

SAMORAZVIJANJE VRLIN – POT DO SEBE IN DO DOBRIH ODNOSOV Z UČENCI

Developing Character Strengths – Path to Oneself and to Good Relations with Students

IZVLEČEK

Vrline so opredeljene kot pozitivne osebnostne lastnosti z visoko moralno vrednostjo. Njihova klasifikacija predstavlja pomembno delo na področju pozitivne psihologije, ki se usmerja na preučevanje dejavnikov, ki prispevajo k dobremu, polnemu, izpolnjujočemu življenju. V klasifikaciji je opredeljenih 24 vrlin, ki se uvrščajo k šestim temeljnim vrlinam, ki so bile in so cenjene od antike do danes ter so prisotne v skoraj vseh kulturah: modrost in znanje, človečnost, pogum, pravičnost, zmernost in transcendentnost. Posameznik lahko pri sebi prepozna osebne vrline, to so tiste, ki jih visoko vrednoti, jih pogosto uporablja in ravna v skladu z njimi ter se ob tem počuti pristno in izpolnjeno. Raziskave kažejo številne pozitivne koristi uporabe osebnih vrlin v vsakdanjem življenju, zato želim v prispevku bralce spodbuditi k prepoznavanju lastnih osebnih vrlin ter k njihovi zavestni uporabi oz. udejanjanju v vsakdanjem življenju. Še posebej je to pomembno za učitelje, saj se njihove vrline »prenašajo« v razred: učenci zelo pozitivno doživljajo učitelje, ki imajo v večji meri izražene vrline človečnosti in transcendentnosti. V prispevku navajam številne predloge za spodbujanje vrlin tako v vsakdanjem kot profesionalnem življenju.

Ključne besede: vrline, učitelji, pozitivna psihologija, razvijanje vrlin

ABSTRACT

Character strengths are defined as positive personality traits that are morally valued. Classification of character strengths is an important work in positive psychology; positive psychology focuses on researching positive aspects of life – those that make our lives fulfilling. There are 24 character strengths in the classification, which are organised under six core virtues: wisdom and knowledge, humanity, courage, justice, temperance, and transcendence. A person can identify his or her signature strengths – those that he or she finds personally important, uses them often, behaves in accordance with them and feels good and fulfilled when displaying them. Researches show several positive outcomes of everyday strengths' use, therefore, I would like to invite the readers to identify their character strengths and to use them in their lives in new ways. This is especially important for teachers, as their character strengths reflect in the classroom: students perceive very positively those teachers who show to a greater extent character strengths of humanity and transcendence. In the article, I list several useful tips for teachers on how to use character strengths more in private and professional life.

Keywords: character strengths, teachers, positive psychology, developing character strengths

UVOD

Študente pedagoških smeri v okviru študijskega procesa na fakulteti ob vsakem začetku semestra spodbudim, da zapišejo pet svojih dobrih, pozitivnih lastnosti, s katerimi bi se dobro opisali. Študenti pogosto potožijo, da je ta naloga zahtevna, ter povedo, da bi verjetno lažje zapisali pet svojih pomanjkljivosti oz. lastnosti, na katere sami niso ponosni. Menijo, da se je v naši družbi težko pohvaliti, bojijo se negativnega odziva ali vrednotenja njihovih dobrih lastnosti s strani drugih, pa tudi povedo, da ne poznajo dovolj pridevnikov, s katerimi bi se lahko dobro opisali.

O podobnih opažanjih so poročali že avtorji ob prelomu tisočletja, ko se je izoblikovala nova veja v psihologiji, ki se usmerja na preučevanje pozitivnega pola življenja, tj. pozitivna psihologija (Seligman in Csikszentmihaly, 2000).

Ugotovili so, da se je psihologija v preteklosti usmerjala predvsem v preučevanje, preprečevanje in odpravljanje motenj in težav, kar se odraža tudi v vsebinsko bogatih medicinskih klasifikacijah (duševnih) bolezni. Nasprotni pol, tj. optimalno človekovo delovanje in dejavniki, ki pripomorejo k doživljanju življenja kot izpolnjujočega, pa do nedavna še ni bil deležen dovolj velike raziskovalne pozornosti. Z utemeljitvijo pozitivne psihologije kot samostojne veje v psihologiji se je velik del raziskovalne pozornosti preusmeril od preučevanja in zdravljenja bolezni k spodbujanju razvoja pozitivnih lastnosti vsakega posameznika. Pri tem je imelo ključno vlogo oblikovanje t. i. VIA-klasifikacije vrlin (VIA – *virtues in action* oz. vrline v akciji; Peterson in Seligman, 2004), katere temeljni namen je bilo oblikovanje »kataloga« pozitivnih lastnosti, ki jih lahko natančno opredelimo, opišemo in tudi empirično merimo.

KLASIFIKACIJA VRLIN

Vrline predstavljajo pozitivne vidike posameznikove osebnosti. V zgodovini so pripadniki različnih kultur oblikovali lastne klasifikacije vrlin oz. tistih lastnosti, ki odražajo moralno odličnost (Sandage in Hill, 2001). V sodobni pozitivni psihologiji pa vrline (angl. *character strengths*) opredeljuje Peterson in Seligman (2004) kot pozitivne lastnosti z visoko moralno vrednostjo. Da bi oblikovali klasifikacijo, so številni raziskovalci med letoma 2000 in 2003 pripravljali seznam potencialnih vrlin (Niemec, 2013) – pregledali so na stotine zapisov o vrlinah in moralno cenjenih lastnostih: zapise antičnih filozofov in zgodovinskih mislecev (npr. Aristotelove spise), verske knjige, načela sodobnejših vzgojnih programov, sodobno literaturo (npr. knjige o Harryju Potterju) in serije (npr. Zvezdne steze), besedila popularnih pesmi in popularne slogane. Na podlagi izbranih kriterijev sta nato Peterson in Seligman (2004) v klasifikacijo uvrstila 24 vrlin, ki se združujejo v okviru šestih temeljnih vrlin, ki so bile in so cenjene od antike do danes ter so prisotne v skoraj vseh kulturah:

- 1) modrost in znanje,
- 2) človečnost,
- 3) pogum,
- 4) pravičnost,
- 5) zmernost in
- 6) transcendentnost.

V literaturi se z namenom boljšega razumevanja področja vrlin uporablja tudi npr. izraz »vrline človečnosti«, kar označuje vse konkretne vrline, ki se uvrščajo k temeljni vrli človečnosti.

Vrline, ki se uvrščajo k temeljni vrli **modrosti in znanja**, so kognitivne vrline, ki prispevajo k pridobivanju in uporabi znanja na področjih, ki so ljudem pomembna in prispevajo k t. i. »dobremu« življenju. Mednje se uvrščajo:

- **ustvarjalnost**: razmišljati o novih načinih, kako nekaj narediti; imeti veliko idej, umetniško ustvarjati;
- **radovednost**: zanimati se za različne vsebine, izkušnje; navduševati se nad različnimi temami; raziskovati in odkrivati;
- **kritično mišljenje**: poglobljeno premišljevanje o zadevah in jih preučevati z različnih zornih kotov; premišljeno se odločati; tehtati in upoštevati dokaze;
- **ljubezen do učenja**: pridobivati in obvladovati nove spretnosti in znanja, samostojno ali v formalnem izobraževanju;
- **modrost**: znati premišljeno svetovati drugim, imeti stvaren pogled na svet, ki osmišlja dogajanje posamezniku in drugim; imeti miselno širino.

Vrline, ki se uvrščajo k temeljni vrli **poguma**, so čustvene vrline, ki vključujejo posameznikovo izkazovanje volje za doseganje ciljev kljub soočanju z ovirami. Gre za vrline, s katerimi posameznik namerno preseže varno območje udobja, da bi naredil tisto, kar je prav, pa čeprav je prisotno tveganje. Vrline poguma so:

- **pogum**: ne ustrašiti se groženj, izzivov, težav ali bolečine; zavzemati se za pravico kljub nasprotovanju in oviram; ravnati v skladu s svojimi prepričanji, tudi če ta niso večinska ali dobro sprejeta;
- **vztrajnost**: dokončati začeto, vztrajati pri delovanju kljub oviram; uživati ob dokončanju naloge;

- **pristnost**: zavzemati se za resnico; drugim predstavljati sebe v realni luči, pristno in avtentično; delovati brez pretvarjanja in izgovorov; prevzemati odgovornosti za svoja dejanja in občutke;
- **vnema**: pristopati k stvarim z navdušenjem in energijo; ne delati stvari na pol ali nezavzeto; živeti življenje kot pustolovščino; čutiti se živega in polnega energije.

Vrline človečnosti so medosebne vrline, pri katerih sta v ospredju skrb za sočloveka ter posameznikovo pozitivno vplivanje na dobro počutje drugega. K temeljni vrli človečnosti se uvrščajo:

- **ljubezen**: visoko vrednotiti bližnje odnose z drugimi, še posebej s tistimi, s katerimi sta deljenje in skrb vzajemna; biti blizu drugim;
- **prijaznost**: opravljati dobra dela in narediti drugim uslugo, biti prijazen, pomagati drugim in skrbeti za druge;
- **socialna inteligentnost**: zavedati se svojih čustev in motivov ter čustev in motivov drugih ljudi; se ustrezno vesti v različnih socialnih situacijah.

Vrline pravičnosti predstavljajo temelj »dobrega življenja« v skupnosti:

- **sodelovanje** (timsko delo): uspešno sodelovati z drugimi; biti zvest skupini in prevzemati svoj del nalog in odgovornosti pri timskem delu;
- **poštenost**: obravnavati vse ljudi enako po načelih poštenosti in pravičnosti; ne dopuščati vpliva predsodkov in subjektivnih prepričanj na odločitve o drugih; dajanje možnosti/priložnosti vsakomur;
- **vodenje**: spodbujati člane skupine k doseganju skupnega cilja, vzdrževati dobre odnose v skupini; uspešno organizirati in nadzorovati delo v skupini.

Z **vrlinami zmernosti** se varujemo pred pretiranostjo ter predstavljajo dobronamerno samoomejevanje. K temeljni vrli zmernosti uvrščamo:

- **odpuščanje**: odpustiti tistim, ki so storili kaj narobe; sprejemati pomanjkljivosti drugih; dati nekomu drugo priložnost; ne biti maščevalen;
- **skromnost**: pustiti, da dejanja in dosežki govorijo sami zase; izogibati se središču pozornosti; se ne obravnavati, kot da si bolj poseben od drugih;
- **preudarnost**: previdno in premišljeno se odločati; izogibati se tveganju; ne izjavljati ali početi stvari, ki bi jih lahko obžalovali;
- **samonadzor**: uravnavati svoja občutja in dejanja; biti discipliniran; znati se zadržati.

Vrline, ki jih uvrščamo k temeljni vrli **transcendentnosti**, nam pomagajo osmišljati življenje. Peterson in Seligman (2004) opredeljujeta transcendentnost v širšem pomenu kot povezanost z nečim višjim, kot prepričanje, da obstajata pomen in namen, ki presegata človeka. T. i. vrline transcendentnosti so:

- **cenjenje lepote in odličnosti**: opaziti lepoto ali odličnost na različnih področjih življenja (narava, umetnost, znanost, vsakodnevne izkušnje); ceniti posebne estetske vtise;
- **hvaležnost**: biti hvaležen za dobre stvari, ki se zgodijo; zavedati se dobrih stvari; vzeti si čas za zahvalo in za izkazovanje hvaležnosti;

- **upanje:** pričakovati najboljše v prihodnosti in delovati v tej smeri; biti prepričan, da je dobra prihodnost mogoča; biti optimističen;
- **humor:** uživati v smehu, šaljivosti in dobri volji; nasmejati druge; biti usmerjen v pozitivno, sproščeno stran;
- **duhovnost:** imeti skladna prepričanja o višjem namenu in pomenu življenja in univerzuma; imeti občutek smisla, ki oblikuje in zagotavlja občutek varnosti in pomirjenosti.

Prepoznavanje in razvijanje t. i. osebnih vrlin

Vrline lahko pri sebi prepoznamo s samorefleksijo, ko razmišljamo o tem, v kolikšni meri pri sebi prepoznavamo izraženost posameznih vrlin. Lahko jih prepoznamo tudi s pomočjo VIA-vprašalnika vrlin, ki je objavljen na spletni strani www.viacharacter.org in je za reševanje dostopen tudi v slovenščini; po izpolnjevanju vprašalnika vam sistem ponudi osebne rezultate: seznam vaših vrlin, razporejenih od najbolj do najmanj izraženih. Vrline, ki so za posameznika najbolj značilne, lahko imenujemo »osebne vrline« (angl. *signature strengths*). To so vrline, ki jih oseba visoko vrednoti, jih pogosto uporablja in ravna v skladu z njimi. Odrasle osebe lahko po navadi brez napora naštejejo od tri do sedem zanje značilnih pozitivnih lastnosti, s pomočjo klasifikacije pa lahko posamezniki opišejo zanje značilen profil vrlin (Peterson in Seligman, 2004; Park in Peterson, 2009). Kadar posameznik deluje v skladu s svojimi osebnimi vrlinami, se običajno počuti izpolnjujoče, pristno in doživlja zdrav ponos v smislu »To sem pravi jaz!«.

Da določene vrline prepoznamo kot osebne vrline, lahko svoje pozitivne lastnosti presojava po naslednjih kriterijih (Peterson in Seligman, 2004):

- posameznik čuti, da je vrlina del njega, in se počuti pristno, kadar deluje v skladu z njo;
- posameznik je ob delovanju v skladu z vrlino vznemirljen in navdušen;
- posameznik odkriva nove načine, kako bi lahko še drugače izrazil to vrlino ali jo uporabil v novi situaciji;
- posameznik občuti močno željo po tem, da deluje v skladu s to vrlino;
- posameznik čuti, kot da ne bi mogel prenehati z ravnanjem v skladu s to vrlino, ker tako močno predstavlja njega samega;
- delovanje v skladu z vrlino posameznika poživi in ne utruja;
- posameznik je notranje motiviran za uporabo vrline.

Če ob posameznih vrlinah občutimo večino od zgoraj navedenega, jih lahko opredelimo kot svoje osebne vrline.

Številni raziskovalci so v intervencijskih študijah preučevali vpliv uporabe osebnih vrlin v vsakdanjem življenju. V eni od raziskav so udeleženci en teden vsak dan uporabljali oz. udeležali eno od svojih osebnih vrlin na nov način (Seligman, Steen, Park in Peterson, 2005). Rezultati so bili zelo zanimivi: udeleženci so še šest mesecev po intervenciji poročali o višji stopnji sreče in nižji stopnji depresivnosti v primerjavi s stanjem pred intervencijo, pri čemer je bil učinek izboljšanja največji pri tistih udeležencih, ki so tudi po enotedenski intervenciji nadaljevali z uporabo svojih osebnih vrlin na nove načine. Gander, Proyer, Ruch in Wyss (2013)

so opisano raziskavo ponovili in razširili ter pri udeležencih ugotovili višjo stopnjo sreče in nižjo stopnjo depresivnosti en mesec, tri mesece in šest mesecev po intervenciji, in sicer tako v primerjavi s stanjem pred intervencijo kot tudi v primerjavi s kontrolno skupino. Niemec (2011) navaja, da so v intervencijskih študijah z uporabo osebnih vrlin raziskovalci ugotovili še pomemben prispevek na naslednjih področjih: pozitivne subjektivne izkušnje, boljše sprejemanje samega sebe, višje samospoštovanje in spoštovanje s strani drugih, povečan občutek lastne kompetentnosti, večji občutek obvladovanja nalog in učinkovitosti, boljše psihično in fizično zdravje, izboljšani socialni odnosi in višje zadovoljstvo pri delu. Navedene raziskave potrjujejo, da ima uporaba oz. udeležanje osebnih vrlin pozitivne učinke na posameznike, ki se lotijo te preproste pozitivno-psihološke intervencije.

VRLINE UČITELJEV

Raziskave o vrlinah učiteljev so redke. Chan (2009) je pri kitajskih učiteljih ugotovil višjo izraženost vrlin človečnosti in transcendentnosti v primerjavi z ameriško splošno populacijo odraslih, izmed posameznih vrlin pa višjo izraženost naslednjih vrlin: ljubezen, hvaležnost, sodelovanje, duhovnost in upanje. V Sloveniji sem preučevala vrline osnovnošolskih, srednješolskih ter prihodnjih učiteljev (Gradišek, 2014 ;2012; 2020) ter ugotovila, da so bile najvišje izražene vrline slovenskih učiteljev poštenost, pristnost, radovednost, prijaznost, vztrajnost, ljubezen in kritično mišljenje, najnižje izražene pa socialna inteligentnost, humor, samonadzor in duhovnost.

Pri preučevanju vrlin učiteljev me je vodilo raziskovalno vprašanje, katere so tiste učiteljeve vrline, ki pozitivno delujejo na učence. Ugotovitve so pokazale, da se predvsem vrline učiteljev, ki jih uvrščamo k temeljnima vrlinama človečnosti in transcendentnosti, povezujejo z učinkovitim vodenjem razreda (Gradišek, 2020). To pomeni, da učenci kot dobre učitelje doživljajo tiste učitelje, ki izražajo naklonjenost do drugih in skrbijo za pozitivne medosebne odnose (vrlina ljubezen), ki so prijazni (vrlina prijaznost), ki znajo ceniti dobre stvari, ki se jim zgodijo (hvaležnost), ki so optimistično usmerjeni v prihodnost in pričakujejo pozitivne izide (upanje), ki v svojem življenju vidijo smisel (duhovnost) in ki se radi pošalijo (humor). Pomembno je tudi, da so učitelji navdušeni nad učno snovjo in navdušenje prenašajo na svoje učence (vnema) ter da dobro sodelujejo z drugimi (sodelovanje).

PROCES SAMORAZVIJANJA VRLIN PRI UČITELJIH

Glede na številne prednosti udeležanja lastnih osebnih vrlin v vsakdanjem življenju in glede na to, da učenci pozitivno doživljajo učitelje, ki imajo vrline izražene v večji meri (predvsem vrline človečnosti in transcendentnosti), želim učitelje in vzgojitelje spodbuditi k usmerjanju pozornosti na lastne vrline in k razvijanju pozitivnega dela njihove osebnosti.

S samorefleksijo lahko pri sebi prepoznamo tiste vrline, ki so za nas najbolj značilne (glejte poglavje Osebne vrline). Lahko tudi izpolnimo vprašalnik vrlin na prej navedeni spletni strani ter kritično ovrednotimo dobljene rezultate (»Ali me ta vrlina res dobro opiše?«). Razmišljamo lahko o tem, v katerih situacijah in kako udeležamo svoje vrline,

torej kdaj, kako, s kakšnim namenom in v katerih situacijah delujemo v skladu s svojimi osebnimi vrlinami, kako se ob tem počutimo ter kako s tem vplivamo na ljudi okoli nas. Lahko si izberemo določeno vrtilino (najbolje je začeti kar s svojimi t. i. osebnimi vrtilinami) in razmišljamo o tem, na katere nove načine bi jo lahko še uporabili. Če bi na primer izbrali vrtilino prijaznosti, lahko pomagamo nesti sosedi vrečke po stopnicah, lahko pridržimo vrata neznanecu, pošljemo spodbudno sporočilo prijatelju, ki ima težave, pokličemo prijateljico, s katero se že dolgo nismo slišali, nabereimo šopek rož za starše, pobožamo sosedovega psa, podarimo nekaj evrov v dobre namene, pomagamo sosedu pri popravilu kolesa ipd. Kadar razmišljamo o tem, kako bi še lahko delovali v skladu z našimi osebnimi vrtilinami, se po navadi počutimo zelo prijetno, saj takrat razmišljamo o sebi v najboljši luči – kadar delujemo v skladu z našimi osebnimi vrtilinami, smo najbolj pristni, najbolj »pravi mi«.

Raziskave kažejo, da se z zadovoljstvom z življenjem najmočnejše povezujejo vrtiline: upanje, vnema, hvaležnost, radovednost in ljubezen (Gradišek, 2014; Littman-Ovadia in Lavy, 2012; Park idr., 2004; Peterson in Park, 2006; Ruch

idr., 2010). Če bi torej želeli izboljšati svoje zadovoljstvo z življenjem, lahko poskusimo usmeriti pozornost na razvijanje navedenih vrtilin pri sebi (poleg svojih osebnih vrtilin). Za vzpostavljanje in vzdrževanje dobrih odnosov z učenci v razredu pa lahko razmišljamo o tem, kako bi lahko v večji meri v svojem življenju in pri svojem pedagoškem delovanju uporabljali vrtiline, kot so vnema, ljubezen, prijaznost, sodelovanje, hvaležnost, upanje, humor in duhovnost, ki so se izkazale kot pomembne pri učiteljevem vodenju razreda, kot ga zaznavajo učenci (Gradišek, 2020).

Za lažje iskanje novih načinov, kako uporabiti posamezne vrtiline na nove načine, si lahko pomagamo s spodaj navedenimi predlogi, ki jih lahko uporabimo osebno (O) v vsakdanjem življenju ali v šoli (Š).

SKLEP

V prispevku sem predstavila klasifikacijo vrtilin ter predvsem njen uporabni vidik, saj številne raziskave kažejo, da lahko pomembno pozitivno vplivamo na kakovost svojega

VRLINE	IDEJE ZA NOVE NAČINE UDEJANJANJA VRLIN
<i>Modrost in znanje</i>	
Ustvarjalnost	(O) Za problem, ki ga imamo, poiščimo več ustvarjalnih idej, kako bi ga lahko rešili. Ideje lahko zapišemo. (Š) Vsak teden pripravimo eno delovno nalogo na nov, ustvarjalen način.
Radovednost	(O) Dvakrat tedensko se poglobimo v področje, ki nas zanima – berimo knjige, revije, časopise ali prispevke po internetu. (Š) Za eno šolsko vsebino tedensko poiščimo čim več zanimivosti in jih predstavimo učencem pri pouku.
Kritično mišljenje	(O) Raziščimo razloge za tri situacije, s katerimi nismo bili zadovoljni, ker nas niso pripeljale do zelenega cilja. Poiščimo ideje, kako bi lahko v prihodnje bolje ravnali v podobnih situacijah. (Š) O učni vsebini, ki jo obravnavamo v razredu, poiščimo več različnih mnenj ter raziščimo različne poglede na obravnavano temo. Pretehtajmo različne argumente in razmišljajmo o našem osebnem pogledu na temo.
Ljubezen do učenja	(O) Organizirajmo učno srečanje s prijatelji, na katerem se skupaj naučimo nekaj novega – tisti, ki obvlada neko veščino, naj nauči druge prijatelje. (Š) Z učenci obiščimo podjetje, laboratorij ali tovarno iz lokalnega okolja, da se seznanimo s procesom nastanka določenega izdelka.
Modrost	(O) Zberimo citate, ki nas navdihujejo, in jih preoblikujemo v majhne praktične korake, ki jih lahko naredimo sami v smeri lastnega zelenega cilja. (Š) Opazujemo se, kadar svetujemo učencem ali kolegom ob težavah, ter premislamo, na kaj smo lahko v prihodnje še pozorni.
<i>Pogum</i>	
Pogum	(O) Prepoznamo področje, na katerem imamo pogosto težave pri soočanju z drugimi mnenji ali s postavljanjem zase. Aktivno vadimo izjave, s katerimi se bomo lahko prihodnjič bolj učinkovito soočili z drugimi ali postavili zase. Pri tem bodimo pozorni tudi na ton glasu in na nebesedno govorico. (Š) Na sestanku s kolegi ali starši izrazimo svoje mnenje, ko se nam bo to zdelo pomembno, tudi če se ne bodo vsi strinjali z nami.
Vztrajnost	(O) Vsak teden si postavimo pet majhnih ciljev. Preoblikujemo jih v majhne korake, dokončamo jih v predvidenem roku in nadzorujemo svoj napredek iz tedna v teden. (Š) Načrtujemo večji projekt in ga dokončamo pred uradnim rokom.
Pristnost	(O) Izogibajmo se majhnim, belim lažem prijateljem in družinskimi članom (tudi neiskrenim komplimentom). Če nam kakšna uide, jo priznajmo in se po potrebi opravičimo. (Š) Ponovno se seznanimo z etičnimi standardi svojega poklica in jih redno udeležujemo.
Vnema	(O) Naredimo nekaj, kar običajno že počnemo, a z več energije kot po navadi. Izbrani aktivnosti dodajmo nekaj novih in ustvarjalnih elementov. (Š) Načrtujemo vsaj eno aktivnost tedensko z učenci zunaj učilnice, s katero bomo zagotovili gibanje učencev in nas samih.

Človečnost	
Ljubezen	(O) Svojim najdražjim na različne načine pokažimo, da jih imamo radi – z gestami (objem, poljub, dotik), besedami in drobnimi pozornostmi. (Š) Svojim učencem pokažimo, da nam je mar zanje – zavzemimo se zanje, poslušajmo jih, upoštevajmo, vzemimo si čas za pogovor.
Prijaznost	(O) Vsak teden naredimo tri dobra dejanja za svoje bližnje in enkrat na teden za neznanca. (Š) Bodimo pozorni na prijazno komunikacijo z učenci (bodimo potrpežljivi, govorimo z umirjenim tonom in učencem izkazujemo naklonjenost). Z učenci lahko naredimo »dnevnik prijaznih dejanj«, v katerega z učenci zapisujemo, kdo je kaj dobrega storil za svojega sošolca/-ko.
Socialna inteligentnost	(O) V bližnjih odnosih jasno izražajmo svoje želje in potrebe. Svoje bližnje poskušajmo videti v pozitivni luči in cenimo ter upoštevajmo njihove dobre lastnosti. (Š) Pozorno poslušajmo učenca in poskusimo razumeti njegovo težavo.
Pravičnost	
Sodelovanje	(O) Prepoznamo in pohvalimo dobre lastnosti ali vrline timskih sodelavcev. (Š) Na sestanku bodimo pozorni na to, da usmerjamo skupinsko diskusijo in dosežemo soglasje glede rešitve nekega problema.
Poštenost	(O) Premislimo o preteklih dogodkih, v katerih nismo ravnali (najbolj) pošteno. Razmislimo, kako bi lahko v podobni situaciji v prihodnje ravnali bolj pošteno, to si lahko tudi zapišemo. (Š) Z učenci si oglejmo film ali dokumentarni film o temah, povezanih s pravičnostjo ali enakopravnostjo, ter se z učenci o njem pogovorimo.
Vodenje	(O) Zberimo skupino ljudi in jih vodimo pri skupnem projektu o temi, za katero se osebno zavzemamo (npr. dobrodelni projekt, športni dogodek, kulturni večer itd.). (Š) Skupaj z učenci organizirajmo dogodek, za katerega idejo oblikujemo skupaj v razredu.
Zmernost	
Odpuščanje	(O) Sestavimo seznam oseb, do katerih gojimo kakšno zamero. Z njimi se srečajmo, pokličimo jih po telefonu in se pogovorimo. Lahko pa le v svojih mislih razmislimo, ali jim lahko odpustimo. (Š) Spodbujajmo učence k temu, da odpustijo drug drugemu; pogovarjamo se o pomenu odpuščanja.
Skromnost	(O) Kadar opazimo, da je nekdo pristen in v določenih vidikih boljši kot mi, mu to povejmo z iskrenim komplimentom. (Š) Če se v razredu zmotimo, priznajmo svojo napako in se učencem opravičimo.
Preudarnost	(O) Dvakrat premislimo, preden nekaj rečemo. To poskusimo vsaj nekajkrat tedensko in opazujemo, kakšen učinek ima. Lahko se tudi posvetujemo z nekom nam pomembnim, preden sprejmemo neko odločitev. (Š) Učencem bodimo za zgled pri procesu sprejemanja odločitev – pri tem jih usmerjajmo, da se bodo naučili preudarnega sprejemanja odločitev.
Samonadzor	(O) Postavimo si cilje za vsakodnevna opravila (npr. pospravljanje, pranje perila, pomivanje posode ipd.) in jih uspešno opravimo. (Š) Ko se bomo naslednjič v razredu razburili, poskusimo obvladati svoja čustva in usmerimo pozornost na pozitivne vidike učenca/-ev, ki nas bo/-do razjezil/-i.
Transcendentnost	
Cenjenje lepote in odličnosti	(O) Vsak dan opazimo vsaj tri lepote narave (sončni vzhod ali zahod, oblake, večerno zarjo, snežinke, mavrico, drevesa, cvetlice, ptičje petje, pokrajino, živali itd.). (Š) Z učenci skupaj opazujemo lepote narave in se o tem pogovarjamo ter se vživljamo v trenutke, v katerih opazimo te lepote (npr. kako se počutimo, ko na nas padajo snežinke; kako se počutimo ob občudovanju mavrice, ob božanju živalskega mladička itd.).
Hvaležnost	(O) Vsak dan si pred spanjem zapišemo tri dobre stvari, ki so se nam zgodile v dnevu in smo zanje hvaležni. Lahko tudi usmerjamo pozornost na to, kolikokrat se v dnevu komu zahvalimo in kako (ali le rečemo »Hvala« ali drugemu povemo, za kaj smo mu hvaležni). (Š) Z učenci se vsak petek pogovorimo o lepih stvareh, ki so se jim zgodile v preteklem tednu. Lahko jih tudi zapišemo in zbiramo v veliki škatli in tako skupaj ustvarjamo »zbirko lepih doživetij« (kot razred ali vsak učenec svojo).
Upanje	(O) Obkrožimo se z optimističnimi prijatelji, še posebej ob za nas težjih trenutkih in okoliščinah. Kadar smo v stiski, se spomnimo, kako smo se s podobno težavo soočili v preteklosti – to naj v nas vzbudi upanje. (Š) Učence optimistično spodbujajmo v smeri njihovega doseganja uspeha – v tem jim lahko predstavljamo pomemben zgled.
Humor	(O) Bodimo pozorni na to, da vsak dan koga razvedrilo ali nasmejemo (s šalo, zanimivo gesto, s svojo dobro voljo). (Š) V razredu vsak dan poskrbimo za dobro voljo in pravo mero sproščenega smeha.
Duhovnost	(O) Preizkusimo vaje čuječnosti, da usmerimo svojo pozornost v sedanji trenutek. (Š) Z učenci se pogovarjamo o njihovih vrlinah in o tem, kako jih lahko udeležajo v vsakdanjem življenju.

življenja, če usmerjamo pozornost na svoje vrline in jih poskušamo čim bolj udejanjati v vsakdanjem življenju.

Še posebej je to pomembno za učitelje, vzgojitelje predšolskih otrok in druge strokovne delavce na področju vzgoje in izobraževanja, saj aktivnosti v smeri prepoznavanja in spodbujanja vrlin pri otrocih ponujajo odlično izhodišče za načrtno delovanje v smeri izboljšanja psihičnega blagostanja učencev oz. otrok. Pogovor o vrlinah naj se v šoli vključuje v vsebino razrednih ur, npr. kot tehniko medsebojnega spoznavanja v novo oblikovanih razredih, v vseh razredih pa tudi kot usmerjanje pozornosti na pozitivne lastnosti otrok in s tem krepitev njihovih močnih področij. Po eni strani naj bo prepoznavanje in spodbujanje vrlin pri otrocih ciljno naravnano k posameznemu otroku in analizi oz. raziskovanju njegovih osebnih vrlin ter k spodbujanju otroka k delovanju v skladu z njegovimi osebnimi vrlinami. Včasih lahko naredi veliko spremembo v doživljanju otroka že to, da nekdo prepozna in poimenuje njegove dobre lastnosti – vrline, saj se jih marsikateri otrok ne zaveda. Slednje še posebej velja za učence iz socialno manj spodbudnega okolja, ki njihovih vrlin bodisi ne poudarja dovolj ali jih celo ignorira. Po drugi strani pa naj učitelji spodbujajo ozaveščanje različnosti vrlin pri različnih otrocih, učencih istega oddelka. S tem krepijo zavedanje o enkratnosti vsakega posameznika in prepoznavanju tistega, kar je pri njem najboljše. O vrlinah pa se lahko z učenci pogovarjamo tudi pri obravnavi določenih učnih vsebin, povezanih s posameznimi vrlinami (npr. o vrlinah literarnih junakov ali zgodovinskih osebnosti, v diskusijah z učenci o določenih temah, kot so pravičnost, odpuščanje, kritično mišljenje itd.), ter s tem spodbujamo refleksijo učencev o pozitivnih vidikih človekove osebnosti.

Vrline lahko sistematično razvijajo tudi vzgojitelji predšolskih otrok tako, da se o njih z otroki pogovarjajo in da sistematično poudarjajo oz. poimenujejo pozitivne lastnosti, ki pri otroku izstopajo, npr. »Zelo si *prijazna*, ker si posodila igračko drugemu otroku«; »Všec mi je, da si tako *radoveden* in postavljaš veliko vprašanj«; »Danes si zaslužiš pohvalo,

ker si bil *vztrajen* in si dokončal svojo risbo«. Otroke naj spodbujajo k skupnemu iskanju idej, kako lahko izražajo npr. prijaznost, vztrajnost, radovednost, hvaležnost, dobro voljo ipd. ter se pogovarjajo, kako se počutijo, kadar se tako vedejo. S tem se otroci učijo ozaveščati, kako ravnanje v skladu z vrlinami vpliva na njih same in na druge.

Prvi korak do tega, da bodo pedagoški delavci vključevali vrline v svoje pedagoško delovanje, je ozaveščanje učiteljev, vzgojiteljev in drugih pedagoških delavcev o tem, kaj so vrline, na kaj vplivajo, kako se jih lahko prepozna in spodbuja ter zakaj je to pomembno. Te vsebine je zato smiselno vključiti v izobraževanje učiteljev, saj lahko tako prispevamo k opolnomočenju bodočih učiteljev v procesu osebnostnega in profesionalnega razvoja. Poleg tega, da študenti ozaveščajo pomen poznavanja in spodbujanja vrlin, je pomembno tudi to, da znajo aplicirati lastna spoznanja na konkretno delo z učenci. Študenti naj analizirajo svoje vrline ter vrline svojih kolegov ali družinskih članov; opazujejo, kako se počutijo, kadar delujejo v skladu s svojimi osebnimi vrlinami, ter kako ob tem vplivajo na druge; iščejo različne načine, kako vrline udejanjati v vsakdanjem življenju, pri študiju in v bodočem učiteljskem poklicu; razmišljajo, kako bodo prepoznavali in spodbujali vrline pri svojih bodočih učencih. Bodoče učitelje moramo že v času dodiplomskega izobraževanja sistematično pripravljati na to, da bodo znali načrtovati strategije, s katerimi bodo prispevali k psihičnemu blagostanju otrok, ter da ne bodo pozorni le na storilnostni vidik šole. Dobro poznavanje področja vrlin predstavlja strokovno podlago za sistematično spodbujanje osebnostnega razvoja otrok. Prav tako bi bilo treba vključevati področje vrlin v proces nadaljnega izobraževanja in usposabljanja učiteljev v praksi.

Seveda pa je ključno, da najprej dobro poznamo svoje lastne vrline ter prepoznamo njihove pozitivne učinke. Verjamem, da so lahko (bodoči) učitelji še boljši učitelji, če se zavedajo svojih pozitivnih vidikov osebnosti in jih poskušajo v čim večji meri udejanjati v svojem osebnem in profesionalnem življenju.

VIRI IN LITERATURA

- Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education* 25(6), 867–875.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., in Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259.
- Gradišek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service Teachers. *CEPS Journal* 2(3), 167–180.
- Gradišek, P. (2014). Vrline učiteljev, vodenje razreda in zadovoljstvo pri pouku: perspektiva učiteljev in učencev (doktorska disertacija). Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Gradišek, P. (2020). Vrline in poslanstvo učitelja v odnosu do njegovega pedagoškega dela v razredu. V: Devjak, T., Gaber, S., Berčnik, S., in Tašner, V. (ur.), »Vsak otrok si zasluži najboljšega učitelja«. Cveta Razdevšek Pučko. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Littman-Ovadia, H., in Lavy, S. (2012). Character strengths in Israel: Hebrew adaptation of the VIA inventory of strengths. *European Journal of Psychological Assessment* 28(1), 41–50.
- Niemec, R. (2011). *The activation of strengths: Bringing research on character strengths into practice (Via Intensive Online Course)*. Cincinnati: Via Institute on Character (interno gradivo).
- Niemec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). V: H. H. Knoop in A. Delle Fave (ur.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (str. 11–30). New York: Springer.
- Park, N., in Peterson, C. (2009). Character strengths: research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1–9.
- Park, N., Peterson, C. in Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
- Peterson, C., in Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of organizational behavior*, 27, 1149–1154.
- Peterson, C., in Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., in Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Difference*, 31(3), 138–149.
- Seligman, M. E. P., in Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P., in Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., in Peterson, C. (2005). Positive psychology progress – empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.