

## Ne skrbi, bodi srečen

### Povzetek:

Pomemben vidik izobraževanja in usposabljanja za življenje je vsekakor pozitiven življenjski slog. Izobraževalna okolja še vedno ne posvečajo dovolj pozornosti temu pomembnemu vidiku. Vendar pa se je le optimistična, vesela oseba sposobna bolj konstruktivno spopadati z življenjskimi preprekami. Pozitivna psihologija kot pomembna veja obstoječega psihološkega modela dodaja pomembne vsebine, ki delajo posameznike bolj uspešne v njihovem življenju. Seveda jim to omogoča tudi boljše življenjske odločitve.

Modul	Velikost skupine	Starostna skupina	Trajanje
• Preventiva	• posameznik • majhna	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min

### Cilji

- vključevati dejavnosti, ki bodo spodbujale srečo v učnem procesu
- vključevati dejavnosti, ki bodo udeležencem nudile priložnosti za osebno rast
- motivirati udeležence, da bodo same sebe videli kot sposobne spopadanja s problemi v njihovem življenju

### Udeleženci

učenci, študentje, mladi migranti in prosilci za azil

### Opis dejavnosti

#### 1. Dejavnosti, ki spodbujajo občutek sreče (izberite katero od spodnjim možnosti)

- **Minute za navdih:** preberite jim pesem ali odlomek iz knjige, pripovedujte zgodbe ali predvajajte glasbo za boljše razpoloženje.
- **Dejavnosti, ki vključujejo humor:** v razlage vključujte šale in smešne zgodbe in dejstva, oponašajte osebe ali stvari, ko začne učencem padati pozornost, med odmori jejte hrano ali počnite stvari, ki sproščajo hormone sreče.
- **Aktivna pisarna, šola itd. :** 5-10 minut telovadbe za razbremenitev
- **Minute zunaj:** imejte učne ure zunaj, pripravite razprave v parku, zaključite učno uro s sprehodom po mestu.
- **Izven okvirjev** - miselne dejavnosti in izzivi

#### 2. Dejavnosti, ki pomagajo pri soočanju z zamerami in strahovi

- **Video posnetki o tem, zakaj so osebe nekemu dragocene:** posnamejo jih sošolci, trenerji in če je možno, celo družinski člani in drugi ljudje v šoli;
- **Tedenska pisma:** udeleženci morajo pisati npr. času, ljubezni, smrti, sovraštvu, krivdi, strahu, ali pa je njihova naloga, da pišejo zahvalna ali oprostilna pisma drug drugemu. Tu gre za pisalno terapijo, pri kateri so čustva in koncepti posebej izraženi, in ki pomagajo udeležencem, da se zavejo svojih notranjih stisk.
- **Krogi podpore:** kaj lahko danes storimo zate? Tukaj gre za isti koncept, kot ga poznamo iz skupin za podporo: poslušati drug drugega, govoriti o podobnih težavah, deliti izkušnje.
- **To zmorem:** dejavnosti izven šole in v njej, ki temeljijo na prepričanjih o nezmožnosti opravljanja neke dejavnosti, in so zasnovane tako, da se mladostnikom določajo nekatere naloge, ki vsebujejo spretnosti ali znanje, za katere mladostniki zmotno menijo, da jih ne premorejo.
- **Eno dobro dejanje na dan:** zastonj in brez pričakovanj naredimo nekaj dobrega za nekoga drugega.

### 3. Dejavnosti, ki udeležence motivirajo, da se vidijo sposobne soočanja s problemi

- **Glejte filme,** v katerih lahko izveste več o ozadju in manj znanih dejstvih iz preteklosti in sedanjosti določenih slavnih ljudi, ki so morali premagati mnoge prepreke.
- **Likovna razstava:** Študentje/učenci predstavijo svoj pogled ali izrazijo svoja čustva skozi likovne izdelke (filmi, fotografije, risbe, slike, kipi, oblikovanje prostora).
- **Motivacijske naloge,** ki udeležencem dajejo aktivne vloge, npr. »Naš program potrebuje nov športni program. Kdo mi ga bo pomagal oblikovati?«
- **Vrstniški nadzor:** več o dejavnostih najdete na listu za vajo "Vrstniški nadzor"

#### Potrebni materiali

papir, pisala, listna tabla, pisma, TV, prenosniki, likovni material, knjige, revije

#### Metodologija

razgovor, delo z video in izobraževalno tehnologijo, svetovanje, intervju, soustvarjanje

#### Nasvet za trenerja

Vaja vsebuje splošne opise, **izvedba v praksi je prepuščena učiteljevemu ali trenerjevemu znanju oziroma ustvarjalnosti.** Pri nekaterih dejavnostih, kot so krogi podpore, pisanje pisem in likovna razstava, je potrebno sodelovanje s svetovalci, učitelji likovne vzgoje oziroma učitelji jezika. V opisu vaje so naštetne možne dejavnosti, trener pa jih lahko kombinira glede na potrebe skupine.

#### Viri / Literatura

Avtorica Nives Hudej, Integra Institute



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Ne skrbi, bodi srečen.* Pridobljeno na Sreda Maj 6, 2026 od  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE542/>

<https://www.ycare.eu>

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



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje