



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

**FEDEZZÉTEK FEL
AZ ERŐSSÉGEITEKET!**

Eddig ezekről a témákról volt szó a Tudástérben:

- Röviden az erősségekről, amit tudni érdemes
- Miért érdemes az erősségekre fókuszálni a figyelmet?
- Erősségen alapuló gyermeknevelés, mely segít kihozni a gyermekedből azt, ami a legjobb benne!

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a témáról?

A VIA Intézet szerint mindenkiben megtalálható mind a 24 erősség, különböző mértékben. Az erősségek olyanok mint a magok, tápanyagra van szükségük a növekedéshez. Mind hozhatunk döntést arról, hogy mit szeretnénk öntözni és gondozni. Amikor az erősségeinkről beszélgetünk, amikor mesélünk egymásnak magunkról, lehetőséget teremtünk arra, hogy megosszuk egymással a történeteinket és a tapasztalatainkat, és teret adunk annak is, hogy egymás jó oldalát jobban megismerve egy szorosabb családi kapocs, egy összetartóbb, szeretettelibb közösség kovácsolódhasson.

Javaslatok, segítő kérdések a beszélgetéshez, reflexióhoz az erősségekről:

- Hogyan fejezed ki az adott erősséget?
- Hogyan használod ezeket az erősségeket az életedben? Mondj példát is.
- Hogyan jelenik meg a számodra valamelyik erősség?
- Mi az, ami az egyes erősségek esetében téged a leginkább feltölt?
- Hogy érzed magad az egyes erősségek használatakor?
- Milyen helyzetekben, körülmények között a legerősebbek ezek az erősségek?
- Hol tudnád még jobban alkalmazni ezeket az erősségeket? (család, munka, iskola, kapcsolatok, szabadidő)
- Melyik erősségből szeretnéd, ha több lenne neked?
- Mit jelentene neked, ha jobban működne benned ez az erősség?
- Milyen jó dolog származik számodra belőle, ha használod ezt az erősséget?
- Mit veszítesz, ha nem használod ezt az erősséget?
- Ma vagy ezen a héten hogyan tudnád jobban kifejezni ezt az erősséget?

Fontos: ne csak a gyermeket faggassuk, hanem beszéljünk, mi is meséljünk magunkról.