

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



ERASMUS

Υλικό από το Επιμορφωτικό Πρόγραμμα: «Καθολικός σχεδιασμός για τη μάθηση: Στρατηγικές και ψηφιακά εργαλεία για την υποστήριξη όλων των μαθητών» (Universal Design for Learning: Strategies and Digital Tools to Support All Learners).

Το πρόγραμμα διοργάνωσε ο φορέας Europass Teachers Academy και το παρακολούθησαν στη Φιλανδία, τον Φεβρουάριο του 2023, οι εκπαιδευτικοί Σταυριανού Ζαμπετούλα, Ζαφειροπούλου Βασιλική, Γιοβανούδη Λαμπρινή και Τράντα Βασιλική

ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η θετική ψυχολογία, έχει οριστεί ως «η επιστημονική μελέτη του τι πηγαίνει σωστά στη ζωή», Peterson (2006). Ο Martin Seligman, ο οποίος είναι γνωστός ως «ο πατέρας της θετικής ψυχολογίας», συνειδητοποίησε ότι υπήρχε πρόβλημα στην παραδοσιακή προσέγγιση της ψυχολογίας καθώς επικεντρωνόταν στα αρνητικά ανθρώπινα συναισθήματα, ενώ η θετική ψυχολογία επικεντρώνεται στην ευημερία και στην αντιμετώπιση προβλημάτων δίνοντας έμφαση στις ανθρώπινες δυνατότητες και όχι στις δυσκολίες. (MacIntyre & Mercer, 2014). Η θετική ψυχολογία περιλαμβάνει τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα, τις θετικές σχέσεις, τις θετικές εμπειρίες και τους θετικούς θεσμούς.

Ο εγκέφαλός μας και όλες οι περίπλοκες λειτουργίες του είναι απαραίτητες για το έργο της θετικής εκπαίδευσης. Η κινητήριος δύναμη του εγκεφάλου είναι:

- Τα θετικά συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε καλά και διευρύνουν τη σκέψη μας.
- Το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα περιορίζουν τη σκέψη μας και εξαντλούν την ενέργειά μας.

Η έρευνα δείχνει ξεκάθαρα ότι «τα θετικά συναισθήματα αναιρούν τις φυσιολογικές επιδράσεις του αρνητικού συναισθήματος». (Fredrickson, 2004) Κάθε άτομο έχει ένα ενσωματωμένο εύρος ή όριο ευεξίας, ο καθένας είναι διαφορετικός. Το εύρος της ευημερίας μας εξαρτάται από την ανθεκτικότητα, τα πρόσφατα γεγονότα της ζωής και το πόσο καλά λειτουργούν βασικοί παράγοντες στη ζωή μας. Είμαστε όλοι ενεργοί συμμετέχοντες στη βελτίωση της δικής μας ευημερίας. Η Θετική Ψυχολογία μελετά τις θετικές διαδικασίες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατά τη διάρκεια των αρνητικών και δύσκολων στιγμών που όλοι αντιμετωπίζουμε κάποια στιγμή και εστιάζει στην ανάπτυξη των δυνατών σημείων του χαρακτήρα μας ώστε να μπορούμε να διαχειριστούμε τις δυσκολίες.

https://www.youtube.com/watch?v=1qJvS8v0TTI&ab_channel=TestPrepGurus%28NewportBeach%29

ΟΙ ΕΞΙ ΑΡΕΤΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

«Οι αξίες είναι πεποιθήσεις που έχουν τα άτομα και μοιράζονται οι ομάδες σχετικά με επιθυμητούς σκοπούς... καθοδηγούν τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουμε ενέργειες και αξιολογούμε τους άλλους και τον εαυτό μας» (Peterson, 2006).

Οι αρετές επιτρέπουν στους ανθρώπους να επιβιώσουν και να ευδοκιμήσουν. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι παρακάτω έξι βασικές αρετές υπήρχαν πάντα σε όλους τους πολιτισμούς:

- 1 – Σοφία/Γνώση
- 2 – Θάρρος
- 3 – Ανθρωπιά
- 4 – Δικαιοσύνη
- 5 – Εγκράτεια
- 6 – Υπέρβαση

ΤΑ 24 ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Τα δυνατά σημεία - όπως ταξινομούνται από τη θετική ψυχολογία - είναι μια οικογένεια θετικών χαρακτηριστικών που εκφράζονται μέσω των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών ενός ατόμου και τα οποία αναγνωρίζονται παγκοσμίως για τη δύναμη που ασκούν σε άτομα και κοινότητες. Κάθε αρετή

συγκεντρώνει από ένα διαφορετικό σύνολο δυνατών σημείων του χαρακτήρα. Τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους για να προχωρήσουν προς τις συγκεκριμένες αξίες. Τα 24 δυνατά σημεία υπάρχουν σε κάθε άτομο, κάποια είναι ήδη αναπτυγμένα και κάποια άλλα μπορούν να καλλιεργηθούν.

ΘΕΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας στο σχολικό περιβάλλον περιλαμβάνει τη βοήθεια των μαθητών να θέσουν, να ιεραρχήσουν και να τοποθετήσουν σαφείς στόχους για το τι θέλουν να επιτύχουν. Όταν οι μαθητές πετύχουν τους στόχους που έχουν θέσει, αισθάνονται πιο ολοκληρωμένοι και βιώνουν θετικά συναισθήματα, όπως ικανοποίηση.

Η θετική εκπαίδευση λειτουργεί με την προϋπόθεση ότι οι ακόλουθοι παράγοντες προάγουν τη μάθηση και την ακαδημαϊκή επιτυχία (Bernard & Walton, 2011)

- Θετικά συναισθήματα
- Θετικές σχέσεις
- Δυνατά σημεία χαρακτήρων

Ένα μαθησιακό περιβάλλον που χρησιμοποιεί θετική ψυχολογία εστιάζει στο να δώσει σε όλους τους μαθητές την ευκαιρία να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους και να μάθουν να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις.

Η Θετική Εκπαίδευση βοηθάει όλες τις πτυχές της ζωής: ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική. Οι πιο ευτυχισμένοι μαθητές μπορούν να βελτιώσουν την εστίασή τους και να συμμετέχουν καλύτερα σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες, όπως η επίλυση προβλημάτων. Η καλύτερη ακαδημαϊκή επίδοση, με τη σειρά της, αυξάνει τα συναισθήματα ευεξίας και επιτυχίας.

Η θετική εκπαίδευση έχει πρακτικά οφέλη:

- Ενθαρρύνει τους μαθητές να επιδιώξουν τη δική τους ευημερία
- Βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους
- Ενισχύει θετικές και υγιείς προσωπικές αλληλεπιδράσεις
- Καλλιεργεί την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας και της προορατικότητας για την επίτευξη των στόχων τους

Η θετική διάθεση προκαλεί μεγαλύτερη προσοχή, πιο δημιουργική σκέψη και πιο ολιστική σκέψη. Αυτό, σε αντίθεση με την αρνητική διάθεση, η οποία προκαλεί περιορισμένη προσοχή, περισσότερη κριτική σκέψη και πιο αναλυτική σκέψη.

Γονείς και εκπαιδευτικοί έχουν ως ύψιστη προτεραιότητα την ευημερία των παιδιών αλλά αυτό που τελικά διδάσκεται είναι δεξιότητες και γνώσεις που θα τα καταστήσουν επιτυχημένα στον εργασιακό χώρο.

Πολλές μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως δεξιότητες που αυξάνουν την ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση και το νόημα μπορούν να διδαχθούν στους μαθητές

Θετική ψυχολογία και παρεμβάσεις στην τάξη του Martin E.P. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich και Mark Linkins.

ΤΑ 24 ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα προγράμματα θετικής εκπαίδευσης περιλαμβάνουν συνήθως την καλλιέργεια και εξάσκηση των 24 δυνατών σημείων του χαρακτήρα, τα οποία οργανώνονται κάτω από τις έξι αρετές.

Το να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι κάθε ένα από αυτά έχει και τα 24 δυνατά σημεία του χαρακτήρα, παρέχει τη βάση για γνήσια αυτοπεποίθηση που βασίζεται στην αυτογνωσία. Ταυτόχρονα, βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα γιατί όλοι είναι διαφορετικοί και πώς να εκτιμήσουν αυτές τις διαφορές.



SCAN ME

ΑΡΕΤΕΣ

ΣΟΦΙΑ/ΓΝΩΣΗ

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

Δημιουργικότητα

ΘΑΡΡΟΣ

Περιέργεια

Κριτική

Αγάπη για μάθηση

Προοπτική

Γενναιότητα

Επιμονή

Ειλικρίνεια

Ενθουσιασμός

Αγάπη

ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Καλοσύνη

Κοινωνική Νοημοσύνη

Δικαιοσύνη

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

Ηγεσία

Ομαδική Εργασία

Αυτορρύθμιση

ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ

Σύνεση

Συγχώρεση

Ταπεινοφροσύνη

Εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας

ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ευγνωμοσύνη

Ελπίδα

Χιούμορ

Πνευματικότητα





Enthusiasm



Hope



Social intell...



Carefulness



Forgiveness



Gratitude



Honesty



Love



Perspective



Judgement



Grit



Love of Bea...



Fairness



Leadership



Love of Lea...



Modesty



Spirituality



Compassion



Courage



Creativity

POWER STRENGTHS



Self-regulation



Curiosity



Humour



Teamwork



Perseverance



Kindness

SCAN ME

SEE THE GOOD! (STRENGTHS CAR



«Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο

αντανακλά τις απόψεις μόνον της δημιουργού, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό».