



ERŐSSÉGKÖZPONTÚ OKTATÁSI PROGRAM



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

TARTALOMJEGYZÉK



• KÖSZÖNTŐ	3
• MIT JELENTENEK AZ ERŐSSÉGEK?	4
• TUDOMÁNYOS HÁTTÉR RÖVIDEN	5
• MIÉRT TANÍTSUK AZ ERŐSSÉGEKET?	7
• ERŐSSÉGKÖZPONTÚ OKTATÁSI PROGRAM – AZ ERŐSSÉGEK ALKALMAZÁSA	8
• MIÉRT ÉRDEMES CSATLAKOZNI A PROGRAMHOZ?	10
• MIT TARTOGAT A PROGRAM A CSATLAKOZOTT INTÉZMÉNYEK SZÁMÁRA?	11
• AZ ERŐSSÉGKÖZPONTÚ OKTATÁSI PROGRAM FELÉPÍTÉSE ÉS TEMATIKÁJA	12
• MIT NYER EGY ERŐSSÉGKÖZPONTÚ GYERMEK?	13
• A PROGRAM PEDAGÓGUSOKRA IRÁNYULÓ HATÁSA	14
• GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK	15

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

KEDVES PEDAGÓGUSOK, TISZTELT SZÜLŐK!

Mindannyian azon tűnődünk, hogy jó munkát végzünk-e szülőként, pedagógusként, szakemberként – végülis a gyerekeknek nincs használati utasításuk. A pozitív pszichológia kutatói azt találták, hogy mindenkinek vannak olyan erősségeik, amelyeket érdemes a nevelésben, az oktatásban is szem előtt tartanunk. Ha az erősségeket keressük, más szemmel nézünk majd a gyermekekre, a fiatalokra, és könnyebben tudjuk formálni a viselkedésüket, továbbá könnyebben tudjuk őket ösztönözni a pozitív fejlődésre. Azáltal, hogy segítünk nekik megérteni az erősségeiket, abban segítünk, hogy felismerjék, hogyan alkalmazhatják ezeket az erősségeket az életük különféle területein. Miért fontos ez? A témában végzett kutatások megállapították, hogy az erősségek használata, fejlesztése nemcsak a jövőbeni jóllétet, a társas támogatást és a tanulmányi eredményeket vetítik előre a fiatalok körében, hanem védő tényezőként is fellépnek a stressz negatív hatásai és a pszichopatológiai állapotok kialakulása ellen, mint pl. a depresszió és szorongás, valamint a viselkedési problémák, például agresszió.

Seligman és mtsai. (2009) szerint az iskola ideális szintér a jólléti kezdeményezésekhez, mivel a fiatalok hétköznapjaik nagy részét az iskolában töltik, az ott előforduló mindennapi interakcióik többsége hatással van jóllétükre.

A Pozitív Pedagógia és Nevelés Program szakmai csapatával három éven át dolgoztunk az Erősségközpontú Oktatási Program fejlesztésén. A témában fellelhető nemzetközi szakirodalmakat és kutatásokat feldolgoztuk, továbbá mielőtt nyilvánosságra hoztuk volna a programot, egy évig egy pilot verzióban leteszteltük 35 pedagógus segítségével, így a kapott visszajelzések alapján volt módunk arra, hogy tovább csiszoljuk, tökéletesítsük. Mögöttünk van továbbá 8 év Boldogságóra Program tapasztalata is, amelynek pozitív hatásait az ELTE Pozitív Pszichológiai Kutatócsoport által végzett tudományos hatásvizsgálat is megerősített.

Elkötelezettek vagyunk, mert a kutatási eredmények azt mutatják, hogy az erősségfókuszú intervenciók növelik a tanulási élvezetet és az elkötelezettséget, javítják a szociális készségeket, növelik az élettellel való elégedettséget, az önbizalmat, valamint javítják a viselkedést és a tanulmányi eredményeket.

Az Erősségközpontú Oktatási Program elindításával az a célunk, hogy hozzájáruljunk a pozitív ifjúsági fejlődéshez és a gyerekek, fiatalok közérzetének növeléséhez.

Bízunk benne, hogy együtt jobb helyé tudjuk tenni a világot, egy helyé, mely tele van nagyszerű jellemerősségekkel.

BAGDI BELLA

a Pozitív Pedagógia és Nevelés Program vezetője

JELENTKEZÉS A PROGRAMBA: **EKOP.HU**

Kérdés esetén az alábbi elérhetőség bármelyikén várjuk a megkereséseket:

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu, ekop.hu



MIT JELENTENEK AZ ERŐSSÉGEK?

Az emberi jellem huszonnégy különböző speciális, alapvető elemből tevődik össze. Ezeket a jellembeli erősségeket hívják a kutatók karaktererősségeknek. Az erősségeket úgy definiálhatjuk, mint „a viselkedés, gondolkodás vagy érzés egy adott formájának már létező képessége, amely lehetővé teszi az optimális működést, fejlődést és teljesítményt” (Linley, 2008). Ezek a pozitív személyiségbeli jellemvonások különböznek a más típusú erősségektől, mint például a tehetség (amit jól csinálunk), érdeklődési kör (amit élvezünk csinálni), erőforrások (a külső támogatásaink). A karaktererősségek részei annak „akik vagyunk”, más szavakkal az identitásunk részét képezik. A pozitív pszichológia egyik alap axiómája, hogy az erősségek által vezetett alkalmazkodás (és élet) a jóllét folyamatos fenntartását eredményezi. Az erősségek önjutalmazó pozitív érzelmeket generáló tevékenységekben manifesztálódnak.

A téma nemzetközi szakértői hangsúlyozzák, hogy nem elég csak tudatában lenni az erősségeinknek, hanem erősíteniük is kell azokat, valamint újakat fejleszteni. Ha azonban nem foglalkozunk velük, „erősségeink el is sorvadhatnak, ugyanúgy, mint ahogy egy izom is elsorvadhat – az egyén elidegenedhet saját erősségeitől, ami viszont az egyén és a saját karaktererősségei közötti leválasztódáshoz vezethet” (Jones-Smith, 2011). Az erősségközpontú tapasztalatok, az ún. neuroplaszticitásnak köszönhetően, erősségközpontú idegrendszeri hálózatokat alakítanak ki. Ugyanakkor létezik a szinaptikus elimináció is, ami azt jelenti, amit nem használunk, az elsorvad, és ez az erősségekre is érvényes: használd, különben elveszíted. Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy genetikai örökségeink fejlesztéséhez gyakorlásra és lehetőségekre van szükség. A gyakorlás sokszorozó hatással van a genetikai előnyök fejlődésére. Az erősségek fejlesztéséhez ugyanakkor olyan körülményeket kell biztosítani, amelyek lehetővé teszik azok használatát. Az erősségközpontú megközelítés legfőbb ereje abban rejlik, hogy tudatosan a gyermekekben az, hogy vannak erősségeik, az erősségek energizálják őket és belső erőforrásokat biztosítanak számukra az optimizmus és a reziliencia kifejlesztéséhez, valamint ahhoz, hogy megvalósíthassák mindazt, amit szeretnének elérni az életben.



AZ ERŐSSÉGEK JELLEMZŐI:

- 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.

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

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 olyan 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, amelyet 6 erény köré csoportosítottak. Dr. Ryan Niemiec szerint a karaktererősségek alkotják az erényekhez vezető utat. A karaktererősségek a személyiségünk azon pozitív jellemvonásai, amelyek a saját javunkra és mások javára válnak. Minden embernek 24 erőssége van arra, hogy jó életet teremtsen magának, hogy kihozza magából a legtöbbet és a lehető legjobbat.



MIND A 24 KARAKTERERŐSSÉG SZÁMÍT!

Bizonyos erősségek abban segítenek, hogy jobban teljesítsünk. Néhány erősségünk az egészségünk fenntartása miatt fontos. Más erősségek a céljaink megvalósításában, a kapcsolataink megerősítésében, vagy a boldogságszintünk növelésében segítenek.

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

AZ ERŐSSÉGEK SEGÍTENEK

a jólléted növelésében

hogyan alakíts ki több pozitív kapcsolatot
hogyan legyél egészségesebb
hogyan találj több értelmet az életedben
hogyan legyél sikeresebb a munkádban

nehézségek idején

segít felülemelkedni a problémákon
segít rendezni a kapcsolati konfliktusaidat
segít a szenvedések és kihívások idején

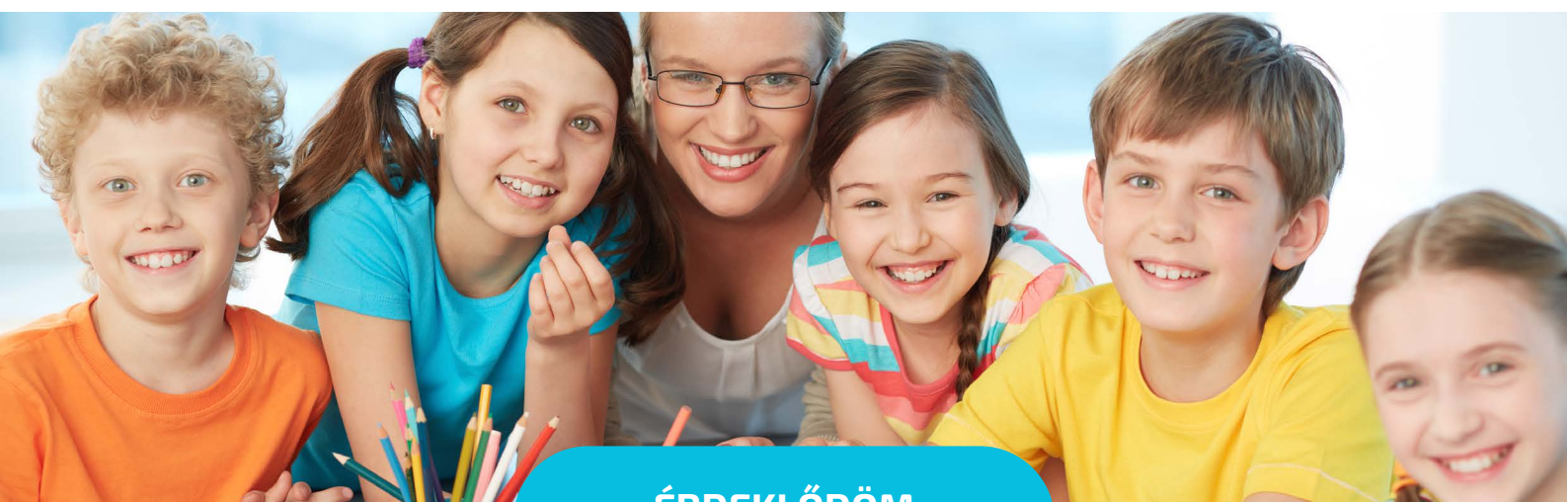
Egy olyan világban, ahol gyakran a negatívumokra helyeződik a hangsúly, a karaktererősségek épp ennek az ellenkezőjét képviselik: azt hangsúlyozzák, ami jó bennünk, azt a pozitív erőt, ami az egyéneken, csapatokon, családokon, szervezeteken és közösségeken belül munkálkodik.

A kutatások eredményei egyértelműen kimutatták

9x
BOLDOGABBAK,
akik tudatában vannak az
erősségeiknek



16x
BOLDOGABBAK,
akik használják is őket



ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

MIÉRT TANÍTSUK AZ ERŐSSÉGEKET?

Az erősségközpontú tudomány húszéves kutatásaiból kiderül, hogy milyen előnyökkel jár az erősségközpontú megközelítés gyermekek számára. Néhányat ezek közül veled is megosztunk, hogy még jobban motiváljunk, lelkesítsünk a karaktererősségek mindennapos használatára.

- 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, amelyeket a fentiekből érdemes megjegyezni, hogy minden egyes alkalommal, amikor hozzásegítünk egy gyermeket ahhoz, hogy felfedezhesse erősségeit, olyankor hozzájárulunk, hogy kisebb valószínűséggel legyen a jövőben depressziós, kevésbé szorongjon, jobban viselkedjen, jobb jegyei legyenek, fizikai egészsége ellenálló legyen és több sikert érjen el az életben.

Képzeld csak el, mi történhet, ha a neuroplaszticitásra leginkább fogékony életkorban (azaz a gyermek- és tinédzserkorban) napi lehetőségeket biztosítunk a gyermekeknek, fiataloknak a pozitív tulajdonságaik használatára!

Egyetlen jó tulajdonságot sem kapunk „készen” születésünkkor!

Dr. Richard Davidson idegtudós kutatásai megerősítik, hogy gyakorlással valóban beépíthetünk pozitív jellemvonásokat az agyunkba.

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

ERŐSSÉGKÖZPONTÚ OKTATÁSI PROGRAM – AZ ERŐSSÉGEK ALKALMAZÁSA



Kutatási adatok és empirikus visszajelzések által egyaránt támogatott program



A pozitív pszichológia alapelveire építve segíti elő a karaktererősségek fejlesztését



Hosszútávú hatásaival hozzájárul az egészséges, boldog élet kiépítéséhez



A program a boldog élethez szükséges pszichés alapokat tárja fel, hozzájárul a résztvevő gyerekek személyiségfejlődéséhez és átadja számukra a jóllét megteremtéséhez és a kihívások legyőzéséhez szükséges eszközöket.

Segít kiépíteni a gyerekek és a fiatalok jövőorientáltságát, pozitív életfelfogását és optimizmusát, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy jól tudjanak boldogulni az élet minden területén.

Pozitív megküzdési módszereket ad a fiatalok kezébe, amelyekkel leggyakrabban előforduló stresszorokat ahelyett, hogy dohányzásba vagy más egészségkárosító tevékenységbe kezdenének.

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

A PROGRAM AZ ALÁBBI TERÜLETEKET CÉLOZZA MEG:



Karaktererősség-alapú
nyelvezet és gondolkodás-
mód kialakítása



Az erősségek alkalmazása
és gyakorlása



Mások erősségeinek felis-
merése és az azokról való
gondolkodás



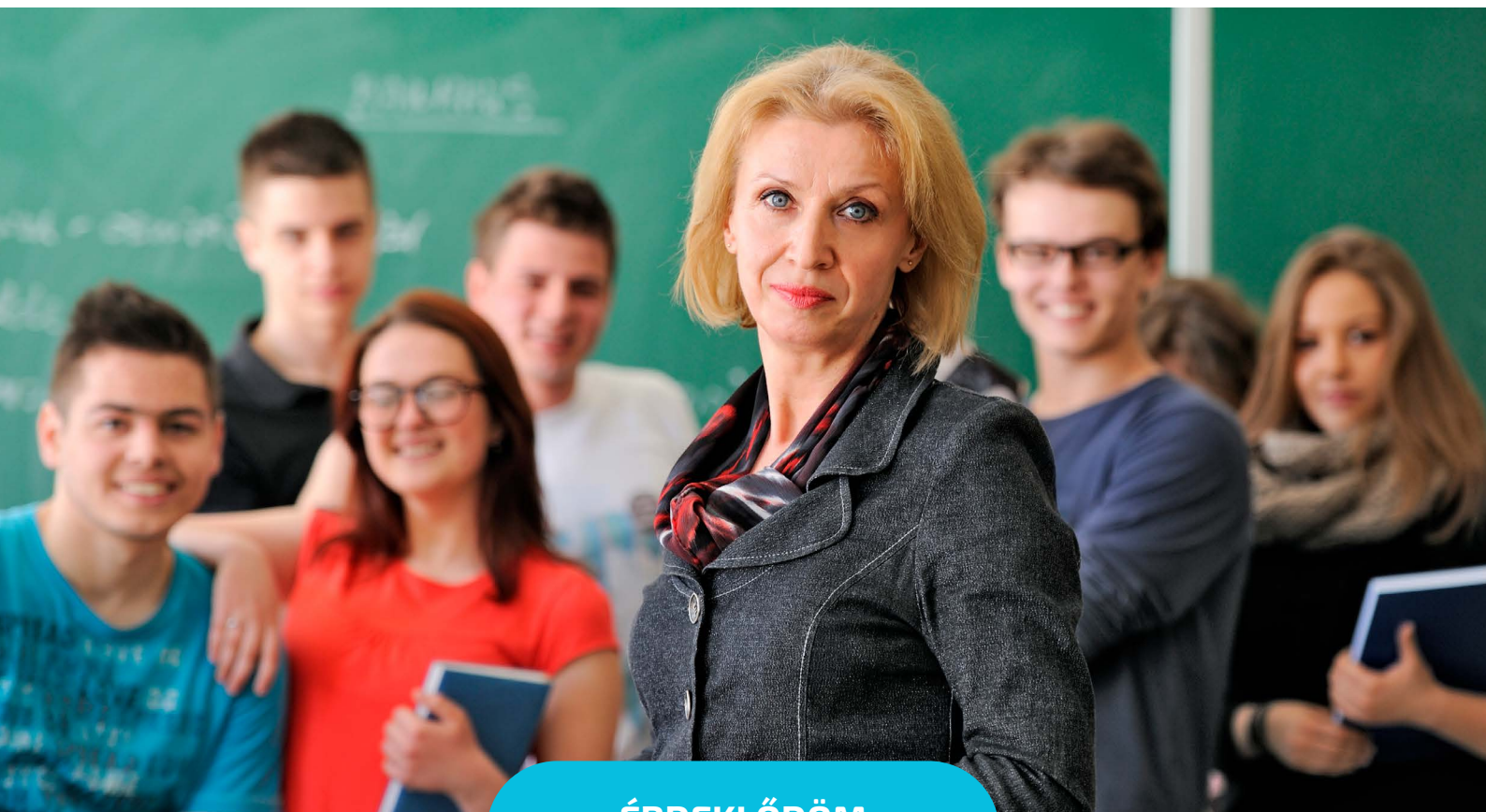
Csoport (osztály, iskola)
erősségeinek azonosítása,
fejlesztése



Saját erősségek azonosítá-
sa és az erről való gondol-
kodás fejlesztése

A program gyakorlatai a fenti 5 elem mindegyikét célozzák. Fókuszáltságuk miatt könnyen megvalósíthatóak óvodai és iskolai környezetben egyaránt, ezáltal pozitív hatással lehetnek a gyerekek tanulási képességeire és jóllétére.

Ez a program az oktatási-nevelési intézménynek, mint szervezetnek, lehetőséget ad arra, hogy minden szereplőjét (pedagógus, diák, szülő, védőnő, orvos, pszichológus, stb.) bevonhassa, mégpedig az adott intézmény arculatának megfelelően.



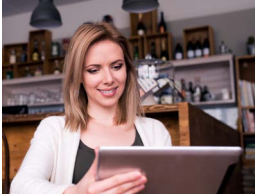
ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

MIÉRT ÉRDEMES CSATLAKOZNI A PROGRAMHOZ?



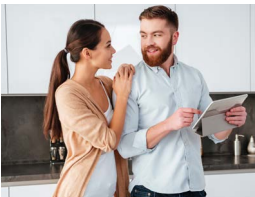
Sokszínű, modern módszertani anyagokat biztosítunk, tudományosan igazolt elméleti háttérre alapozva

Rendkívül gazdag gyakorlatbankhoz kínálunk hozzáférést, tele olyan - tantárgyakba is beépíthető - gyakorlattal, ami hozzájárul a gyermekek pozitív fejlődéséhez



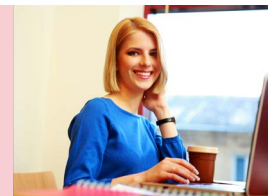
Egy teljes módszertani rendszert sajátíthatnak el a programban résztvevő pedagógusok

Az intézmény a csatlakozás után nyilvánosan kommunikálhatja, hogy részt vesz az Erősségközpontú Oktatási Programban, ezzel is jelezve elhivatottságát és erősítve a jó hírnevét



A szülők már külön keresik azokat az intézményeket, ahol erősségközpontú oktatás zajlik

A program kísérleti évében rengeteg visszajelzést kaptunk gyakorló pedagógusoktól, ami alapján most egy **továbbfejlesztett, tökéletesített programhoz kínálunk csatlakozási lehetőséget**



ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

MIT TARTOGAT A PROGRAM A CSATLAKOZOTT INTÉZMÉNYEK SZÁMÁRA?

30 órás képzés a pedagógusoknak

A programban résztvevő pedagógusok egy 30 órás e-learning továbbképzés keretein belül készülhetnek fel a foglalkozások megtartására, miközben saját élményt szereznek az erősségek használatáról.

1 éves e-learning program

A különböző korosztályok igényeire szabott modulok, összesen több mint 1.000 különböző fejlesztő gyakorlattal.



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ OKTATÁSI INTÉZMÉNY

Online konzultációk, szakértői segítség

A tanév során 4 online konzultációt tartunk, ahol a résztvevőknek szakmai segítséget nyújtunk és megválaszoljuk a kérdéseiket.

15-30% kedvezmény egész évben

A csatlakozott intézmények a tanév során 15-30% kedvezménnyel válogathatnak a Mental Focus fejlesztő kiadványai közül. Ezt érvényesíthetik osztály szinten is.

MINDEN KORCSOPORTHOZ KÜLÖN PROGRAMELEMEKET BIZTOSÍTUNK, NEVEZETESEN:



Elméleti háttérrel a karaktererősségek megismeréséhez



Online és offline is elvégezhető játékokat és gyakorlatokat az erősségek fejlesztéséért



Komplett foglalkozásterveket az adott korcsoport igényeire szabva



Konstruktivista tanulásszemléleten alapuló modern, változatos módszereket felsorakoztató útmutatót a feladatok kivitelezéséhez

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

AZ ERŐSSÉGKÖZPONTÚ OKTATÁSI PROGRAM **FELÉPÍTÉSE ÉS TEMATIKÁJA**



A felépítést úgy kell elképzelni, mint egy **egymásra épülő modulrendszer**, ami **kiegészíti a hivatalos tantervet** és óriási mértékben járul hozzá a gyermekek és pedagógusok jóllétéhez. A program azt a célt szolgálja, hogy a hagyományos tudásátadás mellett a jóllét és optimális működés megteremtésének lehetőségéhez szükséges kompetenciákat is fejlessze.



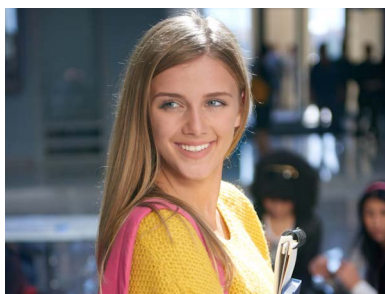
A tematika korcsoportok (óvodás, alsós, felsős, középiskolás) szerint változik és a sajátos nevelési igényű gyermekek esetében is megjelöljük a számukra legmegfelelőbb gyakorlatokat.

Az első év az alapozásról szól



Óvodásoknak, alsósoknak

24 karaktererősség megismerése, saját erősségek felfedezése



Felsősöknek, középiskolásoknak

5 fő saját erősség felfedezése, az osztály erősségprofiljába tartozó erősségek megismerése és fejlesztése egyéni, illetve csoportos projekt munkák, játékos feladatok segítségével + pályorientációs modul



A programra csak és kizárólag óvodák és iskolák jelentkezhetnek.

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu

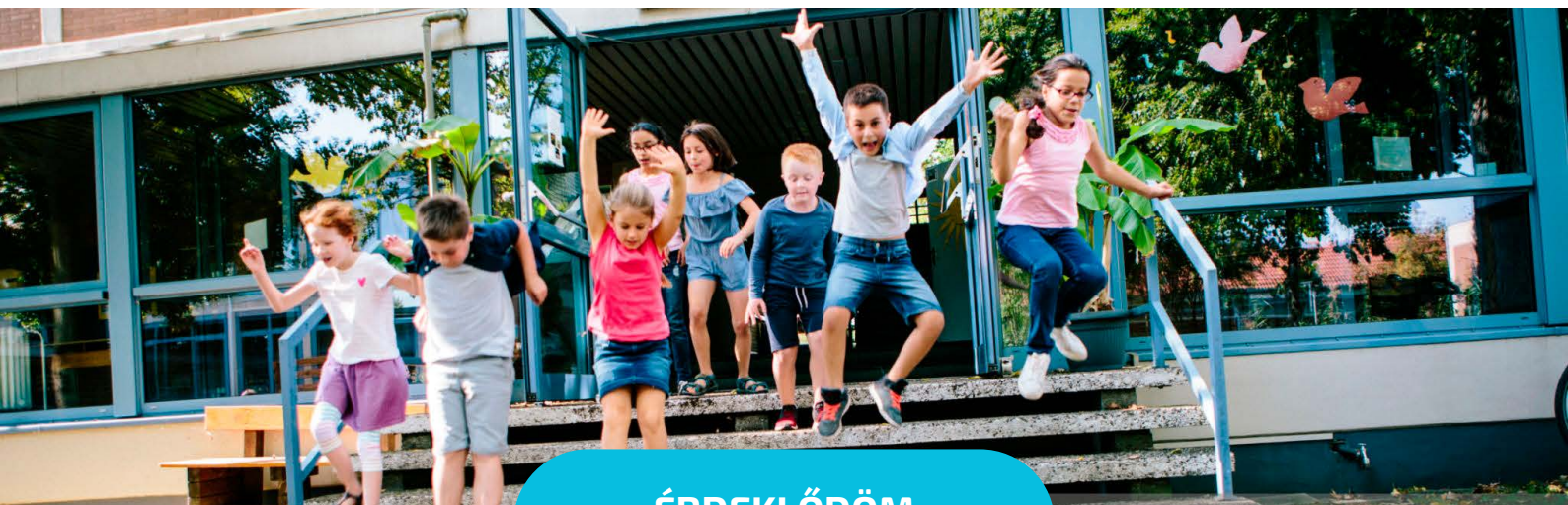


Jobb Veled a Világ
Alapítvány

MIT NYER EGY ERŐSSÉGKÖZPONTÚ GYERMEK?

- Erős, fejlett kompetenciaterületeket.
- Az erősségei és gyengeségei alapos ismeretét.
- Hitet önmagában.
- Abból fakadó elégedettségérzést, hogy a legjobb képességeinek megfelelő tevékenységet végez.
- Magabiztosságot.
- Lehetőséget arra, hogy boldog legyen, mert azt csinálja, amiben jó és amit szeret.
- Tudatosul benne, hogy vannak erősségei, amelyek energizálják, és belső erőforrásokat biztosítanak számára az optimizmus és reziliencia kifejezéséhez, valamint ahhoz, hogy megvalósíthassa mindazt, amit szeretne elérni az életben. Ennél jobb eredményt nem is kívánhatnánk sem a szülőknek, sem a gyermekeknek.
- A tinédzserek megtanulják mikor és hogyan használják az erősségeiket bizonyos helyzetekben, legyen szó akár empátiáról, szervezési készségről, vagy kíváncsiságról, vagy bármi másról.
- A tizenévesek képesek lesznek olyan erőforrásként tekinteni az erősségeikre, amelyeket felhasználhatnak egy pozitív jövőkép megteremtéséhez, az életcéljaik formálására és mások javának szolgálatára.

A személyiségünket felépítő erősségeink nem akadályozhatják meg az összes nehézséget és nincs garancia arra, hogy minden nehézségtől és bajtól megóvjanak bennünket, de nagyon fontos szerepet játszhatnak a boldogulásunkban. Vagyis, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki a lehetőségekből és a nehézségekből.



ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

A PROGRAM PEDAGÓGUSOKRA IRÁNYULÓ HATÁSA

A pedagógus személyisége, motivációja és gondolkodásmódja jelentősen befolyásolja a tanítási folyamatot, a tanulókkal való kapcsolatot és a viselkedésükre gyakorolt hatást.

Azt tanítjuk, akik vagyunk (Palmer, 1998), éppen ezért az igazi karakterfejlődés a nevelés-oktatásban a pedagógusokkal kezdődik. Ha valaki az erősségeiből tud dolgozni a munkája során, az pozitív hatást fejt ki a motivációjára, munkateljesítményére és jobban élvezi a munkáját (Lavy és mtsai, 2017; Littman-Ovadia és mtsai, 2017). Éppen ezért kiemelten fontos, hogy a pedagógusok is megismerjék az erősségeiket, és alkalmazzák őket.

Az erősség-fókuszú oktatással a sikeres, boldog élet lehetőségét adjuk át a következő generációnak



A jóllét a depresszió ellenszere.

Azzal, hogy az erősségekre koncentrálunk, képesek leszünk fizikai és mentális egészségünket fenntartani.



A jóllét növeli a boldogságszintet és javítja a jövőbeli esélyeket.

Ha tisztában vagyunk az erősségeinkkel, sokkal könnyebben tudunk navigálni az élet ösvényén.



A jóllét segíti a gondolkodást és a tanulást.

Kutatások megerősítik, hogy a magas szintű jóllét és a hatékony tanulás között igen erős az összefüggés.



Kevesebb szorongás



Kevesebb depresszió



Jobb viselkedés



Jobb jegyek



Több siker az életben



Jobb fizikai egészség

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



JELENTKEZÉS: EKOP.HU

Szeretne többet tudni?
MINDEN KÉRDÉSÉRE VÁLASZT ADUNK!

GYIK DOKUMENTUM
LETÖLTÉSE

ÉRDEKLŐDÖM

ekop@pozitivpedagogia.hu
+36 70 671 9206
pozitivpedagogia.hu | ekop.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány