

GHID METODIC

EFICIENTIZAREA PROCESULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PRIN “ORE DE FERICIRE”

Prof. Tóthpál Renáta
Colegiul „Csiky Gergely” Arad

Întroducere

Prezentul ghid vizează eficientizarea procesului de învățământ, prin “Ore de fericire”. Parcurgerea celor 10 teme din cadrul programului „ore de fericire” timp de 10 luni, la orele de consiliere și orientare, pentru motivarea elevilor prin psihologie pozitivă a fost testată de mine timp de doi ani, cu rezultate deosebit de bune. Această cercetare a stat la baza lucrării mele metodico-științifice pentru obținerea gradului didactic I.

Dezinteresul crescut al elevilor din zilele noastre pentru învățatură este un risc major pentru scăderea calității educației. Consider că în această lume schimbată este neapărat nevoie și de schimbare în învățământ. Acest aspect m-a determinat să mă ocup de studierea pedagogiei și psihologiei pozitive, să folosesc metode inovative la clasă și să aleg aceste teme și pentru lucrarea metodico-științifică pentru obținerea gradului didactic I.

Psihologia pozitivă se ocupă de condițiile și procesele care contribuie la funcționarea optimă a indivizilor, grupurilor și instituțiilor, la construirea unei vieți înfloritoare și la prevenirea patologiilor cauzate de lipsa de sens.

Pedagogia pozitivă are ca scop transformarea radicală a modelului educațional dominant, din unul bazat pe o viziune industrială, mecanicistă asupra dezvoltării umane, în unul puternic personalizat, adaptat circumstanțelor și nevoilor elevilor, axat pe motivare, autocunoaștere, creșterea stimei de sine.

Pentru profesor, metoda reprezintă calea prin care acesta organizează activitatea de cunoaștere a elevului, un instrument didactic cu ajutorul căruia îi determină pe elevi să deprindă activ cunoștințe, deprinderi, comportamente și în același timp îi stimulează în dezvoltarea cognitivă și intelectuală. În cadrul desfășurării metodei profesorul poate juca rolul de ghid, evaluator, lasându-i pe elevi să descopere singuri soluțiile. Alegerea metodei potrivite este indispensabilă pentru un proces de învățământ eficient.

„Orele de fericire”, un program bazat pe metode de psihologie pozitivă

Principala misiune a programului este de a oferi idei și ajutor metodologic, pe baza rezultatelor psihologiei pozitive, pentru a dezvolta capacitatea de fericire pentru grupurile de vârstă preșcolară și școlară, o metodă științifică care ajută copiii să fie mai fericiți, mai echilibrați și astfel să-și îmbunătățească rezultatele școlare. Programul „Ora de fericire” se concentrează pe modul de a schimba gândirea negativă și de a dezvolta o atitudine optimistă în rândul elevilor.

Numeroase studii au arătat că aceste ore reduc anxietatea elevilor în timp ce întăresc încrederea în sine. Acest lucru nu numai că va face copiii mai echilibrați, dar va avea și o performanță mai bună la școală.

Fundația „Jobb veled a világ” (Lumea este mai bună cu tine) din Budapesta a dezvoltat un program științific supervizat și aprobat de Facultatea de Psihologie din cadrul Universității ELTE Budapesta (Eötvös Lóránd Tudományegyetem), bazat pe metodele de psihologie pozitivă, care se ocupă de bunăstarea atât a elevilor, cât și a profesorilor, cu implicarea părinților în program, acolo unde este posibil. În anul 2016, Laboratorul de Psihologie Pozitivă ELTE, condus de Prof. Oláh Attila, a măsurat științific eficacitatea Programului. S-a dovedit științific că orele de fericire contribuie la dezvoltarea spirituală pozitivă și bunăstarea copiilor.

Orele de fericire din Ungaria au fost lansate în septembrie 2014 de către Bella Bagdi Bella, președintele Fundației „Jobb veled a világ”. Suportul de curs pentru profesori și manualele elevilor sunt supervizate și aprobate de renumitul psiholog Prof. Dr. Bagdy Emőke.

Scopul orelor nu este de a stabili un stil de viață fără probleme pentru tineri, ci de a oferi elevilor îndrumare pentru a face față provocărilor, problemelor și pentru a deveni adulți echilibrați și sănătoși, atât fizic, cât și mental.

Astăzi, 7500 de cadre didactice predau ore de fericire în Ungaria și peste hotare în școlile cu predare în limba maghiară.

Despre program, Prof. Dr. Sonja Lyubomirsky, cercetător de fericire recunoscut pe plan internațional, a declarat: "Acest program este o inițiativă revoluționară atât în ceea ce privește conținutul, cât și platforma cu care se lucrează. Oricine participă la aceste ore, va deveni o persoană foarte diferită de cum a fost înainte."

Ungaria nu este singura țară unde se practică orele de fericire. Într-un număr tot mai mare de țări, orele sunt aplicate cu succes, elevii învață principalele componente ale fericirii în cadrul unor activități de grup și în mod individual. Între timp, ei se inspiră din practici care,

pe baza experiențelor cercetătorilor de fericire, contribuie la creșterea nivelului de fericire și creșterea randamentului școlar. De exemplu, prima școală care are oficial ore de fericire în curriculum, este în Marea Britanie, Wellington College, unde din septembrie 2006 există acest curs.

Aplicarea programului „ore de fericire” în instituțiile de învățământ

După programul creat de fundația „Jobb Veled a Világ” prin Bagdy Bella, minimul orelor de fericire este de 1 oră/lună, recomandat 1 oră/săptămână sau conform nevoilor instituției de învățământ.

Fiecare subiect trebuie parcurs timp de o lună pentru a oferi elevilor suficient timp pentru a-și aduna propriile experiențe și pentru a se adânci în tema respectivă. Sarcinile se bazează pe o formă jucăușă, veselă și creativă conform temei lunare de îmbunătățire a fericirii.

Sarcinile au fost dezvoltate la niveluri diferite de dificultate: preșcolar, clasele 0-4, gimnaziu și liceu, pentru a se potrivi cu nivelul de dezvoltare al echipei.

Programul de fericire este alcătuit din 10 teme care descriu diversele componente și condițiile de fericire de la pas la pas. În ordine, aceste subiecte sunt:

- Exersarea recunoștinței;
- Exersarea optimismului;
- Îngrijirea relațiilor;
- Faptele bune;
- Stabilirea și atingerea obiectivelor;
- Strategiile de luptă împotriva greutăților vieții;
- Bucuria lucrurilor mărunte;
- Iertarea;
- Exercițiile fizice;
- Fericirea durabilă.

Pentru fiecare subiect, se oferă după înregistrare pe site suportul de curs, manualul elevului, planul de lecție, diverse exerciții și cântece.

Practicarea Orelor de fericire, are următoare efecte benefice asupra elevilor:

- ajută elevii să învețe despre diferitele componente și condiții ale fericirii prin 10 subiecte care se împletesc, pas cu pas de la vârsta preșcolară până la liceu,

- să-și exprime emoțiile, să proceseze evenimentele pe care le trăiesc,
- îi ajută să se integreze în comunitate și îi pregătește pentru viața socială,
- îi provoacă la discuții despre problemele de zi cu zi,
- oferă o soluție provocărilor cu care se confruntă,
- practicile de dezvoltare a personalității măresc respectul de sine și crează o imagine de sine pozitivă,
- sarcinile ajută la dezvoltarea unei perspective pozitive asupra vieții,
- exercițiile largesc orizonturile și gândirea elevilor,
- sarcinile comunitare îmbunătățesc abilitățile de rezolvare a problemelor la elevi,
- ajută la abordarea furiei, a isteriei și la ameliorarea tensiunii într-un mod adecvat;
- ajută la stabilirea unei relații bune cu profesorul,
- ajută la rezolvarea situațiilor de conflict școlar și bullying,
- facilitează legăturile familiale, relațiile cu părinții,
- ajută la descoperirea experiențelor pozitive din viață,
- protejează sănătatea mintală a elevilor.

Pregătirea și derularea activităților

Programul "ore de fericire", necesită o pregătire amplă din partea profesorului. Suportul de curs pentru profesor și un exemplar din caietul elevului este oferit gratuit școlii în momentul înscrierii în această activitate, iar mai multe exemplare se pot cumpăra ulterior. Cărțile și caietele sunt pregătite pentru mai multe categorii de vârstă:

- Preșcolar 3-6 ani
- Primar 6-10
- Gimnazial 10-14
- Liceal 14-19

În cadrul cercetării din prezenta lucrare am folosit manualul pentru liceu și unele exerciții din manualul pentru gimnaziu.

Programul de fericire este alcătuit din 10 teme intercalate care descriu diversele componente și condițiile de fericire de la pas la pas. Fiecare temă este studiată timp de o lună, o dată pe săptămână, deci în total patru ore pe lună, la orele de consiliere și orientare. Fiecare temă sau capitol este împărțit în 4 subpuncte: A, B, C și D. Este recomandat ca fiecare subpunct să fie parcurs în minim 1 oră. Fiecare subpunct conține minim 4 exerciții și pe lângă

acestea povestiri, anecdote, teste, linkuri youtube cu minifilmulețe și muzică în legătură cu tema lunii. Aceste materiale vin în ajutorul procesului didactic pentru pregătirea orelor de fericire, dar proiectele de lecție, sunt elaborate de către profesor, ținând cont de gradul de omogenitate a clasei, de problemele specifice, scopuri, mijloace etc. Astfel este nevoie de creativitate și dedicație din partea profesorului care dorește să țină orele de fericire.

Deși nu există o regulă pentru structura orelor de fericire este recomandat să se realizeze după următorul model:

1. Crearea atmosferei necesare: un mic joc introductiv, mini filmuleț, o piesă muzicală adecvată temei etc.

2. Introducerea temei

3. Parcurgerea temei: exerciții, jocuri, povestiri

4. Reflecție și deducerea concluziilor: - discuții pe baza povestirii, a exercițiilor sau jocurilor. Ce le-a plăcut, ce nu, de ce? etc.

5. Încheiere: - anunțarea „temei pentru acasă”, care constă în mici instrucțiuni de empatizare sau creșterea stimei de sine (spune mamei tale că o iubești, vorbește cu un coleg cu care nu ai vorbit până acum, adună 10 lucruri bune care ți se întâmplă într-o săptămână etc.)

- ascultarea unei piese muzicale sau citirea unei poezii sau a unui citat adecvat.

Este foarte important ca elevii să fie degajați la aceste ore, deci organizarea clasei va fi în cerc fără mese, sau în grupuri la unele exerciții.

Modele și exemple de planuri de lecții

Tema 1: Exersarea recunoștinței

Clasa: 11. C

Durata: 50 de minute

Organizare: așezați în cerc

1. Crearea atmosferei necesare: ascultarea melodiei „I Feel Good” de Bella Bagdi (5 minute)

2. Introducerea temei:

Inițierea unei conversații despre clarificarea conceptelor de recunoștință, mulțumire, fericire.

Întrebări care să ajute conversația: Ți-a plăcut melodia? Despre ce cântă? De ce credeți că este important să fiți recunoscători? Care credeți că este relația dintre fericire și practica recunoștinței? De ce o persoană recunoscătoare este fericită? O persoană recunoscătoare este mai fericită decât una nerecunoscătoare? De ce să spui mulțumesc?

Concluzie: O persoană recunoscătoare este mai fericită. Ceea ce le oferim altora se întoarce la noi. Să fim recunoscători și să acceptăm oamenii așa cum sunt. (10 minute)

3. Parcurgerea temei:

Scrive o scrisoare de mulțumire pentru tine.

Adesea suntem cel mai puțin acceptați de noi înșine. Prin urmare, vom începe să exersăm recunoștința cu noi înșine. În 5 propoziții, explicați de ce sunteți recunoscători. Adresați-vă de parcă i-ați scrie celui mai bun prieten.

Scrisoarea nu va fi citită, studenții decid ce o să facă cu ea, dacă doresc sau nu să-l împărtășească cu colegii. Acest aspect este clarificat în prealabil. (15 min)

4. Reflecție și deducerea concluziilor:

Se vor folosi întrebări pentru a clarifica cum s-au simțit când s-au autoadresat: Cum te-ai simțit să scrii pentru tine? A fost o sarcină ușoară sau dificilă? Există cineva care vrea să împărtășească sentimentele? Etc. (10 minute)

5. Încheiere:

Realizarea unui copac magic: Elevii primesc o hârtie post-it în formă de inimă. Sarcina este de a scrie de ce sunt recunoscători. Așezăm un copac pre-desenat pe perete și le lipesc frunzele la rând. Odată terminată, o persoană citește toate scrisorile. (10 minute)

Tema 6: **Bătăliile vieții**

Clasa: 12. C

Durata: 50 de minute

Organizare: așezați în cerc, necesar videoproiector

1. Crearea atmosferei necesare: The Will of power - Povestea lui Kerri Strug, vizionarea unui scurtmetraj pe Youtube (6 minute)

2. Introducerea temei:

Inițierea unei conversații, clarificarea conceptelor de bătăliile vieții, putere de voință, rezistență.

Întrebări care să ajute conversația: Cum s-a simțit fata după competiție? Ce situație de stres a avut? Ce i s-ar fi întâmplat după cursă dacă nu ar fi făcut ceea ce antrenorul i-a cerut să facă? Ce i-a adus reușita? Ați fost vreodată într-o situație similară? (10 minute)

3. Parcurgerea temei:

Rezolvarea unui chestionar pe tema: strategia personală în momentele de criză a vieții de la pagina 116 din manual.

Exercițiu: se dă un exemplu de situație negativă, care trebuie să-l abordeze diferit și să creeze o situație pozitivă. (Studentii lucrează independent) - (20min)

4. Reflecție și deducerea concluziilor:

Se discută dirijat de profesor după întrebările: de ce este important să ne controlăm sentimentele negative? De ce să scapi de ele? Cum te simți când ești supărat? Care este relația dintre reducerea furiei și fericirea? (10 minute)

5.Încheiere:

Se citește povestea scurtă de la pag. 121 despre măgarul care a căzut în fântână. (3-4 minute)

Tema 7: **Mici bucurii care ne oferă plăcere**

Clasa: 12. C

Durata: 50 de minute

Organizare: așezați în cerc

1. Crearea atmosferei necesare: ascultarea melodiei „I Love to Live” de Bella Bagdi (5 minute)

2. Introducerea temei:

Se inițiază o conversație pentru a recunoaște micile bucurii din viață.

Întrebări care să ajute conversația: Ți-a plăcut melodia? Despre ce cântă? Ce poate face viața mai frumoasă, mai bună? De ce este important să observăm micile bucurii? Care crezi că sunt micile bucurii? Care crezi că este legătura dintre fericire și percepția bucuriilor minuscule? (10 minute)

3. Parcurgerea temei:

Acum avem un joc comun. Pentru a avea energie, mâncăm a bucățică de ciocolată.

Grupul este împărțit în perechi (dacă numărul este impar, unul dintre membrii grupului va fi invitat ca observator sau profesorul se va alătura jocului). Profesorul le cere participanților să închidă ochii și să își imagineze un peisaj propriu, cu o casă, un copac lângă casă și un câine. După aproximativ 2-3 minute, profesorul le cere cuplurilor să deseneze într-o liniște completă, ținând împreună stiloul, o poză cu o casă, un copac și un câine. Nu au voie nici să vorbească până la terminarea desenului. Când fiecare pereche a terminat sarcina, imaginile sunt făcute publice. Cuplurile prezintă sentimentele și experiențele, analizează produsul și discută împreună experiențele lor de comunicare non-verbală, empatie și influență unul asupra celuilalt. (15 minute)

4. Reflecție și deducerea concluziilor:

Dirijat de profesor se clarifică ce mici bucurii am simțit în timpul lecției: ciocolata mâncată la început, finalizarea cu succes a unei sarcini cu partenerul nostru, râsul mult și așa mai departe. De ce este important să căutăm zilnic micile bucurii? Care crezi că este legătura dintre a avea mici bucurii și fericirea? (5 minute)

5.Încheiere: Citirea unei poezii de Antoine de Saint-Exupery. (5 minute)

Gradul de satisfacție al elevilor

Gradul de satisfacție al elevilor după parcurgerea celor 10 teme din cadrul programului „ore de fericire”, timp de 10 luni, la orele de consiliere și orientare, pentru motivarea elevilor prin psihologie pozitivă, am măsurat printr-un chestionar de satisfacție, în care am rugat elevii să scrie câteva cuvinte despre program, dacă le-a plăcut sau nu și dacă ar recomanda-o și la alții. Răspunsurile erau 100% pozitive. Câteva exemple de păreri despre program:

„Motivul pentru care mi-au plăcut orele de fericire este că, după fiecare dată s-a schimbat starea de spirit din clasă. A fost mult mai plăcută, chiar dacă era o zi mai dificilă. În timpul acestor lecții ne-am jucat și ne-am distrat discutând subiecte serioase, printre altele, cum îi putem ajuta pe ceilalți sau de ce putem să fim recunoscători. Recomand și pentru alte clase!” H.Y.

„Orele de fericire pentru mine a fost ora în care am putut să mă relaxez și să mă eliberez de probleme. În fiecare oră, fiecare profesor ne-a stresat cu bacalaureatul și cred că cu toții am fost fericiți, când am putut să vorbim în sfârșit și despre altceva, mai ales despre ceva util. În cadrul acestor ore, am discutat multe subiecte care lipsesc din programa școlară, deoarece aceste ore ne-au pregătit parțial și pentru viață. Îl recomand altora și ar fi o idee bună să fie introdus în orar o astfel de disciplină în viitor, cel puțin de două ori pe săptămână ☺” M.P.M.

„În opinia mea, aceste ore de fericire sunt foarte utile deoarece avem ocazia să îi cunoaștem pe cei din jur dar chiar și pe noi însuși. Ne-am putut relaxa un pic între două ore obositoare sau după o zi plină de teste. Jucându-ne am învățat multe lucruri interesante. Am auzit povești sau păreri din partea colegilor care sunt chiar folositoare în viață. Mie mi-au plăcut aceste ore fiindcă elevii au nevoie și de astfel de activități în timpul școlii nu doar de lecții.” SZ.B.

Bibliografie

1. Negovan, Valeria, Psihologie pozitivă aplicată în educație, Editura Universitară, București, 2013
2. Roman A., Dughi T., Elemente de psihologia educației, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad, 2007.
3. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M., Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 2000.
4. van Zoonen, K., Buntrock, C., Ebert, D. D., Smit, F., Reynolds, C. F., Beekman, A. T., & Cuijpers, P. (2014). Preventing the onset of major depressive disorder: a meta-analytic review of psychological interventions. International Journal of Epidemiology, 43(2), 318-329.
5. https://hu.wikipedia.org/wiki/Sonja_Lyubomirsky
6. <http://sonjalyubomirsky.com/>
7. <http://boldogsagora.hu/>
8. <http://sparknews.ro/2019/03/20/elevii-unei-scoli-din-marea-britanie-au-ore-de-fericire-ce-invata-copiii-la-acest-curs-povesteste-anca-tirca/>
9. <https://semneletimpului.ro/international/asia/india/scolile-din-india-introduc-ore-de-fericire-in-programa-scolara.html>
10. <https://bagdibella.hu/boldogsagora-konyvek/>

Anexă:

Diploma de absolvire a cursului de „ore de fericire” organizat de Fundația „Jobb Veled a Világ!” la Budapesta.

Sorszám: **29/2018**

TANÚSÍTVÁNY

arról, hogy

Tóthpál Renáta
Születési név: Tóthpál Renáta
Születési hely, idő: Kolozsvár, 1978.05.24.

részt vett

**A „boldogságórák” elméletének és módszertanának elsajátítása
a pedagógusok és a diákok érzelmi intelligenciájának valamint
pozitív gondolkodásának fejlesztése érdekében** című
30 órás
- a 277/1997. (XII.22.) sz. Kormányrendelet szerint -
akkreditált pedagógus-továbbképzési programon.
Alapítási engedély száma: 23/357/2015

A továbbképzés helyszíne:
Jobb Veled a Világ Alapítvány
1146 Budapest, Hermina út 12.

A továbbképzés időpontja:
2018. január 26-27-28.

Ez a tanúsítvány munkakör betöltésére nem, tevékenység folytatására jogszabályban meghatározott egyéb feltételek fennállása esetén jogosít!

Kelt: Budapest, 2018. február 21.

Mental Focus Kft.
1161 Bp., Kenéz u. 29. 1-4.
Adószám: 23206406-2-47
OTP: 11714013-20001490-00000000


tanúsítvány kiadója
(cégszerű aláírás)

Mental Focus
1161 Budapest, Kenéz u.29.
www.boldogsagorakepzes.hu