Izvor materijala:

strukturirani tečaj i osposobljavanje pod nazivom " Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development " u organizaciji Europass Teacher Academy

Autor: Nikolina Jakić, nastavnica Osnovne škole Višnjevac, Višnjevac

Iako je potraga za srećom i ispunjenjem jedna od osnovnih ljudskih izazova, samo koncept sreće je jako teško definirati.

Živjeti dobrim životom, uspješnost, svrha i radost riječi su koje padaju na pamet uz sreću. Je li moguće doživjeti nešto od toga usred kaotičnog svijeta i negativnih okolnosti? Možemo li naučiti ili pronaći vještine koje vode ka sreći?

Prema modelu PERMA (Pozitivne emocije – Angažman/Doprinos – Odnosi/Veze – Značenje/Smisao – Uspjeh/Postignuća) koji je razvio dr. Martin Seligman, pet je čimbenika za poboljšanje svačije otpornosti, individualnog i kolektivnog profesionalnog uspjeha, a time i mentalnog i emocionalnog zdravlja kako bi se spriječile bolesti i dugotrajne frustrirajuće situacije.

U sljedećem tekstu možete pronaći prijedlog aktivnosti za razred ili na nivou škole kojima možete ostvariti tih pet elemenata.

PERMA MODEL

# 1. POSITIVE EMOTIONS - Pozitivne emocije

*Aktivnosti u razredu:*

* 1. Dnevnik zahvalnosti – učenici svakodnevno pišu o stvarima na kojima su zahvalni.
  2. Krugovi komplimenata – male grupe u kojima učenici vježbaju davanje i primanje komplimenata.
  3. Priče za dobar duh – dijeljenje i rasprava o pričama s pozitivnim temama.
  4. Ploče pozitivnih misli – napravite ploču na koju učenici mogu staviti pozitivne misli.
  5. Joga smijeha – uključite jogu smijeha kako biste potaknuli pozitivnost.
  6. Izazov ljubaznosti – potaknite ljubazna djela unutar razreda.
  7. Razmjena pozitivnih bilješki – učenici jedni drugima pišu pozitivne bilješke.
  8. Vježbe vizualizacije – vježbajte vođene vizualizacije usredotočene na sretna sjećanja ili buduće težnje.

*Aktivnosti na razini škole:*

1. Pozitivne kampanje – kampanje koje promoviraju pozitivne poruke u školi.
2. Tjedni dobrobiti – tematski tjedan usmjeren na aspekte poput ljubaznosti ili zahvalnosti.
3. Izazovi sreće – izazovi koji promiču pozitivne akcije.
4. Murali s pozitivnim porukama – napravite murale s pozitivnim porukama.
5. Dan pohvala u cijeloj školi – dan posvećen davanju komplimenata u cijeloj školi.
6. Stablo zahvalnosti – veliki zaslon na kolemu učenici i osoblje prilažu poruke zahvalnosti.
7. Jutra za svjesnost – započnite dan vježbama za svjesnost.
8. Radionice sreće – radionice za učenike o njegovanju sreće i otpornosti.

# 2. ENGAGEMENT - Doprinos

*Aktivnosti u razredu:*

1. Projekti vlastitog interesa – vrijeme za rad na vlastitim projektima.
2. Upute za kreativno pisanje – potaknite kreativnost učenika kroz pisanje.
3. Sjednice rješavanja problema – rješavanje problema iz stvarnog svijeta povezanih s kurikulumom.
4. Interaktivne lekcije – lekcije koje uključuju tehnologiju ili praktične aktivnosti.
5. Igranje uloga – prikažite povijesne događaje, znanstvena otkrića ili književne scene.
6. Razgovor i rasprava – uključite učenike u rasprave o etičkim dilemama ili aktualnim događanjima.
7. Umjetnički i zanatski projekti – projekti koji dopuštaju kreativnost i osobno izražavanje.
8. Učenje temeljeno na igrama – Uključite obrazovne igre u učenje.

*Aktivnosti na razini škole:*

1. Sajam interesnih klubova – sajam za istraživanje i prijavu u interesne klubove.
2. Natjecanja – natjecanja poput robotike ili umjetnosti.
3. Interaktivni dani učenja – iskustveno učenje kroz različite predmete.
4. Školske predstave i mjuzikli – uključite cijelu školu u umjetničke izvedbe.
5. Sajmovi znanosti i umjetnosti – predstavite učeničke projekte i eksperimente.
6. Izazovi čitanja – izazov za cijelu školu radi poticanja čitanja.
7. Dan karijera – pozovite govornike iz raznih profesija.
8. Obrazovni izleti – izleti koji nude praktična iskustva učenja u prirodi.

# 3. RELATIONSHIPS - Veze

*Aktivnosti u razredu:*

1. Vršnjačko učenje – osmišljeno vršnjačko učenje
2. Team-Building igre – potaknite timski rad i suradnju
3. Razredni projekti – potaknite osjećaj zajedništva kroz razredne projekte
4. Krugovi vremena – redovito vrijeme za međusobno dijeljenje i slušanje.
5. Povratne informacije o grupnim projektima – refleksija o grupnim projektima i njihovoj dinamici.
6. Zajednički umjetnički projekti – kreirajte razredni mural.
7. Vježbe empatije – osmišljene aktivnosti za jačanje empatije.
8. Rješavanje sukoba – osmišljene igre uloga

*Aktivnosti na razini škole:*

1. Program mentorstva – sparivanje učenika različitih razreda.
2. Obiteljske večeri – uključite roditelje u školske aktivnosti.
3. Program prijatelja za nove učenike – pomozite učenicima da se osjećaju dobrodošlo u novoj sredini.
4. Projekti lokalne zajednice – uključite učenike u programe koji pospješuju zajednicu.
5. Proslave kultura – proslavite različite kulture unutar školske zajednice.
6. Program vršnjačke mediacije – pomozite učenicima rješavati vršnjačke sukobe.
7. Natjecanja interesnih klubova – potaknite zdrave odnose kroz prijateljska natjecanja.
8. Društvena događanja unutar škole – plesnjaci ili sajmovi radi poticanja osjećaja zajedništva.

# 4. MEANING - Smisao života

*Aktivnosti u razredu:*

1. Esej o životnim ciljevima – učenici pišu esej o svojim životnim ciljevima i značenju koje stoji iza njih.
2. Rad u zajednici – integracija rada u zajednici i kurikuluma radi poučavanja o društvenoj odgovornosti.
3. Filozofske rasprave – rasprave o filozofskim pitanjima radi istraživanja životnog smisla.
4. Putovanje heroja – učenici predstavljaju pojedince s ispunjenim/smislenim životom.
5. Istraživanje drugih kultura – istražite različite kulture kako biste razumjeli različite stavove.
6. Rasprave o etičkim dilemama – etičke rasprave kako biste istražili moralne vrijednosti
7. Osobne izjave o zadatku – vodite učenike u stvaranju vlastitih spoznaja
8. Razmišljanje o dojmljivim knjigama – razgovarajte o knjigama koje nude duboke životne lekcije ili moralne dileme.

*Aktivnosti na razini škole:*

1. Društveno korisan rad – dan posvećen društveno korisnom radu
2. Programi globalne svijesti – programi kojima se uči o globalnim problemima i kulturnom razumijevanju.
3. Tematski mjeseci – proslava i učenje o značajnim ciljevima
4. Radionice o viziji i vrijednostima – radionice za usklađivanje s vizijom i vrijednostima škole.
5. Međuvjerski dijalozi – poticati razumijevanje i poštovanje između različitih religija.
6. Kampanje upravljanja okolišem – održivost i odgovornost prema okolišu.
7. Projekti naslijeđa škole – doprinose naslijeđu škole ili utjecaju na zajednicu.
8. Razgovori bivših učenika – pozovite bivše učenike koji će objasniti kako je njihovo obrazovanje doprinjelo dostizanju životnog smisla.

# 5. ACHIEVEMENT - Postignuća

*Aktivnosti u razredu:*

1. Radionice postavljanja ciljeva – naučite učenike kako postaviti i dosegnuti ciljeve.
2. Certifikati o savladanim ciljevima – priznanje kada učenici savladaju određenu vještinu ili predmet.
3. Učenje temeljeno na projektu – provedite projekte koji rezultiraju opipljivim rezultatima ili proizvodima.
4. Portfolio dostignuća – učenici kreiraju portfolio s njihovim dostignućima.
5. Javni nastupi – omogućite učenicima platforme za predstavljanje svojih radova i postignuća.
6. Natjecateljski akademski timovi – formirajte timove za debate, znanstvene sajmove itd. kako biste potaknuli osjećaj postignuća
7. Kolegijalne provjere – učenici daju i primaju povratne informacije o projektima naglašavajući poboljšanje i uspjeh.
8. Završni projekt – projekti na kraju godine koji sažimaju učenje i dostignuća

*Aktivnosti na razini škole:*

1. Vijeće za dodjelu priznanja – vijeća za proslavu akademskih i izvannastavnih dostignuća.
2. Sajmovi karijera – pomozite učenicima planiranje budućih postignuća.
3. Večer izložbi – izložite studentske radove.
4. Ploča postignuća – pokažite postignuća učenika i nastavnika po školi.
5. Godišnja školska nagrada – organizirajte godišnji događaj za priznanje izvanrednih postignuća.
6. Konferencije koje vode učenici – omogućuju učenicima da roditeljima predstave svoj akademski napredak.
7. Postignuća bivših učenika – istaknite uspješne bivše učenike u školskim novinama ili događanjima.
8. Projekti poboljšanja škole – uključite učenike i osoblje u projekte koji poboljšavaju školsko okruženje ili zajednicu.