Don´t worry, be happy

Hlavná myšlienka:

Pozitívny prístup je nepochybne dôležitou súčasťou vzdelávania a prípravy na život. Vzdelávacie inštitúcie ale tomuto dôležitému aspektu ešte stále nevenujú dostatočnú pozornosť. Optimizmus a radostná osobnosť ale pomáhajú prekonávať prekážky v živote konštruktívnejšie. Dôležitá súčasť existujúcich psychologických modelov, zvaná pozitívna psychológia, prináša dôležitý obsah, ktorý pomáha zvyšovať životnú úspešnosť. Umožňuje samozrejme aj robiť v živote lepšie rozhodnutia.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• jednotlivci • malá	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 15 min • 30 min

Ciele

Ciele:

- podporovať prežívanie šťastia v rámci vzdelávacieho procesu;
- otvárať účastníkom možnosti osobnostného rastu
- motivovať účastníkov, aby samých seba vnímali ako schopných vysporiadať sa s problémami, ktoré v ich živote nastanú.

Účastníci

žiaci, študenti, mladí migranti a žiadatelia o azyl

Popis

Popis:

1. **Aktivity podporujúce prežívanie šťastia** (vyberte si jednu z nasledujúcich)
    1. **Inšpiračné minúty**: čítajte žiakom básne či úseky kníh, rozprávajte im príbehy či púšťajte hudbu, ktorá dvíha náladu.
    2. **Aktivity** obsahujúce **humor**: keď žiaci strácajú pozornosť, zapojte do výuky vtipy, vtipné príbehy a fakty, napodobňujte rôzne osoby, cez prestávku jedzte alebo sa venujte iným činnostiam, ktoré uvoľňujú hormóny šťastia.
    3. **Aktívna kancelária/škola/...**: 5 – 10 minútové cvičenie v triede na odreagovanie a úľavu.
    4. **Minúty vonku**: Učte sa niekedy vonku, pripravte debatu v parku, doplňte hodinu prechádzkou po meste.
    5. Aktivity a výzvy, ktoré smerujú k **inovatívnemu mysleniu**.

2. **Aktivity pomáhajúce vyrovnávať sa s nevôľou a strachom:**
    1. **Videoklipy pojednávajúce o tom, prečo sú pre niekoho dôležitý**: napr. od spolužiakov, učiteľov a ak je to možné aj od členov rodiny a iných ľudí v škole;
    2. **Každotýždenné listy**: žiaci píšu list napr. času, láske, smrti, nenávisti, vine, strachu a pod. alebo majú za úlohu napísať si ďakovné listy či listy odpustenia navzájom. Jedná sa o terapiu písaním, kedy sa pocity a pojmy personalizujú a tým žiakom pomáhajú uvedomiť si svoje vnútorné napätia.
    3. **Podporné krúžky**: čo pre teba dnes môžeme spraviť? Toto je podobný koncept, aký poznáme z podporných terapeutických skupín: vzájomné počúvanie, hovorenie o podobných záležitostiach, zdieľanie skúseností a zážitkov.
    4. **To dokážem**: aktivity v škole aj mimo nej založené na predstavách študentov o ich vlastnej neschopnosti. Študentom opakovane zadávame úlohy obsahujúce schopnosti či znalosti, o ktorých sa mylne domnievajú, že nimi nedisponujú.
    5. **Jeden dobrý skutok denne**: Denne spraviť niečo dobré pre kohokoľvek zdarma a bez akýchkoľvek očakávaní.

3. **Aktivity na podporu presvedčenia študentov, že sú schopní riešiť svoje problémy**
    1. **Sledujte filmy**, v ktorých žiaci spoznajú pozadie a neznáme skutočnosti o známych osobnostiach, ktoré v živote prekonávali mnohé prekážky.
    2. **Výstava umenia**: žiaci vyjadrujú a prezentujú svoje názory, pohľady a pocity prostredníctvom umeleckých diel (filmy, fotky, kresby, maľby, sochy, priestorový design, atď.)
    3. **Motivačné úlohy**, v ktorých majú študenti aktívnu rolu, napr.: „Potrebujeme nový športový program. Kto mi pomôže ho vytvoriť?“

Vrstovnícka intervízia: viac v pracovnom liste „Vrstovnícka intervízia“.

Potrebné materiály

papiere, perá, flipchart, listy, TV, notebooky, umelecké diela a materiál na ich tvorbu, knihy, časopisy

Metodika

diskusia, práca s videom a vzdelávacími technológiami, poradenstvo, osobný rozhovor, spolutvorba

Tipy pre lektora

Cvičenie obsahuje všeobecné odporučenia, konkrétne praktické **použitie je ponechané na lektorove vlastné znalosti a kreativitu**. Niektoré z aktivít, napr. Podporné krúžky, listy a Výstava umenia, vyžadujú spoluprácu s poradcami, učiteľmi umeleckých predmetov či jazykov. V časti popis sú naznačené možné aktivity, lektor ich môže voľne kombinovať vzhľadom k požadovaným cieľom .

Zdroje / Literatúra

Vytvorila Nives Hudej, Integra Institute

CC - Nekomerčné použitie podobného
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

Don´t worry, be happy. ObnovenéMonday September 1, 2025 od https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE476/

https://www.ycare.eu

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.