



*The Curious and Flourishing Schools –
Positive Education in Building of
Character Strengths and Virtues*

Škola u kojoj cvetaju snage
Škola u kojoj cvjetaju snage
Šola, v kateri cvetijo moči

PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE
(MANUAL FOR TEACHERS)



Novi Sad
2024.

Izdavač
Institut za pozitivnu psihologiju

Za izdavača
Gorana Rakić Bajić

ISBN-978-86-906838-0-2

Škola u kojoj cvetaju snage

Škola u kojoj cvjetaju snage

Šola, v kateri cvetijo moči

Priručnik za nastavnike

Priredile

**Gorana Rakić Bajić
Mirjana Beara Benjak
Danijela Radović**

Autorke

**Gorana Rakić Bajić
Mirjana Beara Benjak
Danijela Radović
Sladjana Jović Mićković
Melita Bizjak Radeljič
Marjeta Bilban
Natalija Veselič Martinjak
Lara Lipnik
Tamara Jovičić
Betka Jamnik
Petra Hribar Horzelenberg
Tea Barić Zečević
Marija Luter
Julija Dujić
Anamaria Jurković
Maja Liska
Aleksandra Vukelić
Patricia Franolić
Dušica Mlađan
Kristina Živković
Monika Cvijić
Vesna Žižić Olah
Dajana Knežević
Snežana Rodić
Nada Šušak
Nataša Micić
Nevena Begović
Majda Rijavec
Lana Jurčec**

SADRŽAJ/CONTENTS

| | |
|---|-----|
| O projektu (About the project) | 5 |
| Predstavljanje (Introduction) | 12 |
| Pozitivna psihologija u obrazovanju – Pozitivna škola (Positive psychology in education - Flourishing school) | 13 |
| Metodologija rada kroz radionice (Workshop methodology) | 45 |
| Klub Pozitivno obrazovanje – volonterski klub (Positive Education Club) | 99 |
| Prilozi i radni listovi (Working materials) | 105 |

THE CURIOUS AND FLOURISHING SCHOOLS - POSITIVE EDUCATION IN BUILDING OF CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES



Programme:

Erasmus+ - Call: 2022 - Round: Round 1

Action type:

Cooperation partnerships in school education
(2022-1-RS01-KA220-SCH-000085663)

The project duration:

01.10.2022. - 30.09.2024.

Partners:

Institut za pozitivnu psihologiju Novi Sad, Serbia

Osnovna škola "Kosta Trifković", Novi Sad, Serbia

Osnovna škola "Branko Radičević", Novi Sad, Serbia

Osnovna škola Odra, Zagreb, Croatia

Osnovna škola Frana Galovića, Zagreb, Croatia

OSNOVNA SOLA LIVADA Ljubljana, Slovenia,

Osnovna šola Šmarje – Sap, Šmarje – Sap, Slovenia



**Co-funded by
the European Union**

About the project
The Curious and Flourishing Schools - Positive
Education in
Building of Character Strengths and Virtues



The project is designed to improve the quality of formal education in primary schools in three countries - Serbia, Croatia, and Slovenia through the implementation of the program Positive education-flourishing school. The project is meant to support teachers and educationalists and to be a mediating force between practice, research and policy.

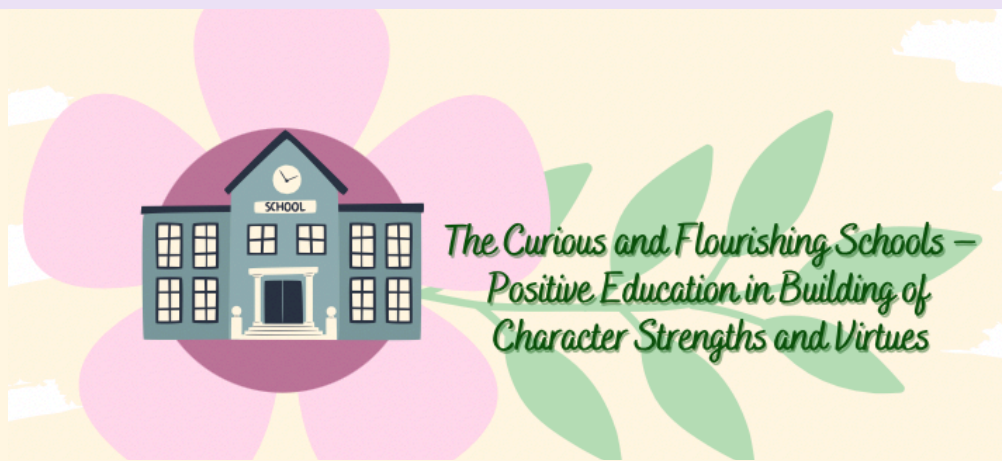
Projekat je osmišljen da unapredi kvalitet formalnog obrazovanja u osnovnim školama u tri zemlje - Srbiji, Hrvatskoj i Sloveniji, kroz implementaciju programa Pozitivno obrazovanje - škola u kojoj cvetaju snage. Cilj projekta je da pruži podršku nastavnicima i edukatorima i da bude posrednička snaga između prakse, istraživanja i obrazovanja.

About the project
The Curious and Flourishing Schools - Positive
Education in
Building of Character Strengths and Virtues



Projekt je osmišljen kako bi se poboljšala kvaliteta formalnog obrazovanja u osnovnim školama u tri zemlje – Srbiji, Hrvatskoj i Sloveniji kroz provedbu programa Pozitivno obrazovanje – škola u kojoj cvjetaju snage. Projekt je namijenjen podršci učiteljima i pedagoškim radnicima te da bude posrednička snaga između prakse, istraživanja i politike.

Projekt je namenjen izboljšanju kvalitete formalnega izobraževanja v osnovnih šolah v treh državah – Srbiji, Hrvaški in Sloveniji z izvajanjem programa Pozitivno izobraževanje – cvetoča šola. Projekt naj bi podprl učitelje in pedagoge ter bil posredovalna sila med prakso, raziskavami in politiko.

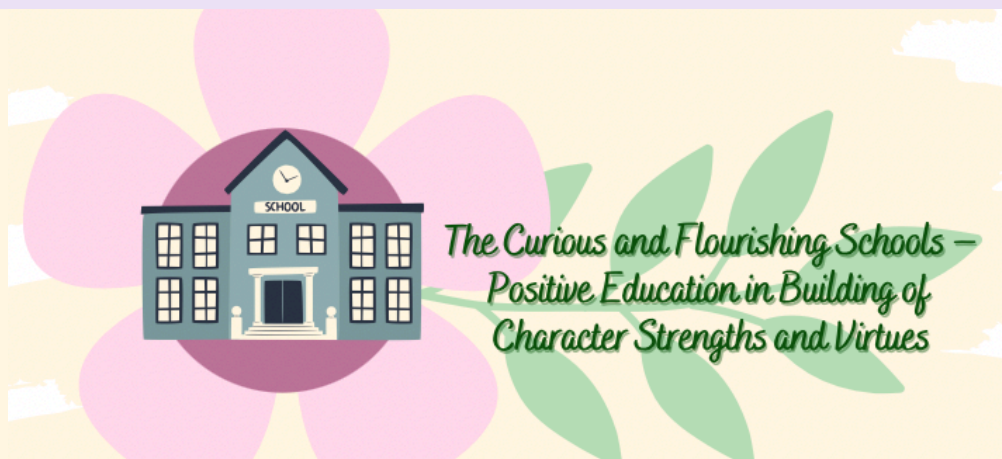


OBJECTIVES OF THE PROJECT

With this project, we would like to apply The Curious and Flourishing Schools - Positive Education (PE) in Building of Character Strengths and Virtues program in order to improve formal primary education as well as psychological well-being and resilience among both students and teachers.

Specific objectives of the project would be:

1. Creation and development of the program The Curious and Flourishing Schools - PE in Building of Character Strengths and Virtues for implementing PE principles in the everyday lectures for students in upper classes in the partners' primary schools.
2. Creation and development of the training program for supporting teachers in building up their competencies for implementing PE principles in everyday educational work in partner schools through the program
3. Supporting teachers in building up their competencies for implementing PE principles in everyday educational work in partner schools through the program
4. Creation and development of the manual for supporting teachers for implementing PE principles in everyday educational work in partner schools through the program
5. Development of the research methodology for the evaluation of the effect the program has in partner schools
6. Establishing the PE School Clubs

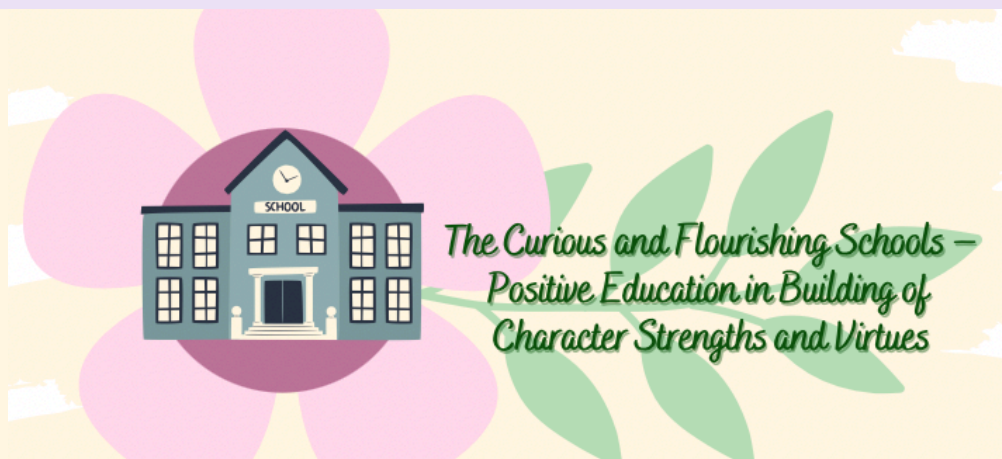


CILJEVI PROJEKTA

Ovim projektom želimo da primenimo program Škola u kojoj cvetaju snage – Pozitivno obrazovanje i izgradnja karakternih snaga i vrlina u cilju poboljšanja formalnog osnovnog obrazovanja, kao i psihološkog blagostanja i otpornosti učenika i nastavnika.

Specifični ciljevi projekta:

1. Kreiranje i razvoj programa Škola u kojoj cvetaju snage – Pozitivno obrazovanje i izgradnja karakternih snaga i vrlina za primenu principa pozitivnog obrazovanja u svakodnevnom predavanjima za učenike viših razreda u partnerskim osnovnim školama.
2. Kreiranje i razvoj programa obuke za podršku nastavnicima u izgradnji njihovih kompetencija za primenu principa pozitivnog obrazovanja u svakodnevnom obrazovnom radu.
3. Podrška nastavnicima u izgradnji njihovih kompetencija za primenu principa pozitivne psihologije u svakodnevnom vaspitno-obrazovnom radu.
4. Izrada priručnika za podršku nastavnicima za implementaciju principa pozitivnog obrazovanja u svakodnevnom vaspitno-obrazovnom radu.
5. Razvoj metodologije istraživanja za procenu uticaja programa
6. Osnivanje školskih klubova pozitivnog obrazovanja

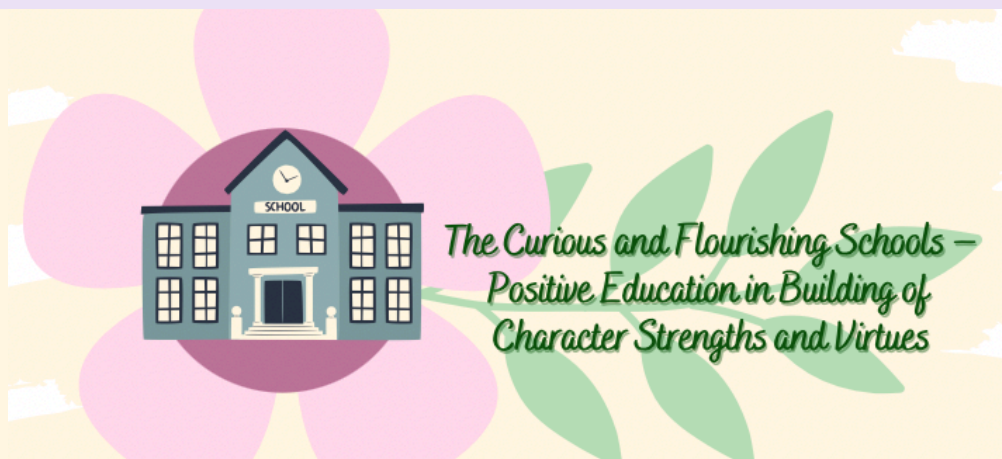


CILJEVI PROJEKTA

Ovim projektom želimo primijeniti program Škola u kojoj cvjetaju snage kako bismo poboljšali formalno osnovno obrazovanje, kao i psihološku dobrobit i otpornost i među učenicima i učiteljima.

Specifični ciljevi projekta:

1. Kreiranje i razvoj programa Škola u kojoj cvjetaju snage za implementaciju pozitivnih obrazovnih principa u svakodnevna predavanja za učenike viših razreda u partnerskim osnovnim školama.
2. Kreiranje i razvoj programa osposobljavanja za podršku učiteljima u izgradnji njihovih kompetencija za primjenu načela pozitivnog obrazovanja u svakodnevnom odgojno-obrazovnom radu
3. Podrška učiteljima u izgradnji njihovih kompetencija za implementaciju načela pozitivnog obrazovanja u svakodnevni odgojno-obrazovni rad u partnerskim školama kroz program
4. Izrada i razvoj priručnika za podršku učiteljima za implementaciju načela pozitivnog odgoja u svakodnevni odgojno-obrazovni rad.
5. Razvoj istraživačke metodologije za procjenu učinka programa u partnerskim školama
6. Uspostava školskih klubova pozitivnog obrazovanja



CILJI PROJEKTA

S tem projektom bi radi uporabili program Šola, v kateri cvetijo moči, da bi izboljšali formalno osnovnošolsko izobraževanje ter psihološko dobro počutje in odpornost tako med učenci kot učitelji.

Posebni cilji projekta:

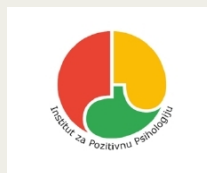
1. Oblikovanje in razvoj programa Šola, v kateri cvetijo moči za implementacijo načel pozitivnega izobraževanja v vsakodnevna predavanja za učence višjih razredov v osnovnih šolah partnerjev.
2. Oblikovanje in razvoj programa usposabljanja za podporo učiteljem pri izgradnji njihovih kompetenc za udejanjanje načel pozitivne vzgoje v vsakdanjem izobraževalnem delu v partnerskih šolah skozi program.
3. Podpora učiteljem pri izgradnji njihovih kompetenc za udejanjanje načel pozitivne vzgoje v vsakodnevno vzgojno-izobraževalnem delu v partnerskih šolah skozi program.
4. Izdelava in razvoj priročnika za podporo učiteljem pri uveljavljanju načel pozitivne vzgoje v vsakodnevno vzgojno-izobraževalno delo v partnerskih šolah skozi program.
5. Razvoj raziskovalne metodologije za vrednotenje učinka programa v partnerskih šolah
6. Vzpostavlanje šolskih klubov pozitivne vzgoje

UVOD

Pozitivna psihologija je naučna disciplina koja je razvijena kao odgovor na dominantno bavljenje patologijom i fokusirana je na proučavanje psihološkog blagostanja i rasta individua i zajednica. U vreme njenog osnivanja broj naučnih radova koji istražuju patološka ispoljavanja je bio značajno brojniji u odnosu na broj radova koji se bave psihološkim blagostanjem, uslovima razvoja rezilijentnosti i faktorima koji unapređuju psihološki rast i ostvarivanje individualnih potencijala.

Iako je je relativno mlada naučna disciplina – od njenog osnivanja prošlo je samo četvrt veka, te su njeni teorijski koncepti i principi brzo našli primenu u praksi, tako da se danas primenjuju u obrazovnom, poslovnom i kliničkom kontekstu.

U nastavku ćemo predstaviti osnovne koncepte pozitivne psihologije relevantne za obrazovanje i koncept modela pozitivnog obrazovanja razvijenog u okviru projekta „Škola u kojoj cvetaju snage”, koji je realizovan u tri zemlje: Srbiji, Hrvatskoj i Sloveniji.



POZITIVNA PSIHOLOGIJA U OBRAZOVANJU - POZITIVNA ŠKOLA -

PORED POSTIGNUĆA, VAŽNA JE I DOBROBIT

Ako bismo se zapitali – kakvu školu želimo za našu decu – verovatno bismo odgovori bili u pravcu toga da želimo školu u kojoj se deca sa radošću uče, gde se dobro osećaju, u kojoj napreduju i rastu u skladu sa svojim mogućnostima i tempom, u kojoj će se razviti i kao ličnosti, a ne samo naučiti neophodna znanja, veštine i razviti kompetencije potrebne za život, dalje školovanje i rad. I u najboljim školama, i u razvijenim obrazovnim sistemima, uvek ima prostora za dalji razvoj u pravcu povećanja kvaliteta.

Jedan od mogućih pravaca razvoja škola, a koji bi bio u saglasju sa već uvedenim promenama obrazovnih principa i prakse (kao što su usmerenost na ishode, standarde i kompetencije, formativno ocenjivanje, inkluzivno obrazovanje, podrška učenicima, razvoj samoregulacije i refleksivna nastavnička praksa) jeste njen razvoj u pravcu stvaranja pozitivne škole koja podržava pozitivan razvoj pojedinca (Maksić i Bojanović, 2017), i to ne samo učenika, već i zaposlenih u školi i roditelja. Pozitivan razvoj pojedinca i institucija predstavlja glavni cilj i predmet proučavanja psihološkog pravca koji je razvijen početkom 21. veka, na idejama humanističko-egzistencijalističke tradicije (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Prema uverenju zastupnika pozitivne psihologije, škola bi trebalo da postane pozitivna institucija u kojoj se pored postignuća vrednuje i dobrobit svih uključenih strana (Seligman et al., 2005).

Na primer, jedno istraživanje u Vojvodini je utvrdilo da, iako dve trećine mladih izjavljuju da su uglavnom zadovoljni svojim životom (Zotović-Kostić i Beara, 2016), zabrinjava podatak dobijen u ovom istraživanju da je zadovoljstvo životom čak jedne trećine mladih oko ili ispod prosečnih vrednosti na skali životnog zadovoljstva. Ustanovljene su i polne razlike – mladići pokazuju veći stepen zadovoljstva nego devojke, kao i razlike u uzrastu – zadovoljstvo životom opada sa uzrastom. Zadovoljstvo životom kod ispitane grupe mladih takođe zavisi i od samoprocene materijalnog statusa porodica u kojima žive – najzadovoljniji životom su deca i mladi iz porodica čije materijalno stanje je procenjeno kao „odlično“, a kojih je bilo svega oko 20% u uzorku. Takođe, zadovoljstvo životom je niže kod dece i mladih koji stanuju u gradovima, pogotovo kod gradskih devojaka.

Još jedan zabrinjavajući rezultat navedenog istraživanja je da je nivo percipiranog stresa kod naših srednjoškolaca značajno viši nego onaj dobijen na normativnom uzorku njihovih vršnjaka u SAD. (Zotović-Kostić i Beara, 2016).

Biti zadovoljan životom i ne osećati izražen stres nije isto što i „cvetati“, tj. razvijati svoje potencijale. Pojam „flourishing“ (procvat, cvetanje) koristi se u savremenoj psihologiji da bi označio da smo ne samo ispunjeni pozitivnim emocijama, već i da dobro funkcionišemo, psihološki i socijalno (Keyes, 2002). Kada bi vas neko, kao roditelje, pitao šta želite za vaše dete, verovatno bi odgovor bio ne samo da želite da bude srećno i zadovoljno, da izbegne negativno i rizično ponašanje, već i da napreduje u svim domenima. (Moore i Lippman, 2005). Sa pravom možemo postaviti pitanje: Koliko današnja škola doprinosi ovom napredovanju i na koji način?

Jedan od načina za podsticanje procvata dece i mladih u školskom okruženju, koje zastupa pozitivna psihologija, jeste usmerenost na pronalaženje i korišćenje njihovih snaga karaktera, kao što su nada, zahvalnost, ljubav, radoznalost, polet i slično. Mnoge snage karaktera povezane su s većim zadovoljstvom životom i ostalim pozitivnim pokazateljima mentalnog zdravlja i procvata, pokazale su brojne studije (npr. [Patrick, Ryan & Kaplan, 2007](#); [Ryan & Patrick, 2001](#)). U jednoj studiji sa decom uzrasta od 3 do 9 godina, snage ljubavi, nade i poleta bile su visoko povezane sa srećom; za stariju decu sreća je bila najviše povezana sa istim tim snagama (ljubav, nada i polet), uz dodatak zahvalnosti. Snage koje se odnose na transcendenciju i umerenost takođe su povezane sa većim zadovoljstvom životom dece i mladih. Dobra vest je da se korišćenje snaga može učiti i vežbati - adolescenti koji su u školi učestvovali u vežbama zasnovanim na karakternim snagama pokazali su poboljšanja u zadovoljstvu životom u odnosu na druge učenike.

Usmerenost na snage tokom školovanja takođe smanjuje verovatnoću nastanka problema u mentalnom zdravlju kod mladih. Studije su pokazale da su određene karakterne snage povezane s manje internalizirajućim psihičkim problemima - npr. nada, polet i vođstvo povezani su sa nižim nivoima anksioznosti i depresije, ali su efekti primećeni i kod problema u spoljašnjem ponašanju, na primer istrajnost, iskrenost, razboritost i ljubav povezane su sa manjim stepenom agresije. Snage usmerene na druge, poput ljubaznosti i timskog rada, predviđaju manje simptoma depresije među mladima, a ove dve snage, uz snagu socijalno-emocionalne inteligencije, povezane su s boljim socijalnim funkcionisanjem u školi.

Čini se da karakterne snage pomažu učenicima da se prilagode školi, od početka osnovne škole, preko srednje škole i kasnije. Identifikovanje i korišćenje različitih snaga u učenju povezano je sa zadovoljstvom školom, akademskom samoefikasnošću i pozitivnim ponašanjem u učionici, kao i sa akademskim postignućima.

„NIŠTA NIJE TAKO PRAKTIČNO KAO DOBRA TEORIJA“

Ovim poznatim citatom psihologa Kurta Levina, želimo da skrenemo pažnju na moguću grešku u primeni koncepata i tehnika pozitivne psihologije, pa i pozitivnog obrazovanja: „skakanje na akciju“ - bez pravog razumevanja kako samih koncepata, tako i karakteristika onih sa kojima se žele primeniti nove tehnike. Nije dovoljno samo osvestiti neki novi pristup, da bi se on uspešno primenio. Nakon osveščivanja, na redu je istraživanje i razmatranje, pa tek onda, sa pravim razumevanjem, sledi adekvatna akcija. Nadamo se da će ovaj priručnik pružiti pravi balans između teorijskih koncepata važnih za adekvatno razumevanje i prepoznavanje sličnosti i razlika sa dosadašnjim praksama sa jedne, i praktičnih saveta i ideja kako primeniti pozitivno obrazovanje u našem obrazovnom kontekstu sa druge strane.

POZITIVNO OBRAZOVANJE – ŠKOLA U KOJOJ CVETAJU SNAGE

Kako biste odgovorili na pitanja: Šta je najvažniji zadatak koje škole treba da ostvare? Zbog čega je neophodno da u nekom društvu postoje škole?

Ako u svom odgovoru prepoznajete pretežno fokusiranje na razvoj znanja i veština kod učenika, razmislite ponovo: Da li su znanja i veštine dovoljne da bi neko živeo ispunjen život i uspeo u svojim ciljevima? Šta je još potrebno?

Ako Vaš odgovor možete da prepoznate u tvrdnji da je najvažniji zadatak i izazov škole da podrži i razvije sposobnosti učenika da ispune svoje potencijale (Lavy, 2020) i da su znanja i veštine veoma važne, ali da je neophodno da učenici razviju svoju ličnost i karakter, onda je Vaša ideja uloge škole bliska onome što predlaže Pozitivno obrazovanje. Da bi učenici ispunili svoje potencijale, odnosno, da bi se razvili (kognitivno, emocionalno, socijalno) u skladu sa svojim mogućnostima, važno je da prepoznaju na koje snage mogu da se oslone u tom procesu i kako da ih razviju.

Važno je napomenuti da obrazovanje nije samo „još jedno područje u kojem se snage karaktera mogu primeniti, već je upravo obrazovno okruženje ono u kojem je korišćenje i razvoj snaga presudno ako želimo mlade ljude adekvatno pripremiti za izazove 21. veka.

Na osnovu prethodnog je napravljena preliminarna lista snaga koje su zadovoljavale sledeće kriterijume:

- da su sveprisutne i prepoznate u različitim kulturama;
- da ostvaruju doprinos individualnom ispunjenju, zadovoljstvu i tumačenju sreće i da su moralno vrednovane kao sopstveno pravo, a ne krajnje sredstvo;
- da ne umanjuju vrednost drugih ljudi;
- da poseduju antonim, odnosno suprotnu osobinu ili suprotan opis;
- da su generalne i stabilne, slično crtama ličnosti;
- da su merljive;
- da poseduju distinktivne karakteristike u odnosu na druge snage karaktera;
- da su otelotvorene kod određenih pojedinaca (personifikovane u popularnim likovima iz pesama, priča itd.);
- da se rano ispoljavaju kod dece i omladine;
- da mogu biti selektivno odsutne kod nekih pojedinaca
- da se neguju kroz društvene norme i institucije (Peterson, 2006).

Pošto su snage karaktera merljive i međusobno se razlikuju, osoba može imati visok skor na jednoj snazi ili grupi snaga, a nizak skor na nekim drugim. Takođe, snage su uglavnom stabilne tokom vremena, ali mogu varirati u ispoljavanju kao odgovor na važne životne događaje ili kao posledica namernih akcija koje osoba preduzima sa ciljem promene svog životnog stila (Peterson, 2009).

Svaki čovek ima lični profil izraženosti snaga koji Peterson i Seligman nazivaju "signature strengths".

Sa ciljem da osim teorijskog okvira pruže i pomoć ljudima u prepoznavanju snaga karaktera, njihovog korišćenja i nadograđivanja Peterson i Seligman objavljuju priručnik „Snage karaktera i vrline, priručnik klasifikacije“ (Character strengths and virtues, a handbook of classification). U okviru priručnika su detaljno opisane 24 snage grupisane u 6 vrlina, pri čemu se ne tvrdi da je ova klasifikacija definitivna već se ostavlja mogućnost uključivanja novih snaga ukoliko se one empirijski utvrde.

Mudrosti i znanja

Vrlina mudrosti i znanja obuhvata kognitivne snage koji uključuju sticanje znanja i upotrebu stečenog znanja:

- KREATIVNOST – RAZMIŠLJANJE O ORIGINALNIM, NOVIM I PRODUKTIVNIM NAČINIMA DA SE NEŠTO URADI
- RADOZNALOST – ŠIROK SPEKTAR INTERESOVANJA, TRAŽENJE NOVINA I OTVORENOST KA NOVIM ISKUSTVIMA, TEŽNJA KA ISTRAŽIVANJU I OTKRIVANJU;
- OTVORENOST UMA, PROSUĐIVANJE – SPOSOBNOST PROSUĐIVANJA I KRITIČKOG RAZMIŠLJANJA, TEŽNJA KA DUBOKOM PROMIŠLJANJU O STVARIMA SA RAZLIČITIH ASPEKATA, KAO I VRŠENJE NEPRISTRASNE PROCENE SVIH ČINJENICA;
- LJUBAV PREMA UČENJU – TENDENCIJA DA SE OVLADA NOVIM TEMAMA I SAZNANJIMA, KAO I FIZIČKIM VEŠTINAMA, BILO DA SE PRITOM USPE STVARNO ILI SAMO FORMALNO;
- PERSPEKTIVA, MUDROST – SPOSOBNOST DAVANJA MUDRIH SAVETA I SAGLEDAVANJE DOGAĐAJA IZ ŠIRE PERSPEKTIVE



Hrabrost

Vrlina hrabrost obuhvata emocionalne snage koje uključuju angažovanje volje za postizanje ciljeva uprkos spoljašnjim ili unutrašnjim preprekama:

- HRABROST, SMELOST – TEŽNJA DA SE NE POVLAČI I UZMIČE PRED NAGOVEŠTAJEM NEPRIJATNOSTI, PRETNJI, IZAZOVA ILI BRIGA;
- UPORNOST – ZAVRŠAVANJE ZAPOČETOG I ISTRAJNOST TOKOM SVOJIH AKCIJA UPRKOS PREPREKAMA;
- INTEGRITET, AUTENTIČNOST – GOVORENJE ISTINE, AUTENTIČNOST, PREDSTAVLJANJE SEBE NA ISKREN NAČIN, PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI ZA SVOJA OSEĆANJA I DELOVANJA;
- VITALNOST – PRISTUP ŽIVOTU SA POLETOM I ENTUZIJAZMOM



Humanost

Vrlina humanost se odnosi na interpersonalne snage koje uključuju negovanje, brigu i prijateljski odnos prema drugima:

- LJUBAV – PRIDAVANJE VAŽNOSTI BLISKIM ODNOSIMA SA DRUGIM LJUDIMA I SPREMNOST ZA NJIHVO RAZVIJANJE;
- LJUBAZNOST – OBUHVATA VELIKODUŠNOST, BRIŽNOST, EMPATIJU I ALTRUIISTIČKU LJUBAV, A ODNOSI SE I NA TEŽNJU KA ČINJENJU USLUGA I DOBRIH DELA DRUGIM LJUDIMA;
- SOCIJALNA INTELIGENCIJA – SVEST O VLASTITIM I TUĐIM MOTIVIMA I OSEĆANJIMA, VEŠTINE ADEKVATNE INTERAKCIJE SA DRUGIM LJUDIMA



Pravda

Vrlina pravda se odnosi na građanske snage koje stvaraju osnovu za zdravo društvo:

- TIMSKI RAD, DRUŠTVENA ODGOVORNOST – SPOSOBNOST DOBROG FUNKCIONISANJA U GRUPI, DRUŠTVENA I SOCIJALNA ODGOVORNOST, LOJALNOST GRUPI KOJOJ PRIPADAJU;
- PRAVIČNOST, POŠTENJE – JEDNAK, PRAVEDNO I POŠTENO TRETIRANJE SVIH LJUDI, BEZ DISKRIMINACIJE, NE DOZVOLJAVANJE DA LIČNA OSEĆANJA ILI PREDRASUDE UGROZE SUD O DRUGIMA;
- RUKOVOĐENJE – SPOSOBNOST PODSTICANJA SVAKOG ČLANA GRUPE DA OBAVLJA SVOJU AKTIVNOST, UZ USPOSTAVLJANJE I ODRŽAVANJE ATMOSFERE DOBRIH ODNOSA IZMEĐU ČLANOVA GRUPE.



Umerenost

Vrlina umerenost obuhvata snage koje štite od svake prekomernosti i rizičnog ponašanja:

- PRAŠTANJE I MILOST – SPOSOBNOST DA SE OPROSTI ONIMA KOJI SU POGREŠILI, PRIHVATANJE NEDOSTATAKA DRUGIH I SPOSOBNOST DA SE DAJE DRUGA PRILIKA ONIMA KOJI SU POGREŠILI.
- SKROMNOST, PONIZNOST – PREPUŠTANJE DA O NEKOME GOVORE NJEGOVA DELA, SVESNOST SOPSTVENOG MESTA U UNIVERZUMU;
- RAZBORITOST ILI OPREZNOST – IZRAŽENA PAŽLJIVOST PRILIKOM PRAVLJENJA IZBORA, IZBEGANJE NEOPTREBNIH RIZIKA, TEŽNJA DA SE NE GOVORE I NE RADE STVARI ZBOG KOJIH BI KASNIJE MOGLO ZAŽALITI;
- SAMOREGULACIJA – SPOSOBNOST USPOSTAVLJANJA SAMOKONTROLE, REGULISANJA OSEĆANJA I PONAŠANJA.



Transcedencija

Vrlina transcedencija obuhvata snage koje podstiču povezanost sa univerzumom i daju smisao životu:

- UVAŽAVANJE LEPOTE I IZVRSNOSTI – ČUDESNOŠĆ I UZVIŠENOST PRED LEPOTOM, ASPIRACIJE PREMA IZVRSNOSTI I CENJENJU DELA IZ RAZLIČITIH OBLASTI STVARALAŠTVA;
- ZAHVALNOST – SVEST O DOBRIM STVARIMA KOJE SE DEŠAVAJU U NEČIJEM ŽIVOTU I ZAHVALNOST ZA NJIH, SPREMNOST DA SE IZRAZI ZAHVALNOST;
- NADA – POZITIVNA OČEKIVANJA I ORIJENTACIJA KA BUDUĆNOSTI, TE SPREMNOST ZA PREDUZIMANJE POTREBNIH AKCIJA DA BI SE TA OČEKIVANJA OSTVARILA;
- HUMOR – RAZIGRANOST, SKLONOST SMEJANJU I ZASMEJAVANJU DRUGIH, SPOSOBNOST DA SE VIDI SMEŠNA STRANA DOGAĐAJA.
- DUHOVNOST – ČVRSTA UVERENJA DA POSTOJI VIŠA SVRHA I SMISAO U ŽIVOTU I POVEZANOST SA UNIVERZUMOM.



ISTRAŽIVANJE VRLINA I SNAGA KARAKTERA

Prema Petersonu i Seligmanu (Peterson i Seligman, 2004) istraživanja 24 snage karaktera, sprovedena u Sjedinjenim američkim državama pokazuju da se najčešće sa najvišim nivoima javljaju snage: ljubaznost, pravičnost, poštenje, zahvalnost i otvorenost uma, a sa najnižim nivoima skromnost, samoregulacija i razboritost ili opreznost.

Linley sa saradnicima (2007) sprovodi istraživanje u Velikoj Britaniji na uzorku od 17.056 ispitanika i u trajanju od nekoliko godina. Uzorak su činili ispitanici sa višim obrazovanjem, bio je zastupljen veći broj mlađih osoba i žena. Utvrdili su da postoji pozitivna povezanost između starosti ispitanika i ljubavi prema učenju, radoznalosti, praštanju, samoregulaciji i pravičnosti, a humor je u negativnoj korelaciji sa starošću ispitanika. Utvrđene su i neke polne razlike: žene su imale više nivoe na interpersonalnim snagama humanosti, ljubavi i socijalnoj inteligenciji, a muškarci na kreativnosti.




SNAGE KARAKTERA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU – KAKO IH UVESTI U NASTAVNU PRAKSU?

Moguće je osmisлити različite aktivnosti za uočavanje i jačanje snaga karaktera učenika u obrazovnom kontekstu, i verujemo da će nastavnici imati originalne ideje kako to mogu da ugrade u svoj nastavno-vaspitni rad sa svojim učenicima. Ovde ćemo prvo prikazati neke od metoda koje su korišćene u inostranstvu, i koje su evaluirane putem istraživanja efekata na neke pokazatelje dobrobiti i mentalnog zdravlja. U drugom delu će biti prikazane radionice usmerene na prepoznavanje i jačanje snaga koje su kreirane tokom projekta „Škola u kojoj cvetaju snage“ (The Curious and Flourishing Schools - Positive Education in Building of Character Strengths and Virtues) i sprovedene sa učenicima iz Srbije, Slovenije i Hrvatske.



PRIMERI ZADATAKA ZA GRAĐENJE I UVEŽBAVANJE SNAGA ZA UČENIKE:

1. Zamolite učenike da od svojih „top-5” snaga izdvoje jednu koju će vežbati tokom jedne nedelje. Zatim im za tu snagu dajte jedan ili nekoliko „zadataka” za opažanje i razvijanje te snage. Pripremite radne listove (za svaku snagu posebno, ali po sličnom modelu). Ovde je dat primer jednog radnog lista za snagu „Uvažanje lepote i izvrsnosti”.



Uvažavanje lepote i izvrsnosti – opis: primećujete i volite lepe stvari u prirodi, umetnosti, muzici ili ljudima.


Tokom ove sedmice, obraćaj pažnju na ovu snagu i „vežbaj je“.

Neke od ideja kako se to radi:

(1) Snaga u akcionoj priči - sećaš li se neke situacije kada si ti ili neko koga dobro poznaješ pokazali ljubav prema lepoti i izvrsnosti? Napiši, nacrtaj ili ispričaj priču o Ljubavi prema lepoti i izvrsnosti na delu

(2) Takmičenje u lepoti životinja: koje životinje smatraš lepim? Zašto? (grupni rad): Koje životinje tvoji drugovi iz grupe smatraju lepim? Napravite top listu najlepših životinja. Uporedite svoju top-listu sa listom ostalih grupa iz odeljenja. (ili)

(3) Potražite lepotu na putu do škole. Ispričajte nekome iz svoje porodice ili prijatelju šta ste sve lepo primetili na putu do škole.



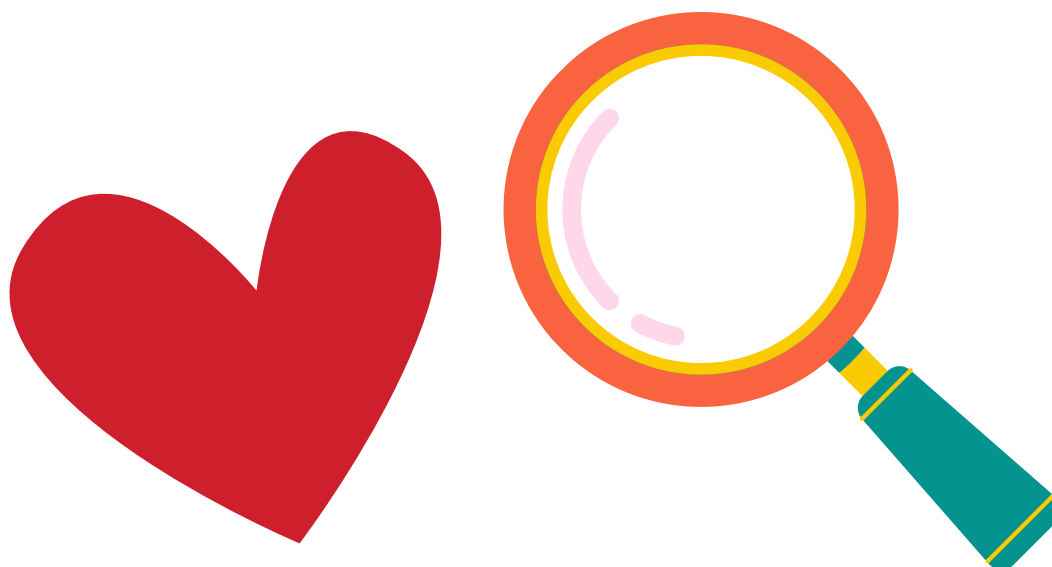
Na osnovu ovih primera, moguće je osmisлити slične zadatke za jačanje svake od 24 snage.

Istraživanje sa programskom i kontrolnom grupom na starijem osnovnoškolskom uzrastu (12-14 godina) je pokazalo da su učenici koji su učestvovali u šestomesečnom programu značajno povećali zadovoljstvo životom u poređenju sa adolescentima koji nisu učestvovali u vežbama zasnovanim na snagama karaktera. (Proctor i dr., 2011).

2. KROZ PRIZMU SNAGE: OKVIR ZA OBRAZOVANJE SRCA

(THROUGH THE LENS OF STRENGTH: A FRAMEWORK FOR EDUCATING THE HEART (LINKIS ET AL., 2014))

- Primer aktivnosti za prepoznavanje snaga: Svaki učenik bira pojedinca kojeg poštuje i divi se mu se. Učenik svojim sopstvenim rečima opisuje osobu kojoj se divi. Grupa/oddeljenje sastavlja listu osobina koja se sastoji od svih osobina koje su identifikovali učenici.
- Primer aktivnosti za uočavanje snaga u nekom pojedincu: Svakom učeniku je dodeljen „tajni partner.“ U periodu od jedne sedmice od učenika se traži da tajno rade tako što će posmatrati svoje partnere i beležiti (u jednostavnom formularu) bilo kakve primere optimalnog korištenja karakternih snaga, naznačavajući koje snage su koristili, kako su ih koristili i dokaze za pozitivne efekte takvog ponašanja.
- Primer aktivnosti za razvijanje snaga: Svaki učenik identifikuje (1) snagu koju bi on/a želeli više koristiti u školi i (2) snagu koju on/a želi češće koristiti izvan škole. Učenik može odabrati istu snagu za obe kategorije ili dve različite snage. Učenik razvija konkretan plan - na određeno vreme - koje identifikuje specifične načine primene svake snage u odgovarajućem okruženju (unutar ili izvan škole).
- Primer aktivnosti za promovisanje snaga unutar odeljenja: Učenici, nakon što su identifikovali snage, i „sabrali“ ih u listu snaga njihovog odeljenja, sprovode „grupnu reviziju snaga“: identifikuju različite načine na koje se snage grupe već koriste u učionici i / ili širom škole i primere optimalnog korišćenja. Identifikuju koji bi novi načini korištenja snaga odeljenja pomogli da odeljenje ili škola budu bolje mesto za sve njih. Zatim razvijaju i izvršavaju plan za primenu novih praksi.

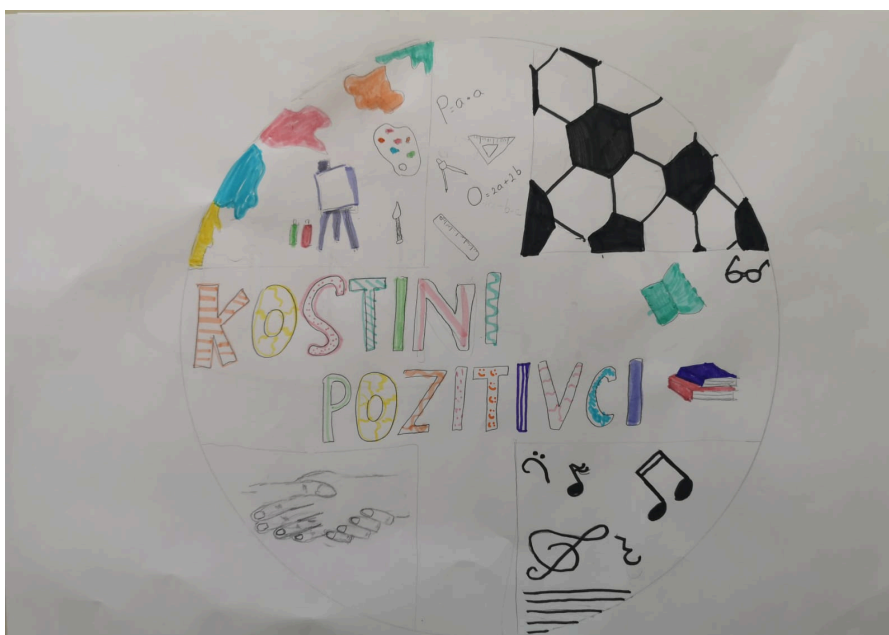


3. JEZIK SNAGA U ODELJENJU

Geelong Grammar School[1] u Australiji je među prvima počela da neguje pozitivno obrazovanje i fokusiranje na snage učenika. Danas predstavlja resurs centar i centar za horizontalno učenje nastavnika koji žele da u svojim školama primene principe i metode pozitivnog obrazovanja. Posebnu pažnju u svom modelu GGS stavlja na negovanje snaga učenika kroz razvoj „jezika snaga“ u svakodnevnoj komunikaciji u odeljenju. Evo nekoliko načina:

- Usvajanje i korišćenje „Jezika snaga“: nastavnici koji su i sami upoznati sa snagama i načinima njihovog korištenja, mogu koristiti drugačiji jezik kada komuniciraju sa učenicima. Ovakav pristup pruža izvrsno polazište za negovanje pozitivne kulture u učionici. Jezik snaga može se koristiti u postavljanju očekivanja u odeljenju, tako što će nastavnici najpre usmeriti svoju pažnju na to koje kolektivne snage poseduje svako odeljenje. Pri tom, umesto da se trudite da pokrijete sve 24 snage, najbolje je usredsrediti se na 3 do 5 snaga, tako da se svaka od ovih snaga može sveobuhvatno istražiti i generalizovati u različitim situacijama. Primenjujući perspektivu zasnovanu na snazi, nastavnici bi se mogli zapitati „Koje snage moji učenici već pokazuju?“. Postupak utvrđivanja učeničkih snaga može se provesti kroz posmatranje i / ili traženje od učenika da sa liste snaga odaberu onih 5 za koje oni smatraju da su najizraženije u njihovom odeljenju i da ih najbolje opisuju. Snage pojedinih učenika takođe mogu da posluže za pronalaženje najčešćih snaga u odeljenju.

[1] Više na: <https://www.ggs.vic.edu.au/Blog-Posts/use-character-strengths>



- Pričanje priča za izgradnju snaga. Počevši od snaga koje su učenicima već bliske i u kojima su jaki, možemo dalje izgrađivati „jezik snaga” u odeljenju. Primenjuje se princip „od poznatog ka manje poznatom” pri čemu definisanje i opisivanje snage ne treba da bude ograničeno samo na opis same snage ili značenje te reči u rečniku. Umesto toga, treba primeniti „pričanje priča”. Te priče mogu poticati iz istorije, vesti, popularne kulture, nastavnika, učenika, roditelja, ljudi iz lokalne zajednice. Na primer, možemo inicirati razgovor o iskrenosti i poštenju, tako što ćemo pokrenuti aktivnosti u kojima oni razgovaraju sa parom ili pak individualno razmisle o događajima i situacijama u njihovom životu kada je iskrenost/poštenje bila najbolja politika, a drugi put kada je iskrenost/poštenje pogoršala situaciju. Istražujući krajnosti upotrebe snage, učenici mogu sami razviti osetljivost ka veštinama uravnoteženog korišćenja snaga u učionici. Te bi se rasprave mogle pojačati dokumentovanjem i prikazivanjem ključnih tačaka učenja, koja bi mogla uključivati načine delovanja ove snage, ciljeve odeljenja – šta žele da postignu u pogledu ove snage i uvide o toj snazi. Situacije učenja mogu da se dešavaju usput, u svakodnevnim situacijama u odeljenju. Npr. kada učenik/ca prizna da nije uradio/la domaći, nastavnik/ca to može iskoristiti dvojako: kao priliku da se objasne posledice neuradenog domaćeg po učenje, ali i kao priliku da se pohvali iskrenost učenika kao snage.
- Uočavanje snage. Vrlo moćan način pozitivnog potkrepljenja snaga učenika je rutina davanja povratne informacije na času ili na kraju dana. Nastavnik/ca može odvojiti određeni vremenski period na svakom času/danu kako bi uočio i dao povratnu informaciju o snagama koje je na tom času ili tokom dana uočio/la kod učenika. Na kraju časa ili na početku narednog časa nastavnici daju konkretne povratne informacije o snagama koje su uočili. Na primer, „Danas sam primetila veliku nadu i upornost u načinu na koji ste pristupili problemu, dok ste kreirali liste ideja za rešenje i dok ste pregovarali kroz nesuglasice u svojim grupama.“ Utvrđujući uočavanje snage kao rutinu u učionici, učenici mogu učiti od ponovljenog nastavničkog modela i biti postupno vođeni kako bi uočili i potkrepili snage jedni u drugima i koristili jezik snaga.

KAKO NASTAVNICI MOGU RAZVITI SVOJU OSETLJIVOST ZA SNAGE?

Na sajtu VIA instituta <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> nastavnici mogu popuniti VIA inventara snaga karaktera pomoću kog se određuje personalni profil snaga i detaljno upoznaje rang svojih snaga. Popunjavanje upitnika i povratna informacija o rangu snaga se ne naplaćuje, a postoje verzije na srpskom, hrvatskom i slovenačkom jeziku. Verzija za omladinu postoji samo na engleskom jeziku, a trenutno je u toku prevod na srpski i hrvatski jezik.

Pored toga, nastavnici mogu da unapred uvežbavaju svoju osetljivost za prepoznavanje snaga i reagovanje koje je u skladu sa principima Pozitivnog obrazovanja tako što će rešavati situacije iz svakodnevne prakse kroz prizmu „jezika snaga”.



DA LI SU SNAGE NEKADA PROBLEM?

Pokušajte da razmislite o ovom pitanju i da odgovorite na njega. Ako smatrate da korišćenje snaga nekad može da bude problem u obrazovnom kontekstu (odeljenju), navedite kada i zašto.

Korišćenje snaga nekada može da predstavlja problem – obično je to situacija kada se neka snaga ili više njih PRETERANO koriste. Npr. liderstvo učenika, ako se koristi preterano, može da bude viđeno kao nametanje svoje volje i agresija; preterana nada ili polet može da vodi u nerealistične procene svojih sposobnosti da se neki zadaci savladaju; previše skromnosti može da dovede do pasivnosti, itd. Potrebno je podučiti učenike šta znači OPTIMALNO korišćenje svojih snaga. Naredna tabela može da posluži toj svrsi.



TABELA 1: OPTIMALNO KORIŠĆENJE SNAGA (VIA INSTITUTE ON CHARACTER, 2021)

| Snaga | Preslabo korišćenje | OPTIMALNO KORIŠĆENJE | Preterano korišćenje |
|----------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| LjUBAV | Izolacija, povlačenje od drugih ljudi | Iskrena, uzvraćena toplina | Preosetljivost, preterana emocionalnost |
| NADA | Negativnost, previše okrenut ka prošlosti | Pozitivna očekivanja, optimističan | Nerealni, slepi optimizam |
| LJUBAV PREMA UČENJU | Nezainteresovan; tesnograd, samozadovoljan | Traži informacije; celoživotno učenje | „Sveznalica“, elitista |
| RADOZNALOST | Dosađuje se; apatičan | Zainteresovan, otvoren | Previše radoznao; nametljiv |
| LJUBAZNOST, VELIKODUŠNOST | Ravnodušan; sebičan | Neguje i brine o drugima, saučestvuje | Nametljiv, previše fokusiran na druge |
| OPRAŠTANJE | Osvetoljubiv, nemilosredan | Preći preko uvrede | Popustljiv; „otirač pred vratima“ |

TABELA 1: OPTIMALNO KORIŠĆENJE SNAGA (VIA INSTITUTE ON CHARACTER, 2021)

| Snaga | Preslabo korišćenje | OPTIMALNO KORIŠĆENJE | Preterano korišćenje |
|--------------------------------|--|---|--|
| UVAŽAVANJE LEPOTE I IZVRSNOSTI | Nesvestan, „zaglavljen u autopilotu“, „posao-kuća“ | Naći smisao u stvarima; primećivati lepotu u svakodnevi | Snobizam, perfekcionizam |
| TIMSKI RAD | Samodovoljan, „individualac“ | Odan, saradljiv | Zavistan, gubitak individualnosti |
| POLET | Pasivan, nepokretan | Aktivan, energičan | Hiperaktivan, nezaustavljiv |
| POŠTENJE I ISKRENOST | Lažan, neautentičan | Autentičan, u skladu sa samim sobom | Nepristojan (preterano direktan); moralizator |
| PRAVEDNOST | Predrasude, samodovoljnost | Primenjuje jednake mogućnosti za sve | Pravednost bez topline i brige za druge, po svaku cenu |
| PROSUĐIVANJE | Nelogičan, naivan | Analitičan, otvorenog uma | Ciničan, krut |

TABELA 1: OPTIMALNO KORIŠĆENJE SNAGA (VIA INSTITUTE ON CHARACTER, 2021)

| Snaga | Preslabo korišćenje | OPTIMALNO KORIŠĆENJE | Preterano korišćenje |
|--------------------------------|---|---|---|
| SOCIJALNA INTELIGENCIJA | Nepovezan, ne snalazi se sa ljudima | Uključen, empatičan | Previše analizira druge, samoobmanjivanje |
| KREATIVNOST | Konformista, običan | Jedinstvenost koja je praktična, originalnost | Ekscentričan, čudan |
| ZAHVALNOST | Zaljubljen u sebe, smatra da mu sve pripada | Povezan, ceni pozitivnost, zahvalan | Izveštačen, repetitivan |
| ISTRAJNOST | Lenjost, bespomoćnost | Završava zadatke, uporan | Tvrdoglav, neće da popusti |
| SAMOREGULISANOST | Impulsivan, nedisciplinovan | Pažljiv, disciplinovan | Sputan, opsesivan |
| DUHOVNOST | Nesvestan sržnih vrednosti | Povezan sa onim što je sveto i svrhovito | Fanatičan, „pridikuje“ |

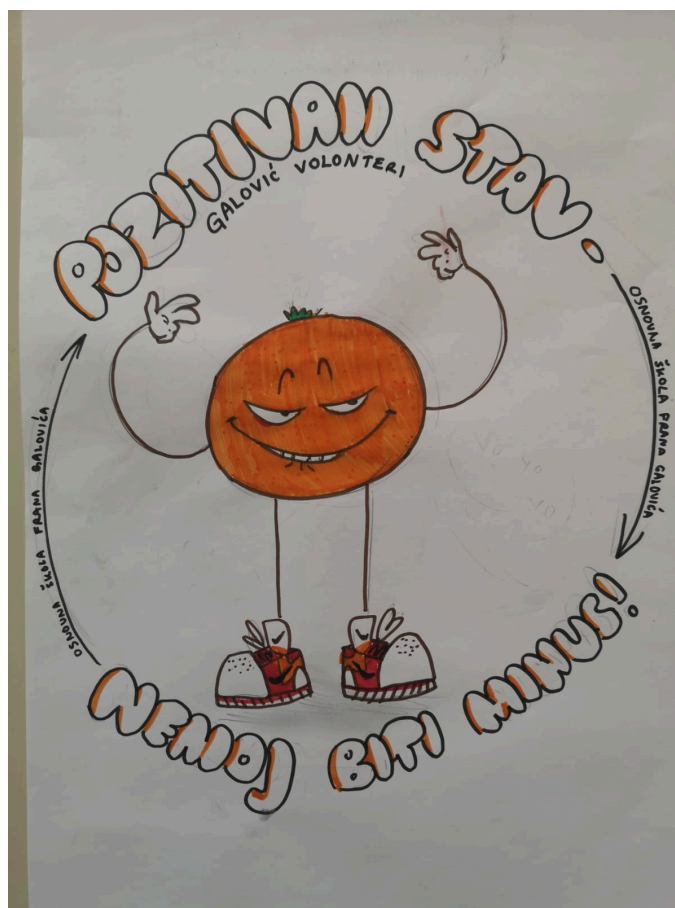
TABELA 1: OPTIMALNO KORIŠĆENJE SNAGA (VIA INSTITUTE ON CHARACTER, 2021)

| Snaga | Preslabo korišćenje | OPTIMALNO KORIŠĆENJE | Preterano korišćenje |
|-------------------------|--|--|--|
| HRABROST | Kukavica; bez volje da učini nešto | Suočavanje sa strahovima; prevazilaženje nedaća | Budalasto reskiranje, „glavom kroz zid“ |
| PERSPEKTIVA, MUDROST | Površan, plitak | Vidi i deli sa drugima širu sliku | Arogantan, ohol |
| VOĐSTVO | Pasivan, sledbenik | Pozitivno utiče na druge | Teži da kontroliše, „šefovanje“ |
| OPREZ, OPREZNOST | Nepromišljen, traži uzbuđenja po svaku cenu | Mudro oprezan, orijentisan na cilj | Previše obazriv, okleva |
| HUMOR | Previše ozbiljan, ravan afekat | Smeje se sa drugima, igra se | Uvredljiv, lakouman |
| SKROMNOST | Arogantan, na sebe fokusiran | Obraća pažnju na druge, umeren | Samoobezvređuje se, ima ograničenu sliku sebe. |

Sa druge strane, slabo ispoljavanje snage nekada može da se unapredi vežbanjem snaga (primere aktivnosti smo opisali iznad), ali treba proceniti prethodno da li je i koliko važno da se slabije snage vežbaju. Ako se proceni da bi vežbanje slabijih snaga donelo značajne koristi, treba se u tom vežbanju osloniti na one najizraženije snage. Na primer, ako se proceni da je (inače nisko razvijena) snaga samoregulacije neophodna za uspeh u učenju, može se napraviti plan aktivnosti sa učenikom da bi se ta snaga koristila i vežbala, ali je pri tom korisno saznati koje snage učenik ima najjače izražene. Ako je kod učenika visoko razvijena radoznalost, može se učeniku zadati projekat učenja, u kojem će učenik koristiti svoju radoznalost da bi samostalno tragao za informacijama koje će mu pomoći da rešava probleme na koje nailazi u gradivu. Ako ima visoko razvijenu istrajnost, uputiti ga kako da je koristi tako da korak po korak i jedan po jedan savladava zadatke.

Neke ideje za rešenje preteranog korišćenja snaga:

- Obratiti pažnju na situacije u kojima se snaga OPTIMALNO koristi i analizirati faktore koji tome doprinose, pa ih koristiti i u budućim situacijama.
-
- Iskoristiti neke druge snage koje mogu da ublaže snagu koja se previše koristi.



KORISNI IZVORI ZA VIŠE IDEJA I TEHNIKA:

- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573-596.
- [How to use Character Strengths to create a Positive Classroom - Geelong Grammar School \(ggs.vic.edu.au\)](https://ggs.vic.edu.au)

- https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/character-strengths-for-students/#tab__2
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A.M., Maltby, J., Fox Eadese, J., and Linley, P. A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 6, No. 5, 377-388
- Linkis et al. (2014). Through the lens of strength: A framework for educating the heart.

PERMA MODEL

Jedna od aktuelno dominantnih teorija usmerena na komponente optimalnog ljudskog funkcionisanja, a koja je i osnova modela pozitivnog obrazovanja u različitim zemljama, uključujući i IPP model pozitivnog obrazovanja, razvijen u okviru projekta „Škola u kojoj cvetaju snage - The Curious and Flourishing Schools - Positive Education in Building of Character Strengths and Virtues” je PERMA model Martina Seligmana.

Polazište ovog modela, čiji razvoj je prošao kroz nekoliko faza, je bila Seligmanova trokomponentna teorija autentične sreće koja je obuhvatala komponente: Pozitivne emocije (P), Angažovanje/motivacija (E) i Smisao i svrha života (M). Daljim razvojem ove teorije i uključivanjem još dve komponente: Pozitivni odnosi sa drugima (R) i Postignuće (A) izrasta petokomponentni PERMA model.



POZITIVNE EMOCIJE (POSITIVE EMOTIONS – P)

Pozitivne emocije osim sreće, uključuju nadu, zainteresovanost, radost, ljubav, saosećanje, ponos i zahvalnost. Smatraju se glavnim pokazateljem procvata i mogu se podsticati kako bi se poboljšalo blagostanje. Uobičajeni nivo individualnog funkcionisanja se može unaprediti upražnjavanjem, istraživanjem i integrisanjem pozitivnih emocija. Dosadašnja istraživanja pokazuju da pozitivne emocije mogu umanjiti nepovoljne efekte neprijatnih životnih događaja i poboljšati otpornost tako da možemo reći da učestalo doživljavanje pozitivnih emocija pomaže pojedincima da izgrade fizičke, intelektualne, psihološke i društvene resurse koji povećavaju otpornost i opšte blagostanje.

ANGAŽOVANJE/UKLJUČENOST (ENGAGEMENT – E)

Seligman poetski opisuje angažovanje/motivaciju kao “biti jedno sa muzikom”. Kada neko doživljava sveprožimajuće iskustvo u kome optimalno primenjuje svoje veštine, snage i fokusira pažnju na prethodno postavljen personalno izazovan cilj govorimo o angažovanju/uključenosti. Prema Csikszentmihalju, balans između izazovnosti i težine cilja (zadatka) sa jedne strane i doživljaja kompetentnosti, odnosno posedovanje odgovarajućeg stepena veštine potrebne da se postavljeni cilj ostvari sa druge strane, proizvodi iskustvo nazvano „tok“ koje je toliko zadovoljavajuće da ljudi upražnjavaju neku aktivnost radi same aktivnosti, a ne usled nagrade/koristi koju će ta aktivnost doneti. Dakle, “tok” se doživljava kada su nečije veštine dovoljne za izazovnu aktivnost, u potrazi za jasnim ciljem, sa trenutnom povratnom informacijom o napretku ka cilju. Prilikom doživljavanja “toka” dolazi do potpune apsorpcije u aktivnost, pažnja je fokusirana, nestaje svest o sebi, a percepcija vremena je izmenjena – nemamo doživljaj protoka vremena i prestajemo biti zainteresovani za njega, postoji svest isključivo o sadašnjem trenutku. “Tok” se može doživeti tokom kreativnog stvaralaštva, ali i u drugim aktivnostima, poput igranja šaha, razgovora, čitanja knjige, izrade nameštaja, popravljanja bicikla, baštovanstva, sportskih treninga....Istraživanje relacije „toka“ i blagostanja je pokazalo da su pojedinci koji pokušavaju da iskoriste svoje snage na nove načine svaki dan tokom nedelju dana bili srećniji i manje depresivni nakon šest meseci.

POZITIVNI ODNOSI SA DRUGIMA (RELATIONSHIPS - R)

Evoluciono posmatrano, dobri odnosi sa socijalnom okolinom su neophodni za opstanak ljudske vrste, te mi kao društvena bića imamo jaku težnju da se povežemo i očuvamo veze da drugima. Razvijanje bliskih odnosa ključno je za adaptaciju i omogućeno je našom osposobljenošću za ljubav, saosećanje, ljubaznost, empatiju, timski rad, saradnju, samopožrtvovanje itd. Iz prethodnog sledi da su bliski i ispunjavajući odnosi sa važnim drugima neophodni za psihološko blagostanje, a često se prijatne emocije i doživljaji poput sreće, zadovoljstva, osećaja pripadnosti, ponosa, smisla pojačavaju upravo kroz njih. Bliske veze mogu dati životu smisao, a socijalna podrška je jedan od zaštitnih faktora u stresnim situacijama. Mnoga istraživanja još od Harlovljevih i Bolbijeve nalaza o značaju afektivnog vezivanja pa sve do savremenih ispitivanja potvrđuju značaj bliskih personalnih veza za psihološko blagostanje (nalazi istraživanja pokazuju da je društvena izolacija faktor rizika za depresiju, zloupotrebu supstanci i samoubistvo, te da su bliski odnosi važni prediktori subjektivnog blagostanja i smisla života).

SMISAO I SVRHA ŽIVOTA (MEANING - M)

Potruga za smislom i potreba da se ima osećaj vrednosti je stara koliko i čovečanstvo. Iako se nauka bavi ovim pitanjem od početka svog postojanja, ono i dalje intrigira teoretičare i istraživače. Seligman smisao i svrhu života određuje kao pripadanje i/ili služenje nečemu većem od nas samih. Osećaj smisla i svrhe može se izvesti iz pripadnosti i doprinosa nečemu većem od sebe. Postoje različite društvene institucije koje omogućuju doživljavanje osećaja smisla, kao što su religija, porodica, nauka, politika, radne organizacije... Osećaj svrhovitosti života pomaže pojedincima da se usredsrede na ono što je zaista važno u suočavanju sa značajnim izazovima ili nedaćama. Smisao ili svrha života se individualno razlikuju. Tako, smisao života može biti bavljenje profesijom, humanitarnim radom ili politikom, ali i upražnjavanje stvaralačkih poduhvata, negovanje verskih/duhovnih uverenja ili održavanje dobrih personalnih odnosa, sticanje novih iskustava... Osećaj smisla proizilazi iz ličnih vrednosti, a ljudi koji smatraju da vode svrhovit život žive duže i imaju veće zadovoljstvo životom i manje zdravstvenih problema.

POSTIGNUĆE (ACCOMPLISHMENT – A)

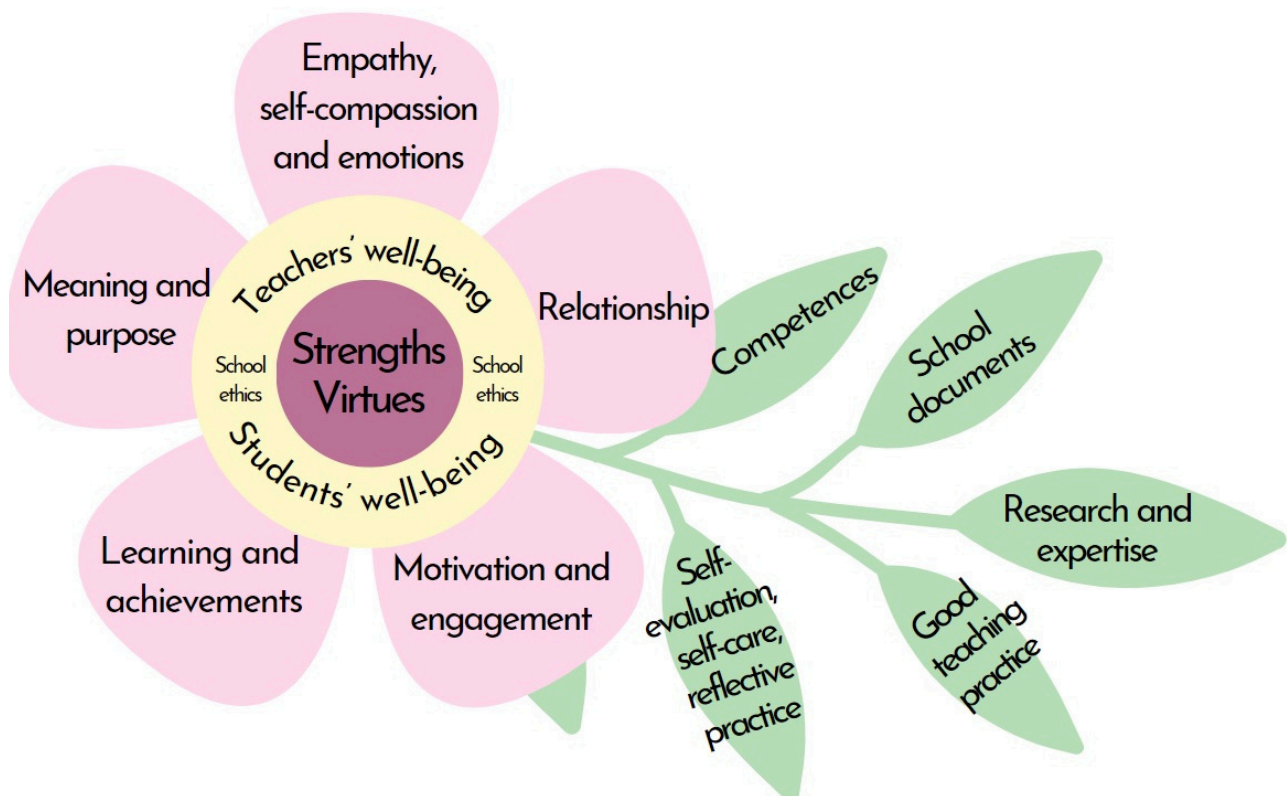
Prema Seligmanu ljudi teže postignućima, kompetencijama, uspehu i majstorstvu radi njih samih, u različitim domenima, uključujući radno mesto, sport, igre, hobije itd. čak i ako to ne produkuje samo pozitivne emocije. Osećaj postignuća proizilazi iz postizanja ciljeva, savladavanja poduhvata i samomotivacije da završite ono što ste naumili. Doživljavanje osećaja ponosa usled različitih uspeha doprinosi blagostanju. Upornost i posvećenost postizanju ciljeva obezbeđuju uspeh, no za procvat i blagostanje je potrebna intrinzična motivacija, odnosno ostvarivanje uspeha usled unutrašnje motivacije, kao i rad na nečemu samo radi istraživanja i unapređivanja. Ostvarivanje unutrašnjih ciljeva (poput rasta i povezivanja) dovodi do većeg porasta blagostanja od ostvarivanja spoljnih ciljeva kao što su novac ili slava.



IPP MODEL POZITIVNOG OBRAZOVANJA

Kao što smo već napomenuli smatramo da je za dobru praksu važna i dobro utemeljena teorijska osnova, te smo prilikom konstruisanja IPP modela pozitivnog obrazovanja teorijsko uporište našli upravo u integraciji PERMA modela i VIA modela snaga.

IPP model pozitivnog obrazovanja je nastao tokom petodnevne razmene znanja partnera iz Srbije, Slovenije i Hrvatske i zatim implementiran u škole putem svakodnevne prakse učitelja, nastavnika i stručnih saradnika i kroz program radionica koje su prikazane u narednom delu priručnika.



Početna ideja kojom smo se vodili u konstrukciji modela pozitivnog obrazovanja je bila „Biti dobro, učiti dobro“ odnosno težnja da škola bude mesto u kome se svi akteri – učenici, nastavnici i roditelji – osećaju dobro i sigurno.

Na slikovitom prikazu modela možemo videti da se u cvetu nalaze dimenzije PERMA modela i VIA snage karaktera koje su utkane u školski etos i principe rada. Kreiranjem atmosfere u učionici u kojoj se neguje pristup prepoznavanja snaga karaktera i prevashodno oslanja na njih jačaju se dobri međusobni odnosi. Dobri međusobni odnosi stvaraju puno prilika za doživljavanje prijatnih emocija, koje pak unapređuju doživljaj svrhovitosti i smislenosti učenja, te podstiču uključenost i motivaciju, a samim tim i olakšavaju učenje i uspešnost u školskim i vanškolskim aktivnostima.

U listovima modela su smeštene:

Kompetencije–uključuju usmerenost na ključne, međupredmetne i predmetne kompetencije učenika, koje se svakako razvijaju (ili bi trebalo razvijati) tokom nastave, ali i kompetencije nastavnika za uspešnu podršku učenicima i podučavanje.

Školska dokumenta – uključuju planove i programe koje škola definiše i u kojima mogu da se nađu elementi pozitivno-obrazovnog pristupa. Time se cela škola kao organizacija usmerava ka brizi o dobrobiti učenika i nastavnika.

Samoevaluacija i refleksivna praksa – uključuje praksu nastavnika da promišlja svoju nastavu i svoj rad na podršci učenicima, da ocenjuje uspešnost i traga za načinima za poboljšanje. Pri tom je važno da nastavnici ne zaborave na brigu o sebi, o sopstvenoj dobrobiti i mentalnom zdravlju, te da razviju praksu samo-nege.

Praksa samo-nege podrazumeva aktivnu usmerost na unapređenje svesnosti o sopstvenim mentalnim procesima, aspektima naše ličnosti na koje smo ponosni i koji nam se dopadaju, ali i aspektima naše ličnosti koje želimo da menjamo ili unapređujemo, eventualnim tegobama (npr. prepoznavanje simptoma sagorevanja i pravovremena preventivna reakcija) te spremnost da se potraži adekvatna i stručna pomoć.

Dobre nastavne prakse – uključuju one prakse i metode koje su i ranije donosile dobre akademske rezultate (kao što su usmerenost na ishode umesto na sadržaj, aktivna nastava, projektna nastava, kooperativno učenje...) a koje mogu dodatno da se razviju integracijom aktivnosti koje nudi pozitivno obrazovanje kao okvir.

Istraživanja i ekspertiza – uključuje posvećenost pozitivnog obrazovanja ka proverenim, istraživanjima potvrđenim pristupima, sadržajima i metodama, kao i obavezu da se intervencije pozitivnog obrazovanja empirijski proveravaju. Takođe uključuje postojeću ekspertizu nastavnika i stručnih saradnika, u podučavanju i podršci učenicima, smislu da je oni koriste na nov način i kroz aktivnosti pozitivnog obrazovanja.

KORIŠĆENA LITERATURA:

Keyes, C.L.M. (2002). Mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.

Linley, M., Wood, J., Harrington, Peterson, C. & Seligman, m. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 341–351.

Maksić, S. i Bojanović, M. (2017). Doprinos školskog psihologa primeni principa pozitivne psihologije u razvoju škole. *Nastava i vaspitanje*, LXVI br. 2/2017, 337–350.

Moore, K.A., & Lippman, L.H. (2005). Introduction and conceptual framework. In K.A. Moore & L.H. Lippman (Eds.), *What do children need to flourish: Conceptualizing and measuring indicators of positive development* (pp. 1–10). New York, NY: Springer Science & Business Media

Park, Peterson & Seligman (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.

Patrick, H., Ryan, A. M., & Kaplan, A. (2007). Early adolescents' perceptions of the classroom social environment, motivational beliefs, and engagement. *Journal of educational psychology*, 99(1), 83.

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook of classification*. New York: oxford University Press

Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford: University Press.

Peterson, C. (2009). *VIA Survey: Interpretive Report*. VIA Institute on Character.

Petrović, V. (2020). *Uvod u mentalno zdravlje*. Novi Sad: Fakultet za pravne i poslovne studije dr Lazar Vrkatić

Ryan, A. M., & Patrick, H. (2001). The classroom social environment and changes in adolescents' motivation and engagement during middle school. *American Educational Research Journal*, 38(2), 437–460.

https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/character-strengths-for-students/#tab__2

How to use Character Strengths to create a Positive Classroom - Geelong Grammar School ggs.vic.edu.

Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573–596

[How to use Character Strengths to create a Positive Classroom - Geelong Grammar School \(ggs.vic.edu.au\)](https://ggs.vic.edu.au)

https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/character-strengths-for-students/#tab__2

Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A.M., Maltby, J., Fox Eadese, J., and Linley, P. A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 6, No. 5, 377–388

Linkis et al. (2014). *Through the lens of strength: A framework for educating the heart*.

PRAKTIČNI DEO

**METODOLOGIJA RADA KROZ
RADIONICE**

Naučene lekcije i preporuke nakon primene radionica u projektu

1. Bilo bi poželjno, da roditelji budu informisani o sadržaju i ciljevima radionica pre njihovog sprovođenja i da potpišu saglasnost za učešće svoje dece u izvođenju. Na taj način će roditelji biti dovoljno uključeni u rad jer postoje domaći zadaci koji podrazumevaju i aktivnosti sa roditeljima, pa oni neće biti iznenađeni time.

2. Ako je moguće, obezbediti više vremena za izvođenje većine radionica od jednog školskog časa (npr. uključiti i veliki odmor ili ih raditi nakon časova, u međusmeni ili slično). Objašnjenje: Ako radionice sprovodimo tokom nastave, potrebno je dosta vremena za pripremu učionice; učenicima je potrebno obezbediti dovoljno vremena da „prebace“ sa prethodne aktivnosti (npr. sa časa matematike) i da se primereno opuste i usmere na izvođenje aktivnosti radionice, što je često bila poteškoća posebno ako su učenici sledeći čas, tj. odmah nakon radionice imali predviđeno pismeno ili usmeno ocenjivanje znanja. Može se očekivati da u takvim situacijama učenici budu dekoncentrisani i slabije učestvuju.

3. Izvoditi prilagođene radionice, sa mlađim učenicima. Stariji učenici (posebno tinejdžeri ili ako prvi put učestvuju u ovakvim aktivnostima) teže se „otvaraju“ pred vršnjacima, neugodno im je i treba im više vremena da se opuste; mlađi učenici takođe mogu da se razvijaju kroz radionice i oni su otvoreniji za radioničarske razmene.

4. Prilagoditi trajanje radionice trenutnoj situaciji (po potrebi na dva sata). Objašnjenje: Ponekad je potrebno više vremena za objašnjenje pojedinih pojmova i smisleno je koristiti ga kako bi izvođenje radionice imalo smisla. Ponekad raspoloženje i misli učenika (zbog pojedine teme) odu potpuno drugim smerom od planirane aktivnosti i tada se treba prilagoditi učenicima.

5. Ne izvoditi radionice tokom nastave (ako je moguće)!

Objašnjenje: Koncentracija i opuštenost učenika bila bi neuporedivo veća.

6. Učenicima reći da sve radne listove koji nastanu ili se popune tokom radionica prilažu uz svoj Dnevnik snaga. Tako će na jednom mestu imati sve instrumente za razvoj snaga.

POZITIVNI EFEKTI UKLJUČIVANJA DECE MIGRANATA U RADIONICE POZITIVNE PSIHOLOGIJE

Sladjana Jović Mičković

Uvod

Kada je reč o međuljudskim odnosima dece u školskom okruženju, važno je poštovati principe poštovanja, tolerancije, razumevanja i ravnopravnosti. Uprkos tome, kulturološke razlike i verska uverenja mogu se odraziti na specifične aspekte međuljudskih odnosa, naročito kod muslimanske dece, posebno devojčica. Uključivanje dece migranata u radionice pozitivne psihologije ključno je za stvaranje inkluzivnog i podržavajućeg školskog okruženja. Na osnovu iskustava u našoj školi, gde je veliki procenat učenika muslimanske veroispovesti, predstavljamo prednosti takvog uključivanja kao i ključna načela koja treba uzeti u obzir pri organizaciji ovih radionica.

Poštovanje verskih i kulturnih razlika

Poštovanje verskih i kulturnih razlika je temelj za uključivanje dece migranata u školsko okruženje. Muslimanska deca, posebno devojčice, često se pridržavaju određenih verskih pravila oblačenja, kao što je nošenje hidžaba. Važno je da se ovi izbori poštuju i da se sva deca osećaju prihvaćenom bez obzira na versku ili kulturnu pripadnost. Poštovanje ovih razlika smanjuje osećaj isključenosti i podstiče ravnopravnost. Na primer, uključivanje poučavanja o različitim kulturama i religijama u nastavni plan može povećati svest i razumevanje među učenicima, kao i doprineti boljem prihvatanju razlika.

Uvažavanje ličnog prostora i pravila o saglasnosti

Prilikom izvođenja radionica koje uključuju blisku saradnju ili dodirivanje, ključno je poštovati lični prostor svih učesnika. Učesnici moraju imati pravo na udobnost i ne smeju se osećati ugroženo ili neprijatno zbog bliskog kontakta. Pravila o saglasnosti omogućavaju da se deca sama odluče da li žele učestvovati u određenoj aktivnosti. Jasna komunikacija ciljeva aktivnosti i očekivanog ponašanja je od suštinske važnosti da bi se osiguralo razumevanje i poštovanje među učesnicima. Organizatori radionica moraju obezbediti sigurno okruženje u kojem svako dete može slobodno da se izrazi i u kojem se poštuje njegov lični prostor.

Individualni pristup i saradnja sa roditeljima

Svako dete je jedinstveno, pa je važno da nastavnici razgovaraju sa muslimanskom decom i njihovim roditeljima kako bi saznali šta je najbolje za pojedinog učenika. Individualni pristup omogućava da se aktivnost ili zadatak prilagodi potrebama pojedinačnog učenika. Saradnja s roditeljima je od ključnog značaja za razumevanje specifičnih potreba i očekivanja, kao i za pronalaženje najboljih rešenja za uključivanje dece u radionice. Time se gradi poverenje između škole i porodice što omogućava bolju podršku integraciji i razvoju deteta.

Razvijanje pozitivnih društvenih veština

Učešće u radionicama pozitivne psihologije pomaže deci da razviju pozitivne socijalne veštine kao što su komunikacija, saradnja i empatija. Ove veštine su ključne za njihovu integraciju u školsko okruženje. Radionice koje podstiču timski rad i međusobnu podršku pomažu deci da se osećaju povezanije sa vršnjacima i manje izolovanim. Na primer, aktivnosti koje zahtevaju grupno rešavanje problema ili saradnju u kreativnim projektima podstiču decu da bolje razumeju i saraduju sa drugima.

Jačanje samopouzdanja i samopoštovanja

Radionice pozitivne psihologije često uključuju aktivnosti koje podstiču jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i unutrašnjeg zadovoljstva. Kroz ove aktivnosti, muslimanska djeca mogu se osećati sigurnije i prihvaćenije u školskom okruženju. Negovanje pozitivne slike o sebi je posebno važno za decu koja se suočavaju sa izazovima zbog kulturnih i verskih razlika. Aktivnosti kao što su samootkrivanje i vežbe postavljanja ciljeva mogu pomoći deci da prepoznaju i cene svoje sposobnosti i dostignuća.

Razvijanje interkulturalnog razumevanja

Učešće muslimanske djece u radionicama pozitivne psihologije doprinosi razvoju medkulturalnog razumijevanja i poštovanja među svim učesnicima. Deca uče o različitim kulturama i verskim običajima, što podstiče toleranciju i inkluziju. Medkulturalno razumevanje je ključno za stvaranje pozitivnog i podsticajnog školskog okruženja. Poučavanje o različitim kulturnim običajima i praznicima i uključivanje ovih tema u svakodnevne školske aktivnosti pomaže deci da razviju poštovanje prema različitostima.

Podrška mentalnom zdravlju

Radionice pozitivne psihologije fokusiraju se na jačanje mentalnog zdravlja i blagostanja. Učešće muslimanske dece u ovim aktivnostima doprinosi njihovom mentalnom zdravlju i pomaže im da se nose sa stresom i razvijaju pozitivne strategije suočavanja s problemima. Podrška mentalnom zdravlju je neophodna za holistički razvoj dece i njihovo uspešno uključivanje u školsko okruženje. Aktivnosti kao što su vežbe za opuštanje, meditacija i razgovori o emocijama pomažu deci da razviju veštine koje su ključne za održavanje mentalne ravnoteže.

Zaključak

Uključivanje muslimanske dece u radionice pozitivne psihologije je ključno za osiguranje inkluzivnog i podržavajućeg školskog okruženja. Uvažavajući verske i kulturološke razlike, uzimajući u obzir poštovanje ličnog prostora, individualnim pristupom i saradnjom sa roditeljima, možemo stvoriti okruženje u kome se svaki učenik oseća prihvaćeno i uključeno. Radionice pozitivne psihologije doprinose razvoju pozitivnih socijalnih veština, jačanju samopouzdanja, interkulturalnom razumevanju i podršci mentalnom zdravlju, što je ključno za celokupan razvoj dece. Holističkim pristupom i uzimanjem u obzir individualnih potreba, možemo osigurati da se sva deca osećaju bezbedno, poštovano i uključeno u školsku zajednicu.



POZITIVNI UČINKI VKLJUČEVANJA OTROK PRISELJENCEV V DELAVNICE POZITIVNE PSIHLOGIJE

Sladjana Jović Mičković

Uvod

Pri medsebojnih odnosih med otroki v šolskem okolju je pomembno upoštevati načela spoštovanja, strpnosti, razumevanja in enakosti. Kljub temu se lahko kulturološke razlike in verska prepričanja odražajo v specifičnih vidikih medosebnih odnosov, zlasti pri muslimanskih otrocih, še posebej deklicah. Vključevanje otrok priseljencev v delavnice pozitivne psihologije je ključno za ustvarjanje vključujočega in podpornega šolskega okolja. Na podlagi izkušenj na naši šoli, kjer je velik odstotek učencev muslimanske vere, predstavljamo prednosti takšnega vključevanja ter ključna načela, ki jih je treba upoštevati pri organizaciji teh delavnic.

Spoštovanje verskih in kulturnih razlik

Spoštovanje verskih in kulturnih razlik je temelj vključevanja otrok priseljencev v šolsko okolje. Muslimanski otroci, še posebej deklice, pogosto sledijo specifičnim verskim predpisom glede oblačenja, npr. nošenje hijaba. Pomembno je, da se te izbire spoštujejo in da se vsi otroci počutijo sprejete ne glede na njihovo versko ali kulturno ozadje. Spoštovanje teh razlik zmanjšuje občutke izključenosti in spodbuja enakost. Na primer, vključitev poučevanja o različnih kulturah in religijah v učni načrt lahko poveča ozaveščenost in razumevanje med učenci ter pripomore k boljšemu sprejemanju razlik.

Spoštovanje osebnih meja in pravila o privolitvi

Pri izvajanju delavnic, ki vključujejo tesno sodelovanje ali dotike, je ključnega pomena spoštovanje osebnih meja vseh udeležencev. Udeleženci morajo imeti pravico do udobja in se ne smejo počutiti ogrožene ali neprijetno zaradi tesnega stika. Pravila o privolitvi omogočajo, da se otroci sami odločijo ali želijo sodelovati v določeni dejavnosti. Jasna komunikacija ciljev dejavnosti in pričakovanega vedenja je bistvena za zagotovitev razumevanja in spoštovanja med udeleženci. Organizatorji delavnic morajo zagotoviti varno okolje, kjer se vsak otrok lahko svobodno izraža in kjer se spoštujejo njegove meje.

Individualni pristop in sodelovanje s starši

Vsak otrok je edinstven, zato je pomembno, da se učitelji pogovorijo z muslimanskimi otroki in njihovimi starši ter ugotovijo, kaj je najbolj primerno za posameznega učenca. Individualni pristop omogoča prilagoditev dejavnosti ali naloge tako, da ustrezajo potrebam posameznega učenca. Sodelovanje staršev je ključnega pomena pri razumevanju specifičnih potreb in pričakovanj ter pri iskanju najboljših rešitev za vključitev otrok v delavnice. S tem se gradi zaupanje med šolo in družino, kar omogoča boljšo podporo otroku pri njegovem vključevanju in razvoju.

Razvijanje pozitivnih socialnih veščin

Sodelovanje pri delavnicah pozitivne psihologije pomaga otrokom razvijati pozitivne socialne veščine, kot so komunikacija, sodelovanje in empatija. Te veščine so ključnega pomena za njihovo vključevanje v šolsko okolje. Delavnice, ki spodbujajo timsko delo in medsebojno podporo pomagajo otrokom, da se počutijo bolj povezane z vrstniki in manj izolirane. Na primer, aktivnosti, ki zahtevajo skupinsko reševanje problemov ali sodelovanje pri ustvarjalnih projektih, spodbujajo otroke k boljšemu razumevanju in sodelovanju z drugimi.

Krepitev samozavesti in samopodobe

Delavnice pozitivne psihologije pogosto vključujejo dejavnosti za spodbujanje samozavesti, samopodobe in notranjega zadovoljstva. Muslimanski otroci se lahko preko teh dejavnosti počutijo bolj samozavestne in sprejete v šolskem okolju. Krepitev pozitivne samopodobe je še posebej pomembna za otroke, ki se soočajo z izzivi zaradi kulturnih in verskih razlik. Dejavnosti, kot so vaje za samospoznavanje in postavljanje ciljev, lahko pomagajo otrokom prepoznati in ceniti svoje sposobnosti ter dosežke.

Razvijanje medkulturnega razumevanja

Sodelovanje muslimanskih otrok pri delavnicah pozitivne psihologije prispeva k razvoju medkulturnega razumevanja in spoštovanja med vsemi udeleženci. Otroci se učijo o različnih kulturah in verskih praksah, kar spodbuja strpnost in vključevanje. Medkulturno razumevanje je ključno za ustvarjanje pozitivnega in podpornega šolskega okolja. Poučevanje o različnih kulturnih običajih in praznikih ter vključevanje teh tem v vsakodnevne šolske dejavnosti pomaga otrokom razvijati spoštovanje do različnosti.

Podpora duševnemu zdravju

Delavnice pozitivne psihologije se osredotočajo na krepitev duševnega zdravja in blagostanja. Sodelovanje muslimanskih otrok pri teh dejavnostih prispeva k njihovem duševnemu zdravju in jim pomaga obvladovati stres ter razvijati pozitivne strategije spoprijemanja s težavami. Podpora duševnemu zdravju je bistvena za celostni razvoj otrok in njihovo uspešno vključevanje v šolsko okolje. Dejavnosti, kot so vaje za sproščanje, meditacija in pogovori o čustvih, pomagajo otrokom razvijati veščine, ki so ključne za ohranjanje duševnega ravnovesja.

Zaključek

Vključevanje muslimanskih otrok v delavnice pozitivne psihologije je ključnega pomena za zagotavljanje vključujočega in podpornega šolskega okolja. S spoštovanjem verskih in kulturnih razlik, upoštevanjem osebnih meja, individualnim pristopom ter sodelovanjem s starši lahko ustvarimo okolje, kjer se vsak učenec počuti sprejetega in vključenega. Delavnice pozitivne psihologije prispevajo k razvoju pozitivnih socialnih veščin, krepitvi samozavesti, medkulturnemu razumevanju in podpori duševnega zdravja, kar je ključnega pomena za celosten razvoj otrok. S celostnim pristopom in upoštevanjem individualnih potreb lahko zagotovimo, da se vsi otroci počutijo varne, spoštovane in vključene v šolsko skupnost.



PRILAGOĐAVANJE RADIONICA POZITIVNE PSIHOLOGIJE ZA DECU SA INVALIDITETOM

Sladjana Jović Mičković

Uključivanje dece sa invaliditetom u radionice pozitivne psihologije je ključno za sveobuhvatan i uravnotežen razvoj sve dece. Ovakve radionice, zasnovane na VIA modelu, nude deci priliku da prepoznaju, osveste i ojačaju svojih pet najistaknutijih prednosti i snaga.

Uključivanje dece sa invaliditetom u pomenute radionice je posebno važno zbog prepoznavanja njihovih jedinstvenih sposobnosti i razvijanja veština koje će efikasno koristiti u svakodnevnom životu. Kroz upoznavanje svojih prednosti, deca jačaju samopouzdanje i samopoštovanje, što pozitivno utiče na njihovo opšte blagostanje i socijalnu uključenost.

Radionice pozitivne psihologije pomažu učenicima da razviju svest o tome kako optimalno koristiti svoje snage na razuman i koristan način, što će pomoći i njima samima i njihovim vršnjacima. To doprinosi boljoj ličnoj i socijalnoj integraciji, jer se deca uče kako da doprinesu zajednici i poboljšaju odnose sa vršnjacima.

Istovremeno, radionice podstiču decu da razvijaju i oblasti koje su im slabije razvijene, ali su podjednako važne za postizanje postavljenih ciljeva. Na ovaj način, deca stižu oruđa za uravnotežen lični razvoj, što im omogućava da prevazilaze prepreke i uspešno slede svoje snove.

Uključivanje dece sa invaliditetom u ovakve radionice ne donosi koristi samo njima, već i njihovim vršnjacima, jer svi uče prihvatanje, razumevanje i cenjenje različitosti. To stvara empatičniju, podržavajuću i povezanu zajednicu, gde svaki pojedinac doprinosi zajedničkom dobru.

Pri izvođenju radionica za decu sa invaliditetom potrebna su odgovarajuća prilagođavanja u skladu sa njihovim specifičnim invaliditetom. Ova prilagođavanja omogućavaju ravnopravno učešće sve dece i osiguravaju da svako dete u najvećoj meri iskoristi prednosti radionica.

Prilagođavanja za decu sa nedostacima u pojedinim oblastima učenja

Zbog potrebe za bližim kontaktom između učitelja i učenika, učenik treba da sedi što bliže učitelju ili pored školskog druga koji mu može pomoći u zadacima. Nekoj deci je potrebno obezbediti dovoljno prostora ili im omogućiti da sede sami, ako im je to potrebno. U slučaju kritičnih situacija u razredu, treba im omogućiti povlačenje u drugi prostor za kratkotrajni odmor. Ovim učenicima je potrebno i vremensko prilagođavanje, pa im je potrebno obezbediti dovoljno vremena da razumeju uputstva, smanjiti složenost uputstava i u uvodu povezati sa temom o kojoj je već bilo reči. Važno je da informacije prenosimo kroz različite senzorne kanale (slušni, vizuelni, taktilni, uključujući i čula mirisa i ukusa), sa jasnim i kratkim uputstvima i vizuelnim pomagalicama. Koristimo zanimljive prezentacije da bismo privukli pažnju. Poželjan je povremeni fizički kontakt i kontakt očima pre davanja novih informacija. Razvoj kompetencija na kognitivnom, emocionalno-motivacionom i socijalnom području osiguravamo podsticanjem, pristupom učeniku, prepoznavanjem njegovih poteškoća, podrškom, odgovarajućom raspodelom u grupe, otkrivanjem i podsticanjem jakih strana te sa tolerancijom i strpljenjem.

Prilagođavanja za slepu i slabovidu decu

Za učenike sa oštećenjem vida ključno je adekvatno osvetljenje u radnom prostoru; nekima je potrebna jaka svetlost (zenica sa kataraktom), dok je drugima potrebno zatamnjenje (za albinizam). Slepim učenikom treba da ima svoj sto postavljen tako da ga lako pronađe i na njega postavi svoj pribor i pomagala. Kretanje i orijentaciju po učionici olakšavamo sa orijentacionim tačkama (reljefne nalepnice ili Brajevi brojevi), dok slabovidnoj deci pomažemo kontrastno obojenim ivicama nameštaja. Uputstva za slabovide učenike pripremimo u uvećanom štampanom obliku na papiru koji se ne sija i nije intenzivno beo, preporučimo pisanje flomasterima zbog jasnije linije i veće vidljivosti. Slepim učenicima dajemo uputstva na Brajevom pismu ili im ih čitamo. Za pisanu komunikaciju mogu koristiti personalni računar sa posebnim softverom i hardverom. Slepim učenicima možemo snimiti uputstva koja slušaju sa slušalicama. Omogućujemo im korišćenje pomagala koja inače koriste. Slabovidi učenici trebaju više vremena za čitanje i pisanje, zato im omogućimo dodatno vreme za ove aktivnosti. Nastavnik treba prilikom davanja uputstava ili čitanja teksta da govori glasno i razgovetno.

Prilagodavanja za gluvu i nagluvu decu

Prostorija za radionice sa grupom u kojoj je gluvo ili nagluvo dete mora biti akustično odgovarajući prostor zbog upotrebe tehničkih pomagala. Koristan zvuk treba da bude veći od buke za 15 do 20 dB i da bude frekventno optimalan. Učenici sa problemima sluha treba da sede u prvoj ili drugoj klupi srednjeg reda ili u sredini polukruga, gde imaju stalni i neposredni kontakt sa nastavnikom, koji mora većinu vremena biti vidljiv u lice. Nastavnik mora da govori normalnim ritmom i glasnoćom, ne pomerajući se i ne pokrivajući usta tokom govora. Glas ne sme biti preglasan da ne bi došlo do izobličenja. Lice nastavnika treba da bude odgovarajuće osvetljeno. Nastavnik treba da podstiče i usmerava učenikovu aktivnost te stalno prati njegovu uključenost i motivaciju, jer je slušanje sa slušnim aparatom naporno. Poželjna je blizina učenika koji je spreman da pomogne. Uputstva treba da budu detaljnija sa dodatnim objašnjenjima, jasna i po mogućstvu potkrepljena slikovnim prikazima. Na radionicama može učestvovati tumač ili defektolog. Gluva i nagluva deca trebaju više vremena da shvate i razumeju informacije, pa je neophodno višestruko ponavljanje objašnjenja i stalna provera razumevanja.

Prilagodjavanja za decu sa govorno-jezičkim poremećajem

Za učenika sa govorno-jezičkim poremećajem preporučuje se sedenje na mestu gde je moguć neposredan kontakt sa nastavnikom, što omogućava efikasniji prijem i obradu informacija i uputstava i bolju pažnju. Važno je da pored sebe ima druga iz razreda koji mu može pomoći u neizvesnim situacijama. Prilikom davanja instrukcija ključno je da nastavnik koristi sve senzorne kanale: vizuelne, taktilne, olfaktorne, kinestetičke i slušne. Nastavnik koji vodi radionicu mora biti dovoljno fleksibilan u pronalaženju i korišćenju specifičnih znanja i strategija potrebnih za rad sa učenicima sa govorno-jezičkim poremećajima. Ključna su jasna, koncizna i nedvosmislena uputstva izrečena sporijim tempom. Učenicima sa smetnjama u govoru i jeziku potrebno je obezbediti dovoljno vremena za primanje, obradu i razumevanje informacija bez vremenskog pritiska i, po potrebi, dodatno objašnjenje i ponavljanje, kao i manju količinu informacija.

Prilagođavanja za decu sa otežanim kretanjem

Deca sa fizičkim invaliditetom moraju imati pristup učionici bez arhitektonskih prepreka za nesmetanu mobilnost. Potrebna su prilagođena nastavna pomagala, kao što su računar sa prilagođenom perifernom i softverskom opremom, dodatno osvetljenje i komunikator. Tokom izvođenja radionica poželjno je omogućiti prostirku za odmor. Voditelj radionice mora poštovati uputstva terapeuta u vezi sa položajem učenika i osigurati da se informacije i uputstva prenose kroz sve senzorne kanale. Zbog motoričke usporenosti i/ili usporenog misaonog procesiranja neophodno je prilagođavanje vremena i organizacija radionica koje će biti u skladu sa tempom i razvojem učenika. Učenik ima pravo na kraće pauze zbog veće iscrpljenosti. Radionice pozitivne psihologije će pomoći uspešnijoj integraciji u školsko okruženje, jer takvom učeniku treba osećaj prihvaćenosti, pripadnosti i sigurnosti. Moramo uzeti u obzir učenikove jake strane, očuvanje njegove psihofizičke sposobnosti i sposobnost aktivnog učešća.

Učitelj treba da ohrabruje dete. Pomaže mu da pronađe svoje jake strane i predstavlja ga pozitivno, smanjujući naglasak na njegove slabe tačke. Na ovaj način obezbeđujemo osnovni cilj psiholoških radionica: osposobljavanje učenika za uspeh i održavanje pozitivne slike o sebi. Socijalni i emocionalni aspekti su posebno važni za decu sa invaliditetom, pa su odnosi između nastavnika, učenika i drugih učenika ključni. Preterana popustljivost ili zahtevnost nastavnika može dovesti do pasivnosti deteta, nezainteresovanosti i nemotivisanosti za učešće u radionicama, što negativno utiče na njegov razvoj i koči postizanje ciljeva koje inače može da ostvari.

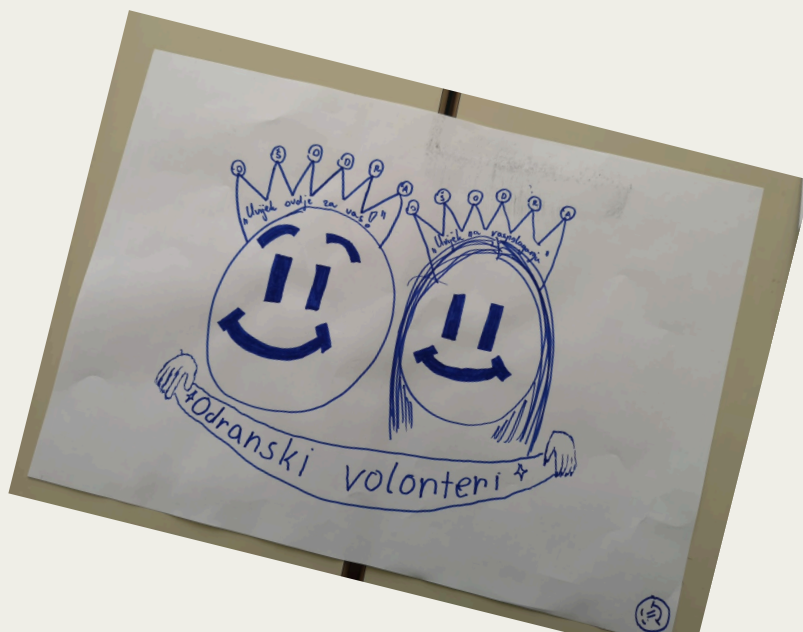


Prilagođavanja za decu sa poremećajima ponašanja i ličnosti

Raspored sedenja za učenike sa emocionalnim teškoćama i poremećajima ponašanja teškoćama (EPT) je veoma važan. Kada izvodimo radionice pozitivne psihologije u krugu, učenik treba da sedi dalje od prozora tako da mu nastavnik može prići, jer ga blizina smiruje. Učenik treba da sedi pored školskog druga koji ga prihvata i koji je spreman da mu pomogne. Ako grupa sedi u redovima, učenik sa EPT ne treba da sedi ni u poslednjem redu, gde bi se osećao izolovano, ni u prvom redu, gde bi bio previše u centru pažnje svojih drugova.

Za brzo rešavanje emocionalnih teškoća i poremećaja ponašanja prikladni su kuci sa strukturiranim ručnim lutkama za smirivanje trenutnih napetosti, sa igračkama i računarom sa programima za opuštanje. Za korišćenje izlaza u nuždi potrebna su jednostavna pravila koja učenik dogovori sa nastavnikom. Kada učenik sa EPT ne može više da izdrži u učionici, dozvolimo mu da nakratko ode u miran prostor, kao što je biblioteka ili kod savetnika/psihologa škole, ali uvek u pratnji nekoga ko će mu biti podrška. Ovo ne bi trebalo da postane uobičajena praksa, jer je potrebno objasniti učeniku da mu je mesto u odeljenju i da u njegovom odsustvu nedostaje kolegama iz razreda i nastavniku.

U slučaju nadolazeće napetosti ili ličnih kriza možemo prekinuti aktivnost i koristiti vežbe opuštanja sa svim učenicima, na primer vežbe „mindfulness“ i vežbe disanja. Učenika sa EPT je korisno uključivati u radionice pozitivne psihologije, gde može biti uspešan i tako jačati svoje samopouzdanje. Nastavnik treba da poznaje uzroke njegovog ponašanja, da pokaže puno razumevanja i strpljenja i da ga prihvati takvog kakav je. Radionice pozitivne psihologije mogu mnogo pomoći u smanjenju učenikovih emocionalnih ili ličnih problema, jer učenik sa EPT treba emocionalnu podršku, utehu, smirenje, opuštanje i rasterećenje osećaja lične neadekvatnosti i inferiornosti. U slučaju kršenja pravila, nije preporučljivo kažnjavanje, već uvek pokušavamo sa razgovorom i objašnjenjem zašto je njegovo ponašanje neprimereno.



PRILAGODITVE DELAVNIC POZITIVNE PSIHLOGIJE ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

Sladjana Jović Mičković

Inkluzija otrok s posebnimi potrebami v delavnice pozitivne psihologije je ključnega pomena za celovit in uravnotežen razvoj vseh otrok. Takšne delavnice, ki temeljijo na modelu VIA, ponujajo otrokom priložnost, da prepoznajo, ozavestijo in okrepijo svojih pet najbolj izrazitih prednosti in moči.

Vključitev otrok s posebnimi potrebami v omenjene delavnice je še posebej pomembna z vidika prepoznavanja njihovih edinstvenih sposobnosti ter razvijanja spretnosti za učinkovito rabo v vsakdanjem življenju. S tem, ko spoznavajo svoje prednosti, krepijo samozavest in samospoštovanje, kar pozitivno vpliva na njihovo splošno počutje in socialno vključenost.

Delavnice pozitivne psihologije učencem pomagajo razviti zavest o tem, kako optimalno uporabiti svoje moči na razumen in koristen način, da bodo pomagale tako njim samim kot tudi drugim sovrstnikom. To prispeva k boljši osebni in socialni integraciji, saj se otroci naučijo, kako prispevati k skupnosti in izboljšati odnose z vrstniki.

Obenem delavnice spodbujajo otroke, da razvijajo tudi področja, ki so sicer njihova slabše razvita področja, a so enako pomembna za doseganje zastavljenih ciljev. Na ta način otroci pridobijo orodja za uravnotežen osebni razvoj, kar jim omogoča, da premagujejo ovire in uspešno sledijo svojim sanjam.

Inkluzija otrok s posebnimi potrebami v tovrstne delavnice ne prinaša koristi le njim, temveč tudi njihovim vrstnikom, saj se vsi učijo sprejemanja, razumevanja in cenjenja raznolikosti. To ustvarja bolj empatično, podporno in povezano skupnost, kjer vsak posameznik prispeva k skupnemu dobremu.

Pri izvajanju delavnic za otroke s posebnimi potrebami so potrebne ustrezne prilagoditve glede na njihove specifične primanjkljaje. Te prilagoditve omogočajo enakopravno sodelovanje vseh otrok in zagotavljajo, da lahko vsak otrok v največji meri izkoristi prednosti delavnic.

Prilagoditve za otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja
Zaradi potrebe po tesnejšem stiku med učiteljem in učencem, naj učenec sedi čim bliže učitelju ali ob sošolcu, ki mu lahko pomaga pri nalogah. Nekaterim učencem je potrebno zagotoviti dovolj prostora oz. jim omogočiti, da sedijo sami, v kolikor to potrebujejo. V primeru kritičnih situacij v razredu jim je potrebno omogočiti umik v drug prostor za kratkotrajni oddih. Ti učenci potrebujejo tudi časovne prilagoditve, zato jim je potrebno zagotoviti dovolj časa za razumevanje navodil, zmanjšanje kompleksnosti navodil ter uvodne povezave z že obravnavanimi temami. Pomembno je, da informacije podajamo po različnih senzornih poteh (slušni, vidni, tipni ter z vključevanjem preostalih čutov vonja in okusa), z jasnimi in kratkimi navodili ter vizualnimi pripomočki. Za vzbujanje pozornosti uporabimo zanimive predstavitve. Občasni fizični stik in očesni kontakt pred podajanjem novih informacij sta zaželeni. Razvoj kompetentnosti na kognitivnem, emocionalno-motivacijskem in socialnem področju zagotavljamo s spodbujanjem, približevanjem učencu, prepoznavanjem njegovih stisk, podporo, ustrezno razporeditvijo v skupine, odkrivanjem in spodbujanjem močnih področij ter s strpnostjo in potrpežljivostjo.

Prilagoditve za slepe in slabovidne otroke

Primerna osvetlitev delovnega prostora je ključna za učence s težavami vida; nekateri potrebujejo močno svetlobo (učenec s katarakto), drugi pa zatemnitev (pri albinizmu). Slep učenec naj ima svojo mizo postavljeno tako, da jo enostavno najde in nanjo položi svoje pripomočke. Hojo in orientacijo po učilnici olajšamo z orientacijskimi točkami (reliefne nalepke ali brajeve številke), močno slabovidnim pa pomagamo s kontrastno obarvanimi robovi pohištva. Navodila za slabovidne učence pripravimo v povečanem tisku na papirju, ki se ne blešči in ni intenzivno bel, priporočamo pisanje s flomastri zaradi izrazite sledi. Slepim učencem zagotovimo navodila v brajevi pisavi ali mu jih preberemo. Za pisno sporazumevanje lahko uporabljajo osebni računalnik s posebno programsko in strojno opremo. Slepim učencem lahko posnamemo navodila, ki jih poslušajo s slušalkami. Omogočimo jim uporabo pripomočkov, ki jih običajno uporabljajo. Slabovidni učenci potrebujejo več časa za branje in pisanje, zato jim damo več časa za te dejavnosti. Učitelj naj pri podajanju navodil ali branju besedila govori glasno in razločno.

Prilagoditve za gluhe in naglušne otroke

Prostor za delavnice s skupino, v kateri je gluha ali naglušna otroke, mora biti akustično ustrezen zaradi uporabe tehničnih pripomočkov. Koristen zvok mora presegati hrup za 15 do 20 dB in biti frekvenčno optimalen. Učenci s težavami sluha naj sedijo v prvi ali drugi klopi srednje vrste ali v sredini polkroga, kjer imajo stalen in neposreden stik z učiteljem, ki mora biti večino časa viden v obraz. Učitelj naj govori z normalnim ritmom in glasnostjo, med govorom se naj ne premika in si ne zakriva ust. Glas naj ne bo preglasen, da ne pride do popačenja. Obraz učitelja naj bo primerno osvetljen. Učitelj naj spodbuja in usmerja učenčevo aktivnost ter stalno spremlja njegovo vključenost in motivacijo, saj je poslušanje s slušnim aparatom utrudljivo. Zaželena je bližina učenca, ki je pripravljen pomagati. Navodila naj bodo podrobnejša z dodatnimi navodili, jasna in po možnosti podprta s slikovnimi ponazoritvami. Pri delavnicah lahko sodeluje tolmač ali defektolog. Gluhi in naglušni učenci potrebujejo več časa za sprejemanje in razumevanje informacij, zato je potrebna večkratna ponovitev razlag in sprotne preverjanje razumevanja.

Prilagoditve za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami

Za učenca z govorno-jezikovno motnjo je priporočljivo, da sedi na mestu, kjer je možen neposreden stik z učiteljem, kar omogoča učinkovitejše sprejemanje in predelovanje informacij in navodil ter boljšo pozornost. Pomembno je, da ima ob sebi sošolca, ki mu lahko pomaga v negotovih situacijah. Pri podajanju navodil je ključno, da učitelj uporablja vse čutne kanale: vidni, tipni, olfaktorni, kinestetični in slušni. Učitelj, ki vodi delavnico, mora biti dovolj fleksibilen pri iskanju in uporabi specifičnih znanj ter strategij, potrebnih za delo z učenci z govorno-jezikovnimi motnjami. Jasna, kratka in enoznačna navodila v počasnem tempu so ključna. Učencem z govorno-jezikovnimi motnjami je potrebno zagotoviti dovolj časa za sprejemanje, predelavo in razumevanje informacij brez časovnega pritiska ter po potrebi nuditi dodatno razlago in ponovitve ter manjšo količino informacij.

Učitelj naj spodbuja otroke. Pomaga mu pri iskanju močnih področij in ga pozitivno predstavi, s čimer zmanjša poudarek na šibkih točkah. Tako zagotavljamo osnovni cilj psiholoških delavnic: omogočiti učencu, da je uspešen in ohrani pozitivno samopodobo. Socialni in emocionalni vidiki so še posebej pomembni za otroke s posebnimi potrebami, zato so ključni odnosi med učiteljem, učencem in drugimi učenci. Prevelika popustljivost ali zahtevnost učitelja lahko vodi v otrokovo pasivnost, nezainteresiranost in nemotiviranost za sodelovanje pri delavnicah, kar negativno vpliva na njegov razvoj in zavira doseganje ciljev, ki jih je sicer sposoben doseči.

Prilagoditve za gibalno ovirane otroke

Gibalno ovirani učenci morajo imeti dostop do učilnice brez arhitektonskih ovir za nemoteno mobilnost. Potrebni so prilagojeni učni pripomočki, kot so računalnik s prilagojeno periferno in programsko opremo, dodatna osvetlitev in komunikator. Med izvajanjem delavnic je zaželeno omogočiti blazino za počitek. Izvajalec delavnice mora upoštevati navodila terapevtov, glede položaja učenca ter poskrbeti, da bo podajanje informacij in navodil potekalo po vseh senzornih poteh. Zaradi motorične upočasnjenosti in/ali upočasnjenega miselnega procesiranja je potrebna časovna prilagoditev in organizacija delavnic, ki bo v skladu z učenčevim tempom in razvojem. Učenec ima pravico do krajših odmorov, zaradi večje utrudljivosti. Delavnice pozitivne psihologije bodo pripomogle k uspešnejši vključitvi v šolsko okolje, saj takšen učenec potrebuje občutek sprejetosti, pripadnosti in varnosti. Upoštevati moramo učenčeva močna področja, ohranjanje njegove psihofizične sposobnosti in sposobnost aktivnega sodelovanja.

Prilagoditve za otroke z motnjami vedenja in osebnosti

Sedežni red za učence s čustveno vedenjskimi težavami (ČVT) je zelo pomemben. Ko izvajamo delavnice pozitivne psihologije v krogu, naj učenec sedi stran od oken tako, da se mu učitelj lahko približa, saj ga bližina pomirja. Učenec naj sedi ob sošolcu, ki ga sprejema in mu je pripravljen pomagati. Če skupina sedi v vrstah, naj učenec s ČVT ne sedi niti v zadnji vrsti, kjer bi se počutil izločenega, niti v prvi vrsti, kjer bi bil preveč na očeh sošolcev in bi preveč vzbujal pozornost.

Za hitro reševanje vedenjskih in čustvenih težav so primerni kotički s strukturiranimi ročnimi lutkami za umirjanje trenutnih otrokovih napetosti, z igračami in računalnikom s sprostitevskimi programi. Za koriščenje izhodov v sili so potrebna preprosta pravila, ki jih skupaj z učiteljem sprejme otrok. Ko učenec s ČVT ne more več vzdržati v učilnici, mu dovolimo, da za trenutek odide v miren prostor kot je knjižnica ali k svetovalnemu delavcu, a vedno v spremstvu nekoga, ki mu bo v oporo. To ne sme postati pogosta praksa, saj je potrebno učencu razložiti, da je njegov prostor v oddelku in da ga sošolci in učitelj pogrešajo v njegovi odsotnosti.

V primeru bližajoče se napetosti ali osebnih kriz lahko prekinemo dejavnost in uporabimo sprostitevne vaje z vsemi učenci npr. vaje čuječnosti in dihanja. Učenca s ČVT je koristno vključevati v delavnice pozitivne psihologije, kjer je lahko uspešen in tako krepí svojo samopodobo. Učitelj mora poznati vzroke njegovega vedenja. Pokazati mora veliko razumevanja in potrpljenja in ga sprejemati takšnega, kakršen je. Delavnice pozitivne psihologije lahko veliko pripomorejo k zmanjševanju učenčevih čustvenih oziroma osebnih stisk, saj učenec s ČVT potrebuje čustveno podporo, tolažbo, pomiritev, sprostitev in razbremenitev občutkov osebne neadekvatnosti in manjvrednosti. V primeru kršenja pravil ni priporočljivo kaznovanje, temveč vedno poskusimo s pogovorom in razlago, zakaj je njegovo obnašanje neprimerno.

ADAPTATION OF POSITIVE PSYCHOLOGY WORKSHOPS FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Sladjana Jović Mičković

The inclusion of children with disabilities in positive psychology workshops is crucial for the comprehensive and balanced development of all children. Such workshops, based on the VIA model, offer children the opportunity to recognize, become aware of, and strengthen their five most prominent strengths.

The inclusion of children with disabilities in the aforementioned workshops is particularly important because of the recognition of their unique abilities and the development of skills that they will use effectively in their everyday lives. Through learning about their strengths, children strengthen their self-confidence and self-esteem, which positively affects their general well-being and social inclusion.

Positive psychology workshops help students develop an awareness of how to optimally use their strengths in a reasonable and beneficial way, which will help both themselves and their peers. It contributes to better personal and social integration, as children learn how to contribute to the community and improve relationships with peers.

At the same time, the workshops encourage children to develop areas that are less developed for them, but are equally important for achieving the set goals. In this way, children acquire tools for balanced personal development, which enables them to overcome obstacles and successfully follow their dreams.

Including children with disabilities in such workshops does not only benefit them, but also their peers, because everyone learns acceptance, understanding and appreciation of diversity. It creates a more empathetic, supportive and connected community, where each individual contributes to the common good.

When conducting workshops for children with disabilities, appropriate adjustments are needed in accordance with their specific disabilities. These adjustments allow equal participation of all children and ensure that every child gets the most out of the workshops.

Adaptations for children with disabilities in certain areas of learning

Due to the need for closer contact between teacher and student, the student should sit as close as possible to the teacher or next to a school friend who can help him with his tasks. Some children need to be given enough space or allowed to sit alone if they need to. In case of critical situations in the class, they should be allowed to withdraw to another area for a short-term rest. These students also need time adjustment, so they need to be provided with enough time to understand the instructions, reduce the complexity of the instructions and connect them with the topic that has already been discussed in the introduction. It is important that we transmit information through different sensory channels (auditory, visual, tactile, including the senses of smell and taste), with clear and short instructions and visual aids. We use interesting presentations to attract attention. Occasional physical and eye contact is preferred before giving new information. We ensure the development of competencies in the cognitive, emotional-motivational and social areas by encouragement, access to the student, recognition of his difficulties, support, appropriate distribution into groups, discovery and encouragement of strengths and with tolerance and patience.

Adaptations for blind and visually impaired children

Adequate lighting in the work space is crucial for students with visual impairments ; some need bright light (cataract pupil), while others need dimming (for albinism). A blind student should have his desk set up so that he can easily find it and place his utensils and aids on it. We facilitate movement and orientation around the classroom with orientation points (embossed stickers or Braille numbers), while we help visually impaired children with contrastingly colored furniture edges. We prepare instructions for visually impaired students in enlarged printed form on paper that does not shine and is not intensely white, we recommend writing with felt-tip pens for clearer lines and greater visibility. We give blind students instructions in Braille or read them to them. For written communication, they can use a personal computer with special software and hardware. We can record instructions for blind students listening with headphones. We enable them to use the aids they normally use. Visually impaired students need more time for reading and writing, so let's allow them extra time for these activities. The teacher should speak loudly and clearly when giving instructions or reading the text.

Adaptations for deaf and hard of hearing children

The room for workshops with a group in which there is a deaf or hard of hearing child must be an acoustically suitable space due to the use of technical aids. Useful sound should be higher than noise by 15 to 20 dB. Students with hearing problems should sit in the first or second bench of the middle row or in the middle of the semicircle, where they have constant and direct contact with the teacher, whose face must be visible most of the time. The teacher must speak with a normal rhythm and volume, without moving or covering his mouth during the speech. The voice must not be too loud to avoid distortion. The teacher's face should be properly lit. The teacher should encourage and direct the student's activity and constantly monitor his involvement and motivation, because listening with a hearing aid is tiring. The proximity of a student who is ready to help is desirable. The instructions should be more detailed with additional explanations, clear and preferably supported by pictures. An interpreter or special education teacher may participate in the workshops. Deaf and hard-of-hearing children need more time to understand and understand information, so multiple repetitions of explanations and constant checking of understanding are necessary.

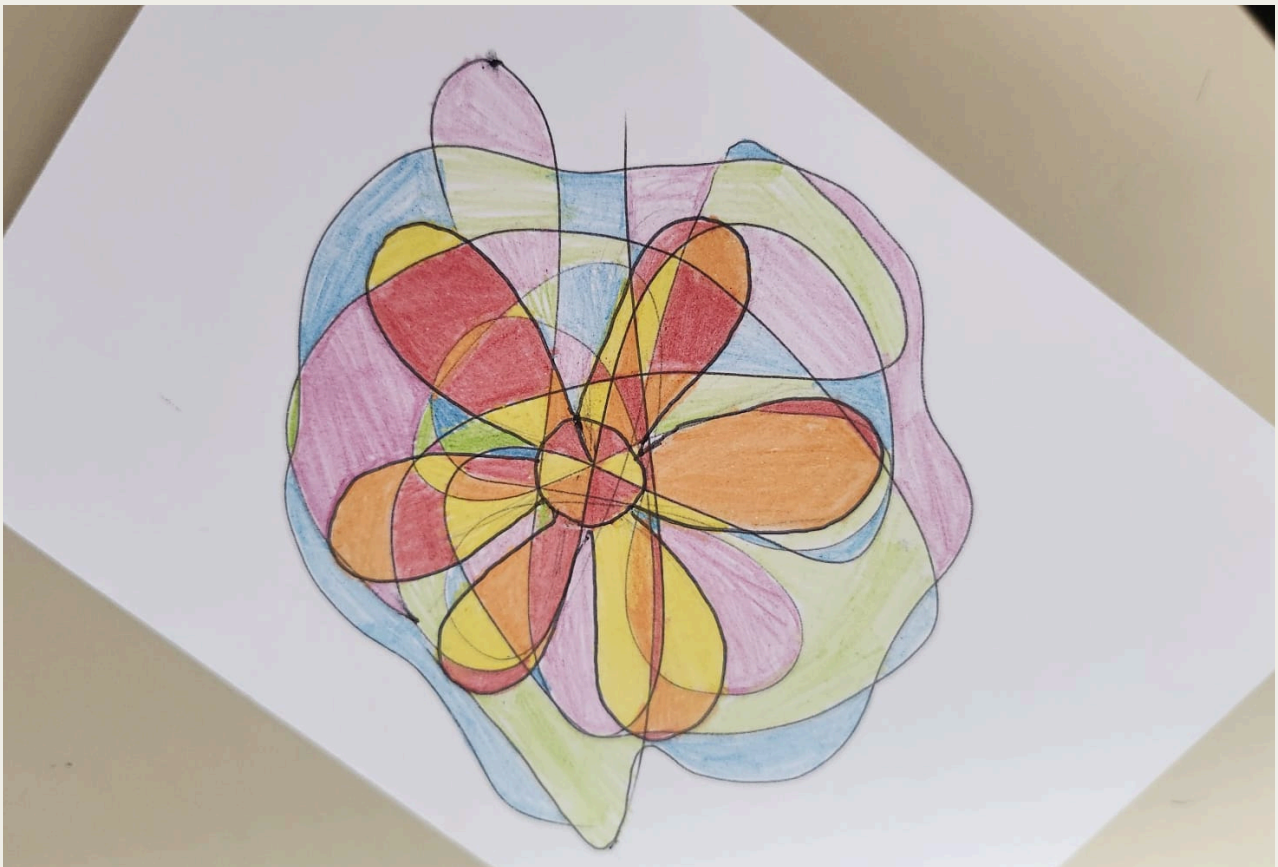
Adaptations for children with speech-language disorders

For a student with a speech-language disorder, it is recommended to sit in a place where direct contact with the teacher is possible, which enables more efficient reception and processing of information and instructions and better attention. It is important that he has a classmate by his side who can help him in uncertain situations. When giving instructions, it is crucial that the teacher uses all sensory channels: visual, tactile, olfactory, kinesthetic and auditory. The teacher leading the workshop must be flexible enough in finding and using specific knowledge and strategies needed to work with students with speech and language disorders. Clear, concise and unambiguous instructions delivered at a slower pace are key. Students with speech and language disorders need to be provided with enough time to receive, process and understand information without time pressure and, if necessary, additional explanation and repetition, as well as a smaller amount of information.

Adaptations for children with disabilities

Children with physical disabilities must have access to a classroom without architectural barriers for unimpeded mobility. Adapted teaching aids are required, such as a computer with adapted peripheral and software equipment, additional lighting and a communicator. During the workshops, it is desirable to provide a mat for rest. The workshop leader must respect the therapist's instructions regarding the student's position and ensure that information and instructions are transmitted through all sensory channels. Because of motor skills slowness and/or slow thought processing, it is necessary to adjust the time and organization of the workshops, which will be in accordance with the pace and development of the students. The student has the right to shorter breaks due to greater exhaustion. The workshops of positive psychology will help a more successful integration into the school environment, because such a student needs a feeling of acceptance, belonging and security. We must take into account the student's strengths, the preservation of his psychophysical ability and the ability to actively participate.

The teacher should encourage the child. It helps him find his strengths and presents him positively, de-emphasizing his weak points. In this way, we ensure the main goal of psychological workshops: training students for success and maintaining a positive self-image. Social and emotional aspects are especially important for children with special needs, so relationships between teachers, students and other students are crucial. Excessive leniency or demandingness of the teacher can lead to the child's passivity, lack of interest and lack of motivation to participate in the workshops, which negatively affects his development and hinders the achievement of goals that he can otherwise achieve.



Adjustments for children with behavioral and personality disorders

Seating arrangements for students with emotional and behavioral difficulties (EBD) are very important. When we conduct positive psychology workshops in the circle, the student should sit away from the window so that the teacher can approach him, because the proximity calms him down. The student should sit next to a schoolmate who accepts him and who is ready to help him. If the group sits in rows, the student with EBD should neither sit in the last row, where he would feel isolated, nor in the front row, where he would be too much the center of attention of his peers.

For the quick resolution of emotional difficulties and behavioral disorders, houses with structured hand puppets are suitable for calming momentary tensions, with toys and a computer with relaxation programs. Using the emergency exit requires simple rules that the student agrees with the teacher. When a student with EBD can't take it anymore in the classroom, let them go to a quiet place for a while, like the library or the school counselor/psychologist, but always accompanied by someone who will support them. This should not become a common practice, because it is necessary to explain to the student that he has a place in the class and that his classmates and the teacher miss him in his absence.

In case of impending tension or personal crises, we can stop the activity and use relaxation exercises with all the students, for example "mindfulness" exercises and breathing exercises. It is useful to include a student with EBD in positive psychology workshops, where he can be successful and thus strengthen his self-confidence. The teacher should know the causes of his behavior, show a lot of understanding and patience and accept him as he is. Positive psychology workshops can help a lot in reducing the student's emotional or personal problems, because a student with EBD needs emotional support, comfort, calmness, relaxation and relief from feelings of personal inadequacy and inferiority. In case of violation of the rules, it is not recommended to punish, but we always try to talk and explain why his behavior is inappropriate.



RADIONICA 1 I 2

TEMA RADIONICE: Snage: kako ih prepoznati i primeniti

Uzrast učenika: 11-12 godina

Ciljevi:

·Uvod – upoznavanje sa programom radionica; Osnažiti učesnike za prepoznavanje i jačanje sopstvenih snaga

Ishodi:

·Učesnici će biti u stanju da prepoznaju svojih 5 najizraženijih snaga, po VIA modelu

·Učesnici će primenjivati svoje snage između radionica i tako ih osvestiti i ojačati

Ukupno trajanje: 90' (45' + 45')

Prvi deo / Radionica 1

Uvodni deo (10')

Aktivnost: Uvod u program radionica (5')

Opis metode: Učitelj/nastavnik pozdravi odeljenje, objasni da je ovo radionica koja ima za cilj da ojača naše snage i kaže da će sa njima raditi 6 radionica, po jednu svake nedelje. Zatim dogovori sa odeljenjem pravila rada (dopuni odeljenjska pravila, ako postoje), npr: sedimo u krugu, poštujemo različitosti, ono što čujemo u krugu ne širimo van kruga, i sl.

Aktivnost: Jedna osobina koju volim kod sebe (5')

Opis metode: Učenici pišu na stikere/cedulje jednu osobinu koju kod sebe najviše vole. Stavljaju tu cedulju u kovertu sa svojim imenom. Nastavnica prethodno pripremi za svakog učenika kovertu u kojoj se nalazi cedulja sa jednom snagom koju prepoznaje kod tog učenika. Kada i učenici u svoje kovertu stave svoju cedulje, kaže im da zalepe kovertu, ali tako da ni nastavnica ni učenik/ca ne vide cedulju onog drugog.

Nastavnica objasni da će zalepljene kovertu čuvati do kraja šeste radionice i da će svako moći da otvori svoju kovertu na kraju, tako da vidi i ono što je nastavnica ubacila, i svoju cedulju sa osobinom koju je stavio/la u kovertu. Na taj način će moći da otkrije šta to odeljenski starešina vidi kao lepu osobinu koju poseduje i da se podseti svoje osobine koju voli.

Potreban materijal: Stikeri/cedulje, kovertu sa imenima učenika i ceduljama sa po jednom snagom.

RADIONICA 1 I 2

Centralni deo (30')

Aktivnost: Razgovor o snagama (10')

Opis metode: Učenici sede u krugu s učiteljem. Učitelj postavlja pitanja kao što su: „Što su snage?“, „Kad ih koristimo?“, „Kako znamo da je nešto snaga?“.

Aktivnost: VIA opisi snaga (15')

Opis metode: Nastavnica podeli učenicima VIA opise 24 snage i kaže učenicima da obeleže 5 snaga koje smatraju da ih dobro opisuju. Zatim pita učenike: „Koje ste snage obeležili?“ i beleži nazive snaga koje učenici govore. Tako napravi pregled koje snage su zastupljene u odeljenju i svaki učenik vidi da svojim snagama daje doprinos snagama odeljenja. I nastavnice navedu svojih 5 snaga (koje su identifikovale popunjavanjem VIA upitnika) i dodaju ih na listu.

Potreban materijal: Radni list 1.1. sa opisima VIA snaga; flip-čart poster sa nazivima 24 snage.

Aktivnost: Snage odeljenja (5')

Opis metode: Nastavnica pita učenike: „Kako biste nazvali svoje odeljenje, nakon što ste videli koje sve snage posedujemo?“. Predloge piše na tablu ili flip-čart, i izabere se najbolji naziv aklamacijom ili glasanjem.

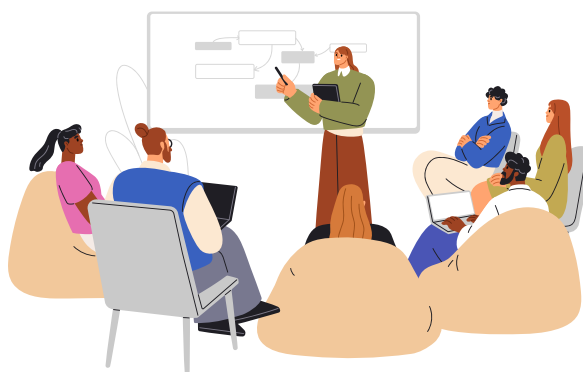
Potreban materijal: Tabla ili flip-čart; markeri

Završni deo (5')

Aktivnost: Dnevnik snaga

Opis metode: Nastavnica podeli učenicima radne listove „Dnevnik snaga“ i kaže učenicima da u narednih nedelju dana, na kraju svakog dana, ukratko opišu jednu situaciju u kojoj su koristili neku od svojih snaga i da navedu koju su snagu koristili, te kako su se pri tom osećali. Snage ne moraju biti iz prvih 5, već iz svih 24.

Potreban materijal: Radni listovi 1.2. „Dnevnik snaga“



RADIONICA 1 I 2

Drugi deo / Radionica 2

Uvodni deo (10')

Aktivnost: Uvodna igra „Drago mi je što si tu!“ (10')

Opis metode: Nastavnica pozdravi učenike i najavi da će na radionici da se bave svojim dnevnicima snaga. Zatim da instrukciju za igru: svaki učenik/ca treba svom drugu/rici da kaže jednu lepu poruku koja počinje sa: „Drago mi je što si tu, jer...“ i da navede neku snagu koju vidi kod te drugarice/druga. Daje primer - „Drago mi je što si tu, Dajana, jer si ljubazna prema meni.“.

Centralni deo (30')

Aktivnost: Dnevnici snaga na posteru (20')

Opis metode: Učenici se podele u grupe po 4 učesnika, i pričaju o svojim dnevnicima snaga. Imaju zadatak da na zajedničkom posteru predstave (crtežom, stripom, rečima, bojama...) snage koje su koristili i osećanja koja su pri tom imali.

Potreban materijal: Flip-čart papiri, bojice, flomasteri

Aktivnost: Predstavljanje postera (10')

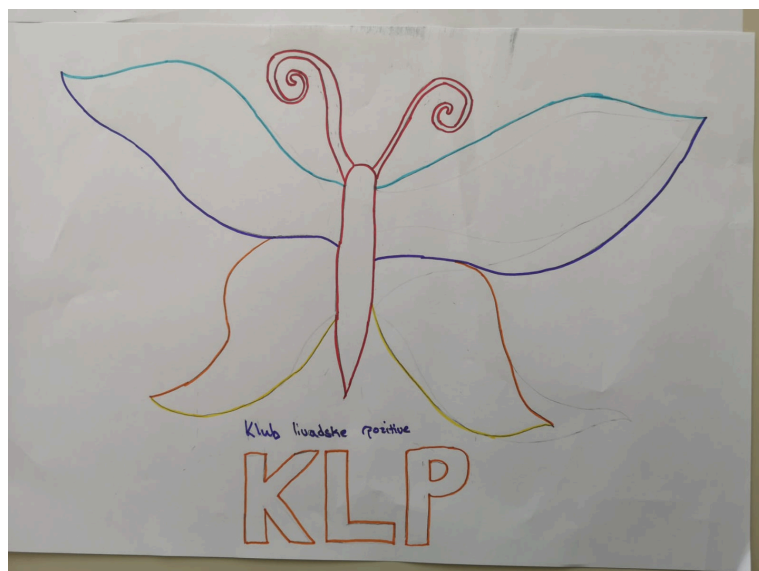
Opis metode: Učenici u timovima ukratko predstave svoje postere ostalim timovima.

Potreban materijal: Lepljiva traka

Završni deo (5')

Aktivnost: Završni krug - evaluacija (5')

Opis metode: Nastavnica zamoli učenike da redom u krug kažu jednu reč koja opisuje kako se osećaju na kraju radionice.



PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 1 I 2 – O SNAGAMA

Za decu sa drugog govornog područja: [1]

·Od samog početka koristiti reč za „snage“ na jeziku te dece ili na engleskom, i objasniti pojam snaga. Poželjno bi bilo listu snaga u fazi pripreme prevesti na njihov jezik ili ih dati na engleskom jeziku, ako ga ta deca govore.

·Ako radionicu vode nastavnici koji ne poznaju učenike, zamoliti odeljenskog starešinu da unapred napiše za svakog učenika jednu snagu sa VIA liste koju bi mu/joj pripisao. Snage mogu da se ponavljaju, bitno je da bude prepoznata kod učenika.

·U aktivnosti „Razgovor o snagama“, učenici mogu dati objašnjenje putem „brze“ ilustracije na stikeru, ili je pokazati pantomimom na pitanje „Kada ih koristimo?“.

·Domaći zadatak: obezbediti radni list na jeziku dece ili engleskom; omogućiti da oni zadatak urade tako da u radnim listovima mogu da se izraze i crtežom, mapom uma koja sadrži jednostvan prikaz - imenovanje situacije- snaga- osećanje, ako tako žele.

·Tokom uvodne aktivnosti „Drago mi je što si tu“, omogućiti učenicima sa drugih govornih područja da koriste svoj jezik ili engleski.

[1] U našem programu, to su uglavnom bila deca čiji je maternji jezik ruski, i kojih je u školama u tom periodu bilo sve više usled priliva migranata/izbeglica tokom rusko- ukrajinskog rata.



PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 1 I 2 – O SNAGAMA

Za decu mlađeg osnovnoškolskog uzrasta:

·Za učenike mlađeg školskog uzrasta potrebno je objasniti pojam „naše snage“ kako bi učenici razumeli dalji tok aktivnosti. Snage bismo objasnili kao ono što nam pomaže da rešimo neki problem ili da budemo uspešniji u onome što radimo.

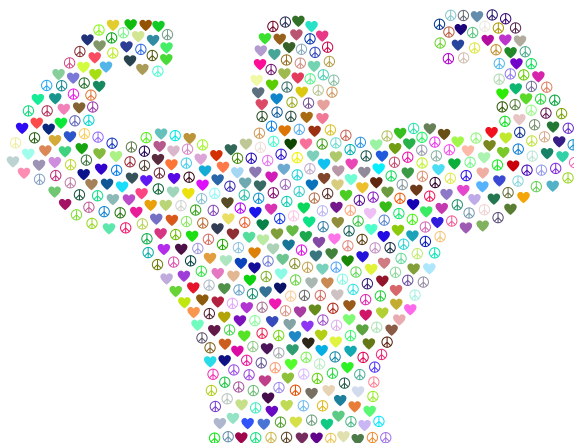
·Učenicima mlađeg školskog uzrasta potrebno je objasniti pojam pojedinačnih snaga i kroz razgovor podsticati učenike da se sete što većeg broja situacija kada može da se koristi ta snaga i da se pored svakog opisa snage nacrtaju simbol koji bi učenike asociirao ili podsetio na značenje te snage.

·Nakon uvodnog razgovora učenici biraju jednu od snaga o kojima smo razgovarali, a koju prepoznaju kod sebe.

·Sa učenicima mlađeg školskog uzrasta, prva radionica može da se završi igrom pantomime. Učenike podelimo u grupe, a svaka grupa će dobiti zadatak da prikaže jednu od snaga pantomimom, tako što će izvući ceduljicu sa opisom snage. Ostali učenici pogađaju koja je to snaga.

·Podeliti aktivnosti tako da se snage odeljenja rade na drugoj radionici, tako što će učenici doneti svoje liste na kojima su odabrali 5 snaga i nastavak radionice je po planu za odabir naziva odeljenja. Radionicu započeti igrom za zbližavanje i koheziju grupe, a takođe i završiti nekom od ponuđenih igara. Nakon odabira naziva odeljenja učenicima dati zadatak da u grupama osmisle simbol odeljenja prema najčešće biranim snagama i u skladu odabranim imenom.

Za domaći zadatak nakon prve radionice, napomenuti da „Dnevnik snaga“ popunjavaju uz pomoć članova porodice.



RADIONICA 3 I 4

TEMA RADIONICE: Snage: kako ih optimalno (razumno) koristiti

Uzrast učenika: 11-12 godina

Ciljevi:

- Podizanje svesti učenika o tome kako da koriste svoje snage optimalno (razumno, korisno, da bude dobro i za njih, i za druge).
- Osnažiti učesnike za jačanje optimalnog korišćenja sopstvenih snaga i za jačanje onih snaga koje su slabije izražene, a važne su za ciljeve učenika.

Ishodi:

- Učesnici će biti u stanju da prepoznaju preteranu ili preslabu upotrebu nekih snaga
- Učesnici će primenjivati svoje snage između radionica i tako ih osvestiti i ojačati

Ukupno trajanje: 90' (45' + 45')

Prvi deo / Radionica 3

Radionica 3 (Napomena: za ovu radionicu, učionica treba da ima i jedan deo sa klupama oko kojih mogu učenici da sednu u grupama po 5.)

Uvodni deo (5')

Aktivnost: Atom 5! (5')

Opis metode: Igra za zagrevanje i podelu u grupe: učiteljica zamoli učenike da šetaju učionicom i da, kada ona izgovori „Atom...“ i neki broj, uhvate se za ruke sa najbližim učenicima tako da formiraju grupu veliku koliko je izgovoreni broj. Na primer: „Ako kažem „Atom 3“ to znači da treba svako uhvatiti još dve osobe, tako da vas bude troje.“. Učiteljica izgovara različite brojeve, dok učenici šetaju i formiraju „atome“ sa različitim brojem elemenata, dok na kraju ne kaže „Atom 5!“ što će učenike podeliti u 6 grupa po 5 učesnika (ako odeljenje ima 30 učenika), ili „Atom 4!“ (ako je odeljenje oko 25 učenika).

Centralni deo (30')

Aktivnost: Preslabo i prejako korišćenje snaga (15')

Opis metode: Učenici sede u grupama koje su formirali. Učiteljica pokreće razgovor: „Da li možemo da preteramo sa korišćenjem svojih snaga?“, „Kako znamo da smo preterali, npr. sa ispoljavanjem ljubavi? Strpljenja? Radoznalosti?“, „Kada se ne isplati da budemo previše strpljivi; radoznali...?“, „A kako znamo da smo neke snage preslabo koristili, na primer, Ljubav prema učenju? Iskrenost? Ljubaznost?“. U kojim situacijama bi nam baš koristilo da budemo ljubazni, da volimo da učimo, da smo pošteni...?. Zatim daje grupama učenika listu sa po 4 snage sa praznim kolonama „preslabo korišćenje“ i „preterano korišćenje“ i da im zadatak da u grupi opišu kako izgleda kada se te snage slabo, odnosno previše koriste.

Potreban materijal: Prilog 3.1. Tabele sa po 4 snage

RADIONICA 3 I 4

Aktivnost: Izlaganje grupa učenika (15')

Opis metode: Predstavnici grupa daju svoja rešenja, a učiteljica dopunjava, iz tabele (Prilog 3.2.). Podeli učenicima tabele tj. odeljak KOJE SNAGE PREMALO, A KOJE PREVIŠE KORISTIM? i kaže im da odeljak dodaju uz svoj Dnevnik snaga. Zatim objasni da se snage mogu vežbati tako da svesno odluče da se snaga primeni u nekoj situaciji, na primer tako da se neke izražene, jake snage iskoriste da bi se ojačala ona snaga koja se slabije koristi. Npr. ako imamo jaku snagu Radoznalosti, možemo je iskoristiti da ojačamo snagu Ljubav prema učenju tako što ćemo postavljati sebi pitanja koja nas zanimaju dok učimo. Traži od učenika da daju još primera kako možemo koristiti jake snage, za ojačavanje onih slabijih.

Potreban materijal: Prilog 3.2. Tabela sa opisima preslabog ili prejakog korišćenja snaga.

Završni deo (10')

Aktivnost: Dnevnik snaga – optimalno korišćenje (10')

Opis metode: Učiteljica kaže učenicima da odaberu najviše 5 snaga sa liste za koje misle da su im važne u životu i u školi, a da ih koriste premalo ili pak previše, i da u svoj Dnevnik snaga, u narednih nedelju dana, zabeleže svaki dan jednu situaciju kada su jednu od tih snaga koristili tako da su je ojačali, ili ublažili ako je to bilo potrebno, i kako su to uradili.

Potreban materijal: Radni listovi 3.2. i 3.3. „Dnevnik snaga“ – deo o optimalnom korišćenju snaga.

Drugi deo / Radionica 4

Uvodni deo (10')

Aktivnost: „Mahni ili odmahni!“ (10')

Opis metode: Učiteljica pozdravi učenike i kaže: „Sada ćemo igrati jednu igru sa snagama. Ja ću čitati nazive naših snaga, a vi ćete da mahnete (pokaže neki gest mahanja) ako ste tu snagu uspeli prošle nedelje ojačati ili koristiti umereno, a da odmahnete (pokaže drugi gest) ako niste tu snagu uspeli da koristite na pravi način, po vašem mišljenju. Igra se završi kada su pročitane sve 24 snage. Učiteljica prokomentariše da je u redu da ne uspemo uvek da koristimo snage na pravi (tj. optimalni) način.

Potreban materijal: Lista sa 24 snage

Centralni deo (30')

Aktivnost: Moj štit od snaga (20')

Opis metode: Nakon pozdrava, učiteljica podeli svakom učeniku učenicima A4 papire sa slikom „štita“ ili ličnog grba i zamoli učenike da u štit upišu svojih 5 snaga koje su na najbolji način (tj. optimalno) koristili prethodne nedelje. Podseti ih na 24 VIA snage uz pomoć postera ili liste snaga.

Potreban materijal: Prilog 4.1. Štit; Poster sa 24 snage (list sa opisima snaga koji imaju u Dnevniku); flomasteri, bojice

Aktivnost: Predstavljanje postera (10')

Opis metode: Učenici u grupama od četvero ukratko predstavljaju svoje štitove jedni drugima i nađu jednu zajedničku snagu koju su na pravi način koristili. Na kraju, učiteljica traži od timova da kažu ostalim timovima koju snagu su optimalno koristili svi članovi tima.

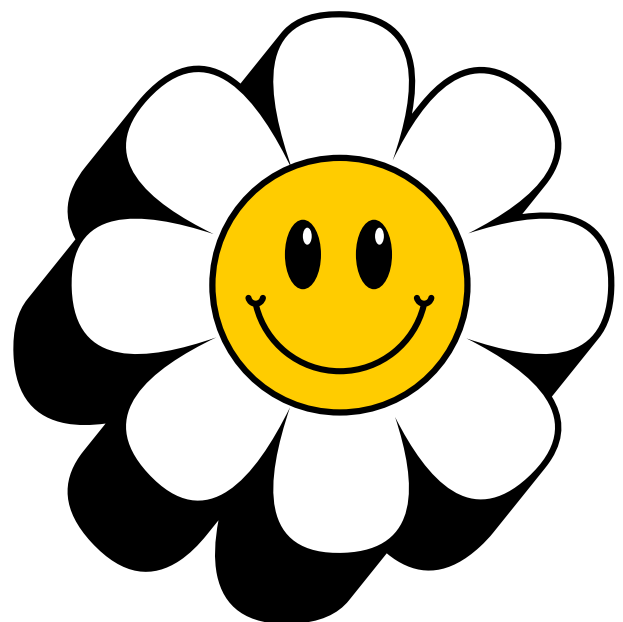
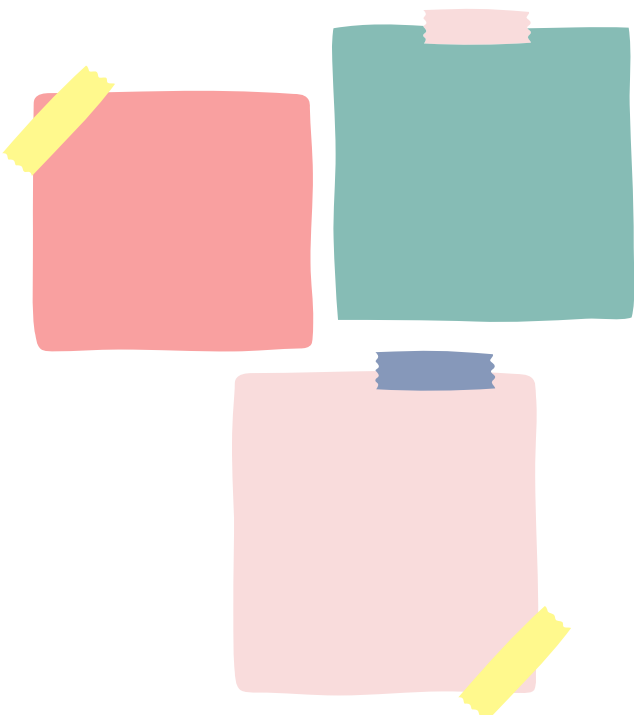
RADIONICA 3 I 4

Završni deo (5')

Aktivnost: Evaluacija radionice (5')

Opis metode: Nastavnica zamoli učenike da na stikere napišu šta im se dopada na radionicama do sada, a šta im se ne dopada ili šta bi voleli da bude drugačije. Stikere zalepe na poster.

Potreban materijal: Stikeri, poster sa „smajlijem“ i „tužničem“



PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 3 I 4 – KORIŠĆENJE SNAGA

Opšte preporuke:

·Ako je neparan broj dece u odeljenju, uvodna igrice „Atom“ može da se zameni nekom drugom za podelu u grupe. Krajnji cilj je da se dobije šest grupa.

Na početku četvrte radionice, uvodna igra ima za cilj da deca promisle i na zabavan način evaluiraju to kako su koristili snage, što su i pratili kroz Dnevnik. Ne morate beležiti ko je koju snagu uspeo koristiti, bitan je metakognitivni proces evaluacije koja se radi kroz igru. Aktivnost se može modifikovati tako da se sa liste od 24 snage učiteljica navodi po tri snage, a učenici biraju onu snagu koju su najviše koristili u prošloj nedelji. Prema tom kriterijumu formiraju tri grupe. Tako se ponavlja sve dok ne budu nabrojane sve snage sa liste. Pri formiranju grupa učenici prate ko je sve sa njima u grupi koristio istu snagu

Za decu sa drugog govornog područja:

·Kod igrice „Atom“, pored izgovaranja broja od strane voditelja, treba da se podigne papir sa napisanim brojem.

·U aktivnosti o prejakom i preslabom korišćenju snaga, voditelj/ka će dati prethodno prevedena pitanja na jezik(e) koje deca razumeju, a učenici će u grupama osmisliti i prikazati preslabo i preterano korišćenje snaga pantomimom, crtežom ili bilo kojim drugim sredstvom koji ne zahteva pisanje.

·U narednom koraku, za uvežbavanje snaga: iskoristi jake snage da uvežbaš slabe - učiteljica će na primerima njihovog nejezičkog prikaza da objasni gore pomenutu tehniku sličnim sredstvima i da traži od njih da daju slične primere jačanja snaga.

·Tokom cele radionice, potrebno je uvek imati sve snage prevedene na jezik koji deca sa drugih govornih područja razumeju. Domaći zadatak učenici mogu uraditi tako što će umesto Dnevnika snaga sa napisanim primerima priložiti snimak kako su ojačali neku snagu.

·U četvrtoj radionici, za aktivnost Moj štit snaga, pripremiti prevedenu listu snaga koja je korištena i u prethodnim radionicama.

·Evaluacija radionice može da se modifikuje tako da učenici stave male smajlice i tužnice na mesta, postere ili prikazane radove i time iskažu svoje dopadanje ili nedopadanje.

Za decu mlađeg osnovnoškolskog uzrasta:

·Razgovor prilagoditi uzrastu učenika davanjem dodatnih pojašnjenja, posebno u delu razgovora o snagama koje manje koristimo. Navodimo učenike da prepoznaju kod drugih te snage i kako ih oni ispoljavaju.

·Dnevnik snaga popunjavaju uz podršku porodice.

·Kod izrade Štita snaga, učiteljica/voditelj/ka obilazi grupe i ukoliko je potrebno pomaže učenicima da odaberu zajedničku snagu.

RADIONICA 5 I 6

TEMA RADIONICE: Snage: snage i identitet i kako da ih sačuvamo

Uzrast učenika: 11-12 godina

Ciljevi:

- Povezati snage sa identitetom učenika, tako da ih prihvate kao svoje trajne osobine koje vole kod sebe
- Osigurati trajnost promene – razvijenih snaga

Ishodi:

- Učesnici će biti u stanju da ugrade snage u predstavu svog identiteta i da ih stave u perspektivu.
- Učesnici će saznati kakve su nade, želje i očekivanja imali njihovi roditelji kada su se oni rodili.
- Učesnici će biti u stanju da napišu pismo svom „budućem ja“.

Ukupno trajanje: 90' (45' + 45')

Prvi deo / Radionica 5

Uvodni deo (10')

Aktivnost: „Ja sam...“ (10')

Opis metode: Učenici sede u krugu, učiteljica im podeli Prilog 5.1. i daje im zadatak da završe rečenice kako god žele. Pročitaju dovršene rečenice redom u krug. (ili ko želi, ako nema dovoljno vremena za sve). Učiteljica beleži odrednice identiteta na flip-čart tako da grupiše sličnosti i razlike; zaključi kako naš identitet, tj odgovor na pitanje ko smo mi čine različite osobine, karakteristike, snage... od kojih su većina promenljive, a neke (kao što je mesto rođenja, pol, boja kože/očiju...) uglavnom ne.

Potreban materijal: Prilog 5.1. „Ja sam...“

Centralni deo (30')

Aktivnost: Vođena fantazija (10')

Opis metode: Učiteljica čita vođenu fantaziju „Drvo“, iz priloga 5.2.

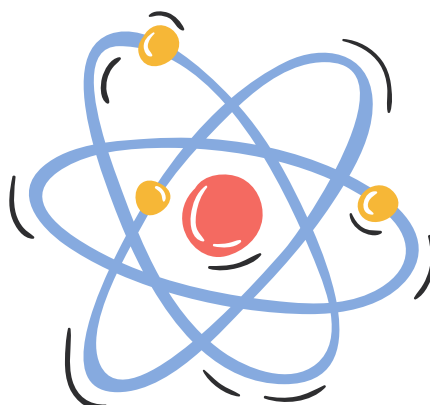
Potreban materijal: Prilog 5.2. Uputstvo za vođenu fantaziju

Aktivnost: Crtanje svog drveta (20')

Opis metode: Učenici crtaju drvo koje su izmaštali tokom vođene fantazije.

Prave izložbu tako što crteže drveta zalepe za svoje majice i prošetaju učionicom, i gledaju drveće drugih učenika.

Potreban materijal: Radni list 5.3. Dnevnik snaga – Drvo; selotejp/krep traka



RADIONICA 5 I 6

Završni deo (5')

Aktivnost: Davanje instrukcije za individualni rad (5')

Opis metode: Učenici dobijaju Radni list 5.4. da razgovaraju sa roditeljima ili da se sami prisete dana kada su krenuli u školu. O tome treba da napišu kratak esej i da zatim napišu kakav život oni sami žele za sebe i na koje snage se mogu osloniti.

Potreban materijal: Radni list 5.4. Kako sam krenuo/la u školu.

Drugi deo / Radionica 6

Uvodni deo (15')

Aktivnost: Priča o mom imenu (15')

Opis metode: Učesnici (uključivši i učiteljice) kratko kažu svoje ime, kako su ga dobili, da li im se dopada i zašto. Zatim, zamoli nekoliko učenika da ispričaju/pročitaju eseje o tome šta su saznali o danu kada su rođeni ili o danu kada su krenuli u školu.

Centralni deo (25')

Aktivnost: Pismo svom budućem ja (15')

Opis metode: Učenicima se podeli radni list/predložak pisma i prazna koverta te im se daje uputa kako svatko od njih ima zadatak napisati ohrabrujuće i osnažujuće pismo budućem sebi. U pismu je potrebno osvrnuti se na snage, veštine i pozitivne osobine koje osoba ima razvijene, sve lične i socijalne resurse (npr., podršku bliskih ljudi), a mogu joj pomoći da reši izazove s kojima se susreće u životu. Nakon što napišu pismo budućem sebi, pismo preklope i stave u kovertu koju zalepe. Na kovertu učenici napišu svoju adresu na koju im se pismo može poslati. Učiteljica čuva koverta svih učenika te učenicima pošalje pisma pred početak nove školske godine i novog ciklusa radionica

Potreban materijal: Prilog 6.1. „Dragi budući ja“; prazne koverta

Aktivnost: Otvaranje koverata koje su zalepili na početku prve radionice (10')

Opis metode: Učiteljice podele učenicima koverta koje su na početku prve radionice zatvorili i u kojoj su učenici stavili ceduljicu sa svojom snagom i u kojoj je i snaga koju je učiteljica videla u njima tada. Razgovaraju u krugu – da li bi sada izabrali neku drugu snagu, da li je snaga koju je učiteljica videla slična onome kako oni sebe vide, kako se osećaju kada znaju da se njihove snage prepoznaju, i slično

RADIONICA 5 I 6

Završni deo (5')

Aktivnost: Evaluacija (5')

Opis metode: Učiteljica pošalje link učenicima za online evaluacioni upitnik (ili podeli upitnik na papiru) i zatraži da ga popune. Najavi da će nastavak radionica biti nakon letnjeg raspusta.

Potreban materijal: Online evaluacioni upitnici.



PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 5 I 6 – SNAGE I IDENTITET

Opšte preporuke:

- Priloge na kraju učenici dodaju u svoj Dnevnik snaga.
- Priloge – crteže drveta učenici prilože svom Dnevniku snaga.
- U upitniku pitati i koje teme bi učenici želeli u drugom ciklusu.

Za decu sa drugog govornog područja

·U zadatku 5.4. (razgovor sa roditeljima), učenici mogu crtežom da prikažu školu kakvu bi želeli da pohađaju i svoje snage koje im pomažu da se u njoj dobro osećaju. Mogu da zalepe na svaki prozor te škole neku od snage potrebne za ostvarenje tog cilja.

U uvodnoj aktivnosti šeste radionice, poreklo imena je moguće prikazati slikovito, a mogu da pokažu slike iz perioda detinjstva.

Za decu mlađeg osnovnoškolskog uzrasta

·Uvodnu aktivnost „Ja sam...“ možemo deci olakšati davanjem primera, navoditi učenike da prepoznaju izraženu snagu u određenoj situaciji. Npr. „Marko voli da provodi vreme čitajući enciklopedije“ možemo reći da je ova Markova snaga... ljubav prema učenju. „Mila često prilazi drugarici koja je usamljena za vreme odmora i poziva je u igru...“ Kod Mile je izražena snaga empatije.

·Učenici mlađeg školskog uzrasta mogu zadatak uz Radni list 5.4. (Razgovor sa roditeljima) da urade putem stripa. Za crtanje stripa može da se koristi traka za kase u supermarketima, kako se učenici ne bi ograničavali na određeni broj slajdova. Ukoliko se sete neke situacije koju bi želeli da dodaju u svoj strip, mogu da ubace slajd na željeno mesto (presecanjem trake i ubacivanjem novog slajda).

·Šestu radionicu je moguće započeti i nekom energizirajućom igricom, npr. Moje desno mesto je prazno, Dok balon pada molim kompliment i sl. Učenici koji su uradili strip, predstaviće ga, a drugi učenici mogu postavljati pitanja.

·Učenici mlađeg uzrasta pišu pismo budućem sebi, ali za kraći vremenski period, npr. za sledeću školsku godinu ili naredni ciklus školovanja.

Evaluaciju ovi učenici mogu popuniti uz pomoć roditelja.

tva, nakon rođenja ili polaska u školu, ukoliko ih imaju i žele da ih podele sa drugarima.

RADIONICA 7 I 8

TEMA RADIONICE: Šta me pokreće (motivacija)

Uzrast učenika: 11-13 godina

Ciljevi:

·Uvod – povezivanje sa prvim ciklusom

- ·Ojačati unutrašnju motivaciju i razviti veštine postavljanja životnih ciljeva
- ·Ojačati doživljaj smisla života i planiranje adekvatnih aktivnosti u pravcu ostvarivanja ličnih i zajedničkih ciljeva

Ishodi:

- ·Učesnici će biti u stanju da uvide značaj različitih vrsta ciljeva (spoljašnjih i unutrašnjih) za sreću
- ·Postaviće samopodudarne ciljeve i napraviće plan kako da ih ostvare
- ·Biće u stanju da povežu sopstvene ciljeve sa ciljevima zajednice kojoj pripadaju

Ukupno trajanje: 90' (45' + 45')

Prvi deo / Radionica 7

Uvodni deo (15')

Aktivnost: Uvod u drugi ciklus i uvođenje u radionicu (5')

Opis metode: Učitelj/nastavnik pozdravi odeljenje, pita ih kako su. Ukratko podseti učenike na prvi ciklus i teme koje su rađene, i najavi da će se družiti u narednih 6 nedelja sa novim temama (životni ciljevi, osećanja, prijateljstvo). Objasni da je ovo drugi deo programa radionica koja ima za cilj da unapredi osećanje sreće i zadovoljstva životom. Podseti odeljenje pravila rada (dopuni odeljenjska pravila, ako postoje), npr: sedimo u krugu, poštujemo različitosti, ono što čujemo u krugu ne širimo van kruga, uvažavamo se, i sl.. Zatim kaže: „Sada ćemo da pokažemo kako se osećamo na početku radionice, tako što ćemo da mahujemo ili odmahujemo, svi u isto vreme. Ako se osećamo dobro i spremno za radionicu, mahujemo (pokaže kako). Ako se osećamo umorno i neraspoloženo, odmahujemo (pokaže kako). Tri, četiri, sad!” (Pokušajte da registrujete koliko je dece odmahnulo tj. oseća se neraspoloženo; možete tražiti i da ponove). Zatim kaže: u redu je da se nekada osećamo neraspoloženo i nespremno, a pokušaćemo da se kroz radionicu malo oraspoložimo. Počecemo tako što ćemo pročitati naša „pisma budućem ja“.

Aktivnost: Pisma budućem ja iz prošlog ciklusa (10')

Opis metode: Nastavnica zamoli učenike da u sebi pročitaju „Pismo budućem ja“ koje je bilo kovertirano preko leta. Pita da li neko želi da pročita naglas svoje pismo (2-3 je dovoljno). Pokrene kratku diskusiju u velikoj grupi: kako se osećaju sada kada su pročitali svoja pisma i šta im te poruke sebi samima znače. Kaže: na ovoj i narednoj radionici ćemo se baviti nečim što je važno za budućnost i sreću, a to su naši ciljevi, vrednosti i ono što volimo da radimo.

RADIONICA 7 I 8

Centralni deo (25')

Aktivnost: Moje i naše omiljene zanimacije (15')

Opis metode: Nastavnica podeli učenike u grupe po 6 učenika i zamoli ih da podele unutar grupe: 1. šta najviše vole da rade u slobodno vreme, toliko da izgube pojam u vremenu i 2. zašto to vole da rade. Da im uputstvo da to prikažu u vidu oblaka na posteru, tako da se na listu papira nađu omiljene aktivnosti svakog od članova grupe. Svaki član grupe dobija jedan nacrtan oblak na papiru, u taj krug se upiše ime tog člana/ce a zatim upisuje njegova/njena omiljena zanimacija i zašto je voli.

Poster se zalepe na zid, grupe kratko izveštavaju.

Nastavnica, dok grupe izveštavaju, zapisuje na tablu tako da grupiše slične aktivnosti (obeležava iste odgovore) i rezimira kratko na kraju grupisane odgovore. Posebno se osvrne na razloge zašto su im te aktivnosti tako omiljene (na primer, zato što su to sami izabrali, zato što je to zabavno, zato jer su dobri u tome, jer ih zanima, jer tako mogu da se druže sa drugarima...). Pokuša da dođe do zadovoljenja potrebe koje je u osnovi te zanimacije, npr. „igranje igrica na telefonu“ – zašto? – „zato što je zabavno“ – zašto je tebi igranje igrica zabavno? – „zato što sam dobar u tome“ (zadovoljena potreba za kompetentnošću). (Pokušajte da dođete do tri osnovne psihološke potrebe po teoriji samodeterminacije: kompetentnost (biti dobar u nečemu), autonomija (imati slobodu izbora) i povezanost (pripadnost grupi)). Zatim poentira: „Izgleda da su aktivnosti u kojima uživamo one u kojima imamo izazov za naše sposobnosti i veštine, u kojima možemo da se povezujemo sa drugim ljudima i u kojima možemo samostalno da odlučujemo o važnim stvarima.“

Potreban materijal: Flip-čart papiri, markeri



RADIONICA 7 I 8

Aktivnost: Moja sadašnja postignuća. (10')

Opis metode: Nastavnica podeli svakom učeniku list A4 papira sa naslovom „Moja sadašnja postignuća“, i zamoli ih da zapišu ono što su postigli prethodne školske godine. To ne moraju biti velike stvari, važno je da su se potrudili i da su zadovoljni onim što je ostvareno. Pišu i to kako su se promenili od prošle godine, šta su naučili, koja je najveća poteškoća koju su savladali. Pišu i to kako su uspeali da postignu ta postignuća. Kada su to napisali, ubace u kutiju.

-Šta sam postigao/la prethodne školske godine?

-Kako sam se promenio/la od prošle školske godine? U čemu sam sad bolji?

-Šta sam naučio/la?

-Koja je najveća poteškoća koju sam svladao/la?

-Kako sam uspeo/la postigao/la sve to?

Potreban materijal: A4 papiri, kutija

Završni deo (5')

Aktivnost: Zadatak za individualni rad do naredne radionice - vrednosti (5')

Opis metode: Nastavnica podeli listu sa nabrojanim vrednostima, i zamoli učenike da do naredne radionice odrede koliko su im važne vrednosti sa liste, kao i da razgovaraju sa nekim odraslim iz porodice (roditelj, staratelj, rođak...) o tome koliko su te vrednosti za njih važne i zašto. Zahvali se i najavi narednu radionicu o vrednostima, i zamoli učenike da donesu svoje liste vrednosti i liste nekih odraslih iz porodice na narednu radionicu.



RADIONICA 7 I 8

Drugi deo / Radionica 8

Uvodni deo (5')

Aktivnost: Uvođenje u radionicu: Svesna šetnja (5')

Opis metode: Nastavnica pozdravi učenike i kaže: „Danas ćemo početi radionicu jednom vežbom svesne pažnje... Ustanite sa svojih mesta i krenite polako da šetate učionicom, ali tako da budete svesni svega što osećate tokom šetnje. Usmerite svoju pažnju na dodir stopala sa podom..., na osećaj u telu koji imate dok šetate... na ostale osobe u prostoriji sa kojima se srećete dok šetate... oslušnite zvukove u učionici... menjajte brzinu koraka kako želite, krenite malo sporije, pa malo brže... i posmatrajte šta se u telu dešava pri tom...“. Nakon nekoliko minuta ove šetnje, nastavnica kaže „Hvala, sada možemo sesti na svoja mesta.“.

Centralni deo (35')

Aktivnost: Analiza liste vrednosti (10')

Opis metode: Nastavnica pita učenike da li su doneli liste vrednosti od prošlog puta. Zamoli učenike da se podele u grupe po troje, da razgovaraju o njihovim najviše ocenjenim vrednostima sa liste, kao i o vrednostima njihovih roditelja/staratelja/rođaka... i naprave zajedničku listu od najviše 5 vrednosti koje su važne i visoko ocenjene od strane svih članova grupe. Grupe pročitaju te vrednosti, nastavnica beleži na flip-čart.

Potreban materijal: Popunjeni radni listovi 7 Životne vrednosti (i nekoliko nepopunjenih, za slučaj da neka deca ne donesu svoje)

Aktivnost: Vrednosti i ciljevi (5')

Opis metode: Diskusija o tome kako svest o našim vrednostima pomaže da postavimo ciljeve u životu i time doprinosimo svojoj sreći. Nastavnica postavlja pitanja: „Kako možemo da živimo u skladu sa svojim vrednostima? Kako se vidi da poštujete vrednosti, npr. skladnih odnosa sa drugima...? Postignuća...? Koje vaše vrednosti biste ugradili u ciljeve do kraja ove školske godine?“.

Potreban materijal: Flip-čart, markeri

Aktivnost: Moja buduća postignuća (20')

Opis metode: Nastavnica podeli radni list „Moja buduća postignuća“ i da im uputstvo da ga popune individualno, koristeći SMART metodu (Videti u radnom listu uputstvo). Pitanja na koja će da odgovori sa po tri konkretne stvari su: „Šta želim da ostvarim u ovoj školskoj godini?“, „S kojim osobama bih da ojačam ili poboljšam odnos?“, „Šta novo želim da isprobam/naučim/doživim?“, „Koje veštine želim razviti ili poboljšati?“, „U čemu mogu pomoći drugima?“, „Kako će moj život biti drugačiji na kraju ove školske godine?“. Kaže učenicima da će ove kovertе sačuvati i da će im dati na kraju školske godine, da bi videli da li su uspeli u svojim ciljevima.

Potreban materijal: Radni list 8: Moja buduća postignuća, koverta.

Završni deo (10')

Aktivnost: Evaluacija radionice (10')

Opis metode: Učenici prilikom izlaska iz učionice na grafikonu označe koliko su zadovoljni radionicama od 1 do 10, a na drugom grafikonu koliko su zadovoljni svojim učešćem na radionicama, takođe od 1 do 10.

Potreban materijal: Dva grafikona - skale sa kvadratima obeležene brojevima od 1 do 10.

PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 7 I 8 – ŠTA ME POKREĆE (MOTIVACIJA)

Opšte preporuke:

- Varijacija uvodne aktivnosti: nacrtati na tabli tužnog, neutralnog i srećnog smajlija, pa učenici mogu da mahnu, onako kako se osećaju prema smajliju.
- U aktivnosti Moja sadašnja postignuća, pitanja mogu i da se napišu na tabli.
- Na početku osme radionice, ako postoji nedostatak vremena, možete zamoliti grupe da svaku od pet vrednosti napišu na stiker i da zalepe, a nastavnica na brzinu grupiše.
- U aktivnosti Vrednosti i ciljevi, možete na flipčart ili tablu da zapišete kakav bi nam bio život kada bismo se ponašali u skladu sa vrednostima.

Za decu sa drugog govornog područja:

- U aktivnosti Moje i naše zanimacije, grupe formirati tako da bude jedan učenik koji poznaje jezik, kako bi mogao da pomogne u prevođenju (vršnjačka podrška). Mogu nacrtati, ilustrovati ono što rade u slobodno vreme.
- U aktivnosti Moja sadašnja postignuća, voditi računa (ako su u pitanju izbeglička deca) kad su došli u našu državu i šta su preživeli u prethodnom periodu. Uvažiti osećanja koja imaju.
- Prilikom predstavljanja lista vrednosti (na početku osme radionice), formirati grupe tako da jedan učenik može da prevodi.

Za mlađu decu:

- U aktivnosti Moje i naše zanimacije, umesto naziva potreba koristiti opise ponašanja kada zadovoljavamo tu potrebu.
- U aktivnosti o vrednostima - prilagoditi listu sa nabrojanim vrednostima tako što ćemo navesti manji broj vrednosti i prilagoditi opise vrednosti.
- U osmoj radionici, diskusiju sa mlađim školskim uzrastom voditi koristeći prilagođenu listu vrednosti.
- U aktivnosti Moja buduća postignuća, radni list treba da sadrži manji broj pitanja.

RADIONICA 9 I 10

TEMARADIONICE: Moje emocije

Uzrast učenika: 11-13 godina

Ciljevi:

- Proširivanje emocionalnog rečnika
- Uviđanje značaja prepoznavanja različitih emocionalnih okidača
- Unapređivanje emocionalne kompetentnosti učenika

Ishodi:

- Učesnici će proširiti emotivni vokabular i biti u stanju da uoče razliku između emocije i načina njenog ispoljavanja
- Učesnici će imati priliku da prepoznaju prednosti svesnosti o prijatnim i neprijatnim emocijama i ojačaju svoje prepoznavanje emocija

Ukupno trajanje: 90' (45' + 45')

Prvi deo / Radionica 9

Uvodni deo (10')

Aktivnost: Uvod i prikupljanje koverata (5')

Opis metode: Učiteljica/nastavnica pozdravi odeljenje i kaže koja će biti tema današnje radionice. Prikupi koverte sa „Mojim budućim postignućima“ i još jednom ponovi da će ih otvoriti na kraju školske godine. Nastavnica kaže učenicima da će se na naredne dve radionice fokusirati na emocije i da će im naredna vežba svesne pažnje pomoći da lakše upravljaju svojim osećanjima.

Aktivnost: Uvodna igra: vremenska prognoza (5')

Opis metode: U ovoj aktivnosti učenici zamišljaju da su poput neba, a njihove emocije i misli poput vremena. Vreme se uvek menja dok je nebo uvek prisutno, čak i u danima kada ga ne vidimo iza oblaka. Za početak se učenici trebaju ugodno smestiti bilo da sede na stolici ili na podu prekrštenih nogu i uspravnih leđa ili legnu na pod. Zatvorenih očiju sa rukama na stomaku tri puta duboko udahnu i izdahnu osveštavajuću dizanje i spuštanje stomaka. Nastavljaju disati normalno i kad god im pažnja odluta vraćaju je ponovno na disanje i stomak koji se diže i spušta. Kakvo je vreme u njima u ovom trenutku? Osećaju li se možda sunčano, toplo i opušteno ili možda vetrovito, kišovito ili olujno ili se pojavila duga? Zatvorenih očiju, uz disanje i bez puno razmišljanja, zamišljaju da su oni nebo, a njihove misli i emocije vreme. Kako bi vreme u tom slučaju izgledalo? Nakon zamišljanja, otvaraju oči i kroz crtež i boje prikazuju svoj vremenski izveštaj. Prilikom refleksije osvrću se na to koliko im je lako ili teško bilo usmeriti pažnju na svoje misli i osećaje, što im pada na pamet kad pogledaju svoju sliku i što bi mogli napraviti da se vreme, ako je bilo loše, promeni. Treba naglasiti da bez obzira kakvo je vreme trenutno u njima, ono je promenljivo – nakon kiše dolazi sunce.

Potreban materijal: Tabla, markeri

RADIONICA 9 I 10

Centralni deo (30')

Aktivnost: Lista emocija (5')

Opis metode: Nastavnica pita „Koja je prva emocija koju ste osetili kada ste se probudili?“. Učesnici govore redom a nastavnica piše na tabli. Nastavnica iz napisanog na tabli u prethodnoj igri, u interakciji sa decom, izdvaja prijatne i neprijatne emocije – jednom bojom zaokruži prijatne, a drugom neprijatne.

Potreban materijal: Flip-čart

Aktivnost: Jedan dan u životu sreće/tuge/ljubomore... (15')

Opis metode: Učenici se podele u timove tako što izvlače papiriće sa emocijama. Učenici koji izvuku istu emociju pripadaju jednom timu. Unapred je potrebno odrediti broj timova i pripremiti papiriće na kome pišu emocije. Ako je grupa mala, mogu timovi da izvuku po dve emocije. Svaki tim napravi scenario za film/priču/strip: „Jedan dan u životu sreće/tuge.“ Scenario treba da obuhvati sledeće obavezne elemente: u kojim situacijama je emocija bila, u kome delu/delovima tela, da li je još neka emocija bila sa njom, kako su drugi reagovali na tu emociju, da li je mogla nešto drugačije da uradi pa da drugi drugačije reaguju

Potreban materijal: Flip-čart papir, flomasteri, papirići sa sledećim emocijama: tuga, sreća, bes, strah, iznenađenje, ljubomora, zavist, zabrinutost, stid.

Aktivnost: Prezentacije scenarija (10')

Opis metode: Prezentacije grupnih radova. Diskusija o obaveznim elementima: u kojim situacijama se pojavljivala emocija, da li se različite emocije osećaju u istim delovima tela, kako se drugi odnose prema emociji koja je glavni lik u scenariju... Za svaki od obaveznih elemenata uključiti i ostale učenike iz odeljenja, a ne samo tim koji predstavlja emociju.

Pitati na kraju učenike da li znaju šta je empatija/samoempatija. Ako ne znaju, zajedno sa učenicima definisati empatiju. Empatija je posebna sposobnost koja vam omogućava da razumete i podelite osećanja drugih ljudi, i da se ponašate tako da pomognete tim drugim ljudima a ne da im otežate. Pitati učenike da vam kažu koje su prednosti razvijene empatije.

Dodatne informacije koje možete dati učenicima: „To je kao da možete ući u tuđe cipele i sagledati svet iz njihove perspektive. Kada imate empatiju, možete zamisliti kako bi se neko mogao osećati, bez obzira da li je srećan, tužan, uzbuđen ili zabrinut, a možete biti ljubazni i brižni prema njima jer razumete kroz šta prolazi. To je kao da imate supermoć koja vam pomaže da budete bolji prijatelj i učinite svet boljim mestom. Možemo da imamo i „samoempatiju“, kada smo svesni toga kako se mi osećamo i kada to prihvatamo bez osuđivanja i samokritike, i to nam pomaže da se bolje osećamo i da budemo zadovoljniji životom.“

Potreban materijal: Definicija empatije, pripremljena ili naučena

Empatija je posebna sposobnost koja vam omogućava da razumete i podelite osećanja drugih ljudi, i da se ponašate tako da pomognete tim drugim ljudima a ne da im otežate.

RADIONICA 9 I 10

Završni deo (5')

Aktivnost: Završna aktivnost (5')

Opis metode: Učenici napišu na stiker sa kojom emocijom završavaju radionicu, svako pročita koju emociju je napisao/la i zalepi stiker na tablu pre nego što izađe sa radionice.

Drugi deo / Radionica 10

Uvodni deo (10')

Aktivnost: Uvodni krug (10')

Opis metode: Nastavnica pozdravi učenike i pita kako su. Zatim ih pita šta osećaju baš ovog trenutka.

Učesnici se usmeravaju da povećaju svesnosti o trenutnim senzacijama i emocijama, tako da ukoliko im je potrebno nastavnica može sugerisati: da li vam je toplo/hladno/nešto vas steže, mišići su vam opušteni/stegnuti, kako dišete, podloga na kojoj sedite vam je tvrda/mekana, gladni/siti ste, nešto od odeće vas steže, osećate radost/dosadu/uzbuđenje/brinete zbog nečega...

Centralni deo (30')

Aktivnost: Emocionalna mapa (15')

Opis metode: Nastavnica podeli učesnike u timove i svakom timu da radni list napisan na flip-čart papiru sa istom emocijom (voditelji unapred odaberu emociju, a može se i učesnicima prepustiti da biraju emociju, samo je onda potrebno modifikovati pitanja za diskusiju).

Potreban materijal: Flip-čart papiri - radni listovi sa emocijama

Aktivnost: Diskusija o grupnom radu (10')

Opis metode: Da li imamo svi iste okidače za istu emociju? Da li svi osećamo istu emociju u istim delovima tela? Da li svi želimo isto da kažemo/uradimo kada osećamo sreću/tugu... Da li naša emocionalna reakcija zavisi od toga „okidača“ – npr. ako mi se neko ne javi na ulici i ja pomislim sigurno se ljuti na mene kako ću reagovati, a kako ću reagovati ako pomislim sigurno me nije video/la ili baš je odsutan/na.... Kakvi su nam odnosi sa drugima kada naša emocionalna reakcija uključuje empatiju? Da li je moguće da empatija bude previše razvijena? Šta raditi ako je tako? Zašto nam je važna samoempatija za odnose sa drugima?

Aktivnost: Moje srećno mesto (5')

Opis metode: Nastavite rečenicu: Moje srećno mesto je.....a kada sam srećan/na želim da.....

Završni deo (5')

Aktivnost: Završna igra - evaluacija (5')

Opis metode: Nastavnica zamoli učenike da na stiker napišu najjači utisak sa radionice, i da ga zalepe na zid pored vrata, kada budu izlazili.

PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 9 I 10 – MOJE EMOCIJE

Opšte preporuke:

·U uvodnoj aktivnosti (Vremenska prognoza), ukoliko nastavnik/ca proceni da aktivnost predugo traje, može je zameniti nekom kraćom vežbom disanja.

·Radni list sadrži: okidači za emociju, šta mi prolazi kroz glavu, šta se dešava u telu, šta kažemo ili uradimo, šta od toga što želimo da uradimo uključuje empatiju/samoempatiju, a šta ne.

Cilj diskusije je osvestiti razliku između emocije i njenog ispoljavanja, razumeti da različiti ljudi mogu da različito ispoljavaju istu emociju i osmisliti alternativne načine za ispoljavanje jedne emocije.

Za decu sa drugog govornog područja:

·U Vremenskoj prognozi ili sličnoj uvodnoj aktivnosti, oni mogu skicirati, ilustrovati kako se osećaju.

Za mlađu decu:

·Kod pravljenja Liste emocija, mlađe učenike prvo pitamo kako su se osećali tokom vežbe, a potom se prelazimo na vrste osećanja i grupišemo ih na prijatna i neprijatna.

U aktivnosti evaluacije, učenici mlađeg uzrasta na stiker pišu ključnu reč sa održane radionice.



RADIONICA 11 I 12

TEMA RADIONICE: Ja i prijateljstvo

Uzrast učenika: 11-13 godina

Ciljevi:

·Osnažiti učesnike za prepoznavanje onoga što je potrebno za dobre odnose sa drugima

Ishodi:

·Učesnici će biti u stanju da prepoznaju kod sebe i drugih ponašanja i/ili osobine dobrog prijatelja, koje su važne za odnose sa drugima

·Biće u stanju da odaberu i prikažu ponašanje dobrih prijatelja u tipičnim situacijama

·Učesnici će učvrstiti međusobne odnose i unaprediti komunikaciju

Ukupno trajanje: 90' (45' + 45')

Prvi deo / Radionica 11

Uvodni deo (15')

Aktivnost: Uvod u radionicu (5')

Opis metode: Nastavnica pozdravi učenike i kaže: „Poćecemo tako da ćemo se malo prošetati po učionici, ali tako da pravimo „atome“, zapravo grupe učenika. Kada kaŕem „Atom 5“, uhvaticeće se za ruke sa najbliŕima oko sebe, tako da vas bude petoro u grupi. Kada to uradite i bude taćan broj u grupi, moŕete da pustite ruke, i ŕetamo dalje...Kada kaŕem „Atom 2“ treba da formirate parove, na isti naćin... Da li sam bila jasna? Hajde da probamo!“. Nastavnica zatim izvikuje „atomske brojeve“ po sopstvenoj ŕelji, ali tako da na kraju bude „Atom 3“. Trojke ućenika tako formirane treba da sednu zajedno.

Aktivnost: Moje snage od poćetka ŕkolske godine, koje mi pomaŕu u odnosima sa drugima (10')

Opis metode: „Lenta snaga“

Na lenti snaga upisati događaje koji su vam po nećemu ostali u sećanju, a tiću se odnosa sa drugim ljudima. Za svaki od tih događaja napiŕite koju svoju snagu ste koristili i kako ste se osećali. Podelite u vaŕim trojkama i to tako da razgovarate o tome na koji naćin vam je koriŕćenje tih snaga koje ste prepoznali pomoglo da budete u dobrim odnosima sa drugim ljudima oko vas.

Potreban materijal: Crteŕ- radni list „Lenta snaga“

Centralni deo (25')

Aktivnost: Kako prepoznajemo dobrog prijatelja? (10')

Opis metode: Nastavnica najavi: „Sada ćemo da vidimo do kakvih zakljućaka ste doŕli i kako prepoznajemo ko je dobar prijatelj. Hajde da zajedno probamo da odredimo kako znamo da je neko dobar prijatelj. Po kakvom ponaŕanju se vidi to? Koje snage ima dobar prijatelj?“. Ućenici na stikere piŕu ponaŕanja i snage dobrog prijatelja (jedan stiker, jedno ponaŕanje ili snaga). Nastavnica prikupi sve stikere na tabli u interakciji sa ućenicima ih grupiŕe po slićnosti. Grupiŕe stikere u 5-6 ponaŕanja i nekoliko snaga dobrih prijatelja.

Potreban materijal: Stikeri, tabla

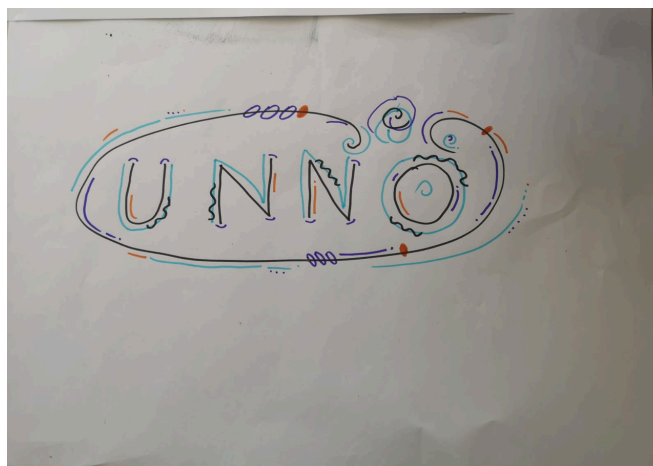
RADIONICA 11 I 12

Aktivnost: JESTE/NIJE prijateljstvo (situacije) (15')

Opis metode: Nastavnica pripremi tri papira na kojima piše JESTE PRIJATELJSTVO - MOŽDA JE PRIJATELJSTVO - NIJE PRIJATELJSTVO i stavi ih na pod, na tri strane učionice. Zatim kaže učenicima da ustanu, da će im pročitati nekoliko situacija, i da, ako se slažu da je u toj situaciji opisano prijateljstvo, stanu pored papira na kom piše JESTE, a ako misle da je to MOŽDA, stanu tu, a ako misle da to nije prijateljstvo, da stanu pored papira NIJE. Posle svake situacije i razmeštanja učenika, nastavnica pita učenike da naglas obrazlože zašto su stali na tu poziciju, zašto to jeste/možda/nije prijateljstvo. Nakon što obe strane to urade, pita učenike da li bi neko sada promenio stranu.

1. Dušica dozvoljava Đorđu da od nje prepisuje na kontrolnom. Ona misli da tako treba, jer Đorđe nikako ne može da dobije ocenu koju želi, a ne voli da uči. Da li je Dušičino ponašanje prijateljsko? Zašto?
2. Marko nagovara Petra da počne da puši, da bi Petar bio prihvaćen u Markovom društvu. U njemu svi puše i prihvataju kao drugove samo one koji puše zajedno sa njima na odmoru. Da li je Markovo ponašanje prijateljsko? Zašto? A ponašanje grupe? Zašto?
3. Mina želi da se druži sa Jasnom jer je Jasna iskrena i duhovita, ali to izbegava, zato što se popularni učenici u odeljenju Jasni rugaju zbog toga jer je drugačija. Jasna je Romkinja i nosi debele naočare. Da li je Minino ponašanje prijateljstvo? Zašto?
4. Pavle je rekao drugarima koji se rugaju Jasni da to nije u redu i da to više ne rade, jer to nju povređuje. Zbog toga su i njemu počeli da se rugaju. Da li je Pavlovo ponašanje prijateljstvo? Zašto?
5. Mama i tata brane Bojanu da se druži sa Seadom, jer je on musliman, a oni su hrišćani. Bojan ipak želi da se druži sa njim, jer je Sead simpatičan i drag, ali to tajni pred roditeljima. Da li je Bojanovo ponašanje prijateljstvo? Zašto?
6. Teu su isključili iz WhatsApp grupe u kojoj je i Iva s kojom se često druži. Nakon isključivanja, u grupi su Teu krenuli ogovarati. Iva je stala u obranu i napisala sve Teine vrline no grupa nije reagovala već su nastavili s ogovaranjem. Iva se onda sama isključila iz grupe. Da li je Ivino ponašanje prijateljstvo? Zašto?

Potreban materijal: Papiri „JESTE“, „MOŽDA“ i „NIJE“



RADIONICA 11 I 12

Aktivnost: Dodavanje na listu ponašanja/snaga dobrog prijatelja (5')

Opis metode: Učenici ponovo sede u krugu a nastavnica ih pita – da li bi sada, nakon igre JESTE/NIJE, dodali neka ponašanja, snage ili osobine dobrih prijatelja, koje i zašto. Zatim im se zahvali i najavi da će se razgovor o prijateljstvu nastaviti narednog puta.

Završni deo (5')

Aktivnost: Dogovor o igri „Tajna dela dobrote“ (5')

Opis metode: Tokom naredne nedelje ili čak jednog meseca, svakom učeniku se nasumično dodeljuje tajni prijatelj prema kojem se treba biti brižniji. Brižnost se odnosi na bolje upoznavanje tog učenika, obraćanje više pažnje na njegove/njene potrebe, navike, obaveze i nastojanje da mu se pomogne, da ga se razveseli. Pomoć može biti npr. oko domaćih zadataka, u pronalaženju izgubljenog predmeta, pridržavanju vrata, ili pozajmljivanja pribora za rad kada se primeti da mu/njoj nedostaje. Razveseliti ga/nju mogu dobrim vicem, pokazivanjem podrške kada mu/njoj je teško, malim poklonom koji mogu sami izraditi. Po završetku aktivnosti učenici će pokušati pogoditi ko je bio njihov tajni prijatelj koji je prema njima bio brižan.

Drugi deo / Radionica 12 (ova radionica traje 50 minuta)

Uvodni deo (5')

Aktivnost: Tajni prijatelji (5')

Opis metode: Nastavnica pozdravi učenike i najavi da će se i u ovoj radionici pričati o prijateljstvu. Zatim kaže učenicima da na papiru najpre napišu svoje ime, a zatim da napišu kratku poruku svom tajnom prijatelju – kako su se osećali prethodne nedelje dok su primali „tajna dela dobrote“ od svog tajnog prijatelja i koje snage prepoznaju kod tog svog tajnog prijatelja. Poruku pišu na papirima uz svoje ime, i na kraju poruke završe sa: „Mislim da je moj tajni prijatelj bio/bila.....“ i navedu ime prijatelja. Te poruke se zalepe na zid učionice.

Potreban materijal: Cedulje sa situacijama

Centralni deo (30')

Aktivnost: Kako biti dobar prijatelj? (20')

Opis metode: Nastavnica podeli učenike u četiri grupe i svakoj grupi da na cedulji pripremljenu jednu od situacija, sa uputstvom da u grupi pripreme igrokaz (skeč) o tome kako bi dobri prijatelji trebalo da postupe. Pripremaju skeč 10 minuta, svaka grupa izvede svoj skeč u trajanju od 2-3 minuta.

- Miša je tužan jer je dobio lošu ocenu na pismenom.
- Lena je uznemirena, jer se posvađala sa najboljom prijateljicom na odmoru.
- Stevan je gladan jer nije poneo novac za užinu.

Marija je srećna jer je izabrana da predstavlja školu na putovanju u Sloveniju.

RADIONICA 11 I 12

Aktivnost: Diskusija o skečevima: empatija je neophodna za prijateljstvo (10')

Opis metode: Nastavnica pita učenike: „Kako ste se osećali dok ste igrali uloge?“. Pita učenike koji su igrali Mišu, Lenu, Stevana, Mariju... da li su zaista doživeli postupke drugih kao prijateljstvo i kako su se osećali tada. Zatim, pita učenike: „Šta je potrebno da bismo bili dobri prijatelji?, Kako uspemo da budemo dobri prijatelji, šta treba da razumemo?“ Zapisuje odgovore i postavlja potpitanja, koji vode u pravcu prepoznavanja empatije: „Da li je potrebno da se stavimo na mesto druga/rice koji su u nevolji, ili koji su srećni, da prepoznamo njihova osećanja?“, „Kako reaguje dobar prijatelj kada je neko tužan, uznemiren, uplašen ...?“, „Kako reagujemo kao dobri prijatelji kada je neko srećan, radostan, kada postigne neki svoj cilj?“, „Koje snage tada možemo da koristimo?“.

Podseti učenike na kraju na pojam empatije (Žuta definicija ili zajednička definicija razreda koju ste napravili tokom radionice o emocijama) i pita učenike da predlože slogan ili stih o tome kakav bi bio svet kada bi svi ljudi imali empatiju jedni prema drugima, da li bi im se dopadalo da žive u tom svetu i zašto.

Potreban materijal: Definicija empatije, pripremljena ili naučena:

Empatija je posebna sposobnost koja vam omogućava da razumete i podelite osećanja drugih ljudi, i da se ponašate tako da pomognete tim drugim ljudima a ne da im otežate.

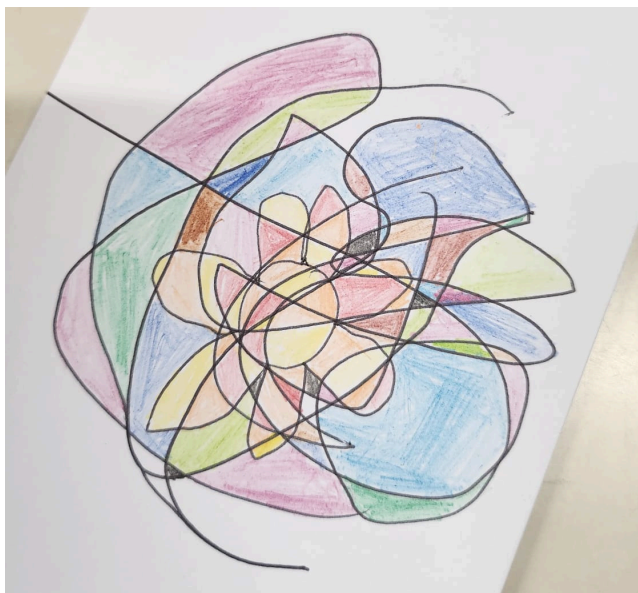
Završni deo (15')

Aktivnost: Završna igra i evaluacija drugog ciklusa (15')

Opis metode: Učenici se vraćaju na zid sa porukama za tajnog prijatelja, sa početka radionice. Nađu poruku koju im je napisao njihov primalac tajnih dela dobrote i potpišu se na nju, time otkrivajući da su oni bili tajni davaoci dobrote. Zahvale jedni drugima uživo i rukuju se, zagrlje...

Zatim nastavnica zamoli učenike da popune izlazni upitnik

Potreban materijal: Link do izlaznog upitnika



PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 11 I 12 – PRIJATELJSTVO

Opšte preporuke:

- U aktivnosti Jeste/nije prijateljstvo, imena likova iz situacija možete prilagoditi tako da budu prepoznatljiva i česta u vašoj sredini. Ne morate uraditi sve situacije, procenite koje bi bile najbolje za vaše odeljenje i koliko možete uraditi u raspoloživom vremenu. Ako procenite da je bolje, možete napisati samo dva papira – JESTE i NIJE, tj. izbaciti papir „MOŽDA”).
- Nastavnica prihvata odgovore koji se odnose na ponašanja i snage, ali i na osobine, ako deca sama krenu da istražuju osobine.
- Igra Tajna dela dobrote - imena se izvuku iz kutije ili šešira; s tim da ako učenik izvuče svoje ime, izvuče novu cedulju, a svoje ime vrati u šešir.
- Nakon svakog skeča, treba da usledi aplauz.

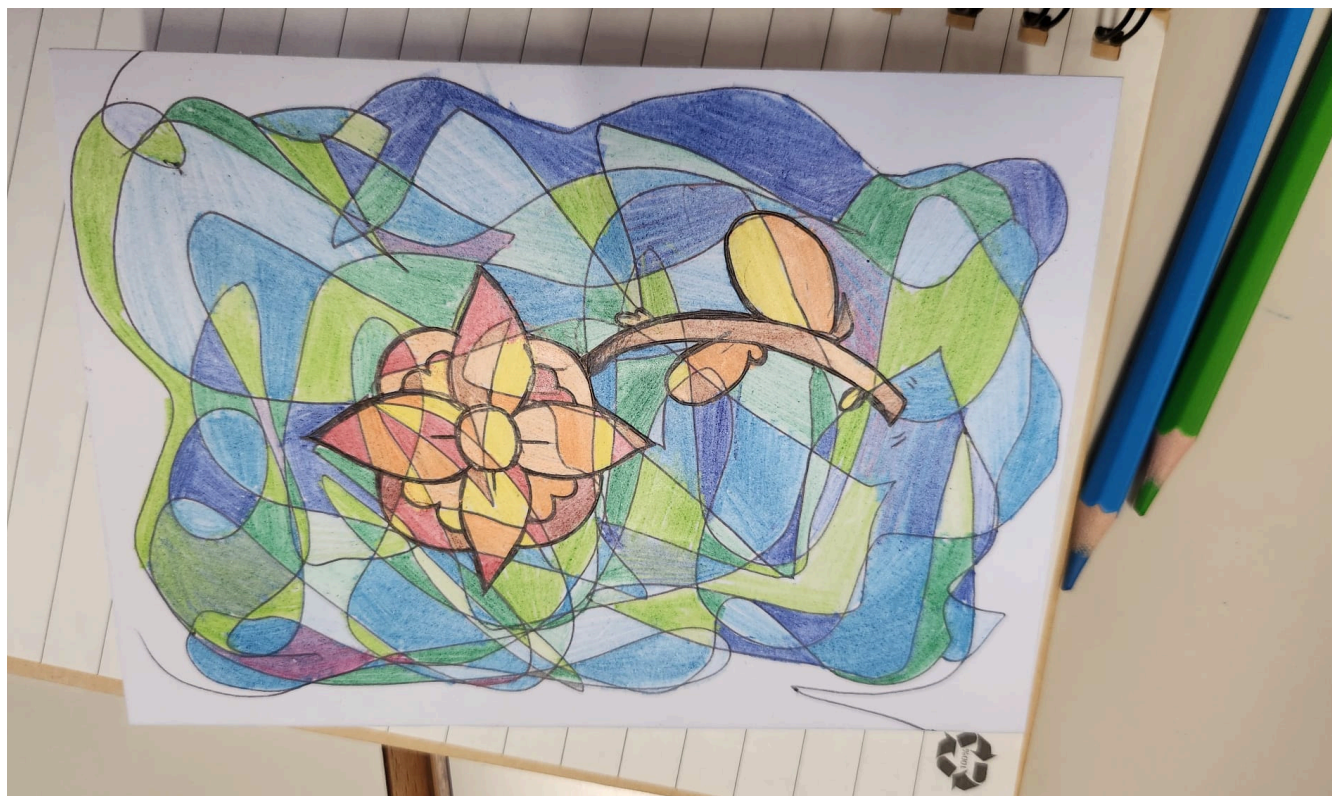
Za decu sa drugog govornog područja:

- Učenici koji poznaju jezik prevode vršnjacima pravila igara u kojima će učestvovati. Na samom početku igre hvataju se za ruke sa njima, kroz vršnjačku podršku će učvrstiti međusobne odnose, unaprediti komunikaciju, ohrabriti ih za učešće u aktivnosti.
- Crtežom ili plakatom sa izrađenim fotografijama predstaviti događaje koji su im ostali najupečatljiviji prilikom dolaska u školu. Uz pomoć učenika koji poznaju jezik nastavnik će ohrabriti učenike da na srpskom jeziku napišu ispod crteža ili plakata sa fotografijama naziv snage koju su tada koristili pri prvim upoznavanjima.
- U aktivnosti Kako prepoznamo dobrog prijatelja, učenici na stikere mogu da crtaju simbol snage koje poseduje dobar prijatelj.
- U aktivnosti Jeste/nije prijateljstvo, učenici koji razumeju jezik objašnjavaju vršnjacima pročitano upustvo. Nastavnik kako bi olakšao razumevanje upustva pored papira „jeste prijateljstvo” stavlja nasmejan smajli, pored papira „možda je prijateljstvo“ stavlja ravnodušan smajli, a pored papira „nije prijateljstvo“ stavlja tužan smajli.
- U aktivnosti Dodavanje na listu osobina dobrih prijatelja, uz pomoć dece koja razumeju jezik nastavnik saznaje da li učenici prepoznaju među svojim vršnjacima snage dobrih prijatelja, kao i koje su to snage, potom ih zamoli da nazive tih snaga nauče da izgovore na srpskom jeziku za sledeći čas.
- U uputstvo za igru Tajna dela dobrote, uz pomoć učenika koji razumeju jezik, prevesti učenicima pravila igre. Objasniti im da crtežima, nekim naučenim srpskim rečima, ruskim stihom prevedenim na srpski jezik, izvajanom figuricom, ručno napravljenom igračkom ili omiljenim slatkišem mogu razveseliti svoje vršnjake.
- U dvanaestoj radionici, kod diskusije iskustva o Tajnim delima dobrote, učenici pišu snage svog tajnog prijatelja, koje su prethodno preveli na srpski jezik. Crtežom predstavljaju svoje osećanje koje su imali prilikom preuzimanja tajnih dela dobrote, a ispod njega pišu ime vršnjaka za kojeg misle da im je bio tajni prijatelj.
- U aktivnosti Kako biti dobar prijatelj, učenici dobijaju ulogu koju mogu da prikažu mimikom.
- U aktivnosti o Empatiji, zamoliti učenike sa drugog govornog područja da slikovito prikažu svoje razumevanje pojma empatije, zamoliti učenike da kod kuće pronađu neki kratki film/crtani film o pravom prijateljstvu i da ga pogledaju sa vršnjacima sa drugog govornog područja na nekom od narednih časova.

PREPORUKE ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA 11 I 12 – PRIJATELJSTVO

Za mlađu decu:

- Situacije u aktivnosti Jeste/nije prijateljstvo, prilagoditi mlađem uzrastu učenika, bazirajući se na njihove problemske situacije u druženju i igri sa vršnjacima. (Npr. isključivanje iz igre, izbor drugara za provođenje slobodnog vremena, pomoć u učenju i izradi zadataka, pozivi na proslavu rođendana...)
- Pre igre Tajna dela dobrote, porazgovarati o tajnama, kada ne treba kriti tajne, a kada su tajne dobre, to jest kada su sa dobrom namerom. Istaći da je u ovoj igri važno da učesnici ne otkrivaju jedni drugima tajne prijatelje dok se igra ne završi.
- Učenici usmenim putem saopštavaju kako su se osećali i kako im je tajni prijatelj pokazivao pažnju. Pokušavaju da pogode ko je bio njihov tajni prijatelj. Ukoliko ne uspeju tajni prijatelj sam prilazi i pozdravlja ih. Na kraju aktivnosti svaki učenik piše ili crta zahvalnicu svom tajnom prijatelju.
- Učenici mlađeg uzrasta predaju svom tajnom prijatelju zahvalnice i mogu ih pročitati pred odeljenjem.
- Evaluaciju popunjavaju uz pomoć učitelja ili kod kuće uz pomoć roditelja.



SNAGE KARAKTERA PREMA VIA MODELU KROZ ANALIZU KNJIŽEVNOG DELA „ASKA I VUK“, IVE ANDRIĆA

Nataša Micić

Za koncipiranje radionice na temu „Aska i vuk“ uz fokus na snage karaktera, možemo iskoristiti elemente priče i vezati ih za različite snage definisane u VIA karakteristikama. Predložena radionica će trajati dva školska časa po 45 minuta i uključuje diskusije, kreativne zadatke, i grupni rad. Radionica je prilagođena za decu uzrasta od 11 do 13 godina.

Radionica: Snage karaktera kroz priču „Aska i vuk“

Ciljevi radionice:

- Razumevanje priče „Aska i vuk“ kroz prizmu snaga karaktera.
- Povezivanje likova i događaja sa snagama, kao što su hrabrost, istrajnost, kreativnost i uvažavanje lepote.
- Razvijanje sposobnosti za prepoznavanje i jačanje sopstvenih snaga karaktera

Prvi čas (45 minuta)

1. Uvod (10 minuta)

Cilj segmenta: Postaviti emocionalni ton radionice, uvesti učenike u temu sukoba i snaga kroz pesmu i razgovor.

- Instrukcija za voditelja:
- Pustite pesmu Ljubivoja Ršumovića „Vuk i ovca“ i pratite reakcije učenika.
- Započnite razgovor pitanjima poput: „Šta mislite o sukobu između vuka i ovce u pesmi?“ „Šta biste vi uradili u takvoj situaciji?“
- Na ovaj način vodite učenike da razmišljaju o simboli vuka i ovce, pripremajući ih za Andrićevu priču i diskusiju o snazi karaktera.
- Zapišite na tabli glavnu temu radionice i istaknite cilj: razmatranje snaga karaktera kroz priču o Aski.

Aktivnost: Kratko uvodno slušanje pesme „Vuk i ovca“ Ljubivoja Ršumovića, zatim diskusija o temi priče „Aska i vuk“.

- Pitanja za diskusiju: Šta mislite o sukobu između vuka i ovce u pesmi? Kako je to povezano sa pričom „Aska i vuk“?
- Nastavnik najavljuje cilj radionice – da istraže snage karaktera kroz lik Aske i njen susret sa vukom.

2. Interpretacija priče (15 minuta)

Cilj segmenta: Uvesti učenike u svet priče i povezati snage karaktera sa konkretnim situacijama iz priče.

- Instrukcija za voditelja:
- Pročitajte ključne delove priče „Aska i vuk“, posebno trenutke kada se Aska suočava s vukom i koristi ples kako bi preživela.
- Usmerite učenike pitanjima poput: „Kako Aska koristi svoju hrabrost i kreativnost?“ „Zašto mislite da je Aska nastavila da pleše, iako je bila u velikoj opasnosti?“
- Ove diskusije će pomoći učenicima da povežu priču sa konceptima snaga karaktera (kao što su hrabrost, kreativnost, istrajnost) i razumeju njihovu važnost u svakodnevnim izazovima.

Aktivnost: Nastavnik čita ključne delove priče o susretu Aske i vuka, posebno scene kada Aska koristi ples kako bi preživela.

- Pitanja za učenike: Koje osobine primećujete kod Aske? Kako ona koristi svoju kreativnost i hrabrost u suočavanju sa opasnošću?

3. Grupni rad (20 minuta)

Cilj segmenta: Učenici rade zajedno da identifikuju i diskutuju o snagama karaktera prema VIA modelu kroz lik Aske

- Instrukcija za voditelja:
- Podelite učenike u četiri grupe. Svaka grupa dobija zadatak da identifikuje jednu specifičnu snagu karaktera prema VIA modelu, koju Aska pokazuje:
- Grupa 1: Hrabrost
- Grupa 2: Istrajnost
- Grupa 3: Kreativnost
- Grupa 4: Uvažavanje lepote i izuzetnosti

Dajte im 8-10 minuta da kroz diskusiju analiziraju specifične situacije iz priče i napišu zaključke.

Obezbedite materijale kao što su papiri i flomasteri, tako da grupe mogu zapisati svoje misli i kasnije predstaviti zaključke pred razredom.

Nakon što grupe završe, neka predstavnici svake grupe izlože svoja zapažanja.

Napomena: VIA model definisan u posebnom delu priručnika i koristi se za analizu snaga karaktera.

Aktivnost: Učenici se dele u četiri grupe. Svaka grupa dobija zadatak da identifikuje jednu od sledećih snaga kod Aske i poveže ih sa primerima iz priče:

- Grupa 1: Hrabrost
- Grupa 2: Istrajnost
- Grupa 3: Kreativnost
- Grupa 4: Uvažavanje lepote i izuzetnosti

Učenici treba da diskutuju o situacijama iz priče koje ilustruju snage i kako te snage pomažu Aski da prevaziđe opasnost.

4. Završna diskusija (5 minuta)

Cilj segmenta: Sumiranje naučenog i refleksija o važnosti snaga karaktera.

- Instrukcija za voditelja:
- Postavite pitanja poput: „Kako bismo mogli koristiti Askinu hrabrost u svakodnevnim situacijama?“ „Kada ste vi koristili neku od ovih snaga u svom životu?“
- Ovo će omogućiti učenicima da reflektuju na sopstveno ponašanje i jačanje snaga karaktera.
- Svaka grupa izlaže svoja zapažanja. Nastavnik zaključuje diskusiju o važnosti ovih snaga u svakodnevnom životu i kod učenika.

Drugi čas (45 minuta)

1. Podsećanje na prethodni čas (5 minuta)

Cilj segmenta: Ponovno povezivanje sa temom i priprema za kreativnu aktivnost.

- Instrukcija za voditelja:
- Kratko rezimirajte zaključke sa prethodnog časa. Možete tražiti od učenika da se podsete ključnih snaga koje su prepoznali kod Aske.
- Na primer: „Šta smo naučili o Askinom suočavanju sa vukom?“ „Koje snage karaktera su bile najizraženije?“
- Kratka recenzija prethodnog časa i obnavljanje ključnih snaga koje su učenici prepoznali kod Aske.

•

2. Kreativni zadatak – Ples sa snagama (20 minuta)

Cilj segmenta: Učenici kroz fizički pokret izražavaju snage karaktera koje su analizirali.

- Instrukcija za voditelja:
- Zatražite od učenika da u svojim grupama osmisle kratak ples ili scensku improvizaciju koja simbolizuje snagu karaktera koju su analizirali u prvom času.
- Svaka grupa treba da predstavi svoju snagu kroz pokrete. Na primer, grupa koja je analizirala hrabrost može pokazati pokrete koji predstavljaju suočavanje sa strahom.
- Objasnite učenicima da je Aska koristila svoj ples da bi izrazila snagu i preživela, a sada će i oni koristiti ples da bi izrazili snagu karaktera.

Ovde bi bilo korisno dodatno naglasiti da se snage povezuju sa VIA modelom, što bi učenike podsetilo na koncept koji su učili.

Aktivnost: Učenici će osmisлити kratak ples ili scensku improvizaciju koja simbolizuje jednu od snaga karaktera prema VIA modelu, koju su analizirali u prvoj radionici. Na primer, grupa koja je radila hrabrost može osmisлити pokrete koji predstavljaju hrabrost u suočavanju sa opasnostima.

Ova aktivnost im pomaže da kroz pokret izraze snagu karaktera koju su analizirali, što je direktna paralela sa Askinim plesom.

3. Diskusija o stvarnim primerima snaga (15 minuta)

Cilj segmenta: Razvijanje svesti o tome kako učenici koriste snage karaktera u svakodnevnom životu.

- Instrukcija za voditelja:
- Zamolite učenike da u grupama ili pojedinačno podele primer kada su koristili jednu od snaga karaktera (hrabrost, istrajnost, kreativnost, itd.).
- Pitanja za diskusiju: „Kada ste poslednji put pokazali hrabrost?“ „Kako ste se osećali kad ste koristili kreativnost?“
- Ovaj segment omogućava učenicima da povežu lekciju iz priče sa realnim životom, razvijajući tako praktičnu primenu snaga karaktera.

Aktivnost: Svaka grupa dobija zadatak da identifikuje situacije iz svog života u kojima su pokazali jednu od snaga karaktera. Učenici dele primere i diskutuje se o tome kako mogu dodatno razviti svoje snage.

4. Završna poruka (5 minuta)

Cilj segmenta: Zatvaranje radionice sa pozitivnom i motivišućom porukom.

- Instrukcija za voditelja:
- Sumirajte lekciju rečima: „Baš kao što je Aska koristila svoje snage da pobedi strah, svi mi imamo snage u sebi koje možemo koristiti da se suočimo sa svakodnevnim izazovima.“
- Ohrabrite učenike da prepoznaju svoje snage i koriste ih u budućim izazovima.
- Nastavnik daje zaključak: „Poput Aske, svi mi imamo snage koje nam mogu pomoći da se suočimo sa izazovima. Kroz ples, igru, kreativnost i istrajnost možemo prevazići mnoge prepreke.“

Alati i materijali potrebni:

- Tekst priče „Aska i vuk“.
- Ploča sa VIA snagama karaktera (pojednostavljene definicije za učenike).
- Papiri i flomasteri za kreativne zadatke.
- Eventualno, muzika za plesnu aktivnost.

Napomena za voditelja:

Cilj ove radionice nije samo analiza književnog dela, već i razvoj ličnih snaga kod učenika prema VIA modelu snaga karaktera. Kroz grupni rad, kreativnost i diskusije, učenici će steći dublje razumevanje svojih snaga i naučiti kako ih primeniti u životu.

Klub PO (Pozitivno obrazovanje) – volonterski klub

Marija Luter

Jedan od najvažnijih rezultata našeg projekta i nastavak „cvjetanja“ škola u punom smislu bit će osnivanje PO kluba. Nositelji kluba su učenici uz podršku stručne školske službe i učitelja. Jedan od ciljeva kluba jest osvještavanje volonterstva kao temelja za razvoj empatije, solidarnosti i društvene odgovornosti. Ovakvi programi izuzetno su važni za emocionalni i socijalni razvoj učenika i škola jer potiču razvoj socijalnih vještina i stvaraju pozitivnu školsku klimu.

Na prvoj Erasmus+ mobilnosti u Zagrebu u rujnu 2023. g. održana je radionica s učenicima iz svih škola koje sudjeluju u projektu.

Na početku radionice učenici su informirani o osnivanju PO kluba u svakoj školi, kao jedan od produkata projekta, te o načinu na koji bi klub trebao funkcionirati.

Učenici su iznijeli ideje kako zamišljaju program kluba, koje se mogu dalje razvijati i dopunjavati, iako cilj ostaje isti - izgradnja karakternih snaga i vrlina putem pozitivnog obrazovanja.

Neke od učeničkih ideja uz vođenje članice projekta su sljedeće:

- javna kandidatura za predsjednika kluba, iznošenje argumenata zašto se prijavljuju, koji im je cilj i prepoznavanje vlastitih snaga koje bi predsjednik/predsjednica trebao/trebala imati
- svatko treba imati priliku za kandidaturu
- javno glasovanje i odabir predsjednika i podpredsjednika kluba
- biranje tajnika, zapisničara kluba, osobe za odnose s javnošću (PR), zabavljača u klubu i redara
- naglasak na osobnim snagama – timski rad, vodstvo, smisao za humor, empatija, socijalna inteligencija i dr.
- svaki sudionik kluba ima neku jednostavnu zadaću
- sastanak bi se mogao održavati dva puta mjesečno tijekom nastavne godine
- anonimna kutija – kutak za potrebe u koju se ubacuju poruke u kojima svaki učenik/učenica u školi anonimno ili imenom i prezimenom (prema vlastitoj želji) iznosi svoj problem, poteškoće i sl.
- podrška svim učenicima škole kojima je to potrebno, tj. ako imaju akutne ili kronične poteškoće u bilo kojem obliku
- stručna služba, učitelji i vanjski stručni suradnici održavaju radionice prema aktualnim potrebama kluba
- inkluzija
- izrada loga i maskote kluba.

Primjer skice programa PE kluba po mjesecima tijekom nastavne godine:

1. Biranje predsjednika i ostalih funkcija u klubu
 - izrada kutka za potrebe (anonimna kutija)
 - izrada loga kluba
2. Odnosi s javnošću – predstavljanje programa i funkcija kluba cijeloj školi (obilaženje svih razreda, izvođenje skečeva, pano na ulazu u školu i sl.)
3. Pomaganje i podrška učenicima u potrebi, međusobno rješavanje problema i radionice koje provodi stručna služba
4. Osmišljavanje igrokaza, plakata, slika, literarnih radova, novinarski članci i sl. vezani za klub i teme koje su važne za dobrobit učenika.
5. Sportske radionice
6. Volontiranje
7. Ekološke akcije
8. Zabavne radionice, igre i sl.
9. Izlet
10. Analiza uspjeha rada



Etički kodeks PE kluba

Učenici su naveli sljedeća pravila ponašanja u klubu:

- Demokracija
- Poštovanje različitosti
- Zajedničko donošenje odluka
- Timski rad
- Međusobna podrška
- Pravo na vlastito mišljenje
- Svi pripadnici kluba trude se u izgradnji snaga i vrlina
- Sloboda izbora
- Zaštita ljudskih prava
- Poštovanje tuđeg mišljenja.

Učenici su motivirani za osnivanje PE kluba te ga smatraju vrlo smislenim i korisnim za izgradnju vlastitih karakternih snaga, vrlina i za dobrobit svih učenika. Tu početnu motivaciju potrebno je uz stručno vodstvo razvijati i njegovati za njihovu bolju budućnost i ostale naraštaje.

Na drugoj Erasmus+ mobilnosti u Zagrebu u ožujku 2024. g. održana je još jedna radionica s učenicima iz svih škola koje sudjeluju u projektu gdje je finaliziran program kluba.

Club PE (Positive Education) – volunteer club

Marija Luter

One of the most important results of our project and the continuation of the "flourishing" of schools in the full sense will be the establishment of the PE club. The members of the club are students with the support of professional school staff and teachers. One of the goals of the club is to raise awareness of volunteerism as a basis for the development of empathy, solidarity and social responsibility. Such programs are extremely important for the emotional and social development of students and schools because they encourage the development of students' social skills and create a positive school climate.

At the first Erasmus + mobility in Zagreb in September 2024, a workshop was held with students from all schools participating in the project.

At the beginning of the workshop, the students were informed about the establishment of the PE club in each school, as one of the products of the project, and about the way the club should function.

Students presented ideas on how they envision the club's program, which can be further developed and supplemented, although the goal remains the same - building character strengths and virtues through positive education.

Some of the students' ideas with the guidance of a project member are as follows:

- public candidacy for the president of the club, presentation of arguments why they are applying, what their goal is and recognition of their own strengths that the president should have
- everyone should have the opportunity to run for office
- public voting and selection of the president and vice-president of the club
- choosing the secretary, public relations person (PR), entertainer in the club and usher
- emphasis on personal strengths - teamwork, leadership, sense of humor, empathy, social intelligence, etc.
- each club participant has a simple task
- the meeting could be held twice a month during the academic year
- anonymous box - a corner for needs where slips are inserted where every student in the school writes anonymously or with names (according to their own wishes) about their problem, difficulty , etc.
- support for all school students who need it, i.e. if they have acute or chronic difficulties in any form
- the professional service, teachers and external professional associates hold workshops according to the current needs of the club
- inclusion
- creation of the logo and mascot of the club.

Example of a sketch of the PE club program by month during the academic year:

1. Election of the president and other functions in the club
 - making a corner for needs (anonymous box)
 - creation of the club logo
2. Public relations - presentation of the program and functions of the club to the whole school (visiting all classes, performing skits, billboard at the entrance to the school, etc.)
3. Helping and supporting students in need, mutual problem solving and workshops conducted by the professional service
4. Creation of plays, posters, paintings, literary works, journalistic articles, etc. related to the club and topics that are important to the well-being of students.
5. Sports workshops
6. Volunteering
7. Environmental actions
8. Fun workshops, games , etc.
9. Excursion
10. Analysis of work success



PE club code of ethics

Students stated the following rules of behavior in the club:

- Democracy
- Respect for diversity
- Joint decision-making
- Team work
- Mutual support
- The right to one's own opinion
- All members of the club work hard to build strengths and virtues
- Freedom of choice
- Protection of human rights
- Respecting other people's opinions.

Students are motivated to establish a PE club and consider it very meaningful and useful for building their own character strengths, virtues and for the well-being of all students. This initial motivation needs to be developed and nurtured with expert guidance for their better future and other generations.

At the second Erasmus + mobility in Ljubljana in March 2024, another workshop was held where students from all schools participating in the project finalized the PE club program.

Prilozi i radni listovi

DNEVNIK SNAGA

Ovo su mojih pet snaga koje me najbolje opisuju:

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Kako sam koristio/la ove snage?

| | Šta se desilo? U kojoj situaciji sam koristio/koristila snagu? | Koju snagu ili snage sam koristio/la? | Kako sam se osećao/la zato što sam koristio/la snagu? |
|--------|--|---------------------------------------|---|
| 1.dan | | | |
| 2.dan | | | |
| 3.dan | | | |
| 4.dan | | | |
| 5. dan | | | |
| 6. dan | | | |
| 7.dan | | | |

Radni list 1.1. sa opisima VIA snaga

VIA opisi snaga karaktera

(Prevod na srpski jezik, uz dozvolu VIA Institute. Koristiti isključivo za potrebe seminara. Autorke prevoda M. Beara i G. Rakić-Bajić; sva prava pridržana).

Uvažavanje lepote i izvrsnosti

Opaziti i ceniti lepotu, izvrsnost, i/ili veštinu u različitim domenima života, od prirode, umetnosti, matematike, nauke pa do svakodnevnog iskustva.

Hrabrost

Ne posustajati pred opasnostima, izazovima, teškoćama ili bolom; zastupanje onoga što je ispravno čak i kad postoje protivnici; delovanje u skladu sa ubeđenjima.

Ljubav

Vrednovanje bliskih odnosa sa drugima, posebno onih u kojima je briga i pažnja uzvraćena; biti blizak sa ljudima.

Opreznost

Biti oprezan prilikom izbora i odluka; nepreuzimanje nepotrebnog rizika; neizgovaranje ili nečinjenje nečega zbog čega se posle može pokajati.

Timski rad i saradnja

Raditi dobro kao deo grupe ili tima; biti odan grupi; raditi svoj deo posla.

Kreativnost

Smišljati nov i produktivan način da se nešto osmisli ili uradi; uključuje i umetnički izraz ali nije njime ograničen.

Radoznalost

Zanimati se za iskustva zbog njih samih; oduševljenost različitim temama i sadržajima; istraživanje i otkrivanje.

Pravednost

Postupati prema svima jednako u skladu sa principima pravednosti; ne dozvoliti pristrasnost usled osećanja u odlukama koje se tiču drugih; davanje svima jednake šanse.

Opraštanje

Opraštanje onima koji su nešto pogrešili ili učinili nažao; prihvatanje mana drugih ljudi; dati ljudima drugu šansu; ne biti osvetoljubiv.

Zahvalnost

Biti svestan i zahvalan zbog dobrih stvari koje su se desile; učiniti napor da se izrazi zahvalnost.

Radni list 1.1. sa opisima VIA snaga

Poštenje i iskrenost

Govoriti istinu, ali i predstavljanje sebe na iskren i autentičan način; iskreno i pošteno ponašanje, bez pretvaranja; preuzimanje odgovornosti za sopstvena osećanja i dela.

Nada

Očekivati najbolje u budućnosti i raditi da se to dostigne; verovanje da će se željena budućnost obistiniti.

Smisao za humor

Voleti smeh i zadirkivanje; uveseljavati druge ljude; videti vedriju stranu; osmišljavati (ne nužno i govoriti) šale.

Istrajnost

Završavanje započetog; istrajavanje na putu ka cilju uprkos preprekama; „skidanje sa dnevnog reda“; uživanje u završavanju zadataka.

Prosudivanje

Promišljanje i preispitivanje stvari iz različitih uglova; ne donositi ishitrene zaključke; biti u stanju promeniti mišljenje na osnovu dobijenih argumenata i dokaza; pravedno procenjivanje dokaza.

Ljubaznost, velikodušnost

Čini usluge i dobra dela drugima; pomaganje; briga o drugima.

Vođstvo

Ohrabriti grupu čiji smo član da se stvari urade istovremeno održavajući dobre međuljudske odnose; organizovati grupne aktivnosti i pobrinuti se da se one ostvare.

Ljubav prema učenju

Ovladati novom veštinom, temom ili znanjem, bilo putem formalnog učenja ili samostalnog rada; slična sa snagom Radoznalost ali odlazi dalje u smislu da opisuje tendenciju da se postojeće znanje sistematično nadograđuje.

Skromnost

Puštanje svojim dostignućima da govore za sebe; ne pridavati sebi preveliku važnost.

Perspektiva, Mudrost

Biti u stanju dati mudar savet drugima; imati pogled na svet koji je razborit i smislen sebi i drugima

Samoregulisanost

Regulacija onoga šta osoba oseća i radi; biti disciplinovan; kontrolisati apetite, težnje i ambicije.

Radni list 1.1. sa opisima VIA snaga

Socijalna inteligencija

Biti svestan motiva/osećanja - sopstvenih i drugih ljudi; znati kako se postaviti u različitim socijalnim situacijama; znati šta pokreće druge ljude.

Duhovnost

Imati koherentna, povezana uverenja o višoj svrsi i značenju kosmosa; znati svoje mesto u odnosu na viši smisao; imati uverenja o smislu života koja oblikuju ponašanje i pružaju utehu.

Polet

Prilaziti životu sa uzbuđenjem i energijom; ne raditi stvari "napola" ili otaljivati; živeti život kao avanturu; osećati se živim i aktivnim.

Prilog 3.1. Tabele sa po 4 snage za aktivnost učenika u grupama
 (napomena: ako je odeljenje veliko i ima više od 6 timova, onda neke od ovih
 tabela ponoviti u ostalim timovima).

| Snaga | Preslabo korišćenje – kako se ponašamo kada nam je ova snaga slaba? | Odmereno (optimalno) korišćenje – kako se prepoznaje? | Preterano korišćenje – kako se ponašamo kada preterano koristimo ovu snagu? |
|------------------------|---|---|---|
| LjUBAV | | | |
| NADA | | | |
| LJUBAV PREMA UČENJU | | | |
| RADOZNALOST | | | |

Prilog 3.1. Tabele sa po 4 snage za aktivnost učenika u grupama
 (napomena: ako je odeljenje veliko i ima više od 6 timova, onda neke od ovih
 tabela ponoviti u ostalim timovima).

| Snaga | Preslabo korišćenje – kako se ponašamo kada nam je ova snaga slaba? | Odmereno (optimalno) korišćenje – kako se prepoznaje? | Preterano korišćenje – kako se ponašamo kada preterano koristimo ovu snagu? |
|--------------------------------------|---|---|---|
| LJUBAZNOST, VELIKODUŠNOST | | | |
| OPRAŠTANJE | | | |
| UVAŽAVANJE LEPOTE I IZVRSNOSTI | | | |
| TIMSKI RAD | | | |

Prilog 3.1. Tabele sa po 4 snage za aktivnost učenika u grupama
 (napomena: ako je odeljenje veliko i ima više od 6 timova, onda neke
 od ovih tabela ponoviti u ostalim timovima).

| Snaga | Preslabo korišćenje – kako se ponašamo kada nam je ova snaga slaba? | Odmereno (optimalno) korišćenje – kako se prepoznaje? | Preterano korišćenje – kako se ponašamo kada preterano koristimo ovu snagu? |
|-------------------------|---|---|---|
| POLET | | | |
| POŠTENJE I ISKRENOST | | | |
| PRAVEDNOST | | | |
| PROSUĐIVANJE | | | |

Prilog 3.1. Tabele sa po 4 snage za aktivnost učenika u grupama
 (napomena: ako je odeljenje veliko i ima više od 6 timova, onda neke od ovih
 tabela ponoviti u ostalim timovima).

| Snaga | Preslabo korišćenje – kako se ponašamo kada nam je ova snaga slaba? | Odmereno (optimalno) korišćenje – kako se prepoznaje? | Preterano korišćenje – kako se ponašamo kada preterano koristimo ovu snagu? |
|-------------------------|---|---|---|
| SOCIJALNA INTELIGENCIJA | | | |
| KREATIVNOST | | | |
| ZAHVALNOST | | | |
| ISTRAJNOST | | | |

Prilog 3.1. Tabele sa po 4 snage za aktivnost učenika u grupama
 (napomena: ako je odeljenje veliko i ima više od 6 timova, onda neke od ovih
 tabela ponoviti u ostalim timovima).

| Snaga | Preslabo korišćenje – kako se ponašamo kada nam je ova snaga slaba? | Odmereno (optimalno) korišćenje– kako se prepoznaje? | Preterano korišćenje – kako se ponašamo kada preterano koristimo ovu snagu? |
|-------------------------|---|--|---|
| SAMOREGULISANO ST | | | |
| DUHOVNOST | | | |
| HRABROST | | | |
| PERSPEKTIVA, MUDROST | | | |

Prilog 3.1. Tabele sa po 4 snage za aktivnost učenika u grupama
 (napomena: ako je odeljenje veliko i ima više od 6 timova, onda neke od ovih
 tabela ponoviti u ostalim timovima).

| Snaga | Preslabo korišćenje – kako se ponašamo kada nam je ova snaga slaba? | Odmereno (optimalno) korišćenje- kako se prepoznaje? | Preterano korišćenje – kako se ponašamo kada preterano koristimo ovu snagu? |
|---------------------|---|--|---|
| VOĐSTVO | | | |
| OPREZ, OPREZNOST | | | |
| HUMOR | | | |
| SKROMNOST | | | |

Prilog 3.2. Tabela sa opisima preslabog ili prejakog korišćenja snaga

DNEVNIK SNAGA: KOJE SNAGE PREMALO, A KOJE PREVIŠE KORISTIM?

Da li su snage nekada problem?

Pokušaj da razmisliš o ovom pitanju.

Korišćenje snaga nekada može da predstavlja problem – obično je to situacija kada se neka snaga ili više njih PRETERANO koriste. Npr. liderstvo učenika, ako se koristi preterano, može da bude viđeno kao nametanje svoje volje i agresija; preterana nada ili polet može da vodi u nerealistične procene svojih sposobnosti da se neki zadaci savladaju; previše skromnosti može da dovede do pasivnosti, itd. Potrebno je da znamo šta znači odmereno, ili optimalno korišćenje svojih snaga. Naredna tabela može da pomogne u tome.

Tabela: Preslabo, odmereno i preterano korišćenje snaga (VIA institute on Character, 2021)

| Snaga | Preslabo korišćenje | Odmereno (optimalno) korišćenje | Preterano korišćenje |
|---------------------------|---|---|---|
| LjUBAV | Izolacija, povlačenje od drugih ljudi | Iskrena, uzvraćena toplina | Preosetljivost, preterana emocionalnost |
| NADA | Negativnost, previše okrenut ka prošlosti | Pozitivna očekivanja, optimističan, nada se | Nerealni, slepi optimizam |
| LJUBAV PREMA UČENJU | Nezainteresovan; ništa ga ne zanima | Traži informacije; celoživotno učenje | „Sveznalica“, misli da je najpametniji |
| RADOZNALOST | Dosađuje se; lenj | Zainteresovan, otvoren | Previše radoznao; nametljiv |
| LJUBAZNOST, VELIKODUŠNOST | Ravnodušan; sebičan | Neguje i brine o drugima, saučestvuje | Nametljiv, previše usmeren na druge |
| OPRAŠTANJE | Osvetoljubiv, nemilosredan | Preći preko uvrede | Popustljiv; „otirač pred vratima“ |

Prilog 3.2. Tabela sa opisima preslabog ili prejakog korišćenja snaga

| Snaga | Preslabo korišćenje | Odmereno (optimalno) korišćenje | Preterano korišćenje |
|--------------------------------|---|---|--|
| UVAŽAVANJE LEPOTE I IZVRSNOSTI | Nesvestan, „zaglavljen u autopilotu“, „škola-kuća“ | Naći smisao u stvarima; primećivati lepotu u svakodnevi | Snobizam, perfekcionizam |
| TIMSKI RAD | Samodovoljan, „individualac“ | Odan, saradljiv | Zavistan, gubitak individualnosti |
| POLET | Pasivan, nepokretan | Aktivan, energičan | Hiperaktivan, nezaustavljiv |
| POŠTENJE I ISKRENOST | Lažan, neautentičan | Autentičan, u skladu sa samim sobom | Nepristojan (preterano direktan); moralizator |
| PRAVEDNOST | Predrasude, ne razmišlja mnogo o tome šta je dobro a šta loše | Primenjuje jednake mogućnosti za sve | Pravednost bez topline i brige za druge, po svaku cenu |
| PROSUĐIVANJE | Nelogičan, naivan | Analitičan, otvorenog uma | Ciničan, krut |
| SOCIJALNA INTELIGENCIJA | Nepovezan, ne snalazi se sa ljudima | Uključen, empatičan | Previše analizira druge, samoobmanjivanje |
| KREATIVNOST | Konformista, običan | Jedinstvenost koja je praktična, originalnost | Ekscentričan, čudan |
| ZAHVALNOST | Zaljubljen u sebe, smatra da mu sve pripada | Povezan, ceni pozitivnost, zahvalan | Izveštačen, previše se zahvaljuje |
| ISTRAJNOST | Lenjost, bespomoćnost | Završava zadatke, uporan | Tvrdoglav, neće da popusti |
| SAMOREGULISANOST | Impulsivan, nedisciplinovan | Pažljiv, disciplinovan | Sputan, opsesivan |
| DUHOVNOST | Nesvestan sržnih vrednosti | Povezan sa onim što je sveto i svrhovito | Fanatičan, „pridikuje“ |

Prilog 3.2. Tabela sa opisima preslabog ili prejakog korišćenja snaga

| Snaga | Preslabo korišćenje | Odmereno (optimalno) korišćenje | Preterano korišćenje |
|----------------------|---|---|---|
| HRABROST | Kukavica; bez volje da učini nešto | Suočavanje sa strahovima; prevazilaženje nedaća | Budalasto reskiranje, „glavom kroz zid“ |
| PERSPEKTIVA, MUDROST | Površan, plitak | Vidi i deli sa drugima širu sliku | Arogantan, ohol |
| VOĐSTVO | Pasivan, sledbenik | Pozitivno utiče na druge | Teži da kontroliše, „šefovanje“ |
| OPREZ, OPREZNOST | Nepromišljen, traži uzbuđenja po svaku cenu | Mudro oprezan, orijentisan na cilj | Previše obazriv, okleva |
| HUMOR | Previše ozbiljan, ravan afekat | Smeje se sa drugima, igra se | Uvredljiv, lakouman |
| SKROMNOST | Arogantan, na sebe fokusiran | Obraća pažnju na druge, umeren | Samoobezvređuje se, ima ograničenu sliku sebe |

MISLIM DA JE OVIH 5 SNAGA VAŽNO ZA MENE, A KORISTIM IH PREMALO:

KAKO ZNAM DA IH PREMALO KORISTIM?

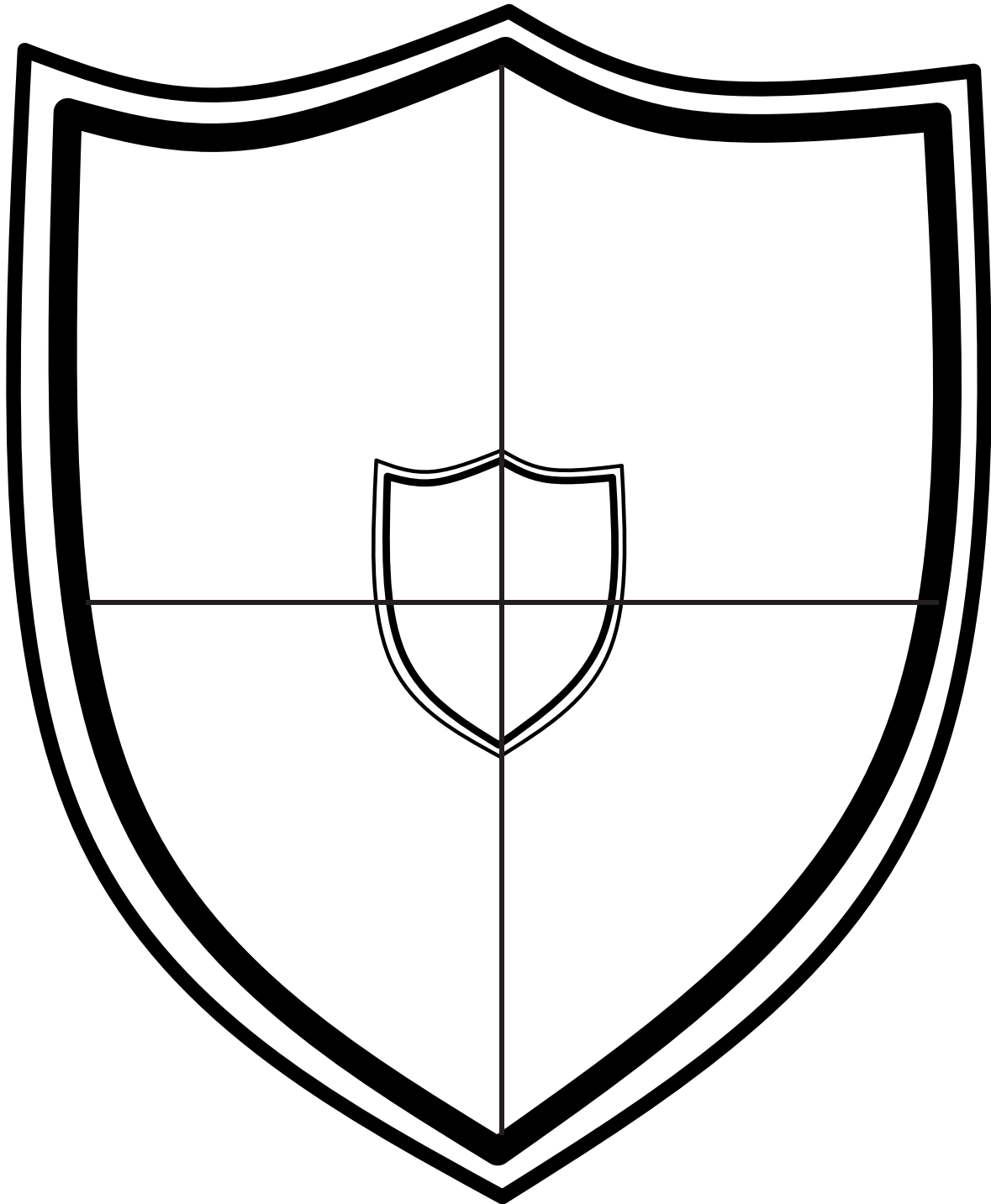
MISLIM
DA OVE MOJE SNAGE PREVIŠE KORISTIM:

KAKO
ZNAM DA IH PREVIŠE KORISTIM?

Radni list 3.3. „Dnevnik snaga“ – deo o optimalnom korišćenju snaga

| | Koju snagu sam danas vežbao/la? | U kojoj situaciji? | Kako sam vežbao/la snagu? | Kakav je bio rezultat? |
|--------|---------------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| 1. dan | | | | |
| 2. dan | | | | |
| 3. dan | | | | |
| 4. dan | | | | |
| 5. dan | | | | |
| 6. dan | | | | |
| 7. dan | | | | |

Prilog 4.1. Štit



Prilog 5.1. „Ja sam...“

1. JA SAM

2. JA SAM

3. JA SAM

4. JA SAM

5. JA SAM

Prilog 5.2. Uputstvo za vođenu fantaziju

„Ja sam drvo koje već 100 godina živi u šumi..“

Učenici sjednu (poželjno u krug) zatvore oči, primire se i opuste. Namjeste se kako god im je najudobnije. Poželjno je da su leđa, ramena i vrat u uspravnom položaju. Ruke neka budu položene uz tijelo ili u krilu. Ako sjede na stolici noge ne bi trebale biti prekrížene.

Osvještavaju mjesto na kojem se nalaze, druge učenike koji ih okružuju i glas voditeljice - osvještavaju i povezuju se sa sadašnjim trenutkom (settling down). Zatvore oči i osvještavaju stolicu ili pod pod njima, svoje tijelo u toj poziciji, senzacije ako/koje imaju (grounding). Duboko udahnu (iz trbuha, neka se pupak pokreće - ne iz prsa), kratko zadrže dah i polako ispuhnu, ponove tri do četiri puta (voditeljica vodi disanje: udah, zadržavanje, izdah) - opuštanje.

Voditeljica ih vodi u vizualizaciju.

A sada ćemo krenuti u šetnju prirodom. Zamislite da idete puteljkom koji vodi kroz šumu, svuda oko vas je drveće, čije se krošnje uzdižu visoko..... Obratite pažnju na njih i zeleno lišće koje lagano treperi... sunčeve zrake se probijaju kroz krošnje, udahnite mirise, svježinu šume, oslušnite i zvukove, šta čujete?...

Vašu pažnju u jednom trenutku privuče jedno drvo, prilazite mu i promatrate ga, dlanovima dotičete koru stabla i pogled podižete prema krošnji, kolika je krošnja?... koliki hlad pravi?... kakve su grane?... lišće?..., ima li ptica ili možda neko gnijezdo?..., ima li vaše drvo plodove u krošnji?..., zamislite i njegovo korijenje, koliko duboko je u zemlji?.... što je doživjelo kroz sve ove godine?....zagrlite vaše drvo i pristonite obraz na stablo, možete li čuti, poručuje li vam nešto?..., zahvalite mu se i polako se vratite u prostoriju...“

Nakon završene vizualizacije učenike se zamoli da ne razgovaraju, a zatim u tišini na listu papira crtaju drvenim bojicama drvo koje su zamislili. Kada završe crtanje, učenicima se da uputa da napišu kratku priču koju pišu u JA formi, iz uloge drveta, Npr. “Ja sam drvo koje već 100 godina živi u šumi....itd“. Priču mogu pisati sa druge strane papira na kojem su crtali.

Naša šuma - izložba. Crteže drveta zalijepe za svoje majice i prošetaju učionicom, i gledaju drveće drugih učenika. Ako netko želi, može pročitati priču o svom drvetu. Voditeljica ih poziva da podijele svoja iskustva, koliko su se mogli povezati sa drvetom i što su prepoznali kod drveta kao svoje osobine. Možda su osvijestili neke resurse ili sl.

(Drvo je simbol identiteta i mogu ga povezati sa sobom, svojim osobinama, karakteristikama i sl. U završnici svako od učenika može reći jednu rečenicu koja oslikava trenutni osjećaj ili pak nešto što su osvijestili tijekom vježbe. Voditeljica ukazuje na šumu koju su zajedno stvorili.

Radni list 5.3. Dnevnik snaga – Drvo

NACRTAJ OVDE SVOJE DRVO KAKO GOD ŽELIŠ

(na poleđini ćeš nakon toga napisati svoju priču kao da ga priča drvo: „Ja sam drvo koje živi već 100 godina u šumi...“)

Radni list 5.4. Kako sam krenuo/la u školu

Razgovaraj sa svojim roditeljima/starateljima, ili se priseti dana kada si krenuo/la u školu... Šta su oni osećali tada, čemu su se nadali, čega su se plašili, šta su želeli za tebe? Kako si se ti osećao/la i šta si ti želeo/la?

Koje snage si imao/la tada kada si krenuo/la u školu? Šta tada nisi imao/la ili znao/la, a sada znaš i imaš?

Kako zamišljaš naredne godine u školi, do kraja osnovne, srednje škole...? Kako TI ŽELIŠ da živiš nadalje? Na koje snage ćeš se oslanjati?

Prilog 6.1. „Dragi budući ja“

Dragi/a budući/a ja, želim ti poručiti...

Radni list 7: ŽIVOTNE VREDNOSTI

Oceni ocenom od -1 (minus jedan) do 7 koliko su ti bitne sledeće životne vrednosti. Ako je vrednost u suprotnosti sa tvojim uverenjima, daj joj ocenu -1.

Ako si neutralan u odnosu na nju, daj 0.

Ako ti je vrednost važna, daj joj ocenu od 1 – 7 u zavisnosti od toga koliko ti je važna. Ocena 7 ukazuje na izrazito veliku važnost vrednosti u tvom životu.

| TIP VREDNOSTI | Pojašnjenje | Koliko ti je ova vrednost bitna? (-1 do 7) | Koliko je ova vrednost bitna tvom roditelju/staratelju? |
|--|---|--|---|
| MOC: društveni položaj i prestiž, kontrola i dominacija nad pojedincima i materijalnim dobrima | Društvena moć, bogatstvo, društveni ugled, autoritet, očuvanje slike o sebi u društvu | | |
| POSTIGNUĆE: ostvarivanje ličnog uspeha kroz iskazivanje svojih znanja i sposobnosti u skladu sa društvenim pravilima | Samopoštovanje, ambicija, uticajnost, sposobnost, inteligencija, uspešnost | | |
| ZADOVOLJSTVO: ugodnost ili zadovoljenje vlastitih telesnih želja | Zadovoljstvo, uživanje u životu | | |
| PODSTICAJ: uzbuđenje, novost, izazov u životu | Uzbudljiv i raznovrstan život, odvažnost | | |
| NEZAVISNOST: sloboda misli i dela, kreativnost, istraživanje novog | Sloboda, kreativnost, privatni život, samostalnost, odabiranje sopstvenih ciljeva, radoznalost | | |
| OPŠTI SKLAD: razumevanje, poštovanje, prihvatanje i zaštita dobrobiti svih ljudi i prirode | Jednakost, unutrašnji sklad, mir u svetu, jedinstvo sa prirodom, mudrost, svet lepog, društvena pravda, tolerancija, očuvanje sredine | | |

Radni list 7: ŽIVOTNE VREDNOSTI

| TIP VREDNOSTI | Pojašnjenje | Koliko ti je ova vrednost bitna? (-1 do 7) | Koliko je ova vrednost bitna tvom roditelju/staratelju? |
|---|--|--|---|
| DOBRI ODNOSI SA LJUDIMA: očuvanje i unapređenje ljudi sa kojima je pojedinac u čestom ličnom kontaktu | Duhovni život, smisao u životu, zrela ljubav, iskreno prijateljstvo, odanost, iskrenost, uslužnost, odgovornost, spremnost na opraštanje | | |
| TRADICIJA: poštovanje, prihvatanje i održavanje običaja i ideja tradicionalne kulture ili religije kojoj pojedinac pripada | Poštovanje tradicije, umerenost, poniznost, prihvatanje sopstvenog života, religioznost, pobožnost | | |
| POSLUŠNOST: suzdržavanje od akcija, namera i sklonosti koje bi mogle uznemiriti ili povrediti druge osobe i narušiti društvena očekivanja i norme | Pristojnost, samodisciplina, poštovanje roditelja i starijih, poštovanje pravila | | |
| SIGURNOST: sklad, stabilnost i sigurnost unutar društva, međuljudskih odnosa ili samog pojedinca | Osećaj pripadnosti, društveni poredak, nacionalna sigurnost, uzvraćanje usluga, porodična sigurnost, zdravlje, čistoća | | |

Radni list 8: Moja buduća postignuća

MOJE IME JE: _____

DATUM: _____

| | |
|--|--|
| 1. Šta želim da ostvarim u ovoj školskoj godini? | |
| 2. S kojim osobama bih da ojačam ili poboljšam odnos? | |
| 3. Šta novo želim da isprobam/naučim/doživim? | |
| 4. Koje veštine želim razviti ili poboljšati? | |
| 5. U čemu mogu pomoći drugima? | |
| 6. Kako će moj život biti drugačiji na kraju ove školske godine? | |

CIP - КАТАЛОГИЗАЦИЈА У ПУБЛИКАЦИЈИ
БИБЛИОТЕКА МАТИЦЕ СРПСКЕ, НОВИ САД

37.015.3:159.913

ŠKOLA U KOJOJ CVETAJU SNAGE [ELEKTRONSKI IZVOR] = ŠKOLA U KOJOJ
CVETAJU SNAGE = ŠOLA, KER CVJETIJO MOĆI : MANUAL FOR TEACHERS /
[AUTORKE GORANA RAKIĆ BAJIĆ ... [ET AL.] ; PRIREDILE GORANA RAKIĆ
BAJIĆ, MIRJANA BEARA BENJAK, DANIJELA RADOVIĆ]. - NOVI SAD : INSTITUT
ZA POZITIVNU PSIHOLOGIJU

NAČIN PRISTUPA (URL):

[HTTPS://WWW.CANVA.COM/DESIGN/DAGPSKDKJKG/HLAT1NT7GEZB_7C
CB5CKXW/EDIT?](https://www.canva.com/design/DAGPSKDKJKG/HLAT1NT7GEZB_7C
CB5CKXW/EDIT?)

UTM_CONTENT=DAGPSKDKJKG&UTM_CAMPAIGN=DESIGNSHARE&UTM_
MEDIUM=LINK2&UTM_SOURCE=SHAREBUTTON. - OPIS ZASNOVAN NA
STANJU NA DAN 17.9.2024. - NASL. SA NASLOVNOG EKRANA. -
BIBLIOGRAFIJA.

ISBN 978-86-906838-0-2

А) ОБРАЗОВАЊЕ - ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЈА Б) ПЕДАГОШКА
ПСИХОЛОГИЈА

COBISS.SR-ID 152284425