

Stručni rad

POZITIVAN STAV U ŠKOLI

Vesna Tuš, profesorica razredne nastave
Osnovna škola Juršinci, Juršinci
Slovenija

Sažetak

Pozitivna psihologija je grana psihologije koja predstavlja usmjerenost na jaka područja pojedinca, njihovo osnaživanje i osobnu fleksibilnost djece. Osobna fleksibilnost je sposobnost korištenja pozitivnih osobina i vlastitih pozitivnih stavova kako bismo se učinkovito nosili s nedaćama, dilemama i problemima te ih rješavali na pravi način. Na taj način uspješno upravljamo stresom i svim lošim situacijama koje on donosi. Zahvaljujući poznavanju sebe, upravljanju svojim emocijama i jakim područjima, možemo stvoriti pozitivno i poticajno okruženje za učenike u školi, u daljnjem obrazovanju i drugim odnosima u njihovim životima. Sve to pridonosi pozitivnom samovrednovanju i lakšem uspostavljanju kontakata, iskazivanju interesa za nešto novo, kontroli ponašanja, te kreativnosti, suradnji i odgovornosti.

Ključne riječi: pozitivan stav (pozitivna nastrojenost), odnosi, emocije (čuvstva, osjećaji), rješavanje problema i konflikata

1. Uvod

Pozitivna psihologija

Pozitivna psihologija predstavlja sva stanja koja imaju pozitivan utjecaj na ljudski život. Njena je svrha blagotvorno djelovati na ljudsko stanje. Naglašava traženje i usredotočenost ljudi na prednosti pojedinca, a ne na njegove pogreške. Vodi do psihičke dobrobiti odnosno blagostanja i sreće. Koristi se za poticanje traganja za vrlinama, uspjehom i optimalnim funkcioniranjem koje se odnosi na život pojedinca i njegove odnose kod kuće, u privatnom životu, na radnom mjestu i, naravno, među djecom u školi. Zahvaljujući našem poticanju učenika na upoznavanje sebe, oni se trude istražiti svoje obrasce ponašanja, reagiranja, osvještavajući svoje jake i slabe strane te područja, tako da se na ovaj način može stvoriti pozitivno i poticajno okruženje za učenike u školi, u daljnjem školovanju i drugim odnosima u njihovim životima. Pozitivni stavovi (pozitivna nastrojenost) uključuju pitanja sreće, radosti, predanosti i entuzijazma na poslu, motivacije, talenta, samopouzdanja, nade, optimizma, fleksibilnosti, usredotočene svjesnosti i drugih pozitivnih aspekata blagostanja čovjeka. Priznati stručnjaci predstavljaju devet stupova fleksibilnosti koji se odnose na nekoliko područja našeg života i poslovanja. To su područja naših odnosa sa samim sobom, našeg fizičkog, emocionalnog i kognitivnog funkcioniranja te naše osobne fleksibilnosti. Istraživanja su dovela do saznanja da ljudi koji su pozitivno nastrojeni odnosno imaju pozitivan stav vide mnogo više dobrog nego lošeg u stvarima i situacijama, što im olakšava suočavanje s preprekama i njihovo lakše prevladavanje. Stoga je važno jačati i razvijati te važne osobine i vještine kod djece, prije svega osvještavajući ih i tako ih jačajući. Na taj način će ih percipirati te će one postati način prevladavanja njihovih životnih prepreka. Naravno, mi smo ljudska bića koja se, unatoč svom pozitivnom stavu, suočavaju s gubicima, boli, ljutnjom i drugim negativnim emocijama. To je normalan životni proces, koji predstavlja svijest o svojim moćima, svojoj fleksibilnosti, te nam može pomoći da sve to lakše izdržimo i prevladamo.

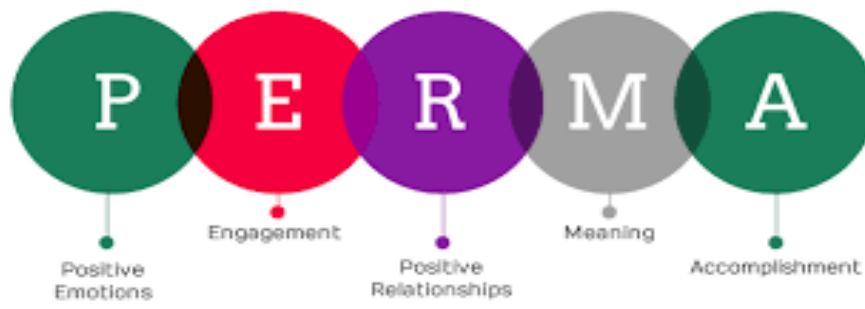
2. Pozitivna edukacija

Sva saznanja i aktivnosti pozitivne psihologije koji su preneseni u školsko okruženje nazivaju se pozitivnom edukacijom. Učitelji i odgajatelji trebaju biti svjesni da ne upravljaju samo procesom obrazovanja, već i pripremaju djecu za život, uzimajući u obzir sva druga područja emocija. Osim intelektualnih vrlina, učenici razvijaju i emocionalne te karakterne obrasce koji kasnije imaju veliki utjecaj na njihove živote. Unatoč naglasku na intelektualnom razvoju u školama, učitelji su sve svjesniji važnosti cjelovitog razvoja osobnosti učenika. Pažnja je usmjerena na njihovu psihičku dobrobit odnosno blagostanje. U skladu s tim povećana je suradnja s raznim službama izvan škole (npr. centri za socijalni rad, logopedi, psiholozi, defektolozi). Stoga je važno da škole pokažu spremnost za suradnju i zajednički rade na zdravom razvoju pojedinca, usmjeravajući pozornost i na psihičko stanje djece. Dugi niz godina uspjeh u učenju bio je središnji cilj u obrazovanju, pri čemu su posljednjih desetljeća rezultati učenja predstavljali središnji kriterij uspješnosti škola. Međutim, posljednjih godina sve više škola, školaraca i drugih stručnjaka ističe potrebu za cjelovitijim razvojem djece i adolescenata, posvećujući više pozornosti njihovom psihičkom blagostanju i

duševnoj dobrobiti. Dio ovakvog razmišljanja vjerojatno je u izravnoj vezi s podacima o rastućim pokazateljima psihičkog stresa i problema kod djece i adolescenata, koji sami po sebi zahtijevaju sustavniji preventivni (a ne reaktivni) pristup osiguravanju njihovog mentalnog zdravlja. Prema proučavanjima znanstvenika psihološko stanje pojedinca temelji se na pet područja. Formiran je takozvani PERMA model.

2.1. Perma model

Teorija PERMA prema M. Seligmanu sastoji se od pet elemenata psihološke dobrobiti:



Slika 1: Perma model (<https://practicalpie.com/>)

P – pleasant emotions – POZITIVNE EMOCIJE

E – engagement – PREDANOST

R – relationships – ODNOSI

M – meaning – SMISAO

A – achievement – DOSTIGNUĆA

Ovi elementi trebali bi utjecati na mogućnost ostvarenja našeg sretnog i ispunjenog života.

Kako osnažiti PERMA model kod učenika u školi?

UGODNE EMOCIJE

Vrlo je važno iskoristiti različite nastavne teme i prisluhnuti te uvažiti mišljenja djece i njihove emocije, kako bi ih učenici znali imenovati, percipirati i prepoznati. Djeci moram dati priliku da dožive i izraze ugodne emocije odnosno čuvstva. Potičemo ih na dobrovoljni rad, pomoć vršnjacima i međugeneracijsko druženje. Uključujemo razne aktivnosti za jačanje razrednih vrlina, društvene igre, provodimo interesne aktivnosti zahvaljujući kojima se učenici čvršće međusobno povezuju i opuštaju.

Moj primjer: Sposobniji i uspješniji učenici u mom razredu rado priskoče u pomoć onima koji trebaju malo više uputa i dodatne pomoći. Vole ih usmjeravati, a da pritom ne obavljaju zadatke umjesto njih. Često koristimo određene zadatke i igre koje jačaju međusobne odnose: pripremimo jedni drugima iznenađenja, određenim danima igramo uloge 'tajnih prijatelja' odnosno pojedinačni učenik odabere jednog od svojih drugara iz razreda, kojeg će taj dan posluživati, završavati određene zadatke za njega, pripremiti neka mala iznenađenja i slično.

PREDANOST

Pohvale imaju nevjerojatnu moć odnosno učinak, ako su izgovorene iskreno i u zasluženim prilikama. Potiču još veću predanost poslu ili druge oblike pomoći te vršnjačku suradnju. Primjer učitelja je vrlo važan. On bi trebao poticati i sudjelovanje izvan škole (pomaganje roditeljima, braći i sestrama). Učenici moraju

znati prepoznati svoj uspjeh (npr. dobiti zvjezdicu mjeseca za neki uspješno obavljen zadatak).

Moj primjer: *Moji učenici interpretiraju četiri priče iz knjiga koje su pročitali kako bi osvojili čitalačke značke. Na kraju godine dobivaju priznanja za svoj trud od gosta odnosno priznatog književnika ili književnice. Tijekom interpretiranja priče za čitalačku značku, neki učenici imaju veliku tremu i boje se nastupati pred njihovim školskim drugarima. Ne vole tu vrstu izloženosti. No, mnogi od njih ipak se ohrabre i uvijek jedni drugima plješču te se tako međusobno hvale i bodre.*

SMISAO

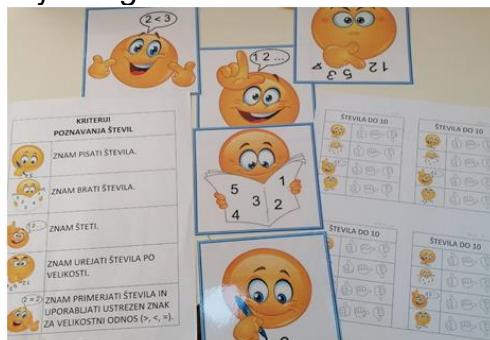
Slično kao i kod odraslih, za djecu vrijedi sljedeće: što više osjećamo da neka aktivnost ima smisla, to se više bavimo njome. Moramo znati koji su naši ciljevi i zašto im slijedimo. Na taj način posvećujemo više energije i vremena stvarima koje osmišljavamo. Važno je postupno ostvarivati ciljeve, osmišljavati djetetovu ulogu u skupini, razgovarati o postignućima i njihovom značaju, te kroz aktivnosti otkrivati nove talente i vještine.

Moj primjer: *Na satu volim povezivati smisao čitanja s postignućima koje se odnose na prethodno spomenutu čitateljsku značku. Zapravo, učenici sami uviđaju da što više čitaju i nastupaju u javnosti, imaju manje problema s čitanjem i izloženošću većoj skupini ljudi koja ih promatra i sluša.*

DOSTIGNUĆA

Svako, pa i najmanje postignuće predstavlja motivaciju za dijete. Vrlo je važno da cilj bude osmišljen i da učenici dobivaju redovite i odgovarajuće povratne informacije. Pohvala ima težinu ako je opravdana. Potičemo djecu da sami vrednuju i prepoznaju vlastita postignuća. Poseban naglasak treba staviti na unutarnje zadovoljstvo. Osobe koje postižu uspjeh također češće pokazuju pozitivne emocije te su posvećenije radu i postizanju još boljih rezultata.

Moj primjer: *Prije nego što krenemo s ocjenjivanjem, u nižim razredima na ploču zalijepimo kriterije koje slijedimo tijekom provedbe ocjenjivanja. Primjerice, kada učenik završi svoje usmeno izlaganje, najprije vrednuje svoju izvedbu. Prati kriterije i pokušava se ocijeniti. Izlaganje zatim ocjenjuju ostali učenici, te na kraju ja, kao njihova učiteljica. Slično pristupamo postupku samovrednovanja tijekom nastavnog sata matematike. Nakon obavljenog zadatka učenici oboje odgovarajući znak, prema prethodno dogovorenim kriterijima. U samovrednovanju su učenici obično vrlo realni, često čak i previše samokritični, a sličnu situaciju imamo i tijekom ocjenjivanja drugih.*



Slika 2: Samovrednovanje učenika (Autorica fotografije: Vesna Tuš)

3. Zaključak

Svijest djeteta o vlastitim vrijednostima i razvijanje pozitivne slike o sebi utječu na njegov uspjeh u svim područjima života. Takva se djeca ne boje izazova i lakše se s njima suočavaju. Znaju preuzeti odgovornost za svoje postupke i kontrolirati svoje ponašanje. Kreativna su, vesela, energična, okružena većim brojem ljudi i imaju puno pozitivne energije. Stoga je vrlo važno da u školama posebnu pozornost posvetimo pozitivnom stavu u gradnji svih odnosa u kojima djelujemo. Što je češće moguće, gledajte pozitivno na stvari i rješavanje konflikata. Pronađimo aktivnosti koje nas fasciniraju odnosno oduševljavaju. Usredotočimo se na odnose, pronadimo smisao i posvetimo se stvarima koje su nam važne i zahvaljujući kojima ćemo pozitivno utjecati na bića oko sebe. Kao učitelji imamo važne uloge i zadatke u dječjim životima – oblikovati ih u pozitivno usmjerene osobnosti, usredotočene na emocije i čuvstva povezane s pozitivizmom, kao što su radost, zadovoljstvo, snaga i ponos.

4. Literatura

- [1.] Musek Lešnik, K. (2021). Pozitivna psihologija za vrtce, šole in starše. Mladinska knjiga.
- [2.] Apter, T. (2020). Moč pohvale in graje: presojanje in obsojanje v vsakdanjem življenju. UMco.
- [3.] Dostupno na: <https://practicalpie.com/perma-model-of-happiness/> [Pristupljeno 28.11.2021.].
- [4.] Dostupno na:
- [5.] https://sl.wikipedia.org/wiki/Pozitivna_psihologija_na_delovnem_mestu [Pristupljeno 28.11.2021.].
- [6.] Dostupno na: <http://isainstitut.si/isa/pozitivna-psihologija-krepimo-moci-osebnosti/> [Pristupljeno 30.11.2021.].
- [7.] Dostupno na: <https://www.delo.si/nedelo/ali-pozitivna-spodbuda-res-dela-cudeze/> [Pristupljeno 29.11.2021.].
- [8.] Dostupno na: <https://www.abced.si/podrocja-pozitivne-psihologij> [Pristupljeno 28.11.2021.].