ERŐSSÉGEK BAJNOKAI
PILOT PROGRAM

Korosztály: 3 - 6 éves korig

2020/21

Jobb Veled a Világ Alapítvány
1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com

ELMÉLYÜLŐS
Az Emberség erényének elméleti háttere

Ebben a dokumentumban gyűjtöttük neked össze a legfontosabb elméleti tudnivalókat ahhoz, hogy minél magabiztosabbnak érezhesd magadat az erények és karaktererősségek ismeretanyagában. Örömteli elmélyülést kívánunk!

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!

Az Emberség erénye

Martin Seligman 1998-ban, az Amerikai Pszichológiai Társaság elnökévé választásakor elhangzott beszédében lefektette, hogy a pozitív pszichológia három fő témaköre a pozitív érzelmek, az *egyéni vonások és erősségek*, valamint a pozitív intézmények tanulmányozása. Ezen belül külön kiemelte *az emberi erősségek tudományának* létrehozását.

A karaktererősségekről való gondolkodás és az ehhez kapcsolódó alapfogalmak definiálása tehát a pozitív pszichológia egyik első vívmánya volt. Az erősségek és erények rendszerének kialakítása Peterson és Seligman (2004) nevéhez fűződik, de a mű írásában, az alapos további 40 szerző munkája jelenik meg. A több mint 800 oldalas *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification* című művel az volt a szándékuk, hogy legyen egy olyan, tudományos alapokon nyugvó összefoglaló mű, amely a mentális zavarok osztályzásához hasonlóan szisztematikus áttekintést ad azokról az egyéni jellemzőkről, amelyek a mentális betegségek megelőzését, az egészség megőrzését, illetve a jóllét elérését segítik elő.

A rendszerezés lehetővé teszi, hogy operacionalizálni és mérni tudjuk az erősségeket és az erősségalapú intervenciókat, lehetőséget ad a pedagógusoknak és szülőknek, hogy definiálják a kibontakozó és fejleszteni kívánt területeket, és hogy megértsék a gyerekek erősségeinek az egyedi mintázatát (Lottman és mtsai, 2017). Mindezek mellett az erősségek megismerése azért ennyire fontos, mert az erősségekhez illeszkedő, azokkal kongruens tevékenységek a pszichológiai jóllét felé vezető út meghatározó építőkövei.

Röviden az Emberség erényéről

Az igazságosság és a humanitás egyetemes erénye bár több ponton találkozik, Seligmanék két erénykategóriaként definiálják. Humanitás, azaz emberség alatt azokat az erényeket értjük, amelyek a másik emberrel való kapcsolatban nyilvánulnak meg, így ezek tulajdonképpen az interperszonális erősségek. Természetesen az igazságosság erényében is kiemelt szerepe van az interperszonalitásnak, de általában csak akkor számít erkölcsösnek (ami igazságos is), ha gyökere az elfogulatlanságból ered. Az emberség erénye abban áll, hogy többet teszek annál, mint ami „csupán” igazságos, így például nagylelkűséget tanúsítok akkor is, amikor egy méltányos csere is elégséges lenne (egy szerzői életműből eladok néhány könyvet egy izgatott vevőnek, aki talál a dobozban egy meglepetés, „bónusz” könyvet, amire nem is számított, hiszen nem szerepelt a feladott hirdetésemben), kedvességet akkor, amikor azt nem lehet viszonozni (egy hajléktalannak ételt adok), és megértést akkor is, amikor büntetés járna érte (gyermekem a boltban sírva hisztizik egy csokiért, amit bár nem veszek meg neki, érzéseit megértve fordulok hozzá).

Az emberséghez tartozó erősségeket a pszichológián belül altruista vagy proszociális (másokat segítő) viselkedéseknek tekintjük. Az emlősökön kívül más fajok is mutatnak altruista viselkedésjegyeket. Egyes megállapítások szerint az emberek olyankor is tudnak altruista módon viselkedni, amikor az ahhoz fűződő pozitív kimenetel még távolinak vagy elérhetetlennek tűnik, és azt állítják, hogy az ilyen csodálatra méltó viselkedést az empátia és a szimpátia váltja ki belőlük. (Sőt, a szimpátia olykor arra vezethet bennünket, hogy megszegjük a méltányosság szabályait.) Tény, hogy elég gyakran hajlandóak vagyunk a nagylelkűség, a kedvesség és jóság cselekedeteit magunkra ölteni, amelyek elfogadása és értékként kezelése abszolút konszenzuson nyugszik, és amelyek felemelő hatással vannak azokra az emberekre, akik csupán kívülről tanúi egy-egy ilyen megnyilvánulásnak.

Karaktererősségek

A szeretet felfedezőútja

A szeretet mások felé tanúsított egyfelől kognitív, másfelől érzelmi, harmadrészt pedig viselkedési állapot, amely három típusba sorolható:
1) Azok felé érzett szeretet, akik fontosak nekünk, törődünk velük, kötődünk hozzájuk, rájuk támaszkodunk, ők pedig rendelkezésünkre állnak, amikor szükség van rájuk, hogy a jóllétünk biztosítva legyen. Segítenek, hogy biztonságban érezzük magunkat, és stresszt okoz bennünk, ha hosszabb ideig távol vagyunk tőlük. Ez a típusú szeretet olyan, mint *a gyermek szülők iránti szeretete*.
2) A szeretet egy másik formája az, amit azok felé érzünk, akik tőlünk függnek, akiknek a biztonságérzetét mi adjuk, mi vagyunk, akik törődünk velük. Vigasztaljuk, megvédjük, segítjük és támogatjuk őket, áldozatokat hozunk az ő javukra, szükségleteiket a magunk szükséglete elé helyezzük, és boldogok vagyunk, ha ők is azok. A szeretetnek ez a típusa *a szülő gyermeke iránti szeretet*ére hasonlít.
3) A harmadik típusú szeretet szenvedélyes vágyat, szexuális, fizikai és érzelmi közelséget kíván meg valakivel, aki különleges a számunkra, és aki számára mi is különlegesek vagyunk. Ez a *romantikus szerelem*.

A fentiek közül a kapcsolatainkban több, mint egy szeretet forma is jelen lehet. Például a legjobb barátok szerethetik egymást szülő-gyerek és gyerek-szülő módon is, olyan értelemben, hogy mindkettő támaszkodik a másikra és gondoskodik róla, törődik vele.

Kapcsolataink fejlődési útjának különböző pontjain a szeretet különböző formái jelenhetnek meg. Például, ahogyan felnövünk és a szüleink egyre idősebbek lesznek, a gyerek-szülő szeretet kapcsolattól lassan elmozdulunk a szülő-gyerek típusú szeretet kapcsolat felé. A kapcsolatok elkezdődhetnek az egyik típusú szeretettel, amiből idővel kialakulhat egy másik. Például a szerelmespárok eleinte romantikus szerelemmel szeretik egymást, de idővel elkezdhetik egymást szülő-gyerek, illetve gyerek-szülő módon is szeretni. A társkapcsolat az egyetlen olyan kapcsolati forma, amelyben mind a három szeretet típus megtalálható.

Azok az egyének, akik rendelkeznek ezzel az erősséggel, minden bizonnyal egyetértenek a következőkkel:

- Van valaki, akivel szabadon önmagam lehetek.
- Van valaki, akiben megbízom, hogy segít és támogat engem.
- Van valaki, akitől utálok sokáig távol lenni.
- Van valaki, akiért szinte bármit megtennék.
- Van valaki, akinek a boldogsága legalább annyira számít nekem, mint a sajátom.
- Van valaki, akinek a jólléte számít nekem, elköteleződtem iránta.
- Van valaki, akivel fizikai módon is gyengéd, szeretetteljes vagyok.
- Van valaki, akinek a jelenlétében mély megelégedettséget érzek.
- Van valaki, aki iránt szenvedélyt érzek.

Ahhoz, hogy érthessük, mennyire alapvető ez a képesség, meg kell nézzük az evolúciós gyökereit. Fajunk fennmaradása azon múlt, hogy legalább három alkalmazkodási kihívásra hogyan reagáltunk. Először is túl kellett élnünk az állatvilág leghosszabb függő életszakaszát. Ezek után kellett találnunk egy társat, akivel elég hosszú ideig maradtunk együtt ahhoz, hogy szaporodni tudjunk. Harmadszor pedig megfelelően kellett gondoskodnunk az utódainkról, hogy ők is megélhessék a szaporodás szempontjából aktív életkort. Ezeknek a kihívásoknak az eredménye az, hogy természetünknél fogva képesek vagyunk mindazokra az érzelmi, kognitív és viselkedésbeli reakciókra, amelyeket a különböző kihívásokkal teli élethelyzetek megkívánnak. Szüleinkkel kapcsolatban olyan módon gondolkozunk, érzünk, viselkedünk, ami a fennmaradásunkat biztosítja. Hasonló módon a gyermekeinkkel kapcsolatban olyan módon érzünk, gondolkodunk, viselkedünk, ami az ő fennmaradásukat biztosítja. És a társunk felé is olyan módon gondolkozunk, érzünk, viselkedünk, hogy a létfenntartás, a reprodukció biztosítva legyen. Minden kihívás a szeretet más-más típusához kapcsolódik.

Csupán az utóbbi 30 évben jutott oda a tudomány, hogy az empirikus kutatás módszertanát a szeretet értelmezésének és magyarázatának szolgálatába állítsa. A kutatás ez idő alatt két különálló területen mozgott: a

fejlődéslélektannal foglalkozók a szülő-gyermek kötődés mentén kutattak, a szociálpszichológusok pedig a felnőtt romantikus kapcsolatokat vizsgálták. Nemrég elkezdődött ezeknek az irányoknak a közeledése, közös metszéspontok találása, és ez a folyamat mindeddig gyümölcsözőnek bizonyul.

A szeretetre és a szeretet befogadására való képességet ma már úgy tekintjük, mint egy ösztönös, velünk született, fajtipikus tendenciát, amelynek kiemelt hatása van az emberre a fejlődés során, egészen az újszülöttkortól az időskorig. Az is bebizonyosodott, hogy ezt a képességet erősen és hosszan tartó módon befolyásolják a korai kapcsolati tapasztalatok.

Bőséges bizonyíték áll rendelkezésünkre, amely szerint minden korban pozitívan hatnak a *korai jó kötődési minták* – ebből egyenesen következik a kérdés, hogy lehet-e bármit tenni a bizonytalan vagy sérült kötődések későbbi gyógyítása érdekében. A tanulmányok eddig főleg a kisded-gondozó kapcsolatra és a felnőtt romantikus kapcsolatra koncentráltak.

A kötődés kutatásában az egyik kérdéses elem éppen az, hogy vajon a korai kötődési mintáik határozzák-e meg, hogy egy-egy kisbaba hogyan reagál egy idegen helyzetben, vagy a veleszületett karakterünk, temperamentumunk. Akárhogy is, az ingerlékeny karakterű kisbabákat nehezebb megnyugtatni, és az átlagosnál nagyobb gondozói érzékenység szükséges hozzá. Ennek következményeképpen ezek a kisbabák nagyobb kockázatnak vannak kitéve, amikor a bizonytalan, sérült kötődési formák kialakulásáról van szó.

Az egyik kísérlet során random lettek kiválasztva az érzékenyebb temperamentumú csecsemők és az ő gondozóik. Amikor a babák 6-9 hónapos kor között voltak, a gondozókat megtanították az érzékeny válaszadásra. A közbeavatkozás hatása drámai volt. A kontroll csoporttal szemben a kísérleti csoportban résztvevő kisgyerekek majdnem háromszor nagyobb valószínűséggel mutattak biztonságos kötődési formákat. Az utánkövetés megmutatta, hogy ezeknek a beavatkozó lépéseknek hosszan tartó hatásuk volt, hiszen még két évvel később is érzékelhető volt a hatásuk, nem csak a gyermek-gondozó kapcsolatban, hanem a gyermek kortárs kapcsolataiban is (van den Boom, 1995).

A kötődéselmélet alapelveit a felnőtt kapcsolatokra is alkalmazták. Jó példa erre az EFT (Érzelem fókuszú terápia pároknak, S. Johnson és Greenberg, 1985). Az EFT egyik fő kiindulási pontja az, hogy a nehézségekkel küzdő párok megragadnak a negatív interakciós mintákban, ami meggátolja a biztonságos kötődést a kapcsolatban. Az EFT egy kilenc lépésből álló gyógyulási folyamatot alkalmaz a kapcsolat (újjá)építésére. Az első négy a negatív kommunikációs minták kiértékelésről és megállításáról szól. A következő három lépésben arra ösztönzik a párokat, hogy olyan eseményeket tervezzenek, amelyek megváltoztatják a kapcsolódási mintákat és táplálják a kötődést. Az utolsó két lépés pedig abban segít, hogy a változásokat integrálni tudják a hétköznapi életükbe is. Hét különböző tanulmányban vizsgálták az EFT eredményességét pszichológiai és didaktikus adaptáció, valamint kapcsolati elégedettség szempontjából. A pároknál végzett átlagos pszichoterápiás kutatásokhoz képest kimagasló eredmények születtek. Több mint 70% mutatott jelentős javulást, amely később is fennállt.

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy bármely életkorról is legyen szó a biztonságos kötődés alapvetően a kötődésben résztvevők érzékenységén múlik. Az újszülöttek, gondozók, felnőttek, párok esetében alkalmazott lépések eredményei azt mutatják, hogy az érzékenység egy olyan készség, ami tanulható és tanítható, és a diszfunkcionális, nehezen működő kapcsolatokat képes jól működővé, kielégítővé tenni.

A biztonságos kötődésre vonatkozó pozitív hatások direkt közbeavatkozás nélkül is megfigyelhetőek. Például a gondozók társadalmi támogatásának rendszerében bekövetkező fejlődés vagy az élettel járó stressz csökkenése kapcsolatba hozhatóak az újszülöttek biztonságéreztének növekedésével (Colin, 1996). Felnőttkorban a bizonytalanságok tartós kapcsolatban úgy tűnik, eltűnnek, vagy ha a pár egyik tagja biztonságban érzi magát. Ezek az információk segítenek abban, hogy tisztábban lássuk, mely biztonságot adó és elbizonytalanító minták maradnak meg vagy tűnnek el. A kutatásoknak még fel kell tárnia az értékes közbeavatkozó lépések sorát. Elméletileg minden pozitív kapcsolati modellnek megvan az az ereje, hogy a negatív kötődési mintákat, valamint a kötődéshez kapcsolódó gondolatokat, érzéseket, viselkedéseket átírja. Lehetnek ezek pozitív családi

kapcsolatok, családi támogatást segítő programok, szülőképzés, mentor programok vagy egyéni terápia.

Amikor pozitív kapcsolatot ápolunk másokkal, amikor egészséges egyensúlyt tartunk fönn a függés és az autonómia között, amikor pozitív társadalmi működés vesz körbe, illetve amikor magasabb az önértékelésünk (mert szeretve érezzük magunkat és mi is szeretünk), akkor kevesebb esélyt adunk a depresszióra, és hatékonyabban vagyunk képesek kezelni a distresszt.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Arisztotelész volt az első filozófus, aki azt állította, hogy a kívánatos mód az élet megélésére nem más, mint az egyensúly megtalálása a túl sok és a túl kevés között. A fogalma az *arany középút*ról alkalmazható a karaktererősségekkel kapcsolatban is. Az arany középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.
Használhatod az erőséged túlzott mértékben vagy éppen gyengén.
Honnan tudhatod, hogy egy erősséget túl- vagy alulhasználtál-e?
A legjobb módja, ha valamilyen problémát, konfliktust próbálsz meg úgy megközelíteni, hogy vajon melyik erősségedet vitted túlzásba, vagy éppen nem érvényesítetted megfelelőképpen.

Próbáld ki az alábbi gyakorlatot!
A karaktererősségek pozitív tulajdonságok, de ez nem jelenti azt, hogy mindig jól működnek. Túlzásba eshetünk a használatukkal vagy túl keveset használhatjuk ezeket. Az ideális célunk az egyensúly és az arany középút megtalálása. Ez a három feladat segíthet észrevenni, amikor kibillensz az erősségeid egyensúlyából:
1. Válassz egy helyzetet, ahol elégedetlen voltál azzal, ahogyan viselkedtél vagy ahol azt érezted, hogy jobban is teljesíthettél volna!
2. Nevezd meg pontosan, hol voltál, és mi történt, mit csináltál, mi zavar magaddal kapcsolatban ebben a történetben.
3. Nézd sorra a 24 karaktererősséget! *Szerinted, melyik erőssége(ke)t használtad túl nagy vagy túl kis mértékben?*

Fontos! Minden rendben van veled. Minden ember kibillenhet az egyensúlyából. Ez természetes. Viszont minden ügyetlen és nemkívánatos viselkedésednek van pozitív eleme vagy pozitív tanulsága. *Mit gondolsz, a te történetedben, milyen pozitív érték mutatkozik meg?*
Például, ha megsértődött valaki, akit szeretsz, és szeretettel akartál felé közeledni, hogy kibékítsd, de az illető elutasítóan viselkedett, lehet kudarcként élted meg. Mégis, értékeld a benned levő szeretetet és türelmet, ami megmutatkozik ebben a helyzetben, és amely erősségek az életben nagy segítségedre lesznek, hogy sikereket érj el.

Most nézzük meg a szeretet aranyközépútját.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Érzelmileg elszigetelődsz és zárkózott vagy. Nem feded fel a lelkedet.	Képes vagy szeretni és szeretet elfogadni. Nagyon meghatározóak számodra a mély kapcsolatok olyanokkal, akik sokat jelentenek a számodra. A kölcsönösség fontos neked: a megosztás és a törődés. Szívesen vagy közel másokhoz, szeretsz kapcsolódni.	Nagyon gyorsan megnyílsz mások előtt, még akkor is, amikor ez nem helyénvaló és bajod eshet belőle.

A kedvesség felfedezőútja

Nagylelkűség, törődés, gondoskodás, együttérzés, altruista szeretet, kedvesség – ezek mind egy nagy háló szorosan egymáshoz kapcsolódó elemei, ahol az én mások felé fordulása helyeződik középpontba. Ezek a szolipszizmus (tulajdonképpen csak én vagyok, rajtam kívül senki és semmi nincsen) ellentétei, amelynek értelmében az én csak akkor és úgy kapcsolódik másokhoz, hogy az az ő érdekeihez igazodjon, számára hasznos legyen. A kedvesség és az altruista szeretet feltételezi, hogy az emberiség olyan, ahol az emberek nem haszonból vagy érdekből, hanem már önmagukért megérdemlik azt, hogy figyelmet és megerősítést kapjanak. Ez a fajta kedvesség *érzelmi alapokon* nyugszik, és ez megkülönbözteti a másokért kötelességből, feladattudatból vagy tiszteletből végrehajtott cselekvésektől. Ez az érzelmi alap támogatja a segítő attitűd erősödését, ahol nem várunk viszonzást vagy elismerést, ranglétrán való előrébb jutást, vagy egyéb hasznot a magunk számára. Ez természetesen nem zárja ki azt, hogy származhatnak belőle előnyök is, de a hangsúly most az érdeken, pontosabban az *érdeknélküli*ségen van.

Azok, akik birtokában vannak ennek az erősségnek, gyakran a következő kijelentéseket teszik:

- Mások épp olyan fontosak, mint én.
- Minden ember egyenlően értékes.
- Egy meleg, kedves kisugárzás örömet és megerősítést hoz másoknak.
- Fontosabb, hogy adjunk, mint hogy kapjunk.
- A legjobb módja az életnek, ha másoknak adunk kedvességből és szeretettel.
- Törődöm azokkal is, akik hálásak nekem, és azokkal is, akik nem.
- Nem én vagyok az univerzum középpontja, hanem egy közös emberiségnek vagyok a része.
- Aki szenved, annak együttérzésre van szüksége.
- Fontos, hogy mindenkinek segítsünk, ne csak a családnak és a barátoknak.

Annak ellenére, hogy az erkölcsi fejlődés szakirodalma igen nagy (többek között a pedagógiában és a pszichológiában is), arról meglepően keveset tudunk, hogy közvetlen módon hogyan támogassuk az altruizmus és a kedvesség virágzását.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Közömbös vagy. Nem érdekelnek mások, leginkább magadra figyelsz. Vagy, épp ellenkezőleg, teljesen elveszíted magadat a másokra való odafigyelésben.	Szívesen teszel mások kedvére szívességek, kedvességek révén. Segítesz másoknak és törődsz az emberekkel. Nagylelkű és együttérző vagy. Saját magad felé is tudsz kedves lenni, azáltal, hogy magaddal is törődsz.	Túlságosan tolakodó vagy a segítségnyújtásban, nem hagyod, hogy mások saját maguk rendezzék a dolgaikat, illetve nem várod meg, hogy ők kérjék a segítségedet.

A társas intelligencia felfedezőútja

Azok, akiknek magas az érzelmi intelligenciájuk, különleges képességekkel rendelkeznek az érzések felismerésére, megtapasztalására és rendszerezésére. Jól érzékelik a kapcsolatokban megjelenő érzelmeket, a másokkal való érzelmi kapcsolatukról szívesen beszélnek.

Az intelligencia az absztrakt gondolkodás képességére utal: a dolgok közötti hasonlóság és különbségek megértése, minták észlelése és egyéb kapcsolódások meglátása. Az empirikus kutatások újra és újra kimutatják, hogy az, hogy az egyén milyen intelligencia képességeket tulajdonít magának, az sokszor nem vág egybe a realitással. Emiatt az intelligenciákat sokszor az adott helyzet problémamegoldási képességeinek függvényében vizsgálják és határozzák meg. Az intelligenciának különböző altípusai vannak, amelyek az értelem különböző területeire fókuszálnak. Például a kognitív intelligencia a verbális, észlelési-orientációs és térbeli intelligenciákra fókuszál. Annak ellenére, hogy a kognitív képességek elég pontos előrejelzést mutatnak iskolai és munkahelyi siker kapcsán, az IQ-pontszámok fontosságát az elmúlt tíz évben többször is megkérdőjelezték. Ez arra ösztönözte a kutatókat, hogy konceptualizálják az alternatív vagy újszerű képességeket, mint például a szociális (társas), praktikus (gyakorlati) és érzelmi intelligenciát. Így egyesek azzal érveltek, hogy a matematikai vagy logikai problémák megoldásának képessége, így a hagyományos IQ tesztek eredménye, alig kapcsolódnak az életben való beváláshoz és a valós, elért sikerekhez. A kutatók egyszerűen „hiányolták a lényeget" a kognitív képességek konceptualizálásakor, ezért is fordítottak egyre nagyobb figyelmet a nem kognitív típusokra (pl. affektív, interperszonális, diszpozíciós), az ilyen típusú képességeket elnevezték forró intelligenciának, szemben az elemzőbb, logikusabb és talán „hidegnek" nevezhető hagyományos kognitív képességekkel.

Azok, akik kimagaslóak a „forró intelligenciákban" (tehát az ún. szociális, érzelmi, praktikus és többszörös intelligencia elméletek tartoznak ide), bizonyos feladatokat jobban látnak el. Ezek közül most nézzünk meg néhányat.

- arcok, hangok, és külső jegyek alapján meg tudja határozni az érzelmi tartalmat (érzelmi intelligencia = EQ)
- az érzelmi információt arra használja, hogy a kognitív tevékenységeket segítse (EQ)
- érti, hogy mit jelentenek az érzések a kapcsolatokban, hogyan fejlődnek az idő előrehaladtával és hogyan keverednek (EQ)
- megérti és sikeresen kezeli saját és mások érzéseit (interperszonális intelligencia)
- helyesen értékeli a saját teljesítményét bizonyos feladatokban (intraperszonális intelligencia)
- helyesen értékeli az egyén motivációját (társas intelligencia = SQ)
- felhasználja a társas információkat arra, hogy másokat együttműködésre bírjon (SQ)
- jól érzékeli az egyének és csoportok közötti társas dominanciát és kapcsolatrendszert (SQ)

Az intelligencia a mentális képességek és az ezekből a képességekből felhalmozódott tudás keveréke. Bár önmagában elég nehéznek tűnik az intelligencia növelése, mégis elég könnyen növelhető a felhalmozott tudás a társas kapcsolódások, az önismeret és az érzelmek területén.

Régóta javasolják, hogy az oktatási rendszerbe szervesen épüljenek be a tanmenet szintjén is ezek a területek a diákok fejlődése érdekében. Az 1920-as években a személyiségfejlesztő programok virágkorát éltük (gondoljunk csak a cserkészetre), amely a társas viselkedést erkölcsi oldalról közelített meg. Az 1970-es években az érzelmekre ható nevelő programok virágzottak. Manapság pedig egyre nagyobb az érdeklődés ezek kombinálására a SEL (Socail and Emotional Learning) ernyője alatt (www.casel.org).

A legújabb SEL tanterv keveri az érzelmi készségeket, a társas értékeket és a társadalmi megértést, valamint a különböző viselkedési készségek elsajátítását. Itt is fontos az egyensúly tartása, ha a hangsúlyt kizárólag arra fektetjük, hogy a diákok minél jobban jöjjenek ki egymással, akkor az elnyomja a kreativitás, az egészséges szkepticizmus, vagy a spontaneitás fejlődését. Éppen ezért a fókuszt az érzelmekre vagy kiegyensúlyozottabb módon a társas és a személyes orientációjú tanulásra helyezzük!

Általánosságban elmondható, hogy azok a programok, amelyek az iskolai környezet javítását, közvetlen módon az egyén mentális egészségét célozzák, vagy segítenek abban, hogy az életfolyamatok fordulópontjain a

diákok segítséget kapjanak, mind pozitív hatásokat mutattak a kontroll csoportokkal szemben.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Nem érted mások érzéseit. Nem vagy érzékeny a társas helyzetekben, tompán és nyersen viselkedsz.	Tisztában vagy a motivációiddal, és másokéval is. Mindenféle társas helyzetben jól tudsz alkalmazkodni. Érted, hogy mi hajtja az embereket, és van megérzésed, rálátásod arra, hogy az emberek mit éreznek és gondolnak.	Túlanalizálod az embereket és a viselkedésüket. Minden cselekvés mögött értelmet keresel. Képes vagy elfeledkezni arról, hogy neked mi a fontos, és teljesen ahhoz alkalmazkodsz, hogy mások mit akarnak.

Felhasznált irodalom

Fodor Szilvia és Molnár Adrienn: Karaktererősségek az iskolában: Fogalmak, jellemzők és a fejlesztésre irányuló intervenciók. *Iskolakultúra* 30. évfolyam, 2020/4-5. szám

Niemiec, Ryan M.: *Character Strenghts Interventions*. Hogrefe, Boston, 2018

Peterson, Christopher és Seligman, Martin: *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press, 2004