Primjer dobre prakse:

Predavanje i radionica:

Elementi pozitivne psihologije

Oulu, Finska 4. veljače 2020.

Finski obrazovni sustav poznat je po svojoj uspješnosti i kao takav uzor je mnogim obrazovnim sustavima u Europi i svijetu, pa tako i nama u Hrvatskoj. U njihovoj školskoj svakodnevici primjenjuje se koncept *pozitivne edukacije* koji se temelji se na pozitivnoj psihologiji i njezinoj primjeni u nastavi s ciljem postizanja i promoviranja zadovoljstva i sreće u učionici i izvan nje, a nastavni sati tzv. wellbeing-a sastavni su dio školskih kurikuluma finskih škola.

Kako i naša škola prati trendove modernih obrazovnih sustava, od ove školske godine u naš smo kurikulum uveli izvannastavnu aktivnost Happy school, koja se temelji na primjeni elemenata, metoda i alata pozitivne psihologije s ciljem razvoja učeničkog samopouzdanja, pozitivnog razmišljanja, motivacije, te sreće i zadovoljstva i osjećaja uspješnosti u školskom okruženju.

U sklopu drugog internacionalnom sastanka Erasmus + projekta strateškog partnerstva Together- to get there koji se održao u veljači u gradu Oulu, Finska imala sam prilike sudionicima- učiteljima i ravnateljima održati predavanje i radionicu na temu implementacije elemenata pozitivne psihologije u našoj radnoj i životnoj svakodnevnici.

Sudionike sam upoznala s najnovijim istraživanjima o ulozi i primjeni pozitivne psihologije u svakodnevnom životu i radu, te s elementima- metodama i alatima pozitivne psihologije i njihovoj primjeni u kontekstu *pozitivne edukacije*. Razgovarali smo o potrebama učenika i učitelja za stvaranjem pozitivnog i motivirajućeg radnog okruženja koje je važan čimbenik u ostvarivanju uspjeha i samoaktualizacije i koje osim akademskih postignuća nudi mladim ljudima potrebna znanje i životne vještine da ostvare svoje najviše potencijale u sadašnjem i budućem životu.

Opisom i fotografijama aktivnosti koje provodim u našoj školi pokazala sam neke od brojnih mogućnosti praktične primjene načela pozitivne edukacije u svakodnevnom radu s učenicima. Nakon razgovora o cijelom konceptu i izazovima implementacije pozitivne edukacije u formalne obrazovne sustave i školske kurikulume.

Od alata i metoda pozitivne psihologije primjenjivih u radnom okruženju i svakodnevnom životu sudionike sam pobliže upoznala s *vizualizacijom*, (*re)programiranjem uma* s naglaskom na higijenu misli*, mindfullnes aktivnostima* te *antristres opuštanjem*. Sudionici su dobili uvid u znanstvene okvire tih metoda- kako one djeluju na našim fizičkim, mentalnim i emocionalnim razinama i kako utječu na poboljšanje kvalitete života. Te metode su kroz različite aktivnosti i vježbe i praktično primijenili, s dodatnim smjernicama moguće primjene u radu s učenicima, ali i svakodnevnom životu. Sudionici skupa su odradili i praktičnu vježbu vođenog opuštanja s elementima vizualizacije, što ih je posebno dojmilo i izazvalo izuzetno pozitivne reakcije. Ovo su predavanje i radionica rezultirali dogovorima o novim projektima i suradnji s ciljem primjene elemenata pozitivne psihologije u formalnim obrazovnim sustavima.

Više na poveznici: https://drive.google.com/drive/folders/1HJoRlhE-j97j-dKpSHulr85I_0JbnlDM?usp=sharing

Stanislava Kuharski, prof.