Don't worry, be happy ! Μην ανησυχείτε, να είστε ευτυχισμένοι!

Περίληψη:

Μια σημαντική πτυχή και στόχος της εκπαίδευσης και της κατάρτισης για τη ζωή είναι σίγουρα ο θετικός τρόπος ζωής. Τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα εξακολουθούν να μην δίνουν αρκετή προσοχή σε αυτή τη σημαντική πτυχή. Η θετική ψυχολογία, ως ένας σημαντικός κλάδος του υπάρχοντος ψυχολογικού μοντέλου, προσθέτει σημαντικά περιεχόμενα που καθιστούν τα άτομα πιο επιτυχημένα στη ζωή τους. Φυσικά, επιτρέπει επίσης καλύτερες επιλογές ζωής.

Κατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Ηλικία ομάδας	Διάρκεια
• Πρόληψη	• μεμονωμένα άτομα • μικρή ομάδα	• 16 - 19 • 20 - 24	• 15 λεπτά • 30 λεπτά

Στόχοι

- Περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την ευτυχία στη διαδικασία μάθησης.
- Περιλαμβάνει δραστηριότητες που δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη.
- Να παρακινήσει τους εκπαιδευόμενους να δουν τους εαυτούς τους σε θέση να αντιμετωπίσουν προβλήματα στη ζωή τους.

Ομάδα-στόχος

Μαθητές, φοιτητές, νέοι μετανάστες και αιτούντες ασυλου

Περιγραφή

1. Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την ευτυχία (επιλέξτε μία από τις παρακάτω επιλογές)

1. **Λίγα λεπτά για να εμπνεύσουμε τον εαυτό μας**: διαβάσετε τους ποίημα ή αποσπάσματα από βιβλία, πείτε τους ιστορίες ή παίξετε μουσική που ανυψώνει τη διάθεση.
2. **Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν χιούμορ:** περιλαμβάνουν αστεία, αστείες ιστορίες και γεγονότα στην εξήγηση σας, μιμηθείτε άτομα ή πράγματα όταν οι μαθητές αρχίζουν να χάνουν την προσοχή τους, στα διαλείμματα να τρώνε ή κάνουν πράγματα, που απελευθερώνουν ορμόνες ευτυχίας.
3. **Ενεργό γραφείο / σχολείο / ...:** 5-10 λεπτά γυμναστική μέσα στη τάξη για αποφόρτιση.
4. **Μερικά Λεπτά έξω:** οργανώστε τη διδασκαλία έξω εκτός αίθουσας διδασκαλίας, προετοιμάστε μια συζήτηση στο πάρκο, ολοκληρώστε το μάθημά σας περπατώντας γύρω από την πόλη.
5. Οργανώστε **αντισυμβατικές** (out of the box thinking) δραστηριότητες και προκλήσεις.

2. Δραστηριότητες που βοηθούν να αντιμετωπιστούν η δυσαρέσκεια και οι φόβοι

1. **Βίντεο κλιπ** με κάποιους που να εξηγούν το γιατί οι μαθητές σημαίνουν πολλά για αυτούς,

π.χ. βίντεο κλιπ από συμμαθητές, δάσκαλους, εκπαιδευτές και εάν είναι δυνατόν ακόμη και από τα μέλη της οικογένειας και άλλους ανθρώπους στο σχολείο.
2. **Εβδομαδιαίες επιστολές:** για παράδειγμα, πρέπει να γράψουν επιστολή στον χρόνο, την αγάπη, το θάνατο, το μίσος, την ενοχή, το φόβο ή να έχουν ένα καθήκον να γράψουν επιστολές ευχαριστίας ή γράμματα συγχώρεσης ο ένας στους άλλους. Αυτή η θεραπευτική γραφή, όπου τα συναισθήματα και οι έννοιες εξατομικεύονται, βοηθούν τους μαθητές να γνωρίσουν την εσωτερική τους αγωνία.
3. **Υποστηρικτικοί κύκλοι:** τι μπορούμε να κάνουμε για σας σήμερα; Αυτή είναι η ίδια έννοια με αυτή που γνωρίζουμε στις ομάδες υποστήριξης: ακούστε ο ένας τον άλλον, μιλήστε για παρόμοια θέματα, μοιραστείτε εμπειρίες.
4. **Μπορώ να το κάνω:** δραστηριότητες έξω και μέσα στο σχολείο, που επικεντρώνονται σε λανθασμένες πεποιθήσεις των μαθητών ότι κάποιες εργασίες – από αυτές που τους ανατίθενται επανειλημμένα - είναι έξω από τις ικανότητές τους.
5. **Μια καλή πράξη την ημέρα**: κάνουμε κάτι καλό για κάποιον δωρεάν και χωρίς προσδοκίες.

3. Δραστηριότητες που παρακινούν τους μαθητές να βλέπουν τους εαυτούς τους να αντιμετωπίζουν προβλήματα

1. **Παρακολουθήστε ταινίες**, όπου μπορούν να μάθουν περισσότερα για το υπόβαθρο και για λιγότερο γνωστά γεγονότα που αφορούν κάποιους διάσημους ανθρώπους, του παρελθόντος αλλά και του παρόντος, οι οποίοι χρειάστηκαν να ξεπεράσουν πολλά εμπόδια.
2. **Εκθέσεις τέχνης**: οι μαθητές παρουσιάζουν τις απόψεις τους ή εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσω προϊόντων τέχνης (ταινίες, φωτογραφίες, σχέδια, πίνακες ζωγραφικής, γλυπτά, σχεδιασμός χώρου).
3. **Εργασίες με κίνητρα** που δίνουν στους μαθητές ενεργό ρόλο, π.χ. «Το πρόγραμμά μας χρειάζεται νέο αθλητικό πρόγραμμα. Ποιος θα με βοηθήσει να το δημιουργήσω»;

Απαιτούμενα υλικά

Χαρτιά, στυλό, πίνακας, γράμματα, τηλεόραση, φορητοί υπολογιστές, υλικά τέχνης, βιβλία, περιοδικά.

Μεθοδολογία

Συνομιλία, εργασία με βίντεο και εκπαιδευτική τεχνολογία, συμβουλευτική, συνέντευξη, συν-δημιουργία

Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

Η άσκηση περιέχει γενικές περιγραφές, **η εφαρμογή στην πράξη αφήνεται στο επίπεδο γνώσης και δημιουργικότητας του δασκάλου ή του εκπαιδευτή.** Ορισμένες από τις δραστηριότητες, όπως οι κύκλοι υποστήριξης, η συγγραφή επιστολών και η έκθεση έργων τέχνης, απαιτούν συνεργασία με συμβούλους, καθηγητές τέχνης ή καθηγητές γλωσσών. Στα τμήματα της περιγραφής αναφέρονται ενδεχόμενες δραστηριότητες, ο εκπαιδευτής μπορεί να τις συνδυάζει σύμφωνα κατά το δοκούν.

Πηγές / βιβλιογραφία

Αναπτύχθηκε από την Nives Hudej, Integra Institute στο πλαίσιο του έργου YCARE.

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

Don't worry, be happy ! Μην ανησυχείτε, να είστε ευτυχισμένοι!. Ανακτήθηκε την Πέμπτη, 22 Ιανουαρίου 2026 από https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE511/

https://www.ycare.eu

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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό