



Be A YES Challenge B1

Мога да кажа „Да“ на себи си и на моето обкръжение.
Култура на предприемачеството



Силните страни на моя характер

В началото учениците правят стандартизиран тест, за да открият специалните си умения. След това се запознават с 24 определени силни страни на характера и изпълняват различни задачи от програмата „Кажи Да!“, от упражнението „Какво се получи добре“ до воденето на дневник.

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



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
 Idea Challenge  Hero Challenge	 Empathy Challenge	 Storytelling Challenge	 Buddy Challenge	 My Community Challenge
 My Personal Challenge  Lemonade Stand Challenge	 Perspectives Challenge	 Trash Value Challenge	 Open Door Challenge	 Volunteer Challenge
 Real Market Challenge  Start Your Project Challenge	 Extreme Challenge	 Be A Yes Challenge	 Expert Challenge	 Debate Challenge

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	Силните страни на моя характер
Ниво	B1
Фамилия предизвикателство	<p>Be a YES Challenge – Stärken erkennen und nützen!</p> <p>Всеки човек има своите дарби и специални таланти. Той само трябва да ги осъзнае като се фокусира върху силните вместо върху слабите си страни. На това се научават децата от началното училище с помощта на определени упражнения (напр. търсейки „Съкровището от дарби“). В прогимназията вниманието се насочва към нещата, които се получават и са успешни. Защото само който познава собствените си способности, може да ги използва и да взема осъзнати решения. Младежите от горната гимназиална степен изготвят индивидуално портфолио на своите силни страни от характера. В него те събират и документират всичко, което умеят да правят добре: от една страна за самите себе си, но от друга страна също, за да направят тези дарби видими за другите хора.</p>
Продължителност	4 учебни единици (между 1-ва и 2-ра учебна единица има една седмица пауза, а между 3-та и 4-та учебна единица - 2 седмици)
Идеята зад това предизвикателство	<p>Това предизвикателство отклонява вниманието от нещата, които не вървят добре, които пречат или които биха могли да бъдат по-добри и се фокусира върху силните черти на характера на всеки от нас. Програмата окуражава младите хора да се съсредоточат върху силните страни на своя характер, които те да могат в бъдеще да използват целенасочено в ежедневието си, или може би просто по различен начин.</p> <p>За да се постигне това, се прилага тест от позитивната психология, който обхваща онези силни страни и добродетели на характера, които дават възможност на младежите да се наслаждават на един смислен и удовлетворяващ живот. Младежите получават възможността да направят сравнение между това, как те самите виждат себе си и как ги възприемат техните близки.</p> <p>Следва двуседмичната програма „Да кажеш ДА“, чиято цел е да научи младежите да се фокусират върху нещата, в които са добри. Младежите се учат да използват силните черти на характера си, така че постигнатите в резултат от това лични позитивни изживявания да могат да бъдат възпроизвеждани. Освен това младите хора се учат ежедневно да вземат осъзнати решения и по този начин да поемат отговорност за своите действия.</p>



Предприемачески компетентности в съответствие с Референтната рамка	<p>Мога да разпозная своите силни и слаби страни.</p> <p>Мога да си поставям цели, за да подобрявам слабостите си.</p> <p>Мога да поемам отговорност за определена задача.</p> <p>Мога да разпознавам възможностите и да използвам шансовете.</p> <p>Мога да поемам отговорност за своите собствени действия.</p>
Езикови компетентности	<p>Познавам и разбирам 24-те силни страни на характера и мога да обясня значението им.</p> <p>Мога да обосновавам своите решения устно и в писмена форма.</p>
Лексика по темата (върху учебни плакати)	<p>Обозначения за силните черти на характера и на добродетелите: умение да преценявам ситуация, социална интелигентност, автентичност, упоритост, способност да се обвързваш, управленски способности, самоконтрол, умереност, трансцендентност/одухотвореност, спиритуалност, готовност да прощаваш, ентузиазъм; отличителни свойства на силните черти на характера (Информационен лист 2 за учителите)</p>
Проверка на компетентностите	<p>Оценка от връстниците и самооценка: Познавам ли своите силни страни и предимства? Мога ли да ги използвам? Мога ли да вземам съзнателни решения?</p>
Предварителни знания	<p>Готовност да се решават самостоятелно задачи в извънучебно време.</p> <p>Готовност за работа върху собствената личност за по-нататъшното усъвършенстване и развитие.</p>
Тяло & Дух	<p>На посочената страница ще намерите лесни упражнения за активиране и концентрация както и за повишаване на бдителността: (вкл. къси видеоклипове по темата). Според ситуацията изберете едно или повече упражнения от предложените там: www.youthstart.eu или на www.youthstartbg.weebly.com/</p>
Подготовка	<p>Препоръчва се за учителите като въведение в темата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да се посети интернет страницата на Факултета по психология на личността и диагностика на Цюрихския университет: www.charakterstaerken.org • Да се направи пълната версия на теста за силните черти на характера. • Да се посети интернет страницата на Центъра за позитивна психология на Пенсилванския университет (на англ. език): www.authentic happiness.org <p><u>Отн. Работна стъпка 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Информационен лист 2 за учители се копира 2 пъти; изрязват се картончета с описания на силните страни на характера, картончета с



	наименования на силните страни на характера и картончета с дефиниции на силните страни на характера.
Провеждане	
Работна стъпка 1	<p>Аз в моята най-добра форма</p> <p>а) Упражнение: „Аз в моята най-добра форма“</p> <p>Младежите отговарят индивидуално в писмена форма на въпросите от Работен лист 1. Кратка обмяна на информация между участниците.</p> <p>б) Учителят прави кратко въведение в позитивната психология въз основа на материалите от Информационен лист 1 „Позитивната психология“ за учителите. В зависимост от езиковото ниво на класа, може да се раздадат копия от Информационния лист на учениците.</p> <p>в) Тест за силните черти на характера:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заедно се прочитат инструкциите за работа от Работен лист 2. Учениците попълват теста самостоятелно по време на учебния час. Link: www.youthstart.eu/yes.charakterstaerken 2. Всички ученици нанасят индивидуалните си скали в Работен лист 2.1. – „5-те мои най-силни страни на характера“. 3. Всички общо разсъждават върху резултатите в пленум. 4. Индивидуална рефлексия с помощта на Работен лист 3 (Може да се даде и за домашна работа.) <p>➔ Задача за възрастни: Учениците получават задачата да помолят двама свои близки да попълнят теста за тях и да им дадат резултата. Задачата трябва да се изпълни в рамките на една седмица.</p>
Работна стъпка 2	<p>24-те силни страни на характера (<i>след 1 седмица</i>)</p> <p>а) ➔ Собствено и чуждо възприемане</p> <p>По двойки се работи върху Работен лист 4 и накрая резултатите се обсъждат в пленум.</p> <p>б) ➔ Индивидуален профил на силните страни</p> <p>Учениците съставят своя личен профил „Силните страни на моя характер“ (Работен лист 2.2.) на базата на резултатите от попълнения от тях тест.</p> <p>в) (Известни) личности и силните страни на техния характер</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в малки групи от по трима участници: За това упражнение трябва първо да се копира два пъти Информационен лист 2 за учителя и да се изрежат картончета. <ul style="list-style-type: none"> • Всяка група получава по 6 картончета с определения за силните страни на характера, 6 картончета с наименованията на силните черти



Работна стъпка 3

на характера; освен това още 6 картончета с отличителните свойства, които не могат да се съотнесат към наименованията върху вече раздадените картончета.

- Тримата участници в групата подреждат картончетата с наименованията на силните страни на характера, като ги поставят до съответстващите им картончета с подходящите според тях самите определения.
- Учениците търсят за отличителните свойства от другите 6 картончета съответните наименования в Работен лист 5. Тези отличителни характеристики от картончетата се нанасят в графата „Отличителни белези“ на РЛ 5 до името на съответната силна страна на характера.
- След това партньорите търсят сами за 6-те силни страни съответстващите им определения от раздадените картончета; следва нанасянето им в Работен лист 5.
- С тази задача се цели към всички 24 силни страни на характера от Работен лист 5 да се допълнят и техните отличителни свойства. Отделните групи може да си помагат взаимно.

2. Обсъждане на 24-те силни страни на характера в пленум

- Всички силни страни се съчетават с техните отличителни свойства (преподавателите използват за целта Информационен лист 2 за учители).
- Учениците попълват липсващите отличителни свойства в Работен лист 5.
- Всички заедно избират по една личност от обществената сфера, от обкръжението на младежите или от литературата, която е представителна за съответната силна страна.
- Учениците нанасят тези личности първо в Работен лист 5 и после собственото си име срещу своите 5 най-силни силни страни на характера.

3. ➡ Въвеждане на 6-те добродетели (с помощта на Информационен лист 3 за учителя)

- В пленум се подреждат всяка от 24-те силни страни на характера под съответстващите им 6 добродетели (с помощта на Информационен лист 3 за учителя)

Програма „Да кажеш ДА“

Важно указание за цялата програма „Да кажеш Да!“

- Няма *правилни* или *грешни* отговори.
- Упражнението се фокусира върху взаимната подкрепа при разпознаването и използването на силните страни на собствения характер.

а) Упражнение „Какво се получи добре“

- Преподавателят обяснява въз основа на Информационен лист 4 за учителите упражнението.



- С помощта на 3 примера упражнението се провежда най-напред в пленум заедно с всички.
- Кратко обяснение на упражнението се намира на Работен лист 6 за учениците.
- Учениците изпробват упражнението по двойки.
- Всички заедно оценяват натрупания опит.

б) Упражнение „Аз вземам решение“

- Учителят обяснява Работен лист 6.2., всички точки се обсъждат заедно.
- Привеждат се примери: *Напр.: да се правят домашни, да се ляга вечер навреме, да се ограничи времето във Facebook.*
- Задават се доизясняващи въпроси за представената ситуация: Защо вършите тези неща, въпреки че не обичате да ги правите? *Напр.: Защото няма да се справя на контролното; защото ще се успя, защото няма да имам време за нищо друго ...*
- Всички заедно формулират изречения „Трябва да ...“: *Трябва да си подготвя домашното. Трябва да си легна рано. Трябва да огранича времето си във Facebook.*
- За преформулирането на въпросите е важно да отговорите на следния въпрос: Кои свои нужди задоволявате, когато изпълнявате неща, които не обичате да правите ?
Какво означава всъщност „Да подготвя домашното си“? Замислете се кои нужди задоволявате, когато подготвяте домашното си? *Напр.: Искам да завърша училище, да имам добри професионални шансове. Искам да получа признание и уважение, искам да имам добри шансове за добра работа в бъдеще, от която да печеля добре и т.н.*
- На базата на тези разсъждения могат да се преобразуват изреченията „Трябва да ...“
Решавам да подготвя домашното си, защото искам в бъдеще да имам страхотна професия и защото се чувствам добре, когато виждам, че научавам нови неща и т.н.
Учениците изпълняват упражнението в групи по двама така както им е било показано от преподавателя.
- Всеки най-напред отговаря сам на въпросите, след това обменя информация с партньора и накрая следва анализ в цялата група.

в) Вашето тяло казва ДА

- Учениците прочитат комикса от Работен лист 6.3.
- В пленум се обсъжда идеята от комикса:
Да заемеш една определена поза на тялото означава също и да заемеш определена позиция в дадена ситуация. Вземайки решение, човек заема определена позиция. Следователно тялото може да повлияе позитивно на едно когнитивно решение.



Работна стъпка 4

- Позите на тялото, изобразени на комикса, се имитират една след друга от групата.
- Прави се кратък анализ на усещането на тялото в двете различни пози от комикса.
- Изреченията от Работен лист 6.2. („Аз решавам да ...“ и „Аз трябва да....“) се прочитат в изправена и стегната поза на тялото. Как се усеща сега изречението „Аз трябва да...“?
- В следващия момент учениците трябва да застанат в обичайни за всеки от тях пози на тялото, които за тях лично изразяват тяхното желание да кажат ДА на нещо. Всичко е позволено, стига да няма риск от наранявания! Това упражнение внася движение и забавление в класа!

г) Дневник: „Да кажеш ДА“

Преподавателите обясняват как трябва да се води дневникът (Работен лист 6.4. за ученика).

Линк към дневника: www.youthstart.eu/yes.Tagebuch

- Двете части на дневника се попълват 14 дни подред. Вместо да се попълва всяка вечер, дневникът може да се попълва и в края на определен учебен час.
- Редовното и съвместно ежедневно водене на дневника подпомага личния учебен процес на учениците.

Проверка на резултатите (след 2 седмици)

1. Анализ на програмата „Предизвикателството да кажеш ДА“

В групата се обсъждат и оценяват резултатите от програмата:

- Какво са научили учениците? Какво се е променило за тях?
- Могат ли съзнателно да използват своите силни страни?
- Какво е чувството да вземаш съзнателни решения?
- Може ли заемането на определена поза на тялото да помогне при вземането на решения?

Основни правила за провеждане на този анализ:

- Уважавам идеите и мненията на другите.
- Не прекъсвам другите и ги изслушвам внимателно.
- Всичко обсъдено в часа е поверително.
- Осъзнавам, че целта на упражнението се състои в това, да си помогнем взаимно за откриването и използването на силните страни на собствените характери.

Учениците се оценяват взаимно с помощта на Работен лист 7.

3. Самооценка

Учениците оценяват индивидуално предизвикателството за самите себе си, използвайки Работни листове 7, ➕ 8 и 9.

4. И накрая – Брейнсторминг („Мозъчна атака“).



	В края на предизвикателството всеки участник изброява 3 понятия, които за него най-точно характеризират индивидуалния му учебния процес през последните 2 седмици.
Контекст в рамките на програма Предизвикателства	Това предизвикателство надгражда непосредствено предизвикателствата „Да кажеш Да!“ от нива A1 и A2. Пряко се свързва по-специално с предизвикателствата от фамилии „Buddy“, „Empathy“, „Hero“, „Expert“, „Extreme“, „My Personal“ и „Volunteer“.
Полезни интернет връзки	За проект Youth Start Entrepreneurial Challenges: www.youthstartproject.eu Други учебни материали (включително филми): www.youthstart.eu Интернет страници по темата: www.charakterstaerken.org http://greatergood.berkeley.edu <u>Видеозапис на доклад на Мартин Селигман</u> <u>www.whatchado.com</u>
Източници	Мартин Селигман – Flourish – Как процъфтяват хората. Кьосел 2012
Условия за ползване	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. Няма 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: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de 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
Автор/и Издател/и	Ева Ямбор (автор и издател), Ингрид Тойфел (автор), Чадуик В.Р.Уилямс (автор проверка на компетентностите) Йоханес Линднер (издател), Горанка Недева (издател)
Графично оформление	Валентин Майерхофер (графично оформление), Петер Щромбергер (пиктограми), Хелмут Покорниг (илюстрации)
Превод Редактор	Зоя Каприева(превод), Горанка Недева (редакция), Мая Гешева (редакция)



Информационен лист 1: Позитивна психология

Понятието *позитивна психология* не бива да се смесва с понятието *позитивно мислене*. Колкото и да е важен и здравословен позитивният подход, би било абсурдно да се предположи, че позитивното мислене само по себе си е достатъчно, за да ни направи щастливи, успешни, по-здрави и т.н. Методите и подходите на позитивната психология строго се разграничават от подобни псевдо-стратегии.

Позитивната психология е едно обобщаващо понятие за теории и изследвания на тема как да обогатим, осмислим и дори улесним живота си. Науката изхожда от това, че хората се стремят да водят един пълноценен и осмислен живот. За да го постигнат, всеки се опитва да култивира своите добри страни, да ги приложи и по този начин да осъществи собствен напредък и като цяло да придвижи обществото напред.

Водещи изследователи в областта на позитивната психология са американският професор и изследовател, човекът, който е дал името на тази наука, проф. д-р Мартин Селигман. Със самото въвеждане на понятия като „придобита безпомощност“ и „придобит оптимизъм“ той подава нови, ценни импулси в сферата на модерната психология. Друг забележителен представител на тази наука е Михай Чиксентмихай, авторът на понятието „Flow“ (поток).

Целта на позитивната психология според Мартин Селигман е смяна на перспективата в психологията, което означава, че вместо да се концентрираме върху това да поправим най-лошите неща в живота ни, трябва да обърнем поглед в друга посока и да се фокусираме върху **изграждането и развитието на най-доброто от живота**.

Селигман счита, че психологията е посветила половин век почти само на темата „душевно заболявания“, което е довело до успехи и открития в тази сфера, но за сметка на това е пренебрегнала други области на човешката психология. На заден план е останала задачата да се изградят у човека емоционален комфорт и нагласи, които му позволяват да цени и да се наслаждава на живота. За това става дума в позитивната психология: за щастие и самочувствие, а също и усещане за жизнен комфорт.

Вместо да се коригират недостатъците, трябва да се „форсират“ силните страни и преимуществата. Използвани от човека, те осмислят и обогатяват живота

му. Позитивната психология създава визията за бъдещето на човека, един модел, който е научно доказан, разбираем и привлекателен. Този модел изучава онези видове поведение, които допринасят за изграждането на здравословно и смислено съществуване, за изграждането на позитивни личности и за подобряване на взаимоотношенията и съжителството в общността.

Важен инструмент за прилагане на позитивната психология е създаденият през 2004 година каталог на 24-те силни страни на характера (автори са Мартин Селигман и неговият колега Кристофър Петерсон). Те са разпределени в 6-те категории универсални добродетели, които допринасят за един добър и спокоен живот, както на индивидуално, така и на обществено ниво.

При създаването на тази класификация авторите са черпили познания от различни култури и различни философски, религиозни и психологически източници. Те са подбрали такива страни на характера и такива добродетели, които олицетворяват качества, желани от всеки човек, независимо от неговия национален произход и култура. Авторите разбират под универсални добродетели знания и мъдрост, смелост, обич и човечност, справедливост, сдържаност и одухотворение. Класификацията на силните черти на характера се базира на научни изследвания.

Един от научните инструменти на позитивната психология е тест за младежи, състоящ се от 198 въпроса на тема „Добродетелите и силните страни на характера“ (Тестът е разработен от „Values in Action (VIA) Institute“ под ръководството на Кристофър Петерсон и Мартин Селигман, Пенсилвански университет). Английската версия може да намерите на страницата на Пенсилванския университет www.authentichappiness.org, на която има над 2 милиона регистрирани потребители. Немската версия на теста може да се намери на интернет страницата на Факултета по психология на личността и личностна диагностика на Цюрихския университет: www.charakterstaerken.org.

Времето, необходимо да се попълни тестът, е 55 минути. Учениците получават своите резултати под формата на списък със силните страни на техния характер. Съкратена версия на теста ще намерите в настоящите учебни материали.



Допълнителна информация за позитивната психология¹

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 неусвоени 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 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 обкръква 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.

¹ Siehe auch https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie



Който ги поощрява, е на правия път към удовлетвореността от живота и към щастието – логичните предпоставки и условия за мирно съвместно съществуване.

От научни 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)² 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 Penn)**

Щастливите хора имат по-позитивни, по-оптимистични възгледи. Различни студии – по-специално работите на Мартин Селигман в Държавния университет Penn - 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.“

² Повече информация за реализирането на тази тематична година в Европа на www.create2009.europa.eu.



- **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 по-лесно да определят приоритетите.

Още познания от областта от 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 запамятавани. 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 заразително“ 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, която „от само себе си“ рефлектира в него:
 - Ако детето се изживява като обичано и ценено, то изгражда позитивен собствен образ и сияе.
 - Ако детето е отхвърлено и с него се отнасят унижително, 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 щастията), 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** ³

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.

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

s
 Glücklic^Y sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt am Main, 2008; Seligmann,
 M^c
 a^h
 r^e
 t^v
 i^e
 n^r
 :
 s

³ 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

r^e
 n
 G
 l
 ü
 c
 k



Информационен лист 2: Дефиниции за силните страни на характера

Материал за копиране

	Силна страна на характера	Отличително свойство	Описание
1	Любопитство	Любопитство, любознателност	Любопитен си за всичко, поставяш под въпрос всичко и всички хора и теми събуждат интереса ти. Обичаш да изследваш и да откриваш нови неща.
2	Любов към учението	Начетен, с жажда за знание и амбиция за учене	Обичаш да научаваш нови неща както в училище, така и извън него, по собствена инициатива. Винаги си обичал училището, четенето или музеите, защото всички те предоставят възможност да научиш повече.
3	Способността за преценяване на ситуация	Критичен, отворен към света, способен да преценяваш нещата, обмислящ	Премисляш и проверяваш нещата от различни перспективи. Не прибързваш с преценката си и преди да вземеш решение, обмисляш всичко много внимателно.
4	Креативност	Креативен, с много идеи, изобретателен, оригинален	Винаги обмисляш нови начини да се справяш с нещата и никога не си доволен, когато избираш познати пътища при възможен по-добър избор.
5	Социална интелигентност	Емоционална интелигентност, емпатия, социално умело поведение	Високо ниво на себепознание. Познаваш както собствените си мотиви и чувства, така и тези на останалите. Разбираш се добре с хората и можеш да се адаптираш към различни социални ситуации.
6	Перспектива	Мъдър, мислиш в перспектива, виждаш цялостната ситуация	Ти си мъдър и другите ценят твоето мнение. Имаш осмислена и пълноценна представа за живота.
7	Смелост	Гражданска смелост, склонност към героизъм, кураж	Не се плашиш от заплахи, предизвикателства, трудности или болка. За теб е важна истината и да се направи правилното, независимо от броя на опонентите. Действаш в унисон със своите представи.
8	Упоритост	Постоянство, издръжливост, не се отказваш, съвестност	Работиш много, за да завършиш това, което си започнал. Не се разсейваш докато работиш и се чувстваш доволен, когато приключиш с една задача.

Be A Yes Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



9	Автентичност	Автентичен, истински, доверен, честен, неподправен, с чисти убеждения	Винаги казваш истината и живееш живота си честно спрямо себе си и околните. Ти си „истински“.
10	Любезност	Човечен, приятелски настроен, щедър	Ти си приятелски настроен, щедър и толерантен с другите и винаги намиращ време да свършиш услуга на някого.
11	Способност за обвързване	Любвеобилен, способен да приемаш и даваш любов	Цениш близките отношения, най-вече ако са основани на взаимно даване и приемане.
12	Работа в екип	Чувство за съпринадлежност, лоялност, национална принадлежност	Проявяваш се като ангажиран член на дадена група и винаги се застъпваш за нея. Активно участваш и работиш упорито за нейния успех.
13	Справедливост	Справедлив, честен, толерантен, уравновесен	Отнасяш се към всички еднакво и справедливо. Личните ти чувства не влияят на решенията ти спрямо другите. Готов си на всеки да дадеш шанс.
14	Управленски способности	Имаш качества на водач, лидерство	Умееш да управляваш хората: умееш да мотивираш хората да свършат дадена задача. Съумяваш да запазиш мира и разбирателството в групата, защото умееш да накараш другите да те възприемат като един от тях. Имаш организационен талант и се грижиш за реализацията на планираните дейности.
15	Самоконтрол	Овладей, можеш да се контролираш	Можеш да владееш съзнателно чувствата и поведението си. Ти си дисциплиниран и контролираш страстите и емоциите си.
16	Предпазливост	Предпазлив, благоразумен, умен, премерен	Ти си старателен и всички твои решения са добре премислени. Не казваш и не правиш нищо, за което по-късно би могъл да съжаляваш.
17	Скромност	Скромнен, смирен	Ти си скромнен и непретенциозен. Не се хвалиш. Нямаш нужда да си в центъра на вниманието.
18	Чувство за естетика	Естет, получаваш чувство на извисеност, когато наблюдаваш нещо красиво	Във всяка житейска сфера ти обръщаш внимание и цениш красивото, особеното, превъзходното. Това се отнася както за природата, изкуството, за науката и

Be A Yes Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



			математиката, така и за твоите ежедневните събития.
19	Благодарност	Цениш стойността на самия живот, способен си на възхищение.	Виждаш и цениш хубавите неща, които са ти се случили и въпреки това не ги приемаш за даденост. Винаги намираш време да изкажеш своята благодарност на другите.
20	Надежда	Оптимистичен, обнадяден, мислиш за бъдещето позитивно	Очакваш най-доброто от бъдещето и работиш, за да го постигнеш.
21	Спиритуалност/ Одухотвореност	Заинтересован от смисъла на живота, вярващ, религиозен	Имаш много точна представа за смисъла и целта на Вселената. Знаеш точно каква е твоята роля и цел в живота.
22	Способност да прощаваш	Можеш да простиш, да помилваш, да си състрадателен	Умееш да прощаваш грешките на другите, дори те да са те наранили. На мнение си, че всеки заслужава втори шанс. Не ти минава през ума да отмъщаваш или наказваш някого за стореното.
23	Чувство за хумор	Весел, закачлив, гледаш на всичко като на игра	Обичаш да се смееш и веселиш. Обичаш да караш другите да се смеят, дори когато на тях не им е до това. Можеш да виждаш ситуацията от веселата страна и да се шегуваш за случилото се. Умееш да правиш закачки.
24	Ентусиазъм	Способността да се въодушевяваш, ентусиазираш, да се вдъхновяваш	Подхождаш към живота с много енергия и амбиция. Никога не вършиш нещата наполовина, всичко се изживява докрай. Животът за теб е едно приключение и ти се чувстваш всеки ден активен и жив.



Информационен лист 3: Класификация на силните страни на характера спрямо добродетелите

Знания и мъдрост: 6 начина, по които проличават мъдростта и нейният необходим предшественик – знанието: от залегалото в основите на развитието любопитство до най-високото стъпало – перспективността.

1. Любопитство
2. Любов към учението
3. Способност да преценяваш ситуацията
4. Креативност
5. Социална интелигентност
6. Перспективност

Решителност: Напълно съзнателно използване на собствената воля с цел преодоляване на страха от неизвестното и постигане на желания резултат.

7. Смелост
8. Издръжливост
9. Автентичност

Обич и човечност: Проявяват се в позитивни социални взаимодействия с други хора: с приятели, познати или членове на семейството

10. Любезност
11. Способност за обвързване

Справедливост: Тази страна на характера се отнася за отношението на човек към дадени групи – семейство, общност, държава или дори света.

12. Работа в екип
13. Справедливост
14. Управленски способности

Сдържаност: Приема се като подходяща и скромна форма на изразяване на собствените желания, страсти и нужди. Такива хора са уравновесени, не потискат своите мотиви и потребности, а изчакват подходящата възможност и случай, за да ги задоволят. По този начин те не могат да навредят с действията си нито на себе си, нито на другите.

15. Самоконтрол
16. Предпазливост
17. Скъмност

Трансцендентност: Емоционална сила, която излиза извън предела на самия човек и неговата личност и се свързва с нещо по-голямо, по-значително и по-дълготрайно (с други хора, с бъдещето, с божественото или с цялата вселена дори)

18. Чувство за естетика
19. Благодарност
20. Надежда
21. Спиритуалност
22. Способност да прощаваш
23. Чувство за хумор
24. Ентусиазъм



Информационен лист 4: Упражнението „Какво се получи добре“

Упражнението „Какво мина добре“ е заимствано от научнодоказаната и многократно проверявана програма на Пенсилванския университет – **Penn-Resilienz**, и е цитирано в книгата на Селигман/ Flourish . Програмата се състои от 20 учебни единици по 80 минути и е част от обичайното училищно обучение на деветокласници. Целта е да се подпомогне развитието на способностите на учениците за справяне с ежедневните проблеми, типични за младежи в подрастваща възраст. Учениците се учат на оптимизъм, да защитават позицията си, да вземат решения, а също така и да се отпускат и отърсват от напрежението.

Попълване на дневник „Предизвикателството да кажеш ДА“ – указания за учениците:

През следващите седмици отделяйте за упражнението всяка вечер по 10 минути преди лягане.

Напишете на лист хартия три неща, които днес са се получили добре, коя от силните страни на характера си използвахте в тази ситуация, какво значение има за Вас това позитивно събитие и какво можете да направите, за да може в бъдеще нещата да продължават да се получават по този начин. Попълнете своите отговори в дневника на: www.youthstart.eu/yes.Tagebuch

В началото може да ви се стори необичайно да пишете всяка вечер за позитивните си събития през деня. Сигурно ще се чувствате странно да правите това, но не се отказвайте. С времето ще става все по-лесно. Трите позитивни събития няма нужда да са много значителни (напр. „Днес успях по време на час по ... да отговоря на труден въпрос“). Може да са и от голямо значение (напр. „Момчето/момичето, което от седмици харесвам, днес ме покани на среща“).

Пример за попълване на дневника:

Какво се получи днес добре?

Дата: 17.06.2015

Напишете три неща, които днес са минали добре, и отговорете писмено на следните въпроси:

Какво се получи днес добре?	Коя от моите силни страни на характера използвах в тази ситуация?
1. Ходих да плувам.	1. Напр. упоритост, самоконтрол
2. Днес презентирах много добре.	2. Напр. любов към знанието и ученето, креативност
3. Моите родители ми благодариха за ...	3. Напр. работа в екип, способност да се обвързвам

Какво значение има за мен това позитивно изживяване?

1. Чувствам се в по-добра форма, 2. Чувствам се добре, когато постигна нещо, чувствам се горд със себе си, 3. Чувствам се добре, когато в дома ми цари приятна атмосфера.

2. **Какво мога да направя, за да може в бъдеще нещата да продължават да се случват по този начин?**

Да тренирам по-често спорт, да продължавам да уча старателно, да си помагаме вкъщи повече като членове на един екип, да си показвам чувствата и да допускам другите да споделят с мен своите