HAPPY SCHOOLS: POSITIVE EDUCATION FOR WELL-BEING AND LIFE-SKILLS DEVELOPMENT

Celina Biela
Marta Mazuruk
Anna Pietryczuk
Małgorzata Sadowska

Barcelona, 01.07- 07.07.2024 r.

*1.Psychologia **Amy Cuddy,** szczególnie jej badania nad **językiem ciała** i **pozycjami mocy (power poses)**, skupia się na tym, jak nasza postawa fizyczna wpływa na emocje, pewność siebie i sposób, w jaki jesteśmy postrzegani przez innych. Oto przykład ćwiczenia opartego na jej założeniach:*

"Power poses" – Pozycje mocy

- **Cel:** Zwiększenie poczucia pewności siebie przed ważnym wydarzeniem.
- **Instrukcja:** Poproś uczestników, aby przez 2 minuty przyjęli jedną z pozycji mocy, np.:
    - Stań wyprostowany z rękami na biodrach (tzw. „Wonder Woman").
    - Wyciągnij ręce w górę w geście zwycięstwa.
    - Usiądź z rękami za głową, rozluźnionymi nogami i otwartą postawą.

Jako element dodatkowy można zachęcić do głębokiego oddechu i powtarzania sobie pozytywnych afirmacji, np. „Jestem przygotowany" lub „Dam sobie radę". Następnie omów, jak uczestnicy czuli się przed i po ćwiczeniu.

- **Przykład dla klasy:** Przed wystąpieniem publicznym lub przed trudnym sprawdzianem zaproponuj uczniom wypróbowanie „power pose", aby zredukować stres i dodać sobie odwagi. - Fake it till you make it (Udawaj, aż stanie się to prawdą). Nawet jeśli początkowo nie czujemy się pewni siebie, zachowywanie się w sposób pewny siebie (np. przez otwartą postawę ciała) może z czasem przekształcić to w rzeczywiste poczucie pewności siebie. To nie tylko oszukiwanie innych – to sposób na zmianę swojego wewnętrznego stanu emocjonalnego

*2.Carol Dweck, znana z teorii **mindsetu (nastawienia)**, podkreśla różnicę między nastawieniem na rozwój (growth mindset) a nastawieniem na trwałość (fixed mindset). To pierwsze zakłada, że **człowiek jest istotą zmienną, może się przez całe życie uczyć i nabywać nowe cechy jak i umiejętności.** Z kolei **Fixed mindset** to przekonanie, które zakłada, że **ludzie mają jakąś cechę, albo nie mają i niewiele mogą z takim stanem rzeczy zrobić**. Jedni są inteligentni, drudzy nie, jedni są zdyscyplinowani, inni niekoniecznie – **i jeśli już jesteś jakiś, to już zapewne będziesz taki przez całe życie.** Oto przykład ćwiczenia, które można wykorzystać, aby promować **nastawienie na rozwój**:*

"Jeszcze nie" – Celebracja procesu

- **Cel:** Budowanie przekonania, że rozwój wymaga czasu.
- **Instrukcja:** Naucz uczniów używać słowa „jeszcze" w sytuacjach, gdy czegoś nie potrafią. Zamiast mówić: „Nie umiem tego zrobić", zachęć ich do powiedzenia: „Jeszcze tego nie umiem".
- **Przykład dla klasy:**

- Przygotuj kartkę papieru i długopis.
- Wybierz prosty tekst lub pojedynczy wyraz (np. swoje imię).
- Napisz go lewą ręką Pisz powoli, skupiając się na literach i kształtach.
- Zwróć uwagę na swoje emocje i reakcje – może pojawić się frustracja lub zaskoczenie.
- Powtórz czynność kilkukrotnie.
- Po skończeniu przeanalizuj, jak się czułeś i co było trudne. Porównaj estetykę pierwszego zapisu z ostatnim.

Ćwiczenie to pomaga zrozumieć, że rozwój to proces, w którym wysiłek i nauka na błędach są kluczowe. Regularne wdrażanie takich działań może znacząco zwiększyć motywację i poczucie własnej skuteczności.