

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

1. Foglalkozás: Beszélgetés az erősségekről

Korosztály: 3 - 6 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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



Szeretettel köszöntelek!

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

A gyerekek arra való játékos ösztönzése, hogy megismerjék erősségeiket, elősegíti számukra az önbizalom és az öntudatosság fokozódását, valamint mélyebb megértését annak, hogy miként is különbözünk és mennyi mindenben is hasonlítunk egymáshoz.

Ha az erősségeket keressük, más – erősségfókuszú – szemmel nézünk majd a gyerekeinkre, és könnyebben tudjuk formálni a viselkedésüket, ugyanakkor 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 felfedeztük a gyermekekkel az erősségeiket, ami által fontosnak és értékesnek érezhetik magukat. Az erősségközpontú nevelés-oktatás jól feltérképezett területének több, mint húszéves kutatásaiból 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 elsők 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 gyermeket ahhoz, hogy felfedezhesse erősségeit, olyankor hozzájárulsz, hogy kevésbé szorongjon, jobban viselkedjen, fizikai egészsége ellenálló legyen és könnyebben vegye majd az óvoda-iskola átmenetéből adódó kihívásokat. Mindehhez pedig „varázsfegyverük” vagy „szupererőjük” a karaktererősségek lesznek.

Teljen sok örömmöd az Erősségek Bajnokai pilot programban, az erősségek felfedezésében és megismerésében!

Bagdi Bella,
az Erősségek Bajnokai program
elindítója és vezetője



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTMÁNY

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3 - 6 éves korig



Tudományos háttér röviden

ÍGY KEZDŐDÖTT...

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy úrfi, akit Mártonnak hívtak, de mindenki csak Marcinak becézte. Marci olykor morcos volt amiatt, hogy őt csak kevesen értik meg. Pedig a világ olyan szép! Tele van örömteli és vidám játékkal! Ebben a világban bárki boldog lehet, ha akar! Akkor hát miért van mégis olyan sok szomorú és elégedetlen ember? Sajnálta azokat, akik nem akarták észrevenni az élet szépségeit és virágos kertjeit, ezért egyszer gondolt egy nagyot és azt mondta, ő bebizonyítja néhány tudós társával együtt, hogy megéri a felhők mögé nézni – azokról már amúgy is olyan sokat tudunk –, és ideje a napsugarakat tanulmányozni. Bizony, megeljük ott a bizonyítékokat arra, hogyan varázsoljuk az életünket olyanná, amilyen a tündérek birodalma!...

Talán így volt, talán nem is volt, ha nem hiszed, járj utána!

Nos, mi utána jártunk a mesének és kisebb-nagyobb eltéréseket találva az itt következő kiegészítéseket és módosításokat javasoljuk. Vagyát, ez már nem mese!

Sheldon és King 2001-es Miért szükséges a pozitív pszichológia című tanulmányukban deklarálták elsőként a pozitív pszichológia céljaként az emberi erények és erősségek tudományos alapú vizsgálatát.

Nem sokkal ezután vált az erősségközpontú nevelés alapjainak lerakása a pozitív pszichológia egyik célkitűzésévé.

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.

Ma már jól tudjuk, hogy a karaktererősségek személyiségünk azon pozitív aspektusai, amelyek saját javunkra és mások javára válnak. Karaktererősség az, amiben jók vagyunk, élvezzük is használni, mások számára is jót hozunk vele, inspiráló azok számára, akik látják, továbbá ezek az élet értelméhez való eljutás erőforrásai. Az erősségek természetes adottságok, és nagyobbrészt velünk született sajátosságok, éppen ezért az erősségek jelei már nagyon korán megmutatkoznak. Martin Seligman szerint meg kell különböztetnünk a tartós

boldogság szintjét a pillanatnyi boldogságtól (egy bók, egy szelet csokoládé). A PERMA modellben mutatta meg, hogy mik azok, amelyek a tartós boldogságunkhoz hozzájárulnak: ilyenek a pozitív érzelmek, az elmélyülés vagy a flow élmény átélése valamiben, a pozitív kapcsolatok, az értelmes célok, a jelentés keresése az életünkben és a sikerélmények. Az életörömmünk fokozódását az „örök”, univerzális, a fentebb megfogalmazott karaktererősségek köre is támogatja.

Seligman és csapata ezeket az erősségeket vették számba és megalkottak egy 24 karakterjegyből álló rendszert. A karakterjegyek azonosításához egészen az ókori filozófiákhoz és a különböző vallási irányzatok által fontosnak tartott erényekhez nyúltak vissza. Úgy találták, hogy ezekben a gondolatrendszerekben (a teljesség igénye nélkül: taoizmus, hinduizmus, buddhizmus, kereszténység, iszlám, antik és újkori filozófia) hat közös erény jelenik meg: a bölcsesség, a bátorság, az emberségesség, az igazságosság, a mértékletesség és a transzcendencia.

A VIA Intézet szerint különböző mértékben, ám mindenkiben megvan mind a 24 erősség. Ezeket az erősségeket a 6 fő erény köré csoportosították:

Bölcsesség, Bátorság, Emberség, Igazságosság, Mértékletesség, Transzcendencia

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

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

IGAZSÁGOSÁG

13. Méltányosság
14. Vezetői képesség
15. Csapatmunka

MÉRTÉKLETESÉG

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

TRANZSCENDENCIA

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



Jobb Veled a Világ

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

1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3 - 6 éves korig

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 elolvasd.

A TÁBLÁZATOT INNEN TUDOD LETÖLTENI >>

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

- Olyan pozitív tulajdonságok, amelyek feltöltenek 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.

Erősségek Bajnokai pilot program

Olyan nemzetközi óvodai kísérleti programokról egyelőre alig tudunk, amelyek a karaktererősségek fejlesztését is megcéloznák. Az iskolák világából azonban kellő számú kutatási eredmény áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy lássuk, a karaktererősségek felismerését és a rájuk való játékos, tudatos építést nem lehet elég korán elkezdni. Éppen ezért érdemes arra figyelned, hogy hétről hétre, ahogy haladtok előre az erősségek felfedezésében, az alábbi 3 terület megjelenjen minden erősségnél az egyes foglalkozásokon:

- Erősségek megismerése – játék a kártyákkal
- Erősségek fejlesztésének lehetőségei – mesével, színezővel, mondókával
- Erősségek kamatoztatása és új módokon való használata – az egyéb óvodai foglalkozásokon keresztül is

Ajánljuk, hogy bátran alkalmazd a játékosítás módszerét és helyezd az egész pilot nevelési évet egyetlen nagy keret-

történetbe, amelyben a gyerekek különböző „próbatételeken”, feladatokon és meséken mennek keresztül annak érdekében, hogy közelebb kerüljenek választott hősükhöz, karaktererős példaképükhöz.

MI AZ, AMIT HÉTRŐL HÉTRE KAPSZ TŐLÜNK?

A pilot program dokumentumai:

1. Heti foglalkozásterv (egy mese és annak feldolgozásának javaslata).
2. Egyéb letölthető dokumentumok a heti foglalkozástervhez.
3. Szupererő kártya (novembertől)
4. Színező mondókákkal (novembertől)



1. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3 - 6 éves korig



Erősségek Bajnokai - 1. foglalkozás

BEVEZETÉS AZ ERŐSSÉGEK VILÁGÁBA

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, fényre és tápanyagokra van szükségük a növekedéshez. Mind hozhatunk döntést arról, hogy ezek közül miket 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 kialakítható.

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

3. A MEGHATÁROZÓ ERŐSSÉGEINK

Mondj néhány erősséget, amit a gyerekek már jól ismernek (kíváncsiság, bátorság, óvatosság, hála, humor stb.) és kérdezd meg, hogy ki mindenkire jellemzőek azok az erősségek a csoportban! Mondjatok rá példát is, hogy mikor tapasztaltátok legutóbb!

Beszélgess velük az itt következő kérdések mentén az erősségeikről!

Javaslatok beszélgetéshez, reflexióhoz:

- Hogyan használod ezeket az erősségeket az óvodában? És otthon? Mondj rá példát is!
- Hol érzed a testedben azt az erősséget?
- Melyik erősség esetében tesz téged a leginkább energikusnak?
- Melyik erősségből szeretnéd, ha több lenne neked?
- Miért, milyen jó célra használnád fel?
- Melyik erősségből ajándékoznál társaidnak?

Javasoljuk, hogy az év során minden gyermeknek bátran adj erősségfókuszú visszajelzést akkor, amikor optimalisan használják erősségeiket!

4. A PROGRAM BEJELENTÉSE

A program lényege és a küldetés bejelentése. A program végén mindenki az Erősségek Bajnoka lehet! Ehhez vedd példának a játékosítás (gamification) módszerét és annak „terepén” haladjatok előre.

Javasoljuk, hogy a program bevezető filmjét mutassátok meg a szülőknek is és avassátok be őket, hogy ebben a nevelési évben egy különleges kísérleti (pilot) programot vezettek be. Érdekes nekik is figyelemmel kísérniük gyermekük karaktererősségeit és azok változását.

5. A KÖVETKEZŐ FOGLALKOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE

Kérd meg a gyerekeket és szüleiket, hogy kinyomtatva hozzanak a következő alkalomra egy fotót magukról!





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!