

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

2. Foglalkozás: Az erősségek felfedezése

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



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



2. 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)



2. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3 - 6 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: aki dobja a labdát, annak mondania kell egy állatnevet. 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

A gyerekekről készült fotók segítségével készítsétek el a csoport erősségtablóját!

3. BÖLCSESSÉG ÉS TUDÁS ERÉNYE

Avasd be a gyerekeket, hogy inentől kezdve erényről erényre haladtok tovább és az erénycsoportokhoz kapcsolódó erősségeket fogjátok végig venni hétről hétre. Az első 5 foglalkozáson a Bölcsesség és tudás erényéhez tartozó erősségeket fogjuk felfedezni.

4. 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?
- Melyik mesében találkoztál már vele?
- Szerinted miért jó bölcsnek lenni?

5. ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. Ezeket lehetőségetek van eljuttatni hozzánk három kategóriában. A 24 erősségből bármihez várunk tőletek alkotásokat a következő kategóriákban:

- **maximum 3 perces filmet az adott erősségről**
- **vers, mondóka 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:

erossegek bajnokai@gmail.com

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 mást érhet, ha a gyerekek megcsinálják őket.

A) NEVEZZETEK EL!

Találjátok ki a csoport küldetését! Melyik erősséget használnátok ehhez?

Adjatok a csoportotoknak egy erősség nevet!

Hogyan neveznétek el a csoportszoba egyes jellegzetes helyeit vagy tárgyait? Adjatok nekik egy-egy erősségnevet!

B) MUTOGASSÁTK EL!

Hogyan mutogatnátok el a kíváncsiságot, a szeretetet, kedvességet, megbocsátást, hálát és humort? Ki-ki válasszon egy olyan erősséget és némán, csak a testét használva mutogassa el! A többiek találják ki, mire gondolhatt!

C) RAJZOLJATOK!

Hogyan rajzolnád le az egyik erősséget a bölcsesség erényei közül?



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/>