



Be A YES Challenge B1

Я могу сказать себе и моему окружению „Да“.

Entrepreneurial Culture



Мои сильные стороны

Материалы для учителей

In den Unterlagen ist die Durchführung der Challenge detailliert in einzelnen Schritten beschrieben, um eine direkte Umsetzung im Klassenzimmer zu ermöglichen. Die Materialien für Lehrer/innen werden gemeinsam mit den Materialien für Schüler/innen (=Arbeitsblätter) eingesetzt.

Das **a**-Zeichen kennzeichnet Arbeitsaufgaben, die fakultativ zur Vertiefung durchgeführt werden können.

Alle Unterlagen stehen auf der Website www.youthstart.eu zur Verfügung.



Профильное обучение		
Идея* челлендж: все (B1 интенсивно: предприн.дизайн) 	Герой* челлендж: все (B1 интенсивно: интервью) 	Моя личность челлендж: все (B2 продолжительно: первый отпуск) 
Стойка* с лимонадом челлендж: а (B1 экстенсивно: умение продавать) 	Настоящий рынок челлендж: (B1 продолжительно: бизнес-план) 	Начни свой проект: все (B2 продолжительно) 
Культура предпринимательства		
Эмпатия* челлендж: все (B1 интенсивно) 	Сторителлинг* челлендж: (B1 продолжительно: рассказ, презентация) 	Челлендж наставник: (B2 продолжительно: коучинг) 
Перспектива* челлендж: все (B2 продолжительно: сетевое мышление) 	Вторая жизнь вещей* челлендж: (B1 интенсивно: апсайклинг) 	Челлендж открытые двери: все (B2 продолжительно: деятельность вне учебного плана) 
Экстрим* челлендж: (B2 продолжительно: спорт и дух) 	Скажи Да* челлендж: (B1 интенсивно: сильные стороны характера) 	Челлендж эксперт: за рамками проекта 
Гражданское образование		
Моё окружение* челлендж: все (B1 интенсивно: качество жизни) 	Дебаты* челлендж: все (B2 продолжительно) 	Челлендж волонтер: за рамками проекта 

ТРИО-модель – это целостное определение понятия предпринимательства, охватывающее три области:

Core Entrepreneurial Education означает базовые квалификации предпринимательского мышления и деятельности: развивать собственные инновационные идеи и применять их креативно и структурированно.

Entrepreneurial Culture относится к личностному развитию: быть инициативным, верить в себя, проявлять эмпатию и уметь работать в команде, а также подбадривать себя и других.

Entrepreneurial Civic Education означает усиление социальной компетенции как гражданина: принимать на себя ответственность за себя, других и окружающий мир.

Каждый челлендж относится к **челлендж-семье**, которая характеризуется пиктограммой и по цвету соотносится с одной из ТРИО-областей. Одна челлендж-семья охватывает несколько челленджей на разных уровнях компетенции. Обозначения, используемые в учебных материалах, относятся к следующим уровням:

A1 – начальная ступень ; A2 – средняя ступень I; B1 и B2 - средняя ступень II; C1 – переходная ступень между средней II и высшей. Каждый следующий уровень базируется на предыдущем.



Методические рекомендации

Тема	Сильные стороны моего характера
Уровень	B1
Семья челлендж	<p>Be a YES Challenge – увидеть и использовать сильные стороны!</p> <p>У каждого человека есть свои таланты, иногда они не проявляются. Необходимо это понимать и обращать внимание на сильные стороны человека, а не на слабости. В начальной школе детей учат на примере простых упражнений, игр и проектов (Например, “сильные стороны-поиск сокровищ”). В младшей средней школе обращаем внимание на то, что хорошо удаётся. Кто знает свои способности, может много добиться. В старшей средней школе учащиеся уже работают над индивидуальным профилем сильных сторон. Они собирают и записывают всё, что они умеют хорошо: для себя и для других</p>
Продолжительность	<p>3 единицы (урока) (вкл. а 4 единицы (необязательно); с перерывом в одну неделю,</p> <p>Между 3 и 4 уроком (единицей) – перерыв в 2 недели)</p>
О чём идёт речь – какая идея стоит за этим	<p>Данный челлендж отвлекает от вещей, которые не удаются, мешают, могли быть лучше. Он обращает наше внимание только на сильные стороны, на то, что получается. Молодые люди рассматривают свои сильные стороны характера, узнают новое о себе и пытаются использовать свои сильные стороны по-новому.</p> <p>С этой целью используется тест из психологии позитивного отношения, который охватывает различные стороны человеческого характера, пытается облегчить молодым понимание самих себя. Учащиеся сравнивают представление о себе с тем, что думают о них другие, близкие люди.</p> <p>Двухнедельная программа „Be A YES“ фокусирует внимание молодых людей на том, что им удастся лучше всего. Они учатся использовать свои сильные стороны, обращают внимание на позитивные события, стараются повторить их. Они учатся принимать решение и действовать самостоятельно.</p>

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



**Предприниматель
ские компетенции
согласно
критериям**

Я вижу свои сильные и слабые стороны.

Я могу поставить перед собой цель, чтобы преодолеть свои слабые стороны. Я могу взять на себя ответственность за выполнение того или иного задания.

Я вижу возможности и использую шансы.

Я несу ответственность за свои действия.



Языковые компетенции	Я знаю эти 24 характеристики и могу их назвать и объяснить. Я могу обосновать устно и письменно свои решения.
Лексика (плакаты)	Обозначение сильных сторон и качеств: социальный интеллект, решительность, подлинность, выдержка, привязчивость, сдержанность, саморегуляция, трансцендентность, духовное начало, готовность прощать, энтузиазм; признаки (информационный лист 2 для учителей)
Проверка компетенций	Самооценка: я знаю свои сильные стороны? Умею их использовать? Принимаю решения
Исходные предпосылки	Готовность выполнять задания во внеурочное время Готовность обратить внимание на собственную личность, заняться саморазвитием
Тело & душа	По данной ссылке Вы найдёте упражнения на активизацию и концентрацию внимания (включая короткие видео). :www.youthstart.eu
Подготовка	<p>Рекомендуем учителям перед началом работы над данной темой:</p> <ul style="list-style-type: none"> Посетить вебсайт факультета психологии личности и диагностики Института психологии при университете Цюриха: www.charakterstaerken.org Пройти полную версию теста Посмотреть английскую версию теста www.authentic happiness.org Центр позитивной психологии Пенсильванского университета <p><u>Шаг 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Копии рабочих материалов 2 для учителей; карточки с описанием характеристик, вырезать карточки с определениями характеристик
Проведение Шаг работы 1	<p>Я в своей лучшей форме</p> <p>а) Упражнение: „я в своей лучшей форме“. Учащиеся отвечают индивидуально на вопросы листка 1. Обмен в парах.</p> <p>б) Краткое введение в позитивную психологию (психологию позитивного отношения), информационный лист 1 для учителя. В зависимости от языкового уровня класса</p>



использовать весь листок или только первую страницу.

с) Тест

1. Совместно прочитываются указания на рабочем листке 2. Учащиеся выполняют тест индивидуально на уроке (или онлайн www.charakterstaerken.org можно письменно, документ „B1 Be A YES Challenge – Сильные стороны-тест“).
2. Все учащиеся индивидуально записывают свои пять сильных сторон.
3. Совместная рефлексия на пленуме.
4. Индивидуальная рефлексия рабочий листок 3 (возможно, как домашнее задание).

d) **а** дома:

Учащиеся получают задание: они должны попросить двух близких им людей заполнить для них анкету. На выполнение этого задания у них есть неделя.

Шаг 2 24 сильных стороны (через 1 неделю)

a) **а** Собственное и чужое восприятие

Рабочий листок 4 работа ведётся в парах, обсуждение на пленуме.

b) **а** мой индивидуальный профиль сильных сторон

По результатам проделанной работы учащиеся составляют свой собственный профиль сильных сторон (рабочий листок 2.2.).

c) Личность и её характеристики

1. Работа в маленьких группах по три человека:

Учитель работает с информационным листом 2 и вырезает карточки.

- Каждая группа получает по шесть карточек с определениями, дефинициями сильных сторон и 6 карточек с названием сильных сторон; к этому ещё шесть карточек с признаками, которые не подходят к этим 6 сильным сторонам характера.
- Учащиеся работают в группе с карточками (подбирают под определение сильную сторону).
- Для работы с признаками на других шести карточках они используют рабочий листок 5; результаты заносятся в рабочий листок.



Шаг 3

Программа „Be A YES“

Важное указание для всей программы в целом:

- Цель - проработать все 24 определения; группы могут друг другу помогать.
2. Обсуждение на пленуме
- Всем сильным сторонам будет дано определение, будут найдены определяющие признаки (учитель использует информационный лист 2).
 - Учащиеся делают соответствующие дополнения.
 - Учащиеся и учитель ищут из своего окружения лицо, являющееся носителем той или иной черты.
 - Учащиеся записывают результаты в рабочий листок 5.
3. **а** 6 добродетелей (при помощи информационного листа для учителя 3)
- Распределение 24 качеств, черт для 6 добродетелей, обсуждение на пленуме
- а) Упражнение „Что удалось“
- Учитель объясняет суть задания.
 - При помощи трёх примеров упражнение выполняется на пленуме.
 - Для учащихся рабочий листок 6 с описанием.
 - Учащиеся выполняют упражнение в парах.
 - Оценка на пленуме
- б) Упражнение „Я решаю ...“
- Обсуждение упражнения совместно с учителем.
 - Учитель приводит примеры: *например, выполнять упражнение, раньше ложиться спать, меньше проводить времени в соцсетях*



- Вопрос: почему Вы делаете то, что не любите?
Пример: иначе я не выплусь, не сделаю всё для школы, у меня не хватит времени на другие занятия
- Совместно формулируются предложения с глаголом должен: *я должен сделать домашнее задание. Я должен раньше лечь спать, меньше сидеть в соцсетях.*
- Важен вопрос, чтобы переформулировать высказывание:
О какой потребности этот речь, когда Вы делаете то, что делать не любите?
Что стоит за „сделать задание“? О какой потребности Вы говорите, когда говорите о выполнении задания?
Пример: я хочу хорошо закончить школу, мне нужно признание, я думаю о профессии, хочу найти хорошую работу, зарабатывать деньги.
- При помощи данной информации предложения можно переформулировать:
Я решил выполнять все задания, потому что хочу иметь хорошую работу, потому что мне это хорошо помогает в учёбе, когда я делаю уроки
Учащиеся выполняют упражнение в парах:
- Сначала каждый отвечает самостоятельно на вопросы, потом следует обсуждение.

с) Ваше тело говорит ДА

- Учащиеся работают с листком 6.3.
- Следует обсуждение на пленуме:
Определённая поза может сигнализировать об отношении к делу. Наше тело может оказывать влияние на нашу когнитивную деятельность и участвовать в принятии решений.
- Обсуждение изображений.
- Затем следует краткая рефлексия.
- Предложения с листка 6.2. о принятии решения должны быть прочитаны с учётом того, какую позу Вы принимаете. Ваши ощущения?
- Учащихся просят принять позу, которая говорила бы о том, что они хотят сказать ДА.



Данное упражнение рассчитано на движение в классе!

d) Дневник „Be A YES“

Учитель объясняет, как вести дневник. Учащиеся ведут свой собственный дневник „Be A YES“ на бумаге или в компьютере.

- Дневник заполняется в течение двух недель. Дневник можно заполнять в любое время, не только вечером.
- Регулярное заполнение дневника очень важно для учебного процесса.

Шаг 4 Оценка (через 2 недели)

a) Анализ программы „Be A YES“

Анализ в группе:

- Чему учащиеся научились? Что для них изменилось?
- Могут ли они сознательно использовать свои сильные стороны?
- Что чувствуют, когда принимают решение?
- Может ли теперь тело, позы помогать при принятии решения?

Правила анализа:

- Я с уважением отношусь к идеям и мнению других людей.
- Я даю другим людям высказаться и слушаю внимательно.
- Я с пониманием отношусь к тому, что слышу.
- Мне понятно, что целью данного упражнения является обоюдная поддержка и понимание своих сильных сторон. Мы открываем в себе то, о чём не подозревали.

b) Самооценка

Рабочие листки 7, 8 и 9.

c) Работа-молния в завершении

В конце учащиеся называют три понятия, определения, которые наилучшим образом характеризуют их учебный процесс.



Контекст внутри программы челлендж	Данный челлендж основан на „Be A YES Challenges“ уровней A1 и A2. Есть пересечения с челленджами „Buddy“, „Empathy“, „Hero“, „Expert“, „Extreme“, „My Personal“ и „Volunteer“.
Ссылки	<p>О проекте Youth Start Entrepreneurial Challenges: www.youthstartproject.eu</p> <p>Больше учебных материалов (включая фильмы): www.youthstart.eu</p> <p>Ссылки по теме: www.charakterstaerken.org greatergood.berkeley.edu</p> <p>Видеодоклад М. Зелигмана: www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=de</p>
Источники	Мартин Зелигман: Как расцветают люди. Кёзел, 2012
Условия использования	<p>Все материалы для учителей и учащихся, которые были разработаны в рамках Youth Start Entrepreneurial Challenge лицензированы. Вы имеете право копировать и распространять материалы</p> <p>Условие – корректное соблюдение авторских прав. Материалы не могут быть использованы в коммерческих целях. Вы можете перерабатывать материалы, но использовать только под лицензией оригинала. Больше информации по вопросам лицензирования http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de</p> <p>Youth Start – команда будет рада контактам: с одной стороны контакты и предложения со стороны национальных партнёров, с другой поддержка при внедрении. E-Mail-Adresse: office@ifte.at</p>
Авторы Издатели	Эва Ямбор (автор & издатель), Ингрид Тойфель (автор), Чедвик В.Р. Вильямс (автор проверка компетенций), Йоханнес Линднер (изд.)
Графическое оформление	Валентин Майрхофер, Петер Штромбергер (пиктограммы) Хельмут Покорниг (иллюстрации)



Информационный лист 1: позитивная психология

Данный термин нельзя путать с «позитивным мышлением». Одного позитивного мышления недостаточно, чтобы сделать нас счастливыми и здоровыми. Научные и практические изыскания доказывают это.

Позитивная психология является собирательным понятием в рамках исследований, что делает нашу жизнь ценной. Позитивная психология исходит из того, что человек живёт насыщенной жизнью, он заинтересован в том, чтобы культивировать свои сильные стороны, помогая тем самым себе и обществу двигаться вперёд.

Ведущими исследователями позитивной психологии являются американский профессор и исследователь Мартин Зелигман (дал название), который при помощи понятий, как „заученная беспомощность“ и „заученный оптимизм“, дал ценные импульсы для развития, а также профессор Mihaly Csikszentmihalyi, родоначальник понятия „Flow“.

Целью позитивной психологии по Зелигману является желание отойти от исправления ошибок, ремонта проблемных сфер жизни. Он призывает строить новое качество жизни, уделять больше внимания положительным эмоциям.

Более полувека психология занималась согласно Зелигману „душевными недугами“ и добилась в этом больших успехов. Однако позитивные эмоции отошли при этом на второй план, а это то, что делает нашу жизнь ценной. Позитивная психология рассматривает в этой связи вопросы счастья и хорошего самочувствия.

На первый план выходят сильные стороны. Они делают нашу жизнь наполненной смыслом и насыщенной. Позитивная психология говорит о будущем, основываясь на научных изысканиях, это будущее привлекательно. Она исследует поведение, которое ведёт к приятному сосуществованию.

Речь идёт о развитии позитивной личности и общества.

Важным инструментом для этого является каталог с 24 характеристиками, которые были описаны Мартином Зелигманом и его коллегой Кристофером Петерсоном. Речь идёт также о шести универсальных добродетелях.

Авторы опирались при разработке на различные классификации, использовали различные философские, религиозные источники. Они взяли такие характеристики и добродетели, которые являются понятными для представителей различных культур. Это то, к чему мы стремимся. В качестве универсальных добродетелей авторы называют мудрость и знание, мужество, любовь и человечность, справедливость, умеренность и трансцендентность.

Одним из научных инструментов является анкета для молодых людей, которая охватывает 198 вопросов (разработано „Values in Action (VIA) Institute“ под руководством Мартина Зелигмана и Кристофера Петерсона, университет Пенсильвании). Оригинальный текст можно найти на сайте университета. На сайте www.authentichappiness.org зарегистрированы более 2 миллионов человек. С немецкой версией анкеты можно ознакомиться на сайте Института психологии при университете Цюриха www.charakterstaerken.org. На заполнение анкеты понадобится около 55 минут. Адаптированная (укороченная версия) представлена в данных рабочих материалах.



Познания позитивной психологии¹

Почему важно знать о достижениях современной науки:

1. Жалобы молодых людей, связанные с психическим здоровьем, перестали быть редкостью

Отсутствие мотивации и радости, проявляющиеся в раннем возрасте стали появляться всё чаще и чаще. У молодых людей нет стратегии преодоления этих проблем. Ухудшение успеваемости, насилие, наркотики, уход из школы являются одними из последствий. Перед учителями стоят новые задачи и вопросы. Они должны передать своим ученикам не только знания, но и компетенции, чтобы поддержать молодых и подсказать им их дальнейший путь.

Отсутствие стратегий преодоления и компетенций имеет огромное влияние на будущую жизнь. Кто не научится контролировать свою энергию и использовать личные источники мотивации, тот будет легче подвержен стрессу, потеряет вкус к жизни.

Неумение управлять собственными эмоциями и восприятием ведут к потере компетенций. Важнейшей компетенцией является умение творчески и самостоятельно решать проблемные ситуации. Очень часто креативности не уделяется в школе достаточно внимания.

В конце 1990 годов американский профессор и одновременно президент американского союза психологов Мартин Е. П. Зелигман призвал не уделять так много внимания негативным эмоциям, таким как печаль, страх. Он призвал в большей степени думать о хорошем. Его направление "позитивная психология" рассматривает как раз то, что мы называем положительными эмоциями, какое влияние это имеет на человека, как меняются правила счастья. В пользу его утверждений говорят многие аргументы.

2. Предотвратить легче чем лечить

Есть психические заболевания. Согласно исследованиям, ничто так не помогает выстоять перед ударами судьбы, как позитивная жизненная установка.

3. Психика и иммунная система тесно связаны

Натуры, умеющие радоваться, выздоравливают быстрее, реже болеют. Инвестиции в хорошее самочувствие являются важной задачей политики здравоохранения.

¹ См. https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie

Be a YES Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



4. Не путать «быть счастливым» и "получать удовольствие, веселиться"

Кратковременные радости не являются ключом к счастью

В научных исследованиях различных университетов говорится, что способность человека быть счастливым, является залогом ментального здоровья, профессионального успеха и хороших отношений.

Уже научно доказано, что хорошее самочувствие имеет непосредственное влияние на качество жизни, удовлетворённость жизнью, здоровье и успех. Соня Любомирская из университета Калифорнии пишет следующее: „Люди счастливы не потому, что они успешны, они успешны, потому, что они счастливы."

Компетенция счастья – научно доказанное воздействие:

- **Счастливые люди лучше работают с другими** (*университет Иллинойса*).
 - **Счастливые люди более творческие** (*Бизнес-школа Гарварда*)
 - **Счастливые люди решают проблемы, а не жалуются на них** (*Университет Калифорнии*)
Если не нравится работа, делает тебя несчастным, то это становится почти непреодолимым препятствием. Невозможно решить проблемы, не сломав при этом голову. Но можно и иначе, без жалоб.
 - **Счастливые люди более энергичны** (*Медицинская школа Гарварда*)
Счастливые люди более привлекательны и энергичны. Это хорошо влияет на окружение.
-

Be a YES Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



- **Счастливые люди оптимистичнее** (*Университет Пенсильвании*)
У них оптимистичные позитивные взгляды. Это подтверждают исследования Зелигмана. Известная цитата Генри Форда: „Веришь ли ты, что ты это сделаешь, или ты думаешь, что не сделаешь. Ты в любом случае оставляешь за собой это право.“
- **Счастливые более мотивированы и заинтересованы** (*Галлуп Германия*)
Низкая мотивация, минимум достижений. Верный способ сохранить мотивацию, получать удовольствие от того, что делаешь.
- **Счастливые люди реже болеют** (*Медицинская школа Гарварда*)
Часто болеющие люди, как правило чаще подвержены стрессу и выгоранию.
- **Счастливые люди лучше и быстрее учатся** (*Университет Магдебурга*)
Хорошее самочувствие, ощущение благополучия позволяет быть более открытым для всего нового. Это приобретает всё большее значение в современном мире. Обучение длиною в жизнь становится слоганом нашего времени.
- **Счастливые люди делают меньше ошибок и лучше учатся на них** (*Университет Гарварда*)
счастливый человек не будет долго мучаться над совершённой ошибкой. Он отдохнёт и будет её исправлять. Для него не является проблемой признать, что он совершил ошибку. Счастливый человек принесёт свои извинения. Такая установка помогает совершать меньше ошибок в будущем.
- **Счастливые люди принимают более взвешенные решения** (*Университет Айовы*)
Несчастные постоянно в кризисе. Они теряют фокус, перестают видеть целое. Инстинкт выживания заставляет принимать быстрые решения, не всегда продуманные. Счастливые люди иначе подходят к принятию решения, это решение, которое подразумевает устойчивость, взвешенность.



Больше информации по теме:

- Через яркие примеры можно узнать о происхождении чувств и эмоций, о их влиянии.
- Чувства и эмоции играют в учёбе решающую роль, так как они сопровождают процесс обучения и копятся, осознанно или нет. Когда вспоминаем ту или иную информацию, всплывают эмоции:
 - Негативные – желание сбежать и стресс.
 - Позитивные – приятные воспоминания!
- Открытие и изучение **зеркальных нейронов доказывает**, что старые поговорки основаны на фактах („Как аукнется, так и ...“; „Смех заразителен“ etc.). Действия и отношение вызывают у наблюдателей чувство внутреннего сочувствия и содействия, ведёт к появлению эмпатии. Феномен **„Самореализующегося пророчества“**(→ „направлять через мышление“) основано на действии зеркальных нейронов.
- Дети, глядя на близких, имитируют не только действия, но и отношение.
- Дети учатся в своём окружении **обмену, будучи в резонансе со своим окружением**. Окружение – осознанно или нет – даёт понять, как оно относится к ребёнку. Отношение, чувства самодостаточности и мотивация ребёнка развиваются в резонансе с окружением, ребёнок это отражает:
 - Ребёнка любят, он будет это ценить, излучать любовь.
 - При негативном отношении всё будет наоборот.
- Чувствовать себя комфортно (в семье, школе, профессии ...) важнее, чем материальные блага.
- **Позитивные эмоции влияют на выброс гормона счастья**, влияние на иммунную систему и мотивацию.
- Flow-поток, поток позитивных эмоций, радость от работы или учёбы, **ощущение счастья** и повышение креативности. Позитивные эмоции заражают своим действием. Опять же укрепление иммунитета.
- **Негативные эмоции имеют обратное действие!** Гормоны стресса ослабляют иммунитет. Это ведёт к блокадам, сломлено тело и дух, возможна депрессия. Негативные эмоции к несчастью также заразительны!



- **Феномен жизнестойкости**³

Есть дети, которые растут в ужасных условиях (насилие, бедность, ...), но при этом развиваются как гармоничные личности. Что делает их сильными? Что позволяет сохранить здоровье? Что позволяет им выжить и выйти окрепшими, более сильными из этих ситуаций? Результаты исследования показывают, что точка зрения, которая ориентируется не на дефициты и слабости, а на компетенции, способности каждого ребёнка, является чрезвычайно важной. Люди, которые заряжают своих детей позитивной точкой зрения (→ зеркальные нейроны) и доверяют им, делают их сильнее, готовят их к успеху. Способности позитивно мыслить, смеяться, надеяться, видеть смысл в жизни, действовать, просить о помощи, говорить спасибо, строить позитивные отношения – всё это является основой для позитивного развития, даже в самых отвратительных условиях.

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

³ Жизнестойкость – это способность встать на ноги после всех кризисов и ударов судьбы. Иначе – это иммунная система психики, защитный экран души. Больше информации: www.bildungsserver.de/innovationsportal



Информационный лист 2: определения / для копий

	Черта	Признаки	Описание
1	Любопытство	Любознательный, всё интересно в этом мире	Тебе интересно всё, ты всех расспрашиваешь. Тебе нравится исследовать, делать открытия.
2	Любовь к учёбе	Жажда знаний, хочет учиться	Тебе нравится учить всё новое; в школе или дома. Тебе всегда нравилась школа, чтение или музеи – всегда есть возможность поучиться.
3	Способность выносить решения	Критичный, открытый, размышляет, критичное мышление, духовность	Ты всё продумываешь и проверяешь с разных перспектив. Ты не принимаешь поспешных решений и опираешься на факты. Ты открыт.
4	Творчество	Фантазия, поиск, оригинальность	Ты ищешь новые возможности, тебе не хочется идти традиционным путём, когда есть другие пути.
5	Социальный интеллект	Эмоции и интеллект, эмпатия	Ты знаешь себя самого хорошо. Ты знаешь свои мотивы и чувства, а также чувства других. Ты умеешь общаться и действовать по ситуации.
6	Мудрость	Понимание, умение видеть перспективу, мудрость	Ты мудр и люди это ценят. Ты понимаешь смысл жизни.



7	Мужество	Гражданское мужество, героизм	Те не боишься сложностей, вызовов, боли. Ты защищаешь правду, даже если есть противники. Ты действуешь согласно своим убеждениям
8	Выдержка	Способность работать не отвлекаться, стойкость, совесть	Ты много работаешь, чтобы закончить то, что начал. Тебя невозможно отвлечь, когда ты работаешь, ты доволен, когда работа выполнена.
9	Подлинность	аутентичность, честность, искренность	Ты всегда говоришь правду, ты искренен. Ты „настоящий“.
10	Приветливость	Открытость по отношению к людям, щедрость	Ты приветлив и щедр по отношению к другим людям, Ты не бываешь настолько занят, чтобы не оказать услугу другому человеку.
11	Привязчивость	Любовь, любить самому и позволять любить себя	Ты очень ценишь свои взаимоотношения с другими людьми.
12	Работа в команде	Чувство локтя, лояльность, гражданская позиция	Ты мотивирован и заинтересован в том, что делает группа. Ты всегда во всём принимаешь участие, работаешь много для группы.



13	Честность	Справедливость, толерантность, равновесие	Ты одинаково относишься ко всем. Твои чувства не влияют на принятие решения. Ты каждому даёшь шанс.
14	Лидерство	Умение вести за собой	Ты хорошо проявляешь себя в роли руководителя: ты можешь мотивировать группу выполнить задание. Ты можешь сохранить мир в группе, потому что ты также часть группы. Ты можешь хорошо организовать работу и проконтролировать, чтобы она была выполнена.
15	Саморегуляция	Самообладание самоконтроль	Ты сознательно управляешь своими чувствами и эмоциями. Ты дисциплинирован.
16	Осторожность	Ум, осмысление, без спешки	Ты тщательно ко всему подходишь, твои решения продуманы. Ты не скажешь и не сделаешь ничего, о чём позже пожалеешь.
17	Скромность	Смирение, покорность	У тебя нет больших амбиций, ты скромный. Ты не любишь хвастаться и ставить себя в центр происходящего.
18	Чувство прекрасного	Восторг при соприкосновении с прекрасным	Ты воспринимаешь и ценишь прекрасное. Это охватывает разные сферы, от науки до обычных вещей.



19	Благодарность	Ценность жизни, удивление	Ты знаешь, как всё происходит. Ты не принимаешь что-то как само собой разумеющееся. Ты находишь время для слов благодарности.
20	Надежда	Оптимизм, вера в будущее	Ты ожидаешь лучшего от будущего и работаешь для этого.
21	Духовное начало	Наличие смыслов, вера, духовность	У тебя есть чёткие убеждения и понимание смысла жизни, вселенной. Ты знаешь своё место в этом мире.
22	Готовность прощать	Душевное тепло, милость	Ты можешь простить другого человека, если он совершил ошибку, даже если причинил тебе боль. Ты считаешь, что человек заслуживает второго шанса. Ты не будешь мстить.
23	Юмор	Весёлый, увлекающийся, комичный	Ты любишь посмеяться и подшучивать. Ты улыбаешься людям, независимо от ситуации. Ты легко относишься к разным ситуациям.
24	Энтузиазм	Страсть, увлечения, восхищение	Ты энергичен, живёшь полной жизнью. Ты не делаешь ничего наполовину. Жизнь для тебя приключение. Ты активен и дышишь полной грудью.



А Информационный лист 3:

распределение характеристик по добродетелям

Мудрость и знание: шесть путей выражения мудрости и попутчику, знанию – от начального любопытства до верхней ступени - перспективы.

1. Любопытство
2. Любовь к учёбе
3. Принятие решения
4. Творчество
5. Социальный интеллект
6. Мудрость

Мужество: понятное использование собственной воли, так, чтобы преодолев сопротивление, прийти к своей цели.

7. Мужество
8. Выдержка
9. Подлинность

Любовь и человечность: проявляются при позитивном взаимодействии с другими людьми: с друзьями, знакомыми, членами семьи.

10. Приветливость
11. Привязчивость

Справедливость: касается общения с группами людей – семья, община, страна и мир:

12. Работа в команде
13. Честность
14. Лидерство

Умеренность: выражение своего отношения к желаниям. Люди, обладающие этим качеством, не подавляют свои желания, они ждут правильного момента, для их удовлетворения, не нанося вреда окружению.

15. Саморегуляция
16. Осторожность
17. Скромность

Трансцендентность: эмоциональная сила, необходимая для того, чтобы связать человека с чем-то большим и значимым (будущее, вселенная, Бог, другие люди)

18. Чувство прекрасного
19. Благодарность
20. Надежда
21. Духовное начало
22. Готовность простить
23. Юмор
24. Энтузиазм



Информационный лист 4: „Что удалось“- упражнение

Данное упражнение было позаимствовано из программы Мартина Зелигмана, которую он разработал в университете Пенсильвании. Эта программа прошла несколько научных тестов. В рамках 20 единиц (уроков) по 80 минут учащимся 9 класса рассказывали, как работать с данной программой. Цель – расширить способности учащихся для преодоления повседневных трудностей. Они учатся оптимизму, стойкости, учатся принимать решения и расслабляться.

Дневник „Be a YES“ – рекомендации для учащихся:

В течение двух недель перед сном возьмите за правило заполнять дневник (это можно интегрировать в урок, важно – две недели на выполнение):

Запишите три вещи, которые сегодня особенно удались, какие сильные стороны вы задействовали, какое значение имеют для вас позитивные события. Запишите Ваши ответы в дневник.

Записывать то, что было хорошо, возможно, покажется странным. Но постепенно станет легче. Это должны быть простые вещи (Например, „сегодня на уроке хх я ответил на сложный вопрос“). Но для Вас это должно иметь значение (Например: „девушка/юноша, который (ая) мне давно нравится, предложил (а) встретиться.“)

Пример дневника:

Что сегодня удалось?

Дата: 17.06.2015

Запишите три вещи и ответьте на следующие вопросы:

Что сегодня удалось?	Какие стороны моего характера проявил?
1. Я был на плавании.	1. Например, выдержка, саморегуляция
2. Я сделал хорошую презентацию.	2. Например, любовь к учёбе, творчество
3. Мои родители поблагодарили меня, потому что ...	3. Например, работа в команде, привязчивость

Что каждое позитивное событие значит для меня?

1. Чувствую себя лучше, 2. Мне нравится чего-то добиваться, чувство гордости, 3. Мне хорошо, когда дома хорошая атмосфера

Что нужно сделать, чтобы в будущем это приумножить?

Решать в пользу спорта, учиться дальше с интересом, помогать в семье как в команде, показывать свои чувства и позволять другим также показывать свои чувства, ...