



“YAŞAM BECERİLERİ İLE POZİTİF EĞİTİM, MUTLU NESİL”

2019-1-TR01-KA101-065365
OKUL EĞİTİMİ PERSONEL HAREKETLİLİĞİ

ÇEVİRİMİÇİ YAYGINLAŞTIRMA SEMİNERİ
23 Haziran 2020, Salı





ATİKE HANIM ANADOLU LİSESİ

YAŞAM BECERİLERİ İLE POZİTİF EĞİTİM, MUTLU NESİL

THROUGH LIFE SKILLS POSITIVE EDUCATION, HAPPY GENERATION

**2019-1-TR01-KA101-065365
HAPPYGEN LIFE**



TÜRKİYE

01 MART- 09 MART 2020



İSPANYA

Bu proje, Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.



POZİTİF EĞİTİM

Pozitif eğitim, geleneksel akademik becerilerin yanı sıra mutluluğun da hedef alındığı bir eğitim modelidir.

(Seligman, 2009)





İKİLİ SARMAL



İKİLİ SARMAL

Pozitif eğitim, akademik başarıyı bütün amaçlardan daha değerli gören mevcut eğitim modelini sorgulamaktadır. Pozitif eğitim, eğitimin DNA'sının, "Akademik Eğitim ile Karakter & Esenlik" dizilerinin oluşturduğu bir ikili sarmal olduğuna, her iki dizinin de eşit öneme sahip olduğuna inanmaktadır.



AMACIMIZ NE?

- Martin SELIGMAN'ın pozitif psikoloji çalışmalarını sınıf ortamına uyarlamak,
- Matematik ve Fizik öğrenirken eş zamanlı olarak duyguları yönetebilmeyi, iletişim becerilerini geliştirmeyi ve stresle başa çıkabilmeyi de öğrenmek,
- Takım çalışmasını güçlendirmek, konsantrasyon ve rahatlama tekniklerini öğrenmek,
- Öğrencilerin geçmiş başarıları ve güçlü yanlarını kullanarak akademik başarılarını yükseltmek,



AMACIMIZ NE?

- Öğrencilerimizi hayal ettikleri geleceğe yönlendirmek,
- Mutluluk Öğretmenlerinin kontrolünde Mutluluk Dersleri planlamak,
- Okula sevgi duygusu geliştirmek,
- İyi gitmeyen performanslardan/davranışlardan olumlu bir durum çıkarmak için esneklik becerilerini kullanmak (Penn Esneklik Programı),
- Öğrencilerin güçlü yanlarını ve doğuştan gelen özelliklerini keşfedebilecekleri, kendilerini güvenli bir ortamda geliştirebilecekleri bir öğrenme bağlamı oluşturmak,



AMACIMIZ NE?

- Sadece akademik değil sosyal becerilere de sahip gençler yetiştirmek,
- Öğrencilerimize ve velilerimize kişilik hizmetleri vererek kendi kimliklerini yapılandırmalarına yardımcı olmak,
- Fiziksel, duygusal ve sosyal iyilik haline (well-being) ulaşmayı öğrenmiş bireylerin topluma hizmetine destek olmak,
- Yöneticilerimizin ve öğretmenlerimizin öncelikle kendilerinde pozitif psikoloji oluşturmalarını sağlamak,
- Pozitif Eğitim Okulu olmak ve bu okullarla iş birliği sağlamak,



AMACIMIZ NE?

- Velilerimizin pozitif eğitim sürecine etkin katılımını sağlamak; pozitif ortamın yalnızca okulda değil evde de devamı için veli danışmanlığı yapmak,
- Yaşam becerilerine sahip, kaygı düzeyini kontrol edebilen, kendi yarattığı stres durumları ile yüzleşip problem çözebilen, karar verme yetisine sahip öğrencilerin kapasitelerini tam kullanmalarını sağlayarak akademik başarılarını artırmak,
- 21.yüzyıl ve Z kuşağı ihtiyaçlarına cevap veremeyen Geleneksel Eğitim modeli yerine, MEB 2023 Eğitim Vizyonunda da hedeflenen Çağdaş Eğitim modelini benimsemek,



PERMA+H MODELİ



POSITIVE EMOTION

the right balance of heartfelt positivity to boost our resilience



ENGAGEMENT

the regular development of our strengths – those things we're good at and enjoy doing



RELATIONSHIPS

the creation of authentic, energizing connections



MEANING

a sense of connection to something bigger than ourselves



ACCOMPLISHMENT

the belief and ability to do the things that matter most to us



HEALTH

eating well, moving regularly, sleeping deeply



PERMA+H Modelini nasıl hayatımıza geçirebiliriz?

- * Sizi **mutlu eden (Positive emotion)** ve sizi tamamen **meşgul (Engagement)** edebilecek şeyleri bulun. Zevk aldığınız etkinliklerde kendinize meydan okumaya dahi hedef koyabilirsiniz. **(Konfor Alanınızdan Çıkın!)**
- * Aileniz ve arkadaşlarınızla **ilişiklerinize (Relationships)** odaklanın ve ilk başta size doğal gelmese bile başkalarıyla bağlantı kurmanın yollarını bulun.
- * Hayatınızın **anlamını (Meaning)** ve size bir amaç hissi veren şeyi bulun. Bu, herkes için farklıdır.
- * **Başardığınız (Accomplishment)** işin tadını çıkarın ve sonraki kazanıma gayret edin.
- * **Sağlığınız (Health)** en büyük zenginliğiniz! Fiziksel ve ruhsal iyiliğiniz için sağlıklı beslenin, yeterince uyuyun ve hareket edin.

BİR YA DA İKİ KELİME İLE,

ÇOCUKLARINIZ İÇİN EN ÇOK NE İSTERSİNİZ?

?

?



BİR YA DA İKİ KELİME İLE,

OKULLAR NE ÖĞRETİYOR?



İş birliğiniz için teşekkür ederiz!

**Atike Hanım Anadolu Lisesi
2019-2020 KA1 Proje Ekibi**

