

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

1. Foglalkozás: Beszélgetés az erősségekről

Korosztály: 10 - 20 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig



Szeretettel köszöntelek!

A pozitív pedagógia és nevelés módszerei csodálatos lehetőséget nyitnak meg minden szülő és pedagógus számára, hogy a gyerekek, fiatalok pozitívan fejlődhessenek.

A tanulók arra való ösztönzése, hogy megismerjék erősségeiket, elősegíti számukra az önbizalom és az öntudatosság fokozódását, valamint mélyebb megértését és értékelését annak, hogy miként különbözünk egymástól, amiként abban is tükröt tart elénk, hogy mennyi mindenben is hasonlítunk egymáshoz.

Ha az erősségeket keressük, más – erősségfókuszú – szemmel nézünk majd a diákokra, és könnyebben tudjuk formálni a viselkedésüket, sőt könnyebben tudjuk őket ösztönözni a pozitív fejlődésre.

Azáltal, hogy segítünk nekik megérteni az erősségeiket, abban is támogatjuk őket, hogy felismerjék, hogyan alkalmazhatják ezeket az erősségeket az élet különböző területein.

MIÉRT TANÍTSD AZ ERŐSSÉGEKET?

Az Erősségek Bajnokai programon keresztül felfedeztetjük a gyermekekkel az erősségeiket, ami által fontosnak és értékesnek érezhetik magukat. Az erősségközpontú nevelés-oktatás jól feltérképezett területének több, mint húszéves kutatásából kiderül, hogy milyen előnyökkel jár az erősségközpontú megközelítés a gyermekek számára. Néhányat ezek közül veled is megosztunk, hogy még jobban motiváljunk és lelkesítsünk, milyen jó döntést hoztál, hogy elsőik között veszel részt a pilot programunkban:

- **Könnyebb átmenet az óvodából az általános iskola alsó tagozatába és az alsó tagozatból a felső tagozatba** (A. Shoshani és I. Aviv, 2013).
- **Nagyobb elégedettség és aktívabb részvétel az iskolában** (E.P. Seligman, 2016).
- **Jobb iskolai eredmények** (N. Park és C. Peterson, 2008).
- **Jobb fizikai állapot** (R.T. Proyer, 2013).
- **Betegség utáni gyorsabb felépülés** (C. Peterson, N. Park és M.E.P. Seligman, 2006).
- **Nagyobb elégedettség és önbecsülés** (G.Minhas, 2010).
- **Alacsonyabb kockázat a depresszió kialakulására** (M.E.P. Seligman, 2013).
- **Fokozott képesség a stresszel és a nehézségekkel való megküzdésre** (A. Shoshani és M. Slone, 2015).

A legfontosabb nyereségek, amiket a fentiekből érdemes megjegyezned, hogy minden egyes alkalommal, amikor hozzásegítesz egy diákot ahhoz, hogy felfedezhesse erősségeit, olyankor hozzájárulsz, hogy nagyobb eséllyel kerülje el a depresszió, kevésbé szorongjon, jobban viselkedjen, jobb jegyei legyenek, fizikai egészsége ellenálló legyen és több sikert érjen el az életben.

Összefoglalóan tehát az erősségközpontú fejlesztési programunk célja:

1. **Vezérfonalat adjon a gyerekeknek, hogy erősségeiket magukban és másokban felismerjék.**
2. **Ezáltal fokozza az ön- és társismereti készségeket.**
3. **Fejlessze a gyerekek éntudatosságát.**
4. **Képesek legyenek erősségeikre a lehető legjobban építeni.**
5. **Hozzájáruljon ahhoz, hogy jobb, összetartóbb és békésebb osztályközösségek alakuljanak.**
6. **Elősegítse, hogy a diákok jobb tanulmányi eredményeket érjenek el.**
7. **Serkentse a tudatosabb pályaorientációt.**
8. **Az erősségek fejlesztésének tanulmányozására adjon lehetőséget.**

A foglalkozások lényege a személyiségfejlesztés, a pozitív életszemléletre való képesség tanítása. Már meglévő erősségeiknek tudatos és kamatozó használatával felvértezve a fiatalok eredményesen néznek majd szembe a világban felmerülő kihívásokkal. A program legfőbb ereje ebben rejlik.

Teljen sok örömd az Erősségek Bajnokai pilot programban, az erősségek megismerésében, és kívánom, hogy a diákjaid úgy emlékezzenek vissza majd rád, hogy Te voltál az a pedagógus az életükben, aki nemcsak a tudásuknak a növeléséhez járult hozzá, hanem ahhoz is, hogy érzelmi, lelki biztonságban növekedhessenek.

Bagdi Bella,
az Erősségek Bajnokai program
elindítója és vezetője



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig



Tudományos háttér röviden

A pozitív pszichológia azt a hipotézist fogalmazta meg, hogy egészségesen és hatékonyan működik az a személy, aki képes arra, hogy többnyire az erősségeit használva feleljen meg az alkalmazkodási követelményeknek. A VIA intézmény irányítása alatt (Values in Action nonprofit szervezet), Martin Seligman és Christopher Peterson egy kutatást vezetett, amelyben több mint 50 kutató vett részt a világ minden tájáról, hogy megalkossák azt az univerzális „nyelvet”, amely azt fejezi ki, mi a legjobb az emberekben. Az eredmény egy 24 karaktererősségből álló lista lett, amely interjúkon, filozófusok munkáján, vallásos szövegeken és pszichológiai kutatásokon alapul. Ezeket a karaktererősségeket elfogadják és értékelik a világ minden táján. A karaktererősségek a személyiségünk azon pozitív jellemvonásai, amelyek a saját javunkra és mások javára válnak. A VIA Intézet szerint különböző mértékben, ám mindenki megvan mind a 24 erősség.

Ezeket az erősségeket 6 fő erény köré csoportosították:

Bölcsesség, Bátorság, Emberség, Igazságosság, Mértékletesség, Transzcendencia

Dr Ryan Niemiec szerint a karaktererősségek alkotják az erényekhez vezető utat.

Az erények és erősségek csoportosítása:

BÖLCSESSÉG ÉS TUDÁS

1. Kíváncsiság
2. Kreativitás
3. Nyitott gondolkodásmód
4. A tanulás szeretete
5. Perspektíva, bölcsesség

BÁTORSÁG

6. Hősiesség, bátorság
7. Kitartás, szorgalom
8. Őszinteség
9. Vitalitás, lelkesedés

EMBERSÉG

10. Szeretet
11. Kedvesség
12. Társas intelligencia

IGAZSÁGOSSÁG

13. Méltányosság
14. Vezetői képesség
15. Csapatmunka

MÉRTÉKLETESÉG

16. Megbocsátás
17. Szerénység, alázatosság
18. Óvatosság, körültekintés
19. Önkontroll

TRANSZCENDENCIA

20. A szépség és kiválóság értékelése
21. Hála
22. Remény
23. Humor
24. Spiritualitás, vallásosság

Az erősségekkel való ilyen ismerkedés segít bennünket abban, hogy a gyakorlatban is növekedni tudjunk az önmagunk és mások megbecsülésében, valamint a különböző életkorú gyermekek tartalmas módon tudjanak egymáshoz kapcsolódni.

ERŐSSÉGEK TÁBLÁZAT

Az alábbi táblázathoz bármikor visszatérhetsz, hogy bármelyik erősség rövid, lényegi meghatározását elolvassd.

A TÁBLÁZATOT INNEN TUDOD LETÖLTENI >>

Az erősségközpontú nevelés a Strength Based Parenting (SPB) az erősségeket az alábbiakban jellemzi:

- Olyan pozitív tulajdonságok, amelyek feltöltönek energiával, amelyeket jól alkalmazunk és gyakran választunk.
- Olyan minőségek, amelyeket pozitív módon használunk a céljaink elérésére és fejlődésünk érdekében.
- Idővel fejlődnek ki a velünk született képességek és a kitartó erőfeszítéseink révén.
- Olyan tulajdonságok, amelyeket mások dicséretre méltónak tartanak, és
- amelyek pozitívan járulnak hozzá mások életéhez.



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig

Az első pozitív pszichológiai iskolai program

A Strath Haven-i Pozitív Pszichológiai Tanterv egy olyan pozitív pszichológiai intervenció, amely 25, 80 perces ülésekből áll. Az órákon a középiskolás diákok felfedezik a személyes erősségeiket, illetve megtanulják, hogy a mindennapok során hogyan alkalmazzák ezeket az erősségeket minél többféle és újszerű módon, valamint rendszeresen gyakorolják a három áldás gyakorlatot. A három áldás gyakorlat azt jelenti, hogy írjanak le minden nap három jó dolgot, ami azon a napon történt velük, majd gondolják át, hogy minek köszönhető, hogy ezek a dolgok megtörténtek, illetve, hogy mit lehetne tenni annak érdekében, hogy a jövőben még gyakrabban előforduljanak.

Ez a tanterv volt az első olyan pozitív pszichológiai szemléletű iskolai program, amelyet kutatásokkal is teszteltek (Seligman & Mtsai, 2009).

A hatásvizsgálatban 347 diák vett részt, akiket véletlenszerűen két csoportba soroltak (a kísérleti csoport részt vett a



pozitív pszichológiai programban, a kontrollcsoport pedig nem vett részt). A mérések során a diákok, a szülők és a tanárok több alkalommal töltöttek ki kérdőíveket (közvetlenül a program előtt és után, valamint 2 évvel a program befejezése után). A kérdőívekkel a diákok erősségeit, szociális készségeit, osztályzatait, viselkedési problémáit mérték fel, illetve a mérések során adminisztrálták azt is, hogy a diákok hogyan érzik magukat az iskolában. A tanárok és a szülők beszámolóit szerint (akik nem tudták, hogy az értékelt gyermek melyik csoporthoz tartozik) a program fokozta a tanulás melletti elköteleződést (az érdeklődést, a tanulás szeretetét, és a kreativitást), illetve javította az iskolai teljesítményt, és fejlesztette a szociális készségeket (empátia, együttműködés, asszertivitás, önkontroll). További eredmény, hogy a programban résztvevő diákok jobban érezték magukat az iskolában, mint a kontrollcsoporthoz tartozó társaik.

Erősségek Bajnokai pilot program

A mi programunk is igazodik a nemzetközi kutatások eredményeihez, éppen ezért szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy hétről hétre, ahogy haladtok előre az erősségek felfedezésében, az alábbi 3 alapkövet minden erősségnél fektess le a diákjaiddal való foglalkozásokon:

- Erősségek megismerése
- Erősségek fejlesztésének lehetőségei
- Erősségek új módokon való használata

Álljon itt néhány ötlet ahhoz, hogy a különféle tanórákba hogyan illeszthetőek be az erősségekkel való foglalkozások: Az irodalom órákon, például a szépirodalmi művek elemzéseit kiegészítheted a karaktererősségek vagy a reziliencia kiemelésével. A filozófiai alpművek lehetőséget adnak annak átbeszélésére, hogy mi minden adhat célt és értelmet az emberi életnek. A földrajzórán át lehet tekinteni a különböző nemzetek boldogságszintjét, vagy azt, hogy a zöld területek aránya mennyiben befolyásolja a jóllét-szin-

tünket. Az idegen nyelvi órák arra adnak lehetőséget, hogy a diákok megismerjék más kultúrák karaktererősségeihez kötődő példaképeit és szerepmódjait, a művészeti órákon pedig fejleszteni lehet a szépség és kiválóság nagyra értékelésének képességét.

Mi az, amit hétről hétre kapsz tőlünk?

A pilot program dokumentumai:

1. Heti foglalkozásterv – fontos, hogy hétről hétre megtartsd ezeket a foglalkozásokat.
2. További ötletek, javaslatok egy adott erősség különféle tanórákba való beillesztéséhez. Ebben együttműködhetsz más pedagógus társaiddal, ám ezeket az ötleteket csakis a heti meghatározott foglalkozás terven felül építsd be.
3. Egyéb letölthető dokumentumok a heti foglalkozástervhez.



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig

ELŐKÉSZÜLETEK:

- Az osztálytermet tedd az erősségektől hangulatossá az erősség poszterekkel. Így amikor az első Erősségek Bajnokai foglalkozást tartod, máris előhangolod őket a témára, és minden nap szemük előtt lesznek az erősségek. A posztereket mindig az adott erősség heti foglalkozás tervéhez csatoljuk!
- Javasoljuk, hogy a pilot program keretében legyen a diákoknak egy Erősségek Bajnokai füzetük, amelyet saját maguk díszítenek, és ebben jegyzik le az őket megérintő, elgondolkodtató dolgokat, vezetik az Erősség-naplójukat, illetve ebben jegyzik hétről hétre a vállalásaikat.

TÍPUSFELADATOK MINDEN ERŐSSÉGHEZ:

Minden erősséghez tartoznak úgynevezett típusfeladatok, amelyek erősségről erősségre visszatérnek.

1. ERŐSSÉG PROFIL

Minden erősség bevezetése kapcsán, ahogyan majd sorra veszitek őket, töltesd ki a gyerekekkel az alábbi munkalapot:

INNEN TUDOD LETÖLTENI >>

Sokszorosítás helyett el is készíthetitek őket: egy A/4-es lapot tartsanak fektetve és rajzoljanak rá egy nagy téglalapot, amit osszanak el 4 részre. Középre írják rá az erősséget és a 4 résszel a következőket tegyék:

- a) Bal felső rész: írd saját definíciót az erősséghez!
 - b) Jobb felső rész: rajzold le, ami az erősségről eszedbe jut!
 - c) Bal alsó rész: nevezz meg egy példaképet, aki az erősségről eszedbe jut (lehet osztálytárs, családtag, színész, mesehős stb.)
 - d) Jobb alsó rész: fogalmazd meg egy célodat és azt, hogy hogyan segítheti az adott erősség a célod elérését!
- Minden esetben a diákok páros vagy kiscsoportos munkában segíthetik egymást ötletekkel.

2. ERŐSSÉG-NAPLÓ VEZETÉSE

Bátorítsd a diákokat, hogy vezessenek Erősség-naplót, amiben hétről hétre le tudják írni az élményeiket, amikor egy-egy erősséget vagy magukban, vagy valaki másban felfedeztek. Így tudják a leginkább kivenni a legtöbbet ezekből a foglalkozásokból.

3. HÁLA-NAPLÓ VEZETÉSE (OPCIONÁLIS)

Három hála írása minden nap. Ezt ajánld föl nekik kísérletként, hogy próbálják ki 21 napig. Kutatások igazolják, hogy a hála növeli az étellel való elégedettséget, mivel felerősíti a múlttal kapcsolatos jó emlékeket. Írjanak le minden nap három jó dolgot, ami azon a napon történt velük, majd gondolják át, hogy minek köszönhető, hogy ezek a dolgok megtörténtek. Gondolják végig azt is, hogy mit lehetne tenni annak érdekében, hogy a jövőben még gyakrabban részük lehessen azokban a dolgokban.

4. ERŐSSÉG-FÓKUSZÚ MÉDIAKÖVETÉS

Hívd fel a figyelmüket: otthon is legyenek figyelmesek a filmekre, mesékre, olvasmányokra, hírekre, hogy akár minden órán lehessen beszélni egy „erősség bajnokról”, akinek a jellemében egy adott erősség megmutatkozott.

5. TITKOS ERŐSSÉGFYELŐ JÁTÉK

Minden foglalkozás végén húzzanak egy nevet, és abban az osztálytársukban figyeljék meg azt az adott erősséget, amivel foglalkoztatott órán, vagy bármilyen más erősséget, amit felismernek a 24-ből, és ezt egy borítékban adják oda egymásnak a következő Erősségek Bajnokai foglalkozás elején. Így minden óra egy pozitív visszajelzéssel indulhat el. (Először ezt mindenképpen nagy körben, együtt érdeemes megtennetek, hogy az erősségközpontú visszajelzéseket te is „moderálni” tudd pedagógusként.)



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig



Erősségek Bajnokai - 1. foglalkozás

BESZÉLGETÉS AZ ERŐSSÉGEKRŐL



1. NÉZZÉTEK MEG AZ ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PROGRAM BEVEZETŐ FILMJÉT AZ ERŐSSÉGEKRŐL!

A VIDEÓT ITT TEKINTHETED MEG >>

2. BESZÉLGETÉS AZ ERŐSSÉGEKRŐL

Felvezetés: mind a 24 erősség megtalálható bennünk, amelyek olyanok, mint a magok, tápanyagokra van szükségük a növekedéshez. Mind hozhatunk döntést arról, hogy mit szeretnénk öntözni és gondozni. Amikor lehetőséget teremtünk arra, hogy megosszuk egymással a történeteinket és a tapasztalatainkat, akkor annak is teret adunk, hogy egymás jó oldalát jobban megismerve egy összetartó, szeretettelibb közösség kovácsolódhasson.

Közös megbeszélés: ti mit gondoltok az erősségekről? Miben támogatnak minket? Miért lehetnek fontosak az életünkben?

3. A MEGHATÁROZÓ ERŐSSÉGEINK

Felvezetés: minden emberi lény birtokolja mind a 24 karaktererősséget. Azonban néhány erősség jobban meghatározza kik is vagyunk: ezek a lényegi erősségeink. Kutatások bizonyítják, hogy az embereknek öt ilyen erőssége van. A VIA felmérés eredménye rangsorolni tudja a karaktererősségeket.

2 fontos tulajdonsága van a meghatározó erősségeinknek:

- Megerőltetés nélkül használjuk őket. Úgy csináljuk a dolgokat, ahogy természetesen csinálnánk. A flow érzése jó indikátor lehet, mialatt egy ilyen erősséget alkalmazunk.
- Energizáló hatásúak: Amikor ezen tulajdonságaink szerint viselkedünk, az energiát ad nekünk. Gyakran tapasztalunk pozitív érzelmeket, elégedettséget érzünk. Ezen erősségek használata energikusá tesz bennünket ahhoz, hogy tovább csináljuk azt.

Páros gyakorlat: ehhez először vetítsd ki a diákoknak az Erények és erősségek táblázatát, majd magyarázd el, hogy hogyan értelmezzék azt és kérd meg őket, hogy az általad kiosztott 5-5 cetlire írjanak rá egy-egy erősséget, amit a legjellemzőbbnek gondolnak a társukról és mondják el, hogy miért. Majd újabb párcsere, de ekkor már ki-ki magának választja ki azt az 5 erősséget, amiről azt gondolja,

hogy a legjellemzőbb rá, és mondja is el a társának, mit gondol miért. Utána beszéljess velük az itt következő kérdések mentén az erősségeikről!

Javaslatok beszélgetéshez, reflexióhoz a fő erősségről:

- Hogyan fejezed ki/használod ezeket az erősségeket az életedben? Mondj rá példát is!
- Hogyan jelenik meg a számodra?
- Mi az, ami az egyes erősségek esetében téged a leginkább energizál?
- Milyen helyzetekben/körülmények között a legerősebbek ezek az erősségek?
- Az életednek mely területein tudnád még jobban alkalmazni ezeket az erősségeket?

Javaslatok beszélgetéshez, reflexióhoz a többi erősségről:

- Melyik erősségből szeretnéd, ha több lenne neked?
- Mit jelentene neked, ha jobban aktivizálnád ez az erősség?
- Hogyan nézne ki ennek az erősségnek az aktivizálódása a te számodra?
- Életednek mely területe vagy milyen élethelyzet húzna hasznót, ha ez az erősség aktívabb lenne?
- Milyen hasznod van abból, ha aktivizálsz? Mi lehet a veszteség, ha aktivizálsz?

Otthoni munka 10-17 éveseknek: töltsék ki a VIA youth tesztet, és a következő foglalkozásra hozzák el magukkal. Érdeemes összesítened az osztály eredményét.

A teszt itt érhető el: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth> (magyar nyelv beállítható)

Kérünk, hogy az első hónapban minden gyermekkel folytass egy 5-10 perces beszélgetést a fő erősségről!

4. A PROGRAM BEJELENTÉSE

A program lényege és a küldetés bejelentése. A program végén mindenki az Erősségek Bajnoka lehet! Ehhez lehet választani egy avatárt is és a játékosítás (gamification) „terepén” előre haladni.

5. A KÖVETKEZŐ FOGLALKOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE

Kérd meg a diákokat, hogy kinyomtatva hozzanak a következő alkalomra egy fotót magukról!



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig

Időbőség esetén

Az itt látható feladatokat különösen akkor javasoljuk, ha jut rá időtök. Ezeket még a program bejelentése, azaz a 4. pont előtt érdemes kipróbálnotok:

A, FOGALMAZÁS

Válaszd ki maximum 5 erősségedet és írd velük egy fogalmazást magadról! Aki szeretné, hangosan is felolvashatja.

B, ERŐSSÉGGYAKORLÁS

Válaszd ki egy rád jellemző erősségedet! Ezen a héten hogyan tudnád jobban kifejezni ezt az erősséget? Hol tudnád használni?

C, OTTHONI MUNKA 10-17 ÉVESEKNEK:

Kérd meg 2 családtagodat és 1 tanárod, hogy a 24 erősségből válassza ki azt az 5-öt, ami szerintük a te domináns erősséged.

Biztos lesznek eltérések, ez is csak azt bizonyítja, hogy mindegyik erősség ott van benned. Kérd meg, hogy mondjanak egy példát, mikor látták megnyilvánulni benned a kiválasztott erősséged!

Ez neked is fontos visszajelzés lesz majd, hogy milyenek látnak azok az emberek, akik valamilyen formában részesei a mindennapi életednek.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>



Felhasznált irodalom

Oláh Attila:

Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának?
Iskolakultúra 20004/11 In. https://epa.oszk.hu/00000/00011/00087/pdf/iskolakultura_EPA00011_2004_11_039-047.pdf

Niemiec, Ryan: Character Strengths Interventions:

A Field Guide for Practitioners, Hogrefe Publishing, 2017

Peterson, Christopher és Seligman, Martin:

CharacterStrengths and Virtues, Oxford University Press,

Seligman, Martin:

Autentikus életöröm. A tejes élet titka. Laurus Kiadó, Győr, 2008

Seligman, Martin: Flourish - élj boldogan!

Akadémiai Kiadó, Budapest, 2011

Via Institute <https://www.viacharacter.org/>

Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!