



Be a YES Challenge A2

Мога да кажа „Да!“ на себе си и на моето обкръжение

Култура на предприемачеството



Да тренираме оптимизъм

Когато знам какво мога, съм по-доволен – тогава и другите получават повече от мен. С помощта на различни игри, упражнения и проекти децата и младежите се научават как да прилагат своите умения креативно и устойчиво: от „АБВ на качества“ до „Дискотеката на Айнщайн“.

Материали за учителите

В материалите провеждането на предизвикателствата е описано детайлно, стъпка по стъпка, за да се даде възможност за директното им използване в класната стая. Материалите за учителите се прилагат заедно с материалите за учениците (=Работни листове).

Знакът „➡“ е използван за работна задача, която служи за задълбочаване на знанията и се прави по избор. Съответните работни листове се намират в документа „Допълнителни материали за учениците“. Всички документи са публикувани на интернет страницата www.youthstart.eu.



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

BMB
Bundesministerium
für Bildung



МИНИСТЕРСТВО
НА ОБРАЗОВАНИЕТО
И НАУКАТА



stadtschulrat
für wien

YouthStart
Bulgaria

ifte
Entrepreneurial Training



Програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

е базирана на TRIO-модела за предприемачество – www.youthstart.eu

Базисно обучение по предприемачество	Култура на предприемачеството	Гражданско обучение по предприемачество
<div data-bbox="123 459 224 555"></div> <div data-bbox="255 474 387 539">Idea Challenge</div> <div data-bbox="452 459 553 555"></div> <div data-bbox="589 474 716 539">Hero Challenge</div> <div data-bbox="123 671 224 767"></div> <div data-bbox="255 686 418 751">My Personal Challenge</div> <div data-bbox="452 671 553 767"></div> <div data-bbox="589 670 723 767">Lemonade Stand Challenge</div> <div data-bbox="123 884 224 979"></div> <div data-bbox="255 898 418 963">Real Market Challenge</div> <div data-bbox="452 884 553 979"></div> <div data-bbox="589 882 721 979">Start Your Project Challenge</div>	<div data-bbox="790 459 891 555"></div> <div data-bbox="922 474 1052 539">Empathy Challenge</div> <div data-bbox="1135 459 1236 555"></div> <div data-bbox="1270 474 1424 539">Storytelling Challenge</div> <div data-bbox="1476 459 1576 555"></div> <div data-bbox="1610 474 1742 539">Buddy Challenge</div> <div data-bbox="790 671 891 767"></div> <div data-bbox="922 686 1086 751">Perspectives Challenge</div> <div data-bbox="1135 671 1236 767"></div> <div data-bbox="1270 686 1424 751">Trash Value Challenge</div> <div data-bbox="1476 671 1576 767"></div> <div data-bbox="1610 686 1758 751">Open Door Challenge</div> <div data-bbox="790 884 891 979"></div> <div data-bbox="922 898 1052 963">Extreme Challenge</div> <div data-bbox="1135 884 1236 979"></div> <div data-bbox="1270 898 1402 963">Be A Yes Challenge</div> <div data-bbox="1476 884 1576 979"></div> <div data-bbox="1610 898 1742 963">Expert Challenge</div>	<div data-bbox="1807 459 1908 555"></div> <div data-bbox="1942 458 2098 558">My Community Challenge</div> <div data-bbox="1807 671 1908 767"></div> <div data-bbox="1942 686 2078 751">Volunteer Challenge</div> <div data-bbox="1807 884 1908 979"></div> <div data-bbox="1942 898 2074 963">Debate Challenge</div>

TRIO-моделът е цялостна концепция, която обхваща три области:

„**Базово обучение по предприемачество**“ разглежда базисната квалификация, свързана с предприемаческо мислене и поведение, компетентността за разработване на собствени идеи и умението да ги реализираш гъвкаво и иновативно.

„**Култура на предприемачеството**“ се свързва с насърчаването на култура на открито приемане на новостите, култура на емпатия, на екипност и креативност, на целенасоченост и собствена инициатива, но също така и осъзнаване и готовност за поемане на риск.

„**Гражданско обучение по предприемачество**“ цели укрепването на социалната компетентност на граждани, които да поемат отговорност за себе си, за другите и за околната среда.

Всяко от 18-те предизвикателства е замислено като „**семејство**“, което е включено в една от изброените по-горе три области на TRIO-модела, като отделните семейства-предизвикателства обхващат различни образователни нива. Обозначенията върху материалите за обучение показват нивото, за което са предназначени: **A1 – начална степен, A2 – прогимназиална степен, B1, B2 и C1 – различни нива на горната гимназиална степен. Всяко следващо ниво надгражда предходното.**



Методически указания

Тема	Да тренираме оптимизъм
Ниво	A2
Предизвикателство - семейство	<p>„Кажи „Да!“ – разпознаване и използване на дарби и силни страни!</p> <p>Всеки човек има дарби и необичайни таланти. Те просто трябва да бъдат осъзнати, като човек се фокусира върху силните си страни вместо върху слабите. Децата в началното училище се научават на това с помощта на определени упражнения, игри и проекти (напр. „Търсене на съкровището от дарби“). В прогимназията вниманието се насочва върху нещата, с които човек се справя добре. Защото само който познава собствените си умения и способности, може да ги използва и да взема осъзнати решения. Младежите от горната гимназиална степен започват изготвянето на индивидуално портфолио на своите дарби и силни страни. В него те събират и документират всичко, което умеят да правят добре за самите себе си, но също така и за да направят своите дарби видими за другите.</p>
Продължителност	<p>2–3 учебни единици (базово)</p> <p>вкл. „🔗“ -материали за задълбочаване на знанията:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броят на часовете зависи от това, колко точно допълнителни материали ще бъдат избрани. • „Търсене на съкровището от дарби“ може да се изпълни като проект и съответно да продължи по-дълго.
Идеята зад това предизвикателство	<p>В това предизвикателство на преден план са поставени осъзнаването на собствените дарби и адекватното използване на тези умения. Тук става дума за креативните пътища за намиране на решение, както и за изграждане на здравословен оптимизъм. За това осмисляне и осъзнаване на учениците е предоставена богата палитра от разнообразни игри, работни листове, АБВ-списъци, упражнения за разсъждение и т.н.</p> <p>Това предизвикателство почива на научните резултати от изследването на мозъка на позитивната психология (Мартин Селигман, Барбара Фредиксон, ...). Повече информация по темата ще откриете в приложението.</p>
Предприемачески компетентности съгласно Референтната рамка	<p>Мога да кажа „ДА!“ на себе си и моето обкръжение .</p> <p>Мога да реша как да гледам на себе си и на обкръжението си.</p> <p>Мога да открия областите, в които съм добър.</p> <p>Креативен съм и имам собствени идеи.</p> <p>Мога да се поставя на мястото на другите.</p> <p>Мога да работя съвместно с други хора.</p> <p>Мисля за моето бъдеще и правя предварителни планове.</p>



Езикови компетентности	<p>Мога да опиша и да обясня какво умея да върша добре.</p> <p>Мога да опиша какво другите могат да правят добре.</p> <p>Мога да мотивирам останалите.</p> <p>Мога да давам поощряващ фийдбек.</p>
Лексика по темата (върху учебен плакат)	<p>Вяра: твърдата убеденост и вяра, че бъдещето ще донесе добро.</p> <p>Оптимизъм: ведро, изпълнено със сигурност и позитивно очакване на нещо определено в бъдещето; песимизмът е противоположността на тази нагласа.</p> <p>Позитивен: добър, обнадеждаващ, благоприятен, успешен, обещаващ успех, приятен, оптимистичен ...</p> <p>Негативен: недобър, неизгоден, безполезен, закъснял, вреден, неблагоприятен, ...</p> <p>Силни страни: дарба, таланти; това, в което съм добър и силен.</p> <p>Устойчивост: по-дълго време продължаващо въздействие</p> <p>Фийдбек/Обратна връзка: Мога да кажа честно на един човек как гледам на него и на това, което той прави, без да го наранявам.</p>
Проверка на компетентностите	<p>Работните листове за учениците изпълняват едновременно и функцията за проверка на компетентностите, отнасящи се до вниманието и съсредоточеността върху себе си в процеса на учене. Чрез упражненията в това предизвикателство те се научават да обръщат все повече внимание на себе си и на собствените си потребности и да документират собствения процес на учене в работните листове (портфолио).</p>
Предварителни знания	<ul style="list-style-type: none"> • Всеки ученик познава своите дарби и силни страни. • Всеки ученик се е занимавал вече със своите силни страни. • Всеки ученик е получавал вече положителен фийдбек за своите таланти и силни страни. • Много ученици са давали вече позитивен фийдбек.
Тяло & Дух	<p>На следните линкове ще намерите кратки несложни упражнения за активиране и концентрация, а също и упражнения за по-добра съсредоточеност (вкл. кратки видеоклипове). В зависимост от ситуацията изберете едно или повече от предложените упражнения: www.youthstart.eu или на www.youthstartbg.weebly.com/. Допълнително: Игра „Хвърляй зара и се движи!“</p>
Подготовка	<p>Основни материали:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работните листове се копират за всеки ученик <ul style="list-style-type: none"> ○ „Кои са твоите най-силни страни?“ ○ „Аз и моите силни страни“ ○ АБВ-списък „Моите добри качества“ ○ „Креативни решения на проблеми“ /Метод „6 мислещи шапки“ • Играта със зар „Мисли цветно“ се разпечатва няколко пъти цветно, ламинира се или се поставя в безцветни джобове.



	<p>➡ -допълнителни материали за задълбочаване по темата:</p> <p>Избор на подходящи за класа съдържания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работните листове се копират за всеки ученик: <ul style="list-style-type: none"> ○ „Силните страни на победителите“ ○ „Триъгълникът на решенията“ ○ „АБВ на противоположностите“ ○ Импулс за рисуване: „Аз в бъдеще“ ○ „Оптимист-тест 1 до 4“ ○ „Как мога аз самият да си подобря настроението“ ○ „Вълшебната формула за щастлив и удовлетворяващ живот“ ○ Игра – „Зарът-оракул“ ○ Игра „Дискотеката на Айнщайн“ (→ Цел: Движение и преговор на научно) ○ Игра: „Ъглите на щастието“ (Метод за бързо получаване на общ поглед. В ъглите може и да се извърши обмяна на опит.) ○ Да се разпечата играта „Двигателни игри за главичката“ и да се окачи на подходящи места в класа или в коридора пред класната стая, за да могат децата от време на време да правят двигателни упражнения. • Избират се упражнения и се разпечатват цветно по няколко пъти, ламинират се или се поставят в прозрачни джобове. <ul style="list-style-type: none"> ○ „Дискотеката на Айнщайн“ ○ „Стъпалата към успеха“ ○ „Хвърли зара и се раздвижи!“ • Търсенето на „Съкровището от дарби“ е замислено като импулс за провеждане на проект на тема „Дни на талантите“ (пълният текст на документа се намира в приложението към Материалите за учителите, както и за сваляне от интернет на сайта www.jedeskind.org → Projekte). <p>Начин на приложение: Избират се подходящите за класа линкове, материали и чек листи, разпечатват се и се копират или игрите се изработват.</p> <p>Съвет: Колкото повече класове се поканят за участие, толкова повече намалява работата за отделния учител.</p>
Провеждане	
Работна стъпка 1	<p>Разпознаване (идентифициране) и разсъждения върху силните и слабите страни:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Разговор за силните и слабите страни. б) Раздават се работните листове за силните страни и дарбите и учениците получават задача да ги попълнят. в) Накрая, ако остане време, се обсъждат резултатите. Ако не, учителят дава фийдбек в писмена форма.
Работна стъпка 2	<ol style="list-style-type: none"> а) Работен лист „Креативни решения на проблеми“ /Методът „6 мислещи шапки“ б) Разясняване какво още трябва да бъде направено: <ul style="list-style-type: none"> • Работно задание (Домашна работа?)



Работна стъпка 3	<ul style="list-style-type: none"> Прочитане на текста „За размисъл“ и изпълнение. Би трябвало да се съобщи кога ще се проведе съвместен разговор /Кога ще се философства по темата. Доколкото е възможно децата да се оставят да работят самостоятелно (Трениране на четенето). На учениците, които са приключили със задачата, се дава играта със зарове „Мисли в цвят“ , както и необходимите обяснения. Тези ученици имат правото по-късно да обяснят правилата на играта на другите. <p>Задълбочаване в темата</p> <p>Да се подберат подходящите допълнителни материали. След обсъждане да се изпълнят задачите.</p>
Контекст в рамките на програма Предизвикателства	Това предизвикателство надгражда ниво A1 на „Кажки ДА!“. В тази връзка се препоръчват и предизвикателства от фамилиите „Empathy“, „Extreme“, „Hero“ и „My Perspectives“.
Полезни линкове	За проекта You th Start Entrepreneurial Challenges: www.youthstartproject.eu Други материали (вкл. филми): www.youthstart.eu „Търсене на съкровището от дарби“ www.jedeskind.org/node/83/
Условия за ползване	<p>Всички материали за учители и ученици, разработени в рамките на Youth Start Entrepreneurial Challenge, са под лиценза на Креатив комънс (Creative-Commons-Lizenz). Можете да размножавате и разпространявате материалите във всякакъв формат или среда, но само при коректно назоваване на имената. Нямате право да използвате материалите с комерсиална цел. Можете да обработвате материалите, но да ги разпространявате само под същия лиценз както оригинала. Точните подробности по лиценза ще намерите на интернет страницата:</p> <p>http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de</p> <p>Екипът на Youth Start Team ще се радва, ако се свържете с нас: от една страна за свързване с националните партньори и техните предложения и от друга – за подпомагане реализацията на проекта. e-mail: siop_smartstarteurope@abv.bg; office@ifte.at</p>
Автор/и Издател/и	Ингрид Тойфел (автор), Йоханнес Линднер (Издател), Ева Ямбор (Издател)
Графично оформление	Валентин Майерхофер (Layout), Петер Щромберггер (пиктограми)
Превод Редакция	Зоя Каприева (превод) Горанка Недева (редактор)

Заб.: Документът „Търсене на съкровището от дарби“ се намира в приложението на материалите за учителите.



Допълнителна информация за позитивната психология

Защо става все по-важно да се ориентираме спрямо последните научни познания от изследването на мозъка и на позитивната психология:

1. Психичните оплаквания в младежка възраст все повече зачестяват

Липсата на мотивация и на желание са проблеми, които се появяват все по-често в младежка възраст и учениците обикновено не могат да намерят стратегия за тяхното преодоляване. Трудности при ученето и несправяне, засилена готовност за проява на агресия, злоупотреба с дрога, отпадане от училище и др. са само част от последиците. Учителите се изправят пред все по-големи предизвикателства. Те трябва да преподават на своите ученици не само знания, а също така и компетентности, за да подкрепят децата и младежите – и тяхното обкръжение - по пътя им към възможно най-добро бъдеще.

Липсващи стратегии за справяне със ситуации и неувоени компетентности имат безспорно своето въздействие върху по-нататъшния живот. Който не се е научил да контролира собствената енергия и да използва своите източници на мотивация, е много по-уязвим от стрес, по-податлив на липса на желание и на пораженчески настроения.

Все повече информации документират намаляващите социални компетентности. Една от причините за това е недостатъчното самовъзприемане и със собствените чувства. Важна компетентност също така е умението да бъдеш креативен и да намираш самостоятелно решения на проблемите. За съжаление, креативните дейности в училище често имат по-скоро второстепенно значение.

В края на 90-те години тогавашният президент на Американското обединение на психолозите Е.П. Селигман призовава професионалната си колегия да не се занимава само с негативни емоции като тъга, страх или гняв, а да се обърне също толкова интензивно към силата на добрите чувства. Със създадената от Селигман „Позитивна психология“ трябва да се установи какво характеризира позитивните емоции, с какви условия са свързани и как може да бъде повишено индивидуалното ниво на щастието на всеки един човек. За това обръщане на тенденциите в психологията е имало и все още съществуват добри аргументи, както сочат и следващите точки.

2. Превенцията е по-лесна от лечението.

Това важи и за психическите заболявания. Според различни студии няма по-добро оръжие срещу последиците от ударите на съдбата от оптимистичната житейска нагласа.

3. Психиката и имунната система са тясно свързани

Ведрите хора са физически по-издръжливи, оздравяват по-бързо и доказано живеят по-дълго. Следователно инвестициите в по-доброто здраве и самочувствие на населението са изпитани мерки за съвременна и модерна здравна политика.

4. Щастието не бива да се обърква със „забавлявам се“

Краткосрочни приповдигнати чувства или „удари“ не са ключът към чувството да се чувстваш съществен.

Много изследователи на щастието стъпват върху привидно старомодни добродетели като смелост, бдителност и предпазливост, готовност за оказване на помощ и справедливост. Който ги поощрява, е на правия път към удовлетвореността от живота и към щастието – логичните предпоставки и условия за мирно съвместно съществуване.

От научните изследвания на различни университети става ясно, че умението да бъдеш щастлив и доволен от живота е основен критерий за менталното здраве, професионалния



успех и функциониращи взаимоотношения. Чрез интензивното разглеждане на темата „Щастие“, чрез усвояването на ноу-хау и на умения могат да бъдат постигнати подобрения по назованите по-горе пунктове.

Научно е установено, че доброто състояние на тялото и духа влияе на удовлетвореността от живота, на здравето и на постиженията на човека. Соня Любомирски от Калифорнийския университет описва тази взаимовръзка с думите: „Хората са щастливи не защото са успешни, а те са успешни, защото са щастливи.“

Компетентността „Щастие“ има научно доказани последици:

- **Щастливите хора работят по-добре съвместно с други хора** (*Университета от Илинойс*)
Щастливите хора изпитват повече радост от работата и изграждат по-бързо по-добри отношения с другите хора. Това означава мирно съжителстване и по-добри съвместна работа и сътрудничество в екипа.
- **Щастливите хора са по-креативни** (*Бизнес училище на Харвард*)
В един все по-комплексен свят и в едно динамично и базирано на научна основа общество нараства значението на креативността, компетентността за решаване на проблеми и иновативността при осъществяването на лични, икономически и социални цели.
С обявяването на 2009 година за година на креативността и иновациите (EJKI2009) Европейският съюз започна да сенсibiliзира своите граждани за тези понятия. За развитието и използването на тези умения е необходимо и правилното настроение. Тереза Амибайл, учен от Бизнес училището на Харвард, потвърждава в едно изследване: „Когато хората са в добро настроение, е по-висока вероятността те да създадат креативни идеи, а тяхното мислене е по-гъвкаво, по бързо и по-интегрално.“
- **Щастливите хора решават проблеми вместо да се оплакват от тях.** (*Калифорнийски университет*)
Когато човек не харесва своя живот и своята работа и се чувства нещастен, възникващите трудности започват бързо да му изглеждат като непреодолими препятствия. За него става трудно да решава проблеми, без мъчително да си блъска главата и без да се оплаква. Когато хората са „във форма“ и попаднат в ситуация на объркване, тогава те просто вземат решения.
- **Щастливите хора имат повече енергия** (*Бизнес училището на Харвард*)
Щастливите хора са по-активни и имат повече енергия. това се отразява позитивно на обкръжението.
- **Щастливите хора са по-оптимистични** (*Държавен университет Пенн*)
Щастливите хора имат по-позитивни, по-оптимистични възгледи. Различни студии – по-специално работите на Мартин Селигман в Държавния университет Пенн - сочат, че оптимистите са по-продуктивни. Нещата се свеждат до цитата на Хенри Форд: „**Дали вярваш, че ще успееш или пък мислиш, че няма да се справиш, ти ще си винаги прав.**“
- **Щастливите хора са по-силно ангажирани** (*Галъп институт Германия*)
Недостатъчната мотивация означава и по-ниски резултати. Единственият устойчив, надежден начин да остане човек мотивиран е това, което върши, да му доставя радост.
- **Щастливите хора боледуват по-рядко** (*Harvard Public School of Health*)

Хората, които не се чувстват добре, са по-уязвими към болести и освен това страдат по-често от стрес и прегаряне (Burnout). Една студия на учени от Harvard Public School of Health



измерва влиянието на емоционалното напрежение върху здравето и установява при това, че с най-висок здравословен риск са онези хора, които не харесват своя живот и своята работа.

- **Щастливите хора учат по-бързо** (*Университета Магдебург*)

Когато човек се чувства добре, той е по-отворен да учи нови неща и ги възприема по-бързо. Това умение става все по-важно в нашия свят. Обликът на модерния свят се характеризира от ключови понятията като учене през целия живот и учене, съобразен с конкретната ситуация.

- **Щастливите хора допускат по-малко грешки и учат повече от тях.** (*Университет Харвард*)

Когато хората се чувстват добре и допуснат случайна грешка, това не ги тормози или ядосва твърде дълго. Те се успокояват и се овладяват бързо, учат се от грешката и продължават. За тях също не представлява голям проблем да признаят, че са допуснали грешка. Те просто поемат отговорност, извиняват се и оправят нещата. Тази нагласа води до допускане на по-малко грешки и ако такива бъдат направени, то те са възможност за учене.

- **Щастливите хора вземат по-добри решения** (*University of Iowa*)

Нещастните хора се намират постоянно в състояние а криза. Техният фокус се ограничава и те губят цялостен поглед върху голямото. Кормилото се поема от „инстинкта за самосъхранение“ и те вземат по-скоро бързи и краткосрочни решения. Важното за тях е всичко да си дойде бързо отново на мястото. Съвсем различно е положението при щастливите хора, които вземат премислени, дългосрочни и по-добри решения и за тях е лесно да определят приоритетите.

Още познания от областта на науката за невроните в ключови понятия:

- Благодарение на образните методи стана възможно разгадаването на възникването, на начина на действие и на въздействието и влиянието на **емоциите**.
- Чувствата и **емоциите** играят решаваща роля при ученето, тъй като те придружават процеса на учене и при това биват несъзнателно запаметявани. При „извикване“ на информацията „придружаващите емоции“ отново се активират и появяват:
 - Ако са негативни, те предизвикват мисъл за бягство и стрес.
 - Ако са позитивни, човек си спомня с удоволствие за тях и му е добре!
- Откриването на **огледалните неврони** доказва между другото, че старите поговорки („Каквото повикало, такова ...; „Смехът е заразителен ...“ и т.н.) почиват на факти. Постъпките и нагласите предизвикват у наблюдателите вътрешно съдействие и съпричастност и придават способност за поставяне на мястото на другия, за емпатия. Феноменът „самоизпълващото се пророчество“ “(→ „Насочване чрез мисъл“) почива на начина на действие на огледалните неврони.
- Децата приемат чрез имитиране на хората до тях (учене чрез имитиране) не само начини на действие, а също така и нагласи и отношение.
- Децата учат чрез **обмен** и **резонанс** със своето обкръжение. Хората, които са най-близо до детето, съзнателно или несъзнателно му помагат да разбере какво мислят за него и за неговите постъпки. Нагласите, самочувствието и мотивацията на всяко дете се развиват като резонанс на образа, който „от само себе си“ рефлектира в него:
 - Ако детето се изживява като обичано и ценено, то изгражда позитивен собствен образи и сияе.
 - Ако детето е отхвърлено и с него се отнасят унизително, то изгражда съответно негативна представа за себе си.



- Да се чувстваш добре в своите **взаимоотношения** (със семейството, класа, професионални, ...) за субективното усещане на щастие е по-важно от материалното богатство.
- **Позитивните емоции** предизвикват отделянето на хормони (на щастиято), които засилват имунната система и мотивират за действие („Motion“.)
- Радостта от работата и ученето вървят ръка за ръка с Flow-преживявания, **чувство на щастие** и повишена креативност. Тъй като **позитивните емоции** са много заразителни, те водят до много позитивни последици в социалната система.
- **Негативните емоции** причиняват точно обратното! Отделените в резултат от стрес хормони отслабват имунната система и водят до демотивация. Това причинява блокади и парализира духа и тялото – дори може да доведе до депресия! За съжаление, и негативните емоции са силно заразителни!
- **Феноменът резистентност*** - Има деца, които растат при невероятно тежки условия (насилие, бедност, ...) и въпреки това се развиват позитивно. Какво прави тези деца силни? Какво ги поддържа здрави? Какво им дава сила не само да останат живи, а и даже да излязат по-силни от тези трудни условия за живот? Резултатите от изследването на резистентността потвърждават, че оптимистичните нагласи и мироглед, които се базират на компетентностите, а не върху дефицитите и слабостите на всяко дете, са от изключителна важност. Хора, които излъчват този позитивен мироглед (→ огледални неврони) и се отнасят с тях с доверие, правят децата по-силни и им показват какво им е необходимо за успешен живот. Умението да се мисли позитивно, да се смее човек, да има надежди, да осмисля живота, да действа активно, да моли за помощ, да благодари и да изгражда позитивни взаимоотношения, са базата за позитивно развитие и при най-неблагоприятни условия.

**Резистентността е умението да се изправиш отново след житейски кризи и след удари на съдбата. Тя може да бъде определена като имунната система на психиката или като защитния чадър на душата. Информация по темата на www.bildungsserver.de/innovationsportal*

Литература

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg 2006

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Klett-Cotta, Stuttgart, 1985

Fredrickson, Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle, Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2011

Hüther, Gerald: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al., Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern 2006

Klein, Stefan: Die Glücksformel. Rowohlt, Hamburg, 2002

Lyubomirsky, Sonja: Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt am Main, 2008

Seligmann, Martin: Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Ehrenwirth, Bergisch Gladbach, 2003

Seligmann, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel-Verlag, München, 2012

Smolka, Heide-Marie: Mein Glücks-Trainings-Buch. Knaur, München, 2011