

## Najlepsze praktyki

# Szczęście w szkole

**My, dorośli, stworzyliśmy systemy edukacji.  
Ale jak szczęśliwe są nasze dzieci w tych systemach?**





**PROJEKT:** Szczęście - proste rozwiązanie złożonych problemów

**KOORDYNATOR:** Profesjonalna Gimnazia Po  
Stroitelstvo Arhitektura I  
Geodezia Penyo Penev

Cytat ze strony tytułowej:

**“My, dorośli, stworzyliśmy systemy edukacji i szkolnictwa dla dzieci. Ale jak szczęśliwe są dzieci w tych systemach? To pytanie wymaga od nas rozważenia kluczowego zagadnienia, jakim jest związek między szczęściem a naszym obecnym systemem edukacji” (UNESCO, 2016).**

Niniejsza publikacja powstała w wyniku realizacji projektu Erasmus+ pn. Szczęście - proste rozwiązanie złożonych problemów (2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568). Tekst i obrazy zawarte w publikacji mogą być powielane, przechowywane lub rozpowszechniane w jakiegokolwiek formie i przy użyciu jakichkolwiek środków - elektronicznych, mechanicznych, poprzez kopiowanie, nagrywanie lub w inny sposób, bez uprzedniej zgody poszczególnych partnerów, wyłącznie w celach niekomercyjnych i szkoleniowych. W przypadku powielania prosimy o pozostawienie odniesienia do oryginalnego materiału i autorów.

W sprawie komercyjnego wykorzystania lub ewentualnych pytań dotyczących tej publikacji prosimy o kontakt: Valentina Ivanova-Ilieva: [violly04@abv.bg](mailto:violly04@abv.bg)

Wersję PDF w języku angielskim, bułgarskim, słoweńskim, polskim, hiszpańskim, słowackim i bośniackim można pobrać ze strony:

<https://happiness.edukopro.com/>

**Projekt finansowany w ramach programu Erasmus+ Unii Europejskiej. Niniejszy dokument odzwierciedla wyłącznie poglądy autora. Komisja Europejska i Bułgarska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w nim informacji.**



Współfinansowane przez  
Unię Europejską



# Spis treści

## WPROWADZENIE

- 3** Czym jest Szczęście?
- 4** O czym jest ta publikacja?

## NAJLEPSZE PRAKTYKI

- 6** List do samego siebie
- 8** Jeszcze nie
- 10** Walking-talking
- 12** Nastrojomierz
- 14** Poznaj swoją wartość
- 16** Praktykowanie wdzięczności
- 18** Dziennikarstwo dla nastolatków
- 20** Emocjonalny autoportret
- 22** Słucham cię - potrafię udzielić informacji zwrotnej
- 25** Słowa mają moc
- 27** Plan rozwoju osobistego
- 29** Spacer po galerii
- 31** Sieć wsparcia psychologii pozytywnej
- 33** Budowanie pozytywnej atmosfery w klasie
- 36** Tworzenie mapy emocji
- 38** Rozwój partnerstwa
- 40** Wesola karuzela
- 42** 5 strategii budowania nastawienia na rozwój (Growth Mindset)



# Spis treści

## NAJLEPSZE PRAKTYKI

- 45** Poznaj swoje mocne strony
- 47** Moje szczęście jest we mnie
- 50** Zdjęcie klasowe
- 52** Nauczanie w terenie
- 54** Nastawienie na rozwój - idee ukryte w plakacie
- 56** Emocjonalny Elementarz
- 58** Qigong
- 60** Pozytywne Emocje i Psychologia Pozytywna
- 62** Zgadnij, kto jest taki dobry
- 64** Debata oksfordzka
- 66** Poranne spotkanie
- 68** Wykorzystanie filmów krótkometrażowych w procesie nauczania
- 70** Odkrywanie szczęścia poprzez pracę w grupie
- 72** Odgrywanie ról
- 74** Rozbudzanie życzliwości i empatii

## GLOSARIUSZ

- 76** Słowniczek - ważne terminy





# Wprowadzenie

Wyzwania stojące przed szkołami w UE wykraczają daleko poza wyniki akademickie i standardy nauczania. Uczniowie przychodzą do szkoły z różnymi obciążeniami społecznymi i emocjonalnymi, wykazując podatność na zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Brak poczucia bezpieczeństwa, stres, porównywanie się z innymi, niska samoocena i obojętność mogą prowadzić do dewiacji i niezrównoważonego rozwoju, których konsekwencje powinny być alarmujące dla naszego społeczeństwa.

Najnowsze badania wyraźnie pokazują, że uczniowie szkół średnich czują niepewność dotyczącą swojej przyszłości. Od kilku lat żyją w warunkach kryzysu zdrowotnego i ekonomicznego spowodowanego wirusem COVID-19.

Ta niezwykła sytuacja zagraża zarówno ich samopoczuciu, jak i życiu społecznemu. Pogłębia ona problemy istniejące w systemach edukacyjnych na całym świecie. W rezultacie uczniowie znacznie częściej niż przed pandemią doświadczają niepokoju, stresu i depresji oraz cierpią z powodu demotywacji. Musieli przystosować się do nowych systemów nauczania na odległość i zasad dystansu społecznego, co bardzo negatywnie odbiło się na ich zdrowiu psychicznym. Nasze społeczeństwo i systemy edukacji powinny pomóc uczniom w radzeniu sobie z doświadczeniami życiowymi, na które nikt ich nie przygotował, zanim COVID-19 zmienił ich życia.

## Czym jest szczęście?

Szczęście to stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek funkcjonuje w pełni swoich możliwości. Szczęście to nie tylko pozytywne emocje, ale także pozytywne myślenie i zachowania, zaangażowanie, znaczenie i cel, osiągnięcia i więzi społeczne.

Sonja Lyubomirsky oszacowała, że 50 procent poziomu szczęścia człowieka może być uwarunkowane genetycznie, 10 procent jest zależne od okoliczności i sytuacji życiowych, a pozostałe 40 procent szczęścia zależy od zdolności samokontroli. Naszym celem jest praca nad tymi 40 procentami postrzegania szczęścia przez uczniów, które są przedmiotem ich kontroli.



## O czym jest ta publikacja?

Nasza publikacja powstała dzięki współpracy ośmiu partnerów uczestniczących w projekcie Erasmus+ 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568 "Szczęście - proste rozwiązanie złożonych problemów".

W celu zebrania najlepszych praktyk zastosowaliśmy trzy metody - badania internetowe, ankiety oraz wywiady z nauczycielami i uczniami. Zebraliśmy 80 dobrych praktyk, a po ich wspólnej ewaluacji wybraliśmy 33 najlepsze z nich do naszej publikacji. Może z niej skorzystać każdy nauczyciel, który chce rozwijać umiejętności społeczne i emocjonalne swoich uczniów oraz poprawić poziom ich zadowolenia w klasie. Publikacja zawiera 33 dobre praktyki oparte na czterech istniejących metodologiach szczęścia: psychologii pozytywnej, nastawieniu na rozwój (growth mindset), GRIT i metapoznaniu społecznym. Metody te przyczyniły się do poprawy poziomu szczęścia zarówno u dorosłych, jak i u dzieci.

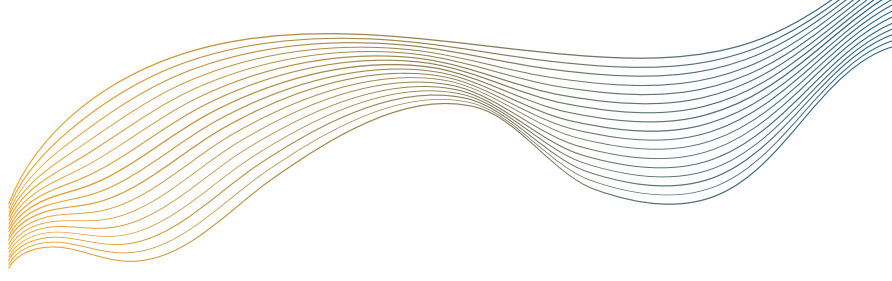
Wybrane najlepsze praktyki na poziomie UE można z łatwością wdrożyć w klasie bez wcześniejszego przygotowania lub szkolenia.

Każda praktyka zawiera opis tego, czym jest, jak ją stosować krok po kroku, jakie przyniesie korzyści i ewentualne wyzwania.

Wierzmy, że ta broszura pomoże zwiększyć świadomość nauczycieli na temat znaczenia szczęścia i pomoże im rozpocząć wprowadzanie treningu szczęścia do swoich klas.

Mamy nadzieję, że okaże się ona przydatna i życzymy powodzenia w pracy nauczycielskiej!





# NAJLEPSZE PRAKTYKI

## Zbiór narzędzi służących poprawie samopoczucia uczniów



Współfinansowane przez  
Unię Europejską

## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- GRIT

# List do samego siebie

## KRAJ POCHODZENIA:

Polska

## ŹRÓDŁO:

Wywiad z nauczycielami

## OPIS

Metoda ta polega na napisaniu listu do samego siebie. Można ją stosować w różnych sytuacjach i momentach w edukacji szkolnej. Uczniowie piszą listy do samych siebie "z przyszłości" w perspektywie krótko- lub długoterminowej, w zależności od konkretnych celów. Istotnym elementem tej metody jest zachęcanie uczniów do autoanalizy swoich zasobów, potrzeb, trudności i mocnych stron w celu ustalenia i zaplanowania działań na najbliższy miesiąc, kwartał lub rok szkolny (w zależności od założeń) z wizją siebie na jego końcu. Metoda ta zachęca uczniów do wglądu w samych siebie, planowania i ćwiczenia wytrwałości i skuteczności w osiąganiu celów. List zwiększa motywację uczniów do działania.

## KROK PO KROKU

Uczniowie piszą do siebie listy "z przyszłości" krótko- lub długoterminowe, w zależności od wyznaczonych celów. Pisząc list, można zaproponować termin np. 100 dni do matury, rozpoczęcie roku szkolnego lub jeszcze inną okoliczność, niekoniecznie musi to być tylko bardzo ważne wydarzenie. Inną możliwością jest pisanie listów podsumowujących osiągnięcia uczniów - swoiste świętowanie sukcesów i utrwalanie pozytywnych nawyków, doświadczeń, wytrwałości, o których pisze sam uczeń.

Uczniowie mają ogromną swobodę w pisaniu listów. Jest to okazja do kreatywności i rzetelnego planowania z wizją celu. Ważnym zadaniem jest określenie, do jakiego punktu uczeń chce dojść i jakie działania chce podjąć, aby były one skuteczne. Warto zachęcić uczniów do zastanowienia się, jakie trudności mogą się pojawić, ale także do wyobrażenia sobie swoich uczuć, gdy cel zostanie osiągnięty.

Pisanie listu jest oryginalną metodą, którą nauczyciel może wykorzystać na wiele sposobów, w zależności od potrzeb. Listy mogą być czytane na głos w klasie, mogą też być zachowane w tajemnicy. Istotne jest, aby nauczyciel zebrał listy i przekazał je w wyznaczonym czasie. Listy mogą być wysyłane do uczniów pocztą tradycyjną w określonym przez nauczyciela czasie. Są one wtedy niespodzianką dla uczniów i okazją do podsumowania ich zachowań, osiągnięć i szerszej refleksji nad sobą.





## CO ZYSKUJEMY

- Umiejętność wyznaczania celów
- Umiejętność planowania
- Ćwiczenie wytrwałości
- Świadomość własnych mocnych i słabych stron
- Dostrzeganie świata z różnych perspektyw

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Metoda ta pokazuje uczniom, że życie jest w ich rękach. Pokazuje, że cele długoterminowe są osiągalne, ale wymagają dobrej organizacji, planowania i wytrwałości. Metoda ta pokazuje, że każdy jest odpowiedzialny za siebie i swoje działania. Dobrze jest mieć cele, które przynoszą szczęście i spełnienie. Jest to największa nagroda za włożony wysiłek.



## METODOLOGIA:

- Nastawienie na rozwój
- Metapoznanie społeczne

# Jeszcze nie

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

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

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

## OPIS

Profesor Carol Dweck mówi o potężnym przesłaniu "jeszcze nie". Jej badania dowodzą, że gdy uczniowie rozumieją, że uczenie się odbywa stopniowo i po prostu "jeszcze nie" opanowali danej koncepcji, rozwijają "nastawienie na rozwój", które prowadzi do znacznych postępów w nauce. Profesor Dweck zauważa, że uczniowie z "nastawieniem na rozwój" angażują się w przerabiany materiał i rozwijają pasję do nauki. Chcą sprawdzić, jak wiele mogą z siebie dać. Zdają sobie sprawę, że mają możliwość rozwoju i muszą znaleźć sposób, by to osiągnąć.

Takie nastawienie na rozwój angażuje neurony - jest to proces fizjologiczny, który toruje drogę do znacznych postępów w nauce. Wyniki w nauce pozwalają nam wykształcić w sobie i naszych uczniach nastawienie na rozwój. Rezultaty nauczania przypominają nam, że naszym zadaniem jest ułatwianie uczniom rozwoju na wszystkich etapach procesu uczenia się.

Są one narzędziem pomagającym uczniom nauczyć się wnikliwie analizować procesy i strategie niezbędne do radzenia sobie z nowym materiałem i wyzwaniem. Pomagają uczniom przejść od etapu "jeszcze nie" do etapu "wykonałem ten krok, czas na nowe wyzwanie".

## KROK PO KROKU

Wdrożenie metody "jeszcze nie" jest proste. Zamiast wpisywać niskie oceny lub informować ucznia, że nie opanował danego materiału, podajemy komunikat "jeszcze nie". "Jeszcze nie" to szansa na rozwój - oznacza po prostu, że uczeń ma przed sobą pewne wyzwanie. Wyzwanie, które można pokonać. Otrzymywanie niskich ocen może prowadzić do depresji, niskiego poczucia własnej wartości i niechęci do nauki wśród uczniów.

"Jeszcze nie" informuje, że uczeń jest w trakcie procesu uczenia się i musi więcej pracować, aby osiągnąć wymagane wyniki. Uczeń musi zrozumieć przyczyny trudności i znaleźć możliwe rozwiązania. Dla nauczyciela jest to również informacja, że uczeń może potrzebować wsparcia ze strony nauczyciela. Niskie oceny nie wspierają, nie motywują, a są okazją do porównań i skomplikowanych stanów emocjonalnych u uczniów. Dlatego warto się zastanowić, czy nie zacząć stosować metody zaproponowanej przez prof. C. Dweck.



## CO ZYSKUJEMY

- Budowanie nastawienia na rozwój
- Umiejętność myślenia o własnym procesie uczenia się
- Umiejętność radzenia sobie z trudnościami
- Determinacja

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Uczeń dowiaduje się, że trudności należy rozwiązywać, a nie ich unikać. Metoda ta skłania uczniów do refleksji nad procesem uczenia się i zachęca ich do szukania najlepszych sposobów na naukę.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Walking-talking

## KRAJ POCHODZENIA:

Polska

## ŹRÓDŁO:

Wywiad z nauczycielami

## OPIS

Edukacja w szkole wiąże się przede wszystkim z siedzeniem w ławce. Walking-talking to metoda, która opiera się na wykorzystaniu ruchu, integracji z grupą i działaniu, najlepiej na świeżym powietrzu, blisko natury (jeśli to możliwe).

## KROK PO KROKU

Metoda jest prosta i może być wykorzystywana na wiele różnych sposobów. Jej podstawowa forma polega na tym, że uczniowie chodzą w parach i rozmawiają (na wskazane tematy). Zadanie może być również wyzwaniem dla całej grupy. Niezbędna jest dobra organizacja i efektywne wykorzystanie czasu.

Przykłady:

- Możesz wykorzystać tę metodę jako pierwszą lekcję po przeczytaniu książki w języku ojczystym. Przygotuj pytania, które wymagają złożonych wypowiedzi, podzielenia się refleksjami i opiniami, np. Który bohater książki podobał ci się najbardziej i dlaczego?, Jak oceniasz konkretną sytuację?, Gdybyś mógł zmienić zakończenie, to w jaki sposób? Pytania te zachęcają do dyskusji, w której nie ma złych odpowiedzi.
- Spacerowanie można wykorzystać jako podsumowanie rozdziału, aby utrwalić wiedzę uczniów. Uczniowie otrzymują listę pytań, a jeśli nie znają odpowiedzi, szukają ich wśród kolegów z klasy. Na koniec lekcji ważne jest, aby każdy zebrał wszystkie informacje i w ten sposób powtórzył materiał.
- Możecie organizować spacerowanie tematyczne i stwarzać okazje do lepszego poznania się. Spacerowanie mogą być dowolne. Można wyznaczyć trasę, przystanki, kolejność, czas. Wszystko zależy od Waszej kreatywności.

Metoda ta sprzyja zmniejszaniu napięcia, budowaniu pozytywnej współpracy w klasie, pozwala uczniom spojrzeć na siebie z nowej perspektywy i odetchnąć podczas długich dni w szkole.



## CO ZYSKUJEMY

- Krytyczne myślenie
- Umiejętności komunikacyjne
- Umiejętność uczenia się
- Kreatywność
- Umiejętność współpracy
- Okazję do aktywności fizycznej

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Metoda ta jest wykorzystywana do ćwiczenia komunikacji, zarówno mówienia, jak i słuchania. Uczy uczniów myślenia, analizowania własnego sposobu patrzenia na świat i poznawania różnych punktów widzenia.

Pomaga być otwartym, życzliwym wobec inności i lepiej zrozumieć samego siebie.



## METODOLOGIA:

- Nastawienie na rozwój
- Metapoznanie społeczne

# Nastrojomierz

## KRAJ POCHODZENIA:

Anglia, Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

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

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

## KROK PO KROKU

Potrzebne materiały: duży arkusz papieru, karteczki samoprzylepne, markery i flamastry. Umieść plakat w widocznym miejscu w klasie. Wymyśl dla niego nazwę ("Miernik emocji", "Termometr" emocji/ nastrojów, "Dziś czuję...").

Na dużym arkuszu papieru narysuj kwadrat i podziel go na cztery części. Pokoloruj poszczególne części na różne kolory:

- Czerwony: złość, niepokój, strach, wściekłość
- Żółty: szczęście, duma, pewność siebie, podekscytowanie, pełnia energii
- Zielony: spokój, akceptacja, pokora, równowaga
- Niebieski: smutek, zmęczenie, przygnębienie, rozpacz

Przedyskutuj wcześniej z uczniami, do którego kwadratu (koloru) odnosi się dany rodzaj emocji/uczucia, ale nie zapisuj ich na plakacie (te na rysunku są przykładowe). Uczniowie oceniają, gdzie znajdują się w dwóch kierunkach - poziomu energii, jaką wkładają oraz tego, czy uczucia są przyjemne czy nieprzyjemne.

Na początku dnia poproś uczniów, aby określili, w którym kwadracie się dziś znajdują. Na koniec dnia niech zrobią to samo. Ci, którzy nie chcą się dzielić swoimi odczuciami, mogą zostawić anonimową notatkę lub w ogóle nie brać udziału w grze. Plakat będzie doskonałą wizualizacją ogólnej atmosfery panującej w klasie. Pomoże to dzieciom zastanowić się i określić swój stan emocjonalny oraz sprawdzić, jakie są różnice między nimi a kolegami z klasy, porównać ich codzienne nastroje i poszukać ich przyczyn.

Staraj się regularnie zaglądać na tablicę i inicjować dyskusję, gdy uznasz to za stosowne. Tablica pozwoli na monitorowanie nastroju grupy i każdego z uczniów. Jeśli zauważysz coś zbyt niepokojącego w nastroju konkretnego dziecka, porozmawiaj z nim indywidualnie.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, skontaktuj się ze specjalistą zatrudnionym w szkole lub z rodzicami dziecka.



## OPIS

Nastrojomierz jest jedną z "kotwic inteligencji emocjonalnej" w programie RULER. Pomaga ludziom rozwijać podstawowe umiejętności programu RULER: rozpoznawanie (Recognizing), rozumienie (Understanding), etykietowanie (Labelling), wyrażanie (Expressing) i regulowanie (Regulating) emocji. Centrum Inteligencji Emocjonalnej w Yale opisuje to w następujący sposób:

Nastrojomierz rozwija inteligencję emocjonalną w czasie. Nauka rozpoznawania i etykietowania emocji jest kluczowa dla pielęgnowania inteligencji emocjonalnej. Korzystanie z Nastrojomierza może pomóc Ci stać się bardziej świadomym tego, jak Twoje emocje zmieniają się w ciągu dnia i jak Twoje emocje wpływają na Twoje działania. Korzystanie z Miernika Nastroju może pomóc w rozwijaniu samoświadomości i samoregulacji. Zrozumienie pełnego zakresu swojego życia emocjonalnego jest bardzo ważne.

## CO ZYSKUJEMY

Metoda pomoże uczniom nauczyć się rozpoznawać, klasyfikować i kontrolować swoje emocje. O wiele łatwiej jest uczniom osiągać sukcesy w nauce, w pełni komunikować się z kolegami z klasy i nawiązywać trwałe przyjaźnie, gdy:

- Znają swoje własne emocje;
- Wiedzą, jak wyrażać swoje emocje;
- Potrafią je regulować i kontrolować;
- Rozpoznają emocje innych ludzi;
- Wiedzą, jak na nie reagować;
- Wykazują empatię

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Dzieci, które są zrównoważone emocjonalnie są bardziej uważne, ciężiej pracują, bez wysiłku zapamiętują nowe informacje, przetwarzają je i łączą w logiczny sposób z tym, co już wiedzą (Lori Desautels). Prowadzi to do lepszych wyników w szkole.
- Dzieci, które potrafią kontrolować swoje emocje, łatwiej radzą sobie z konfliktami, kontrolują agresję i wykazują niższy poziom lęku (John Gottman).
- Znajomość własnych uczuć i doznań pomoże dzieciom rozpoznawać emocje innych ludzi. W ten sposób rozwiną empatię i wykształcą zachowania akceptowane społecznie.



## METODOLOGIA:

- Metapoznanie społeczne

# Poznaj swoją wartość

## KRAJ POCHODZENIA:

Anglia

## ŹRÓDŁO:

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

## OPIS

"Poznaj swoją wartość" był 18-miesięcznym programem, którego celem było skonsolidowanie wiedzy na temat podejścia skoncentrowanego na osobie i społeczności lokalnej w zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia oraz sformułowanie zaleceń dotyczących ich maksymalnego wykorzystania. Niniejszy materiał przedstawia praktyczne przykłady dobrych praktyk z pięciu lokalnych ośrodków partnerskich programu "Poznaj swoją wartość".

Prezentowany materiał został opracowany w ścisłej współpracy z lokalnymi partnerami, w oparciu o dowody połączone z ich wiedzą i wskazówkami dla innych, którzy chcą poznać praktyczne aspekty podejścia skoncentrowanego na osobie i społeczności.

## KROK PO KROKU

Nauczyciel może stworzyć silne poczucie wspólnoty, stosując poniższe kroki:

1. Wyjaśnić, że każdy uczeń jest wyjątkowy i dlatego ma specyficzne podejście do nauki i wykonywanych zadań.
2. Wyjaśnić, że każdy uczeń musi być świadomy swojej wyjątkowości, kiedy pracuje w grupie.
3. Wyjaśnić, że dzięki tej świadomości i traktowaniu klasy jako wspólnoty, nauka staje się łatwiejsza, podobnie jak wspólna praca.
4. Uświadomić uczniom, że ich rolą w klasie jest pomaganie sobie nawzajem.
5. Wykorzystywać w klasie swoje spostrzeżenia pedagogiczne, tak by społeczność znalazła się w jej centrum.





## CO ZYSKUJEMY

- Świadomość społeczną w obrębie społeczności lub grupy (klasy)
- Rozwój inteligencji emocjonalnej

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Wiedza o tym, jak doceniać obecność drugiej osoby
- Możliwość współpracy z ludźmi pracowitymi i odnoszącymi sukcesy, która skłoni potencjalnych "łobuzów" do spożytkowania swojej energii na coś lepszego i bardziej produktywnego (co sprawi, że nie staną się oni "łobuzami").
- Osoby pracujące z młodzieżą jak i cała społeczność skorzystają na tym, że więcej młodych ludzi będzie chciało się zaangażować i pomagać w ramach wolontariatu.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna

## KRAJ POCHODZENIA:

Polska

# Praktykowanie wdzięczności

## ŹRÓDŁO:

Wywiad z nauczycielami  
+ <https://bit.ly/3M3x6eC>

## KROK PO KROKU

1. Trzy dobre rzeczy - poproś uczniów, aby zapisali pozytywne rzeczy, które wydarzyły się każdego dnia. Kluczem do tego ćwiczenia jest zidentyfikowanie pozytywnych doświadczeń i zastanowienie się, jak i dlaczego do nich doszło.
2. List wdzięczności - to ćwiczenie zachęca do napisania listu z podziękowaniami dla kogoś i przekazania go bezpośrednio tej osobie. Poproś uczniów, aby pomyśleli o wszystkich osobach w szkole, które były dla nich miłe w tym roku, wybierając jedną konkretną osobę, którą chcieliby wyróżnić (np. innego ucznia, woźnego, nauczyciela). Można też rozważyć, czy uczniowie mogą podzielić się podziękowaniami w klasie lub publicznie podziękować pracownikom szkoły podczas apelu. Takie podziękowania mają większą moc niż zwykłe kartki z podziękowaniami, ponieważ wszyscy piszący dzielą się nimi osobiście i mają okazję zaskoczyć swojego adresata, czytając na głos swój list.
3. Dziennik wdzięczności - oczywiście, pisanie listów lub krótkie ćwiczenia mogą nie mieć takiej samej mocy jak bardziej długotrwała praktyka. Jeśli masz nadzieję na trwałą zmianę perspektywy wśród uczniów i pracowników szkoły, rozważ wykorzystanie dzienników wdzięczności. Dziennik wdzięczności dla uczniów stanowi prostą metodę powolnego zmieniania perspektywy na pozytywną. Uczniowie regularnie odnotowują w nim dobre rzeczy, które wydarzyły się w ich życiu, np. skończenie pracy domowej lub dodatkowy czas spędzony z dobrym przyjacielem.
4. Słoik szczęśliwych chwil - uczniowie lub nauczyciel przygotowują naczynie, do którego wrzucają karteczki z radosnymi momentami z życia klasy i szkoły. Uczniowie piszą w różnych dniach i są zachęceni do zwracania uwagi i uchwycenia radości w szkole. Od czasu do czasu można odczytać ich treść przed całą klasą i ponownie wspólnie celebrować te chwile. Metoda ta może być realizowana w sposób kreatywny, w miarę rozwoju nauczyciela i uczniów.
5. Runda wdzięczności - na początku zajęć nauczyciel zaczyna od rundy, podczas której uczniowie mówią, za co są dziś wdzięczni. Ważne jest, by wypowiadali się tylko ci uczniowie, którzy chcą. Pomocne jest zachęcanie uczniów do znajdowania radości w małych rzeczach.



## OPIS

Z dotychczasowych badań nad wdzięcznością przeprowadzonych w szkołach i na uczelniach wyższych wynika, że wdzięczność może przyczynić się do zwiększenia poczucia wsparcia społecznego, przynależności do szkoły i zadowolenia z doświadczeń szkolnych, a jednocześnie zmniejszyć stres i depresję u uczniów.

Czasami może się wydawać, że znalezienie czegoś pozytywnego do odnotowania jest trudne - szczególnie dla młodzieży w twojej klasie, która może być narażona na realne zagrożenia dla swojego dobrostanu. Praktykowanie wdzięczności może pomóc im kultywować odporność, która - wraz z innymi cechami, takimi jak umiejętność samo-współczucia i nadzieja - może pomóc zapoczątkować poczucie wdzięczności.

## CO ZYSKUJEMY

- Pozytywne nastawienie do życia
- Umiejętność cieszenia się z drobiazków
- Poczucie szczęścia

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Trening wdzięczności pomaga odnaleźć szczęście w "tu i teraz". Jest to ważna umiejętność wspierająca utrzymanie dobrego samopoczucia.
- Większa łatwość w nawiązywaniu kontaktów, utrzymywaniu dobrych relacji, rozwiązywaniu konfliktów i dążeniu do szczęścia dla siebie i innych.
- Pozytywne nastawienie sprzyja wytrwałości w uczeniu się na błędach.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Nastawienie na rozwój

# Dziennikarstwo dla nastolatków

## KRAJ POCHODZENIA:

Anglia, Słowenia

## ŹRÓDŁO:

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

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

## OPIS

Pamiętnik badacza, który pomoże dziecku lub nastolatkowi rozwinąć jego kompetencje emocjonalne.

Autor zachęca użytkownika do intensywnej refleksji i odkrywania swojego wewnętrznego i zewnętrznego świata. Pozwala mu dowiedzieć się, kim jest i kim chce się stać.

W trakcie "podróży" uczestnik będzie odkrywał swoje marzenia, poznawał burze emocjonalne, wyrażał swoje pragnienia i odważnie zapisywał swoje zwycięstwa.

## KROK PO KROKU

- Załóż roczny dziennik dla wszystkich uczniów w klasie z różnymi wyzwaniem. Naucz ich, jak refleksyjnie opisywać swoje uczucia, emocje, sytuacje, ludzi, myśli.
- Poproś uczniów, aby ostatnią kartkę swojego zeszytu przeznaczyci na "Dziennik sukcesów".
- Na koniec każdego tygodnia niech zapiszą 5 rzeczy, których udało im się dokonać - mogą to być osiągnięcia szkolne lub ogólne osiągnięcia życiowe, które miały miejsce w ciągu ostatnich 7 dni.
- Poinstruj uczniów, by ozdobili strony Dziennika i sprawili, by były one interesujące dla nich samych i dla ewentualnych osób trzecich.
- Pod koniec każdego semestru poproś uczniów o podsumowanie minionych tygodni i zastanowienie się nad źródłami ich osiągnięć. Zapytaj, co mogą z tego wynieść na przyszłość.
- Czy czegoś się nauczyli?
- Czy odkryli w sobie jakąś cechę, która może im pomóc w przyszłości osiągnąć jeszcze więcej?
- Jaka jest jedna wspólna cecha, którą można znaleźć wśród wszystkich ich sukcesów?



## CO ZYSKUJEMY

- Umiejętność autorefleksji
- Pozytywne nastawienie do samego siebie
- Samorozwój
- Zwiększenie wiary we własne siły
- Refleksja
- Introspekcja
- Zwiększenie samoświadomości
- Wiara we własne możliwości
- Określenie swoich celów

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Uczniowie będą bardziej świadomi siebie i swoich pragnień na przyszłość. Nauczą się, jak dokonywać autorefleksji. Dzięki prowadzeniu dziennika uczniowie będą mieli możliwość budowania pozytywnego nastawienia do samych siebie, do świata zewnętrznego w bezpiecznym otoczeniu dorosłych, a tym samym stawania się niezależnymi, pewnymi siebie, szczęśliwymi osobami.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna

# Emocjonalny autoportret

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

[Wywiad z panią Yolovą-Vardzhiewą](#)

## OPIS

Na początku zajęć pani Yolova-Vardzhieva prosi uczniów, aby narysowali jakie odczuwają emocje oraz zwierzę, z którym się w tym momencie identyfikują. Następnie odbywa z nimi krótką dyskusję na ten temat.

Później uczniowie "odkrywają" podobieństwo swojego obrazu do obrazu w podręczniku do języka niemieckiego. Dyskutują o podobieństwach i różnicach między ich emocjami.

W drugiej części zadania uczniowie oglądają obrazki przedstawiające ich rówieśników przeżywających różne emocje. W ten sposób obserwują, porównują i ewaluują stan emocjonalny uczniów z Niemiec. Porównując siebie z obrazkami, dzieci uświadamiają sobie, że emocje są uniwersalne i "ludzkie".

## KROK PO KROKU

Proszę, aby każdy z Was narysował twarz, która wyraża to, co czujecie w danej chwili. Dorysujcie też zwierzę, z którym się w tym momencie identyfikujecie.

W jaki sposób narysowane przez Ciebie zwierzę wiąże się z Twoimi obecnymi emocjami? I co możesz zrobić, aby odczuwać pozytywne emocje?

Przyjrzyjmy się teraz obrazkom w podręczniku. Który z nich jest najbardziej zbliżony do tego, który narysowałeś? Dlaczego? Co przez to odczuwasz?



## CO ZYSKUJEMY

- Psychologia pozytywna
- Inteligencja emocjonalna

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji oraz identyfikowanie własnego stanu emocjonalnego;
- Rozpoznawać stany emocjonalne innych osób;
- Odkrywają różnorodność pozytywnych emocji, których mogą doświadczać w codziennym życiu;
- Uświadamiają sobie, że ich pozytywny stan emocjonalny zależy w dużej mierze od ich własnych działań.
- Uświadamianie stanów emocjonalnych pomaga uczniom rozpoznać i nazwać swoje emocje. Wizualizacja emocji poprzez narysowanie konkretnego zwierzęcia pomaga im bardziej otwarcie dzielić się swoimi emocjami i lepiej analizować swoje stany emocjonalne.



## METODOLOGIA:

- Nastawienie na rozwój

# Słucham cię - potrafię udzielić informacji zwrotnej

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

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

## OPIS

Ta strategia udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej może być stosowana w każdym wieku i z każdego przedmiotu.

Rozwija ona postawę "To zależy ode mnie" oraz umiejętność udzielania przez uczniów konstruktywnej informacji zwrotnej. Składa się z kilku etapów:

- Podział uczniów
- Wybór umiejętności i kryteriów oceny
- Podzielenie się kryteriami z uczniami
- Próba oceny według kryteriów i przekazanie informacji zwrotnej
- Przeprowadzenie oceny i przekazanie informacji zwrotnej

## CO ZYSKUJEMY

- Postawa "To zależy ode mnie", samoświadomość
- Umiejętność uczenia się i pracy w sposób autonomiczny i zespołowy

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Ocenianie i przekazywanie informacji zwrotnej na podstawie kryteriów jest kluczem do tego, by uczniowie uczyli się świadomie i wyznaczali sobie cele.





## KROK PO KROKU

### **Podział uczniów**

Na tym etapie należy wyjaśnić, kto komu udziela informacji zwrotnej. Dobrym pomysłem jest podzielenie uczniów na pary.

### **Wybór umiejętności i kryteriów oceny**

Wybierając umiejętność, którą chcemy rozwijać, należy wziąć pod uwagę potrzeby uczniów, a nie nasze preferencje. Następnie należy wybrać, jaki aspekt tej umiejętności chcemy ocenić. Na przykład: stwierdziliśmy, że uczniowie muszą rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne i chcemy ocenić ich postępy w tym zakresie. Ale na umiejętności komunikacyjne składa się wiele elementów. Dlatego decydujemy, że najważniejsze dla naszych uczniów jest umiejętność występowania przed publicznością - jeden z elementów dobrej komunikacji. Następnie przedstawiamy kryteria, dzięki którym będziemy mogli stwierdzić, czy nasi uczniowie nauczyli się skutecznie występować przed publicznością.

### **Przykładowe kryteria oceny umiejętności prezentacji:**

- Płynność mówienia;
- Pewna postawa przed publicznością (niestanie z rękami w kieszeniach itp.);
- Mówienie głośno i wyraźnie;
- Reagowanie z szacunkiem na pytania i tym podobne.

### **Dzielenie się kryteriami z uczniami**

Niezwykle ważne jest, by podzielić się z uczniami wybranymi kryteriami i wyjaśnić je. Musimy się upewnić, że uczniowie rozumieją kryteria. Pytamy, czy chcą dodać kolejne kryteria, które ich zdaniem są ważne.

### **Próba oceny według kryteriów i udzielanie informacji zwrotnej**

Cierpliwie, w małych porcjach na zajęciach, pozwalamy uczniom udzielać sobie nawzajem informacji zwrotnych. Celem jest przyzwyczajenie uczniów do udzielania informacji zwrotnej w oparciu o kryteria. W ten sposób nauczyciel może sam wychwycić niejasności w klasie.



## KROK PO KROKU 2

Prowadzenie ewaluacji i udzielanie informacji zwrotnej

Krok 1 - Przygotowanie

W dniu przeprowadzania oceny i udzielania informacji zwrotnej przygotowujemy salę, wieszając tablicę z kryteriami w widocznym miejscu lub pisząc je na tablicy. Rozdajemy uczniom arkusze z zapisanymi kryteriami oceny.

Na początku zajęć wracamy do tematu:

Co dalej i dlaczego to robimy?

Jak cenna jest ta umiejętność dla wszystkich?

Na co należy zwracać uwagę, przekazując informacje zwrotne kolegom z klasy itp.

Krok 2 - Ocena

Uczniowie oceniają swoją pracę, informując, dlaczego dokonali takiej oceny i jak można ją poprawić.

Krok 3 - Refleksja

Refleksja po każdym takim ćwiczeniu jest bardzo ważna, ponieważ zwiększa świadomość uczenia się wśród uczniów.

Można przeprowadzić refleksję "kontrolną" na koniec zajęć i zapytać uczniów: "Co robicie dobrze?" oraz "Co należy poprawić?".



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Nastawienie na rozwój
- GRIT

# Słowa mają moc

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

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

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

## OPIS

Poświęcenie czasu na dobór i odpowiednie użycie języka instrukcji, który promuje wartości związane z nastawieniem na rozwój, takie jak koncentracja na wysiłkach i wynikach, oraz unika sugerowania postawy skupiającej się wyłącznie na wynikach.

## CO ZYSKUJEMY

- Pewność siebie,
- Pozytywne nastawienie do nauki,
- Ciekawość,
- Koncentracja na wysiłku

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Uczniowie nabierają bardziej pozytywnego nastawienia do procesu uczenia się i stają się bardziej otwarci na wskazówki nauczyciela. Usuwanie barier w nauczaniu jest niezwykle pomocne zarówno w procesie nauczania, jak i w osiągnięciu długoterminowych wyników w nauce oraz budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie u młodych ludzi.



## KROK PO KROKU

Chwaląc uczniów za poprawę wyników, należy brać pod uwagę ich tempo i postępy oraz unikać ogólnych porównań z całą klasą.

Przykład: "Zrobiłeś tak duży postęp w porównaniu z twoim poziomem z zeszłego miesiąca", "Dostrzegam / doceniam twoje starania", "Wiem, że to ćwiczenie było dla ciebie trudne, ale widzę, że dałeś z siebie wszystko".

Należy poświęcić czas na udzielenie konstruktywnej informacji zwrotnej dotyczącej zarówno wypowiedzi ustnych, jak i pisemnych, opisując w pozytywny i szczegółowy sposób obszary, w których konieczna i korzystna byłaby poprawa. Przykład: "Dobra robota... Myślę, że możesz osiągnąć jeszcze lepsze wyniki, jeśli bardziej się skupisz/poczytasz więcej o...", "Możesz sprawdzić..., żeby znaleźć więcej informacji, a następnym razem twój wynik będzie jeszcze lepszy".

Ponowna analiza istniejącej skali ocen i uwzględnienie w niej metod zachęcania do wysiłku i poprawy wyników niezależnie od oceny - musi być przeprowadzona z rozwagą, by nie zniechęcać uczniów, którzy już osiągają dobre wyniki, jednocześnie wspierając tych, dla których przedmiot lub sprawdziany mogą być trudniejsze. Należy stosować określone sposoby zachęcania uczniów do pracy, w zależności od ich wysiłku włożonego w osiągnięcie konkretnego wyniku.

(i) Jeśli uczeń mimo wysiłku ma trudności: zachęć go, by uznał porażkę za okazję do nauki, zaproponuj mu nowe strategie rozwiązania problemu, pochwal go za włożony wysiłek itp.

(ii) Jeśli uczeń osiąga sukces dzięki włożonemu wysiłkowi: należy pochwalić ucznia za jego wysiłek i wytrwałość, docenić jego starania (np. zarządzanie czasem, strategie), zwrócić uwagę na postępy, jakie poczynił itp.

(iii) Jeśli uczeń osiągnie sukces bez większego wysiłku: zaproponuj mu zadanie, które będzie stanowiło dla niego większe wyzwanie, poproś go, by pomógł innym w wykonaniu zadania, znajdź inne umiejętności, nad którymi uczeń może popracować itp.

(iv) Jeśli uczeń nie osiąga sukcesu z powodu braku wysiłku: sprawdź, jakie bariery napotyka uczeń i zaoferuj pomoc w ich pokonaniu, porozmawiaj o bardziej atrakcyjnych metodach nauki, zaproponuj nowe strategie itp.

(v) Jeśli uczniowi brakuje konkretnych umiejętności do poprawy: należy zaproponować nowe strategie, udzielić dodatkowych informacji, zachęcić ucznia, by próbował i nie bał się błędów itp.

(vi) Jeśli uczeń robi postępy: chwalenie strategii i ciężkiej pracy ucznia, przypominanie o trudnościach, które napotkał na początku, podkreślanie, jak duże postępy poczynił uczeń itp.



## METODOLOGIA:

- Nastawienie na rozwój

# Plan rozwoju osobistego

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

[Sprawozdanie z wywiadu](#)

## OPIS

Ta metoda jest stosowana głównie na lekcjach języka obcego i lekcjach z wychowawcą, gdzie uczniowie mają czas na skupienie się na zadaniu i ćwiczenie innych umiejętności nabytych w szkole.

## KROK PO KROKU

Poproś uczniów, aby stworzyli dokument online lub na kilku kartkach papieru swój własny Plan Rozwoju Osobistego.

Powinni tam zaznaczyć:

- 1) W czym już są dobrzy;
- 2) Jakie są ich mocne strony;
- 3) Jakie obszary w swoim życiu chcieliby poprawić;
- 4) Które ze swoich mocnych stron mogą wykorzystać do osiągnięcia tego celu;
- 5) W jaki sposób, ich zdaniem, mogą zrealizować ten cel.



## CO ZYSKUJEMY

- Wyznaczanie celów
- Ustalanie priorytetów
- Zwiększenie samoświadomości
- Rozwój umiejętności metapoznawczych

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Dzięki tej metodzie uczniowie mogą nauczyć się, jak planować działania w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu oraz jak obserwować i kierować własnymi procesami myślowymi.



## METODOLOGIA:

- GRIT

# Spacer po galerii

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[5 najlepszych praktyk](#)

## OPIS

Pomysł zachęcający do komunikacji między uczniami i aktywnego udziału w zajęciach.

Głównym celem nie jest sprawdzenie wiedzy, ale możliwość zainicjowania dyskusji i poznania różnych punktów widzenia dotyczących określonego problemu. Dobra komunikacja między uczniami sprawi, że klasa będzie bardziej spójna, a co za tym idzie, sami uczniowie będą szczęśliwsi, gdy będą razem w szkole.

## CO ZYSKUJEMY

- Rozwój umiejętności komunikacyjnych

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Uczniowie korzystają z możliwości zebrania pomysłów ze spaceru w całość. Można to osiągnąć poprzez dyskusje, a podział na nowe grupy pozwala na bardziej dynamiczną analizę. Ponadto uczniowie często wykonują dodatkowe zadania analityczne, takie jak diagram Venna lub wizualne narzędzie do analizy informacji.



## KROK PO KROKU

Dla kogo przeznaczona jest ta gra: uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Czas ćwiczenia: 20 minut (w zależności od liczby zadań).

Co będzie potrzebne: arkusze papieru typu flipchart, przygotowane wcześniej zadania.

Nauczyciel rozstawia po sali tablice/plansze, na których u góry arkusza znajduje się pytanie, a pod nim miejsce na odpowiedź. Mogą to być zadania matematyczne, tabele z brakującymi liczbami/słowami, pytania związane z przerabianym materiałem z danego przedmiotu, obrazy, zdjęcia, wykresy. Im większa różnorodność formatów, tym większe zaangażowanie uczniów.

Można zaprojektować "stacje", które będą umieszczone na ścianach, biurkach, a nawet na podłodze.

Ważne jest, aby na arkuszu pozostawić wystarczająco dużo wolnego miejsca na odpowiedzi i zapewnić uczniom możliwość poruszania się po sali.

Uczniowie chodzą po sali i zapisują swoje odpowiedzi na flipchartach.

Uczniowie decydują, czy pod odpowiedzią umieszczą swoje imię, czy też pozostawią odpowiedź anonimową. Jeśli wolą, mogą umieścić symbol.

Tablice na ścianie pozwalają uczniom zobaczyć wszystkie odpowiedzi w jednym miejscu.

Jeśli nauczyciel i klasa zdecydują, że odpowiedzi nie są anonimowe - odpowiedzi czyta jeden z uczniów i decyduje, czy zgadza się z tym, co przeczytał. Nauczyciel może wskazać, który z uczniów ma odczytać odpowiedzi lub wylosować. Głównym celem jest jednak dyskusja.

"Spacer po galerii" można również przeprowadzić w formie gry zespołowej.





## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna

# Sieć wsparcia psychologii pozytywnej

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Blog](#)  
[Praca w grupie](#)

## OPIS

Skuteczność interwencji psychologicznych mających na celu poprawę dobrostanu jest w dużej mierze istotą psychologii pozytywnej.

Choć psychologia pozytywna może przynosić korzyści w wielu kontekstach zarówno indywidualnych, jak i grupowych, włączenie do pracy z grupami takich koncepcji, jak wartości, mocne strony i uważność (mindfulness) może pomóc w stworzeniu atmosfery sprzyjającej rozwojowi i doskonaleniu.

Taka sieć wsparcia może potencjalnie pozytywnie wpłynąć na dobre samopoczucie, poczucie przynależności, nadzieję, cele życiowe i poczucie powołania zawodowego - a to tylko wierzchołek góry lodowej.

## KROK PO KROKU

### Trening wdzięczności

Nauczyciele mogą skorzystać z podlinkowanych zasobów, gdzie znajdą ćwiczenia zawierające informacje o tym, jak na co dzień wdrażać trening wdzięczności.

### Grupy wsparcia

- W ciągu roku szkolnego dobierz uczniów w pary lub grupy
  - Zaproponuj uczniom, aby przedyskutowali w parach/grupach swoje cele i wyzwania
  - Powiedz im, że muszą się wspierać i wzajemnie pilnować, aby osiągnąć zamierzony sukces
- Sieć wsparcia umożliwia uczenie się pozytywnego podejścia do wyzwań
- Pomaga również poszczególnym członkom sieci



## CO ZYSKUJEMY

Osiągnięcie szczęścia jest o wiele łatwiejsze, gdy ma się pozytywne podejście do życia.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Cele dobrych praktyk psychologii pozytywnej to:

- poprawa kondycji psychicznej społeczeństwa;
- nauczanie i promowanie koncepcji psychologii pozytywnej, takich jak trening wdzięczności, wzmacnianie poczucia swojej siły, kształtowanie wartości, inteligencja emocjonalna;
- doskonalenie koncepcji psychologii pozytywnej w celu osiągnięcia poczucia szczęścia;
- podnoszenie świadomości znaczenia nauczania tych koncepcji innych, indywidualnie i w grupach.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Budowanie pozytywnej atmosfery w klasie

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Blog](#)

[Praca w grupie](#)

## OPIS

Atmosfera panująca w szkole i w klasie ma znaczący wpływ na zachowanie uczniów, ich gotowość do nauki i rozwoju, dobre samopoczucie w szkole sprzyjające uczeniu się oraz tworzenie relacji społecznych. Klimat w klasie, określany jako środowisko uczenia się lub atmosfera w klasie, jest definiowany w inny sposób. Jest to intelektualne, społeczne, emocjonalne i fizyczne środowisko, w którym uczniowie się uczą. Są to wszystkie zasady pracy i życia w klasie, które nauczyciel narzuca i utrwała podczas rozwiązywania bieżących sytuacji dydaktyczno- wychowawczych - dominujący rodzaj interakcji między uczniami oraz między nauczycielem a uczniami. Klimat w klasie wyraża to, w jakim stopniu uczeń jest zadowolony z pracy w klasie, czy uczniowie rozumieją się wystarczająco dobrze, jaki jest stopień rywalizacji i współzawodnictwa między nimi oraz w jakim stopniu klasa jest spójna i solidarna. Pozytywna atmosfera w klasie jest podstawą dobrego funkcjonowania szkoły, która zapewnia dobre warunki do nauki dla uczniów i pracowników szkoły.

Nauczyciel odgrywa najważniejszą rolę w tworzeniu odpowiedniej atmosfery w klasie.

Kluczowe elementy klimatu społecznego w klasie to:

- Doświadczenie przez uczniów zrozumienia i akceptacji;
- Poczucie więzi emocjonalnej z nauczycielem;
- Otwartość we wzajemnych relacjach;
- Wzajemny szacunek między wychowawcą a uczniem;
- Świadomość istniejących w życiu i rozwoju granic;
- Dzielenie się odpowiedzialnością za wprowadzanie zmian w procesie wychowania.



## KROK PO KROKU

Jak budować pozytywną atmosferę w klasie:

- Ustalenie, we współpracy z uczniami, prostych i jasnych zasad wyrażonych językiem pozytywnym
- Budowanie i pielęgnowanie opartych na szacunku relacji z uczniami
- Przedstawienie jasnych oczekiwań dotyczących realizowanych zadań (harmonogramy)
- Przestrzeganie ustalonych reguł, by ograniczyć spontaniczne i destrukcyjne zachowania
- Zapewnienie odpowiednich materiałów do zajęć, aby uniknąć sporów
- Dbanie o to, by zadania miały odpowiedni poziom dla uczniów
- Utrzymywanie optymistycznych oczekiwań dotyczących zachowania
- Stwarzanie częstych okazji do osiągnięcia sukcesów
- Swobodne i częste udzielanie pozytywnych informacji zwrotnych
- Uczenie umiejętności społecznych na zasadzie przykładu, a także w ramach lekcji nieformalnych
- Uczenie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja
- W razie potrzeby stosowanie taktyki ignorowania
- Przypominanie i powtarzanie zasad stanowczym, ale przyjaznym tonem
- Stwarzanie prostych możliwości wyboru
- Proponowanie alternatywnych zachowań i aktywności
- Jak najszybsze przywrócenie do pierwotnej relacji po zaistniałym incydencie (postępowanie naprawcze).

Najważniejsze jest, aby skupić się na zachowaniu, a nie na osobie.

Pozytywna atmosfera w klasie jest w dużym stopniu związana z dobrym samopoczuciem nauczyciela. Atmosfera wypełniona przestrzenią do działania, empatią i możliwościami wyrażania siebie jest bardzo motywująca. Spotkania w okręgu, kształtowanie postaw prospołecznych w połączeniu z wprowadzaniem nowego tematu, elementy mediacji, wzajemna pomoc, współpraca przy przygotowywaniu różnych projektów, a także sprawna komunikacja interpersonalna oraz obserwacja potrzeb uczniów i ich zaspokojenie to ważne aspekty budowania pozytywnej atmosfery w klasie.



## CO ZYSKUJEMY

- Umiejętności komunikacyjne
- Umiejętność pracy w zespole
- Umiejętność przyjmowania odpowiedzialności za działania
- Umiejętność panowania nad emocjami
- Pewność siebie

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Tworzenie pozytywnego obrazu samego siebie i pozytywnej postawy wobec innych. Otwartość na kontakty interpersonalne. Umiejętność budowania pozytywnych relacji.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Tworzenie mapy emocji

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

[Strony 39 do 44](#)

## OPIS

Tworzenie mapy emocji jest często praktykowane w Bułgarii jako część nauki języka obcego. Jest to zestaw pytań, które pozwalają uczniom poprawnie zdefiniować swoje negatywne emocje i wyjaśnić, jaką reakcję w nich wywołują.

Aby człowiek mógł skutecznie radzić sobie ze swoimi emocjami, konieczne jest ich właściwe rozpoznanie.

## CO ZYSKUJEMY

Samoświadomość oraz świadomość emocji i zachowań innych ludzi.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Po zakończeniu tego ćwiczenia uczestnicy będą:

- W stanie zidentyfikować swoje negatywne emocje
- Potrafić wyjaśnić, dlaczego odczuwają takie emocje
- Lepiej zarządzać swoimi emocjami
- Posiadali bogatsze słownictwo



## KROK PO KROKU

Przed przeprowadzeniem ćwiczenia nauczyciel musi przygotować listę poniższych zdań, które uczniowie muszą dokończyć:

- Lubię siebie, ponieważ...
- Jestem dobry w...
- Czuję się dobrze dzięki...
- Moi przyjaciele powiedzieliby, że mam wspaniałą...
- Moje ulubione miejsce to...
- Jestem kochany przez...
- Ludzie mówią, że jestem dobry w...
- Powiedziano mi, że mam piękną...
- Myślę, że jestem dobry w...
- Największą przyjemność sprawia mi...
- Osobą, którą najbardziej podziwiam, jest...
- Mam naturalny talent do...
- Moje cele na przyszłość to...
- Wiem, że uda mi się osiągnąć moje cele, ponieważ jestem...
- Ludzie chwalą mnie za...
- Czuję się dobrze, gdy...
- Osiągnąłem sukces w...
- Uśmiecham się, gdy myślę o...
- Najbardziej podziwiam następujące cechy mojego charakteru...
- Jestem spokojny, gdy....

Każdy uczeń musi otrzymać arkusz z pytaniami zapisanymi powyżej. Nauczyciel wyznacza uczniom określony czas na udzielenie odpowiedzi na pytania, przy czym niektóre z nich mogą pozostać bez odpowiedzi. Po zakończeniu zadania nauczyciel pozwala uczniom podzielić się tym, co napisali (opcjonalnie). Nauczyciel może zapisać na tablicy kilka słów kluczowych z podanych odpowiedzi.

Następnie uczniowie dyskutują nad następującymi pytaniami:

- Co łączy Ciebie i Twoich kolegów z klasy?
- Dlaczego ważne jest, aby być pewnym siebie?
- Czy wiesz, jakie są Twoje talenty, zdolności, umiejętności i mocne strony?
- Jak się czułeś podczas zajęć? Lepiej czy gorzej niż wcześniej?
- Czy łatwo jest uświadomić sobie, jakie są Twoje pozytywne cechy? Czy łatwo jest wyrazić je na głos?
- Czy wierzysz w to, co powiedziałeś?
- Co to jest pewność siebie? Dlaczego jest ważna? Jak można ją wzmocnić?
- Czy odkryłeś coś nowego o sobie lub o kimś z kolegów i koleżanek z klasy?



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Rozwój partnerstwa

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Lista gier rozwijających umiejętności społeczne i zachęcających do rozwijania partnerstwa.

## CO ZYSKUJEMY

Pewność siebie, umiejętności w zakresie rozwoju partnerstwa.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Gry są środowiskiem, w którym ludzie rozwijają swoje umiejętności językowe, intelektualne, społeczne i osobiste. Są one bezpośrednio związane z rozwojem osobowości oraz zdolności do odczuwania radości i bycia szczęśliwym.





## KROK PO KROKU

### 1. Rytm

Grupa staje w kręgu. Prowadzący zaczyna klaskać w dłonie w wybranym przez siebie rytmie. Pozostali dołączają do niego w tym samym tempie, aż wszyscy zaczną klaskać. Kiedy wszyscy zaczną klaskać, prowadzący po imieniu wywołuje jednego z członków grupy, który zmienia rytm. Pozostali muszą go naśladować. Zabawa trwa do momentu, gdy wszyscy uczestnicy zostaną wymienieni.

### 2. Ruchome figury

Uczestnicy zabawy stają w kręgu, twarzami do siebie, trzymają się za ręce. Prowadzący prosi ich, aby wyobrazili sobie, że są połączeni linią. Następnie, nie puszczać rąk, mają za zadanie wspólnie odtworzyć kontury różnych figur geometrycznych. Na początku uczestnicy mogą zostać poproszeni o utworzenie koła. Stopniowo zadanie to komplikuje się poprzez tworzenie innych kształtów: trójkąta, kwadratu, prostokąta, trapezu, sześciokąta itp.

Opcja: Zamiast figur geometrycznych można zaproponować uczniom, aby "pisali" litery.

### 3. Spacer nastrojów

Wszyscy uczestnicy spacerują po sali. Prowadzący wymienia nazwy różnych warunków atmosferycznych:

"wietrznie", "słonecznie", "deszczowo", "mgliście" itp., a uczestnicy mają za zadanie kontynuować spacer, reagując odpowiednimi ruchami, gestami i mimiką twarzy, które według nich odpowiadają zmianom warunków atmosferycznych.

Opcje: Prowadzący może wymienić przymiotniki określające różne nastroje, takie jak: "szczęśliwy", "smutny" itp. a uczestnicy muszą je odpowiednio wyrazić.

Prowadzący może zaproponować nazwisko znanej osoby, którą należy naśladować, lub wskazać różne wydarzenia, na przykład:

"Spotykasz kogoś znajomego", "Nadepnąłeś na gumę", "Zły pies stoi na twojej drodze", "Uważaj, żebyś na coś nie nadepnął" i tym podobne.



## METODOLOGIA:

- Metapoznanie społeczne

# Wesoła karuzela

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Gra poprawiająca umiejętności społeczne i rozwijająca zdolności improwizacji, teatralne i interpersonalne uczniów. Gra opiera się na umiejętnościach improwizacji uczniów, którzy poprzez zabawę uczą się dostrzegać różne strony tej samej sytuacji i dzięki temu szybciej na nią reagować. W zależności od potrzeby możemy skupić uwagę uczniów na rozwoju umiejętności społecznych, intra- oraz interpersonalnych, aktorskich lub też skupić się na nauce np. języków.

Wyznaczając temat, nauczyciel może nadać grupie kierunek, ale ostateczny dobór słów i wyznaczenie kierunku sceny należy do ucznia i zależy od jego osobistych potrzeb i przyzwyczajień. W ten sposób improwizacja przynosi uczniom więcej korzyści niż uczenie się na pamięć dialogów z podręcznika - ma to szczególnie znaczenie przy nauce języków obcych.

## KROK PO KROKU

- Nauczyciel wybiera dwóch uczestników, którzy rozpoczną improwizację. Następnie wybierany jest temat lub sytuacja, którą uczniowie mają "odegrać".
- Pozostali uczniowie oglądają scenę.
- W pewnym momencie (wybrany przez nauczyciela lub gdy jakiś uczeń jest gotowy do wymiany) scenka jest zatrzymywana.
- Do scenki dołącza trzecia osoba, która zastępuje jedną z dwóch pierwszych. Scenka jest kontynuowana.
- Aktorzy zastępują się do momentu wyczerpania tematu lub gdy nauczyciel zdecyduje, że liczba zmian jest wystarczająca.
- Na koniec nauczyciel przeprowadza refleksję - pyta grupę, co się wydarzyło, jak zareagowali i jak poradzili sobie ze zmianą roli i sytuacji, jak się czuli odgrywając swoje role, czego nauczyli się podczas zadania itp.

Gra często prowokuje pytania i różne tematy do rozmowy.

Grę można urozmaicić poprzez wspólne wybieranie tematów, wymyślanie sytuacji, wyznaczanie miejsca, w którym scena miałaby się odbywać. Sytuacje lub tematy można także losować ze stworzonej wcześniej listy.



## CO ZYSKUJEMY

- Umiejętności społeczne
- Umiejętności improwizacyjne
- Poszerzanie wyobraźni
- Zwiększenie koncentracji
- Budowanie pracy zespołowej

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Poprzez tę grę uczniowie zwiększają swoją wrażliwość na procesy myślowe innych osób oraz uczą się dostosowywać do zmian w otoczeniu. Jest to bardzo korzystne ze względu na poprawę dynamiki grupy oraz zachęcanie uczniów o różnych cechach charakteru do zaprezentowania swoich umiejętności.



## METODOLOGIA:

- Nastawienie na rozwój

# 5 strategii budowania nastawienia na rozwój (Growth Mindset)

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[5 strategii](#)

## OPIS

Koncepcja nastawienia na rozwój (growth mindset), której pionierami byli dr Carol Dweck, Lewis i Virginia Eaton, profesorowie psychologii na Uniwersytecie Stanforda, nadal wywiera wpływ na edukację i wysuwa się na czoło pedagogiki dzięki ostatnim postępom w dziedzinie neurobiologii. Ukazuje ucznia z innej perspektywy - człowieka, który będąc w procesie edukacji wie, że może się wszystkiego nauczyć dzięki swojej sukcesywnej pracy i zaangażowaniu. Według Dweck "Sukces to nie kwestia wrodzonego talentu, błyskotliwej inteligencji ani szczęścia. Sukcesy odnoszą ludzie przekonani o tym, że wciąż mogą się wiele nauczyć."

## CO ZYSKUJEMY

Uczniowie będą:

- Budować i zwiększać swoją odporność.
- Zwiększać samoświadomość i motywację.
- Nabierać pewności siebie.
- Uzyskiwać pozytywne wzmocnienie.

Nauczyciele będą pracować nad swoimi kompetencjami jako profesjonaliści, stosując nastawienie na rozwój i pozytywne wzmocnianie.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Uczniowie zyskają motywację do nauki, wzmocnią poczucie szczęścia i satysfakcji oraz będą mogli zredukować lęk i stres.



Współfinansowane przez  
Unię Europejską

## KROK PO KROKU

### 1. Zaangażuj się całym sercem

Pierwszym krokiem do wprowadzenia w klasie nastawienia na rozwój jest wiara w siebie. Warto zastanowić się nad swoim nastawieniem do nauki. Czy są przedmioty lub zajęcia, których unikasz lub nie lubisz, bo nie jesteś w nich "dobry"? Utrwalone schematy myślowe mogą szybko doprowadzić do ukształtowania się przekonania, że jeśli ktoś nie osiągnie w czymś natychmiastowego sukcesu, to nie ma sensu wkładać w to wysiłku w przyszłości. Taka postawa może być szkodliwa nie tylko dla naszego sukcesu, ale także dla naszych uczniów. Uleganie przekonaniu, że jeśli coś jest trudne do nauczenia się, to "po prostu się tego nie osiągnie", pozbawia nas cennych możliwości uczenia się i zdobywania doświadczeń. Jeśli zauważymy, że popadamy w utarte schematy myślowe, spróbujmy zmienić sposób myślenia i wprowadzić nowe podejście do zajęć.

### 2. Zachęcaj do ciężkiej pracy, a nie do sprytu

Kto nie lubi, gdy mu się mówi, że jest bystry? To wspaniałe uczucie - i każdy zasługuje na to, by go doświadczyć. Jednak, choć wspieranie uczniów jest bardzo ważne, to oklaskiwanie ich za samą bystrość może nie przynieść korzyści na dłuższą metę. Zamiast mówić uczniom: "Jesteś bystry", gdy coś osiągną, pochwal ich proces i postępy. Choć w myśleniu nastawionym na rozwój uznaje się, że nie wszyscy uczniowie mają takie same zdolności w zakresie wszystkich przedmiotów, to docenianie pracy włożonej w naukę czegoś, a nie ich wrodzonych zdolności, pomaga wzbudzić w uczniach poczucie sukcesu, a nie dumy. Dzięki temu uczniowie będą mieli większą motywację do dalszego rozwoju.

### 3. Dostrzeganie szansy w porażce

Czasami, z wielu powodów, uczniowie ponoszą porażki. Jest to nieunikniona część nauki (i życia), a przy tym frustrująca. Niepowodzenia i błędy mogą wywoływać lęk, szczególnie wówczas, gdy skutkują czymś negatywnym, na przykład złą oceną, zażenowaniem lub nawet karą. Strach przed porażką może powstrzymać uczniów przed wyjściem poza swoją strefę komfortu, a nawet sprawić, że będą unikać wyzwań lub zamykać się w sobie w obliczu pewnych przeszkód. Jednak porażka, potraktowana we właściwy sposób, niesie ze sobą wiele możliwości.

Gdy uczniowie nie radzą sobie z daną lekcją lub zadaniem, należy im przypomnieć, że nie jest to "porażka" - po prostu jeszcze nie odnieśli sukcesu. Przypomnij uczniom, że porażka lub błąd nie są rezultatem, lecz szansą na rozpoczęcie od nowa lub podjęcie kolejnej próby.



## KROK PO KROKU 2

### 4. Wyjdź poza swoją strefę komfortu

Ponieważ edukacja staje się coraz bardziej innowacyjna, nauczyciele muszą wykazać się umiejętnością podejmowania mądrze skalkulowanego ryzyka, wychodząc w klasie poza swoją strefę komfortu. Warto otworzyć się na próbowanie od czasu do czasu nowych metod nauczania, a jeśli jakaś nowa metoda nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, należy otwarcie powiedzieć uczniom, co twoim zdaniem zadziałało, a co nie, i co można poprawić. Należy zachęcać uczniów do przekazywania informacji zwrotnych i w miarę możliwości stosować je w praktyce. Uczniowie wzorują się na nauczycielu, a dając im przykład, że jeśli coś nie wychodzi idealnie, jest to okazja do poprawy, pokazujemy im, w jaki sposób stosować postawę nastawioną na rozwój.

### 5. Nie zapominaj o ocenianiu kształtującym

Ocenianie kształtujące to strategia stworzona z myślą o promowaniu w klasie postawy nastawionej na rozwój. Ocenianie kształtujące to szybka, mało stresująca forma sprawdzania, czy uczniowie rozumieją materiał. Pomagają one nie tylko śledzić postępy uczniów i wprowadzać poprawki, ale także zachęcają uczniów do otwartego mówienia o tym, z czym mają problemy i proszenia o pomoc, gdy jest ona potrzebna. "Exit tickets", prowadzenie dzienników i inne kreatywne metody oceniania kształtującego to świetne sposoby na stworzenie w klasie mechanizmu przekazywania informacji zwrotnej, który będzie sprzyjał ciągłemu rozwojowi.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Nastawienie na rozwój
- Metapoznanie społeczne

# Poznaj swoje mocne strony

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Test osobowości](#)

## OPIS

Mocne strony charakteru to pozytywne cechy Twojej osobowości, które wpływają na to, jak myślisz, czujesz i zachowujesz się.

Badanie VIA jest jedynym na świecie bezpłatnym, naukowym badaniem mocnych stron charakteru. Rozwiąż ten prosty, 15-minutowy test charakteru i odkryj swoje mocne strony. Badania pokazują, że znajomość i wykorzystywanie swoich mocnych stron charakteru może pomóc Ci:

- Podnieść poziom szczęścia
- Odnaleźć sens i cel
- Wzmocnić relacje z innymi
- Radzić sobie ze stresem i z problemami zdrowotnymi
- Osiągać cele

Ankieta składa się z 96 pytań, a jej wypełnienie zajmuje około 15 minut. Nie ma dobrych/złych odpowiedzi, nie ma też lepszych/gorszych. Kluczem jest bycie szczerym, aby maksymalnie skorzystać z wyników testu. Po wypełnieniu ankiety otrzymasz ranking swoich 24 mocnych stron. Jeśli możesz, wydrukuj ją i zapamiętaj 5 najmocniejszych stron. Pierwsza piątka to zazwyczaj Twoje najistotniejsze mocne strony - cechy, które sprawiają, że czujesz się pełen energii i zaangażowany.

Omów swoje mocne strony i to, w jaki sposób wpływają one na Twoje życie i relacje z innymi. Badania wykazują, że znajomość i wykorzystywanie mocnych stron charakteru może poprawić relacje, zwiększyć poziom szczęścia i poprawić samopoczucie. Po wykonaniu testu uszeregujesz swoje 24 mocne strony. Upewnij się, że zapisałeś 5 najmocniejszych stron.

## CO ZYSKUJEMY

Samoświadomość, samoocena, refleksja nad uczuciami, emocjami i myślami oraz działaniami w swoim życiu.



Współfinansowane przez  
Unię Europejską

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Wzrost poziomu szczęścia
- Znalezienie poczucia sensu i celu
- Wzmocnienie relacji
- Lepsze radzenie sobie ze stresem i zdrowiem
- Realizacja celów

## KROK PO KROKU

Ten test może być doskonale połączony z ćwiczeniami "Moje szczęście jest we mnie".

Poproś każdego ucznia o wypełnienie ankiety.

Omówcie wyniki w grupie:

Czy wiedzieliście o swoich mocnych stronach?

W jaki sposób wykorzystujesz je w życiu codziennym?

Czy pamiętasz, kiedy wykorzystałeś swoje mocne strony i sprawiło Ci to radość?

Co robisz, kiedy czujesz się przygnębiony? Czy wykorzystujesz jedną ze swoich mocnych stron, aby poczuć się lepiej?





## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Nastawienie na rozwój
- Metapoznanie społeczne

# Moje szczęście jest we mnie

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Instytut VIA](#)

## OPIS

Kilka sposobów na wykorzystanie swoich mocnych stron.

Jedno z najpopularniejszych ćwiczeń w psychologii pozytywnej (niektórzy twierdzą, że jest to najbardziej popularne ćwiczenie) jest nazywane "wykorzystuj swoje mocne strony w nowy sposób".

Badania wielokrotnie wykazały, że ćwiczenie to przynosi długoterminowe korzyści (np. po sześciu miesiącach), takie jak wyższy poziom szczęścia i niższy poziom depresji.

## CO ZYSKUJEMY

Samoświadomość, samoocena, refleksja nad uczuciami, emocjami i myślami oraz działaniami w swoim życiu.

Umiejętność planowania, zarządzanie sobą, nastawienie na rozwój.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Wzrost poziomu szczęścia
- Znalezienie poczucia sensu i celu
- Wzmocnienie relacji
- Lepsze radzenie sobie ze stresem i zdrowiem
- Realizacja celów



## KROK PO KROKU

\*To ćwiczenie łączy się z testem mocnych stron charakteru.

Poproś uczniów, aby:

1. Wybrali jedną ze swoich najmocniejszych stron - jedną z mocnych stron charakteru, która jest kluczowa dla tego, kim są, jest łatwa do wykorzystania i dodaje im energii;
2. Zapisali tę czynność na górze papieru;
3. Zastanowili się, w jaki sposób można wykorzystać tę cechę każdego dnia (w szkole lub poza nią);
4. Przygotowali listę czynności, które pomagają wykorzystać tę mocną stronę;

Ten punkt może być trudny. Z tego powodu można przedyskutować, co mogłoby pomóc uczniom we wprowadzeniu ćwiczenia w życie.

Nauczyciel może zacząć od informacji: "W praktyce jednak ludzie czasami mają zaskakujące trudności z wymyśleniem nowych sposobów wykorzystania jednej ze swoich mocnych stron. Dzieje się tak dlatego, że jesteśmy bardzo przyzwyczajeni do korzystania z nich. Często wykorzystujemy nasze mocne strony bezmyślnie, bez zbytniego zastanowienia. Na przykład, czy zwracasz uwagę na to, jak wykorzystujesz umiejętność samokontroli podczas mycia zębów? Czy podczas jazdy samochodem wykazujesz się rozważą lub uprzejmością? Czy wykazujesz się pokorą podczas spotkań grupowych? W przypadku niektórych mocnych stron łatwo jest podać przykłady. Chcesz wykorzystać dociekliwość w nowy sposób? Poniżej znajduje się przykładowy schemat tego, co możesz zrobić. Może to być coś prostego lub skomplikowanego. Wszystko zależy od Ciebie!

- W poniedziałek wybierz nową trasę do domu ze szkoły i poznaj swoje otoczenie, gdy będziesz wracał do domu.
- We wtorek zadaj jednemu z kolegów z klasy pytanie, którego wcześniej mu nie zadałeś.
- W środę spróbuj na obiad nowej potrawy - czegoś, co wywołuje Twoją ciekawość kulinarną.
- W czwartek zadzwoń do członka rodziny i zapytaj o jego odczucia związane z niedawnym pozytywnym doświadczeniem.
- W piątek zamiast korzystać z windy, wejdź po schodach i poznaj otoczenie, w którym się znajdujesz.
- W sobotę, wykonując obowiązki domowe (np. mycie naczyń, odkurzanie), zwróć uwagę na 3 nowe cechy tej czynności. Przykład: zwróć uwagę na dźwięk odkurzacza, na gromadzenie się kurzu wirującego w pojemniku, na ciepło wody podczas zmywania naczyń, na ciężar pojedynczego talerza lub kubka itd.
- W niedzielę zadaj sobie dwa pytania, na które chcesz poznać odpowiedź - przemyśl lub zapisz w dzienniku swoje odpowiedzi.
- W poniedziałek .... kontynuuj!



## KROK PO KROKU 2

W niektórych przypadkach wymyślenie konkretnych pomysłów może stanowić wyzwanie. Po wybraniu jednej ze swoich mocnych stron zastanów się nad poniższymi dziesięcioma obszarami, które pomogą Ci znaleźć nowe pomysły i poszerzyć Twoje spojrzenie na tę mocną stronę.

W jaki sposób mogę wykorzystać mocne strony:

- W szkole
- W moich relacjach z najbliższymi
- Kiedy oddaję się swojemu hobby
- W gronie przyjaciół
- Z rodzicami, braćmi/siostrami
- Kiedy jestem sam w domu
- Kiedy jestem częścią zespołu
- Jako lider projektu lub grupy
- Podczas spaceru
- Podczas jedzenia

Na każdą z 24 mocnych stron charakteru można spojrzeć także z perspektywy psychologicznej, ponieważ każda z nich to zdolność do myślenia, odczuwania i zachowania:

- Myślenie: Co myśli perspektywa wybranej mocnej strony? Jakie myśli przychodzą do głowy, kiedy wyrażasz tę perspektywę? Jakie myśli pojawiają się, gdy postępuję roztropnie? Jak gdy jestem uprzejmy?
- Emocje: Jak to jest być odważnym? Jak mogę odczuwać pokorę jako doznanie w moim ciele... jakie doznania fizyczne łączą się z wyrażaniem pokory?
- Zachowanie: Jak wygląda dla mnie wyrażanie wdzięczności? Kiedy wydaję osąd/myślę krytycznie, jak się zachowuję? Jakie działania podejmuję, gdy okazuję swoją uczciwość?

Poniższe przykłady i objaśnienia mogą pomóc w pokazaniu uczniom, jak należy myśleć o tym zadaniu.

1. Poproś uczniów, aby dokończyli swoją listę.
2. Poproś uczniów, aby każdego dnia przez co najmniej tydzień wykorzystali swoje mocne strony w nowy sposób (skorzystaj z wcześniej sporządzonej listy).
3. Można poprosić uczniów, aby zapisali swoje przemyślenia na temat tego zadania.
4. Po tygodniu - omówcie, co się wydarzyło? Co się zmieniło? Jakie zmiany zauważyli uczniowie w swoim samopoczuciu? Jak łatwo/trudno było formułować pomysły, a następnie je realizować?



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Zdjęcie klasowe

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria, Anglia

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Wykonanie plakatu ze "zdjęciami" klasy, narysowanymi przez samych uczniów i dołączonymi do nich listami z komplementami dla każdego ucznia w klasie

## KROK PO KROKU

1. Wszyscy uczestnicy otrzymują flamastry i kartki.
2. Każdy musi narysować swoje "zdjęcie" lub symbol związany z jego osobowością.
3. Każdy uczestnik musi napisać na kartkach innych uczestników coś pozytywnego - cechę, umiejętność, zachowanie, które mu się podoba.
4. Po zakończeniu zadania każdy bierze swoją kartkę i przed wszystkimi odczytuje wypisane rzeczy, zaczynając zdanie od słów: "Jestem...".  
Uwaga: Grupa dopinguje każdego, kto czyta komplementy, upewnia się, że każdy komplement zaczyna się od "Jestem ...", a na koniec bije brawo każdemu, kto odczyta swoje komplementy.
5. Kartki są przyklejane na plakat pod imieniem każdego ucznia.



## CO ZYSKUJEMY

- Umiejętności społeczne
- Umiejętności improwizacyjne
- Rozbudzanie wyobraźni
- Skupienie uwagi
- Umiejętność pracy w zespole

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Poprzez tę grę uczniowie zwiększają swoją wrażliwość na procesy myślowe innych osób oraz uczą się dostosowywać do zmian w rozmowie i otoczeniu. Jest to bardzo korzystne ze względu na poprawę dynamiki grupy oraz zachęcanie uczniów o różnych cechach charakteru do zaprezentowania swoich umiejętności.



## METODOLOGIA:

- Metapoznanie społeczne

# Nauczanie w terenie

## KRAJ POCHODZENIA:

Bośnia i Hercegowina

## ŹRÓDŁO:

[Kwestionariusz](#)

## OPIS

Radość z nauczania w terenie bierze się z przebywania na łonie natury, zabierania klasy w teren, aby uczyć ją o bryłach, skamielinach lub innych zjawiskach. Jedną z najbardziej satysfakcjonujących rzeczy, jakie mogą robić nauczyciele, jest zabieranie uczniów w teren i prowadzenie tam lekcji. Przebywanie na świeżym powietrzu przynosi radość zarówno nauczycielowi, jak i uczniowi, ponieważ uczą się od siebie nawzajem i nawiązują więzi dzięki temu doświadczeniu.

Nauczanie w terenie może być zabawą, ale jest też pomocne w nauczaniu. Radość, jaką uczniowie czerpią z uczenia się czegoś nowego na świeżym powietrzu, zwiększa ich poziom szczęścia i buduje ich charakter. Pomaga też zachować sprawność fizyczną i zdrowie, ponieważ uczniowie ćwiczą podczas nauki.

Wychodząc z uczniami na zewnątrz, nauczyciele mogą zapewnić poczucie szczęścia sobie i swoim uczniom. Widząc radość ucznia, sam nauczyciel odczuwa przyjemność. Wspólne spędzanie czasu na łonie natury buduje także zaufanie między uczniami i nauczycielami.

## KROK PO KROKU

Uczniowie uczą się, jak być jednością z przyrodą, szanować, dbać i utrzymywać bezpieczne środowisko, w którym żyjemy. Podziel uczniów na grupy. Każda grupa ma za zadanie wykonać określone zadania polegające na zgromadzeniu różnych zdjęć i artefaktów. Na koniec grupy prezentują wyniki badań na zadany temat.

Tego typu zajęcia wywołują poczucie szczęścia płynące z nauczania w terenie. Może to być na przykład wycieczka piesza, nauka o tym, jak niektóre zwierzęta polują i zdobywają pożywienie, budowanie zamków z piasku o różnych kształtach, gry wymagające pracy zespołowej - to tylko niektóre z możliwych form aktywności. Nauczyciele powinni zawsze dbać o to, by uczniowie mieli czas na przerwę; zajęcia stymulujące poczucie szczęścia powinny być przeplatane przerwami podczas których uczniowie mogą skupić się na odczuwaniu szczęścia.

Przebywanie na świeżym powietrzu pozwala uczniom poznać świat, w którym żyją. Przebywanie na łonie natury dostarcza radości wszystkim uczestnikom. Zajęcia rozwijające poczucie szczęścia, przeplatane przerwami, pozwalają na utrzymywanie tej atmosfery przez całą lekcję.



## CO ZYSKUJEMY

- Interakcje
- Życzliwość
- Gotowość do współpracy

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Nauka o przyrodzie
- Nauka o ochronie środowiska
- Uczenie się, jak traktować środowisko i właściwie o nie dbać
- Socjalizacja na łonie natury
- Realizacja zajęć projektowych
- Organizowanie wycieczek szkolnych



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Nastawienie na rozwój

# Nastawienie na rozwój - idee ukryte w plakacie

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Źródło 1](#)

[Źródło 2](#)

## OPIS

Badania naukowe potwierdzają skuteczność kształcenia u uczniów postawy nastawionej na rozwój. Nie możemy przeprowadzić z uczniami jednodniowej lekcji na temat nastawienia na rozwój i oczekiwać, że się go nauczą. Potrzebna jest zmiana paradygmatu, a do tego potrzebne jest stworzenie środowiska sprzyjającego rozwijaniu nastawienia na rozwój. Środowiska, które pomagają uczniom uświadomić sobie ich sposób myślenia, ich możliwości oraz pozwala im kwestionować i przeformułować swoje dotychczasowe przekonania.

Istnieje wiele sposobów tworzenia w klasie środowiska sprzyjającego nastawieniu na rozwój. Odpowiedni język, metapoznanie i refleksja, przedkładanie procesu nad efekt - to tylko kilka sposobów na to, by codziennie wzmacniać u uczniów nastawienie na rozwój. Jednym z najprostszych i najskuteczniejszych jest widoczne środowisko nastawienia na rozwój.

Plakaty na temat nastawienia na rozwój są dostępne w wielu różnych kształtach i formach i mogą być wykorzystywane w różny sposób.

Inspirujące przesłania zawarte na plakatach mogą ułatwić uczniom pozytywne myślenie o sobie, budowanie pewności siebie i rozwijanie postawy nastawionej na rozwój! Plakaty motywacyjne przypominają uczniom, że pozytywne nastawienie, ciężka praca i poświęcenie mogą pomóc im w doskonaleniu siebie i swoich umiejętności. Te pozytywne mantry mogą pomóc w kształtowaniu wewnętrznego dialogu uczniów, inspirować ich i nadawać charakter klasie.

## KROK PO KROKU

Udekoruj swoją klasę plakatami prezentującymi nastawienie na rozwój.

W razie potrzeby wybierz jeden z plakatów i omów go z uczniami. Pozwól uczniom wyrazić swoje uczucia i przemyślenia na temat cytatu. Wspólnie z uczniami przeanalizujcie cytaty. Zadawaj pytania dotyczące ich doświadczeń z sytuacjami, o których mowa w cytacie.

Używaj języka z plakatów w codziennych kontaktach z dziećmi.





## CO ZYSKUJEMY

Pewność siebie, umiejętność prowadzenia pozytywnego dialogu wewnętrznego i nastawienie na rozwój.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Radzenie sobie ze stresem i zdrowiem
- Osiąganie celów
- Zdobywanie inspiracji
- Zwiększenie poczucia własnej wartości



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Emocjonalny Elementarz

## KRAJ POCHODZENIA:

Hiszpania

## ŹRÓDŁO:

[Źródło 1](#) [Źródło 3](#)  
[Źródło 2](#) [Źródło 4](#)  
[Źródło 5](#)

## OPIS

Emocjonalny Elementarz może być podstawowym wsparciem pedagogicznym. Dostarcza on dzieciom, młodzieży i dorosłym narzędzi do poznawania, identyfikowania i wyrażania uczuć. Opisano w nim czterdzieści dwa stany emocjonalne. Książka została przetłumaczona na język kataloński, baskijski, galicyjski i angielski. Na stronie internetowej Palabras aladas dostępne są dzienniki, przewodniki i arkusze ćwiczeń w ramach programu "Powiedz, co czujesz" oraz inne bezpłatne materiały.

## CO ZYSKUJEMY

- Poznawanie i identyfikowanie poszczególnych emocji.
- Poprawa samopoczucia.
- Rozwijanie empatii.
- Zdrowy sposób myślenia i radzenia sobie z sytuacjami.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Uczniowie mogą wyrażać emocje i uczucia, posługując się przykładami z życia codziennego, co skłania ich do szukania drobnych aspektów życia, za które mogą odczuwać wdzięczność.

Odnalezienie ich pomoże im spojrzeć na swoje doświadczenia w bardziej pozytywny sposób. W ten sposób przyzwyczajają się do dostrzegania pozytywnych aspektów w niemal każdej sytuacji. Jest to świetna praktyka w radzeniu sobie z frustracją, rozczarowaniem, a nawet złością.



## KROK PO KROKU

### Szczęście

Aby poznać tę emocję, możesz zacząć od serii pytań dotyczących różnych elementów przedstawionych na ilustracji:

- Jakie elementy pojawiają się na obrazku?
- Które elementy się uśmiechają i jak myślisz, dlaczego?
- Jaki ruch wykonuje Księżyc względem Ziemi, a Ziemia względem Słońca? Czy uważasz, że wykonywanie tych ruchów daje im satysfakcję?
- Do czego służy drewniany koń? Co drewniany koń ma na swoim grzbiecie? Jak myślisz, czy sprawia mu to satysfakcję?
- Jakie elementy zdobią tło obrazu, które nie pasują? Do jakiej formy sztuki lub działalności można je odnieść? Z czym możesz je powiązać?
- Czy kiedykolwiek wykonywałeś którąś z tych czynności albo widziałeś lub słyszałeś, że inni je wykonują? Jak się wtedy czułeś?
- Jakie ogólne odczucia wywołuje w Tobie ten obraz?

### Rozczarowanie

Aby ukierunkować dalszą lekturę tekstu, można przeanalizować obraz, zadając następujące pytania:

- Jakie postacie znajdują się na obrazie? Gdzie się znajdują?
- Co trzyma lis? Jak myślisz, dlaczego ma ten przedmiot?
- Jak myślisz, dlaczego on ma ten przedmiot?
- Jak myślisz, co myślał lisek, kiedy zabrał małą łódkę do swojego domu?
- Co znalazł, gdy dotarł do stawu? Jakie to miało konsekwencje dla jego planów?
- Jak myślisz, jak się czuje i dlaczego?
- Innym sposobem pracy z tym obrazkiem jest poproszenie uczniów o opowiedzenie, co się wydarzyło.

Na koniec warto poprosić uczniów, aby zaproponowali sposoby poradzenia sobie z rozczarowaniem.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Qigong

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[5 uważnych ruchów](#)

## OPIS

Świadome praktyki ruchowe są niezbędne w nauczaniu uważności (mindfulness) w szkołach, ponieważ nasi uczniowie codziennie dużo siedzą.

Medytacja Qigong to starożytna chińska praktyka lecznicza, która łączy kontrolowane oddychanie, łagodny ruch i medytację w celu zachowania dobrego stanu zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego. Obecnie stała się modna w UE, ponieważ jest prosta do wdrożenia.

W tym filmie można zobaczyć cztery ruchy i grę:

1. Oddychanie z piłką plażową
2. Uśmiechnij się i wstrząśnij
3. Rysowanie łuku
4. Kąpiel Qi
5. Gra w ćwierćdolarówki

Wszystkie ruchy przedstawione na filmie uczniowie mogą wykonywać w zwykłych ubraniach. Uczniowie nie potrzebują mat do jogi. Wszystkie ruchy można wykonać w klasie, nawet jeśli uczniowie nie mają zbyt wiele miejsca, a ponadto można je dostosować do potrzeb uczniów, którzy nie chcą stać lub mają fizyczne ograniczenia - mogą je wykonywać na siedząco, jeśli wolą.

## KROK PO KROKU

Poproś uczniów, by wstali, znaleźli w klasie wolną przestrzeń, w której nie będą sobie przeszkadzać, i naśladowali twoje ruchy (lub ruchy z filmu). Aby przeprowadzić to ćwiczenie w sposób uwzględniający wszelkie potrzeby, upewnij się, że uczniowie sami zdecydują, czy któregoś z ruchów nie chcą wykonać. Mogą wybrać inne ćwiczenie, tak by cała klasa poruszała się razem i była zaangażowana, a jednocześnie by uczniowie mogli wchodzić w interakcje i angażować się w ćwiczenia fizyczne w sposób, który jest dla nich bezpieczny i wygodny. Ruchy te można wykonywać w dowolnym momencie zajęć, ale warto rozpocząć od nich lekcję.



## CO ZYSKUJEMY

Samokontrola emocjonalna, pewność siebie, dyscyplina oraz umiejętność koncentracji i skupienia uwagi.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

### Korzyści psychologiczne

- Poprawia jakość życia. Jakość życia jest miarą "postrzeganego zdrowia fizycznego, stanu psychicznego, przekonań osobistych, relacji społecznych i stosunku do istotnych cech otoczenia"
- Poprawia poczucie własnej skuteczności
- Redukuje biomarkery stresu.
- Zmniejsza depresję i lęk
- Zwiększa koncentrację

### Korzyści fizjologiczne (przy częstym stosowaniu)

- Zwiększa gęstość kości
- Poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego i oddechowego
- Poprawia równowagę
- Poprawia stan układu odpornościowego. Qigong jest związany z wieloma pozytywnymi reakcjami układu odpornościowego
- Wpływa na objawy somatyczne



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna

# Pozytywne Emocje i Psychologia Pozytywna

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Źródło 1](#)

[Źródło 2](#)

## OPIS

Dobra praktyka rozpoznawania pozytywnych emocji.

Pozytywne emocje nie oznaczają tylko ciągłego odczuwania szczęścia. Szereg innych emocji może także zwiększyć koncentrację i efektywność pracy, a z czasem poprawić samopoczucie uczniów. Emocje te obejmują radość, rozbawienie, nadzieję, dumę, zainteresowanie, współczucie lub wdzięczność. Każdy uczeń będzie okazywał te emocje w inny sposób i nie ma jednego uniwersalnego podejścia. Zwrócenie uwagi na różne rodzaje pozytywnych emocji jest pierwszym krokiem w zachęcaniu uczniów do ich okazywania w klasie.

Sieć wsparcia ReachOut Schools zapewnia bezpłatne materiały edukacyjne, zasoby cyfrowe i praktyczne wskazówki, by zachęcać do dbania o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne w szkołach oraz zwiększać skuteczność istniejących programów.

## CO ZYSKUJEMY

Definiowanie i rozpoznawanie szeregu pozytywnych emocji oraz samoświadomość.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Uczniowie wzmocnią swoją odporność, co będzie miało pozytywny wpływ na ich ogólne samopoczucie, zmniejszy poczucie stresu i zredukuje negatywne emocje.



## KROK PO KROKU

Istnieje wiele różnych sposobów na to, by w klasie skupić się na pozytywnych emocjach. Poniżej podajemy kilka propozycji ćwiczeń, które można wykorzystać.

### 1. Zidentyfikuj pozytywne emocje

Ponieważ każdy jest inny, pierwszym krokiem jest poproszenie uczniów, aby zatrzymali się i pomyśleli o rzeczach, które sprawiają, że czują się dobrze:

- Wspólnie z klasą stwórzcie listę pozytywnych emocji.
- Poproś uczniów, aby wybrali pięć emocji, a następnie napisali o momentach, gdy odczuwają te emocje w życiu codziennym.
- Wykonujcie zadania związane z pozytywnymi emocjami - na przykład piszcie listy z wyrazami wdzięczności lub dzielcie się rzeczami, które sprawiają uczniom radość.
- Naucz uczniów o świadomości emocjonalnej i samoregulacji, aby pomóc im samodzielnie rozpoznawać rezultaty pozytywnych emocji.

### 2. Zwróć uwagę

Być może uczniowie już doświadczają i okazują różne pozytywne emocje, ale trudno jest je zidentyfikować, jeśli nie zwrócimy na nie uwagi. Oto kilka propozycji działań, które można podjąć:

- Pomóż uczniom znaleźć pozytywne strony tego, co w innym przypadku postrzegają jako negatywne doświadczenie.
- Udzielaj uczniom pozytywnych informacji zwrotnych, gdy wyrażają pozytywne emocje, takie jak optymizm, duma czy współczucie.
- Używaj przykładów z zagadnień, które wzbudzają w uczniach poczucie pewności siebie.
- Stosuj ćwiczenia uważności (mindfulness) lub medytację, by pomóc uczniom zastanowić się nad tym, za co są wdzięczni.

### 3. Zapytaj: "Co poszło dobrze?".

W codziennym trybie pracy klasy należy poświęcić trochę czasu na refleksję nad tym, co się udało. Może to być refleksja grupowa lub indywidualna. Oto kilka pomysłów:

- Poproś każdego ucznia, aby na koniec lekcji napisał co poszło dobrze (WWW - What Went Well?).
- Burza mózgów - wszystkie rzeczy, które się udały w danym tygodniu, lekcji lub weekendzie.
- Po zakończeniu trudnego materiału lub zadania poproś uczniów, aby zastanowili się nad pozytywnymi aspektami tego doświadczenia.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna

# Zgadnij, kto jest taki dobry

## KRAJ POCHODZENIA:

Bułgaria

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Tworzenie pozytywnego portretu kolegi z klasy.

## KROK PO KROKU

1. Jeden z uczestników zostaje poproszony o wyjście z sali.
2. Reszta klasy ma za zadanie stworzyć słowny portret innego uczestnika znajdującego się w sali. Konieczne jest zapisanie cech, zainteresowań i czynności, które najlepiej opisują charakteryzowanego ucznia.  
  
Podczas pracy grupy należy zachęcać uczestników do wskazywania pozytywnych cech osoby, którą opisują. Można wcześniej wprowadzić warunek, by nie podawać cech negatywnych.
3. Po zakończeniu pracy grupy - uczestnik, który wyszedł z sali, wraca i musi odgadnąć, kogo opisała grupa.
4. Zabawa jest powtarzana kilkakrotnie, tak aby wszyscy uczniowie w klasie mieli szansę otrzymać swoje pochlebne portrety.





## CO ZYSKUJEMY

Uczniowie potrafią określić i zrozumieć pozytywne cechy człowieka.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Zachęcanie do okazywania wzajemnego zainteresowania, samopoznania i pozytywnej samooceny.



## METODOLOGIA:

- Nastawienie na rozwój
- GRIT

# Debata oksfordzka

## KRAJ POCHODZENIA:

Wielka Brytania, Polska, inne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Materiał do debaty](#)

## OPIS

Debata oksfordzka to specjalny, sformalizowany rodzaj dyskusji pomiędzy dwiema drużynami - propozycją i opozycją - na temat postawionej tezy, która powinna mieć formę zdania oznajmującego. W debacie oksfordzkiej biorą udział cztery zespoły. Propozycja broni tezy debaty, a opozycja stara się ją obalić.

Co ważne, teza jest podawana drużynom na kilka dni lub tygodni przed debatą. Tak, aby każda drużyna mogła merytorycznie przygotować się do dyskusji. Tutaj liczą się konkrety: definicje, fakty i statystyki, nie przywoływane naprędce indywidualne spostrzeżenia i opinie debatantów o otaczającym świecie.

## CO ZYSKUJEMY

- Umiejętność komunikacji
- Odwaga w wypowiedaniu się na forum
- Samoorganizacja
- Współpraca
- Szacunek dla różnych ludzi i ich opinii

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Debaty uczą uczniów pełniejszego argumentowania swojego stanowiska w wypowiedziach ustnych i pisemnych. Pokazują, jak teoretyczne umiejętności wpływają na odbiorców wypowiedzi. Można dyskutować ze sobą kulturalnie i rzeczowo - bez agresji i osobistych argumentów, z szacunkiem dla rozmówcy i jego poglądów, często odmiennych od naszych.



## KROK PO KROKU

Drużyny przychodzą na debatę przygotowane do dyskusji. Nie wiedzą jednak, czy będą bronić tezy, czy ją obalać. Losowanie stanowisk odbywa się w dniu debaty. Zespoły mają kilka minut na przejrzanie swoich notatek i wybranie najbardziej zasadnych argumentów.

Debatę prowadzi Marszałek, czasem z pomocą Sekretarza. Udziela on głosu innym członkom zespołu przedstawiającego propozycję oraz zespołowi opozycji. Jako pierwszy zabiera głos przedstawiciel strony proponującej, a po nim pierwszy przedstawiciel strony przeciwnej. Następnie głos wraca do opozycji - teraz jest czas na drugiego mówcę, po nim głos zabiera drugi mówca opozycji itd.

Każdy członek zespołu ma do odegrania określoną rolę:

Pierwszy mówca - dobrze jest, jeśli przedstawia swoją drużynę, wita drużynę przeciwną, Marszałka, grupę Ekspertów, publiczność; jego podstawowym zadaniem jest określenie tezy debaty - czyli wyjaśnienie, jak rozumie ją jego drużyna. Jeśli ma czas, może również przedstawić swoje pierwsze argumenty.

Drugi mówca - przedstawia argumenty za tezą (Propozycja) lub przeciw tezie (Opozycja). Oczywiście uzasadnia argumenty, a nie tylko je wymienia.

Trzeci mówca - odpiera argumenty strony przeciwnej.

Czwarty mówca - podsumowuje przede wszystkim argumenty swojej drużyny.

Każdy mówca ma kilka minut na wypowiedź - zazwyczaj cztery. Strony mogą zadawać sobie nawzajem pytania lub udzielać informacji. O tym, ile pytań i informacji musi przyjąć drużyna, decyduje regulamin debaty, natomiast głosu osobom, które chcą zapytać lub coś dodać, zwykle udziela Marszałek. Za samowolne zabranie głosu drużynie mogą zostać odjęte punkty.

Debata to dyskusja, za którą przyznawane są punkty. Podczas debaty, oprócz zespołów, Marszałka i publiczności, obecna jest także grupa Ekspertów ocenianych przez oba zespoły. Marszałek może oceniać treść i warstwę retoryczną, mowę ciała, kulturę języka, występy mówców oraz ich zachowanie. Można również stracić punkty, np. za używanie argumentów ad hominem, brak kultury wobec drużyny przeciwnej czy wypowiadanie się bez zgody Marszałka. Zadaniem drużyn jest dyskusja nad tezą, a nie przekonywanie Ekspertów do przyjęcia określonego stanowiska.



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Poranne spotkanie

## KRAJ POCHODZENIA:

Wielka Brytania, Polska, inne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Poranne Spotkanie Klasowe to ciekawy sposób na rozpoczęcie każdego dnia, zbudowanie silnego poczucia wspólnoty i przygotowanie dzieci do odniesienia sukcesu społecznego i naukowego.

Każdego ranka uczniowie i nauczyciele zbierają się w kręgu na dziesięć do trzydziestu minut i wchodzi w interakcje ze sobą w ramach czterech zasadniczych punktów programu:

- Powitania.
- Dzielenia się.
- Ćwiczenia w grupie.
- Porannego przesłania.

Spotkania poranne można stosować w każdej grupie wiekowej, choć zadania, czas na nie poświęcony i sposób dzielenia się z innymi różnią się w zależności od wieku.

## CO ZYSKUJEMY

Umiejętności komunikacyjne, interakcje z rówieśnikami, samoświadomość, poczucie przynależności, wzrost pewności siebie i świadomość dynamiki grupy.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Dzięki temu dzieci mają codziennie okazję do ćwiczenia takich umiejętności, jak witanie się, słuchanie i udzielanie odpowiedzi, przemawianie do grupy, czytanie, rozwiązywanie problemów w grupie, obserwacja i antycypowanie. Nauczyciele włączają do tej praktyki elementy programu nauczania, co pomaga uczniom w rozpoczęciu nowego dnia szkoły i sprzyja budowaniu atmosfery zaangażowania w naukę od pierwszych chwil.

Stwarza to uczniom bezpieczne środowisko i możliwość spędzenia czasu z innymi i podzielenia się tym, co dzieje się w ich życiu/emocjach.



## KROK PO KROKU

Każdego ranka przed rozpoczęciem dnia nauki należy wyznaczyć czas na dzielenie się doświadczeniami i wejście w ten sam rytm.

- **Najpierw należy zacząć od powitania:** Uczniowie i nauczyciele witają się po imieniu. Przykład: 2 minuty na wymianę zdań i uściśnięcie sobie dłoni. (lub inny sposób powitania - każdego ranka można się witać w inny sposób).
- **Następnie przechodzimy do dzielenia się informacjami:** Uczniowie dzielą się informacjami o ważnych wydarzeniach ze swojego życia. Słuchacze często komentują z empatią lub zadają pytania. Można to zrobić na różne sposoby - "wolny mikrofon" (każdy może podzielić się tym, co chce), wszyscy odpowiadają na to samo pytanie lub tylko kilku uczniów dzieli się wcześniej przygotowanymi informacjami.
- **Po tym następuje ćwiczenie grupowe:** Wszyscy uczestniczą w krótkim, energicznym ćwiczeniu, które sprzyja budowaniu spójności grupy i pomaga uczniom doskonalić umiejętności społeczne i naukowe (np. recytacja wiersza, taniec, śpiew, gra, zabawa).
- **Zajęcia kończą się porannym przesłaniem:** Uczniowie czytają krótką wiadomość napisaną przez nauczyciela. Wiadomość ma pomóc uczniom skoncentrować się na zadaniach do wykonania tego dnia w szkole.



## METODOLOGIA:

- Metapoznanie społeczne

# Wykorzystanie filmów krótkometrażowych w procesie nauczania

## KRAJ POCHODZENIA:

Bośnia i Hercegowina

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Wykorzystaj filmy jako część programu nauczania i narzędzie do ćwiczenia technik wizualizacji oraz myślenia skojarzeniowego. W procesie nauczania można wykorzystywać filmy krótkometrażowe do wywoływania poczucia szczęścia i nauki technik świadomego odczuwania szczęścia. Chodzi tylko o to, by dokonać najlepszego wyboru. Istnieją filmy krótkometrażowe, które przedstawiają szczęście w jego najprostszej postaci, bez zbędnych dodatków.

Założmy, że możemy pomóc naszym uczniom nauczyć się odczuwania szczęścia w jego najprostszej formie. W takim przypadku sprawimy, że w przyszłości będą odnosić większe sukcesy - szczęście może wywołać wiele pozytywnych emocji. Jest najczęstszą przyczyną tego, że ludzie czują się lepiej we własnej skórze. Filmy są świetnym sposobem na osiągnięcie tego szczęścia dzięki technikom wizualizacji oraz myślenia świadomego i skojarzeniowego.

## KROK PO KROKU

Uczniowie przygotowują się do pracy nad konkretnymi tematami dotyczącymi ważnych kwestii, które stanowią istotną wartość dla społeczeństwa. Rozpoznawanie wartości i kierowanie się nimi w życiu może przyczynić się do wzrostu poziomu szczęścia wśród uczniów.

Pierwszym krokiem jest nauczenie uczniów, jak odnaleźć szczęście w swoim życiu. Jak można uczyć szczęścia? Jednym ze sposobów jest oglądanie krótkich filmów, które pomogą uczniom zrozumieć temat szczęścia. Poniżej zamieszczamy kilka tytułów krótkich filmów z serwisu YouTube związanych ze szczęściem, które można wykorzystać jako materiały dydaktyczne dla uczniów szkół podstawowych i średnich.

- The happiness hypothesis - how much happiness do you need?
- The happiness hypothesis- happiness and health.
- The happiness hypothesis - happiness and money.
- The happy secret to better work.



## CO ZYSKUJEMY

Rozwijanie zainteresowań i pasji, akceptacja i pokonywanie trudności w pracy, akceptacja odmiennych poglądów

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Umiejętność tworzenia filmów
- Socjalizacja
- Badanie uniwersalnych wartości ludzkich
- Praca zespołowa



## METODOLOGIA:

- GRIT
- Metapoznanie społeczne

# Odkrywanie szczęścia poprzez pracę w grupie

## KRAJ POCHODZENIA:

Bośnia i Hercegowina

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Odkrywanie szczęścia poprzez pracę w grupie ma kilka istotnych zalet. Po pierwsze, szczęście łatwiej jest osiągnąć poprzez pracę w grupie niż indywidualnie. Dlatego też szczęścia można się skuteczniej nauczyć, gdy ćwiczy się je w grupie. Po drugie, szczęście jest produktem myślenia opartego na argumentach i krytycznej ocenie (Nussbaum i Sen, 1993). Dlatego szczęścia można się nauczyć poprzez dyskusję w klasie i krytyczną analizę postaci literackich. Praca w grupie nie tylko stwarza możliwości do osiągnięcia szczęścia, ale także je ułatwia.

Po trzecie, szczęście jest trudne do zdobycia bez doświadczenia lub bez praktyki (Michalos, 2008). Dlatego szczęścia można się nauczyć poprzez jego praktykowanie. Praca w grupach pozwala uczniom ćwiczyć szczęście poprzez rozwiązywanie konkretnych problemów lub wykonywanie konkretnych zadań. Po czwarte, szczęście jest zazwyczaj wynikiem pozytywnych emocji (Gable, Reis i Impett, 2004). Dlatego szczęście można osiągnąć, analizując bohaterów literackich z radością i optymizmem (Wilkinson, 2012). Praca w grupie sprzyja szczęściu poprzez dzielenie się nim ze wszystkimi członkami grupy.

- Praca w parach lub grupach.
- Zadawanie prac i projektów.
- Zachęcanie do argumentacyjnego, krytycznego myślenia o szczęściu.
- Uczniowie, których ekspozycja jest przedmiotem krytycznej oceny, ćwiczą w ten sposób kontrolę emocji.
- Organizowanie zabaw w formie rywalizacji - dzieciom trudno jest radzić sobie z porażką, dlatego mogą tę umiejętność ćwiczyć.
- Poprzez analizę postaci literackich - wyrażanie krytycznej opinii, dyskusja argumentacyjna.

## CO ZYSKUJEMY

- umiejętność rozpoznawania i nazywania pozytywnych zachowań lub efektów pracy u innych osób
- zdolność analizowania niedociągnięć
- zdolność do pracy w zespole
- panowanie nad własnymi emocjami i ambicjami
- rozwijanie poczucia przynależności do grupy





## KROK PO KROKU

W części motywacyjnej lekcji nauczyciel może opowiedzieć lub przeczytać krótką historię lub piosenkę o szczęściu i krótko ją skomentować. Następnie dzieli uczniów na grupy. Nazwy grup nawiązują do pojęć: szczęście, zadowolenie, miłość, empatia, radość...

Na stolikach w kopercie wszystkie grupy mają przygotowane zadania, które muszą rozwiązać w oparciu o ich nazwę grupy. Czas i zasady pracy są ściśle określone. Następnie, każda grupa przedstawia efekty swojej pracy na wspólnie wykonanym plakacie i umieszcza go na tablicy. Pozostali uczniowie mogą zadawać pytania i komentować. Po prezentacji wszystkich grup formułowane są wspólne wnioski.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Uczniowie czują radość, gdy pracują w grupach.
- Odczuwają celowość działań w parach i grupach.
- Najbardziej znaczącą korzyścią wynikającą z tych zajęć jest poczucie wzajemnego wsparcia ze strony rówieśników, poznawanie nowych osób i umacnianie przyjaźni.



## METODOLOGIA:

- GRIT

# Odgrywanie ról

## KRAJ POCHODZENIA:

Bośnia i Hercegowina

## ŹRÓDŁO:

[Źródło](#)

## OPIS

Odgrywanie ról, niedokończone zdania, zabawy integrujące grupę, emocjonalna godzina... wszystko, co wprowadza uczniów w inny niż zwykle schemat działania.

Dla większości uczniów odgrywanie ról jest okazją do zrobienia czegoś innego niż zwykle. Niektórzy widzą w tym szansę na oderwanie się od pracy. Inni widzą w tym świetne narzędzie do nauki i zabawy. O ile ci ostatni mogą nie czerpać przyjemności z lekcji o szczęściu, o tyle odgrywanie ról związanych ze szczęściem może być dla nich bardzo produktywnie.

Choć odgrywanie scenek dotyczących szczęścia jest tak popularne wśród nauczycieli zajmujących się tym tematem na całym świecie, nie zawsze udaje im się osiągnąć zamierzone cele. Aby lekcje o szczęściu z odgrywaniem ról mogły podnieść poziom szczęścia wśród uczestników, musi je prowadzić wysokiej klasy nauczyciel. Nie oznacza to tylko znajomości standardowych szablonów i technik stosowanych w nauczaniu umiejętności związanych ze szczęściem, ale także dostosowanie swojego stylu do indywidualnych potrzeb każdej grupy.

Odgrywanie ról pomaga w doskonaleniu umiejętności czytania i pisania u małych dzieci, ponieważ pozwala nadać nowy wymiar czytaniu ze zrozumieniem i poznawaniu literatury, dzięki czemu proces uczenia się staje się bardziej dynamiczny i angażujący. Czytanie bajek ożywiłoby czytane przez dzieci sytuacje, gdyby miały okazję same je odgrywać. W przypadku starszych dzieci odgrywanie ról pomaga im doskonalić umiejętności społeczne, takie jak planowanie, podejmowanie decyzji, formułowanie pomysłów i rozwiązywanie problemów. Może też nauczyć je, jak radzić sobie w różnych sytuacjach z innymi ludźmi, zwłaszcza jeśli chodzi o rozumienie emocji i uczuć.

## CO ZYSKUJEMY

- Umiejętności aktorskie
- Spotkania towarzyskie
- Wolność słowa
- Ćwiczenia ruchowe



Współfinansowane przez  
Unię Europejską

## KROK PO KROKU

Po pierwsze, odgrywanie ról tworzy więzi psychologiczne. Pozwala monitorować, kto jaką rolę odgrywa, i w zależności od sytuacji tworzy model działania - uczniowie aktywni są rzadko zachęceni do bycia bardziej widocznymi a uczniowie, którzy zazwyczaj ją zakłócają, uczą się struktury.

Podczas odgrywania ról uczniowie uczą się, wcielając się w wybraną rolę i zachowując się tak, jakby znajdowali się w danej sytuacji. Odgrywanie ról to świetny sposób, by zmobilizować uczniów do koncentracji uwagi, dobrej zabawy lub twórczego działania.

W klasie nauczyciel może wykorzystać odgrywanie ról, by nauczyć dzieci, jak należy się zachowywać w różnych sytuacjach, np. gdy poznają kogoś nowego, dzielą się pomysłami, przepraszają itp. W klasach językowych ćwiczenie to jest wykorzystywane przez nauczycieli na zajęciach z konwersacji w języku angielskim, by pozwolić uczniom dobrze się bawić podczas nauki nowych słów i wyrażań. Nauczyciele mogą również omówić wymowę z pomocą tych kreatywnych technik.

Dla studentów zagranicznych, którzy potrzebują praktyki w mówieniu po angielsku z rodzimymi użytkownikami języka, odgrywanie ról pozwala na zdobycie doświadczenia w posługiwaniu się językiem angielskim. Odgrywanie ról można też wprowadzić jako formę aktywności, w której uczniowie odgrywają role różnych postaci w opowiadaniu, co zachęca do uczenia się poprzez działanie i wspólne tworzenie.

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

- Odgrywanie różnych ról życiowych
- Wczuwanie się w sytuację życiową innych osób, aby lepiej je zrozumieć
- Lepsze zrozumienie życia dzięki odgrywaniu ról
- Nabranie odwagi, by się zaangażować



## METODOLOGIA:

- Psychologia pozytywna
- Metapoznanie społeczne

# Rozbudzanie życzliwości i empatii

## KRAJ POCHODZENIA:

Różne kraje UE

## ŹRÓDŁO:

[Źródło 1](#)

[Źródło 2](#)

## OPIS

Wolontariat to jeden ze skuteczniejszych sposobów rozwijania empatii i życzliwości u dzieci oraz młodzieży. Dr Kimberly Schonert-Reichl, autorka tego badania i psycholog rozwojowy o międzynarodowej renomie, przedstawia listę praktycznych działań, które - jak wykazały badania naukowe - rozwijają umiejętności i mocne strony dzieci, które pomagają im być życzliwymi.

## CO ZYSKUJEMY

Empatia i życzliwość

## KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Pomaganie innym jest korzystne dla społeczeństwa, rozwoju społecznego i emocjonalnego oraz zdrowia!

Wolontariusze wykazują wyższy poziom empatii, altruizmu, a nawet obniżone ryzyko chorób serca.



## KROK PO KROKU

1. Rozmawiaj z uczniami o ich uczuciach i uczuciach innych osób, które są wyrażane poprzez mimikę twarzy i postawę ciała. Kiedy uczeń jest smutny lub szczęśliwy, można powiedzieć: "Wiem, jak się czujesz, bo mówi mi to twoja twarz i ciało". Gdy przyjaciel lub rodzeństwo ucznia wyraża jakieś emocje (np. smutek), należy zwrócić uwagę na to, że uczucia ucznia również wyrażają się poprzez mimikę twarzy i ciała. Omów doświadczenia i sytuacje, które prowadzą do różnych rodzajów emocji.
2. W kontaktach z młodymi uczniami należy używać szerokiego wachlarza słów związanych z emocjami. W rozmowie z młodym uczniem używaj kilku różnych słów o charakterze emocjonalnym, aby opowiedzieć o sytuacjach lub wydarzeniach. Wskazuj na emocje innych osób i wykorzystuj okazje do poszerzania słownictwa dotyczącego emocji, w tym: poczucie winy, satysfakcji, dumy, niepokoju, strachu i ekscytacji.
3. Angażowanie młodych uczniów w działania, które pomagają im i innym. Jak każdy z nas, uczniowie chcą pomagać i wносить swój wkład.
4. Okazuj troskę i życzliwość poprzez swoje działania. Jak wiadomo, uczniowie często uczą się więcej z naszych czynów niż ze słów. Przyznaj się przed uczniami do popełnionych błędów (np. powiedz "przepraszam"). Okaz wyrozumiałość innym i swoim uczniom.
5. Rozmawiaj o życzliwości i pozytywnych uczuciach, które towarzyszą robieniu miłych rzeczy dla innych. Kiedy uczeń udziela komuś pomocy, porozmawiaj z nim o towarzyszącym temu emocjom. Pokaż uczniowi swoją dumę i radość z tego, że pomaga innym.
6. Promuj okazywanie wdzięczności. Zachęcaj uczniów do dziękowania. Dawaj uczniom przykład i wskazuj im wszystko, za co mogą być wdzięczni w swoim życiu.
7. Stosuj pozytywne i naprawcze podejście do dyscypliny i pokazuj empatię, gdy uczeń zrobi coś złego. Kiedy uczeń zrobi coś złego, należy wykorzystać to jako okazję do dyskusji, stosując podejście skoncentrowane na dziecku, w którym przyjmuje się perspektywę ucznia - to znaczy stawia się na jego miejscu i patrzy na świat z tego punktu widzenia. Zaangażuj uczniów w rozwiązywanie problemów i zastanów się, jak mogliby w przyszłości zrobić coś innego, co zakończyłoby się bardziej pozytywnie. Można zapytać: "Co moglibyśmy zrobić, gdyby to się powtórzyło? Jaki byłby sposób rozwiązania tego problemu? Pomagaj uczniom w wypracowaniu podejścia naprawczego - to znaczy w znalezieniu sposobów naprawienia wyrządzonej krzywdy. Na przykład, jeśli skrzywdzili innego ucznia celowo lub przez przypadek, zapytajcie, co mogliby zrobić, żeby ten drugi uczeń poczuł się lepiej.
8. Pomóż uczniom rozwinąć tożsamość "opiekuńczą". Gdy uczniowie podejmują działania, które są przejawem troski i życzliwości, należy uznać to zachowanie za część ich tożsamości - "jesteś takim życzliwym i troskliwym uczniem, bo zrobiłeś to [zachowanie świadczące o życzliwości i troskliwości]".





# Glosariusz

W tym słowniczku wyjaśniono niektóre terminy związane ze szczęściem użyte w tej publikacji.

**Asertywność** to umiejętność wyrażania własnego zdania z jednoczesnym poszanowaniem praw innych osób.

**Dobre samopoczucie (well-being)** to stan szczęścia i zadowolenia. Nie jest to jedynie brak choroby, ale pozytywne odczuwanie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego (WHO, 2018).

**Empatię** można zdefiniować jako afektywną i poznawczą zdolność do odczuwania i rozumienia stanu emocjonalnego lub kondycji innej osoby (Eisenberg, 2003). Może ona przyczyniać się do zachowań altruistycznych i prospołecznych oraz jest związana ze zdrowiem psychicznym. Zdrowe relacje z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami mogą pomóc we wzmocnieniu rozwoju psychospołecznego i dobrostanu emocjonalnego, w tym optymizmu, empatii, poczucia własnej wartości i poczucia własnej skuteczności (OECD, 2015).

**GRIT** to pozytywna, pozapoznawcza cecha, która opiera się na wytrwałości jednostki w podejmowaniu wysiłków w połączeniu z pasją do określonego długoterminowego celu lub stanu końcowego (silna motywacja do osiągnięcia celu).

**Inteligencja emocjonalna (Emotional Intelligence - EI)** to zdolność do uświadamiania sobie własnych emocji i emocji innych osób oraz radzenia sobie z nimi. Stwierdzono, że inteligencja emocjonalna przyczynia się do osiągania dobrych wyników w nauce (Parker, Salovey, & Maynard, 2003).

**Krytyczne myślenie** jest niezbędną umiejętnością, która umożliwia dostosowanie się do zmian we współczesnym świecie - Lucas, B., & Spencer, E. (2017). Nauczanie kreatywnego myślenia: Rozwijanie umiejętności generowania pomysłów i krytycznego myślenia (seria Pedagogy for a Changing World). Crown House Publishing Ltd.



**Metapoznanie**, czyli refleksja, odnosi się do umiejętności "myślenia o myśleniu", ułatwiając jednostkom uświadomienie sobie ich procesów myślowych i strategii poznawczych (Winne i Nesbit, 2010). Osoby posiadające dobre umiejętności metapoznawcze są świadome swoich mocnych i słabych stron oraz potrafią lepiej ocenić swoje możliwości (Sperling i in., 2012). Stwierdzono pozytywny związek między umiejętnościami metapoznawczymi a wynikami w nauce (Taraban, Rynearson, & Kerr, 2000).

**Metapoznanie społeczne** to zdolność do refleksji nad własnymi myślami i emocjami oraz do ich rozumienia i regulowania. Obejmuje ona także zdolność rozumienia i radzenia sobie z myślami i emocjami innych osób.

**Nastawienie na rozwój (growth mindset)** to przekonanie, że inteligencję można rozwijać i doskonalić poprzez wysiłek, dobre nauczanie i wytrwałość. Osoby o nastawieniu na rozwój postrzegają porażki jako okazje do nauki i rozwoju, a nie jako niepowodzenia.

**Odporność** to zdolność do radzenia sobie ze stresem i przeciwnościami losu.

**Pewność siebie** to wiara we własne możliwości, która wiąże się z większym szczęściem i sukcesem w życiu (Bandura, 2006).

**Poczucie przynależności** to poczucie więzi ze społecznością lub grupą.

**Psychologia pozytywna** to naukowe studium szczęścia. Koncentruje się na tym, co czyni ludzi szczęśliwymi i jak można to szczęście zwiększyć.

**Samorozwój** to ciągłe doskonalenie się w celu osiągnięcia pełni swoich możliwości. Obejmuje wyznaczanie celów i podejmowanie działań zmierzających do ich osiągnięcia. Samorozwój może zwiększyć poczucie szczęścia i zadowolenia z życia (Nguyen, 2017).

**Samoświadomość** to sposób, w jaki umysł odbiera doświadczenia i reaguje na nie; obejmuje ona poświęcanie uwagi samemu sobie oraz znajomość swoich mocnych i słabych stron. Uważa się, że umiejętności w zakresie samoświadomości zmniejszają problemy z koncentracją i zachowaniem oraz obniżają objawy lękowe u dzieci (Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010).

**Świadomość innych** to rozumienie i odpowiednie reagowanie na trudności społeczne i interpersonalne. Świadomość społeczna oznacza trafne interpretowanie emocji osób, z którymi wchodzi się w interakcje (Cerezo i McWhirter, 2012). Umiejętności te wiążą się z lepszym przystosowaniem społecznym i odpowiedzialnym podejmowaniem decyzji (Van Huynh, 2018).



**Świadomość społeczna** w danej społeczności może pomóc jednostkom w przyjęciu ról przywódczych i wspólnej pracy nad rozwiązywaniem problemów (OECD, 2018).

**Umiejętności komunikacyjne** obejmują zdolność pojmowania zagadnień i idei oraz skutecznego wyrażania ich w komunikacji werbalnej, niewerbalnej i pisemnej. Umiejętności te obejmują zdolność do negocjowania, przekonywania, przekazywania i interpretowania wiedzy (Lippman i in., 2015).

**Umiejętności krytycznego i twórczego myślenia** (DiYanni, 2016) można rozwijać poprzez praktykę i stwierdzono, że mają one wpływ na wyniki w nauce (Hove, 2011). Skupienie się na umiejętnościach twórczego myślenia uczniów, a nie tylko na wiedzy przedmiotowej, pomaga im badać i odkrywać alternatywne rozwiązania, a nie tylko pamięciowo przyswajać wiedzę (Beghetto i Kaufman, 2014).

**Umiejętności społeczno-emocjonalne** pozwalają rozpoznawać emocje i radzić sobie z nimi, doceniać punkt widzenia innych osób, nawiązywać i utrzymywać pozytywne relacje, podejmować odpowiedzialne decyzje i konstruktywnie radzić sobie w sytuacjach interpersonalnych. Dowody wskazują, że umiejętności te przyczyniają się do rozwoju i wykorzystania umiejętności poznawczych (OECD, 2017).

**Uważność (mindfulness)** z założenia ma pomagać uczestnikom w odczuwaniu spokoju, szczęścia, dobrego samopoczucia i zaangażowania w sprawy innych. Może także zwiększać chęć eksploracji, wyobraźnię, dociekliwość i zdolność do nawiązywania relacji, co przyczynia się do sukcesów w szkole i poza nią (Scoffham i Barnes, 2011).

**Wdzięczność** jest uczuciem szczęścia i uznania, które wynika z docenienia pozytywnych aspektów życia. Stwierdzono, że przyczynia się ona do zwiększenia poczucia szczęścia, zadowolenia z życia oraz zdrowia psychicznego i fizycznego (Emmons & McCullough, 2003).

**Zarządzanie stresem** to umiejętność kontrolowania poziomu stresu w celu zachowania zdrowia i produktywności.





Niniejszy dokument powstał dzięki wsparciu finansowemu programu Erasmus+ Unii Europejskiej. Wyłącznie odpowiedzialność za treść tego dokumentu ponoszą zaangażowane organizacje partnerskie i w żadnym wypadku nie można uznać, że dokument ten odzwierciedla oficjalną opinię Komisji Europejskiej.

**Przed wydrukowaniem prosimy pamiętać o ochronie środowiska.**



[HTTPS://HAPPINESS.EDUKOPRO.COM/#PARTNERS](https://happiness.edukopro.com/#partners)



Współfinansowane przez  
Unię Europejską

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568