

Charakterio stiprybės

Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Ažvalga	Vertinimas ir refleksija
Pozityvus prisistatymas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Tai grupinis pratimas, kuris padrąšina moksleivius prisistatyti naudojant charakterio stiprybes.	Pratimo pabaigoje mokiniai supras, kad kiekvienas turi stiprybių ir jos turi būti pripažintos, atskleistos, jomis reikia džiaugtis ir naudoti, kai tik turi galimybę.
Stiprybių sąrašas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Tai namų darbo pratimas, kuris padės mokiniams atskleisti savo pagrindines stiprybes, kurios dar vadinamos esminėmis stiprybėmis.	Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos savo stipriąsias puses ir kaip panaudoti savo stiprybes bei su jomis susijusius įgūdžius kasdieniame gyvenime ir ieškant darbo.
Tu esi ...	<ul style="list-style-type: none"> Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Tai individualus pratimas, kuris skatina mokinius pažinti savo bei kitų stiprybes sakant komplimentus.	Mokiniai išmoks atskleisti savo ir kitų charakterio stiprybes gaudami atgalinį ryšį iš kitų.

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Pozityvus prisistatymas (45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams suformuoti prisistatymo įgūdžius. • Padrąsinti juos kalbėti apie savo charakterio stiprybes. • Tai padės mokiniams ugdyti savimonę.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite mokinių papasakoti įvykį iš savo gyvenimo, atskleidžiantį juos iš geriausios pusės. Jis turi būti ne iš sporto ar mokymosi pasiekimų srities. Padrąsinkite mokinius paminėti savo charakterio stiprybes.</p> <p>Klasėje, kurioje yra dvidešimt mokinių, šis prisistatymas gali trukti keletą valandų ir gali būti pratęstas per kelis užsiėmimus. Bet tai visada naudinga.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Keletas įgūdžių, kurie greičiausiai bus paminėti atliekant šį pratimą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Drąsa</i>: grėsmės, iššūkių ir sunkumų nepaisymas. • <i>Smalsumas</i>: domėjimasis visomis patirtimis. • <i>Aktyvus klausymasis</i>. • <i>Kūrybiškumas</i> (inovatyvių ir produktyvių darbo atlikimo būdų kūrimas). <p>Papasakoti mokiniams apie pritariamąjį išklausymą, kaip atidžiai išklausyti ir atsakyti nesmerkiant, nevertinant, neatmetant ir neignoruoju to, kas buvo atskleista pasakojimo metu.</p> <p>Pratimo pabaigoje mokiniai supras, kad kiekvienas turi stiprybių ir jas reikia</p>

pripažinti, stiprinti, džiaugtis jomis ir naudotis.

Šis prisistatymas įtvirtina moksleivių vieno apie kitą nuomones visiems mokslo metams ir ilgiau.

Nuoroda:

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

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Stiprybių sąrašas (45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> Tai padės mokiniams ugdyti <i>savimone</i>, atskleidžiant pagrindines charakterio stiprybes, kurios vadinamos esminėmis stiprybėmis (angl. signature strengths). Padės sukurti stiprybių žodyną, padėsiantį mokiniams apibrėžti savo pačių stiprybes. Padrąšins dalyvius naudoti nustatytas esmines stiprybes kasdieniame gyvenime ir ieškant darbo.
Instrukcija:	<p><u>Madžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Charakterio stiprybių sąrašas (The VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) skirtas 18 ir vyresniems asmenims įvertinti savo 24 stiprybes. Vaikams ir jaunimui nuo 10-17 metų yra skirtas Jaunimo charakterio stiprybių sąrašas (VIA Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth)) Abu sąrašus-klausimynus galima rasti ir užpildyti internete (www.authentichappiness.org www.viastrengths.org). Sąrašai pateikiami keliomis kalbomis. Mokiniam, kurie negali pildyti anglų kalba, pateikiamas Charakterio stiprybių sąrašas atskirame lape (Priedas). <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p>

	<p>Esminės arba charakterio stiprybės yra bruožai ar savybės, kurios asmens nuomone jam būdingos, kuriomis jis džiaugiasi ir dažnai naudoja. Charakterio stiprybių sąrašas yra bendra 24 universalių charakterio stiprybių (teigiamų bruožų, kuriuos atspindi mintys, jausmai ir elgesys) klasifikacijos ir vertinimo sistema. Stiprybės suskirstytos į šešias apibendrintas dorybes (ang. virtues), kurių kiekviena yra moraliai vertinga. Anot Peterson and Seligman (2004), kiekvienas žmogus turi penkias esmines (angl. signature) arba pačias svarbiausias stiprybes iš 24. Jų naudojimas susijęs su kiekvieno individo savimone, tapatumu ir gerove.</p> <p>Paprašykite mokinių užpildyti Charakterio stiprybių sąrašą (atsižvelgiant į jų amžių <i>VIA-IS</i> ar <i>Via-Youth</i>) internete. Paprastai tai trunka apie 15 minučių. Kai asmuo užsiregistruoja tinklayje ir užpildo sąrašą, gauna atsakymą apie savo svarbiausias stiprybes, kurios vadinamos esminėmis.</p> <p>Jei mokiniai nemoka anglų kalbos, duokite jiems Charakterio stiprybių sąrašą, prašydami rasti 5 stiprybes, kurios jiems labiausiai tinka.</p> <p>Paprašykite mokinių pagalvoti, kai jie gali panaudoti nustatytas esmines stiprybes planuojant karjerą ar ieškant darbo.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Keletas įgūdžių, kurie greičiausiai bus paminėti atliekant šį pratimą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sąžiningumas (teisybės sakymas ir nuoširdus prisistatymas) • <i>Kūrybiškumas</i> (inovatyvių ir produktyvių darbo atlikimo būdų kūrimas) • Atsakomybė (daryk, ką turi daryti tinkamai) <p>Vadovas turi padrąsinti mokinius būti sąžiningais vertinant savo charakterio stiprybes.</p> <p>Kai visi mokiniai užpildo Charakterio stiprybių sąrašą, vadovas</p>

paaikina, kad esminės stiprybės atskleidžia jų stipriąsias puses, kurias galima panaudoti gerinant asmeninį bei profesinį gyvenimą.
Be to, charakterio stiprybės gali padėti rasti tinkamiausią darbą.

Nuorodos:

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>

Priedas: Charakterio stiprybių sąrašas

PRIEDAS

CHARAKTERIO STIPRYBIŲ SĄRAŠAS

Grožio ir meistriškumo vertinimas	Pagarba ir gėrėjimasis grožiu, žavėjimasis gebėjimais/ meistriškumu; moralinio grožio iškėlimas
Dėkingumas	Dėkingumas už gerus dalykus, išreiškiamas dėkingumas, jausmas, kad esi laimingas
Viltis	Optimizmas, pozityvus žvilgsnis į ateitį, tikėjimas sulaukti geriausio ir darbas, siekiant to
Jumoro jausmas	Žaismingumas, šypsenų kitiems nešimas, linksmumas, šviesių pusų matymas
Dvasingumas	Sąsaja su šventumu, tikslu, prasme, tikėjimu, religingumu
Drąsa	Narsumas, iššūkių nevengimas, nesigūžimas dėl iškilusių grėsmių, stojimas savo baimių akistaton, pasisakymas už tai, kas teisinga
Atkaklumas	Darbštumas, pabaigimas to, kas pradėta, kliūčių įveikimas
Nuoširdumas	Tikrumas, buvimas tuo, kuo esi, neapsimestinis nuoširdumas, dorumas
Kūrybiškumas	Originalumas, adaptyvumas, išradingumas, gebėjimas matyti iš įvairių pusių ir daryti dalykus įvairiais būdais
Smalsumas	Domėjimasis, naujovių siekimas, tyrinėjimas, atvirumas patirtims
Kritinis mąstymas	Kritinis mąstymas, apmąstymas iš visų pusių, skubotų išvadų vengimas
Atlaidumas	Gailestingumas, kitų silpnybių priėmimas, antros galimybės suteikimas, nuoskaudų nelaikymas
Nuolankumas	Nuostata „Pasiekimai kalba už save“
Apdairumas	Apdairumas renkantis, atsargumas, pernelyg didelės rizikos vengimas
Savireguliacija	Savitvarda, disciplinuotumas; impulsų, emocijų ir trūkumų suvaldymas
Noras mokytis	Naujų įgūdžių ir temų įvaldymas, metodiškas naujų žinių įgijimas
Išmintis	Išmintis, išmintingų patarimų davimas, gebėjimas pažvelgti plačiau
Meilė	Mylintis ir mylimas, vertinantis artimus ryšius su kitais, nuoširdžiai šiltas
Gerumas	Dosnumas, rūpinimasis, globa, užuojauta, altruizmas, veikimas dėl kitų
Emocinis intelektas	Emocinis intelektas, kitų ir savo motyvų ir jausmų suvokimas, žinojimas kuo kiti žmonės gyvena
Darbas grupėje	Pilietiškumas, socialinė atsakomybė, lojalumas, prisidėjimas prie grupės pastangų.
Sąžiningumas	Teisingumo principų laikymasis, neleidimas, kad jausmai darytų įtaką sprendimams, lygių galimybių visiems suteikimas

Lyderystė	Grupinių veiklų organizavimas, pozityvi įtaka kitiems
Entuziazmas, energija	Gyvybingumas, gyvenimo džiaugsmas, energija, visiškas atsidavimas daromam darbui

Pratimo pavadinimas:	Tu esi...
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> Gebės atskleisti savo charakterio stiprybes bendraudamas. Mokinių stiprybės atsiskleis, gaunant atgalinį ryšį iš kitų.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokinių prašoma sakyti komplimentus vienas kitam. Tam mokiniai turi prisiminti savo draugus įvairiose situacijose – mokyklos aplinkoje, laisvalaikio, bendraujant ir pan. Komplimentai reiškia gerus dalykus, charakterio stiprybes. Mokinių prašoma vengti tokių sakinių kaip „Būk geresnis...“. Komplimentai turi prasidėti žodžiais „Tu esi...“ Mokiniai turi priimti gaunamus komplimentus (šypsodamiesi, dėkodami).</p> <p>Individualus darbas: Mokinių prašoma sudaryti girdėtų komplimentų sąrašą, o tada atsakyti į sekančius klausimus: Ar kai kurie komplimentai labai netikėti, nauji? Ar šie komplimentai pakeis jų savęs vaizdą?</p> <p>Jei nori, mokiniai gali įrašyti keletą gautų komplimentų į esminių stiprybių sąrašą.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Priminti mokiniams, kad neformalios vertinimo strategijos (kaip komplimentai) gali padėti atskleisti charakterio stiprybes.</p> <p>Gebėjimas atskleisti charakterio stiprybes bendraujant yra sudėtingas įgūdis.</p> <p>Mokiniai išmoks atskleisti savo ir kitų charakterio stiprybes gaudami atgalinį ryšį iš kitų.</p>