

Mysle pozytywne



Temat

Szkoła dobrego samopoczucia *Positive Education*



Realizujący:

Geelong Grammar School – Australia

Cel ogólny programu



Positive Education opierając się na nauce o psychologii pozytywnej, ma na celu umożliwienie rozkwitu jednostkom oraz społecznościom dzieci i młodzieży. Positive Education realizowana przez GGS kontynuuje dzielenie się swoimi doświadczeniami oraz metodami pracy i pomaga ponad 1000 szkół w Australii i na całym świecie.

Cele szczegółowe

Do rozpowszechniania wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego, jeśli weźmiemy pod uwagę to, czego najbardziej chcemy dla naszych dzieci i innych ludzi, pojawiają się cechy charakterystyczne: szczęście, zaufanie, zadowolenie, pełnia, równowaga, życzliwość, zdrowie, zadowolenie i miłość. Dobre samopoczucie musi znajdować się w centrum edukacji – nie na peryferiach. Dowody wynikające z wielu badań pokazują, że uczniowie mogą skutecznie uczyć się umiejętności zwiększania odporności, pozytywnych emocji, związków, zaangażowania i znaczenia.

Edukacja Pozytywna jest traktowana w GGS jako ogólnoszkolne podejście do promowania dobrego samopoczucia uczniów i personelu szkół. Model GGS dla Edukacji Pozytywnej to ramy, które pomagają szkołom rozwijać uczniów w następujących sferach: pozytywne relacje, pozytywne emocje, pozytywne zdrowie, pozytywne zaangażowanie, pozytywne osiągnięcie i pozytywny cel. Ramy te ożywiają w szkole na czterech poziomach, określanych jako „ucz się”, „żyj”, „nauczaj” i „utrwalaj”.

GGs priorytetowo traktuje dobry stan uczniów, nauczycieli i pracowników placówek oświatowych w transformacyjnych programach edukacyjnych oraz dzięki innowacjom i badaniom w dziedzinie edukacji pozytywnej.

Każdy nauczyciel może wprowadzić zasady Positive Education do swoich zajęć niezależnie od wykładanej dziedziny nauki. Aby wprowadzić trwałą zmianę w całej szkole, należy zaangażować wszystkich członków społeczności, nauczycieli, administrację, personel pomocniczy, rodziców i uczniów. Nauczyciele mogą podczas szkoleń uczyć się od Positive Education Institute, oferującego różnorodne szkolenia do realizacji w Australii i na całym świecie.

Programy GGS realizowane przez Positive Education Institute obejmują: poradnictwo indywidualne i grupowe dla uczniów, wsparcie i szkolenia dla rodziców lub opiekunów, szkolenia dla nauczycieli i pracowników szkoły.

Metody pracy



- a / Praca z uczniami w grupie,
- b / Doradztwo i wsparcie dla rodziców i opiekunów,
- c / Szkolenia dla nauczycieli i personelu szkoły,
- d / Warsztaty grupowe.

Założenia



Pozytywna edukacja polega na łączeniu kwitnących pozytywnych emocji, zaangażowania, pozytywnych związków, znaczeń i osiągnięć z tradycyjną edukacją. Podczas gdy wiele szkół koncentruje się głównie na wynikach w nauce, edukacja pozytywna polega na rozwijaniu poczucia dobrego samopoczucia i odpowiedzialności społecznej dziecka. Prawie jedna czwarta australijskiej młodzieży cierpi na zaburzenia lękowe, afektywne lub uzależniające, a także wiele innych chorób psychicznych. Problem nie ogranicza się do Australii, świat stoi przed wyzwaniem, które wymaga podejścia globalnego.

Podczas gdy pomysł pomagania uczniom w budowaniu ich zalet i pielęgnowaniu ich odporności i dobrego samopoczucia znajduje się w centrum podejść Montessori i Steiner od jakiegoś czasu, dr Martin Seligman kieruje wysiłkiem na rzecz wprowadzenia pozytywnej psychologii do większej liczby szkół.

Opis programu



Programy Positive Education zazwyczaj określają pozytywny charakter jako „mocne strony ucznia”, które są reprezentowane w sześciu kategoriach cnoty VIA. Te pozytywne kategorie są zewnętrznymi konstrukcjami, które nie są wrodzone ale, które należy pielęgnować. Celem Positive Education jest ujawnienie, najczęściej ukrytych, i rozwinięcie zdolności dziecka poprzez skuteczne pobudzanie (różnymi sposobami) i angażowanie wielu kombinacji cech charakteru.

Metoda nauczania GGS i włączenie psychologii pozytywnej do szkoły ma kilka różnych aspektów i poziomów. Wszyscy nauczyciele, a nawet pracownicy szkoły uczestniczą w programach szkoleniowych, aby poznać Positive Education i zastosowanie jej form i metod w pracy w szkole i życiu osobistym.

Dla uczniów Positive Education jest stosowana na każdych zajęciach lekcyjnych. Uczeń ma również regularnie lekcję na temat pozytywnej edukacji, tak jak każdą inną: jak matematykę, religię czy geografę.

Na poziomie osobistym interwencje oparte są na związku interakcyjnym nauczycieli z uczniami. Gdy nauczyciel udziela informacji zwrotnej, powinna być to konkretna informacja zwrotna na istotny temat wskazujący mocne strony ucznia, które zademonstrował uczeń, a nie może być mętnym komentarzem, takim jak np. „Dobra robota!”

Nauczyciele mają duży wpływ na ucznia, na codzienne interakcje, a proste, ale konkretne uwagi ukierunkowane na pozytywne wzmocnienie ucznia stanowi różnicę dla jego psychiki i wzmocnienia własnej samooceny.

Ewaluacja



Geelong Grammar School zaczęło wdrażać Positive Education jako podejście w całej szkole w 2008 r. Szkoła stała się wówczas nieocenionym „żywym laboratorium”, w którym można badać wpływ Positive Education w społeczności szkolnej. Pierwsze badanie przeprowadzono na grupie 383 uczniów klas 9, 10 i 11 w 2013 r. Jako grupę kontrolną wzięto 138 uczniów z innych szkół. Uczniowie GGS z klasy 9 doświadczyli znacznej poprawy poziomu dobrego samopoczucia w ciągu roku szkolnego, a także spadku poziomu depresji i lęku. Efekty te zaobserwowano nawet w przypadku uczniów, którzy zostali świeżo zapisani do GGS w klasie 9, którzy rozpoczęli rok z początkowo niższym poziomem dobrego samopoczucia niż ci uczniowie, którzy kontynuowali naukę w GGS. Natomiast grupa kontrolna miała tendencję do spadku poziomu dobrego samopoczucia w ciągu roku. Uczniowie z klasy 10 lat z GGS mieli nieco wyższy poziom dobrego samopoczucia w porównaniu do uczniów kontrolnych, ale ich dobre samopoczucie pozostawało stabilne przez cały rok, bez zauważalnej znaczącej poprawy. Uczniowie z klasy 11 z GGS wykazywali wyższy poziom dobrego samopoczucia niż grupa kontrolna. Jednak, podobnie jak uczniowie z grupy kontrolnej, uczniowie GGS doświadczyli narastającego poziomu lęku i depresji oraz zmniejszenia poziomu dobrego samopoczucia w ciągu 11 klasy. Pozytywne efekty zdawały się zmniejszać z wiekiem, kiedy wymagania dydaktyczne (z przedmiotów akademickich) rosną. Dzięki tym badaniom program miał szanse rozwoju i wprowadzenia niezbędnych zmian, uwzględniających wyniki ewaluacji.