

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



FEDEZZÉTEK FEL AZ ERŐSSÉGEITEKET!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

GRUND

Irány a Grund!

1. Nézz a tükörbe



Első lépésként válaszd ki a Tudástérben megismert Erősségkatalógusból azt az 5 fő erősséget, amiről úgy gondolod, hogy ezek a **te fő erősségeid**. Ezt a család minden tagja csinálja meg. A kisebbek szülői segítséggel végezzék el ezt a gyakorlatot. Az egészen kicsiknél elég, ha a szülő szedegeti össze ezeket az erősségeket.

Segítő kérdések az 5 fő erősség meghatározásához:

- Melyik erősség tetszik neked a listából? Vajon miért?
- Alkalmazom ezt az erősséget a mindennapjaim során?
- Melyik erősség az, amelyiket használva, boldognak, sikeresnek, jókedvűnek, energiával telinek érzem magam?
- Melyik erősséget tudom kapcsolni ahhoz, ahogyan jelen vagyok a világban, ahogyan viselkedek másokkal, magammal, a környezetemmel?

Segítő kérdések, megfigyelési szempontok gyermekünk fő erősségeinek meghatározásához:

- Milyen tulajdonság jut eszembe elsőként a gyermekemről? Ez melyik erősséghez kapcsolható? Ha látszólag negatív tulajdonság jut eszembe róla (pl. akaratos, hisztis stb.), akkor gondolkozzunk el rajta, vajon melyik erősségének a túl- vagy alulhasználata okozhatja? Milyen helyzetekben lehetnek ezek mégis a maga és mások számára is építőek?
- Mikor, milyen erősség használata közben látod őt a legboldogabbnak, legkiegyensúlyozottabbnak, legkönnyedebbnak?
- Milyen tevékenységek vannak, amiket szeret? Ezekben milyen erősségét tudja használni?

2. Hogyan látnak mások?



A második lépés az erősségeink meghatározásában, ha a hozzánk közel állók véleményét is megkérdezzük.

Tehát ha mindenkinek megvan a saját 5 erősségből álló listája, kérjük meg a többi családtagot, hogy most ők is írjanak egy 5 erősségből álló listát rólunk. Ezt a gyakorlatot is mindenki mindenkivel végezze el. Ez a visszajelzés nagyon fontos lesz majd a későbbiekben is.

3. Mit jelent számomra ez az erősség?



Most, mielőtt a VIA teszt kitöltéséhez kezdenétek, fogalmazzátok meg röviden, egy mondatban, egy helyzettel vagy viselkedéssel, egy rövid történettel kifejezve, hogy mit jelentenek számotokra ezek az erősségek. A kisebbek rajzolhatnak is az erősségekhez egy-egy kis képecskét. Ezeket közösen meg is beszélhetitek, hogy mindannyian könnyebben rátaláljatok a saját erősségdefinícióitokra.

4. VIA erősségteszt / Erősség-megfigyelés



Most töltsétek ki azt az online kérdőívet, amit a VIA Intézet állított össze. Az ő céljuk és küldetésük az, hogy az erősségek rendszerét, elméletét és gyakorlatát minél közelebb hozzák a hétköznapi emberekhez.

A kérdőívet a www.viacharacter.org honlapon találjátok meg (a sárga Take the free survey feliratra kattintva, rövid regisztráció után elérhető a kérdőív, mely magyar nyelven is kitölthető. A 10-17 év közötti gyerekek a Youth 10-17 fülre kattintva elérik a fiataloknak összeállított kérdőívet). A nyelvet a főoldal bal felső sarkában és a regisztrációs ablak felett tudjátok átállítani. A kitöltésre érdemes rászánni 30-45 percet. Szánjátok magatokra ezt az időt, teremtsetek magatoknak nyugodt körülményeket, hogy zavartalanul tudjatok válaszolni a kérdésekre.

A teszt kitöltése után (akár e-mailben is) megkapjátok az egyedi, 24 erősségből álló kiértékelésedet illetve az erősségek "sorrendjét". Ez semmiképpen sem egy minőségi sorrendet jelent, inkább egy olyat, aminél az első helyen álló erősség a legaktívabb, a lista végén lévők pedig az úgynevezett "szunnyadó erősségek", amelyeket nem használtok, vagy amelyek figyelmen kívül estek eddig.

Az erősségeitek láttán gondoljátok végig a következőket:

- Mit gondolsz az eredményről, mennyire tükröz téged?
- Milyen érzések voltak benned a kérdőív kitöltése közben?
- Milyen érzés ezzel a területtel foglalkozni?
- Mennyire érzed sajátodnak az "eredményt"? Valóban az első 5-7 erősséget érzed magadban a legerősebbnek?
- Milyen helyzetekben használtad ezeket az elmúlt héten? Mondj konkrét példákat (akár le is írhatod)!
- Milyen gondolataid, érzéseid vannak a szunnyadó erősségeidről?
- Milyen hasonlóságot találsz a korábban összeírt listáddal és a másoktól kapott erősségeiddel?

A teszt kitöltése után beszélgetsetek arról, hogy milyen érzések, gondolatok ébrednek bennetek.

Erősség-megfigyelés



Ha 10 évnél kisebb gyermeked van, figyeld meg őt a mindennapi tevékenységek és játék közben. Így tudod felismerni és meglátni, hogy melyek az ő fő erősségei. Segítségképpen használjátok az Erősség katalógust és az Erősségrendszert, hogy minél pontosabban rátaláljatok gyermeketek erősségeire. A hét során a lista alapján válasszatok ki legalább 3 erősséget, ami leginkább megmutatkozik a gyermekben.

5. Az 5 fő erősségem

Amikor készen vagytok a listáitokkal, nézzétek meg, melyek azok az erősségek, amelyek mindhárom listában közösek. Összesítsétek, hogy mindenkinek meglegyen a saját 5 pontból álló erősséglistája.

Nagyon fontos: minden gyakorlat, minden játék a részünkről egy olyan ajánlás, amelyek segítségével a legkönnyebben, leghatékonyabban építhetitek be az életetekbe az erősségeket. Bátran egészsétsétek ki a saját családotok igényeire szabva ezeket.

6. Az 5 fő erősség a családban gyakorlatok

Kincskeresés



10 éves kor felett nagy segítség erősségeink felfedezéséhez a VIA teszt kitöltése, 10 éves kor alatti gyermekeknél pedig indulhat a **“kincskeresés”**. Ebbe bevonhatjátok a nagyobbakat is, illetve szülőként közösen beszéljétek meg, mi az az 5-7 fő erősség, amit felfedeztek a legfiatalabb családtagokban.

Kincskeresést persze nemcsak a legkisebbekkel tudtok játszani. Ahogy az erősségekkel ismerkedtek, figyeljétek meg a gyermekeitekben is, hogy vajon mely erősségek azok, amelyek bennük dominálnak? Ha felfedeztek egyet, azt jelezzétek is vissza nekik, koruknak megfelelő módon. Szerepeljen a visszajelzésben az erősség neve (“Milyen jó volt látnom, hogy ilyen **kedves** voltál ma a testvéreddel!”), ezzel is segíted azt, hogy ő is ismerkedjen a fogalmakkal. Légy konkrét és bátorító!

Érdemes lejegyezni, ha találsz ilyet, ez segíthet abban is, hogy a hónap végén a családodok erősségeiről is tudjatok majd tisztább képet kapni.

A felfedezéseiteket egy táblázatban gyűjthetitek! (Persze készíthettek gyűjteményt magatoknak egy füzetben is.)

Buzdítsátok kincskeresésre a család minden tagját. Mindenki figyelje a többieket, és írja le, hogy kiben milyen erősséget fedez fel.

A táblázathoz a sablont innen tudjátok letölteni! >> [Kattints és töltsd le](#)

Titkos megfigyelés

Mindannyian tegyétek meg a következőket:

Válassz ki EGYET a már kiválasztott, meghatározott főerősségeid közül, amelyet a családi életetekben a legszívesebben alkalmazol, és figyelj erre különösen a következő héten.



Gyakorold, alkalmazd minél több helyzetben, minél gyakrabban!

Eleinte csak állj meg egy pillanatra, és kérdezd meg magadtól: **vajon ebben a helyzetben hogyan tudnám használni az erősségemet?**

Ebbe a játékba mindenki bezállhat, de **ne áruljátok el**, hogy ki melyik erősségét választotta!

A hét végén pedig üljetek le megbeszélni a tapasztalatokat és próbáljátok meg kitalálni, hogy vajon ki melyik erősségét "aktiválta" azon a héten.