

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**FEDEZZÉTEK FEL  
AZ ERŐSSÉGEITEKET!**



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

**TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR**

## Röviden az erősségekről, amit tudni érdemes:

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. 2004-ben **Martin Seligman** és **Christopher Peterson** pszichológusok egy átfogó kutatás eredményének összegzéseként arra hívták fel a figyelmet, hogy ahelyett, hogy arra összpontosítanánk a figyelmünket, mi az, amiben gyengék vagyunk, mit csináltunk rosszul, inkább **fókuszáljunk arra, amiben jók vagyunk, amik jól működnek az életünkben, és kezdjük el tudatosan használni az erősségeinket.**



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:



## Mind a 24 karaktererősség számít!

Minden embernek 24 erőssége van arra, hogy jó életet teremtsen magának, hogy kihozza magából a legtöbbet és a lehető legjobbat. Bizonyos erősségek abban segítenek, hogy jobban teljesítsünk. Néhány erősségünk az egészségünk fenntartása miatt fontos. Más erősségek a céljaink megvalósításához, a kapcsolataink megerősítéséhez, vagy a boldogságszintünk növeléséhez járulnak hozzá. **Szóval, mind a 24 karaktererősség számít!**

A karaktererősségek a legtöbbet kutatott téma a pozitív pszichológiában, és az eredmények egyértelműen alátámasztják, **ha a karaktererősségeid fejlesztésére összpontosítasz a gyengeségeid helyett, akkor sokkal eredményesebb, sikeresebb, egészségesebb, értelmesebb és boldogabb életet élhetsz, függetlenül a külső körülményeidtől.**

Minden ember rendelkezik a 24 karaktererősséggel, és mindenki különböző mértékben birtokolja az egyes erősségeket. Vagyis minden ember egyedülálló kombinációja ezeknek az erősségeknek.

**A karaktererősségeink olyanok, mint az izmaink.** Ha minden nap edzel, erősebb és nagyobb izmokat növeszthetsz. A karakter ugyanilyen. Ha többet használod őket, erősebbek és láthatóbbak lesznek. A tested is sok, különböző izomcsoportból épül fel. A karaktered hasonló, mert több különböző karaktererősségből áll össze. Ez azt jelenti, hogy bármelyik területet fejlesztheted a 24-ből, hogy kihozd magadból a legjobbat és a legtöbbet.

**A Pozitív Nevelés alapja, hogy tisztában vagy mind a saját, mind a gyermeked erősségeivel, és erre építed a nevelési stratégiádat.**

## Miért érdemes az erősségekre fókuszálni a figyelmet?

Most gondolj magadra.

- Mi most a legfontosabb a számodra?
- Nagyobb elégedettséget és önbecsülést szeretnél az életedben?
- A nehézségekkel, a stresszel való hatékonyabb megküzdésre vágysz?
- Talán betegség utáni gyors felépülést?
- Jobb fizikai állapotot?
- Talán a depresszió, szorongás leküzdése?
- Nagyobb esélyt szeretnél a kapcsolatod, házasságod fenntartására?
- Munkádban való kiteljesülést, jobb munkateljesítményt szeretnél?
- Egyszerűen csak szeretnéd kihozni magadból a legjobbat és jobban megismerni mindazt a jót, ami ott van benned?
- És mit gondolsz, mi a legfontosabb most a gyermeked számára?

Bármi is legyen az, hogyan érheti el valaki e pozitív eredmények bármelyikét anélkül, hogy felhasználná a belső erősségeit? A válasz igazából az, hogy: sehogy.

**Ahhoz, hogy bármit is elérjünk az életben és megvalósítsuk a céljainkat, ki kell használnunk az erősségeinket.**

**Egy olyan kultúrában nőttünk fel, ahol a gyengeségeinkre fókuszálunk az erősségeink helyett,** így nem tudjuk kihozni magunkból a legjobbat és a legtöbbet.

Ezáltal a gyengeségeink jóval nagyobb hangsúlyt kapnak, mint az erősségeink. Sokan a gyengeségek kijavításába fektetik az energiát az erősségek fejlesztése helyett. Több kutatást is végeztek a témában, hogy célravezetőbb egy erősséget erősíteni, mint egy gyengeséget kijavítani.

Mivel a karaktererősségek a legtöbbet kutatott téma a pozitív pszichológiában, és az eredmények is egyértelműen alátámasztják, tudjuk, hogy ha a karaktererősségeid fejlesztésére összpontosítasz a gyengeségeid helyett, akkor sokkal eredményesebb, sikeresebb, egészségesebb, értelmesebb és boldogabb életet élhetsz, függetlenül a külső körülményeidtől.

Bár a személyiségedet felépítő erősségeid 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.

**Fontos!** Nem az a cél, hogy a negatívát kizárjuk az életünkben, mert arra is szükség van, hanem az, hogy a pozitívitás-negativitás arányának az egyensúlyát megteremtsük! Mert egyébként lemaradunk az életünkben a jóról.



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

**9X boldogabbak,  
akik tudatában vannak  
az erősségeiknek**

**18X boldogabbak,  
akik használják is őket**



## Erősségen alapuló gyermeknevelés, mely segít kihozni a gyermekedből azt, ami a legjobb benne

A gyermekek arra való ösztönzése, hogy megismerjék erősségeiket, elősegítik számukra az ön-bizalom és az öntudatosság fokozódását, valamint mélyebb megértését és értékelését annak, hogy miként is különbözünk egymástól mindannyian.

**Ha az erősségeket keressük, más szemmel nézünk majd a gyerekeinkre, és könnyebben tudjuk formálni a viselkedésüket, ugyanakkor könnyebben tudjuk őket ösztönözni a pozitív fejlődésre.**

Azáltal, hogy segítünk nekik megérteni az erősségeiket, abban segítünk, hogy felismerje, hogyan alkalmazhatja ezeket az erősségeket az élet különféle területein is.

## Tudományos érvek, miért tanítsd otthon az erősségeket:

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

- 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, amiket a fentiekből érdemes megjegyezned, hogy minden egyes alkalommal, amikor hozzásegíted a gyermekedet ahhoz, hogy felfedezhesse erősségeit, hozzájárulsz, hogy kisebb valószínűséggel legyen a jövőben depressziós, kevésbé szorongjon, jobban viselkedjen, jobb jegyei legyenek, fizikai egészsége ellenállóbb legyen és több sikert érjen el az életben.**

Minden szülőben ott él a vágy, hogy elősegítse gyermeke boldogságát, jóllétét, engedje neki kibontakozni valódi önmagát, de ezzel egy időben gyakran ott a bizonytalanság, az elvárásoknak való megfelelés is, és már sokszor azt sem tudjuk, hogy mivel teszünk jót gyermekünknek.

Ma, amikor az iskola, a társadalom is óriási elvárásokat állít elénk és gyermekeink elé is, gyakran a hiányosságokra helyezve a hangsúlyt, kiemelve a hibákat, gyengeségeket, különösen fontos, hogy előtérbe kerülhessenek az erősségeink, pozitív tulajdonságaink, erőforrásaink, amelyeket megismerve, használva, továbbfejlesztve magabiztosabbá válhatunk és erősödhet az önbecsülésünk.

## Hogyan beszéljessünk a gyerekekkel a témáról?

[Itt elolvashatod >>](#)