

**Erasmus+**  
**Finnish approach to pupils wellbeing**  
**Oulu, Finland 08.01. - 08.07. 2021.**  
**Borbála Eszter Tolnai-Illés**

Nagy izgalommal készültem a finnországi mobilitásra, hogy részletesen megismerhessem a finn módszert, a diákok jólléte érdekében hozott intézkedéseiket. Szeretném a felépített módszereket adaptálni az itthoni iskolai környezetre.

A játékos feladatok, a feladat megoldása közben különböző fajta mozgások a tanítási-tanulási folyamatot élvezetesebbé teszi. A kötelező jelleg nem viszi el a tanulók motivációját.

Az első osztályos diákok beszoktatásakor használt játékok a későbbi években is nagy hatáffokkal használhatók, minimális átalakítással. Ha az új csoport tagjainak összeismertetését, a nevek megjegyzését lehet játékon keresztül, akkor a későbbiekben nevek helyett tananyagot is lehet használni a játékban. A különböző játékok, kártya- vagy memóriajátékok segíthetnek kifejezni az érzéseiket, gondolataikat. Az érzések és gondolatok kifejezése nemcsak az ismerkedés közben hasznos. Egy gyerek az érzésein keresztül tanul, a szeretett, kedvelt tanáron keresztül szívesebben vesz fel új információkat.

A tanulási környezet is magában hordozza az információ, tananyag átadásának lehetőségét és egyben megalapozhatja a tanulók tanuláshoz való hozzáállását. A színes, de nem rikító dekoráció motivációt jelent a gyerekeknek, hogy ez a hely nekik való, közel áll hozzájuk, nekik készült. A közvetlenül a tanuláshoz szükséges berendezésen kívül, az otthonosságot és a barátságosságot, a „kuckózást” is be kell vinni a terembe. A gyerekek a nap jelentős részét a tanteremben töltik, magukénak, második otthonnak kell hogy érezzék a tantermet, amit jól ismernek.

Apró egyéb tárgyakkal tovább fokozhatjuk a „jó helyen járok” érzést. Minden gyerek egy önálló személyiség, amit tiszteletben kell tartani, mind a tanárok, mind a többi diák által. Ezek az apró üzenetek segítenek a gyerekeknek stresszes helyzet helyett ellazulni, hogy az igazán fontos dolgokra tudjanak figyelni.

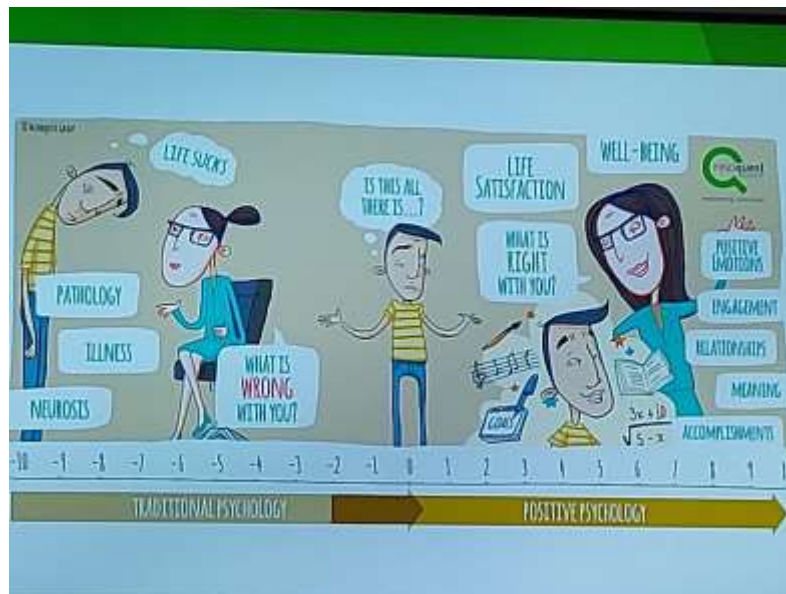


A finn közoktatásban használt PERMA- modell a jó érzésekre, a sikerre helyezi a hangsúlyt. Nem az a fontos, hogy mi, miért nem sikerült, mit nem tud a tanuló. A fontosak a pozitív érzések. Mi ment jól?; segített-e a társának, a saját magáról és társairól pozitív dolgokat, gondolatokat csatolni sokkal

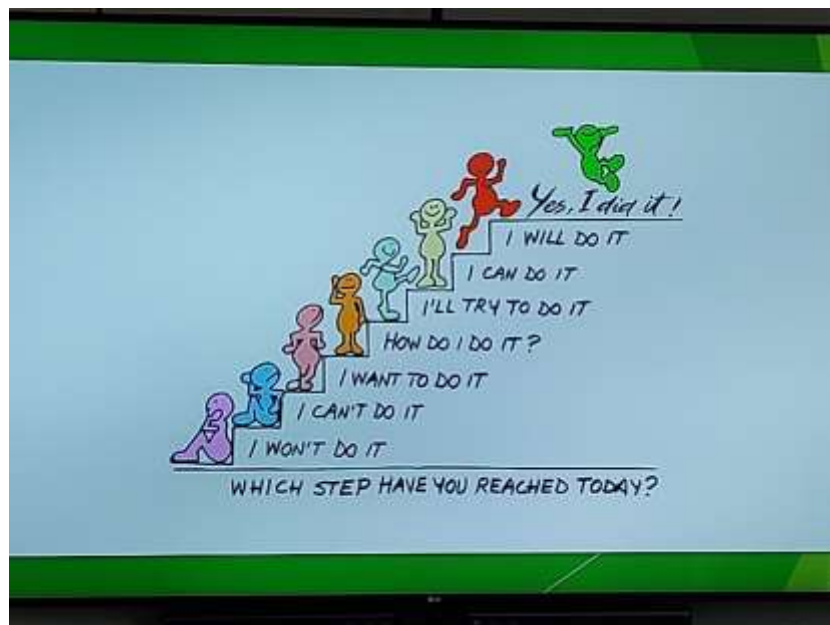
eredményesebb, mint a hibákat és helytelen viselkedést kiemelni. A PERMA- modell a pozitív érzelmeken alapuló tanítás-tanulási folyamaton alapszik, amely folyamatot a siker koronázza meg a végén.

PERMA- modell:

- 1) Pozitív érzelmek
- 2, Elköteleződés Elmélyülés, Flow
- 3) Pozitív kapcsolatok
- 4) Értelmes célok
- 5) Teljesítmény, siker



Pozitív pszichológia alkalmazásával, a diákban saját magában születik meg az igény a probléma megoldására.

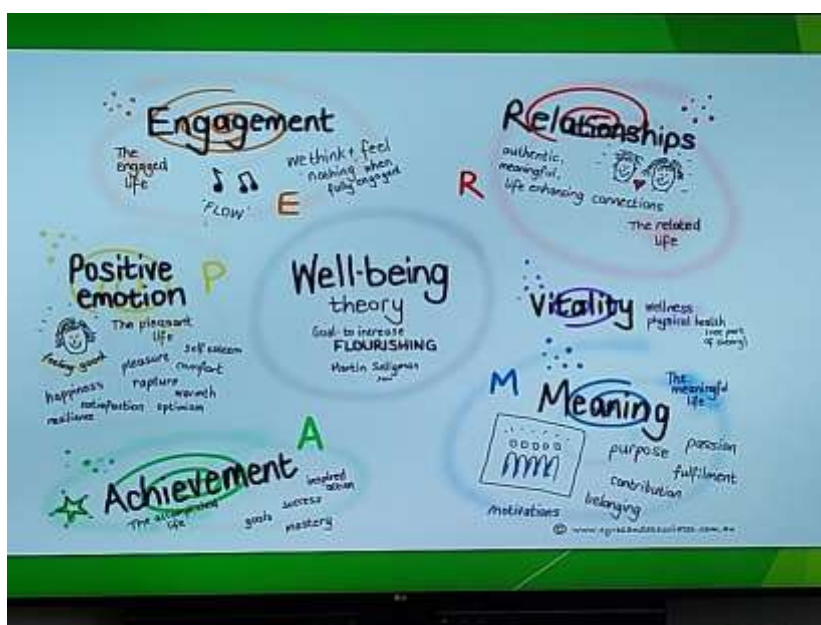


Az erösségek láthatóvá tétele, akár egy pozitív önéletrajz tervezésével, kézzelfoghatóvá teszi a diák számára a tulajdonságait és könnyebb az addig esetleg rossz tulajdonságban meglátni, hogy hol tudja a saját hasznára fordítani. A pozitív életrajz nemcsak az iskolai környezetben hasznos, hanem a családi életben is. Az emberek életében nagyon szorosan kapcsolódik a munka-tanulás és a magánélet.

Ezeket nem lehet egymástól elválasztani, nem is kell. Az önéletrajz elkészítésével tudatosíthatóak az erősítendő területek.

A finn közoktatásban a Finnish National School Program: movement to the classroom program rávilágított, hogy a diákok fizikai megmozgatása igen fontos, akár a tanórákon belül is. Ez a program nem a testnevelésről szól, hanem a tevékenykedtetésen keresztül folyó tanulási folyamatról. Minél kevesebbet üljön a diák, a tanulás nem csak a csendben, mozdulatlanul ülés formájában hatékony. Sőt, úgy a legkevésbé!

Az órai szaladgálós feladatok (feladatok és megoldások a terem különböző pontjain elhelyezve) megtervezhetőek minden korosztály számára. Nemcsak a kisiskolásoknak könnyebb mozgás közben információkat felhasználni. Hanem az idősebb, akár egyetemista diákok számára is könnyebb összekapcsolni az adatokat.



Minden olyan törekvés, ami figyelembe veszi az emberek érzelmi igényeit, közelebb visz a well-being modellhez. Ha az ember jól érzi magát a bőrében, szeret ott lenni, ahol van és pozitív megerősítést kap, mind a személye, mind a munkája, sokkal hatékonyabbá válhat a tanítási-tanulási folyamat. Mivel az érzelmek kölcsönösek, ha egy diákot megerősítünk a személyiségében, akkor visszatükrözi és a tanár is pozitív visszajelzést kap a tevékenységéről.