

POZITIVITTY

# SZUPERERŐ

JÁTÉKFÜZET





A Mental Focus Kiadó küldetése olyan kiadványok fejlesztése és kiadása Magyarországon, amelyek a magyar emberek jóllétszintjének növelését támogatják, nevezetesen segíteni a gyermekeket és a felnőtteket az életük kiteljesítésében, a boldogságuk megteremtésében, tehetségük és családi, munkahelyi közösségeik fejlesztésében.

*Bagdi Bella, a Mental Focus Kiadó alapító  
ügyvezetője  
[www.mentalfocus.hu](http://www.mentalfocus.hu)*

---

## **Figyelmeztetés!**

A játék csak három évnél idősebb gyermekek számára alkalmas!  
Fulladásveszély! Kis alkatrészek: fulladást okozhatnak!  
Tisztítása száraz törlőkendővel.

Ez a játék óvodai és iskolai csoportok, valamint családok számára lett kifejlesztve!

Gyártó és forgalmazó: Mental Focus Kft., 1161 Budapest, Kenéz utca 29.

Honlap: [www.pozitivitvity.hu](http://www.pozitivitvity.hu)

E-mail: [info@pozitivitvity.hu](mailto:info@pozitivitvity.hu)

# A Pozitivity Szupererő kártyajáték tartalma:



96 db

Szupererő minikártya



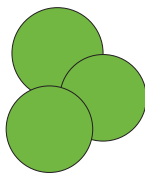
24 db

Szupererő maxikártya



6 db

Jolly Joker  
erénykártya



40 db korong

# További 20 játékötetlet és gyakorlat

**TÖLTSD LE INGYENESEN!**

[pozitivity.hu/szuperero-letoltes](http://pozitivity.hu/szuperero-letoltes)

jelszó: **20jatekotlet**



1. Meseverseny
2. Én vagyok a mese hőse
3. Esti mese otthon
4. Beszélgetőkör
5. Erősségfókusszal az álmokért
6. Küldetésjátékok
7. Ki a kedvenc superhősöd, rajzfilmmfigurád?
8. Erősségfókuszú olvasás, filmnézés
9. Igaz-hamis játék
10. Te mit vinnél magaddal?
11. Erősségvásár
12. Erősségárverés
13. Milyen napod volt ma?
14. Szuperfürkész
15. Erősségszobrászat
16. Színre színt, számra számot
17. Szupererő-kapcsoló
18. Kép-társ
19. Erősségátadó
20. Erősségséta

# Tartalomjegyzék

Bevezető .....	6
Tudományos háttér .....	12
Erények és erősségek csoportosítása .....	13
Ismerkedés az erősségek fogalmaival .....	16
A Pozitív Szupererő kártyajáték .....	25
Játékörök .....	26
1. Ismerkedés a kártyákkal .....	27
2. Erősségtabló, erősségcsipesz, családi erősségfa. Jutalmazd az erősségek használatát! .....	28
3. Mutasd a szupererőd! .....	30
Két csapatban .....	32
Szupererő Maraton .....	32
Erényforgó .....	33
4. Szupererő - szupermemória .....	34
Szupermemória-csapatverseny .....	35
5. Erősségbingó .....	37
6. Kinél marad az utolsó? .....	40
7. Erősség-kvartett .....	42
8. Találd ki a szupererőm! körülírás .....	45
9. Erősség-römi .....	47
10. Meseszöveg .....	55
Mese a bátorságról .....	55
Beszélgetések az erősségekről .....	56
Használd a Szupererődöt! .....	58

# Bevezető

A Szupererő segít kihozni a gyermekekből, ami a legjobb bennük!

Mindannyian azon tűnődünk, hogy jó munkát végzünk-e szülőként, pedagógusként, szakemberként, hiszen a gyermekeknek nincs használati utasításuk. Szerencsére új kutatások azt találták, hogy mindenkinek vannak erősségeik, amelyeket érdemes a nevelésben is szem előtt tartanunk.

A gyermekek arra való ösztönzése, hogy megismerjék erősségeiket, elősegíti számukra az önbi-zalom 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 gyermekeinkre, könnyebben tudjuk formálni a viselkedésüket, ugyanakkor könnyebben tudjuk őket ösztönözni a fejlődésre is.

Azáltal, hogy segítünk nekik megérteni az erős-ségeiket, abban segítünk, hogy felismerjék, hogyan alkalmazhatják ezeket az erősségeket az élet külön-féle területein is.

A Szupererő kártyajátékon keresztül összekapcsoljuk a gyermekeket az erősségeikkel, ezáltal fontosnak és értékesnek érezhetik magukat. A kártyajáték legfőbb ereje ebben rejlik.

## Miért tanítsd az erősségeket?

Az erősségközpontú tudomány húszévnyi kutatásaiból kiderül, milyen előnyökkel jár az erősségközpontú megközelítés a gyermekek számára. Néhányat ezek közül veled is megosztunk, hogy még jobban motiváljunk, lelkesítsünk a Szupererő kártyáinak mindennapos használatára:

- » 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 (M. 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 hozzásegítesz egy gyermeket ahhoz, hogy felfedezhesse erősségeit, olyankor 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.

Az erősségekkel való foglalkozás egy olyan oltási módszer, aminek a révén „be tudjuk oltani” a gyermekeket egyfajta ütközővel a világban felmerülő kihívásokkal szemben.



## Kedves Szülők!

Minden szülőben ott 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 eléink 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, tovább fejlesztve, magabiztosabbá, önbecsüléssel telibbé válhatunk.

A Pozitivity Szupererő egy olyan családként, szülő-gyermek, testvérek, barátok között játszható kártyajáték, amely játékosan, észrevétlenül vezet be az erősségek világába, és tágitja ki azt számunkra játékról játékra, beszélgetésről beszélgetésre.

## Kedves Pedagógusok!

Az óvoda, az iskola a gyermekek második otthona, ezért különösen fontos, hogy szeretettel, odafigyeléssel forduljunk feléjük, és biztosítsuk számukra azt a légkört, amiben bátran felvállalhatják önmagukat, kinyílnak, fejlődhetnek, erősödhet az önbecsülésük. Ehhez nyújt segítséget ez a kártyacsomag.

Nagy valószínűséggel azért tartod kezében a Szupererő kártyacsomagot, mert Te is szeretnél hozzájárulni a gyermekek személyiségfejlődéséhez, önbecsülésük növekedéséhez.

A kártyajátékokat, szabályokat, ötleteket végigolvasva, megismerve, láthatod majd, hogy a sok általunk kínált lehetőség mellett Neked is hagytunk teret, hogy kreativitásodat, tapasztalataidat felhasználva saját személyiségedhez, és a csoportod igényeihez, sajátosságaihoz igazíthasd őket.

Így a szabályok inkább csak javaslatok, amiket bátran alakíts át, hogy minél nagyobb örömet, szórakozást jelentsen saját magad és a gyerekek számára.

A kártyákkal való közös ismerkedés, közös játék után, biztasd a gyerekeket önálló játékokra párban vagy kisebb csoportokban is.

Teljen sok örömtök az erösségek felfedezésében, megismerésében, a kártyák segítségével építsétek be az erösségfókuszú dicséretet a mindennapjaitokba, és kívánjuk, hogy olyan második otthont teremtsétek a gyermekeknek, ahol nem csak fizikai, hanem érzelmi, lelki biztosságban növekedhetnek.

# Tudományos háttér

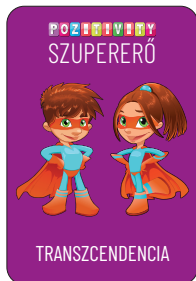
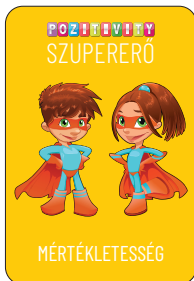
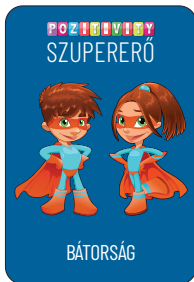
A pozitív pszichológia azt a hipotézist fogalmazta meg, hogy egészségesen és hatékonyan működik az a személy, aki képes arra, hogy többnyire az erősségeit használva feleljen meg az alkalmazkodási követelményeknek. A VIA intézmény irányítása alatt (Values in Action nonprofit szervezet), Martin Seligman 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. Ezeket a karaktererősségeket elfogadják és értékelik a világ minden táján.

A karaktererősségek a személyiségünk azon pozitív jellemvonásai, amelyek a saját javunkra és mások javára válnak.

A VIA Intézet szerint mindenkiben megvan mind a 24 erősség, különböző mértékben. A Szupererő kártyapakli ezt a 24 erősséget és az ezek eredőjét jelentő 6 fő erényt jeleníti meg.

## Erények és erőségek csoportosítása

A hat fő erény, amelyek köré az erőségeket csoportosították:



Dr Ryan Niemiec szerint a karaktererőségek alkotják az erényekhez vezető utat.

## BÖLCSESSÉG ÉS TUDÁS

1. Kíváncsiság, érdeklődés
2. Kreativitás
3. Nyitott gondolkodásmód
4. A tanulás szeretete
5. Bölcsesség

## BÁTORSÁG

6. Bátorság
7. Kitartás, szorgalom
8. Őszinteség
9. Vitalitás, lelkesedés

## EMBERSÉG

10. Szeretet
11. Kedvesség, gondoskodás
12. Társas intelligencia

## IGAZSÁGOSSÁG

- 13. Korrektség
- 14. Vezetői képesség
- 15. Csapatmunka

## MÉRTÉKLETESÉG

- 16. Megbocsátás
- 17. Szerénység, alázatosság
- 18. Óvatosság, körültekintés
- 19. Önuralom

## TRANSZCENDENCIA

- 20. A szépség és kiválóság értékelése
- 21. Hála
- 22. Remény, optimizmus
- 23. Humor, játékosság
- 24. Spiritualitás, vallásosság

A Szupererő kártyákon a színek abban segítenek, hogy lássuk, a 24 erősség hogyan csoportosul az erények köré, ez pedig nem csak szép vizuális élmény, de az eligazodást is segíti az erősségekkel való foglalkozás során.

Az erősségekkel való játékos ismerkedés segít bennünket abban, hogy a gyakorlatban is növekedni tudjunk az önmagunk és mások megbecsülésében, valamint a különböző életkorú gyermekek tartalmas módon tudjanak egymáshoz kapcsolódni.

## Ismerkedés az erősségek fogalmaival

Az alábbi táblázathoz bármikor visszatérhetsz, hogy bármelyik erősség rövid, lényegi meghatározását elolvasd.



## 1. Kíváncsiság, érdeklődés

Nagyon érdekesnek találod a világot. Nyitott vagy a világra, fel akarod fedezni azt. Sokfelé mutatsz érdeklődést. Rugalmas vagy. Kíváncsian várod, mit tartogat számodra a jövő, a holnap, a következő időszak. Alig várod, hogy elkezdhesd megvalósítani a terveidet.

## 2. Kreativitás

Mindig elő tudsz állni újabb és újabb ötletekkel. Szeretsz új módszereket kitalálni feladataid elvégzéséhez, nagy képzelőerőd van, kreatív vagy a problémamegoldásban.

## 3. Nyitott gondolkodásmód

Hajlamos vagy a dolgok alapos átgondolására, minél több oldalról való átvizsgálására, nem hozol elhamarkodott döntéseket. Csak akkor döntesz, ha minden szükséges körülményt ismersz.

## 4. A tanulás szeretete

Igyekszel új ismereteket szerezni, és kedveled azokat a helyzeteket, ahol a tanulás lehetséges. Élvezed, ha új készségeket, ismereteket sajátíthatsz el.

## 5. Bölcsesség

Az emberek úgy tartják, a korodhoz képest sokkal bölcsőbb vagy. Szívesen fordulnak hozzád tanácsért. Több szempontból szemléled a történéseket, helyzeteket, gondolatokat.

## 6. Bátorság

Felszólalsz egy-egy népszerűtlen elképzelés mellett, vagy tiltakozol az igazságtalanság miatt, mert kitartasz saját értékrended mellett. Félelmeiddel szembe nézel, képes vagy olyan dolgot megcsinálni, amit korábban azért nem tettél meg, mert féltél tőle.

## 7. Kitartás, szorgalom

Feladataidat sohasem hagyod félbe, többnyire befejezed, amit elkezdted, még akkor is, ha nehézségekbe ütközöl. A felmerülő akadályok ellenére is kitartasz. Az elérhetetlen célokhoz nem ragaszkodsz kényszeresen.

## 8. Őszinteség

Őszintén és nyíltan felvállalod magadat, a szándékaidat, az elköteleződéseidet. Felelősséget vállalsz az érzéseidért, gondolataidért.

## 9. Vitalitás, lelkesedés

Tele vagy energiával, lendülettel, „testestől-lelkestől” beleveted magad a feladataidba. Ébredéskor lelkesen várod, hogy a mai nap milyen új lehetőségeket hoz majd.

## 10. Szeretet

Sokra értékeled a közeli és mély kapcsolatokat. Szereted boldoggá tenni az embereket. Akiket szeretsz, viszontszeretnek. Képes vagy kimutatni és elfogadni a szeretetet.

## 11. Kedvesség, gondoskodás

A kedvesség lényege a másik ember értékességének elismerése. Szeretsz törődni másokkal, és önzetlenül segíteni másokon. Az elmúlt időszakban előfordult, hogy önként segítettél egy embertársadnak.

## 12. Társas intelligencia

Képes vagy könnyen beilleszkedni különböző társasági szituációkba, és képes vagy az elvárásoknak megfelelően viselkedni.

### 13. Korrektség

Minden embert egyenlőként kezelsz, tekintet nélkül arra, hogy ki ő. Nem engeded, hogy a személyes érzéseid eltorzítsák a másokkal kapcsolatos döntéseid. Arra törekszel, hogy találj egy-egy elismerésre méltó dolgot azokban is, akiket nem kedvelsz. Mások jóllétét ugyanolyan fontosnak tartod, mint a magadét.

### 14. Vezetői képesség

Jó érzéked van különféle csoporttevékenységek megszervezéséhez, lebonyolításához. Segítesz az új embereknek beilleszkedni a csoportba. Mindenkit egyformán kezelsz. Barátaid szerint emberséges, igazságos vezető vagy.

### 15. Csapatmunka

Élvezed, ha egy csapat tagja lehetsz. Segíted a csapat együttműködését, és szívvel-lélekkel dolgozol a csapat sikeréért.

## 16. Megbocsátás

Képes vagy megbocsátani azoknak, akik ártottak neked, nem akarsz elégtételt venni. A könyörületesség vezérel.

## 17. Szerénység, alázatosság

Nem keresed a feltűnést. Nem a személyes sikereid a legfontosabbak a számodra, ezért képes vagy akár az elismerést is átengedni másoknak. Nem tekinted magad különlegesebbnek másoknál. Elismered, ha egy ismerősöd valamit jobban csinál, mint te.

## 18. Óvatosság, körültekintés

Kerülsz az olyan tevékenységeket, amik veszélyesek lehetnek a testi épségedre. Rövid távú előnyökért nem vállalsz el olyasmit, ami hosszú távon hátránnyal járna. Távol tartod magad a rossz dolgoktól. Akkor kezdesz bele valamibe, ha biztos vagy a dolgokban.

## 19. Önuralom

Fegyelmezett ember vagy. Képes vagy késleltetni vágyaid, visszafogni indulataid, uralkodni tudsz az érzéseiden, ha valami rossz történik veled, és képes vagy megőrizni a jókedved nehéz helyzetekben is.

## 20. A szépség és kiválóság értékelése

Fontos számodra, hogy az a világ, amiben élsz, szép legyen. Nagyon megérint, ha valami szép dolgot láatsz. Képes vagy észrevenni, megtalálni és örömet lelteni a téged körülvevő dolgokban, a természetben, a tudományban, a művészetekben, vagy akár a mindennapi életben.

## 21. Hála

Nem tekinted magától értetődőnek a veled történő jó dolgokat, kifejezed a háládat, köszönetet mondasz még az apró örömekért is.

## 22. Remény, optimizmus

Képes vagy a dolgok naposabb oldalát nézni. Bizol abban, hogy a jövőben valami jó dolog történik veled, célokat fogalmazol meg, terveket készítesz, hogyan érheted el ezeket, és ennek megfelelően is cselekszel.

## 23. Humor, játékosság

Jó a humorérzéked. Igyekszel némi humort vinni abba, amit csinálsz. Nehéz, stresszes helyzetekben sem veszíted el a humorérzékedet. Szívesen nevetetsz meg másokat.

## 24. Spiritualitás, vallásosság

A spiritualitás, a lelki élet fontos számodra. A hited még a nehéz időkben sem hagy cserben.

## Az erösségek jellemzői

Az erösségközpontú nevelés, a Strength Based Parenting (SBP) az erösségeket az alábbiakban jellemzi:

- » Olyan pozitív tulajdonságok, amelyek feltöltenek energiával, amelyeket jól alkalmazunk, és gyakran választunk.
- » Olyan minőségek, amelyeket pozitív módon használunk a céljaink elérésére és a fejlődésünk érdekében.
- » Idővel a velünk született képességek és a kitartó erőfeszítéseink révén olyan tulajdonságok fejlődnek ki, amelyeket mások dicséretre méltónak tartanak, és amelyek pozitívan járulnak hozzá mások életéhez.

## A VIA felmérés kitöltése

A VIA megalkotott egy ingyenes, online felmérést, amelynek a segítségével fel tudjátok mérni a saját és a gyermekek 24 karaktererősségét, de akár az egész család vagy csoport erősségeit is. A kérdőív magyar nyelven is elérhető a [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org) oldalon.

[www.viacharacter.org/survey/account/register](http://www.viacharacter.org/survey/account/register) oldalon lehet regisztrálni e-mailcímmel.

Két teszt található: 10 éves kortól és 18 éves kortól.

Érdekes lehet megismételni a felmérést rendszeres időközönként. Habár, az alapvető erősségeink stabilak lehetnek, de változhatnak is.



# A Pozitivity Szupererő kártyajáték

## Kiknek készült a Pozitivity Szupererő kártyajáték?

A Pozitivity Szupererő kártyajáték elsősorban az óvodás és kisiskolás korosztály számára készült ott-honi, óvodai és iskolai használatra, de a rengeteg játékvariációnak és felhasználási javaslatnak, tippnek köszönhetően a nagyobbak és a felnőttek is megtalálhatják benne a szórakozási és fejlődési lehetőséget.

## Ismerkedés a játékkal, a játék előkészítése

A Szupererő minikártyákon szituációkat, rajzokat találtak, ahol valamilyen módon megjelenik vagy fontos lehet az adott erősség. Ezen kívül minden kártyán szerepel még az erősség elnevezése, egy szám a bal sarokban és egy kis jel a jobb sarokban. Egy erősséghez 4 kártya tartozik, az azonos erősségek azonos számmal és azonos jellel vannak ellátva. A kártyák hátlapjának színe erényenként változik.

A Szupererő maxikártyákon ugyanaz a 4 szituáció szerepel, ami a minikártyákon külön-külön, hátoldalán az erősség elnevezése, szintén erényenként különböző hátlapszínnel.

# Játékötletek

A játékötleteknél időnként megemlítjük, hogy a játékot óvodai, iskolai vagy otthoni használatra ajánljuk, de sem a korosztály sem a használat helye nincs kőbe vésve. Érdeemes minden játékleírást elolvasni, és kiválasztani azokat, amelyek számodra, a gyermeked vagy a csoportod számára a legideálisabbak az erősségek játékos megismerésére, fejlesztésére. Vannak olyan játékok, amelyekhez nincs szükség a számok, betűk ismeretére, és vannak olyanok, amelyek ezeket a kompetenciákat már feltételezik.

Nevelőként, pszichológusként, vagy bármilyen szakértőként használhatod arra a Szupererő kártyát, hogy rámutass az erősségekre a gyermekben. Azoknak az erősségeknek a magnevezése és elmagyarázása, amelyeket a gyermek története felfedett, segíthet neki átértékelni például egy problémás helyzetet.

# 1.

## Ismerkedés a kártyákkal



Attól függően, hogy milyen korú és képességű gyermekek vannak a csoportodban, többféleképp is ismerkedhettek a kártyákkal és az erösségekkel.

- » Beszélgetőkörben húzzatok néhány erösséget, és beszélgetsetek róluk. Lehet, először csak erényhez tartozó erösségekkel kezdeni, lehet a teljes pakliból húzni.
- » Próbáljátok elmutogatni a rajta szereplő szituációt közösen!
- » Hozzatok olyan történeteket, amikor az adott erösség megnyilvánulhat!
- » Keressetek együtt példaképeket az adott erösséghez a közvetlen környezetetekből vagy híres emberek, mesehősök alakjában!
- » Tegyétek sorba a kártyákat közösen színük vagy számuk alapján!
- » Keressetek párokat!
- » Adjátok át egymásnak egyik vagy másik erösséget, amikor az megnyilvánul a tevékenységük során, mondjátok is el neki, miért adtátok oda.

## 2.

# Erősségtabló, erősségcsipesz, családi erősségfa. Jutalmazd az erősségek használatát!



Legtöbben vakok vagyunk az erősségeinkre, mert természetesnek vesszük azokat, és hajlamosak vagyunk alapvetőnek tekinteni a jelenlétüket. Így van ez a gyerekekkel is. Ezért fontos az erősségfókuszú dicséret minden alkalommal, amikor észleljük a gyermekekben az adott erősség megnyilvánulását és hatékony használatát.

Ha van rá lehetőségetek, egy nagy mágneses táblára tegyétek ki a gyerekek fényképét, nevét vagy ovis jelét. Óvodában alvásidőben, iskolában szünetben vagy amikor egy erősség megmutatkozik náluk, tegyétek a fényképük, nevük vagy ovis jelük mellé azt az erősséget, amelyiket megtapasztaltatok. Alkalmass időben meséljétek el nekik, ki melyiket miért kapta.

Ugyanezt megcsinálhatjátok egy hosszú spárga és néhány csipesz segítségével is.

Otthon is megvalósítható ötlet: akár egy családi erősségfa is lehet belőle, amelyen folyamatosan változnak a levelek, attól függően, hogy ki mikor melyik erősségét használta.

A gyermekeket folyamatosan ösztönözheted arra, hogy az erősségeiket használják, ha gyakran észreveszed, és rámutatsz, amikor ez megtörténik. Ilyenkor ajándékozz neki egy kártyát, amin az adott erősség található, és kérd meg, hogy helyezze ő el a táblán, spárgán vagy a fán.

Közben rámutathatsz a pozitív viselkedésére, megemlítheted, hogy láthatóan fel van töltve pozitív energiával, amikor ezt az erősségét használja, és bátoríthatod, hogy legközelebb is használja, amikor alkalma lesz rá.

Ha bevezetitek az erősségfókuszú dicséret módszerét valamelyik formában, vagy kreatívan tovább fejlesztitek ezt az ötletet, küldjétek el nekünk a [pozitivity@mentalfocus.hu](mailto:pozitivity@mentalfocus.hu) e-mailcímrre.

# 3.

## Mutasd a szupererőd!



2+



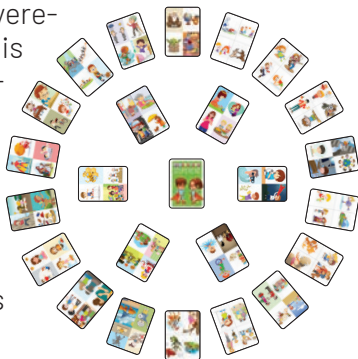
20-40'

Ovis csoporttal: Helyezzétek le a Szupererő maxi-kártyákat és a Szupererő minikártyákat a szőnyeg közepére (ld. ábra), és üljétek körbe mindannyian. Természetesen, amikor először játszotok a kártyákkal, érdemes kiválogatni néhány – a gyerekek számára ismertebb – erősséget, és azokat a kártyákat használni a játék során, mind a nagy, mind a kis kártyák közül.

A kiválogatásnál segít a kártyák színes hátlapja.

Már a játék előkészítésébe is érdemes bevonni a gyerekeket, hogy már ezzel is felkészüljenek, bevonódjanak a játékba.

Minden gyermek kapjon a kezébe egy saját jellel ellátott korongot. (Játék előtt rajzoljátok rá az ovis jeleket.)



Valaki a csoportból húzzon egy Szupererő minikártyát, és mutogassa el a többieknek. Ha többszereplős a szituáció, kérhet segítséget a többiektől is. Állítsa be a többieket a különböző szerepekbe anélkül, hogy elárulná, melyik erősség képét húzta.

Kérd meg a gyerekeket, hogy ha rájöttek, melyik lehet az, ne árulják el rögtön, hanem vegyék kezükbe a korongjukat, és egy általad megadott jelre tegyék arra a képre, amelyiket szerintük a társuk mutogatta.

Amikor mindenki elhelyezte a korongját, felfedjük a helyes választ, és megnézzük, kik találták el.

A pontozás többféleképp is történhet:

- 1.** Csak a mutogató játékos kap pontot, annyit, ahányan eltalálták.
- 2.** Mindenki, aki eltalálta, kap egy pontot, és az is, aki mutogatott, ha legalább egy valaki eltalálta.
- 3.** Csapatokba osztva annyi pontot kapnak a csapatok, ahányan a csapatból eltalálták a helyes választ.

## Játékvariációk:

### Két csapatban



Játsszátok a játékot két azonos létszámú csapatban! (Ha nem azonos a két csapat létszáma, akkor hogy kiegyenlített legyen a verseny, valaki mindig kapjon egy plusz korongot a kisebb létszámú csapatnál a szavazásnál.)

Felváltva következnek a két csapat.

Egy valaki mutogat, a csapat többi tagja tippel a korongjával. Csak a saját csapat tippelhet, és annyi pontot gyűjt, ahány helyes válasz volt.

### Szupererő Maraton



Ha a gyerekek megszerették ezt a játékot, rendezetek Szupererő Maratont. Játsszátok minden nap a kártyákkal rövid ideig, 4-5 gyerek mutogasson csak, és a pontokat vezessétek egy táblán. Minden alkalommal újabb 4-5 gyermek kerüljön sorra. Amikor már mindenki mutogatott, nézzétek meg, ki mennyi pontot gyűjtött, akár egyénileg, akár csapatban.



## Erényforgó



18+ (min. 3 fős csapatokban)

Játsszátok 6 azonos létszámú csapatban, és minden csapatnál egy-egy erényhez kapcsolódó (vagyis azonos színű) Szupererő minikártyák és Szupererő maxikártyák legyenek.

Minden állomáson mutogassatok el néhány szituációt, tippeljete, írjátok fel a pontokat, majd menjete egy állomással odébb, mindaddig, amíg minden csapat végig nem járt minden állomást. (Ezt akár olyan rendezvényen is megtehetete, amibe az egész óvodát bevonjátok, és csoportról csoportra járnak a gyerekek, és minden csoportban, állomáson 1-1 erénnyel és a hozzá tartozó erősségekkel ismerkedhetnek meg.)

## 4.

## Szupererő – szupermemória



2-6 fő



10-15'

## A játék előkészítése:

Felezzétek meg a Szupererő minikártyákat a következőképpen: válogassátok szét a kártyákat a színes hátlapok és a jobb sarokban található jelek segítségével. Mindkét pakliba minden erősségből 2-2 kép (vagyis két azonos jelű kártya) kerüljön, majd az egyik paklit tegyétek félre. Ezután keverjétek meg jól azt a paklit, amivel játszani fogtok, és hátlapjukkal felfelé tegyétek le a kártyákat 6x8-os elrendezésben.



## A játék menete:

Keressetek párokat a jobb felső sarokban található jelek segítségével a jól ismert memóriajátékok szabályai szerint. Az első játékos fordítson fel két lapot. Ha párt talál, elviszi, és mindaddig ő következik, amíg párt talál. Ha a két felfordított lap nem pár, akkor visszafordítja, és a tőle jobbra ülő játékos következik. Ő is felfordít kettőt, és így tovább. Mivel a Szupererő kártyák hátlapja színes, így könnyebb rátalálni a párokra, hiszen csak egyforma színű kártyák között lehetnek párok. Éppen ezért érdemes beépíteni azt a szabályt, hogy egy pár megtalálása után ugyanolyan színű lapot nem fordíthatunk. A játék végén, ha már nincs más lehetőség, akkor is át kell adnunk a fordítás lehetőségét az utánunk következő játékosnak. Aki a legtöbb párt találta, ő a játék nyertese.

## Játékvariációk:

### Szupermemória-csapatverseny

 4–12 fő (2–6 fős csapatok)

Játsszatok két csapatban, és versenyezzetek! Vajon melyik csapat találja meg hamarabb a párokat?

A két csapat az előzőekben ismertetett szabályok szerint rendezze el az asztalon a saját pakliját. Itt azon túl, hogy egyéni győzelemre is van lehetőség, de a csapaton belül a csapattagok segíthetik is egymást, együttműködhetnek, hogy minél hamarabb megtalálják a párokat.

## **Beszélgetés az erősségekről**

A Szupererő kártyajátékok mindig lehetőséget adnak, hogy az erősségekről beszélgessek. Kérdezzétek meg azokat a játékosokat, akik vittek el párokat, hogy melyik erősséget tartanak meg maguknak, és miért? A többit tegyék középre, és aki esetleg nem tudott párt elvinni, válasszon a középben található erősségek közül. Egymást is megajándékozhatják valamelyik erősséggel: Te melyik erősséggel ajándékoznád meg a társaidat? Miért?

*További ötleteket az erősségekről való beszélgetéshez, a játékkönyv végén találasz.*

## 5.

## Erősségingó



2-6 fő / 2-6 csoport



10-15'

Minden játékos vagy csapat kap 4 Szupererő maxi-kártyát, amiből az ábra szerint elkészíti a saját bingótábláját, valamint kap 13 db pici jelölő eszközt, kavicsot, korongot, gyöngyöt, legokockát stb., amivel majd jelölheti a nála lévő már kihúzott képeket.



A Szupererő minikártyákat szórjuk egy nem átlát-  
 szó zsákba, és egyesével húzzunk belőle. Az erős-  
 ségek nevét mondhatjuk hangosan, esetleg néhány  
 információt, kérdést hozzáfűzve. Amikor kihúzzunk  
 egy kártyát, az a csapat, akinél a kártya képe van,  
 rátesz egy jelölő eszközt a képre, és így megy tovább,  
 egészen addig, amíg valamelyik csapat fel nem kiált,  
 hogy BINGÓ vagy SZUPERBINGÓ!

**Bingó:** amikor egy sorban, egy oszlopban vagy  
 átlóban összejön a 4 kihúzott kép.



**Szuperbingó:** Ha egy adott erősséghez tartozó 4 kép jön össze.



## Beszélgetés az erősségekről:

Minden játékos válasszon egy erősséget a saját bingótáblájáról, és osszon meg egy történetet, amikor ez az erősség megjelent az életében.

*További ötleteket az erősségekről való beszélgetéshez, a játékkönyv végén találsz.*

# 6.

## Kinél marad az utolsó?



2-6 fő (a teljes paklival párhuzamosan 2 csapat, max. 12 fő tud játszani.)



10-15'

### A játék előkészítése:

Felezzétek meg a Szupererő minikártyákat a következőképpen: válogassátok szét a kártyákat a színes hátlapok és a jobb sarokban található jelek segítségével. Mindkét pakliba minden erősségből 2-2 kép (vagyis két azonos jelű kártya) kerüljön, majd az egyik paklit tegyétek félre. Találomra vegyetek ki a 6 Jolly Jokerből hármat, és tegyétek bele abba a pakliba, amelyikkel játszani fogtok. A legjobb, ha senki nem tudja, milyen színű Jolly Jokereket rejt majd a pakli.

### A játék célja:

A kézben lévő lapokat összepárosítva gyűjteni, és megszabadulni az utolsó Jolly Jokertől.

### A játék menete:

Keverjétek össze a kártyákat, majd osszátok szét a játékosok között. A kiosztott kártyákat vegyétek kézbe, és nézzétek meg őket. Ügyeljetek arra, hogy a többi játékos ne lássa a lapjaitokat. Figyeljétek a



jeleket a jobb sarokban. Minden erősségkártyának van párja, és még két Jolly Joker is párnak számít, így a játék végén csak egy Jolly Joker marad páratlanul. Akinek van pár a kezében, tegye ki maga elé.

Az óramutató járásával megegyező irányban folyik a játék. A legfiatalabb játékos kezdhet. Húzz egy kártyát a balra ülő játékos kezéből. Ha nálad van az erősség párja, akkor tedd az asztalra magad elé. Ha nincs, akkor tedd a kezedbe a többi kártya közé. Ha ez a kártya az egyik Jolly Joker, ne áruld el a többieknek. Még szerencséd lehet, mert amíg mindhárom Jolly Joker a pakliban van, addig akár párja is akadhat. Amint azt valaki leteszi párban egy másik Jolly Jokerrel, akkor már lehet izgulni, hogy nehogy nálad maradjon a végére.

Ezután az óramutató járásával megegyező irányban sorban egymás után húz a többi játékos is mindig a tőle balra ülőtől, és a párokat pedig mindenki gyűjti maga előtt mindaddig, amíg egy játékos kezében csak az egyik Jolly Joker marad. Vigasztaljátok meg őt azzal, hogy elmondotok neki egy olyan történetet, amikor egy választott erősség vagy a Jolly Joker erénykártyához tartozó valamelyik erősség megnyilvánult a cselekedeteiben.

Az a játékos nyer, aki a legtöbb párt gyűjtötte. Az ő feladata, hogy válasszon a párok közül egyet, amelyik erősséggel elmesél egy történetet a saját életéből.

# 7.

## Erősség-kvartett



3-4 fő (a teljes paklival párhuzamosan  
3 csapat, max. 12 fő tud játszani.)



10-15'

### A játék előkészítése:

A klasszikus kvartettkártya 32 lapból áll. Válogassátok szét a 96 Szupererő minikártyát három 32 lapból álló paklira úgy, hogy egy erősség mind a 4 szituációja azonos pakliba kerüljön. A legideálisabb leválogatás a következő:

1. pakli: kék-sárga
2. pakli: narancs-piros
3. pakli: zöld-lila

Így lesz a paklin belül mindig a legtöbb azonos színű lap, így kevésbé jelent segítséget, hogy látjuk a kártyák hátlapjának színét.

### A játék célja:

A kézben lévő lapokból kvartetteket kialakítani.



**Kvartett:** amikor egy erősséghez mind a 4 képet összegyűjtöted.

## A játék menete:

Keverjétek össze a 32 db Szupererő minikártyát, és osszátok szét a játékosok között. A Szupererő minikártyákhoz tartozó maxikártyákat tegyétek ki az asztalra mindenki által jól látható helyre. A játékosok átnézik lapjaikat, és kvartetteket keresnek. Egy kvartett 4 darab, azonos erősséghez tartozó kártyát tartalmaz. A játékosok feladata, hogy kérdések segítségével minél több kvartettet gyűjtsenek össze. A játékot az osztótól jobbra ülő játékos kezdi. Feltesz

egy kérdést egy játékosársának, azzal a kvartettel kapcsolatban, amit gyűjteni kíván. Ha a megkérdezett játékosnál van olyan lap, át kell adni azt. Az erősség nevét, szimbólumot és a sorszámot nem szabad kimondani kérdéses közben. A játékos addig kérdezhet, amíg nem hibázik, vagyis amíg talál a kvartettjéhez passzoló kártyát. Amint olyan kártyát keres, ami nem annál a játékosnál van, a tőle jobbra ülő folytatja a játékot. Amennyiben a játékosnál összegyűlik egy kvartett, vegye maga elé a kvartettnek megfelelő maxikártyát, és helyezze rá a minikártyákat a megfelelő képekre. Ilyenkor sem kérdezhet tovább, át kell adnia a folytatás jogát a soron következő játékosnak. A játék győztese, aki a játék végére a legtöbb kvartettet gyűjtötte.

## **Beszélgetés az erősségekről:**

Minden játékos válasszon egy erősséget az elnyert kvartettek közül, és osszon meg egy olyan történetet az életéből, amikor ezt az erősségét sikerrel használta.

*További ötleteket az erősségekről való beszélgetéshez, a játékkönyv végén találsz.*



## Találd ki a szupererőm! körülrás



2+



20-40'

Hasonlóan játszható, mint a *Mutasd meg a szupererőd!* játék, annyi különbséggel, hogy itt el kell mesélni, körül kell írni azt a szituációt, ami a Szupererő minikártyán látható. Ha már jól ismeritek a kártyákat, nehezíthettek azzal, hogy a húzó játékos nem mutatja meg még a kártya hátlapját sem a többieknek, illetve, hogy hoz egy olyan szituációt a saját vagy a csoport életéből, ahol az adott erősség megmutatkozott, és azt meséli el a kártyán lévő szituáció helyett. Ilyenkor elég az erősség nevét eltalálni. Tipp: Ha a Szupererő maxikártyákat hátlappal felfelé teszitek le, épp ezeket találjátok.

### Pontszerzés:

A körülró játékos akkor kap pontot, ha legalább egy valaki eltalálta, de nem mindenki. Ez azért fontos, hogy a gyermek úgy próbálja körülrírni a rajta lévő szituációt, hogy ne legyen teljesen egyértelmű mindenki számára, de legyenek azért olyanok, akik ki tudják találni.

Ilyenkor a körülíró játékos kap 3 pontot, és a kitaláló játékosok pedig 1-1 pontot.

A pontozást alakítsátok úgy, ahogy a csoport, a létszám megkívánja.

Rajzolhattok egy pályát, amin végig kell mennetek, megegyezhettek egy játékszámban, amit játszotok, vagy egy ponthatárban, amit elértetek.

Használhattok időmérő eszközt, hogy pörgőssé tegyétek a játékot.

# 9.

## Erősség-römi



2-6



15-30'

Ajánlott 6 éves kortól

(számok ismerete szükséges hozzá)

### Amire a játékhoz szükség lesz:

96 db Szupererő minikártya + 6 Jolly Joker erénykártya

### A játék célja:

A kézben lévő lapokat szabályos kombinációkban asztalra rakni úgy, hogy az utolsó kártya a dobópakliba kerüljön. Ez történhet egyszerre lepakolva (ez a handolás) és szakaszosan is. Mindkét esetben megengedett a saját magunk vagy mások által lerakott lapcsoportok kiegészítése, illetve átvariálása is.

### A játék győztese:

Akinek elsőként fogy el a kártya a kezéből úgy, hogy az utolsó lapját a dobópaklira rakja.

### A játék menete:

A kártyák megkeverése után az osztó a paklit emelésre kínálja a tőle balra ülő játékosnak. Ő tetszés szerint leemel a kártyacsomagból egy halmot,

és az elemelt halom alsó kártyáját felüti, vagyis képpel felfelé leteszi az asztalra, a játéktér közepére, mindenki által könnyen elérhető helyre. Ez lesz a **cserelap**.

Amennyiben a cserelap joker, akkor a játékosoknak – amilyen gyorsan tudnak –, mondaniuk kell egy erösséget, ami az adott joker színéhez (az adott erényhez) kapcsolódik. Aki elsőként jó választ ad, ő kapja meg a jokert. Ha többen is egyszerre mondanak jó választ, az osztótól jobbra a legközelebbi helyes választ adó játékos kapja meg a jokert. Ezután új lap kerül felütésre. Amennyiben az is joker, megismétlődik ugyanaz, mint az előbb, azzal a különbséggel, hogy a már korábban jokert szerző játékos nem mondhat erösséget. Cserelapként az első erösségkártya lesz letéve, és rá hátlappal felfelé az emelt halom úgy, hogy félig eltakarja a cserelapot.





A cserelapnak két funkciója is van:

1. Az osztást követő húzáskörben a soron következő játékos kicserélheti egy nála lévő tetszőleges lapra.
2. Az a játékos, aki handolással fejezi be a játékot, felhasználhatja utolsó húzott lapként.

Az osztó a nála maradt maradék halomból kártyákat oszt a játékosoknak. A tőle jobbra ülő, kezdő játékosnak 15, a többieknek 14 kártyát oszt. Ha valaki az emelésnél jokert kapott, ő egy kártyával kevesebbet kap. Az osztó az osztás után a kezében maradt halmot a már lent lévő halomra helyezi.



A játékosok a kezükben lévő lapokat elrendezik, sor- vagy csoportkezdeményeket és eldobásra szánt lapokat jelölnek ki maguknak.

Az osztótól jobbra ülő játékos kezdi a játékot. Ha szeretné, első körben cserélheti a cserelapot egy nála lévő kártyára. Húznia nem kell, mivel ő 15 lappal kezdi a játékot, csak kiválaszt a kezében lévő lapok közül egyet, amit nem szeretne megtartani és leteszi a játéktér közepére képpel felfelé. Ez lesz a dobópakli első lapja. A cserelapot az első körben bárki kicserélheti egy saját kártyájával, de csak azelőtt, hogy lapot húzna.

A soron következő játékosnak innentől kezdve minden körben a következőkre van lehetősége:

**(0. Első körben a cserelap kicserélése.)**

- 1. Húzás**
- 2. Kombinációk letétele**
- 3. Az asztalon lévő kombinációk kiegészítése**
- 4. Dobás**

## Húzás

A játékosnak két lehetősége van húzáskor:

1. Húz egy kártyát a húzópakliból.
2. Felveszi a dobópakli legfelső lapját.
  - a. Ezt csak az első körben teheti meg minden kötelezettség nélkül.
  - b. Következő körökben csak akkor lehet felvenni a dobópakli legfelső lapját, ha a játékos már legalább egy kombinációt letett a kezéből. (elhagyható szabály – megegyezés kérdése)
  - c. Az így felvett lapot azonnal le kell rakni. (elhagyható szabály – megegyezés kérdése)

## Kombinációk

Az erősség-römbben kétféle kombináció rakható ki:

### Csoport:

azonos erényhez és azon belül azonos erősséghez tartozó lapok alkotják. Tehát azonos színű és azonos sorszámú lapokból áll.



## Sor:

azonos erényhez, de különböző erősséghez tartozó lapok alkotják. Tehát azonos színű, de különböző számú lapokból áll, amelyek sorrendben követik egymást.



Bármely sor vagy csoport egy lapja helyettesíthető Jolly Jokerrel, ami a játék során bármely játékos által cserélhető a megfelelő lapra.

Joker cserénél az adott erősséggel mondj egy történetet, amikor sikeresen alkalmaztad az adott erősséget.



## Más kombinációk kiegészítése

Minden körben lehetséges bármely asztalon lévő kombináció kiegészítése oda illő lappal. Sorokból, csoportokból elvehető lap saját felhasználásra, ha a sor vagy csoport a kártya elvétele után továbbra is legalább 3 lapból áll. Akár teljes sorok, csoportok felvehetőek, és átrendezhetőek, annak érdekében, hogy a játékos minél több lapot letehessen a kezéből.

## Dobás

A játékos számára fölösleges lap eldobása. Kötelező művelet. A játékot is csak dobással lehet befejezni.

## A játék vége:

Ha az egyik játékos 1 lap kivételével az összes kártyáját szabályos kombinációkban lerakta, az utolsó lapját akkor helyezheti le a dobópakliba, ha előtte mond egy olyan helyzetet, amikor használta az adott erősséget vagy egy olyan szituációt, amikor az adott erősség oldott meg egy nehéz helyzetet.

Ezután a többiek is válasszanak ki egy erősséget a kezükben maradt lapokból, és ők is mondjanak egy olyan helyzetet, amikor ők maguk vagy valamelyik játékosuk ezt az erősséget használta a közelmúltban.

# 10.

## Meseszövés



2+



10-30'

Szöjetekek egy közös mesét a Szupererő minikártyák segítségével. Húzzon valaki egy kártyát, s mondjon vele egy mesekezdő mondatot, ezt követően valaki más húzzon, és folytassa a történetet és így tovább, amíg a mese véget nem ér. Nem kell a teljes képet beleszőni, lehet csak egy-egy momentumot, részletet kiragadni belőle, ami továbbblendíti a történetet.

### Mese a bátorságról

Használhattok akár csak egy erényhez tartozó erősségkártyákat is, és így például írhattok mesét a bátorságról, a mértékletességről stb.

Ha van kedvetek, osszátok meg velünk a meséiteket a [positivity@mentalfocus.hu](mailto:positivity@mentalfocus.hu) e-mailcímen.

# Beszélgetések az erősségekről

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. Használhatjuk a kártyákat arra, hogy biztonságos, elfogadó közeget teremtsünk ahhoz, hogy személyes beszélgetéseken és önreflexión keresztül tudatosítsuk a gyermekek erősségeit.

Amikor otthon a kártyák segítségével beszélgetünk, mesélünk egymásnak magunkról, vagy amikor az óvodában, iskolában lehetőséget teremtünk arra, hogy a gyerekek megosszák egymással a történeteiket és a tapasztalataikat, akkor annak is teret adunk, 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?

## Használd a Szupererődet!

Az erősségeink önmagunk legjobb részei. Az erősségek felfedezésével, megismerésével, kibontakoztatásával aktivizáljuk Szupererőnket, és így a legjobbat tudjuk kihozni magunkból és gyermekünkéből is.

Játsszatok sokat a Szupererő kártyákkal, és érezték meg az erősségek erejét magatokban!

Kívánunk hozzá sok pozitív élményt, tapasztalatot.

## További 20 játékötlet és gyakorlat

**TÖLTSD LE INGYENESEN!**

[pozitivity.hu/szuperero-letoltes](http://pozitivity.hu/szuperero-letoltes)

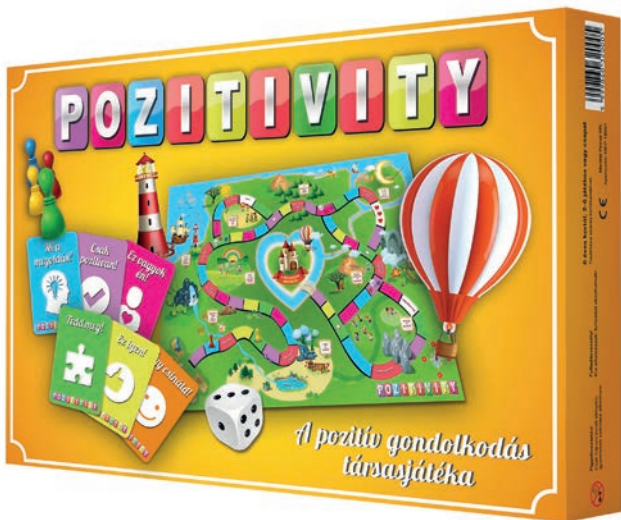
jelszó: **20jatekotlet**



# ISMERD MEG A MENTAL FOCUS KIADÓ TOVÁBBI KIADVÁNYAIT!

## POZITIVITY TÁBLAJÁTÉK

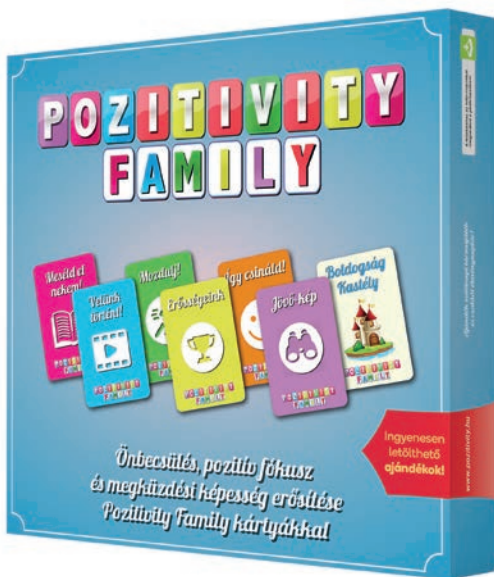
A pozitív gondolkodás társasjátéka, mely kikapcsol, fejleszt, összehoz!



A Pozitivity játékcsalád megvásárolható a Mental Focus kiadó webáruházában vagy a [pozitivity.hu](http://pozitivity.hu) weboldalon, ahol még további kiegészítőket, fejlesztő eszközöket is kínálunk.

[www.pozitivity.hu](http://www.pozitivity.hu)

# POZITIVITY FAMILY



A családi összetartozás játéka, amivel játszva épül az önbecsülés és az önbizalom!

[www.pozitivit.hu](http://www.pozitivit.hu)

# POZITIVITY FÓKUSZ

A Pozitivity Fókusz 5 táblajátéka a pozitív pszichológiának arra az alapfelvetésére épül, amely szerint a boldogságra való képesség fejleszthető.



A játékok fő célja: erősíteni a játékos pozitív értékelését önmaga és az élete iránt, előidézni a folyamatos növekedést és a személyiség fejlődésének érzetét, segíteni a személyes erősségek azonosítását, támogatni az életcélok kitűzését és a jelentésteliség kialakítását, továbbá hozzájárulni az átélt pozitív érzelmek gyakoriságának növeléséhez.

[www.pozitivity.hu](http://www.pozitivity.hu)

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ ÉLETVEZETÉS KÖNYV ÉS ERŐSSÉGEK KÁRTYA



Fedezd fel az erősségeidet, amelyek elengedhetetlenek a boldog, kiteljesítő és szeretetteljes élethez, és amelyek lehetővé teszik az emberi fejlődést és növekedést! A kártyacsomag ajánlott egyéni önfejlesztéshez, otthoni erősségfókuszú neveléshez, iskolai és munkahelyi felhasználáshoz.

[www.mentalfocus.hu/erossegek-kartya](http://www.mentalfocus.hu/erossegek-kartya)

# BOLDOGSÁGÓRA KÉZIKÖNYVEK ÉS MUNKAFÜZETEK



Minden könyvben több mint 200 személyiségfejlesztő játék, gyakorlat, közérthetően elmagyarázva!

- Korcsoportonkénti igények szerint összeállított feladatok (3–6, 6–10, 10–14, 14–20 éveseknek).
- Óvodai, iskolai és otthoni használatra.
- Prof. Dr. Bagdy Emőke relaxációs programjával a korcsoportok fejlettségi szintjén.



[konyvek.boldogsagora.hu](http://konyvek.boldogsagora.hu)

# Személyiségfejlesztő kártyajátékok gyerekeknek és fiataloknak

## Boldogító erősségek

A *Boldogító erősségek* kártya segítségével

- játszva növelheted gyermeked önbizalmát és önbecsülését,
- megismertetheted vele a legfontosabb emberi értékeket,
- megtaníthatod neki, hogyan ismerheti fel és különböztetheti meg a különböző belső tulajdonságokat,
- meghatározhatjátok a neki legfontosabb jellemvonásokat,
- segíthetsz neki erősíteni a számára fontos erősségeket,
- játék közben fejlesztheted az érzelmi intelligenciáját,
- megtaníthatod neki, hogyan alkalmazhatja ezeket a mindennapokban is.







## Pozitív gyerek vagyok

Ha te is keresed a módját annak, hogyan tanítsd meg a gyermekedet játékosan pozitívan gondolkodni, akkor a *Pozitív gyerek vagyok – pozitív megerősítések kártyajáték* a legnagyobb segítségedre lesz ebben.

A doboz tartalma:

- 60 megerősítéskártya gyerekeknek,
- 1 anyakártya,
- 2 tájékoztató kártya.



## Gyerekdalok, melyek építik az optimizmust, az önbizalmat és a pozitív énképet



### Világomban minden rendben van

*Zenes pozitív megerősítések gyerekeknek*

Ez az első olyan zenei CD magyarul, melynek segítségével a gyerekek elsajátíthatják a pozitív gondolkodás alapjait. Szövegei kifejezetten pozitív megerősítéseket tartalmaznak gyerekek számára. Ideális lehet akár otthoni, akár iskolai felhasználásra is. A dalok többsége interaktív jellegű, aktivitásra serkenti a gyerekeket, legyen szó akár éneklésről vagy mozgásról.



### Repülj velem

*Pozitív énképet és önbizalmat fejlesztő gyerekdalok*

Bagdi Bella Repülj velem CD-jének a célja: **1.** A gyermekek harmonikus fejlődésének elősegítése a CD dalain keresztül pozitív érzelmek előhívásával. **2.** A gyermekekben a pozitív hozzáállás iránti fogékonyság megalapozása. **3.** A pozitív énképet és önbizalmat fejlesztő interaktív gyermekdalok segítségével a gyermeki szémélyiség egészére irányuló pozitív fejlődés elősegítése.

# SZUPERERŐ SZÍNEZŐ



A Szupererő Színező a legkisebb Szuperhős-tanoncok számára készült erősségeik megismeréséhez.

Ez nem csupán egy színező, hanem tökéletes kiegészítője a Szupererő kártyajátéknak. Ebben a füzetben a gyermekek színezhetnek, alkothatnak, és közben a 24 erősségmondóka segítségével megismerkedhetnek a bennük rejlő erősségekkel.

KIADVÁNYAINK MEGVÁSÁROLHATÓAK  
A MENTAL FOCUS KIADÓ  
WEBSHOPJÁBAN!



**Mental Focus**  
önfejlesztő kiadványok

[WWW.MENTALFOCUS.HU](http://WWW.MENTALFOCUS.HU)