



Február: Megküzdési stratégiák

Az órát az ebben a hónapban küldött oktatási segédanyagban található relaxációval kezdtük. Ezután átbeszéltük a februári témánkat, mely a kihívásokkal való hatékony megküzdés, és az ehhez szükséges stratégiák kialakítása. A gyerekek többek között megtudták, hogy problémaközpontú és érzelemközpontú megküzdést különböztetünk meg.

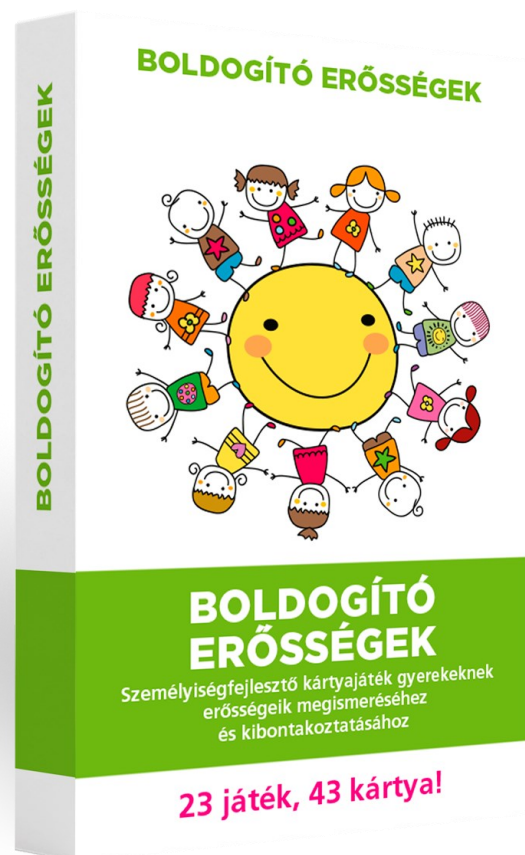
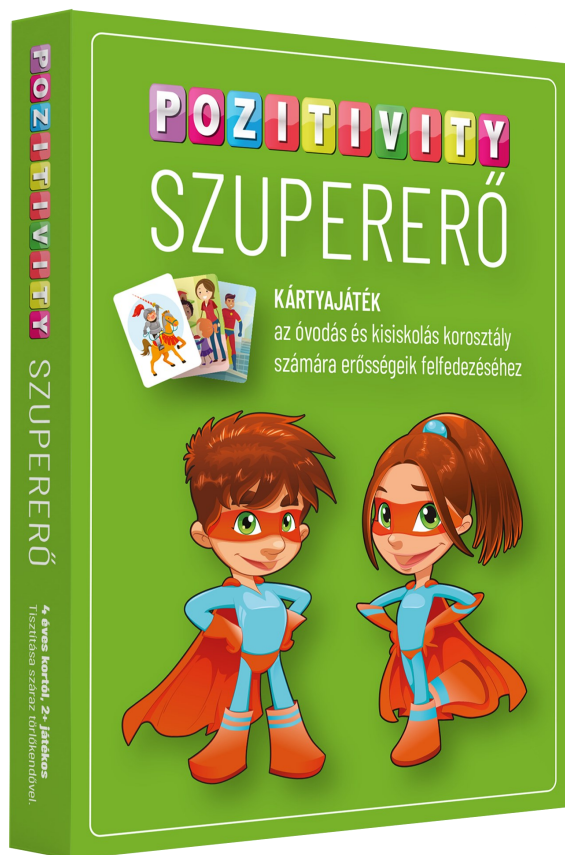
Az órát a gyerekre szabott, magyar nyelvű VIA karaktererősségek felfedezése teszt kiértékelésével folytattuk, melyet a csoporttagok online tölthettek ki az otthonukban: <https://www.viacharacter.org>.

A karaktererősségek a pozitív tulajdonságaink, pozitív jellemvonásaink összessége. Nemcsak önmagunkban, de másokban is jó, ha ezeket felfedezzük, mert segítségünkre lehet a másik emberrel való kapcsolat létesítésében, megértésében, legyen szó barátról, munkatársról vagy éppen egy potenciális új kapcsolatról. A karaktererősségek nagy előnye, és egyben fontos jellemzője, hogy nem a hibákat, problémákat, hiányosságokat tartalmazza, hanem az emberek erősségeit, pozitív jellemvonásait mutatja meg.

A 24 karaktererősséget először Dr. Martin Seligman és Dr. Neil Mayerson tanulmányozta és azonosította. Állításuk szerint ez a 24 karaktererősség minden emberben jelen van, igaz, különböző mértékben.

Ha tisztában vagyunk az erőseinkkel, könnyebben tudunk megküzdeni az élet nehézségeivel is.

Az órán előkerültek a „Szupererő” és a „Boldogító erősségek” kártyák is, hogy még inkább tudatosuljanak a gyerekekben ezek a tulajdonságok.



Ezt követte az “ismerős idegenek” feladat elkészítése, melyben a gyerekeknek el kellett képzelniük, hogy van egy bolygó egy messzi-messzi galaxison, ahol az ott élők az életüket a 10-es szám köré szervezik. Mindig 10-es csoportban dolgoznak, 10 fős családokat alkotnak, 10 órakor esznek, 10-szer adnak hálát naponta egymásnak. Együttműködve, a tanulóknak ki kellett találniuk, hogy a bolygón élők milyen problémákkal szembesülhetnek és milyen megküzdési stratégiákat alkalmazhatnak a jólét érdekében. Az órát reflexióval zártuk.

