadarjenost in sposobnosti vnaprej določene ob rojstvu, ki jih skozi življenje ne izboljšujejo. To je pot do stagnacije in demotivacije. Tisti s progresivno miselno naravnanostjo pa po drugi strani verjamejo, da je sposobnosti mogoče razviti s časom in vztrajnostjo. To je pot priložnosti - in uspeha.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Vseživljenjsko učenje

Miselna naravnost vas spodbuja, da uživate v učenju in odkrivanju vseh svojih zmožnosti - in tudi v neuspehih -, ne da bi vas skrbelo, kaj si mislijo drugi.

Večja samozavest

Z mentalno naravnostjo se naučimo nadzorovati svoja čustva s ponižnostjo, saj vemo, da je vedno mogoče kaj izboljšati.

Samospoštovanje vključuje dovolj poguma, da tvegamo in si prizadevamo za večjo odličnost, tudi če se to zdi zapleteno. Mentalna naravnost nam pomaga razumeti naše prednosti in slabosti, ko se lotujemo novih izzivov, in tako poveča našo sposobnost krmarjenja proti uspehu.

Moč reči "še" ali "še ne"

Pogosto smo navajeni verjeti, da nas bolj kot kar koli drugega opredeljujejo naše napake. Le ena ključna beseda ujame povezavo med neuspehom in učenjem z razvojno miselnostjo. Ta beseda je "še".

V vseh primerih je vadba miselne naravnosti osredotočena na potencial in možnost. Uči nas, da si rečemo: "Še nisem tam, kjer si želim biti, vendar bom s trdim delom in vztrajnostjo sčasoma prišel tja." Učenje naših učencev o moči "še" lahko močno vpliva na njihov pogled nase in na njihove osebne izkušnje.

UGOTOVITVE

Moč in vpliv naše miselne naravnosti, načina, kako gledamo na življenje in kako se ga lotujemo, močno vplivata na osebni in poklicni uspeh. Je ključni element, ki določa, ali lahko posameznik doseže svoj polni potencial ali ne.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Nizko samospoštovanje; negativna percepcija



Co-funded by
the European Union



Progresivna miselna naravnost

VIRI

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

OPIS

Obstajata dve kategoriji miselne naravnosti in le ena je primerna za uspeh. Carol S. Dweck je profesorica psihologije na Univerzi Stanford, znana po svojem strokovnem znanju o uspehu in motivaciji v okviru izobraževanja. V svojih raziskavah je v zadnjih nekaj desetletjih razvila resnično inovativno zamisel - moč in vpliv naše miselnosti in mentalne naravnosti, s katero pristopamo k življenju, odločilno vplivata na osebni in poklicni uspeh.

Duševna naravnost ni le osebnostna lastnost: dejansko pojasnjuje, kako postanemo optimistični ali pesimistični, in določa naše cilje, naš pristop k delu in družbenim odnosom ter način vzgoje naših otrok. Zato je ključna razlika, da lahko dosežemo svoj polni potencial.

Obstajata dve temeljni vrsti miselnih naravnosti: fiksna in progresivna. Tisti s prvo verjamejo, da so nadarjenost in sposobnosti opredeljene od samega začetka in se skozi življenje ne spreminjajo. To je pot do stagnacije in apatije. Po drugi strani pa tisti s progresivno miselno naravnostjo verjamejo, da lahko učenci s časom in vztrajnostjo razvijejo nadarjenost. To je pot priložnosti - in uspeha.

V tej knjigi Carol Dweck učinkovito pokaže, kako je mogoče v vsakem življenjskem obdobju spodbujati progresivno miselno naravnost, povečati samospoštovanje, motivacijo, zbranost ter ustvariti odpornost in strast do učenja - temelj izjemnih dosežkov na vseh področjih.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Vseživljenjsko učenje - Miselnost rasti vam pomaga, da uživate v učenju in raziskovanju svojih zmožnosti - in da se tudi kaj zalomi - brez skrbi, kaj si kdo misli.

Višja samozavest - Ko imamo miselnost rasti, se naučimo zmagovalne umiriti s ponižnostjo, saj vemo, da se lahko vedno izboljšamo.

Moč besede na tri črke - Na koncu se večino življenja osredotočamo na to, kaj se naučimo in kakšne napake naredimo. To je neločljivo povezano z našo akademsko kariero, delovnim življenjem in odnosi vseh opredelitev. Na žalost smo pogosto pogojeni s prepričanjem, da nas bolj kot vse drugo opredeljujejo naše napake. Obstaja ena preprosta beseda, ki lahko povzame ključno povezavo med napakami in učenjem z miselnostjo rasti. Ta beseda je "še".

V vseh primerih se praksa miselne naravnosti na rast osredotoča na potencial in možnost. Uči nas, da si rečemo: "Še nisem tam, kjer bi rad bil, vendar me bosta trdo delo in vztrajnost sčasoma pripeljala tja." Če učence naučimo moči besede "še", lahko to močno vpliva na njihov pogled nase in na njihove osebne izkušnje.

UGOTOVITVE

Obstajata dve vrsti miselne naravnosti in le ena vodi do uspeha - napredna miselna naravnost.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Fiksna miselnost; demotivacija



Co-funded by
the European Union



Uresničevanje pedagogike miselne rasti

VIRI:

[Science Direct](#)

OPIS

Učiteljica Anne je pohvalila strategije, napredek in trud ter le redko uporabila osebno pohvalo, ki jo običajno uporabljajo učitelji s fiksno miselnostjo (Jonsson in Beach, 2012), kar lahko učence demotivira, ko se soočajo z izzivi in neuspehi (Mueller in Dweck, 1998). S stalnim podajanjem povratnih informacij je Anne usmerjala dejanja svojih učencev, jih motivirala, da so se posvetili delu, in razvijala njihovo samozavedanje o njihovem napredku. V naslednjem primeru Anne ne pohvali učenčevih lastnosti, temveč njegove spretnosti, in nadaljuje s postavljanjem naslednjega učnega cilja. Ta način sporočanja učencu sporoča, da nima smisla opravljati prelahke naloge, temveč je ključno nenehno iskanje izzivov, ki koristijo učenju: "Poglejmo malo nazaj, ker ste bili odsotni, ko smo se ukvarjali s temi ... no, lahko začnete. Že zdaj rišeš tako lepe številke, zato nima smisla, da jih zdaj vadiš, lahko pa začneš od tu. Povej mi, koliko je tukaj balonov?" (Podatki iz opazovanja, kritični dogodek 28)

Za Anno je bilo značilno tudi to, da je hvalila strategije in verbalizirala različne učne strategije in metode razmišljanja. Eden od učencev je na primer hitreje prišel do pravilnega sklepa kot drugi. Namesto da bi pohvalila njegovo hitrost, je Anne učenca prosila, naj pojasni, katero metodo sklepanja je uporabil, jo pohvalila in nato metodo razložila drugim učencem. Na splošno so bile strategije poučevanja in učenja za Anne bistvenega pomena. Ko je na primer govorila o najpomembnejših ciljih svojega dela, je omenila predvsem pomoč učencem pri učenju in učenju učenja:

Anne pravi, da upa, da se bodo njeni učenci naučili vztrajnosti in postali delavni ter se naučili sodelovati. Pri tem je vključenih veliko stvari; treba je spoštovati druge in ceniti sebe. Anne je menila, da je bistveno, da učenci razumejo, da so neuspehi neizogibni, zato se ji je zdelo tudi nujno, da učenci vidijo učitelje, ki delajo napake: "Pogosto delam napake po naključju, včasih pa jih delam namenoma, da otroci vidijo, da njihov učitelj morda ne ve vedno vsega."

Finski nacionalni temeljni učni načrt prav tako poudarja pomen tega z navedbo, da izkušnje uspeha učence spodbujajo k nadaljnjemu učenju in razumevanju, da so napake in nepravilni odgovori del učnega procesa.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Spodbujanje procesno usmerjenega razmišljanja učencev.
- Ozaveščenost učiteljev o tem, kako pomagati učencem pri soočanju z izzivi in preprečevanju neuspeha.
- Učenci so spodbujeni k napredku.
- Vztrajnost in vztrajnost učencev.

UGOTOVITVE

S stalnimi povratnimi informacijami je Anne usmerjala dejanja svojih učencev, jih motivirala, da so se posvetili delu, in razvijala njihovo samozavedanje o njihovem napredku. Učence je spodbujala, da so stopili iz svojega območja udobja in napredovali. Če boste imeli na voljo različne strategije, s katerimi boste vodili pouk, boste pripomogli k večji zavzetosti učencev.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Šola in učitelji so v pomoč, ko se učenci soočajo s težkimi situacijami, saj so tam zato, da jim pomagajo in ne odvrčajo od soočenja z izzivi.



Co-funded by
the European Union



Učilnica Jigsaw

VIRI:

[Positive Education](#)

OPIS

Učilnica "jigsaw" je tehnika, pri kateri so učenci razdeljeni v skupine na podlagi skupnih spretnosti in kompetenc. Vsakemu učencu je dodeljena različna tema in mu je naročeno, naj poišče učence iz drugih skupin, ki imajo isto temo. Rezultat je, da ima vsaka skupina vrsto učencev z različnimi močmi, ki sodelujejo pri raziskovanju iste teme. Pri učnih načrtih, ki jih je oblikovala pozitivna psihologija, imajo učenci več pristojnosti pri izbiri učnega načrta, odgovornost pa jim je dodeljena že v veliko mlajših letih. V tovrstnih razredih se učenci drugače obravnavajo, ko gre za pohvale in disciplino.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Vpliv pozitivne psihologije se je razširil celo na dinamiko v razredu.
- Krepitev moči učencev.
- spodbujanje kritičnega mišljenja, proaktivnosti in avtonomije.

UGOTOVITVE

Skupinska vaja, katere cilj je povezati dva ali več učencev in jih spodbuditi k sodelovanju pri določeni temi. Cilj je spodbujati samostojnost že od mladih let in pomagati učencem, da prevzamejo odgovornost za manjši del pouka.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Pomanjkanje pobude
- Zastareli razredi
- Nezmožnost večje vključenosti med poukom
- Učenci se počutijo bolj pozitivno, ker se na njihov prispevek računa in se ga ceni



Co-funded by
the European Union



Zmanjšanje simptomov, povezanih z depresijo in anksioznostjo

VIRI:

[Positive Education](#)

OPIS

Seligman in drugi (2005) so za lažje doseganje sreče in dobrega počutja pripravili več tehnik, ki pomagajo pri vključevanju pozitivne psihologije. Čeprav je bila raziskava sprva opravljena z odraslimi, je te tehnike mogoče uporabiti v učilnicah, da se pozitivna psihologija lažje vključi v vsakdanje življenje učencev. Pri prvi dejavnosti so posamezniki našli tri dobre stvari, ki so se jim zgodile čez dan. Nato so jih prosili, naj podrobno pojasnijo te dogodke in navedejo razloge, zakaj so bili tako koristni.

Druga dejavnost se je nanašala na drugačno uporabo močnih lastnosti. Vsak udeleženec je prejel spletni popis značajskih prednosti, nato pa so ga prosili, naj določi svojih pet najpomembnejših značajskih prednosti. Ko so udeleženci opredelili svoje močne strani, so prejeli individualne povratne informacije in bili pozvani, naj pripravijo strategijo izvedljivih načinov uporabe teh močnih strani v vsakdanjem življenju.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Pripomore k lažji sreči in dobremu počutju.
- Uporablja se v učilnicah za pomoč pri vključevanju pozitivne psihologije v vsakdanje življenje učencev.

UGOTOVITVE

Pozitivna psihologija je odličen način za zmanjšanje simptomov depresije in tesnobe med udeleženci.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Pomanjkanje zaupanja vase



Co-funded by
the European Union



Program Maytiv

EDUKOPRO

VIRI:

[Research Gate](#)

OPIS

Cilj programa Maytiv, ki temelji na pozitivni psihologiji, je povečati občutek veselja, zadovoljstva, zavzetosti, smisla, socialne podpore, dosežkov in splošnega psihološkega blagostanja učencev. V nekaterih pogledih je program Maytiv podoben drugim šolskim intervencijam, saj spodbuja socialno-čustvene kompetence ter ustvarja privlačne in podpirne šolske sisteme. Podobno kot usposabljanje za uravnavanje čustev obravnava teme, kot sta zavedanje čustvenih stanj in razvoj sposobnosti za spremljanje in uravnavanje pozitivnih in negativnih čustev (Graziano idr., 2007). Program Maytiv spodbuja tudi socialne in čustvene spretnosti, spodbuja pozitivne medosebne odnose in podpira dejanja empatije, podobno kot programi SEL(Elias et al., 1997).

Program poudarja prepoznavanje in krepitev temeljnih značajskih prednosti ter učencem posreduje univerzalne vrline, podobno kot v programih za razvoj značaja (Lickona, 1991). Vendar si program Maytiv prizadeva tudi za poglobitev in razširitev spretnosti, izkušenj in znanja učencev o dodatnih komponentah, ki jim v drugih programih SIL ni bilo posvečeno veliko pozornosti in lahko še posebej vplivajo na SWB mladostnikov. Program se na primer osredotoča na hvaležnost (Emmons in McCullough, 2003), sočutje (Neff, 2009), pretok (Csikszentmihalyi, 1991), čuječnost (Burke, 2010), upanje (Marques, Lopez in Pais-Ribeiro, 2011), vztrajnost (Duckworth idr., 2007) in značajske prednosti (Peterson in Seligman, 2004). Zaradi združevanja teh edinstvenih elementov skupaj z vidiki programa, ki so podobni obstoječim intervencijam, lahko program Maytiv deluje kot integrativna intervencija, ki deluje kot most med izobraževalnimi pristopi in praksami na področju SWB.

Tako usposabljanje za učitelje kot učni program za učence vključujeta 15 učnih ur, ki trajajo po 90 minut (dve učni uri) vsaka dva tedna. Učna ura za učitelje je predhodnica učne ure, za katero se usposablja naslednji teden. Poleg 15 učnih ur so učitelji na začetku procesa deležni tudi dveh 90-minutnih uvodnih srečanj o pozitivni psihologiji.



Co-funded by
the European Union



OPIS

Korak 1: Zgodbe (20-30 min). Zgodbe so izhodišče za poučevanje snovi iz učnega načrta. Učenci pri vsaki učni uri spoznajo 2 do 3 zgodbe in se naučijo iz njih potegniti določene nauke in ukrepe. Zgodbe govorijo o znanih in manj znanih osebnostih; vzete so iz Svetega pisma, mitologije, znanih literarnih del, psiholoških poskusov in otroških knjig. Predstavljene so v različnih medijih: filmih, romanih, kratkih zgodbah, odlomkih iz epskih zgodb ali gledaliških igran. Poleg tega se uporabljajo tudi druge oblike umetnosti, kot so slike, fotografije, kipi in glasba, da bi okrepili in nadgradili ideje v zgodbah.

Korak 2: Vaje (30-40 min). V vsaki učni uri učenci dobijo 1 do 2 vaji, ki jih morajo opraviti v parih, majhnih skupinah ali skupaj v razredu. Na podlagi koncepta učenja s posnemanjem številne vaje vključujejo igranje (na primer igranje lika, izumljanje alternativnih koncev zgodb in improvizacijske gledališke vaje). Izpostavljeni so tudi drugim dejavnostim, ki segajo od vodene vizualizacije do vaj za krepitev ekipe, tehnik kognitivno-vedenjske terapije, zavestne meditacije, izmenjave osebnih zgodb in risanja.

Korak 3: Razprava (10-20 min). Po vaji ali kot njen del učenci razpravljajo o približno dveh do štirih vodenih vprašanjih, ki jih oblikujejo učitelj in učenci. Vprašanja se nanašajo na zgodbo ali spremno besedilo in na vajo. Namen razprave je pomagati učencem pri boljšem razumevanju in ohranjanju informacij ter na koncu narediti gradivo "lastno".

Korak 4: Pisanje (10-15 min). Pri vsaki učni uri lahko učenci pišejo o zgodbi, vaji ali razpravi. Vaje za pisanje vključujejo analizo sebe in zgodb ali besedil, prosto asociacijo z dnevnikom in razmišljanje o pomenu gradiva za njihovo življenje.

Korak 5: Ukrepanje. Cilj zadnjega koraka je, da se ideje "uporabijo in uresničijo". Ukrepanje je bistven korak pri usvajanju in ponotranjenju gradiva. Ukrepanje je lahko v obliki priprave plakata za razred, govora ali delavnice o gradivu (učinkovit način učenja je poučevanje), prostovoljnega dela v šoli ali širši skupnosti ali sprejemanja določenega vedenja za določen čas. Večino akcijskih nalog opravimo v dvotedenskem razmaku med urami pouka, razen daljših ali kompleksnejših nalog (kot je govor ali prostovoljno delo), ki se lahko izvajajo celo leto.



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Prevajanje pristopa pozitivne psihologije v oprijemljiva orodja in veščine, ki jih lahko vključijo v svoje vsakdanje življenje.

NAGOVORJENI IZZIVI

Nizka raven: občutka veselja in zadovoljstva, zavzetosti, smisla, socialne podpore, dosežkov in splošnega psihološkega blagostanja.



Co-funded by
the European Union



Program pozitivne naravnosti (Programa Atitude Positiva)

VIRI:

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

OPIS

Pozitivna naravnost je program za spodbujanje zdravega vedenja in preprečevanje tveganega vedenja, ki se osredotoča na razvoj socialno-čustvenih spretnosti učencev in spodbujanje prilagajanja šoli med prehodom v višji razred. Projekt vključuje dejavnosti, ki so namenjene vsem šolskim delavcem, da bi lažje postali elementi spodbujanja in ohranjanja teh spretnosti.

Projekt Pozitivna naravnost se je začel v šolskem letu 2004/05 v šolah 2. in 3. stopnje Campelos, Maxial in São Gonçalo (občina Torres Vedras). V tem šolskem letu sta projekt podprla mestni svet Torres Vedras in Inštitut za droge in zasvojenost z drogami. Sprva je bil bolj osredotočen na zagotavljanje usposabljanja za starše in skrbnike, učitelje in pedagoške pomočnike. Projekt je vključeval tudi posredovanje pri učencih na sejah za socialno-kognitivni razvoj. Na podlagi te valorizacije se je začetna različica programa za razvoj socialno-čustvenih spretnosti izvajala že sedmo leto.

V različne dejavnosti, ki so jih razvili psihologi, ki sodelujejo pri projektu, je vključenih približno 2000 ljudi, večinoma učencev, učiteljev, staršev, vzgojiteljev in mladinskih delavcev.

Trenutno projekt združuje štiri dejavnosti, katerih splošni cilj je razvijanje socialno-čustvenih kompetenc, ustvarjanje ugodnejših pogojev za sprejemanje zdravega vedenja in zmanjševanje tveganega vedenja. Na ta način projekt podpira ustvarjanje pogojev za uspeh v šoli in življenju, bodisi neposredno s posredovanjem pri prehodih med šolskimi cikli bodisi posredno s programi za razvoj spretnosti, ukrepi za informiranje in ozaveščanje ter usposabljanjem zastopnikov za uporabo posebnih orodij.

Ukrep 1 - Razširjanje in ozaveščanje

Ukrep 2 - Vrednotenje, napotitev in spremljanje

Ukrep 3 - Razvijanje spretnosti

Ukrep 4 - Pozitiven prehod



Co-funded by
the European Union



Ukrep 1 - Razširjanje in ozaveščanje

- Obveščanje predstavnikov in ciljne populacije o naravi in fazah projekta;
- opredelite glavne težave ter značilnosti ciljne populacije in zastopnikov;
- Razkritje projekta prihodnjim partnerjem;
- Izmenjava izkušenj na nacionalni in mednarodni ravni, da bi dosegli nenehno izboljševanje rezultatov.

Ukrep 2 - Ocenjevanje, napotitev

- Ocenjevanje dejavnikov tveganja in ravnovesja za opredelitev skupin, pri katerih je treba posredovati;
- Določite ali oblikujte instrumente za ocenjevanje programov;
- Oceniti učinek programov socialno-čustvenih veščin, razvitih v okviru projekta Pozitivna naravnost za 1. cikel ter za 2. in 3. cikel;
- Oceniti vpliv programa prilagajanja na šolo pri prehodu v 2. cikel, imenovanega Pozitivni prehod;
- oceniti stopnjo zadovoljstva učencev, ki so se udeležili programov, z razvitimi dejavnostmi.

Ukrep 3 - Razvijanje spretnosti

- Razvijte spretnosti za zaščito mladih;
- Vključite vrstnike v spreminjanje vedenja ogroženih mladih;
- Spodbujanje socializacijskih spretnosti učencev;
- Razvijanje samopodobe učencev v različnih razsežnostih;
- Spodbujanje učenja orodij za delo z mladimi s strani učiteljev in operativnih pomočnikov, da bi zmanjšali dejavnike tveganja in povečali dejavnike zaščite;

Ukrep 4 - Pozitiven prehod

- Povečanje znanja o procesih prehoda v cikel;
- Razvoj posebnega intervencijskega programa;
- Spodbujanje prilagajanja v šoli;
- Zmanjšati stopnjo zaskrbljenosti, povezane s šolskimi prehodi;
- Odkrivanje situacij za prihodnje posredovanje v smislu socialno-čustvenih spretnosti;



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Projekt Pozitivna naravnost je namenjen spodbujanju zdravega vedenja in preprečevanju tveganega vedenja pri otrocih in mladostnikih od četrtega do devetega leta šolanja s pomočjo socialno-čustvenega učenja.

V njegovem vodniku so opredeljene izboljšave in koristi za otroke in mladostnike, medsebojno povezana področja kognitivnih, socialnih in čustvenih kompetenc kot ključna za spodbujanje zdravega vedenja:

- samozavedanje
- socialna zavest
- samokontrola
- odnosne spretnosti
- odgovorno sprejemanje odločitev.

Več raziskav je pokazalo, da te kompetence ščitijo pred ustrahovanjem, negativnim pritiskom vrstnikov in tveganim vedenjem za zdravje (vključno s spolnostjo in drogami), učenci z boljšimi socialno-čustvenimi spretnostmi pa imajo boljše učne rezultate in so bolje vključeni v družbo.

UGOTOVITVE

Projekt vključuje štiri ukrepe, katerih splošni cilj je razvijanje socialno-čustvenih kompetenc, ustvarjanje ugodnejših pogojev za sprejemanje zdravega vedenja in zmanjševanje tveganega vedenja.

Na ta način projekt podpira ustvarjanje pogojev za uspeh v šoli in življenju, bodisi neposredno s posredovanjem pri prehodih med šolskimi cikli bodisi posredno s programi za razvoj spretnosti, ukrepi za informiranje in ozaveščanje ter usposabljanjem zastopnikov za uporabo posebnih orodij.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

1. Informiranje in ozaveščanje o sodelovanju skupnosti pri projektu;
2. Individualna ocena in odzivi;
3. Razvoj veščin, vključno s programi socialno-čustvenega učenja za 1., 2. in 3. stopnjo ter usposabljanjem staršev in skrbnikov, operativnih pomočnikov in učiteljev.



Co-funded by
the European Union



Preprečevanje izolacije, depresije, učenje na daljavo in COVID



To poglavje vključuje dejavnosti za osebni razvoj, duševni odnos in duševno zdravje, učenje na daljavo in ozaveščanje.



Co-funded by
the European Union



Šolska knjižnica - učenje in zabava

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Živimo v svetu novih tehnologij, vendar ljubezen otrok do knjig ni izginila. Sodelovanje s šolsko knjižnico pojasnjuje, kako malo je potrebno, da vzbudimo zanimanje otrok. Pokaže, da lahko odgovore na vsa vprašanja najdemo v knjigah. V prizadevanju, da bi razbili splošno razširjeno predstavo o knjižnici kot instituciji, vsak dan potekajo prijateljska srečanja z učenci, ne le v knjižnici, temveč tudi v učilnicah - berejo se zgodbe, ki vzbudijo zanimanje, radovednost in željo po vseživljenjskem učenju.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Dejavnost knjižnice je povezana s številnimi dogodki, ki se začnejo, da bi razširili pogled na svet študentov in prebudili ustvarjalne sposobnosti. Glede na okoliščine je bila ustanovljena virtualna šola, knjižnica, v katero se učenci vključujejo z veliko željo in zanimanjem.

Obiski šolske knjižnice so učinkovit način za premagovanje stresa in izolacije. Oblikujejo željo po branju, ljubezen do knjig in motivacijo za učenje novih stvari.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Učencem pomagam pri učenju novih stvari na drugačen in zanimiv način. Učenci so motivirani in aktivno sodelujejo pri projektih, ki se izvajajo v šolski knjižnici.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Premagovanje stresa zaradi izolacije ter motivacija za branje in učenje.



Co-funded by
the European Union



Izvenšolske dejavnosti z ekipo za osebni razvoj

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

OPIS

Naša ekipa je opazila, da so bili učenci po prvem bloku nervozni, raztreseni in nepripravljeni na učenje. Otroci so izgubili učne navade in motivacijo. Pomanjkanje socialnih stikov, socialna izolacija in komunikacija iz oči v oči so vse to. Odločili smo se, da bomo izkoristili zmogljivosti naše razvojne ekipe, v kateri sta dva psihologa, dva učitelja razrednega pouka in logoped, da bi bili učencem koristni. V dejavnosti je vključen tudi tim za osebni razvoj. Usposabljanje se izvaja skupaj z razredi. Po potrebi potekajo individualni pogovori in usposabljanje, kadar je potrebno individualno delo z učenci.

Pogovori so potrebni in koristni v vseh razredih. Učenci povedo, kaj jih skrbi in kaj je po njihovem mnenju razlog za to demotivacijo. Ne da bi se tega zavedali, na teh srečanjih izvajajo terapijo. Dobri rezultati so, da vsi slišijo skrbi in strahove drugih.

Enake prakse lahko uporabimo pri starših, ki jih skrbi zdravje, razvoj in učne težave zaradi pandemije in spletnega učenja.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Učenci razvijajo svojo čustveno in socialno inteligenco.
- Izboljšuje se ozaveščenost otrok.
- Umirjenost in udobje v šoli
- Motivacija in zadovoljstvo učencev
- Ustvarjanje navad za deljenje
- Razumevanje pomena socialnih stikov in osebne komunikacije s sošolci, učitelji
- Timsko delo in partnerstvo med učenci, učitelji in starši



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Pomagati učencem, da se zavedajo pomembnosti in pomena učenja v resničnem okolju. Da razumejo, kako pomembno je, da se ne bojijo deliti svojih skrbi in da niso sami. Krepitev čustvene in socialne inteligence učencev.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Čustvena pasivnost pri učencih; nepripravljenost deliti in graditi socialne odnose z drugimi učenci in odraslimi; samopoglabljenost in zapadanje v čustvena stanja imajo lahko resne posledice za razvoj učencev.



Co-funded by
the European Union



Domišljanje srečnega kraja v parih

VIRI

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

OPIS

Pomagajte učencem, da se naučijo obvladovati stres s pomočjo vizualizacije - prosite jih, naj si predstavljajo kraj, kjer se počutijo popolnoma srečni, in jih naučite, kako ga uporabiti, ko končajo šolsko delo prej kot drugi v nekaterih razredih. Prosite jih, naj "povabijo" prijatelja v svoj srečni kraj tako, da mu povedo o njem in o tem, kaj naj tam počne z njim. Naj zamenjajo mesta. Lahko narišejo sliko, če jo želijo deliti z razredom.

Pomembno: Določitev pravila o tem, kdo nadzoruje srečno mesto, preden povabi nekoga drugega, je pomembna in lahko mlade učence nauči vljudnosti in spoštovanja osebnega prostora drugih.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Razvoj socialne inteligence;
- Izboljšanje čustvene metakognicije;
- Izboljšanje socialne metakognicije;
- Učenje drugih o vedenju;
- Spodbujanje dela v parih in krepitev odnosov v skupini.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Delo v paru z bližnjim prijateljem lahko učencem pomaga, da se naučijo deliti izkušnje ter ponuditi ali prejeti povratne informacije. S tem se naučijo, da je srečo mogoče podpirati v skupinah in da to ni osamljen dosežek.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Nizka socialna in čustvena inteligenca.
Pomanjkanje zavedanja o čustvenem stanju drugih.



Co-funded by
the European Union



Poučevanje na daljavo - dobre prakse na dosegu roke

ASPIRA

VIRI:

[Amcham](#)

OPIS

Nova realnost je prinesla drugačne in povsem nove načine dela, učenje na daljavo pa zahteva veliko načrtovanja, usklajevanja in poučevanja. Učitelji so se znašli v edinstveni situaciji, ki je niso poznali, kar je prineslo nešteto novih vprašanj in dilem. Ekipa je to orodje Učitelj sem! (Sem učitelj) www.uciteljsem.net prinesla številne informacije in priporočila za učenje na daljavo, ki so jih zbrali in razvili na delavnicah med pandemijo ter s pomočjo učiteljev in ravnateljev, ki so z njimi delili svoja mnenja in dobre prakse.

Poudarjajo, da je šola prostor pridobivanja znanja in kraj izobraževanja, učenja socialnih veščin, druženja in živega organizma. Čeprav ljudje potrebujejo interakcijo, neposreden stik, dotik in objem, dokler ne pride nova resničnost, ta priročnik učiteljem pomaga pri delu na daljavo in jim pomaga z idejami.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Spodbujajte otroke k razvijanju spretnosti in kompetenc za prihodnost.
- Nasveti za spletno šolanje za učitelje (komunikacija, kako ohraniti pozornost občinstva, postavljanje ciljev in zahtev za osebje (za ravnatelje), spletne platforme itd.).



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Učitelj sem! ekipa poudarja, da je šola prostor pridobivanja znanja in kraj izobraževanja, učenja socialnih veščin, druženja in bivanja v živem organizmu. Čeprav ljudje potrebujejo interakcijo, neposreden stik, dotik in objem, dokler ne pride nova resničnost, ta priročnik učiteljem pomaga pri delu na daljavo in jim pomaga z idejami.

NAGOVORJENI IZZIVI

- Sodelovanje učencev, tudi če je šola oddaljena.
- Smiselnost.
- Večja zavzetost.



Co-funded by
the European Union



Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 - raziskava Zavoda RS za šolstvo

ASPIRA

VIRI:

ZRSS

DESCRIPTION

V raziskavi je sodelovalo 7382 osnovnošolskih in srednješolskih učiteljev, 24684 učencev, 406 ravnateljev osnovnih in srednjih šol ter v sedmih fokusnih skupinah 16 ravnateljev in 32 ravnateljev, tj. nekaj manj kot tretjina vseh osnovnošolskih in srednješolskih učiteljev, desetina učencev in dve tretjini ravnateljev. Raziskava je bila zelo obsežna, rezultati pa so predstavljeni primerjalno med skupinami učiteljev (razredni, predmetni in srednješolski) ter primerjalno med učenci v VIO 1, VIO 2 in srednjih šolah.

Raziskava je analizirala različne prakse izobraževanja na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji. Raziskava je zajela več področij: izkušnje s poučevanjem/učenjem na daljavo, organizacijo in izvedbo pouka, uporabo digitalne tehnologije za uresničevanje učnih ciljev, samo uresničevanje učnih ciljev, didaktične strategije in metode poučevanja na daljavo, vrednotenje znanja, samoocenjevanje kompetenc v izobraževanju na daljavo, prednosti in izzive ter sodelovanje z različnimi deležniki.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

- ugotoviti izkušnje študentov s poučevanjem in učenjem na daljavo med epidemijo Covid-19

Učitelji:

- ugotoviti prevladujoče izkušnje in prakse izobraževanja na daljavo slovenskih učiteljev na različnih stopnjah izobraževanja v času epidemije Covid-19 ter njihove izkušnje s sodelovanjem z različnimi deležniki,
- ugotoviti prevladujoče značilnosti pedagoškega vodenja med zaprtjem šol z vidika ravnateljev.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Rezultati raziskave kažejo, da so študenti ocenili, da je bilo učenje na daljavo med epidemijo novega koronavirusa zahtevnejše od poučevanja v razredu, vendar so po drugi strani ocenili učenje na daljavo kot zanimivo in ustvarjalno. Med negativnimi vidiki so izpostavili predvsem pomanjkanje socialnih stikov, tako s sošolci kot z učitelji. Precejšnje število jih je tudi pogrešalo učiteljevo razlago. Nekaj učencev je navedlo, da ne znajo uporabljati računalnika, približno 20 % učencev pa si je moralo računalnik deliti z družinskimi člani. Pozitivno je bilo, da so menili, da si lahko delo razporedijo čez dan in da jim ni treba nastopati pred sošolci. Med srednješolci in osnovnošolci jih je velik delež, več kot 30 %, menil, da se je na ta način lažje učiti.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Zmanjšanje negativnega vpliva spletnega šolanja na učence in učitelje.



Co-funded by
the European Union



Epidemija poguma: Kako najti pogum za drzno življenje?

ASPIRA

VIRI:

[Video Lectures](#)

OPIS

Katarina Veselko

Odnos do ranljivosti.

Ranljivost večinoma razumemo kot šibkost, tveganje in veliko čustveno izpostavljenost, kar nas opredeljuje kot lahek plen. Ranljivost ni slabost. Ranljivost je pogum od blizu. Strah pred neuspehom nam preprečuje vstop v areno, saj nas ta strah drži pred njenimi vrati - na robu.

Mnenja "mojih" ljudi. To so mnenja, ki štejejo. Tistih, ki sedijo v podpornem sektorju in navijali za nas. Pogum je večšina - spoprijemanja z ranljivostjo, jasnosti vrednot in pomena, vzpostavljanja zaupanja in psihološke varnosti ter premagovanja ovir in neuspehov.

Pogum gre korak za korakom. Najprej začutimo svojo ranljivost in občutimo strah. Nato se moramo spomniti, da je to človeško, da je to v redu, da teh čustev ne bomo zanimali, ampak da smo sočutni do sebe. Nato se moramo spomniti - zakaj sem tukaj in zakaj to počnem (jasnost vrednot). Spomnimo se ljudi, ki jim zaupamo in ki nas pri tem podpirajo - tako se počutimo varne in se zavedamo, da bomo, tudi če pademo, preživeli in si opomogli. Po tem procesu sledi izbira pogumnega dejanja.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

- Zavedanje in priznanje lastne šibkosti ni odraz neuspeha, temveč poguma.

Učitelji:

- Pomembno je biti v podpornem oddelku za učence.
- Razumevanje procesa poguma, ki bo učitelje vodilo k podpori učencem na poti iskanja lastne sreče.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Pogum je veščina, zato se ga je mogoče naučiti.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Anksioznost
- Strah
- Negotovost



Co-funded by
the European Union



Sočasni ukrepi proti COVID-19

VIRI:

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

OPIS

Pandemija COVID-19 je povzročila drastične spremembe v življenju otrok in njihovih družin. Mestni svet Guimarães, združenje psihologov Univerze Minho (APsi-UMinho), raziskovalni center za psihologijo Univerze Minho (CIPsi) in združenje ProChild CoLAB si v tem pandemičnem obdobju prizadevajo spodbujati dobro počutje otrok in družin.

Izvedena bosta raziskava in ocena težav z duševnim zdravjem vseh otrok, starih od 3 do 10 let, ki obiskujejo predšolsko vzgojo in prvo stopnjo javne mreže v občini Guimarães. Specializirana, individualizirana in brezplačna psihološka intervencija bo na voljo otrokom in družinam, ki jo potrebujejo.

Otroci izstopajo kot rizična skupina glede škodljivih učinkov na duševno zdravje, ki so posledica pandemije COVID-19, kar povečuje tveganje ali poslabšuje obstoječe razmere pomanjkanja zaščite v socialno-ekonomskem okolju, družini ali rejništvu (Sistovaris et al., 2020). Čeprav se torej pri večini otrok ne razvije travmatični odziv, se je izkazalo, da izguba, strah in stres, ki so močno povezani s pandemijo COVID-19, poslabšajo obstoječe težave z duševnim zdravjem in prispevajo k večji pojavnosti povezanih motenj. S stresom (Qiu et al., 2020). Nedavna mednarodna študija, ki sta jo koordinirali Fakulteta za psihologijo Univerze v Lizboni in ProChild CoLAB, je pokazala, da je pandemija COVID-19 v nacionalnem okviru povezana z visoko stopnjo anksioznosti med otroki.

Kot odziv na pričakovano povečanje težav z duševnim zdravjem pri otrocih med pandemijo COVID-19 je bil v občini Guimarães zasnovan intervencijski projekt skupnosti. Cilj tega projekta, ki ga spodbujajo občina Guimarães, Združenje psihologov Univerze Minho (APsi-UMinho), Center za psihološke raziskave Univerze Minho (CIPsi) in organizacija ProChild CoLAB, je:

oceniti in spremljati vpliv javnozdravstvenih ukrepov v obdobju pandemije na duševno zdravje otrok, starih od 3 do 10 let, v okviru skupnosti;

potrditi izvajanje ukrepov skupnosti za odzivanje na težave z duševnim zdravjem otrok v času pandemije



Co-funded by
the European Union



OPIS

V ta namen vključuje dve fazi:

pregled in oceno težav z duševnim zdravjem vseh otrok, starih od 3 do 10 let, ki obiskujejo predšolsko vzgojo, in prvi cikel javne mreže v občini Guimarães. V ta namen bodo morali starši izpolniti spletne vprašalnike, ki so na voljo na platformi ProChild in so dostopni z njihovega profila na platformi +Cidadania;

specializirana, individualizirana in brezplačna psihološka pomoč za otroke in družine, ki jo potrebujejo. Druga faza je tako namenjena izključno otrokom in družinam z znaki morebitnih psiholoških težav. V primeru potrditve in soglasja bodo otrok in družina vključeni v spletne ali osebne psihoterapevtske seanse, ki jih bodo vodili akreditirani psihologi.

Kdo so ciljne skupine projekta?

Skrbniki (nosilci starševske odgovornosti) in njihovi otroci, stari od 3 do 10 let, ki obiskujejo predšolsko vzgojo in prvo stopnjo javne mreže v občini Guimarães.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Ta projekt je "odziv na pričakovano povečanje duševnih težav pri otrocih v obdobju pandemije, ki je pomenila temeljito spremembo načina življenja in večjo oddaljenost med samimi otroki".

S tem procesom naj bi v okviru skupnosti ocenili in spremljali vpliv javnozdravstvenih ukrepov v obdobju pandemije na duševno zdravje otrok, starih od 3 do 10 let, ter potrdili izvajanje ukrepov skupnosti za odzivanje na težave z duševnim zdravjem otrok v okviru pandemije.

Specializirano, brezplačno in individualizirano psihološko pomoč zagotavljajo strokovnjaki iz združenja psihologov Univerze Minho. Spremljanje poteka približno dva meseca, po potrebi pa se lahko podaljša.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Children are suffering directly from the impact of the Covid-19 pandemic, increasing mental health problems, anxiety and frustration. It is necessary to draw an appropriate intervention with a holistic approach for children and parents.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Težave z duševnim zdravjem, anksioznost, frustracije.



Co-funded by
the European Union



"UPA faz a diferença" (UPA naredi razliko) - ozaveščanje/dejavnosti na področju duševnega zdravja

JUMPIN HUB

VIRI:

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

OPIS

UPA Faz a Diferença je projekt, namenjen mladim, srednješolcem, starim od 15 do 18 let, katerega splošni cilj je bil prispevati k širjenju znanja o vprašanih duševnega zdravja v smislu spodbujanja zgodnjega iskanja pomoči in zmanjševanja stigmatizirajočega in diskriminatornega odnosa na eni strani ter ozaveščanja o potrebi po spodbujanju duševnega zdravja na drugi strani.

Z izvajanjem projekta UPA Faz a Diferença je bilo mogoče:

- (1) oceniti znanje o vprašanih duševnega zdravja;
- (2) raziskati mite in prepričanja o težavah z duševnim zdravjem;
- (3) posredovati informacije o glavnih opozorilnih znakih in simptomih za tveganje duševnih motenj;
- (4) objaviti gibanje UPA - Združeni za pomoč, katerega moto je "Postavite se proti diskriminaciji duševnih bolezni", da bi povečali ozaveščenost o vplivu samostigme/heterostigme; in končno,
- (5) oceniti učinkovitost pobude in potrebe po prihodnjih intervencijah.

Razvoj UPA Faz, projekta Diferença, je vključeval dve fazi: (1) pilotno študijo in (2) ukrepe ozaveščanja.



Co-funded by
the European Union



OPIS

(1) Pilotna študija

V prvi fazi je bila izvedena pilotna študija, ki je obsegala diskusijske skupine s srednješolci in njihovimi izobraževalnimi zastopniki (starši, učitelji in ravnatelji šol). Ta prva faza je omogočila oblikovanje evalvacijskega vprašalnika, ki se bo uporabljal v okviru projekta, in zasnovo intervencije.

(2) Ukrepi ozaveščanja

Druga faza projekta je vključevala izvedbo akcij ozaveščanja o duševnem zdravju v "partnerskih" srednjih šolah, v katere je bila vključena skupina 500 dijakov, starih od 15 do 18 let. Akcije so bile izvedene z razredi 10., 11. in 12. razredov javnih in zasebnih šol na severni obali Portugalske.

MED SREČANJI SO OBRAVNAVALI VEČ KLJUČNIH VPRAŠANJ, KOT SO:

- Kaj so vprašanja duševnega zdravja?
- Kaj je depresija? Kaj je anoreksija? bulimija? Demenca? Shizofrenija? Odvisnosti...?
- Kakšni so vzroki in tveganja?
- Kakšne posledice imajo?
- Koga lahko prizadenejo?
- Ali jo je mogoče zdraviti? Kako?
- Kako lahko pomagamo nekomu, ki ima težave z duševnim zdravjem?
- Kaj lahko storimo za krepitev svojega duševnega zdravja in duševnega zdravja drugih?



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Splošni cilj projekta UPA MAKES A DIFFERENCE je prispevati k povečanju znanja o vprašanih duševnega zdravja pri 500 mladih srednješolcih in tako povečati ozaveščenost o potrebi po spodbujanju duševnega zdravja.

Vsak ukrep ozaveščanja je sestavljen iz dveh srečanj, na katerih se obravnavajo vprašanja, povezana s težavami v duševnem zdravju in potrebo po spodbujanju duševnega zdravja.

S tem projektom je bil oblikovan lik državljana UPA (Unidos Para Ayudar), ki predstavlja mladega človeka, ki ima ob širšem znanju o vprašanih duševnega zdravja potrebna orodja za spodbujanje duševnega zdravja in boj proti diskriminaciji žensk. Osebe z duševno boleznijo.

Da bi državljanom UPA pomagali pri njihovih nalogah spodbujanja duševnega zdravja in boja proti diskriminaciji, je bila oblikovana knjiga Sticker Art Book, ki jo sestavljajo nalepke s sporočili, povezanimi z vprašanji duševnega zdravja. S knjigo Sticker Art Book je povezan tudi natečaj, v okviru katerega bo nagrajena najboljša fotografija, pri kateri je bilo uporabljeno gradivo, ki je na voljo v knjigi.

UGOTOVITVE

Splošni cilj tega projekta je prispevati k povečanju znanja o vprašanih duševnega zdravja pri mladih iz srednješolskega izobraževanja, da bi povečali ozaveščenost o potrebi po spodbujanju duševnega zdravja.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Duševno zdravje; stres; tesnoba.



Co-funded by
the European Union



Šola / dejavnosti na prostem



To poglavje vključuje dejavnosti, ki veljajo za obšolske ali s spremenjenim okoljem, v katerem se učenci lahko učijo in sodelujejo.



Co-funded by
the European Union



Možganska nevihta

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ PAISII

VIRI:

-

OPIS

Viharjenje možganov je ena najpogostejših strategij za ustvarjanje idej. To je ustvarjalna tehnika dela v skupini, s katero skuša skupina priti do rešitve problema, pri čemer zbira seznam idej, ki so se pojavile spontano in jih učenci v skupini delijo. Obstajajo različice te strategije, predstavljena pa je tudi klasična vrsta brainstorminga.

- Nestandardne ideje so dobrodošle;
- Za njihovo izvedbo mora biti določen čas (običajno nekaj minut);
- Zamisli udeležencev se ne sme kritizirati, temveč le zapisati;
- Vse ideje se zabeležijo, ne glede na to, kako zvenijo;
- Zagotoviti je treba udoben skupni prostor, okoli katerega se lahko zberejo učenci (skupna miza);
- V skupini naj ne bo več kot osem učencev, ker ne bo mogoče poslušati;
- Pomembno je zagotoviti, da se ideje nadgrajujejo, da se jih izumlja več;

Na začetku bo morda v vsaki ekipi potreben moderator, ki bo spremljal odločitve ekipe.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Gre za interaktivni, nestrukturiran proces, ki vam omogoča, da kar najbolj izkoristite ustvarjalne sposobnosti udeležencev.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

- Učenci oblikujejo skupinske ideje.
- Strategija spodbuja ustvarjalno izmenjavo idej in znanja;
- nastajajo številne in raznolike ideje.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Metoda skupinskega dela spodbuja ustvarjalnost pri oblikovanju predlogov, razvijanju idej ali reševanju težav.



Co-funded by
the European Union



Klub robotike Lego in likovni klub

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ PAISII

VIRI:

-

OPIS

Umetnostna terapija je način izražanja določenih čustvenih ali telesnih težav z umetnostjo. Ne gre za ustvarjanje fantastičnih umetniških del, ki se izražajo na način, ki bo pozitivno vplival na osebni razvoj in napredek. Izboljšuje tudi senzomotorične spretnosti, vključno s koordinacijo oko-roka in senzorično stimulacijo.

Ko imajo otroci priložnost, da se izrazijo, dosežejo pravi občutek lastnega jaza in identitete. Sposobni so oceniti odločnost svoje izbire, določiti preference in imeti občutek izpolnjenosti. Vse to jih potrjuje in jim pomaga, da se oblikujejo kot zavestni in srečni posamezniki.

Kompleti LEGO so za otroke zanimiv način učenja in zabave. Izobraževanje na tem področju zagotavlja praktične izkušnje pri razvijanju komunikacijskih spretnosti, ustvarjalnosti, timskega dela in kritičnega mišljenja. Jezik, v katerem so roboti programirani, je vizualen in ga je mogoče prenesti na vsak računalnik in prenosni računalnik. LEGO ga je posebej razvil za usposabljanje na področju robotike in programiranja. Vsak komplet otrokom omogoča ustvarjanje brez omejevanja domišljije in odpira nova obzorja v svetu robotike. Imajo rešitve za najmlajše, stare 5-6 let, in jih je mogoče razširiti na starejše učence, ki bi se radi ukvarjali z robotiko!

Krožki robotike in umetnosti dajejo otrokom svobodo, da počnejo, kar jim je všeč, in se naučijo veliko novih stvari, ne da bi se tega zavedali. Hkrati jih krožki zabavajo in motivirajo za aktivno sodelovanje - najpomembneje pa je, da vidimo srečne in nasmejane učence. Mar ni to glavni cilj - vzgajati in učiti zdrave, motivirane, navdihnjene in srečne otroke?



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Pomoč pri razvijanju in nadgrajevanju otrokovih interesov. Učenci se osredotočajo na izboljšanje svojega znanja in inteligence. Razvija abstraktno mišljenje in veščine timskega dela ter socialno in čustveno inteligenco učencev.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Ta praksa je lahko koristna proti pomanjkanju motivacije, stresu, nezadovoljstvu, socialni in čustveni pasivnosti otrok, dolgočasu in nepripravljenosti za delo v skupini.



Co-funded by
the European Union



ART TERAPIJA

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIČ"

VIRI

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

OPIS

Umetnostna terapija je mešano področje terapevtske prakse, ki združuje umetnost in psihologijo ter uporablja ustvarjalni proces, umetniške tehnike in zunanja umetniška dela za podporo posameznikom pri razvijanju samozavedanja, raziskovanju čustev in reševanju nerešenih konfliktov ali travm.

Umetnostna terapija se uporablja tudi za pomoč posameznikom, zlasti majhnim otrokom, pri razvijanju socialnih veščin in krepitvi samozaveda. Je odličen dodatek k pozitivni psihologiji, saj si v svojem bistvu prizadeva pomagati posameznikom pri premagovanju čustvenih ali psiholoških izzivov, da bi dosegli večji občutek osebnega blagostanja.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Umetnostna terapija je ustvarjalen in zanimiv način za odpravljanje neprimerne vedenja, kot je ustrahovanje, ugotavljanje ovir pri učenju posameznika, povečanje števila učencev, podpora učencem s posebnimi potrebami, izboljšanje učne uspešnosti, pridobivanje novih veščin za nadarjene mlade, izboljšanje motoričnih in senzoričnih sposobnosti ter razburljivo učenje otrok.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Umetnostna terapija je terapevtski proces, ki združuje psihoterapijo in umetnost. Otrokom lahko pomaga pri raziskovanju čustev, izboljšanju samospoštovanja, lajšanju stresa ter odpravljanju tesnobe in depresije. Z njo lahko izražamo in usklajujemo čustvene konflikte, spodbujamo samozavedanje, reševanje problemov, zmanjšujemo tesnobo, povečujemo samozavest, obdelujemo travmatične izkušnje in negativne vidike življenja.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Vlaganje v otroško gradivo
- Iskanje prostora v šoli
- Dodatno čiščenje prostorov po
- Dodatno usposabljanje



Co-funded by
the European Union



Maskota razreda

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIČ"

VIRI

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

OPIS

Razredna maskota vnese v kulturo vašega razreda malo zabave in lahkotnosti. Seveda jo obožujejo majhni otroci, a tudi veliki otroci se zabavajo z maskoto razreda. Starejši otroci bodo uživali v "kul" maskoteh in ne v "prikupnih". Zamisel o razredni maskoti ni nič novega. Fantastično je, da so zdaj z blogi razredne maskote lahko pravi javni simbol za vas in pomagajo vašemu razredu dati edinstveno identiteto. Razredne maskote so lahko "prijatelji", ki učencem pomagajo na njihovi učni poti.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Maskota ima v razredu različne vloge. Sedi v razredu in opazuje, ali učenci delajo prav. Prav tako lahko posname svoj videoposnetek o nasvetih za kakovostno komentiranje. Včasih maskota na interaktivni tabli piše o svojem vikendu, učenci pa mu morajo "pomagati" pri urejanju njegovega pisanja. Kadar učenci nimajo partnerja, ki bi jim bral, je maskota vedno na voljo in rada prisluhne zgodbam. Maskota je tudi vzorni komentator (ima svoj elektronski naslov in avatar).



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Razredna maskota v razred vnese nekaj zabave in humorja ter podpira učence.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Pomanjkanje humorja
- Interakcija
- Vključenost in zabava



Co-funded by
the European Union



Otrok še vedno živi v meni - natečaj za učence in starše

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ PAISII

RESOURCE:

-

OPIS

Tekmovanje poteka na šolskem dvorišču. V vsaki ekipi sta učenec in starš. Namen tekmovanja je odrasle spomniti, da so bili vsi otroci. Tekmovanje je zelo čustveno; otroci in učenci ter vsi učitelji z veseljem sodelujejo, vzdušje pa je zelo pozitivno. Starši in učitelji sodelujejo z nasmehi, pozabijo na svoje težave, se igrajo z učenci in ne upoštevajo stresa napornega dne.

V razmerah po izolaciji in nakopičenih čustvenih pomanjkljivostih zaradi kovidske izolacije naše tekmovanje močno vpliva na učence in njihove starše. Igre, ki jih vključujemo v tekmovanje, so: skakanje z vrečkami, tek z balonom na nogah, košarka, odbojka, nogomet, namizni tenis.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci in starši

- Pozitivno razmišljanje skozi igro.
- Antistresni učinek.
- Podpira odnose in komunikacijo med otroki in odraslimi.
- Čustvena rast.
- Telesna dejavnost razvija zdrav življenjski slog in pozitivno vpliva na spletno učenje.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Pomoč učencem in staršem, da so pozorni na svoje čustveno stanje. Učiteljem, učencem in staršem lahko pomaga pri razvijanju in vzdrževanju osebne duševne higiene ter pri nadaljnjem izboljšanju njihovega socialnega in čustvenega počutja.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Čustvena in socialna distanca. Izboljšanje telesnega in čustvenega stanja učencev in staršev.
- Občutek resnične sreče, bližine in komunikacije.
-



Co-funded by
the European Union



Poučevanje v naravi

JU OŠ "ALEKSA
ŠANTIČ"

VIRI:

[Greater Good](#)

OPIS

Narava povrne otrokovo pozornost. Pozornost je pomembna za učenje, vendar ima veliko otrok težave s pozornostjo v razredu, bodisi zaradi motečih dejavnikov, duševne utrujenosti ali ADHD. Na srečo preživljanje časa v naravi - sprehod v parku ali celo opazovanje narave skozi okno - pomaga otrokom povrniti pozornost, kar jim omogoča, da se osredotočijo in bolje opravijo kognitivne teste. Tako kot odrasli so tudi otroci manj pod stresom, če imajo na voljo zelene površine, kamor se lahko občasno umaknejo, kar jim pomaga pri večji odpornosti.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Zdi se, da imajo otroci radi pouk na prostem. Raziskave kažejo, da se otroci med učenjem na prostem in po vrnitvi v učilnico bolje učijo - tudi če predmet, ki ga obravnavajo, ni povezan z naravo. Veliko otrok - zlasti tistih z ADHD - ima težave z nadzorom impulzov, kar lahko ovira učenje v šoli. Zelene površine v bližini otrokovih domov jim pomagajo pri večji samodisciplini in boljši koncentraciji. Prav tako starši otrok z ADHD poročajo, da se simptomi ADHD zmanjšajo, če njihovi otroci sodelujejo pri dejavnostih na prostem in ne v zaprtih prostorih.

Telesna pripravljenost je za otroke pomembna iz številnih razlogov, vendar se morda ne spomnimo takoj na vlogo, ki jo ima pri učenju. Zdi se, da zlasti kardiorespiratorna kondicija podpira učinkovito kognitivno procesiranje, otroci z višjo stopnjo kondicije pa se bolje učijo. Čeprav ni jasno, ali narava neposredno vpliva na telesno pripravljenost, je res, da več časa kot otroci preživijo v naravi, boljša je njihova kardiorespiratorna pripravljenost. Dostop do narave lahko otroke spodbudi k večji telesni dejavnosti in daljšemu ohranjanju kondicije v starosti.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Socialno in fizično okolje, v katerem se otroci učijo, lahko pomembno vpliva na njihov učni uspeh. Če otrokom omogočimo, da preživljajo čas v okolju z naravnimi elementi, ali jim omogočimo strukturirane izkušnje v naravi, lahko poskrbimo za mirnejše, socialno varno in zabavno učno okolje. Bivanje na prostem lahko tudi okrepi odnose med vrstniki ter odnose med učenci in učitelji, ki so potrebni za učenje, tudi pri učencih, ki se sicer počutijo družbeno odrinjene.

Nekateri trdijo, da narava ponuja bogato tkivo "ohlapnih delov" - palice, kamenje, blato -, ki spodbujajo igro in raziskovanje, ustvarjalnost in reševanje problemov. Opazovanja učiteljev in ravnateljev dejansko kažejo, da je otroška igra ob prisotnosti razpršenih delov presenetljivo bolj ustvarjalna, fizično aktivna in socialna.

Več si moramo prizadevati za to, da bi ta pomemben vir vključili v naše šole. Arhitekti in urbanisti bi morali na šolskih dvoriščih in v njihovi bližini ohraniti drevesa in zelene površine. Učitelji in ravnatelji pa bi morali v pouk vključiti pouk na prostem in odmora ne uporabljati kot nagrado za dobro vedenje, temveč kot način, kako pomladiti misli učencev za naslednjo učno uro.

S tem ne bomo le izboljšali psihološkega počutja naših otrok, čeprav je to zadosten razlog! Verjetno bomo pripomogli tudi k njihovemu boljšemu uspehu v šoli. In ker povezanost z naravo povečuje skrb za naravo, bomo morda navdihnili tudi bodoče skrbnike našega naravnega sveta.

Ljudje smo se razvili, da bi rasli in uspevali v naravnem okolju, raziskave pa kažejo, kakšne stroške povzroča otroštvo v zaprtih prostorih. Čas je, da pri svojih otrocih odpravimo "motnjo pomanjkanja narave" in jim namenimo čas za naravo - ne le za učenje in obšolske dejavnosti -, ki si ga zaslužijo.

NAGOVORJENI IZZIVI

- Predpisi o zdravju in varnosti,
- Vreme
- Nadzor učencev,
- Naravne nevarnosti,
- Upoštevanje zahtev učnega načrta,
- Dodatna dokumentacija.



Co-funded by
the European Union



Spletna ekipa

LSS

VIRI:

[Edutopia](#)

OPIS

Organiziranje skupinskih spletnih srečanj za sodelovanje z učenci, da bi skupaj opravili naloge prek različnih orodij za sodelovanje - na primer skupinska ilustracija pisnega ali slišnega besedila ali igranje spletne družabne igre, povezane z učnim gradivom (kot so matematične "kače in lestve").

PREDDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Zagotavljanje priložnosti za skupinsko druženje in premagovanje osamljenosti;
- izboljšanje skupinske dinamike;
- izboljšanje znanja v obliki igre.

UGOTOVITVE

Skupinsko delo je med izolacijo še vedno mogoče in če se uporablja ustvarjalno in namensko, lahko študentom pomaga premagati tesnobo in depresijo z osebnim stikom z že znanim krogom ljudi.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Anksioznost
- Depresija pri študentih
- Težave pri usvajanju učnega gradiva



Co-funded by
the European Union



Šola v naravi

ASPIRA

VIRI:

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

OPIS

V šoli v naravi lahko učenci odkrivajo, spoznavajo in doživljajo naravo ter širšo okolico. Pri tem se učijo samostojnosti ter razvijajo različne motorične in socialne spretnosti. Je del izobraževalnega sistema (osnovnih šol) v Sloveniji, ki ga financira Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Šola v naravi je nadgradnja učnega načrta za različne predmete, ki poteka več dni naenkrat zunaj šolskih prostorov. Z različnimi dejavnostmi v naravi učenci spoznavajo bližnje in širše okolje, hkrati pa razvijajo stike z vrstniki, socialne veščine in delovne navade. Svoje znanje preverjajo ali širijo z različnimi praktičnimi nalogami, poudarek pa je tudi na športnih dejavnostih, kot so plavanje, smučanje in pohodništvo.

Vsaka osnovna šola za svoje učence organizira šolo v naravi. V letnem delovnem načrtu opredeli njeno vsebino, način izvajanja in financiranja. Izbere tudi okolje ali kraj, v katerem bo šola potekala. To so običajno počitniški domovi, kampi, hoteli ali domovi Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), ki ustrezajo varnostnim in higienskim zahtevam ter so tudi finančno primerni.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

- Šport v šoli v naravi.
- Razvijanje odnosov med vrstniki ter odnosov med učenci in učitelji.
- Navajanje na samostojnost in prevzemanje odgovornosti.
- Omogočanje razvoja pozitivne samopodobe, samostojnosti in komunikacijskih spretnosti.
- Razvijanje timskega dela.

Učitelji:

Zaradi konteksta, v katerem poteka šola v naravi, učitelji lažje uresničijo številne cilje, ki jih je z učenci v tradicionalnem šolskem okolju težje doseči.



Co-funded by
the European Union



UGOTOVITVE

Za vse udeležence je šola v naravi neprecenljiva izkušnja, ki pomembno prispeva k izboljšanju kakovosti medsebojnih odnosov, k trajnejšemu in uporabnejšemu znanju učencev, razvoju socialnih veščin, navajanju na samostojnost, prevzemanju odgovornosti ... Številni udeleženci opisujejo izkušnjo šole v naravi kot sproščeno, a še vedno zelo delovno okolje, izkustveno bogatejše okolje, kot okolje, ki ni časovno obremenjujoče, kot del pedagoškega procesa, ki je drugačen in ima številne prednosti. Ali, kot pravi Goleman (1997), misel, ki "se nahaja v srcu", je drugače prepričljiva kot misel, ki prihaja iz glave.

NGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Nemotiviranost, prekinitev rutine, učenje v drugačnem okolju, iskanje smisla.



Co-funded by
the European Union



Izvajanje na lastnosti osredotočene pedagogike za akademsko kompetentne učence

EDUKOPRO

VIRI:

[Science Direct](#)

OPIS

Omeniti velja, da so bili trije učenci, za katere je Anne menila, da imajo različne vrste čustvenih in motivacijskih ovir pri učenju, zlasti da nimajo poguma ali vztrajnosti, da ne sprejemajo pomoči učitelja in da zlahka obupajo, hkrati tudi učenci, ki jih je opisala kot akademsko kompetentne.

Tukaj je nekaj primerov:

"Imam eno zelo sposobno učenko; izstopa skoraj v vsem, pa sploh ne vem, kaj že zna in zmore, ker je tako sramežljiva in zadržana in kot ... spodbujanje je sploh ne deluje. sem razmišljala, kot da ji bom pustila, da zbere pogum, in na neki točki, ker je tako inteligentna, ga bo tudi ona želela izraziti." (predhodni intervju)

"Mm, no, on je kot, nima smisla pritiskati nanj, treba mu je dati čas. Včasih celotna ura poteka tako ... če se kaj zgodi že zjutraj, primer, ko zajame, potem je lahko zanj ves dan uničen. ... Učno je zelo sposoben, vendar ima težave v takšnih in drugačnih socialnih situacijah." (intervju STR, kritični dogodek 23)

Jasno je bilo, da Anne precej zaupa v stabilnost kompetenc učencev, o katerih sposobnostih je bila prepričana, kar je značilno za finske učitelje (Kärkkäinen in Rätty, 2010). To smo opazili tudi med našimi učitelji, ki poučujejo miselnost rasti (Rissanen et al., 2018a). Annina strategija za podporo kompetentnim, a zaskrbljenim učencem je bila, da nanje ni pretirano pritiskala, da bi se izognila obrambnim reakcijam, in jih spodbujala, naj zaupajo svojim spretnostim in sposobnostim. Pomembno se ji je zdelo, da tem učencem namenijo čas, in zaupala je, da bodo v procesu postopnega zorenja premagali čustvene ovire pri učenju. Ker je bil učni napredek učencev zadosten, se ji njihovo občasno pomanjkanje truda in vztrajnosti ni zdelo preveč zaskrbljujoče, zato je želela biti "občutljiva".



Co-funded by
the European Union



PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Spodbujanje učencev, vendar ne pritiskanje nanje, da so bolj odprti pri izražanju svojih misli.
- Vzpostavljen sistem podpore za učence, ki so tihi, sramežljivi ali premalo samozavestni.

UGOTOVITVE

Učno nesposobni učenci so običajno tisti, ki zavračajo pomoč, nimajo poguma ali niso vztrajni. Rešitev, kako jih pripraviti do tega, da bodo bolj odprti, je bila, da nanje ne pritiskamo preveč, ampak jim damo čas in prostor ter sčasoma začnemo zaupati v njihove sposobnosti.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- pomanjkanje poguma ali vztrajnosti
- ne sprejemanje pomoči učitelja
- hitra predaja



Co-funded by
the European Union



Vaje / igre



To poglavje vključuje različne dejavnosti med poukom, namesto njega ali po njem.



Co-funded by
the European Union

OPIS

Dihalne vaje so učinkovit način za učenje socialno-čustvenega učenja (SEL), podpirajo zdrav imunski sistem in v vsakodnevnem urniku najdejo čas za umirjene dejavnosti.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Z globokim in zavestnim dihanjem lahko učence in učitelje telesno in duševno umirite. Tehnike globokega dihanja aktivirajo parasimpatični živčni sistem (del živčnega sistema, ki nadzoruje odzive na stres) in preusmerijo misli na preprosto nalogo ter odvrnejo pozornost od zaskrbljujočih misli.

UGOTOVITVE

Čeprav večina od nas diha avtopilotno, saj se osredotoča na pomembnejše stvari, je naše dihanje temelj našega življenja. In to, kako dihamo, vpliva na kakovost našega življenja. Otroci vseh starosti lahko občutijo, da se njihovo telo sprosti, če dihamo globoko in počasi. Z veseljem delijo, kako se počutijo ob jogijskem dihanju, tako navzven kot navznoter. V preteklih letih je bilo opravljenih več študij o globokem dihanju. Rezultati so pokazali, da lahko globoko dihanje:

- umiri čustva
- zmanjšati stres
- omogočiti telesu, da se sprosti
- izboljša osredotočenost
- izboljša splošno zdravje

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- pljučne bolezni pri učencih/težave z dihanjem
- napačne in dihalne napake



OPIS

Učitelji lahko pomagajo izboljšati rezultate testov in vedenje učencev tako, da v vsakodnevno rutino v razredu vključijo odmor za telesno aktivnost.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Otroci, ki se ukvarjajo z lahkimi telesnimi vajami, dihaajo normalno, medtem ko z nadzorovanim tempom izvajajo osnovne gibalne dejavnosti. Hitrejše premikanje med položaji bo povečalo kardio vadbo.

UGOTOVITVE

Raziskave so pokazale, da so učenci, ki pred opravljanjem testov opravijo kratek odmerek vadbe, dosegli boljše rezultate. Poleg tega lahko redni odmori za gibanje med šolskim dnevom pripomorejo k večji zbranosti in osredotočenosti učencev.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Zdravstvene težave študentov,
- prostor za izvajanje vaj.



OPIS

Uporaba natisnjenih kartic z liki, ki predstavljajo določeno čustvo, da se učenci seznani s spektrom posameznih čustev in razložijo, da ima vsako čustvo svojo "družino". Vsak otrok v skupini vzame eno naključno kartico in začne iskati njeno družino - npr. žalostna kartica mora najti razočarano in razburjeno kartico.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Za obe skupini:

- Razvoj socialne in čustvene inteligence;
- izboljšanje čustvene metakognicije.

UGOTOVITVE

Pomoč učencem pri vzpostavljanju povezave med določenimi čustvi in sledenju njihovem razvoju, kar je povezano z načinom doživljanja in vplivanja na občutek sreče.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka socialna in čustvena inteligenca
- pomanjkanje zavedanja o lastnem čustvenem stanju



"Povej to bolje"

LSS

VIRI:

-

OPIS

Učitelj pove stavek in prosi učence, naj ga preoblikujejo tako, da bo zvenel bolj navdušeno, jezno, žalostno, veselo itd., ali pa ga naredijo nevtralnega, če ni. Skupaj analizirajo vključeno besedišče, ton glasu, izraz obraza itd.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Za obe skupini:

- Razvoj socialne in čustvene inteligence;
- izboljšanje čustvene metakognicije;
- Izboljšanje socialne metakognicije
- Izboljšanje besednega zaklada

UGOTOVITVE

Z osredotočanjem na besedne izraze čustev se lahko učenci naučijo prepoznati in oceniti svoja trenutna duševna stanja in stanja drugih.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka socialna in čustvena inteligenca
- Omejen besedni zaklad, slabo jezikovno znanje
- Pomanjkanje samokontrole



Co-funded by
the European Union

OPIS

Pri vajah, ki vključujejo grafične upodobitve oseb (kar je pri jezikovnem pouku zelo pogosto), učitelj izkoristi priložnost, da aktivira predhodno jezikovno znanje in izboljša znanje učencev o čustvih, tako da jim postavlja usmerjevalna vprašanja o možnem čustvenem stanju likov in pridobi odgovore o možnih razlogih za to. Po končani vaji lahko učitelj učence povabi, da zgodbo ponovno napišejo ali pripovedujejo.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Razvoj socialne in čustvene inteligence;
- izboljšanje čustvene metakognicije;
- spodbujanje aktivne uporabe domišljije in ustvarjalnosti.

UGOTOVITVE

Z uporabo domišljije in ustvarjalnosti lahko učence naučimo, da je vsakdo pripovedovalec svoje zgodbe in da včasih obstajajo druge priložnosti, da popravijo napako ali se bolje znajdejo tudi v resničnem življenju, kar v njihovem življenju poveča upanje in pozitivnost.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka socialna in čustvena inteligenca
- Omejen besedni zaklad, slabo jezikovno znanje



Možganska nevihta: na koliko načinov ga lahko izvedete?

LSS

VIRI:

-

OPIS

Projektne skupinske naloge različne narave, ki jih ob koncu učnega modula da učitelj, da bi pokazal pridobljeno znanje, ne da bi omejil način izvedbe - za nekatere je to lahko pisanje kratkega besedila, za druge risanje besed, za tretje njihovo igranje ali plesanje.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Spodbujanje aktivne uporabe domišljije in ustvarjalnosti;
- spodbujanje samozavesti in radovednosti.

UGOTOVITVE

Če damo učencem možnost, da pokažejo svoj napredek pri učenju na način, ki jim je prijeten, okrepimo njihovo samozavest in spodbujamo njihovo naravno radovednost, kar izboljša njihovo razpoloženje in občutek sreče.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka samozavest.
- Skepticizem in pomanjkanje navdušenja nad učnim gradivom.
- Občutek dolgočasje in nesreče.



Co-funded by
the European Union

OPIS

V prostem času med poukom ali v posebej določenem razredu ob koncu tedna oblikujte krog, v katerem lahko vsak učenec pove eno stvar, ki ga je v preteklih dneh osrečila, in eno stvar, zaradi katere je bil nesrečen. Učitelj jih nato vpraša, kaj bi storili, če bi se ti dve situaciji ponovili. Če učenec dovoli, lahko tudi drugi učenci podajo svoj vpogled.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Izboljšanje socialne in osebne metakognicije;
- aktiviranje procesa refleksije, ki učencem omogoča načrtovanje prihodnjih ukrepov v podobnih situacijah;
- izboljšanje skupinske dinamike.

UGOTOVITVE

Skupinsko delo v razredu lahko posameznikom pomaga pri obvladovanju čustev in pridobivanju instrumentov, s katerimi lahko vplivajo na svoj občutek sreče.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka socialna in čustvena inteligenca;
- nesposobnost obvladovanja velikih čustev;
- pomanjkanje zavedanja o svojem čustvenem stanju.



OPIS

Iskanje občutkov sreče in nesreče skupaj z vsemi drugimi občutki v telesu z uporabo tehnike skeniranja telesa ali s pogovorom o tem, kje v telesu jih vsak učenec doživlja - npr. "Ko sem srečen, to čutim v trebuhu" ali "Ko sem žalosten, to čutim v prsih".

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Razvoj socialne in čustvene inteligence;
- izboljšanje čustvene metakognicije;
- izboljšanje socialne metakognicije;
- posreden pozitiven vpliv na skupinsko delo in akademske dosežke.

UGOTOVITVE

Če učence naučimo jasne povezave med duševnim in telesnim - dušo in telesom -, jim pomagamo osvojiti tehnike, s katerimi lahko vplivajo na svoje zunanje izkušnje in imajo določen nadzor nad lastnim občutkom sreče.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka socialna in čustvena inteligenca
- nesposobnost obvladovanja velikih čustev
- pomanjkanje zavedanja o svojem čustvenem stanju



OPIS

Učenci zaigrajo klasične zgodbe, v katerih se liki počutijo srečne ali nesrečne, drugi pa morajo uganiti zgodbo.

Nato jo morajo odigrati v nasprotni smeri - če je na primer princesa žalostna, jo morajo osrečiti tako, da spremenijo zgodbo.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Razvoj socialne in čustvene inteligence;
- izboljšanje čustvene metakognicije;
- spodbujanje aktivne uporabe domišljije in ustvarjalnosti;
- izboljšanje kulturnega znanja in poznavanja literature.

UGOTOVITVE

Zgodbe za otroke so enostaven in učinkovit način učenja čustvene inteligence in opolnomočenja učencev, da prevzamejo nadzor nad svojim občutkom sreče.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Nizka socialna in čustvena inteligenca.
- Omejen besedni zaklad, slabo jezikovno znanje.
- Ustvarjalna blokada ali nerazvite ustvarjalne sposobnosti.
- Občutek brezupnosti pri učencih zaradi travmatičnih ali nesrečnih osebnih okoliščin.



OPIS

Učenci dobijo skrivnega prijatelja prijaznosti, ki med tednom stori prijazno dejanje. Ob koncu tedna razkrijejo svoje prijatelje in razmislijo, kako so se počutili, ko so bili prijazni.

Zakaj je to pomembno?

Medvrstniško sprejemanje in občutek pripadnosti pomagata ustvariti toplo in prijazno vzdušje v razredu. Učenci, ki imajo občutek, da pripadajo šoli - da so pomembni učiteljem in vrstnikom -, imajo boljše učne dosežke, so bolj zavzeti in motivirani v šoli ter imajo manj psiholoških in socialnih težav, kot so depresija, zavračanje vrstnikov in ustrahovanje. Če torej damo učencem priložnost, da namerno prakticirajo prijaznost in razmišljajo o tem, kako je dajati in prejemati prijaznost, lahko pripomoremo k oblikovanju razredne in šolske klime, v kateri je prijaznost družbena norma.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci in učitelji:

- oblikovanje skupinske dinamike.
- Šolski razred je lepši prostor za bivanje.

UGOTOVITVE

Dokazi, da deluje

Študija, v kateri so sodelovali devet- do enajstletniki, je pokazala, da se je pri tistih, ki so opravili tri prijazna dejanja, v primerjavi s tistimi, ki so ustvarili zemljevide krajev, ki so jih obiskali, izboljšalo njihovo počutje in priljubljenost med vrstniki.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Trpinčenje.
- Slabi učni rezultati.
- Stres.
- Anksioznost.
- Ni pripravljen hoditi v šolo.



OPIS

Vsakdo ima priložnost, da postane "kul" otrok. Ko boste Cool Kid, bomo vsi iskali stvari, ki jih dobro počnete, in zbirali pohvale, ki jih bomo delili ob koncu dneva/tedna. Ko opazimo in delimo pozitivna dejanja in lastnosti drug drugega, gradimo drug drugega in ustvarjamo močnejšo skupnost v razredu.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

Učenci:

- Samozavedanje.
- Samoupravljanje.
- Družbeno zavedanje.
- Veščine odnosov.

Učitelji:

Učinkovito poučevanje učencev o socialnih/medosebnih procesih

UGOTOVITVE

Otroci, ki dosegajo boljše rezultate pri merjenju socialnih kompetenc (npr. "pomaga drugim", "deli gradivo", "sami rešujejo težave z vrstniki" itd.), bodo pogosteje končali študij, si zagotovili zaposlitev za polni delovni čas in imeli boljše duševno zdravje. Prav tako je manj verjetno, da bodo imeli kazensko evidenco, prejeli državno pomoč in/ali imeli težave z zlorabo snovi.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Občutek manjvrednosti,
- ustrahovanje,
- slabše psihološko počutje pri otrocih,
- nezadovoljstvo.



OPIS

Ta praksa govori o konceptu vsakdanjega poguma. Pravilo petih sekund, znano tudi kot pravilo vsakdanjega poguma, je koncept, ki ga je uvedel Mel Robbins. Pravilo je preprosto - ko začutite, da bi radi obupali ali oklevali, preden ukrepate, odštevajte od pet in nato ukrepajte. To vam bo pomagalo premagati strah in oklevanje ter se prebiti do cilja.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

"Metakognicija" sposobnost aktivnega preprečevanja nastanka slabih navad, kot so odlašanje, dvom vase ali nepripravljenost narediti pravo stvar.

UGOTOVITVE

Ko začutite, da omahujete (ali veste, da bi morali nekaj storiti), vendar se vam instinkti prebujajo, uporabite pravilo. Na voljo imate pet sekund. Preštejte si nazaj, 5-4-3-2-1, in se premaknite. Če se ne premaknete v petih sekundah, bodo vaši možgani uničili idejo in odvrnili vas od tega, da bi to storili.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Negotovost; samopreventiva



OPIS

S trdim delom, predanostjo in močno delovno etiko lahko marsikdo daleč pride, vendar je za resničen uspeh potrebna vztrajnost ali pogum. Drznost je najprimerneje opisati kot močan zagon in strast do dolgoročnih ciljev. Drznost je odporna na življenjske težave in pomaga ljudem doseči srečo. Dobra novica je, da je pogum mogoče pridobiti. Duckworthova je s svojimi raziskavami dokazala, da pogum ni nujno notranja lastnost; je veščina, ki se je lahko nauči skoraj vsakdo. Tukaj je deset načinov za razvijanje zbranosti.

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Potencialni rezultati za učence so novi načini razmišljanja o neuspehu - neuspehi so priložnost za učenje.
- Vztrajnost je mogoče doseči z zunanjo podporo.
- Vztrajnost lahko pomaga pri močnih čustvih.
- Biti vzdržljiv je tudi način, kako biti optimističen.

UGOTOVITVE

- Sposobnost dojemanja neuspehov kot načina za učenje novih stvari in iskanje priložnosti.
- Vztrajnost kot spretnost se bolje razvije v podporni skupini z enako mislečimi ljudmi.
- Obvladovanje močnih ali težkih čustev.
- Upravljanje časa.
- Optimizem.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

Pomanjkanje časa; težka čustva; negativno doživetje.



OPISI

Igra: Ne razbijte ledu, ki se igra v veliki skupini.

Igro lahko igrata dva ali več posameznikov ali skupin, ki se lahko razdelijo v ekipe. Namen igre je, da nasprotnik razbije plastični blok, ki predstavlja "led", tako da figura v igri pade. Ker sta igri priloženi le dve kladivi, si ju morajo otroci deliti, medtem ko izmenično "lomijo led".

PREDNOSTI ZA UČENCE / UČITELJE

- Spodbujanje avtonomije pri učencih.
- Ustvarjanje boljšega timskega dela.
- Izboljšanje socialnih spretnosti in pozornosti učencev.

UGOTOVITVE

Učenci morajo pri prebijanju ledu delati timsko in kolektivno, kar jim pomaga pri razvijanju socialnih veščin.

NAGOVORJENI IZZIVI / KLJUČNE BESEDE

- Pomanjkanje priložnosti za druženje.
- Otroci nimajo dobro razvitega koncepta dela v skupini.



Sodelujoče organizacije

ESOP	Elementary school Otetz Paisii	Bulgaria
JUOS	JU OŠ "Aleksa Šantič"	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

Ta dokument je bil financiran v okviru programa Erasmus+ Evropske unije. Namen tega priročnika je deliti odlične izobraževalne primere, ki jih lahko učitelji uporabijo pri poučevanju, in sicer v več kategorijah.



**Co-funded by
the European Union**



Back to school
foundation of
happiness