

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

2. Foglalkozás: Az erősségek felfedezése

Korosztály: 6 - 10 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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

2. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6 - 10 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. Öszinteség
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 feltöltötenek 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.



Jóbb Vele a Világ
Alapítvány

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 töltötték 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.

Noha ez a vizsgálat középiskolában zajlott, nagyon fontos látnunk, hogy a jól-lét és a hozzá tartozó komponensek – ide értve a karaktererősségeket is – tanítását nem lehet elég korán kezdeni. Helye van az általános iskolákban is.

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 irodalomórákon, például a szépirodalmi művek elemzéseit kiegészítheted a karaktererősségek vagy a reziliencia kiemelésével. Az erkölcsan órák lehetőséget adnak annak átbeszélésére, hogy erősségeink révén hogyan találhatjuk meg helyünket az osztályközösségben, vagy a tágabb közösségekben. A környezetismeret órákon át lehet tekinteni a különböző nemzetek boldogságszintjét, vagy azt, hogy

a zöld területek aránya mennyiben befolyásolja a jól-lét-szintünket. Az idegen nyelvi órák arra adnak lehetőséget, hogy a diákok megismerjék más kultúrák karaktererősségeihez kötődő példaképeit és szerepmellékeit, 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 tervén felül építsd be.
3. Egyéb letölthető dokumentumok a heti foglalkozástervhez.



Jobb Veled a Világ Alapítvány

2. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6 - 10 éves korig

ELŐKÉSZÜLETEK:

- Az osztálytermet tedd az erősségektől hangulatossá az erősség posztterekkel. Így amikor az első Erősségek Bajnokai foglalkozást tartod, máris előhangolod őket a témára, és minden nap szemük előtt lesznek az erősségeik. A poszttereket 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 elkészített feladataikat, vezetik az Erősség-naplójukat.

TÍPUSFELADATOK MINDEN ERŐSSÉGHEZ:

Minden erősséghez tartoznak úgynevezett típusfeladatok, amelyek erősségről erősségre visszatérnek.

1. ERŐSSÉG PROFIL

Minden erősség bevezetése kapcsán, ahogyan majd sorra veszitek őket, töltsd 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.

3. HÁLA KÖSZÖNTÉS (OPCIONÁLIS)

Mondjatok minden nap három jó dolgot, ami azon a napon történt veletek, majd gondoljátok át, hogy minek köszönhető, hogy ezek a dolgok megtörténtek. Vajon mit lehetne tenni annak érdekében, hogy a jövőben még gyakrabban részünk lehessen azokban a dolgokban?

Kutatások igazolják, hogy a hála növeli az élettel való elégedettséget, aminek az az oka, hogy felerősíti a múlttal kapcsolatos jó emlékeket.

4. ERŐSSÉG-FÓKUSZÚ MÉDIAKÖVETÉS

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

5. TITKOS ERŐSSÉGFIGYELŐ JÁTÉK

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



Jóbb Veled a Világ
Alapítvány

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

2. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6 - 10 éves korig



Erősségek Bajnokai - 2. foglalkozás

AZ ERŐSSÉGEK FELFEDEZÉSE



1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Álljatok fel nagykörben és dobjátok egymásnak a labdát a következő szabályok szerint: aki dobja a labdát, annak mondania kell egy álltanevet. Akinek dobja a labdát, annak el kell mondania, hogy milyen erősségekkel bírhat az az állat. Találja meg azt is, hogy ezen erősségek közül, melyikkel bír ő is, aki elkapta a labdát!

2. ERŐSSÉGTABLÓ

Az előző játék alapján beszélgetsetek arról, hogy kiben melyik két-három erősséget látjátok nagyon erőteljesen megnyilvánulni! A gyerekekről készült fotók segítségével készítsétek el az osztály erősségtábláját!

3. KÜLDETÉSNYILATKOZAT

Ki-ki írjon egy küldetésnyilatkozatot, amelybe azt is belefoglaljátok, hogy hogyan fogjátok a saját fő erősségeiteket magatok és a világ javára használni!
Olvasátok fel kis csoportban! Aki szeretné, az egész osztály előtt is felolvashatja.

4. BÖLCSESSÉG ÉS TUDÁS ERÉNYE

Avasd be a diákjaidat, hogy innentől kezdve erényről erényre haladtok tovább és az erénycsoportokhoz kapcsolódó erősségeket fogjátok végig venni hétről hétre. Tedd ki a 24 erősséget tartalmazó táblázatot!

A karaktererősségek a személyiségünk azon pozitív jellemvonásai, amelyek a saját javunkra és mások javára válnak. Kutatók szerint különböző mértékben, ám mindenkiben megvan mind a 24 erősség, melyeket 6 fő erény köré csoportosítottak:

Bölcsesség, Bátorság, Emberség, Igazságosság, Transzcendencia, Önkontroll

A karaktererősségek alkotják az erényekhez vezető utat. Az első 5 foglalkozáson a Bölcsesség és tudás erényéhez tartozó erősségeket fogjuk felfedezni.

ERÉNY: BÖLCSESSÉG ÉS TUDÁS

A bölcsesség a tudás megszerzéséről és alkalmazásáról szól. Ez nem egyenlő az intelligenciával. Nem lexikális tudásra kell gondolni, hanem életbölcsességre. A karaktererősségek, amelyek ehhez kapcsolódnak olyan speciális erősségek, amelyek a tudás megszerzését, elsajátítását és használatát foglalják magában. Az emberek, akik ezzel az erénnyel

rendelkeznek, becsülik a tanulást és a megértést.

A karaktererősségek, amelyek ehhez az erényhez kötődnek: kreativitás, kíváncsiság, nyitott gondolkodás, a tanulás szeretete és a bölcsesség.

- **Ki jut eszedbe, amikor a bölcsességre gondolsz?**
- **Szerinted miért jó bölcsnek lenni?**
- **Milyen viselkedést mutatnak az emberek, akik rendelkeznek a bölcsesség erényével?**
- **Miért fontos számodra a bölcsesség?**

5. A KÖVETKEZŐ FOGLALKOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE

ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. Ezeket lehetőségetek van eljuttatni hozzánk három kategóriában. A 24 erősségből az egész osztály, vagy adott erősségenként egy-egy csoport készítsen az alábbi műfajokban alkotásokat az adott erősségekhez:

- **maximum 3 perces reklámfilm a adott erősségről**
- **vers, vagy dal a adott erősségről**
- **rajz a adott erősségről**

Határidő: 2021. április 30.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

Ezen a címen várjuk őket szeretettel: info@erossegprog-hu

IDŐBŐSÉG ESETÉN

Az itt látható feladatokat különösen akkor javasoljuk, ha jut rá időtök. Hosszú távon mindenképpen hasznos beépítened valamely foglalkozásba. Sőt, a játékosítás során pontot, jelvényt vagy bármi más érhet, ha a gyerekek megcsinálják őket.

A) NEVEZZETEK EL!

Találjátok ki az osztály küldetését! Melyik erősséget használnátok ehhez?

Adjatok az osztályotoknak egy erősség nevet!

Minden tanulópadnak adjatok erősségnevet!

Találjátok erősség neveket a teremben található helyeknek, tárgyakkal (pl. padok, székek)!

B) MUTOGASSÁTOK EL!

Ki-ki válasszon egy olyan erősséget és némán, csak a testét használva mutogassa el!

A többiek találják ki, mire gondolhatott!



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 teljes 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!