

Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα

Συνοπτικός πίνακας δραστηριοτήτων

| Τίτλος | Στόχοι | Σύνοψη | Αξιολόγηση και Αναστοχασμός |
|---------------------------------------|--|--|--|
| Θετική εισαγωγή | <ul style="list-style-type: none"> Αυτό-συνειδητότητα Αυτό-Παρουσίαση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p> | Αυτή είναι μια Ομαδική Δραστηριότητα που ενθαρρύνει τους μαθητές να παρουσιάσουν τον εαυτό τους με έμφαση στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα! | Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι όλοι έχουν δυνατά σημεία και ότι τα δυνατά σημεία πρέπει να αναγνωριστούν, να ενισχυθούν και να αξιοποιηθούν όταν προκύψει μια ευκαιρία. |
| Λίστα Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα | <ul style="list-style-type: none"> Αυτό-Συνειδητότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p> | Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι που βοηθά τους μαθητές να ανακαλύψουν τα κορυφαία δυνατά στοιχεία τους, οι οποίες ονομάζονται επίσης ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία | Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν τι είναι καλό και πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία τους και τις δεξιότητες που τους συνοδεύουν στην καθημερινή ζωή και στην αναζήτηση εργασίας. |
| Είσαι ... | <ul style="list-style-type: none"> Επικοινωνία <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p> | Ατομική Δραστηριότητα η οποία ωθεί τους μαθητές να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες των άλλων και να τις επικοινωνούν με το να επικροτούν και να συγχαίρουν ο ένας τον άλλον | Οι μαθητές θα μάθουν να εμπλουτίζουν τις δυνατότητες και τις δυνάμεις των άλλων και των ίδιων, λαμβάνοντας σχόλια από άλλους. |

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα

Δραστηριότητες Σχετικά Με Τα Δυνατά Στοιχεία Του Χαρακτήρα

| | | | |
|---|---|------------------------|--|
| Τίτλος Δραστηριότητας: | | Θετική Εισαγωγή | |
| Διάρκεια: | | (45 λεπτά) | |
| Τύπος Δραστηριότητας: | Ομαδική | | |
| Επίπεδο Δυσκολίας: | Αρχάριο | | |
| Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν): | <ul style="list-style-type: none">• Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτό-παρουσίασης• Να τους ενθαρρύνετε τους να μιλάνε για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν την αυτό-συνειδητότητα τους. | | |
| Οδηγίες: | <p><u>Υλικά:</u> N/A</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u> Ζητήστε από τους μαθητές να πουν μια ιστορία για ένα γεγονός στη ζωή τους που τους ανέδειξε στα καλύτερα τους, όχι ένα αθλητικό ή ακαδημαϊκό επίτευγμα, αλλά ως ηθικά όντα. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναφέρουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους. Σε μια τάξη είκοσι μαθητών, αυτές οι εισαγωγές μπορεί να διαρκέσουν αρκετές ώρες και ίσως να διαρκέσουν λίγες συνεδρίες, αλλά είναι πάντοτε παραγωγικός χρόνος.</p> | | |
| Αξιολόγηση & Αναστοχασμός: | <p>Ορισμένες από τις δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none">• Θάρρος: το οποίο δεν μειώνεται από απειλή, πρόκληση ή δυσκολία• Περιέργεια: το ενδιαφέρον για όλη τη συνεχιζόμενη εμπειρία• Ενεργητική ακρόαση• Δημιουργικότητα (σκέψη καινοτόμων και παραγωγικών | | |

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα

| | |
|--|--|
| | <p>τρόπων για να κάνουμε πράγματα).</p> <p>Πρέπει να ενημερώσετε τους μαθητές σχετικά με την ευχάριστη ακρόαση, πώς να ακούσετε προσεκτικά τι ειπώνεται και να απαντήσετε με τρόπο που να βασίζεται σε αυτό που έχει ειπωθεί, αντί να διαφωνείτε, να το απορρίπτετε ή να το αγνοείτε από δυσφορία.</p> <p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι όλοι έχουν δυνατότητες και δυνατά χαρακτηριστικά που πρέπει να αναγνωριστούν, να ενισχυθούν και να χρησιμοποιηθούν.</p> <p>Αυτές οι εισαγωγές πλαισιώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές σκέπτονται ο ένας για τον άλλον για το υπόλοιπο εξάμηνο και στη συνέχεια.</p> |
|--|--|

Αναφορές:

Idea from: Park, N. & Peterson, Ch. (2009). Character Strengths: Research and Practice, *Journal of College and Character*, 10:4, DOI: 10.2202/1940-1639.1042

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα

| | |
|--|--|
| Τίτλος Δραστηριότητας: Διάρκεια: | Λίστα Δυνατών Χαρακτηριστικών (45 λεπτά) |
| Τύπος Δραστηριότητας: | Άσκηση για το σπίτι |
| Επίπεδο Δυσκολίας: | Αρχάριο |
| Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν): | <ul style="list-style-type: none"> • Η βοήθεια στους μαθητές να αναπτύξουν την αυτό-συνειδητότητα τους, αποκαλύπτοντας τις κορυφαίες δυνατότητες τους, που ονομάζονται χαρακτηριστικά δυνατά στοιχεία. • Η δημιουργία ενός λεξιλογίου δυνατών χαρακτηριστικών που θα βοηθήσει τους μαθητές να περιγράψουν τα δικά τους δυνατά χαρακτηριστικά. • Η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν αναγνωρισμένες χαρακτηριστικές δυνατότητες στην καθημερινή ζωή και στην αναζήτηση εργασίας. |
| Οδηγίες: | Υλικά: <ul style="list-style-type: none"> • Το VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) είναι μια έρευνα με βάση την αναφορά στον εαυτό, που είναι κατάλληλη για ενήλικες ηλικίας 18 ετών και άνω, η οποία αξιολογεί 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. • Για τα παιδιά και τη νεολαία ηλικίας 10-17 ετών, το VIA Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth) είναι κατάλληλο. • αι οι δύο έρευνες είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο χωρίς κόστος (www.authentichappiness.org ή www.viastrengths.org). Ο κατάλογος είναι διαθέσιμος σε διάφορες γλώσσες • Για μαθητές που δεν έχουν δυνατότητα ανάγνωσης στα Αγγλικά, δώστε τους ένα αντίγραφο της VIA Classification of Strengths (Παράρτημα). |

Διαδικασία Εφαρμογής:

Τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία ή τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι προσωπικά γνωρίσματα ή χαρακτηριστικά που ένα άτομο αισθάνεται ότι κατέχει, γιορτάζει και ασκεί συχνά. Το VIA-IS είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα ταξινόμησης και μέτρησης 24 πανίσχυρων δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα (θετικά χαρακτηριστικά που αντανακλώνονται στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές), τα οποία οργανώνονται κάτω από έξι ευρείες αρετές, καθεμιά από τις οποίες είναι ηθικά αποτιμημένη από μόνη της. Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), οι άνθρωποι κατέχουν πέντε «ιδιαίτερα» ή «κορυφαία πέντε» δυνατά χαρακτηριστικά από τα 24. Η χρήση τους είναι ικανοποιητική και συνδέεται με το πώς αισθάνεται κάθε άτομο για τον εαυτό του, την ταυτότητα και την αυθεντικότητα και επομένως αναμφισβήτητα την ευημερία του.

Ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν online το *VIA-IS* ή *Via-Youth* (ανάλογα με την ηλικία τους). Συνήθως, χρειάζονται περίπου 15 λεπτά. Μόλις εγγραφούν οι χρήστες στον ιστότοπο και ολοκληρώσουν την έρευνα, δίνονται αποτελέσματα σχετικά με τα κορυφαία δυνατά χαρακτηριστικά τους τους, που ονομάζονται *ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία*.

Σε περίπτωση που οι μαθητές δεν έχουν τη δυνατότητα να διαβάσουν στα αγγλικά, δώστε τους μια VIA ταξινόμηση δυνατών χαρακτηριστικών ζητώντας τους να βρουν 5 δυνατά στοιχεία, τα οποία τους ταιριάζουν περισσότερο.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα προσδιορισμένα ιδιαίτερα δυνατά χαρακτηριστικά στο σχεδιασμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας ή στην εύρεση εργασίας.

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα

| | |
|---|--|
| Αξιολόγηση & Αναστοχασμός: | <p>Ορισμένες από τις δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ειλικρίνεια (το να λες την αλήθεια και να παρουσιάζεις τον εαυτό σου με ένα γνήσιο τρόπο) • Δημιουργικότητα (το να σκεφτόμαστε καινοτόμους και παραγωγικούς τρόπους να κάνουμε πράγματα). • Υπευθυνότητα (κάνε αυτό που πρέπει να κάνεις με το σωστό τρόπο) <p>Ο βοηθός πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι ειλικρινείς όταν αξιολογούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους.</p> <p>Αφού όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν τη εργασία, ο βοηθός καλείται να εξηγήσει ότι τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία δείχνουν σε τι είναι καλοί και ότι μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για να βελτιώσουν την προσωπική και επαγγελματική τους ζωή κλπ. Επιπλέον, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν δουλειές που να τους ταιριάζουν.</p> |
|---|--|

Αναφορές:

Know and Celebrate the Real You. <http://www.viacharacter.org/www/CharacterStrengths>

Character strengths Fact sheets. <https://www.viacharacter.org/www/Reports-Courses-Resources/Resources/Character-Strength-Fact-Sheets>

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

ΥΠΟΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ.

Εκτίμηση της Ομορφιάς και της Ανωτερότητας: Δέος και Αναζήτηση για την ομορφιά, τον θαυμασμό για την ικανότητα, την αριστεία, την ανύψωση της ηθικής ομορφιάς.

Ευγνωμοσύνη: Ευγνώμων για το καλό, λέγοντας ευχαριστώ, αισθανόμενοι ευλογημένοι

Ελπίδα: Αισιοδοξία, θετική μελλοντική νοοτροπία, αναμένοντας το καλύτερο και δουλεύοντας για να το πετύχουμε

Χιούμορ: Παιχνιδιάρικη διάθεση, κάνοντας τους άλλους να γελάνε, αισθανόμενοι ανάλαφρα - βλέποντας την πιο φωτεινή πλευρά.

Πνευματικότητα: Η σύνδεση με το ιερό, το σκοπό, το νόημα, την πίστη, τη θρησκεία

Γενναιότητα: Τόλμη, η μη συρρίκνωση υπό την πρόκληση ή την απειλή, η αντιμετώπιση των φόβων, η υπεράσπιση του τι είναι σωστό.

Επιμονή: Επιμονή, εργατικότητα, το να τελειώνει κάποιος ό,τι αρχίζει, το να ξεπερνάς τα εμπόδια.

Ειλικρίνεια: Αυθεντικότητα, να είσαι αληθινός με τον εαυτό σου, ειλικρίνεια χωρίς προσποίηση, αξιοπρέπεια

Δημιουργικότητα: Πρωτοτυπία, προσαρμοστικότητα, εφευρετικότητα, βλέποντας και κάνοντας τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους

Περιέργεια: Ενδιαφέρον, αναζήτηση καινοτομίας, εξερεύνηση, το να είσαι δεκτικός στην εμπειρία

Κρίση: Κριτική Σκέψη, σκεπτόμενος από όλες τις πλευρές, χωρίς να βιάζεσαι να βγάλεις συμπεράσματα

Συγχώρεση: Έλεος, αποδεχόμενοι τις αδυναμίες των άλλων, δίνοντας στους ανθρώπους μια δεύτερη ευκαιρία, ξεχνώντας τον πόνο όταν μας αδικούν.

Ταπεινότητα: Σεμνότητα, αφήνοντας τα επιτεύγματά κάποιου να μιλούν από μόνα τους.

Σωφροσύνη: Το να είναι κάποιος προσεκτικός στις επιλογές του, επιλυκακτικός, μη λαμβάνοντας αδικαιολόγητα ρίσκα.

Αυτορρύθμιση: Αυτοσυγκράτηση, πειθαρχία, το να διαχειρίζεσαι τις παρορμήσεις, τα αισθήματα, και τις κακές συνήθειες.

Αγάπη για τη Μάθηση: Κατάκτηση νέων δεξιοτήτων και θεμάτων, συστηματική προσθήκη στη γνώση

Αντίληψη: Σοφία, παρέχοντας σοφές συμβουλές, λαμβάνοντας υπόψιν τη μεγάλη εικόνα

Αγάπη: Το να αγαπάς και να σε αγαπούν, το να εκτιμάς τις στενές σχέσεις με άλλους, ειλικρινής ζεστασιά

Καλοσύνη: Γενναιοδωρία, φροντίδα, συμπόνια, αλtruισμός, κάνοντας πράγματα για τους άλλους.

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα

Κοινωνική Νοημοσύνη: Συναισθηματική Ευφυΐα , επίγνωση των κινήτρων και των συναισθημάτων για τον εαυτό μας/για τους άλλους, το να γνωρίζεις τι κάνει τους άλλους να αντιδρούν.

Ομαδικότητα: Το αίσθημα του πολίτη, κοινωνική ευθύνη, πίστη, συμβολή σε ομαδική προσπάθεια

Δικαιοσύνη: Τηρώντας τις αρχές της δικαιοσύνης, μη αφήνοντας τις προκαταλήψεις να καθορίζουν τις αποφάσεις, ίσες ευκαιρίες για όλους

Ηγετικότητα: Οργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων για να καταφέρουμε κάτι, επηρεάζοντας θετικά τους άλλους

Ζέση: Ζωτικότητα, ενθουσιασμός για τη ζωή, σθένος, ενέργεια, μη κάνοντας πράγματα με μισή καρδιά.

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα

| | | |
|---|--|---------------------|
| Τίτλος Δραστηριότητας: | | Εσύ Είσαι... |
| Διάρκεια: | | (45 λεπτά) |
| Τύπος Δραστηριότητας: | Ατομικός | |
| Επίπεδο Δυσκολίας: | Για Αρχάριους | |
| Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν): | <ul style="list-style-type: none"> • Η ικανότητα αναγνώρισης και επικοινωνίας των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. • Να εμπλουτίσει τις δυνατότητες των μαθητών, λαμβάνοντας σχόλια από άλλους. | |
| Οδηγίες: | <p><u>Υλικά:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Οι μαθητές καλούνται να ανταλλάσσουν κομπλιμέντα. Για να γίνει αυτό, οι μαθητές πρέπει να θυμούνται τους φίλους τους σε διαφορετικές καταστάσεις - το σχολικό περιβάλλον, τον ελεύθερο χρόνο, την επικοινωνία κλπ. Τα κομπλιμέντα σημαίνουν καλά πράγματα, δυνατά χαρακτηριστικά. Οι μαθητές καλούνται να αποφύγουν προτάσεις όπως "Να είσαι περισσότερο ...". Τα κομπλιμέντα πρέπει να ξεκινήσουν με τις λέξεις "Εσύ είσαι ..." Απαντώντας στα σχόλια, οι μαθητές πρέπει να αποφύγουν να πούν "όχι", "δεν είμαι ..." Οι μαθητές πρέπει να αναγνωρίσουν ότι έλαβαν κομπλιμέντα (χαμογελώντας, λέγοντας ευχαριστώ).</p> <p>Ατομική δουλειά: Οι μαθητές καλούνται να κάνουν μια λίστα με τα κομπλιμέντα που έλαβαν και στη συνέχεια να απαντήσουν στις ερωτήσεις: <i>Υπήρχαν κάποια κομπλιμέντα πολύ νέα για εσάς; Μήπως αυτά τα κομπλιμέντα άλλαξαν την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας;</i></p> <p>Εάν το θέλουν, μπορούν να συμπεριλάβουν κάποιες φιλοφρονήσεις, τις οποίες έλαβαν, στην λίστα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους.</p> | |

Θετική Ψυχολογία & Απασχολησιμότητα

| | |
|---|---|
| Αξιολόγηση & Προβληματισμός: | <p>Υπενθυμίστε στους μαθητές, ότι άτυπες στρατηγικές αξιολόγησης (όπως τα κομπλιμέντα) μπορούν να βοηθήσουν στην αναγνώριση των προσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.</p> <p>Η ικανότητα εντοπισμού και επικοινωνίας των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα είναι μια εξελιγμένη ικανότητα.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν να εμπλουτίζουν τις δυνατότητες και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των άλλων και των εαυτών τους, λαμβάνοντας σχόλια από άλλους.</p> |
|---|---|