

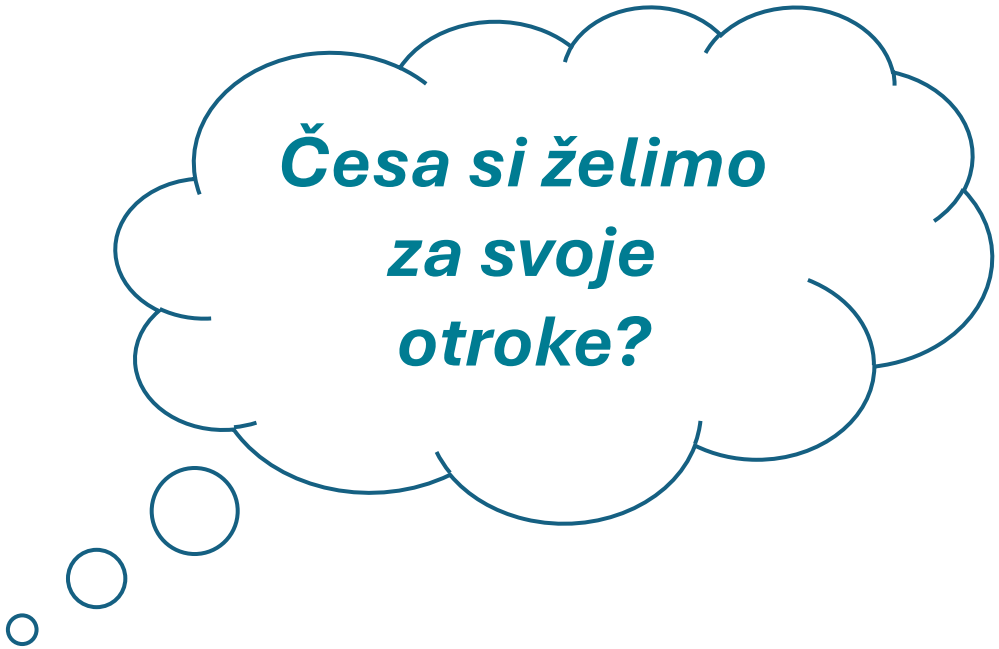
Doc. dr. Polona Gradišek

Pozitivna vzgoja in izobraževanje

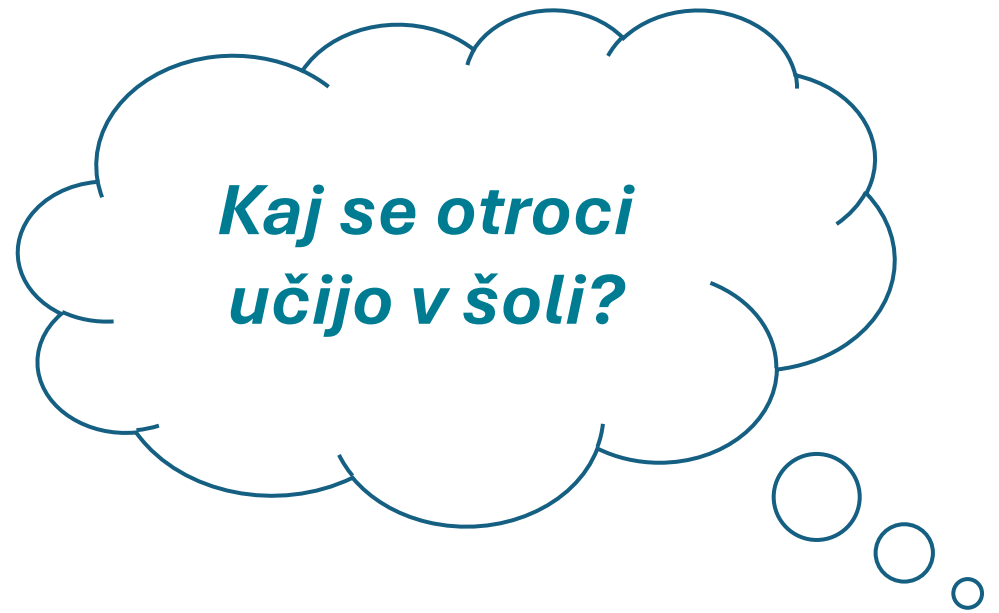


PEF

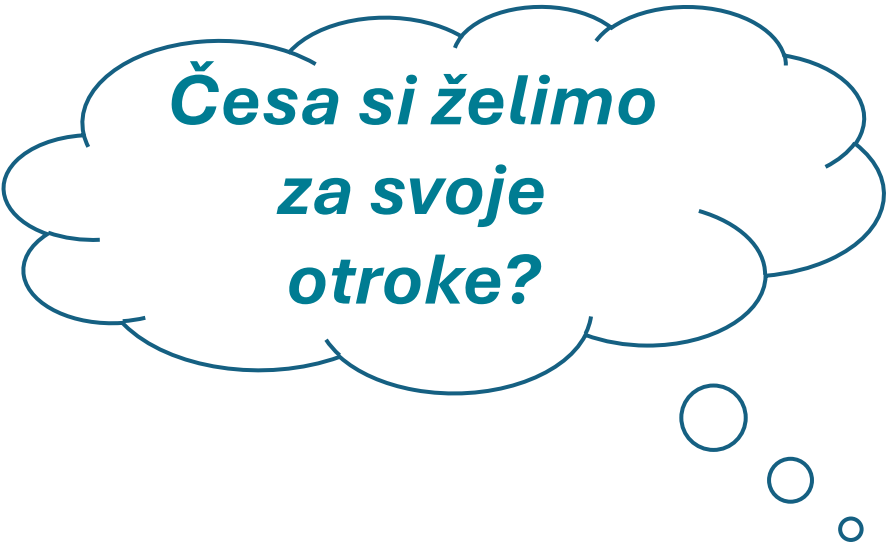
UNIVERZA V LJUBLJANI
Pedagoška fakulteta



***Česa si želimo
za svoje
otroke?***



***Kaj se otroci
učijo v šoli?***



**Česa si želimo
za svoje
otroke?**

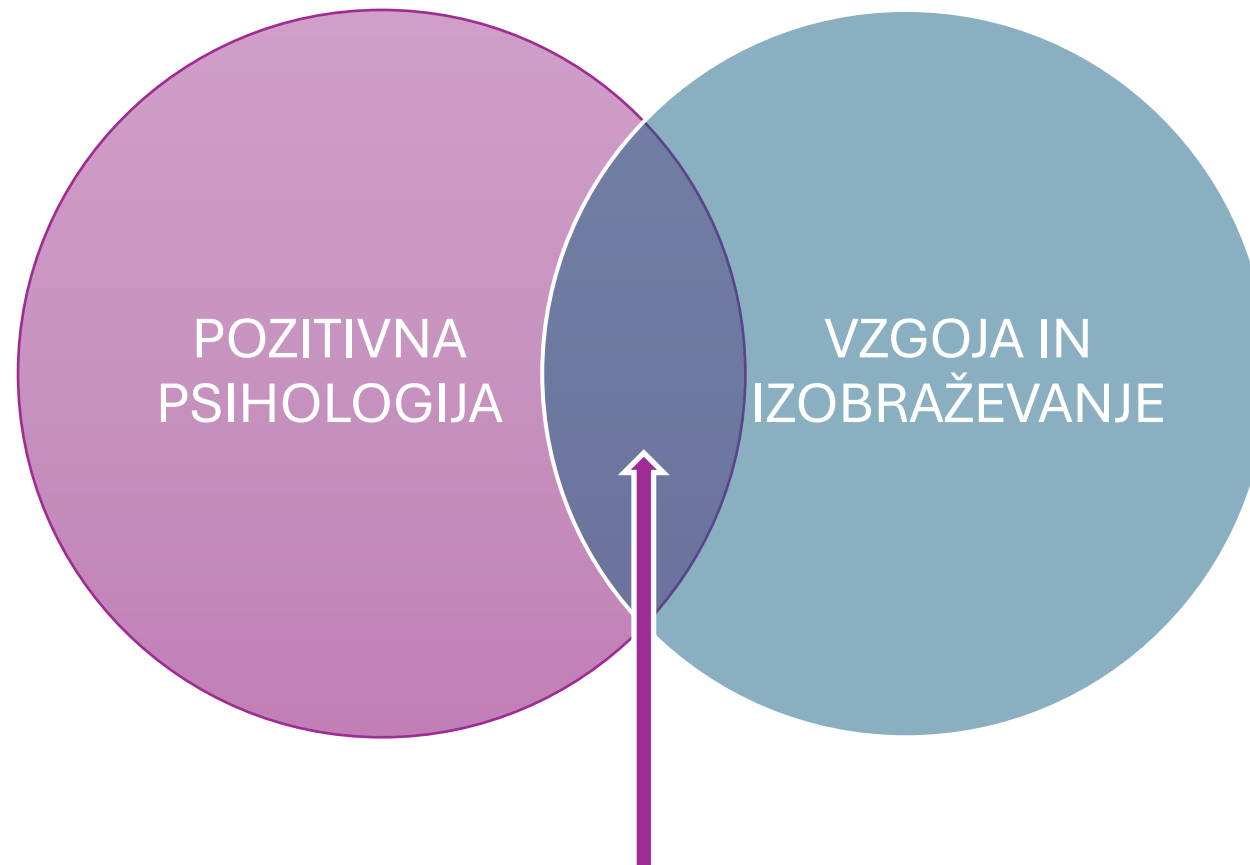
- Sreče
- Varnosti
- Uspeha
- Zdravja
- Igrivosti
- Radovednosti
- Svetle prihodnosti
- Varnega otroštva
- Ljubezni
- Pozitivnega okolja
- Raznolikih izkušenj
- Sprejetosti
- Empatije
- Veselja
- Iskrenosti
- Ljubeče družine
- Zadovoljstva
- Vztrajnosti
- Hvaležnosti
- Brezskrbnosti, mirnega odraščanja
- Veliko znanja

*Povzetek odgovorov študentk PEF UL pri
izbirnem predmetu Pozitivna psihologija v vzgoji
in izobraževanju, 2024/2025 in 2025/2026*

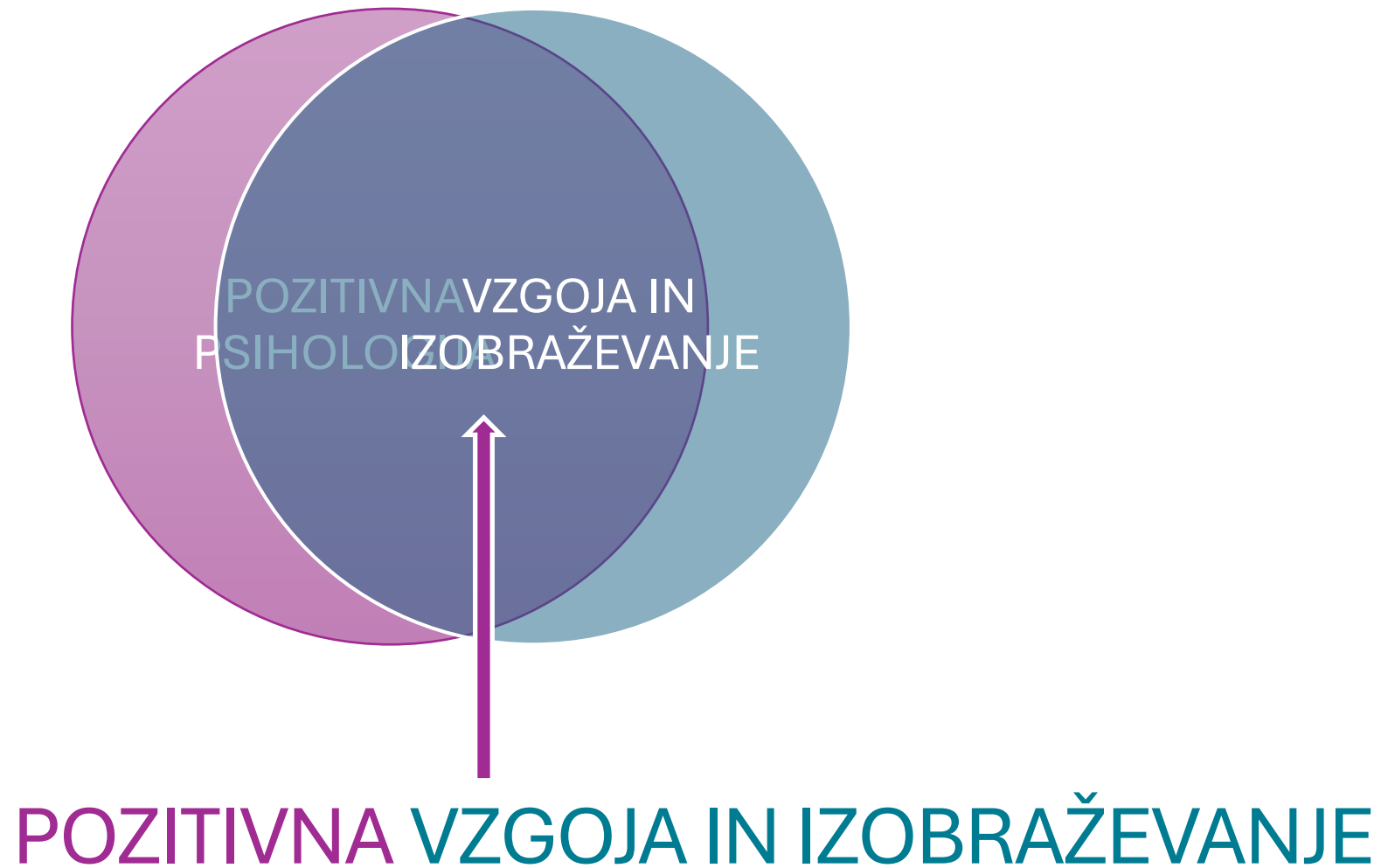
***Kaj se otroci
učijo v šoli?***

- **Discipline**
- **Tekmovalnosti**
- **Spoštovanja**, strpnosti, moralnih načel
- Pomnjenja, učenja
- **Učne snovi**, znanja na več področjih, učenja po učnem načrtu, akademskega znanja
- Življenjsko nepomembne stvari, včasih nesmiselne stvari, neuporabno, nekoristno znanje
- Življenjske stvari
- Kdo je boljši
- O naravi
- Splošne razgledanosti, širokega znanja
- Sledenja navodilom, podrejenosti, poslušnosti
- Delavnosti, delovnih navad, samostojnosti, veselje do dela, vztrajnosti
- Sodelovanja, timskega dela
- Ustreznega vedenja

*Povzetek odgovorov študentk PEF UL pri
izbirnem predmetu Pozitivna psihologija v vzgoji
in izobraževanju, 2024/2025 in 2025/2026*



POZITIVNA VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE



POZITIVNA PSIHOLOGIJA

- Samostojna disciplina v psihologiji od leta 2000.
- Usmeritev pozornosti na preučevanje **pozitivnega pola življenja**.
- *„Zdravje je več kot odsotnost bolezni.“*
- Znanstveno preučevanje dejavnikov, ki prispevajo k **dobremu, zadovoljnemu, srečnemu življenju**.
- **3 področja raziskovanja:**
 - **pozitivna oz. prijetna čustva**
 - **pozitivne lastnosti**
 - **pozitivne inštitucije**

POZITIVNA VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE *(ang. Positive Education)*

„Izobraževanje za tradicionalne spretnosti in srečo.“

- **Cilj** področja je vzpostaviti **ravnotežje** med:
 - **razvijanjem učnih spretnosti** in znanja ter
 - **prizadevanjem za dobrobit oz. blagostanje** otrok in mladostnikov.
- **Slovenija:**
 - **Tematska številka** revije Vzgoja in izobraževanje (2023): **Pozitivna psihologija v vzgoji in izobraževanju**
 - OŠ, srednje šole in gimnazije: **skupni cilj Zdravje in dobrobit** v prenovljenih učnih načrtih in katalogih znanja
 - **Kurikulum za vrtce: prečne spretnosti in zmožnosti: skrb za zdravje in dobro počutje** in druge (npr. socialne zmožnosti in spretnosti, čustveno doživljanje in izražanje ...)
 - **Izbirni predmet na PEF UL:** Pozitivna psihologija v vzgoji in izobraževanju



Kratek prelet skozi zgodovino pozitivne vzgoje in izobraževanja

Prvi val:

- **pozitivno-psihološke intervencije** oz. **programi za učence** (raziskovalci in praktiki); **usposabljanje učiteljev** za izvajanje
 - cilj: **zadovoljni, srečni in angažirani učenci**, ki so v spodbudnem učnem okolju deležni **spodbud in podpore** v smeri razvijanja in doseganja njihovih **potencialov**
- **Pomembna ugotovitev:** posebno pozornost potrebujejo tudi **učitelji, vodstveni delavci v šolah in drugi strokovni delavci**, ki te programe **izvajajo**
- *Kako naj si prizadevajo za dobrobit učencev in jih pri tem spodbujajo, če se sami ne počutijo dobro?*

Kratek prelet skozi zgodovino pozitivne vzgoje in izobraževanja

Drugi val:

- oblikovanje učnih okolij, ki podpirajo **dobrobit vseh udeležениh** v vzgojno-izobraževalnem procesu
- različni **celostni programi**, npr. socialno in čustveno učenje, perspektiva pozitivnega razvoja mladih ipd.

Kratek prelet skozi zgodovino pozitivne vzgoje in izobraževanja

Tretji val:

- **Pozitivna vzgoja in izobraževanje kot perspektiva** – krovni pojem (teorije, programi, okviri in pristopi za razvijanje različnih vidikov **dobrobiti vseh v VI**).
- Cilj: vključitev pozitivno orientiranih programov/pristopov, ki že obstajajo, s stalnim iskanjem možnih **izboljšav** in **zavedanjem kompleksnosti** vzgojno-izobraževalnega sistema.

→ **Načrtno in sistematično podpiranje optimalnega razvoja otrok/učencev in njihovih potencialov.**

Sreča oz. blagostanje oz. dobrobit

- **Dobrobit** oz. blagostanje (ang. *well-being*) = eden osrednjih konceptov v pozitivni psihologiji.
- Številne **različne opredelitve** blagostanja oz. dobrobiti, izhajajoč iz različnih teoretskih perspektiv.
- Dve ključni perspektivi v preučevanju blagostanja, ki temeljita na različnih filozofskih tradicijah:
 - **HEDONIZEM: pomen doživljanja pozitivnih čustev**
 - Aristip, Sokratov učenec: „*Sreča je rezultat vseh zadovoljujočih trenutkov.*“
 - **EVDAJMONIJA: pomen uresničevanja lastnih potencialov**
 - Aristotel: „*Sreča pomeni živeti v skladu s samim seboj, s svojimi vrlinami; s svojo „pravo naravo“.*“

PERMA model (Seligman, 2011)

Cilj: t.i. „**osebni razcvet**“ (ang. *flourish*)

Pet elementov, ki prispevajo k subjektivnemu blagostanju oz. dobrobiti:

- **Pozitivna čustva** (**P** – *Positive Emotions*)
- **Zavzetost** (zanos, angažiranost, vključenost) (**E** – *Engagement*)
- **Pozitivni medosebni odnosi** (**R** – *Positive Relationships*)
- **Občutek smisla** (**M** – *Meaning*)
- **Dosežki** (oz. realizacija ciljev) (**A** – *Accomplishment*)

- **Zdravje** (**H** - *Health*) → šesti element dodan kasneje (2015) → **PERMAH model**

Pozitivna čustva

- Ob doživljanju pozitivnih čustev se:
 - **hitreje učimo**,
 - smo bolj **ustvarjalni in odprti**,
 - bolj **igrivi** in pripravljeni na **raziskovanje**,
 - hitreje vzpostavljamo **medosebne stike**;
- **Gradimo svoje notranje vire** („naložba v dobrobit“): spodbujajo pozitivne posledice na različnih področjih v življenju

Hvaležnost: kaj se je zgodilo
lepega prejšnji dan,
škafila/kozarec hvaležnosti,
spodbujanje zahvale

Pozitivni trenutki: „iskanje“ in
ozaveščanje lepih trenutkov,
doživetij, občutkov

Jutranji
pozdravi

Tolažba,
nudenje opore

Smeh, dobra volja: pripovedovanje
šal, smešne ali vesele pravljice,
spodbujanje dobre volje in igrivosti,
rajanje

Zavzetost

- Občutek zavzetosti, angažiranosti, zagnanosti za aktivnosti, prizadevanje, zainteresiranost in osredotočenost
- Dejavnosti, ki osebi prinašajo **visoko raven notranjega zadovoljstva** in **motivacije**
- **Stanje zanosa**: popolna osredotočenost na dejavnost, izguba občutka za čas.

Umetniško ustvarjanje (glasba, ples, likovno področje)

Konstruktivske igre (gradnja stolpov, kocke)

Aktivnosti, ki jih otroci radi počnejo in v njih uživajo

Eksperimenti, izkustveno učenje

Lov na zaklad

Gibalne dejavnosti, poligon, tekmovanja

Pihanje ali pikanje milnih mehurčkov

Pozitivni medosebni odnosi

- Potreba po pripadnosti ter vzpostavljanju kakovostnih medosebnih odnosov.
- Izvor občutka, da smo **ljubljeni, cenjeni, da prejemamo podporo** drugih, **občutek varnosti**
- Pomembnost **čustvenega in fizičnega stika**.
- Timsko delo strokovnih delavk.

Socialne igre

Pogovor o pozitivnih lastnostih otrok v skupini

Učenje socialnih in čustvenih spretnosti

Igre vlog, učenje reševanja konfliktov, pomoč

Spodbujanje sodelovanja med otroki

Objemi, „crkljanje“

Spodbujanje empatije

Spodbujanje medsebojne pomoči med otroki

Pohvale



Dobro jutro je veliko več kot le dve besedi.
Pomeni: **Opazim te. Vesel sem, da si tukaj.**
Želim ti lep dan.

Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije*

TE DEN
OTRŌKA
5. - 11. OKTOBER 2026



Občutek smisla

- Omogoča nam, da občutimo, da je naše **življenje vredno in dragoceno**.
- Razvija se skozi **pripadnost** nečemu, kar presega posameznika samega (družini, skupnosti ...).
- Omogoča nam boljše **razumevanje življenjskih izkušenj** ter prispeva k optimizmu, upanju in psihološki odpornosti.
- **Strokovne delavke**: občutek **poklicnega poslanstva** (doživljanje dela kot smiselnega)

Spodbujanje
medsebojne pomoči

Čistilna akcija

Skrb za okolje

Skrb za rastline v
igralnici

Skrb za živali v igralnici
(npr. paličnjaki)

Izdelava voščilnic za
starostnike

Druženje s
starostniki (npr.
predstava)

Skrb za svoje
stvari/igračke

Dosežki

- **Dosežki** in subjektiven **občutek uspeha**.
- Občutek **kompetentnosti** oz. **obvladovanja** = ena ključnih psiholoških potreb.
- Otrokom **zagotoviti možnost uspeha**, izražanje **pozitivnih pričakovanj** do otrok.
- Opaziti (in pohvaliti) dosežke **strokovnih delavk**.

Pospravljanje
igralnice/igrač

Pohvala ob napredku

Spodbujanje
samostojnosti in
pohvala ob uspehu

Športni kartoni (npr.
Zlati sonček)

Predšolska bralna
značka/ Ciciuhec/ Bralni
nahrbtnik

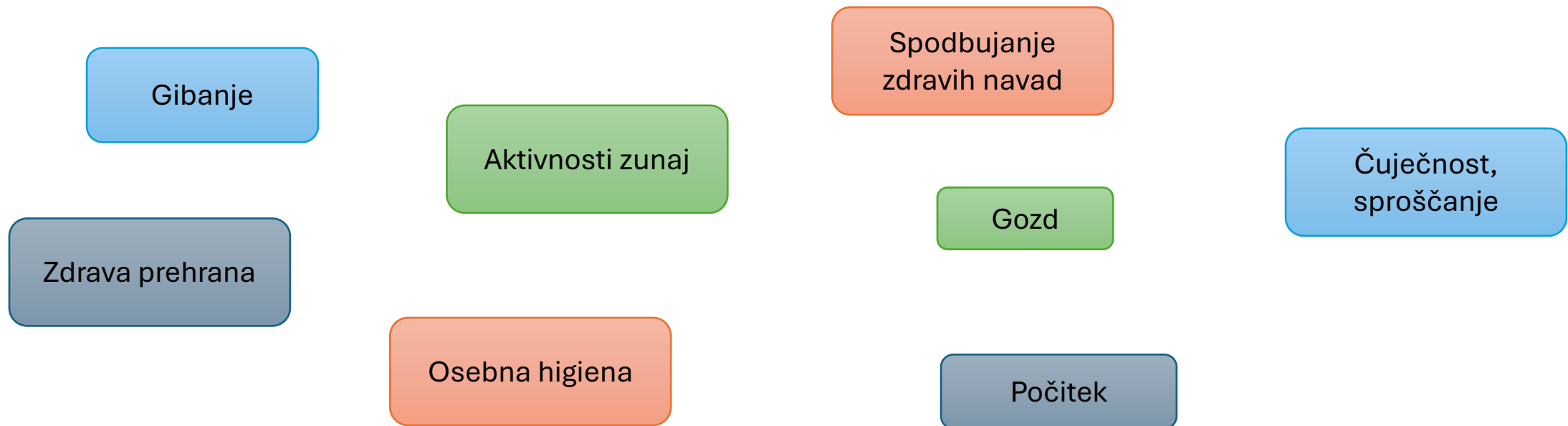
„Kozarček
dosežkov“

Igre, ki zahtevajo
vztrajnost

Formativno
spremljanje otroka

Zdravje

- Skrb za telesno in duševno zdravje **otrok** v vrtcu
- Skrb za telesno in duševno zdravje **strokovnih delavk** v vrtcu



Dobrobit strokovnih delavk v vrtcu

... kot pomemben **predpogoj** kakovostnega dela z otroki

PERMA MODEL:

- **Pozitivna čustva**
- **Zavzetost** (zanos, angažiranost, vključenost)
- **Pozitivni medosebni odnosi**
- **Občutek smisla**
- **Dosežki** (oz. realizacija ciljev)
- **Zdravje**

Klasifikacija pozitivnih lastnosti: VIA-klasifikacija vrlin

- Cilj: opredeliti, empirično meriti in omogočiti komunikacijo o pozitivnih vidikih človekove osebnosti

**VRLINE = empirično merljive pozitivne lastnosti,
ki imajo visoko moralno vrednost**

- **6 temeljnih vrlin** (zaželenene in prisotne v vseh kulturah od antike do danes):
 - *modrost in znanje, pogum, človečnost, pravičnost, zmernost, transcendentnost*
- **24 vrlin**, ki jih lahko natančno opredelimo in merimo; izražajo se v mislih, občutkih in vedenju:
npr. *prijaznost, hvaležnost, upanje, poštenost, ustvarjalnost, osebna in socialna inteligentnost, pogum, vztrajnost ...*

VIA-klasifikacija vrlin (Peterson in Seligman, 2004)

Modrost in znanje	Pogum	Človečnost
Ustvarjalnost	Pogum	Ljubezen
Radovednost	Pristnost	Prijaznost
Ljubezen do učenja	Vztrajnost	Socialna inteligentnost
Kritično mišljenje	Vnema	
Modrost		

Pravičnost	Zmernost	Transcendentnost
Poštenost	Odpuščanje	Cenjenje lepote in odličnosti
Timsko delo	Skromnost	Upanje
Vodenje	Previdnost	Humor
	Samouravnavanje	Hvaležnost
		Duhovnost

Ključni aplikativni poudarki (VIA-klasifikacija vrlin)

Na ravni strokovnih delavk v vrtcu:

- **Prepoznavanje** vrlin pri strokovnih delavkah v vrtcu (samorefleksija)
- **Udejanjanje** t.i. **osebnih vrlin** pri delu

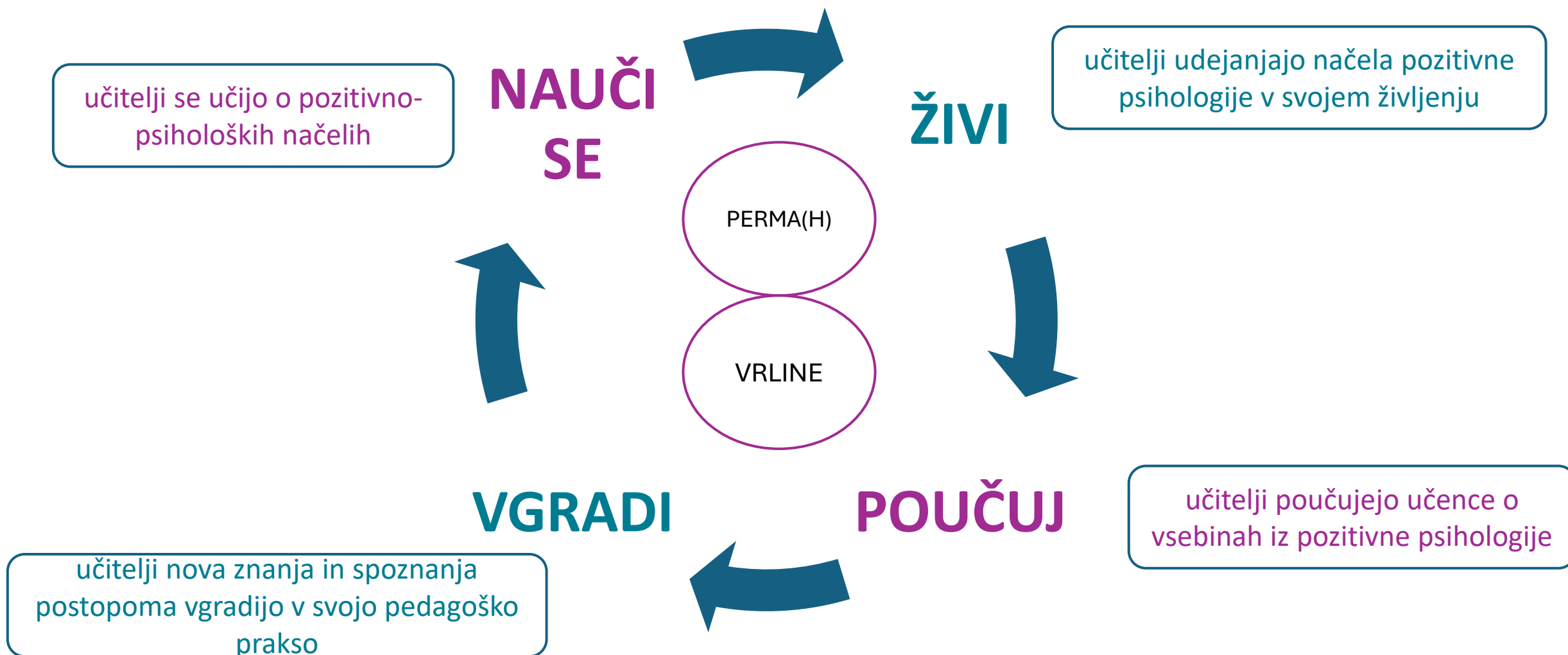
Na ravni otrok:

- **Prepoznavanje** vrlin pri otrocih v vrtcu
- (Sistematično) **razvijanje** vrlin pri otrocih



Gradišek, P. (2021). Samorazvijanje vrlin – pot do sebe in do dobrih odnosov z učenci, *Vzgoja in izobraževanje*, 52(1-2), 12–17.

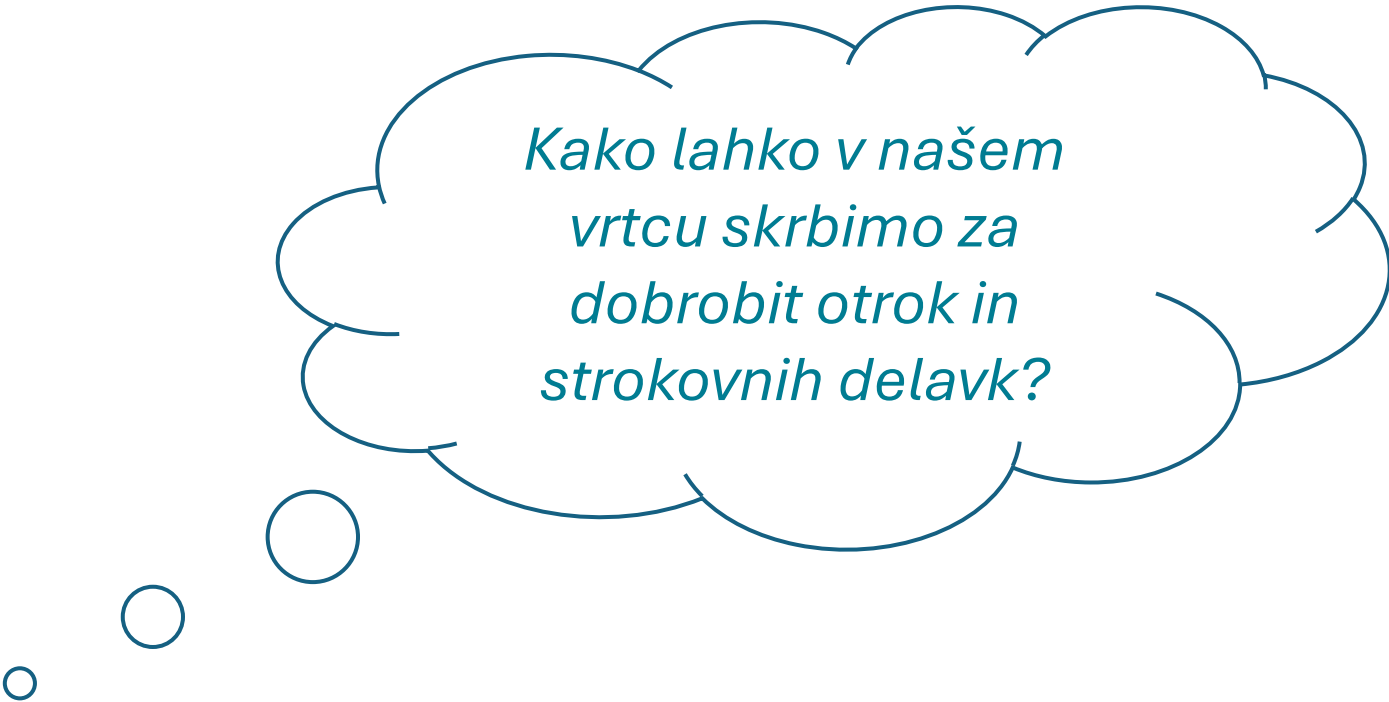
Celostni pozitivno-psihološki pristop (Geelong Grammar School, Avstralija)



Zaključki

- Cilj: **srečni, zadovoljni, zdravi otroci v vrtcu**
 - **Pozitivna vzgoja in izobraževanje:** sistematično prizadevanje za dobrobit otrok in strokovnih delavk v vrtcu
 - **Model PERMA(H)** kot dobro izhodišče za krepitev dobrobiti otrok
 - **VIA-klasifikacija vrlin** kot osnova za samorefleksijo strokovnih delavk in za sistematično prepoznavanje ter razvijanje vrlin pri otrocih
 - Prepoznavanje (in spodbujanje) **občutka poklicnega poslanstva** pri strokovnih delavkah
- **Dobrobit vzgojiteljic je predpogoj za kakovostno spodbujanje dobrobiti otrok v vrtcu:** zadovoljne vzgojiteljice bodo bolje podpirale zdrav razvoj in dobrobit otrok, zato so pomembna prizadevanja s strani vodstva tudi za dobrobit vzgojiteljic (in tudi že v času izobraževanja)

Refleksivno vprašanje za popotnico



*Kako lahko v našem
vrtcu skrbimo za
dobrobit otrok in
strokovnih delavk?*

polona.gradisek@pef.uni-lj.si