



Sretni mali Njemčiči: U Njemačkoj djeca u školi imaju predmet 'vježbanje sreće'

Goran Šimac • 12/08/2025 • 17:16

Što smo naučili školi? To manje-više znamo: čitati, pisati, računati, osnovne podatke o svijetu oko nas i slično. Znamo i da su ta znanja potrebna. No znamo i kako u školi nismo učili puno toga što nam je u životu puno potrebnije. Jednako je i danas. U Hrvatskoj se obrazovni sustav nije puno promijenio u posljednjih 200-ak godina.

I danas iz škola djeca izlaze bez nekih u životu izuzetno važnih znanja i vještina. Primjerice, zašto ih nitko u školi ne uči **osnovnim vrtlarskim znanjima, kako posijati i zasaditi biljku, cvijeće, stablo...** Kako pripremiti jednostavne obroke, kako zapaliti vatru, **kako čuvati prirodu od požara, kako poštivati i štiti okoliš,** kako se ne ljutiti, kako se ne svađati, kako se obraniti od nasilnika, kako se nositi s promjenama raspoloženja, kako štedjeti vodu, paziti da se rijeke i more ne zagađuju, kako dati prvu pomoć ozlijeđenoj ptici, mačiću, kornjači...

Lista onoga što djeca u školama ne uče, a trebala bi, nepregledna je. Dok u nekim naprednijim državama njeguju neke puno humanije i bolje obrazovne sustave, u Hrvatskoj

je to još na prapovijesnoj razini.

ŽIVITE

ZAJEDNO

SREĆNO

JURE ♥

Ne treba tu biti pametan: dovoljno je pogledati kako to rade pametniji ljudi u nekim drugim zemljama, i to onda primijeniti kod nas. Naravno, to nije lako, jer su vlasti u Hrvatskoj daleko nazadnije nego li prije 50 godina, a oni koji odlučuju su nekompetentni i za obrazovanje i za mnogo što, izuzev za osobno bogaćenje iscrpljivanjem zajedničkih dobara.

Vezano uz to – zar ne bi trebalo djecu u školu od malih nogu učiti da angažirano i srčano sudjeluju u odlučivanju za dobrobit svoje zajednice, da se izbore za svoj glas i konačnici u budućnosti postanu savjesni i vrijedni građani, a ne dio apatične i šutljive većine koja ne sudjeluje u demokratskim procesima, ne izlazi na izbore i bez pogovora pripušta u vladajuće strukture ljude bez vizije, pameti, poštenja i sposobnosti.

Kako biti sretan

No, osim svega navedenoga, djecu u školi uglavnom nitko u školi ne uči nešto što bi trebao biti temelj obrazovanja: **kako biti sretan i zadovoljan.**

-Pa zar se to uči? Ili si sretan ili nisi? – reći će mnogi.



Voćna sreća

Neki su došli do zaključka da se **sreća itekako može učiti**, pa su odlučili taj predmet uvesti – u osnovne škole.

Ali to se nije desilo u Hrvatskoj. Nego u Njemačkoj, i nekim drugim državama.

Da, mali Nijemci ili *Njemčici*, ako se to može tako reći, imaju sreću da o sreći uče u školi.

-Možete li trenirati sreću? Da, možete! I što prije to bolje, – kaže istraživač sreće **Tobias Rahm**, znanstvenik s [Instituta za obrazovnu psihologiju Tehničkog sveučilišta Braunschweig](#), ugledne i napredne njemačke obrazovne ustanove.

TU Braunschweig? Što je to? Neka njemačka sekta? Tako će reći neki skeptici...

Daleko od toga: TU Braunschweig je izvrsna ustanova – u zimskom semestru 2024./2025. je tamo upisano **15.632 studenta, a kojima se nudi ukupno 87 različitih studijskih programa.**

U 2024. godini ukupno je **5.793 zaposlenika** s punim i nepunim radnim vremenom radilo u istraživanju, nastavi, tehnologiji i administraciji, a budžet ove ustanove je za naše priike nezamisliv: čak **417.297.189 eura.**

Vratimo se na – sreću, to jest, na učenje sreće u školama.

Gore spomenuti **Tobias Rahm** je zajedno s kolegicom **Carinom Mathes** pokrenuo projekt „**Vještine sreće u osnovnoj školi**“ (projekt **GlüGS**).

Već u školskoj godini 2022./23. **više od 500 djece** u osnovnim školama u Braunschweigu sudjelovalo je u satovima sreće.

Ponajprije, djeca moraju iskazati što ih čini sretnima, pa svako jutro kada dođu u školu sade „vrt emocija“, u koji ono, jedan po jedan, prilaze pred razred, u ruci držeći žuti ili narančasti papirnati cvijet na kojem su napisali što ih je jutros učinilo sretnima.

„Mazila sam se sa svojim psom“, kaže djevojčica. „Našao sam novčić na ulici“, napisao je dječak na svojoj poruci. Drugi kaže: „Tata se jutros mazio sa mnom.“

-Djeca na taj način skupljaju male i velike trenutke sreće, i doslovno i figurativno. Znanost pokazuje da nas uživanje u trenucima sreće zapravo čini sretnijima. – pojašnjava se.

Zvuči kao banalan zaključak, ali nije: koliko nas u praksi zapravo ne dopušta samome sebi da uživaju u trenucima sreće, već preko njih prolaze ili ih se odriču kao da su nešto

nedostojno, nepotrebno i ono što troši 'dragocjeno' vrijeme.

'Sreća je subjektivna dobrobit'

-Što je sreća? Može li se i treba li se poučavati u školi? Sreća je subjektivna dobrobit. Ako smijem pitati, što djeci zapravo treba? Treba li im algebra? Želimo najbolje za svoju djecu, a za mene to znači pružiti im najbolje resurse da sretno prolaze kroz život. Ključne kompetencije poput reguliranja emocija, zahvalnosti ili samokontrole mogu se poučavati. Zašto ne možemo natjerati barem 80 posto učenika da kažu: 'Volim ići u školu?'- kaže istraživač sreće **Rahm**, koji je, kaže, opsjednut idejom „poboljšanja škole“ još od djetinjstva.

Carina Mathes, obučena logopedinja, slučajno je otkrila istraživanje sreće čitajući članak u časopisu o **Martinu Seligmanu**, pioniru pozitivne psihologije na Sveučilištu Pennsylvania.

-Do tada nisam znala da se sreća može naučiti. Mislim sam da si ili sretan ili nisi. –veli ona.

To misli (i misli će vjerojatno i nadalje) većina nas. Samo zato jer većina nas nikad nije imala priliku od nekoga naučiti nešto o sreći, vlastitoj, zajedničkoj ili bilo čijoj.

Carina Mathes je brižljivo i studiozno proučila istraživanje, raščlanila ga s pedagoškim metodama primjerenim djeci i 2016. objavila „**Nastavni plan i program za sreću**“, prema kojem su modelirani razredi u Braunschweigu.

Mathes i Rahm pokušavaju objasniti neurobiološku znanost koja stoji iza nastavnog plana i programa za učitelje i njihove mlade učenike, „uključujući kako mozak funkcionira i zašto je smisleno usredotočiti se na radosne stvari. u.

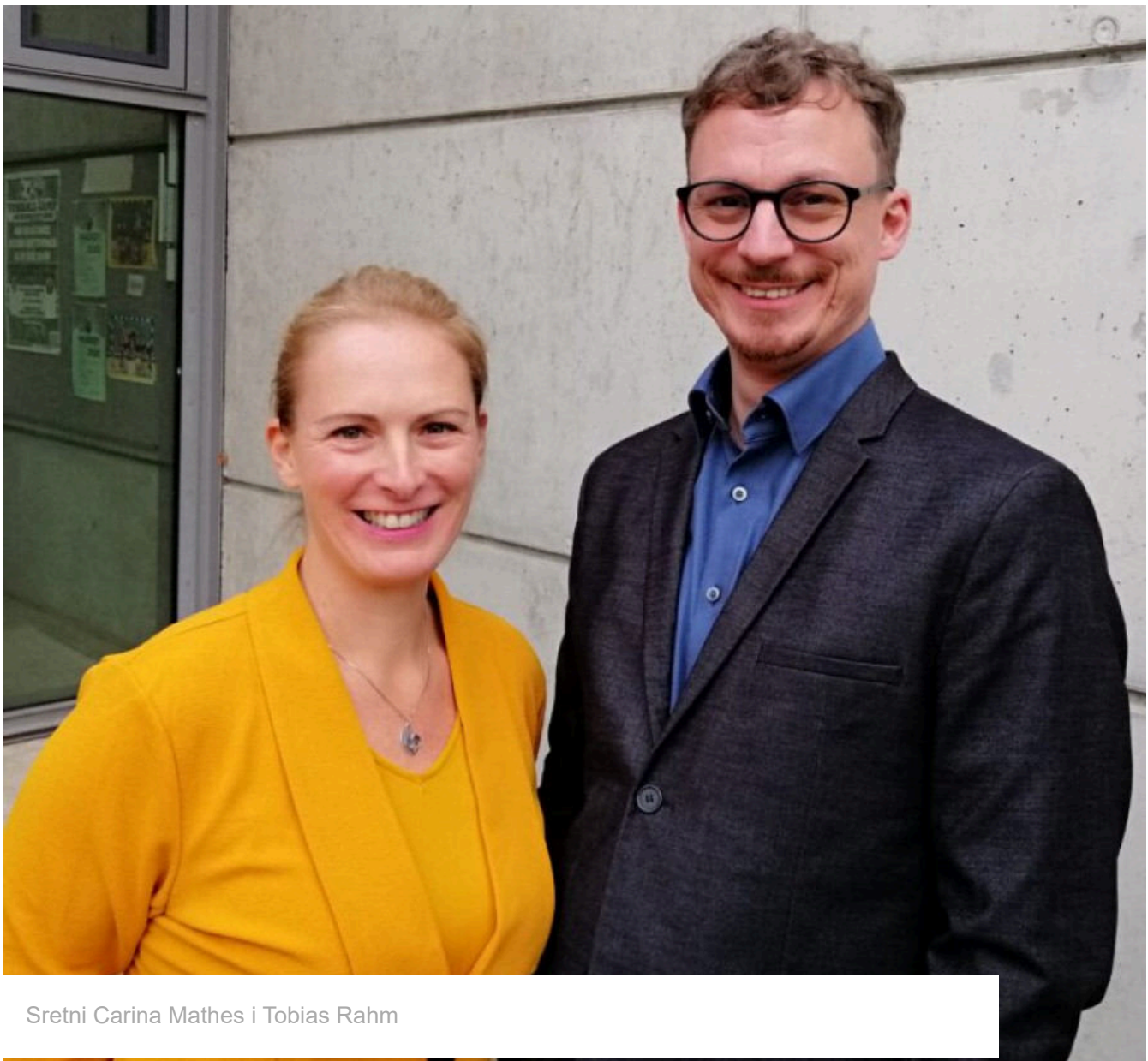
-Na primjer, djeca izrađujući papirnate avione uče da se nabori na papiru produbljuju što češće presavijaju papir. Slično tome, čovjek jača neurološke putove fokusiranjem na pozitivne emocije – smatra **Mathes**.

Cilj projekta GlüGS je **unijeti više sreće i blagostanja u škole**. Zato je od studenog 2022. do siječnja 2023. i od travnja do lipnja 2023. raspored učenika četvrtog razreda uključivao ukupno jedanaest sati „satova sreće“ uz matematiku, njemački jezik i sport.

„Satove sreće“ vodili su pripravnici učitelji i znanstvenici u obrazovanju s TU Braunschweig, koji su radili u parovima s razrednikom u jednoj od 16 osnovnih škola u Braunschweigu koje su sudjelovale u programu.

Sreća kao predmet

Satovi su se temeljili na „**Školskom predmetu Vještine sreće**“ autorice Carine Mathes, koji učenicima nudi jednostavan kurikulum s inspirativnim pričama, informacijama za roditelje, radnim listovima i uputama za kreativne radove. Za svaki sat učenici su dobili novi video za učenje od autorice i sesiju refleksije s psihologom **Tobiasom Rahmom**, umirovljenom ravnateljicom škole **Barbarom Steinau-Giesert** i **Carinom Mathes**.



Sretni Carina Mathes i Tobias Rahm

Sat sreće temelji se na znanstvenim nalazima iz pozitivne psihologije, istraživanja otpornosti i učenja te istraživanja mozga. Teme uključuju spremnost na pomoć i zahvalnost, opuštanje i svjesnost, stres i tjeskobu, samopouzdanje i svijest o osjećajima. To se

učenicima podučavalo na razigran i kreativan način na „satima sreće“, na primjer tako što su djeca pisala razglednice s komplimentima.

Što se uopće postiglo s tim satima sreće?

-Odziv djece, roditelja, učitelja i školske uprave koji su sudjelovali bio je pozitivan tijekom cijelog programa – kaže **Tobias Rahm** iz Instituta za obrazovnu psihologiju Tehničkog sveučilišta u Braunschweigu.

No, istraživač je, naravno, želio saznati više. Na četiri točke mjerenja, učenici, roditelji, učitelji i studenti anketirani su i intervjuirani o učincima i iskustvima „satova sreće“.

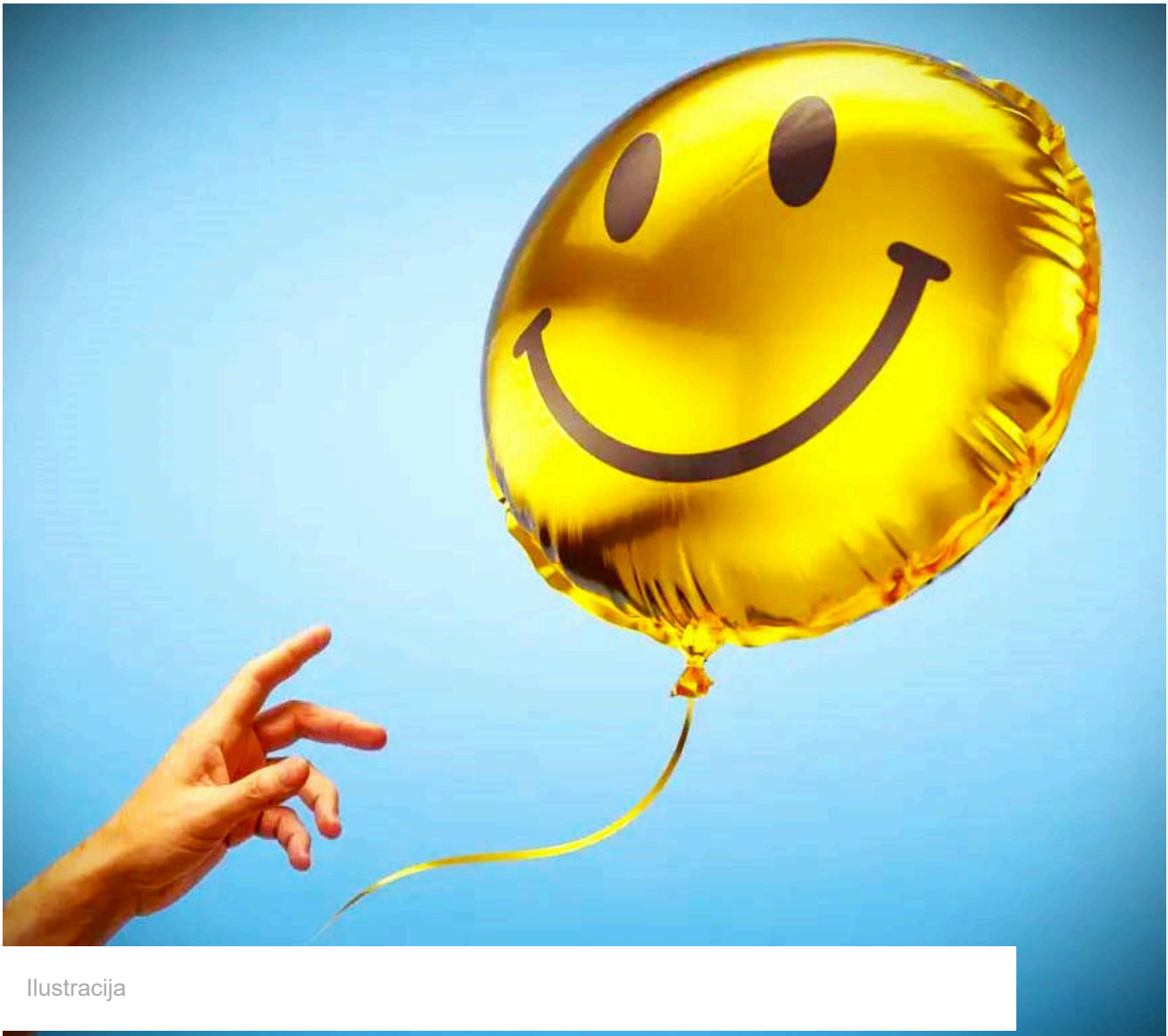
Negativni osjećaji smanjeni

Prije početka satova sreće, djeca koja su sudjelovala i njihovi paralelni razredi ispunili su upitnike o vlastitoj dobrobiti kako bi izmjerili promjene i osigurali da se one mogu pripisati programu. Rezultati su bili mješoviti. Djeca su pokazala značajne učinke u jednom području: negativne emocije smanjile su se nakon mjesec dana.

Podaci iz upitnika roditelja ukazali su na umjereno pozitivan učinak na mentalno blagostanje njihove djece. Od posebnog interesa bili su dokazi da su djeca koja su u početku imala manje podrške kod kuće ili nižu sliku o sebi imala više koristi od sesija sreće. Iako su kvantitativni rezultati bili ograničeni, kvalitativne povratne informacije pokazale su visoku razinu zadovoljstva programom i njegovim učincima. Posebno su djeca i roditelji izvijestili o poboljšanjima u socijalnom ponašanju i klimi u učionici. Pozitivna iskustva također su istaknuta u intervjuima sa školskim administratorima i učiteljima.

Ipak, inicijatori ovog zanimljivog projekta priznaju da se nije sve odvijalo prema njihovim očekivanjima. Zašto se mnogi očekivani učinci, poput poboljšanog raspoloženja, nisu ostvarili? Usporedba s drugim programima pozitivnog obrazovanja, poput kurikuluma **GNH (Bruto nacionalna sreća) Alejandra Adlera (2016.)**, pokazuje da je intenzitet lekcija o sreći, s jedanaest lekcija od 45 minuta tijekom tri mjeseca, niži nego u opsežnijim programima koje provode intenzivno obučeni učitelji.

Naime, Adler je proveo dvogodišnje istraživanje u školama diljem svijeta i na svim kontinentima: u nekoj školi bi polovica imala predmete o pozitivnoj psihologiji, te su učili 'vještine sreće i dobrobiti', a druga polovica djece ne.



Ilustracija

Oni koji su imali predmete vezane uz sreću u bili su daleko uspješniji u svim obrazovnim segmentima, te društveniji, a odnosi u razredima su bili harmoničniji.

Jednostavna integracija u školski život

-Projekt GlüGS rasterećuje učitelje i zahtijeva samo malu količinu finansijskih sredstava, što je naravno velika prednost u svakodnevnom školskom životu. Za razliku od opsežnih programa, koji uvelike ovise o predanosti učitelja i vremenu pripreme, ovaj pristup je puno lakše integrirati u školski život – kaže **Tobias Rahm**.

Druga *nuspojava* je da studenti učiteljstva rano u svojoj obuci uče koliko vrijedno može biti promicanje dobrobiti djece u školi i kako to primijeniti u praksi. Postupni razvoj školske kulture usmjerene na sreću dugoročno bi mogli potaknuti iskusniji učitelji i drugi stručnjaci koji rade u školi.

-Međutim, važno je zapamtiti da na dobrobit djece utječu mnogi čimbenici, uključujući genetsku predispoziciju i obiteljske varijable poput roditeljskih vještina i zdravlja. To može imati veći utjecaj na dobrobit nego pozitivni obrazovni programi. Ali ako mi... ako želimo društvo s većom dobrobiti i manje stresa i mentalnih bolesti, naš obrazovni sustav ostaje najbolje mjesto za početak. Moja vizija su škole koje napreduju, s programima samoosnaživanja u svakom razredu, osobljem obučanim za pozitivno roditeljstvo i motivacijskim programima za roditelje – ističe istraživač sreće.

Područje pozitivne psihologije postoji od 1999. godine. Proučava uvjete i posljedice ljudske dobrobiti te razvija intervencije za specifično poboljšanje sreće i zadovoljstva kod pojedinaca, institucija, pa čak i nacija. Što je sreća? Kako se može operacionalizirati – odnosno, učiniti mjerljivom? Koji aspekti dobrobiti imaju kakve učinke na druge varijable? Može li se sreća trenirati i ako da, kako to posebno dobro funkcionira za koga? Koji su temeljni mehanizmi djelovanja?

Sa srećom se živi dulje

Ova istraživačka pitanja nisu nužno nova i već su se proučavala prije, ali od osnutka pozitivne psihologije, njima se posvećuje nova energija i znatno veći fokus. Brojne studije sada pokazuju pozitivne učinke visoke razine blagostanja. To uključuje, na primjer, poboljšanje zdravlja, kreativnosti i produktivnosti. Doživljavanje pozitivnih emocija pozitivno utječe na kognitivne sposobnosti i olakšava stvaranje novih veza između naših neurona. Ljudi s visokom razinom blagostanja – posebno oni s visokim osjećajem smisla – čak žive i dulje.



Ova fotografija nije iz Njemačke ni Finske, ali svi izgledaju sretni

Područje pozitivnog obrazovanja (ili pozitivnog obrazovanja) bavi se integriranjem nalaza iz (pozitivno-psiholoških) istraživanja u obrazovne sustave i procese kako bi se promovirale kompetencije za oblikovanje osobne dobrobiti i “sretnog i uspješnog” života. Na međunarodnoj razini već postoje mnogi programi u školama i drugim obrazovnim ustanovama koji te kompetencije podučavaju na ciljani i strukturirani način – ponekad u posebno uvedenim školskim predmetima.

U Indiji milijun učenika uči o sreći u školi, pa je čak i **Dalaj Lama** posjetio neke od njihovih razreda. Australški pilotni projekt, **Geelong Grammar School**, podučava djecu dva sata tjedno o dobrobiti, regulaciji emocija i pronalaženju svrhe od prvog razreda do mature.

Bavarske srednje škole eksperimentiraju s razredima sreće od 2013. godine.

Studije o ovim projektima su ohrabrujuće: Mladi sudionici izvještavaju da su osjetili povećanu dobrobit i samopouzdanje. Učitelji primjećuju manje sukoba u školi, a učenici kažu da lakše uče.

Sretno!

Temelj sreće je i zahvalnost, smatra se. Vježba zahvalnosti je Rahmova omiljena vježba za podučavanje. Robert Emmons, profesor psihologije na Sveučilištu Kalifornija u Davisu, uspio je pokazati da redovito izražavanje zahvalnosti dovodi do boljih ocjena, boljeg sna i većeg blagostanja.

Na taj način, satovi sreće namijenjeni su zapravo svojevrsnom opremanju djece setom alata za njihovu dobrobit.

-Djeca doslovno pakiraju žuti ruksak „za život“ sa svim stvarima koje im donose radost. Potiče ih se da razmišljaju o pitanjima poput: Što je danas bilo dobro? Na čemu sam zahvalan? Zatim to ili napišu na papir ili izrade sliku onoga što ih čini sretnima i pune svoj ruksak tijekom nekoliko mjeseci. To ih dovodi do toga da više primjećuju što im donosi sreću, a to automatski utječe i na učitelje i roditelje, jer oni rade vježbe s djecom. – zaključuju autori *srećonosnog* obrazovanja.

Sretno!



****Tekst iz projekta 'Sve bolje i bolje' je realiziran uz pomoć sredstava iz Projekta poticanja novinarske izvrsnosti 2025. – Agencije za elektroničke medije***