

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

2. Foglalkozás: Az erősségek felfedezése

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

2. 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

MÉRTÉKLETESSÉG

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 TUOD 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.



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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

2. 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>

2. 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: nevez 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 célodat 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 érdemes megtennetek, hogy az erősségközpontú visszajelzéseket te is „moderálni” tudd pedagógusként.)



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

2. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig



Erősségek Bajnokai - 2. foglalkozás

AZ ERŐSSÉGEK FELFEDEZÉSE

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Álljatok fel nagy körben és dobjátok egymásnak a labdát a következő szabályok szerint: akinek dobjuk a labdát, annak mondania kell egy állatnevet a keresztnéve kezdőbetűjével, majd meg kell fogalmaznia, hogy az állat mely erősségeire lehetne büszke és ezen erősségek közül mi az, ami benne is ott van. Például: Gyula vagyok és a gyurgyalagot választom, amit 2013-ban az év madarává választottak. Akár erre is büszke lehetne, de nekem most fontosabb tulajdonsága, hogy kifejezetten társaságkedvelő. Ezen erőssége rám is jellemző, ami például abban is megnyilvánul, hogy szeretem a csapatmunkát.

2. ERŐSSÉGTABLÓ

A gyerekek hoztak fotót magukról és elhozták a VIA teszt eredményét, amiből kiderül mi az 5 fő erősségük. Készítsék el az osztály erősségtablóját: az 5 erősségüket írják rá külön papírokra (pl. post-itekre), díszítsék, színezzék ki, és ragasszák a fotójuk köré!

3. KÜLDETÉSNYILATKOZAT

Ki-ki írjon egy küldetésnyilatkozatot, amelybe azt is belefoglaljátok, hogy hogyan fogjátok a saját 5 fő erősségeiteket magatok és a világ javára használni! Olvassátok 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 karaktererőssé-

gek, amelyek ehhez kapcsolódnak úgynevezett kognitív erősségek. Kognitívak, mert a tudás megszerzését, elsajátítását és használatát foglalják magukban. Az emberek, akik ezzel az erénnyel rendelkeznek, becsülik a tanulást, az önfejlesztést 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?**
- **Mit becsülsz a bölcsességben?**

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 az adott erősségről**
- **vers, vagy dal az adott erősségről**
- **rajz az adott erősségről**

Határidő: 2021. április 30.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk! Ezen a címen várjuk őket szeretettel: info@erossegeprogram.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) Nevezetek el!

Találjátok ki az osztály küldetését! Melyik erősséget használnátok ehhez?

Adjátok 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 gondolhatt!



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTMÁNY



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!