



DIBUZ-PÁVICS JUDIT

Pozitív oktatás, boldogságra nevelés a barcsi Széchényi Ferenc Gimnáziumban

PEDAGÓGIAI JELENETEK

Előző számunk Értelmezések, viták rovatában közzeltük Gyarmathy Éva problémafelvető írását¹ az iskolai tevékenységek és az öröm, boldogság viszonyáról. A cikk érintette a boldogságórák kérdését is, nem kevés kételety megfogalmazva a programmal kapcsolatban. Az itt következő írás szerzője középiskolai tanár, osztályfőnök, aki a saját munkájába és az intézmény életébe is igyekszik minél szervezesebben beépíteni a boldogságórák gyakorlatát. Az összeállítás a szerkesztőség válogatása a szerző 2018-as, pedagógus-szakvizsgára készült szakdolgozatából, a szerző jóváhagyásával. A szöveg betekintést enged abba, hogy milyen célok és attitűdök mozgatják a boldogságprogramot adaptáló pedagógusokat, és megmutatja, mi történik valójában a boldogságórán és a Boldog Iskolában. Arról, hogy mit tartunk boldog iskolának, hogy ott valóban ehhez hasonló eseményeknek kell-e zajlaniuk és hogy kell-e boldogságóra mindehhez, ki-ki megformálhatja a saját véleményét, ha a két szöveget együtt olvasva hagyja, hogy a szerzők egymással párbeszédbe lépjenek.

Gyakorló pedagógusként, osztályfőnökként évek óta nap mint nap tapasztalom, hogy a fogyasztói gondolkodás térhódítása, az információs technológia gyors fejlődése és felgyorsult életmódunk következtében a teljesítményközpontú szemlélet egyre inkább háttérbe szorítja az érzelmekközpontú szemléletet, ami gyermekeink lelki egészségének fejlődésére olyannyira negatív hatással van, hogy egyre több szorongó gyerek ül az iskolapadokban, akik nehezen vagy egyáltalán nem tudnak megküzdeni a rá-

juk zúduló iskolai és magánéleti megpróbáltatásokkal.

A már hosszú ideje gyerekközpontú iskolaként közismert intézményünk, a barcsi Széchényi Ferenc Gimnázium a 2017/18-as tanév elején csatlakozott a Boldogságóra programhoz, bízva abban, hogy ezáltal diákjaink lelki fejlesztésére az eddigieknél is nagyobb hangsúlyt fektethetünk, hozzájárulva ezzel iskolánk családias, gyermekbarát profiljának megerősítéséhez.

¹ Gyarmathy Éva (2019): Öröm és boldogság az iskolában. *Új Pedagógiai Szemle*, 69. 9–10. sz., 112–121.

A PROGRAMRÓL

A 2009-ben publikált *Positive education: positive psychology and classroom interventions*² című tanulmány szerint amerikai kutatók a Penn Resiliency Program (PRP) keretében 15 éven keresztül kutatták, hogy lehet-e a jóllétet tanítani az iskolában. A PRP curriculum fő célja az volt, hogy a gyerekeknek megtanítsák a napi stresszorokkal való megküzdést, hogy optimista szemléletmódra szoktassák őket egy rugalmasabb gondolkodásmód által, illetve hogy asszertivitást, kreatív brainstormingot, döntéshozatalt, relaxációt és számos más problémamegoldó képességfejlesztő gyakorlatot tanítsanak nekik. A kontrollcsoporton végzett vizsgálatok végül kimutatták, hogy a programban részt vevők depresszióra utaló tünetei, az aggodalmaskodás és a reménytelenség jelei csökkentek, viselkedései problémák kevésbé jelentkeztek náluk. A program hasonló eredményeket mutatott a különböző etnikai hovatartozású gyerekek-nél.

A 2014-ben indult hazai kezdeményezés *Bagdi Bella* nevéhez köthető, aki a Jobb Veled a Világ Alapítvány támogatásával tervezte meg az úgynevezett Boldogságóra-programot, melynek célja a gyermekek mentálhigiénéjének iskolai fejlesztése, boldogságfokozó stratégiák elsajátításával. A programban in-
gyen vehetnek részt azok az iskolák, amelyek vállalják, hogy minimum egy csoportnak, legalább havi 1 órában boldogságórát tartanak, melyhez az alapítvány biztosítja a szükséges segédanyagokat.

minimum egy csoportnak,
legalább havi 1 órában
boldogságórát tartanak

A boldogságórák a tanév 10 hónapjára épülnek, és a következő témákat ölelik fel:

1. Boldogságfokozó hála gyakorlása
2. Optimizmus gyakorlása
3. A társas kapcsolatok boldogító ereje
4. Boldogító jócselekedetek
5. Célok kitűzése és elérése
6. Megküzdési stratégiák gyakorlása
7. Apró örömök élvezete
8. Megbocsátás
9. Egészséges életmód
10. Önbecsülés

BOLDOGSÁGÓRÁINK

Gimnáziumunk kiemelt feladatának tekintjük tanulóink egészségének megőrzését és javítását. Fontosnak tartjuk az emberi szervezet működésével és a betegségek kialakulásával kapcsolatos ismeretek

bővítését, az anatómiai és élettani ismeretek elmélyítését, saját szervezetünk megismerését és a fiziológiai folyamatok megértését. Ezen ismeretek fiatal felnőttkor-

ban történő elsajátítása és beépülése az aktív tudatba elősegíti az egészségtudatos életmódhoz szoktatást, és a kapcsolódó nézetek formálását a kiegyensúlyozott felnőtté váláshoz. Az iskola célja ebben a folyamatban az egészségfejlesztéshez kapcsolódó elsődleges prevenciók munka.³

² Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. és Linkins, M. (2009): Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35. 3. sz., 293–311.

³ Részlet az iskola pedagógiai programjából. Forrás: www.szechenyi-barcs.sulinet.hu/images/2018/pp_20180111.pdf

A programba az idei tanévben kapcsolódtunk be, felismervén a pozitív gondolkodás és szellemiség tudatosabb megteremtésének szükségességét. A pályázati lehetőségre felfigyelve, az intézményvezető és a kollégák beleegyezésével elindítottam a program megvalósítását az újonnan bejövő kilencedikes osztályomban.

Szisztematikusan felépítve, 3 különböző csoportbontásban, illetve osztályfőnöki óra keretében teljes osztálylétszámmal is rendszeresen tartok boldogságórákat. Az órákat nagyrészt az erre kialakított teremben tartom, ahol a

dekoráció mind olyan inspiráló gondolatokra épül, melyek a pozitív pszichológia szuggesztív erejét kívánják felhasználni. A boldogságórákon túl az iskolában helyett kapott egy úgynevezett „Boldogság Fal” is, melyre minden hónapban az adott témakörhöz kapcsolódóan új dekoráció kerül, illetve januártól interaktív fallá nőtte ki magát. Az egyes témákkal kapcsolatosan a falról is szót kívánok ejteni, hiszen annak „működése” az egész iskolára – még ha tudattalanul is – hatást gyakorol.

Boldogságóra – Hála

Az órát azzal kezdtük, hogy körben ülve beszélgetést kezdeményeztem a hála témájában. Elsőként mindenki megfogalmazhatta, hogy számára mit jelent a hála, majd elmondták, ki kinek és miért hálás. A válaszok sokszínűek voltak, mindenki más-más személyt említett ezzel kapcsolatosan. Néhányunk meglepetésére nem mindenki a családjából emelt ki egy személyt, hanem szóba kerültek első helyen a barátok, illetve egy lány esetében a szerelme is. Amikor arról kérdeztem, miért hálás neki, könnyes lett a szeme, és végül nem osztotta meg ve-

lünk ezzel kapcsolatosan a gondolatait.

Megdöbbenő volt számomra az is, hogy olyan gyerekek is saját akaratukból megszólaltak, akiket egészen idáig zárkóztottnak találtam, és a kötelező kommunikáción kívül soha nem hallottam őket megnyilvánulni semmiről. A legnehezebb kérdés mindenki számára az volt, amikor arra kérdeztem rá, hogy saját maguknak

miért hálásak. Végül mindenki tudott mondani olyat, amit saját magának köszönhet. Szintén meglepő volt az az intim hangulat, ami a beszélgetés során megteremtődött. Az

óra utolsó részében a feladat az volt, hogy színes ceruzákkal rajzoljanak egy „hálavirágot”, és írják vagy rajzolják bele azokat a dolgokat, amiért hálásak az életükben. Szintén meglepődtem, amikor lelkesen nyúltak a ceruzákért, hiszen bizonytalan voltam előtte azzal kapcsolatosan, hogy középiskolás kamaszokként nem tartják-e túl gyerekes feladatnak azt, hogy rajzoljanak, illetve nem lesz-e idegen számukra mindez, lévén hogy kevés kreatív feladattal találkozhatnak gimnáziumi éveik során: az óvodai és általános iskolai tanulmányaik után általános elvárás irányukban, hogy felnőttként viselkedjenek. Megszűnnek a „gyerekes” rajzolás-színezős, kreatív feladatok, és nagyrészt már ők is elvárják, hogy felnőttként kezeljük őket. Az ebből adódó esetleges szerepvárral sűrűn találkozom, hiszen valóban sokszor ellentmondásba kerülnek a „már nem gyerek, de még nem felnőtt” identitással kapcsolatos – általunk, tanárok által megfogalmazott vagy akár kimondatlan – elvárás-rendszer összetevői. Ráadásul minket, tanárokat is köt az érettségi vizsga mint kiemelt, kevés az a szabadság, amivel önállóan gazdálkodhatunk, akár a tananyag tartalmi részeinek megválogatását,

a pozitív pszichológia
szuggesztív erejét kívánják
felhasználni

akár a mennyiséget vagy a számonkérés módját tekintjük, és nincs mód a tanulók érdeklődési körének megfelelő tantárgyak választására sem.

Úgy vélem, sokszor elvárjuk, hogy felelősségteljes felnőttként viselkedjenek, viszont kevés lehetőséget biztosítunk számukra, hogy önálló döntéseket hozhassanak. A számonkérések során is minimális az a lehetőség, amikor a tények összevetéséről formált önálló gondolataik helyet kapnak, így sokszor hangzik el a gyerekek részéről boldogságórák feladatoknál olyan kérdés, ami egyértelműen arra a gyakorlatra utal, hogy egy-egy feladat megszokott keretek közé szorítja annak megoldóját, és nem, vagy ritkán ad lehetőséget kreatív megoldások felvázolására. A hála téma esetében a gyakorlati feladat, vagyis a hálavirág rajzolásánál például olyan kérdések merülnek fel, mint: „Csak egy virágot lehet rajzolni?”, „Nem baj, ha nem lesz szép?”, „Írható is bele?” stb. Ilyenkor mindig elmondom, hogy nincs rossz megoldás vagy kivitelezés, mindenki úgy értelmezi a feladatot, ahogy szeretné. A hálavirágok végül elkészültek, melyekből később, miután az osztályom mindhárom csoportjában megtartottam a boldogságórákat, hálakeretet készítettünk a Boldogság Falra.

Amikor kicsengtek és megköszöntem a bizalmukat és az órai tevékenységüket, nagyon jó érzés fogott el. Miközben a gyerekek sétáltak ki a teremből, én pedig pakoltam össze a dolgaimat, az egyik diákom spontán megszólított, és a következőket mondta nekem: „Tanárnő, én magának is hálás vagyok, mert jó osztályfőnök. Mindenkit elfogad olyannak, amilyen, és törődik velünk”. Leírhatatlan érzés volt, hiszen olyan őszinte pozitív visszajelzést kaptam, amire egyáltalán nem számítottam. Meg-

hatódva zártam be a terem ajtaját, és úgy éreztem, bárhogy is alakuljon ez a tanév, már megérte...

Ez az érzésem csak fokozódott, mikor másnap boldogan újságolta pár gyerek, hogy mennyire elgondolkodtak a témán, és a következő mondatok hangzottak el: „Felhívtam anyukámat óra után, hogy megköszönjem mindazt, amit értem tesz”, illetve „Elmeséltem a barátomnak, mikről beszélgettünk órán, meghatódott ő is”. Az a kérdés is elhangzott, hogy „Tanárnő, mikor lesz újra ilyen óra?”

úgy éreztem, bárhogy is alakuljon ez a tanév, már megérte

A gondolat, miszerint érdemes ebben a programban részt venni, egyre csak erősödött bennem. Lelkesedéssel újságoltam is pár kollégámnak, hogy milyen jól sikerült az első

boldogságóra. Többnyire osztottak is az örömben, de éreztem, hogy nem értik, miről is van szó valójában. Így elterveztem, hogy az oktatási segédanyagokat nyilvánossá teszem a tanári üzenőfalán több példányban, illetve, ha lesz rá lehetőség, az osztályfőnökök értekezletén megosztom a tapasztalataimat, hogy motiváljam a kollégáimat. Ezenkívül létrehoztam egy Facebook-csoportot azoknak a tanároknak, akik korábban úgy nyilatkoztak, hogy szívesen részt vennének a programban. Úgy gondoltam, hogy rendszeresen fogok megosztani ott inspiráló tartalmakat, ösztönözve a többieket a programba való bevonódásra.

A következő héten az osztályomban a másik két csoportban is megtartottam a boldogságórát a témával kapcsolatosan. A következő csoportban nem teremtődött annyira intim atmoszféra. Valószínűleg a fiúk magasabb létszáma következtében, mivel ők gyakran éretlenebb viselkedést mutatnak. A harmadik csoportban viszont nagyon komoly lett a hangulat, és elhang-

zott egy meghatározó történet is, amely mindenkire hatással volt.

„Boldog Iskola”

Az ezt követő héten utaztam Budapestre, ahol átvettem a „Boldog Iskola” címet és a szakmai csomagot, emellett egész nap előadásokat hallhattam a programot megvalósító iskolák képviselőitől, illetve a program fővédnökei is megszólaltak. Az ott elhangzott tapasztalatokból ötleteket is sikerült merítenem, illetve elterveztem, hogy az iskola büfé melletti falát (az iskola egyik legfrekvenciáltabb helye), az intézményvezető engedélyével „Boldogság Fallá” alakítom, ahová másnap fel is kerültek a boldogsággal és a hállával kapcsolatos képek és feliratok. A gyerekek és a tanárok egyaránt rácsodálkozva olvasták a falon a pozitív pszichológiából merített gondolatokat.

A szakmai anyagban egy pozitív tulajdonságokat kifejező kártyákból álló csomag is volt, melyet alkalmaztam is az osztályfőnöki órán a gyerekekkel: egy-egy véletlenszerűen húzott kártyát kellett odaadni egy olyan osztálytársnak, akire a legjobban illik az adott tulajdonság, illetve meg is kellett indokolni a választást. A diákjaim nagyon élvezték a játékot, illetve azok a gyerekek, akik megerősítő kártyát kaptak, különös mosollyal és örömmel vették tudomásul, hogy rájuk esett a választás, és hogy bár csak egy hónapja élnek az új közösségben, máris felfedeztek bennük erősségeket a társaik. Miután havonta egyszer alkalmaztuk ezt a kártyás játékot, egy idő után feltűnt, hogy nem egyenlő megoszlásban kapnak kártyát a gyerekek, és elkezdett foglalkoztatni a gondolat, hogy vajon mit éreznek azok,

akik például egy kártyát sem kapnak, pedig vannak olyan társaik, akik többet is begyűjtenek egy játék alatt. Már akkor elgondolkodtam, hogy más szabályok vagy forma szerint is kéne alkalmazni a kártyákat. Ebben a döntésemben megerősített az az eset, amikor egyik óra után az egyik diákom, miután a többiek már kimentek a teremből, elmondta nekem: „tanárnő, részben jó ez a játék, részben viszont nem, mert aki soha nem kap kártyát, annak az nem esik jól”. Bár eddigi kételyeimet ez a megnyilvánulás csak megerősítette, pozitívan éltem meg, hogy pont az a diákom

elterveztem, hogy az iskola büfé melletti falát „Boldogság Fallá” alakítom

„merte” ezt elmondani, aki addig nagyon nehezen beszélt bármilyen érzéséről is, de leginkább csak hallgatott. Eredménynek éreztem, hogy valami arra sarkallta, hogy elmondja az érzéseit, még

ha ez ebben az esetben nem is valamilyen pozitívumhoz volt köthető. Innentől kezdve csoportosan is alkalmaztuk a kártya használatát, illetve egyénileg is, vagyis a kihúzott erősségről egy adott csoportra vagy egyénileg saját magukra vonatkozóan is kellett beszélniük. Azzal a diákommal, aki ezt az észrevételt tette, hosszasan elbeszélgettünk arról, hogy mi lehet az oka annak, hogy nem mindig mindenki kap kártyát, és hogy akkor még, pár hónap ismeretség után inkább azok a gyerekek kaptak, akik jobban kinyíltak, ezáltal több tulajdonságuk megmutatkozott a rövid idő alatt is. Ezután a beszélgetés után a csoportban is beszélgettünk arról, hogy van-e, aki időnként számított bizonyos kártyára, mégsem kapta meg, illetve, hogy mit érzett ilyenkor. A gyerekek nagyrészt egyetértettek abban, hogy pár hónap kevés ahhoz, hogy a kevésbé nyitott társaikat megismerjék. Hozzátennem, az egyéni játék során a beszélgetést megelőző időszakban is több-

ször előfordult, hogy egy-egy kártyáról úgy nyilatkozott az adott diák, aki azt húzta, hogy több embernek, vagy akár az egész csoportnak adja, hiszen az az erősség mindenkire egyaránt jellemző.

Házi feladatként a hála témájával kapcsolatosan (amit persze sosem kötelező elvégezni abban az esetben, ha boldogságórán kapott feladatról van szó), „hála cetli” készítését adtam fel, amit a szeretteik dolgai között kell elrejtteni, rajta egy köszönő üzenettel. A hála kártyák elkészítése órai feladat is volt, hiszen tanáraiknak is készíthettek köszönő cetliket név nélkül, amiket én továbbítottam az adott pedagógusoknak. Örömmre jó pár ilyen kártyát „kelltem” továbbítanom, melyekre a kollégák egyáltalán nem számítottak, és őszinte örömmel fogadták őket. Egy-két tanárt annyira megérintett a kis meglepetés cetli, hogy eldöntötték, ők is megpróbálkoznak ezzel a feladattal.

Három osztályfőnöktől is kaptam visszajelzést, miszerint belevágnak az első téma feldolgozásába osztályfőnöki órán. Időközben egy végzős osztályban is megpróbálkoztam a téma érintőleges feldolgozásával, a hála cetli készítésével. Így történt az, hogy az iskola elkezdett hálás diákokkal teli hely lenni. Személy szerint több cetlit is kaptam, ami nagyon megerősített abban, hogy értelme van a munkámnak. Ezzel az érzéssel nem voltam egyedül. Egyik kolléganőm a cetlije elolvasása után így reagált: „Ilyenkor mindig futkodik rajtam a hideg”. Olyan cetli is született, amin ez állt: „Köszönöm az összes tanárnak, hogy mindig segítenek mindenben”. Ezt a kártyát kitűztem a tanári üzenőfalra.

A hálaüzenetek nagy sikerének hatására egy tizenegyedikes osztályba is „becsém-pésztem” a feladatot, illetve a megerősítő kártyákat. Az egymásnak adott cetlik és pozitív megerősítések, mint később kiderült, egy régi barátság újraéledését eredményezték, amit később osztott meg velem egy kis lány üzenet formájában: „Tanárnő, nagyon köszönöm, hogy az óráinak köszönhetőek megint jóban vagyunk az Andrissal”.

KOLLÉGÁK

Október második hetében az osztályfőnökök értekezletén szót kértem a munkaközösség-vezetőtől, hogy röviden beszámolhassak a szakmai nap élményeiről, illetve hogy megoszthassam első benyomásaimat a boldogságóráimmal kapcsolatosan. Megkértem azt a kolléganőmet is a tapasztalatainak a megosztására, aki már elkezdte feldolgozni a témát az osztályában. Egy másik kolléganő, aki szintén próbálkozott a téma ismertetésével osztályfőnöki órán, elmondta, hogy szülőként is hasznos volt számára minden információ és élmény,

szülőként is hasznos volt számára minden információ és élmény

amit a gyerekek megnyilvánulásai során és az elméleti háttér megismerése által kapott. A tanáriban is folytatódott az eszmecsere, melynek során több kolléga is lelkesnek mutatkozott.

Volt, akitől aznap este üzenetet kaptam, amiben megköszönte, hogy „rábeszéltem” az értekezleten, hogy bevigye a hála témáját az órájára, hiszen hihetetlen dolgokat tapasztalt:

„Nagyon élvezték, össze tudtuk kötni az empátiával is (...), kíváncsi vagyok, hogy az Optimizmus rész hogyan hat majd rájuk. N. elkezdte felolvasni, miért hálás az anyukájának, és elkezdett sírni. Mindenki pityergett. Mindannyiunkat megérintett. Köszönöm. Nagyon meghatározó volt, ahogy összefogtak, hogy ne sírjon, vigasztalták, talán meg is értették, hogy mennyire nehéz neki, hogy csak az anyukája neveli. És a fiúk is nagyon lelkesek voltak, beszéltek, megszólaltak, úgy, ahogy mondtad. Készítettem hála-kártyát is, hétvégére remélem, hazaviszik, majd elmesélem, mi volt a reakció”.

A tanáriban kivettem pár pozitív gondolatot is, melyekből választani lehetett. A cetlik elkezdtek fogyni, a tanárok pedig hangosan elkezdtek megosztani egymással, ki mit húzott, kinek mennyire igaz az adott napjára a „vakon” kiválasztott gondolat.

A boldogságórák híre olyannyira elterjedt, hogy a Barcs Média felkeresett egy rádiós interjú elkészítése céljából. A hálakertet végül több osztály is elkészítette, melyet a Boldog Iskola Falra, illetve az adott osztályok termében helyeztünk el.

Boldogságóra – Optimizmus

Az októberi téma az optimizmus volt. Mind a három csoportban hasonlóan dolgoztuk fel a témát, és hasonló tapasztalataim születtek. Az órát egy bemelegítő kérdéssel indítottam. Azt kérdeztem tőlük, hogy tudnának-e mondani pozitívumokat a napjukból. Először furcsán néztek rám,

és néhányan úgy érezték, hogy nem tudnak ilyen dolgot mondani. Miután páran elkezdtek megemlíteni a legapróbb pozitív történeteket, mint például „finom reggelit ettem”, „kaptam ennivalót a barátnómtól”, „ötös lett az angol dolgozatom”, végül mindenki tudott mondani egy-egy pozitív dolgot a napjáról. A téma (optimizmus) megjelölése után arról kérdeztem őket, hogy optimistának vagy pesszimistának tartják-e magukat. Vegyes válaszok születtek, a gyerekek többsége optimistának tartja magát, illetve páran úgy nyilatkoztak, hogy is-is, vagyis nem tudják eldönteni. A kevés velük eltöltött idő ellenére nem lepődtem meg a válaszokon, hiszen alapvetően a többségükre a pozitív hozzáállás és az életöröm jellemző. Volt viszont olyan diák is,

először furcsán
néztek rám

akiről egyértelműen tudtuk mindannyian már két hónap eltelte után, hogy ő biztosan pesszimistának fogja mondani magát. Ez után definiáltuk a két fo-

galmat, majd általánosságban beszélgettünk a téma tudományos hátteréről, illetve statisztikai elemzést is vizsgáltunk az optimista országok rangsoráról. Megpróbáltuk megfejtetni az okokat, illetve beszélgettünk Magyarország 61. helyéről az optimista országok skáláján. Kitöltöttük a Hunopti optimizmus tesztet is,⁴ majd közösen kiértékeltek. A témához kapcsolódó tanmese sem maradhatott el, melynek tanulságát sikerült sokrétűen kifejtenuük a gyerekeknek. A történet egy csoportnyi békáról szólt, akik azon versenyeztek, hogy ki ér fel előbb egy nagyon magas toronyba. Mivel a nézőközönség biztatás helyett addig-addig mondogatta nekik, hogy úgysem sikerül felérniük, egy béka kivételével valóban mind feladták a küzdelmet. A történet

⁴ Bagdi Bella és Dezső Anita (é.n.): *Boldogságóra. A pozitív pszichológia lehetőségei a fiatalok személyiségfejlesztésében, 14–20 éveseknek.* Mental Focus Kft., Nyíregyháza. A teszt online elérhetősége: http://optimistaklub.hu/optimista_teszt

csattanóját – hogy vajon annak az egy békának hogyan sikerült felérni a toronyba –, a gyerekeknek kellett kitalálniuk. A sokadik próbálkozásra valakinek eszébe jutott a megfejtés: a szóban forgó béka bizonyára süket volt. Sikerült levonni a következtetéseket, illetve számos történetet sikerült felidézniük a gyerekeknek a saját életükből, amikor valakik hátráltatni próbálták őket a kisebb-nagyobb céljaik elérésében.

Végül megismertettem velük Albert Ellis ABC modelljét,⁵ amit a pesszimizmus optimizmussá való alakítására dolgozott ki.

Először példákon keresztül igyekeztünk megismerni az elméletet, majd szituációs gyakorlatok formájában próbáltuk alkalmazni. Az óra végére szépen megoldották a feladott szituációkat.

A Boldogság Falra időközben felkerültek az optimizmussal kapcsolatos gondolatok, illetve kitettem egy dobozt, melybe megerősítő üzeneteket tettem, fölé pedig a következő feliratot: „Vegyél egy megerősítő üzenetet!”. A szünetekben elkezdődött a mozgás a doboz körül, és az egyik végzős tanítványom örömmel újságolta, hogy „Pont jót húztam”, amire az osztályfőnöke is ráerősített: „Peti nagyon jót húzott”. (A kártyáján ez állt: „*Megvan mindenem*”, s a fiúról tudni kell, hogy a szülei korán meghaltak, így a bátyja családjában nevelkedik, szerény körülmények között.)

Konfliktuskezelés

Egy alkalommal azért vittem be a megerősítő kártyákat az osztályba, mert előző nap történt egy váratlan konfliktus testnevelés-órán. Az egyik fiú ugyanis állon ütötte az egyik társát. Feltételezésem szerint a most

bántalmazott fiú már év eleje óta sértegeti társait, a bántalmazó társa pedig a felgyülemlett feszültségét nem tudta másképp levezetni, csak erőszakos módon. Az eset természetesen a szokásos eljárás keretében „helyére” került: a konfliktust megbeszél-tük a két fiúval, illetve az intézményvezető szabta ki a bántalmazó diák büntetését is. Másnap osztályfőnöki órán igyekeztem elmagyarázni ennek a sajnálatos esetnek a

hátterét. Kiemeltem két megerősítő kártyán szereplő tulajdonságot, az emberek tiszteletét és a megbocsátást, és elmeséltem nekik, hogy milyen

szomorúsággal töltött el, hogy ez történt az osztályunkban. A tekintetükből, csöndjükből úgy éreztem, elért az üzenet mindenkihez, és ebben megerősített az a történet is, mikor egy másik fiú a kártyák húzása során a „megbocsátás” kártyáról ezt mondta: „Én ezt a kártyát nem tudom egyvalakinek odaadni, mert én ezt mindenkinek adnám az osztályban”. Az óra utolsó felében pedig öleléskuponokat osztottam szét közöttük az ölelés világnapja alkalmából, amit odaadhattak akár az órán is bárkinek, hogy az beválthassa. Nagy meglepetésemre két kislány is elindult a tanári asztal felé, mindketten nekem is szántak egy-egy kupont. A két kislány közül az egyik nagyon nyitott és érzelmes személyiség, talán tőle kevésbé volt meglepő, hogy volt bátorsága nekem is ajándékozni egyet és megölelni nyilvánosan, viszont a másik diákomra egyáltalán nem jellemző, hogy kimutatná az érzelmeit, ezért is volt különösen jó érzés ez a gesztus tőle. Az öleléskuponon ráadásul ez a felirat állt: „Judit néninek szeretettel, egy örök érvényű öleléskupon”. Hasonló dolgot éreztem, mint a legelső boldogságóránk után: akárhogy is lesz,

a szóban forgó béka
bizonyára süket volt

⁵ <https://www.abcterapia.hu/blog/item/78-albert-ellis-es-az-abc-modell>

már megérte. Mikor újra és újra átgondoltam a történeket, rájöttem, hogy a gyerekek tényleg átérezték a szomorúságomat és megérezték, hogy ők is tehetnek azért valamit, hogy jobban érezzem magam a bőrrömbben.

A kártyákat egy tizenegyedikes csoportomba is bevitettem, hogy kipróbáljam, mit hoz ki az idősebb korosztályból egymás megerősítése. A feladatot elvégezni nem volt kötelező, így páran nem is kapcsolódtak be, de az óra végére már mindenki részt akart venni a játékban. A gyerekek kicsengetés után is csak ültek és folytatni akarták a „kártyázást”. Két fiú több kártyát is kapott, és a szemükben a sokadik dicséző szó után könnyek is megjelentek. Egyikük, aki mellesleg mindig kimagaslóan kritikus és pesszimista, bármiről legyen is szó, ezt mondta: „Tanárnő, nem gondoltam volna, hogy egy ilyen kis kártyázásból ilyen jó dolgok sülnhetnek ki”.

Boldogságóra – Társas kapcsolatok

A boldogságórát egy idézettel indítottam ráhangolódásként, melyből meg kellett állapítaniuk, vajon mi az aktuális téma. Ezután átbeszéltük, hogy mit értünk társas kapcsolatokon, és példákat is hoztak rá a gyerekek. A Boldogságóra tankönyvből⁶ felolvasott tanmese sem maradt el, amelynek megbeszéltük a tanulságát, és a gyerekek vissza tudták azt kapcsolni a hála témájához. A történet a következő volt:

Egy este, amikor anya a vacsorát főzte, 11 éves fia megjelent a konyhaajtóban, kezében egy cédulával. Furcsa, hivatalos

arckifejezéssel nyújtotta át a cédulát az anyjának, aki megtörölte kezét a kötényében, és elkezdte olvasni azt:

- a virágágyás kigyomlálásáért: 500 Ft
- a szobám rendberakásáért: 1000 Ft
- mert elmentem tejért: 100 Ft
- mert 3 délutánon át vigyáztam a kishúgomra: 1500 Ft
- mert kétszer ötöst kaptam az iskolában: 1000 Ft
- mert mindennap kiviszem a szemetet: 700 Ft

Összesen: 4800 Ft.

mit hoz ki az idősebb korosztályból egymás megerősítése

Anyja kedvesen ráemelte fiára tekintetét. Rengeteg emlék toltul fel benne.

Fogott egy tollat és egy másik cédulára ezeket írta:

- mert 9 hónapig hordtalak a szívem alatt: 0 Ft
- az összes átvirrasztott éjszakáért, amit a betegágyad mellett töltöttem: 0 Ft
- a sok-sok ringatásért, vigasztalásért: 0 Ft
- könnycseppjeid felszárításáért: 0 Ft
- mindenért, amit nap mint nap tanítottam neked: 0 Ft
- minden reggeliért, ebédért, uzsonnáért, zsemléért, amit készítettem neked: 0 Ft
- az életért, amit minden nap neked adok: 0 Ft.

Összesen: 0 Ft

Amikor befejezte, az anya mosolyogva nyújtotta át a cetlit a fiúnak. A gyerek elolvasta és két nagy könnycsepp gördült ki a szeméből.

Szívére szorította a papírost és a saját számlájára ezt írta: FIZETVE.

⁶ Lásd a 4. lábjegyzetet!

Az egyik kislány hozzákötötte a mese morálját egy konfliktushoz, ami nemrég az egyik osztálytársát érintette rosszul. A kislánynak többször „beszölogattak” néhányan, amit viccesnek találtak, de ez a sokadik alkalommal bántóvá vált számára, amit csak nehezen vettek észre a többiek. Okosan megfogalmazták a párhuzamot a mese és az eset között, miszerint van, hogy nem vesszük észre, hogy kinek tartozunk köszönettel és miért, illetve, hogy néha nem érezzük a szavaink súlyát. Így közösen újra átbeszéltük az esetet, majd elmondták, hogy megértették, miért nem szabad így viselkedniük az osztálytársukkal.

Az egyik osztályfőnöki órán újabb párhuzamot fedeztem fel az óra témája és egy aktuális esemény között. Erre az órára a megerősítő kártyákat vittem be, majd az „alázat” fogalmat leíró kártyánál a kislány a következőt mondta: „Én ezt mindenkinek adom, mert mindenkire igaz”. Pár nappal azelőtt egy focimeccs után, amit az osztályom az iskolai focibajnokság keretében játszott, és amin összegyűlt az osztályból egy kis szurkolótábor, a következő gondolatokkal illetem a csapatunkat: „Igaz, hogy a meccset elvesztettük, de számomra győztesként jöttetek le a pályáról, hiszen a nagy gólkülönbség ellenére az utolsó percig úgy hajtottatok, mintha az életetek lett volna a tét, és az alázat, amit tanúsítottatok ebben a vesztes helyzetben, az számomra mindennél többet ért”. A következő heti osztályfőnöki órát is rászántuk a témára, és újabb feladatok megoldására. Mindenki kapott egy osztálynévsort, és a feladat az volt, hogy mindenkinek mindenki neve mellé a számára legkedvesebbnek talált tulajdonságot kellett írni. Ez nem a legjobban sikerült, hiszen még kevésbé ismerték

egymást akkor a gyerekek, és többnyire túl általános tulajdonságokat írtak a listára, illetve nem találtam rá jó gyakorlatot, hogy hogyan jusson el egyenként minden egyes gyerekhez a róla írt sok információ. Egy másik feladat viszont kimondottan jól sikerült. A barátaiknak kellett pozitív üzeneteket küldeniük egy kis színes cetlin, amelyen a következő mondatkezdések álltak, melyet ki kellett egészíteniük: „Olyan büszke vagyok arra, hogy...”, „Felnézek rád azért, mert...”, „Nagyon szeretek veled lenni, mert...”. A gyerekek nagy lelkesedéssel írták a gondolatok befejezéseit, és

megengedtem nekik, hogy lefotózzák és a telefonjukon keresztül küldjék el a barátaiknak. Ezen kívül össze kellett írniük névtelenül három olyan dolgot az osztályban, ami

szerintük nem jól működik, és változtatni szeretnének rajta. Végül felolvastam a cetlikre írt gondolatokat, majd közösen megfogalmaztuk, hogy nem szeretnének többet ezeket a problémákat, és hogy eldöntjük, mi az, amit viszont tennünk kéne ellenük. A következő gondolatok születtek meg, melyeket tudatosítás céljából fel is írtunk a táblára: „Mindannyian elhatároztuk, hogy nem akarjuk többé kibeszélni a másikat, hangoskodással zavarni az órát, szavakkal sem bántani a másikat. Most kigondoltuk/elhatároztuk, hogy több közös programot szervezünk, hogy jobban megismerjük egymást”.

Ebben a hónapban szülői értekezletet is tartottam, amelyen igyekeztem elmondani a szülőknek az eddigi boldogságórák élményeit, tapasztalatait, illetve a szülők is pozitívan nyilatkoztak a hálacetlis házi feladat elvégzéséről és a gyerekek által elmondott benyomásokról. Az egyik kislány pedig az értekezletet követő első tanítási napon ezt mondta nekem: „Anyukám azt mondta,

többnyire túl általános tulajdonságokat írtak a listára

hogy a szülői értekezlet olyan volt, mint egy boldogságóra”. A kislány hangsúlyából úgy éreztem, az anyuka megfogalmazása mögött pozitív élmény körvonalazódott.

Az egyik nyelvi csoportban angolórán is visszaköszöntek a boldogságóra hatásai. Vitaóra volt, mely keretében két csoportban kellett vitatkozni egy állításról. A gyerekek olyan heves vitába kezdtek, hogy egymás szavába vágtak, alig hagyták a társaikat szóhoz jutni. Az óra végén megbeszéltük az óra tanulságait, ahol elmagyaráztam, hogy nem megfelelően viselkedtek ebben a szerepjátékban, és hogy meg kell tanulniuk intelligensen viselkedve érvényesíteni az akaratukat. Az egyik kislány így szólt: „Toleranciát kell tanulnunk, igaz, tanárnő? Szerepelt ez a fogalom az egyik megerősítő kártyán is.”

Boldogság Fal

Időközben a Boldogság Falra újabb feliratok kerültek a témával kapcsolatosan, illetve a tanári üzenőfalra ismét kivettem 12 pozitív üzenetet, melyek fele két nap alatt elfogyott. Az egyik kolléganőm így reagált: „Köszönöm, pont rossz napon volt, és pont az ellentétét húztam annak, amit érzem, így jót nevettem, ezáltal tényleg jobb kedvem lett”. Az üzenetek végül az utolsó hétre elfogytak, és egy másik kolléganő megkérdezte, hogy mikor lesznek újabb gondolatok, hiszen: „Tegnap nem akartam elhinni, amit húztam..., hogy valami váratlan öröm ér, és este tényleg jött egy olyan sms. Te mágus vagy!”. Úgy éreztem, hogy a tanári üzenőfalat továbbra is működtetnem kell, mint pozitív gondolat-központot.

A hónap végére a Boldogság Falról is elfogytak az üzenetek, ezt a gyerekek észrevételezték, és felajánlották, hogy ők is szívesen gyártanak rá üzeneteket.

A tanárok pozitív visszajelzései is sokasodtak. Egyikük boldogan újságolta, hogy megbeszélték az osztályával, hogy a tábla fölé osztálydekorációként mindenki hoz egy optimista gondolatot, illetve egy végzős osztály osztályfőnöke azzal a hírrel köszöntött az egyik szünetben, hogy „Tényleg működik a boldog iskola, igazán jó kezdeményezés volt”. Az egyik tanítványa azt mondta neki, hogy az optimizmus

a tábla fölé osztálydekorációként mindenki hoz egy optimista gondolatot

témaköréhez kapcsolódóan az órán megbeszéltek dolgok és a falon lévő üzenetek olvasgatása után eldöntötte, hogy ő tényleg mindenhez pozitívan fog állni, és megvalósít mindent, amit elterve-

zett, mert rajta múlik minden. Bár ez a megfogalmazás túlzónak érezhető, a fiú a lehetőségek megragadására gondolhatott, és arra a pozitív nézőpontra utalt, hogy a dolgok kimenetele azok értelmezésén is múlik, vagyis nyitott gondolkodással egy nehéz élethelyzetet is pozitív oldalról tudunk megközelíteni. Az osztálya tele is töltötte a falon lévő „pozitív dobozt” a saját üzeneteikkel.

A hónap zárásaként egy igazán felemelő pillanatnak lehettem tanúja. Az egyik kollégám születésnapjára egy bekeretezett hálatablót kapott ajándékba az osztályától, amin a közös osztályképük és sok-sok hálautó üzenet szerepelt.

A decemberi téma feldolgozása a Boldog Iskola Fal újradekorálásával kezdődött, ahova a boldogító jó cselekedetek pozitív hatásai kerültek. Az üzenődobozba pedig olyan jócselekedet-cetliket tettünk, amelyeket a kihúzás után a diákoknak végre kellett hajtani. Olyan egyszerű feladatokról

volt szó, mint például: „Nyisd ki valakinek az ajtót!”, „Ölelj meg valakit ma!”, „Tegyél rendet a szobádban!” stb. Körülbelül 30 ilyen típusú jó cselekedet került a dobozba, mely 1–2 két héten belül el is fogyott a dobozból. Egyik nap a folyosón egyik tanítványom köszönés után megjegyezte: „Milyen csinos ma a tanárnő!”. Meglepődtem, mert pont nem éreztem különösebben észrevehetően csinosnak az aznapi öltözetemet, mire rájöttem a csalfa mosolyából, hogy épp az egyik jócselekedet-feladatot hajtotta „rajtam” végre.

Később a Boldog Iskola Fal dekorációja céljából megkeresett az a végzős diák (mellesleg a diákigazgató címet viseli lassan egy éve az iskolában), aki az osztályfőnökének már jelezte, hogy az optimista üzenetek nagyon elgondolkodtatták, és felajánlotta, hogy lennének ötletei a falra. Így jött létre az új dekoráció, amit közösen terveztünk meg, de szabad kezet adtam neki a témát illetően. A falra Tim Minchin *9 élet leckéje*⁷ került felirat formájában angolul, illetve a fiú ötlete alapján interaktív lett a fal azáltal, hogy snapchat-beolvasó kódok kerültek fel, melyek mobiltelefonon beolvasva különböző videók megtekintésére adnak lehetőséget.

A februári Valentin-napot a szeretet és a hála tükrében ünnepeltük. Az iskolai Boldogság Falunkra rövid ismertetést tettünk ezzel kapcsolatosan, illetve hálaüzeneteket lehetett küldeni előre elkészített kártyákkal, nemcsak diáktársaknak, hanem tanároknak is. Az iskolát ellepték az egymásnak adott hála-kártyák és a tanároknak küldött köszönő üzenetek. Így lett ná-

lunk a Széchenyiben a szerelem ünnepéből inkább a szeretet ünnepé. A tanároknak név nélkül küldött üzenetek hálás és örömmel teli tanárookra találtak, beleértve jómagamat is, ismét megkapva a megerősítést, hogy jó ebben az iskolában tanítani.

Később az egyik iskolai oszlopra felkerültek a stresszoldó stratégiák, amelyeket elkerülhetetlen, hogy ne olvassa el, aki belép az intézménybe, hiszen egyből szembe találja magát a feliratokkal. Ezenkívül a diákigazgató fiú javaslatára mandalákat is kítettünk a falra színes ceruzákkal, illetve néhány gondolattal a mandalákról és a szí-

nekről. Már az első napon kezdtek megtelni színekkel a színezők, illetve nagy örömmel az iskolánkba járó, autizmussal élő fiút rendszeresen látom színezni az utolsó órái után, hiszen szinte minden délután az iskolában kell

töltenie valamennyi időt, míg a távolsági buszára várakozik.

Boldogságóra – Jó cselekedetek

A boldogságórákat mindhárom csoportban egy kisfilm megnézésével kezdtük, amivel ráhangolódtunk a témára. A bejátszás apró jó cselekedeteket mutatott be hétköznapi emberek részéről. Ezután arról beszélgettünk, kinek milyen hasonló jó cselekedet jut eszébe, amit valaha tett. Lassan-lassan mindenkinek eszébe jutott egy-egy cselekedet. Ezután elvégeztük a segítő attitűd mérésére készült tesztet,⁸ majd közösen kiértékeljük. A témához kapcsolódó történet

hálaüzeneteket lehetett küldeni előre elkészített kártyákkal, nemcsak diáktársaknak, hanem tanároknak is

⁷ Tim Minchin: 9 Life Lessons. <https://www.youtube.com/watch?v=1TAuuyvIZjA>. A kilenc „parancs” például itt olvasható: <https://spike.co.nz/tim-minchins-nine-life-lessons/>

⁸ Bagdi Bella és Dezső Anita (é.n.): *Boldogságóra. A pozitív pszichológia lehetőségei a fiatalok személyiségfejlesztésében, 14–20 éveseknek*. Mental Focus Kft., Nyíregyháza.

sem maradt el, melynek megbeszéltük a tanulságait. A „Te is lehetsz valaki életében a csoda” gondolat jegyében ismét személyes élményeket osztottunk meg egymással. Az interneten való kutatásra a témában sajnos nem jutott idő, úgyhogy ezt házi feladatként adtam fel a gyerekeknek, a mosolykártya elkészítése mellett, aminek az volt a funkciója, hogy egy észrevétlen jócselekedet végrehajtása után egy mosollyal ellátott kártyát kellett az adott személy holmija között elrejteni.

Az osztályom 1. csoportja boldogságóráján felszínre jött egy osztályon belüli probléma név nélkül, miszerint valaki általában nem osztja meg az ételét másokkal. Ezt sérelmezte több gyerek is, hiszen úgy érezték, hogy az az általános, hogy meg szokták kínálni egymást a rágcseálnivalókkal, cukrokkal stb., de van valaki, akinek soha nem jut eszébe megkínálni a többieket. A problémára megoldási javaslatokat vártam, és végül meg is beszéltünk egy alternatívát, amivel felhívhatják a társuk figyelmét a viselkedése megváltoztatására.

Ugyanebből a csoportból pár nap múlva, az egyik angolóra elején az egyik kislány büszkén újságolta: „Tanárnó, tegnap jót cselekedtem a boltban, odaadtam valakinek a bevásárlókocsimat. Magára gondoltam, hogy büszke lenne rám”. Egy másik kislány is megszólalt: „Én meg felkínáltam a helyem a buszon ma reggel”. Úgy érzem, nemcsak az órának volt hatása a gyerekekre, hanem egymás cselekedeteinek is a másikéra, illetve külön örültem, hogy fontosnak tartották, hogy megosszák ezeket velem és a társaikkal is.

Egy másik osztályban, ahol angolóra keretein belül is be tudtam csempészni a havi témát, a következő napon az egyik diák a következő történetet újságolta: „Adtam a boltban 2 kg lisztet, rászorulóknak gyűjtöttek. Azt mondták, hogy milyen jó, hogy vannak még jó emberek”. Ez a pozitív megerősítés nemcsak az ő önbecsülésére volt jó hatással, hanem az enyémmre is.

Ugyanebben az osztályban az a fiú, aki előző hónapban a megerősítő kártyás játékán megjegyezte: nem gondolta, hogy ilyen dolgokat lehetne belőle kihozni, illetve hogy ilyen hatással lesz rá egy ilyen foglalkozás, a következőket mondta: „Amúgy esküszöm, az utóbbi időben sokat változott a hozzáállásom. Sokkal optimistább vagyok. Igaz, ez nem tudom, mennyire látszik, de én így érzem”. Ezt tartottam a pár hónap egyik legnagyobb egyéni sikerének, hiszen a fiú határozottan állította magáról, hogy pesszimista, és hogy nem is igazán látja az utat, hogy ez hogy tudna megváltozni benne.

A „Legyetek Angyalok” feladatot két szintéren is teljesítettük. A rászoruló intézmények megsegítése, illetve az adománygyűjtés is megszerveződött iskolánk tanulói részéről. Az egyik fiú az osztályomban a helyi állatmenhelyen önkénteskedik, ahol élelemgyűjtést szerveztek a kutyáknak a különböző boltok előtt. A rengeteg konzerv mellett

közel 40 ezer forintot is összegyűjtöttek. A másik terület, ahol jó cselekedeteinket gyakoroltuk, a már pár éve hagyományá vált, általános iskolák rászoruló tanulói számára való karácsonyi ajándékok gyűjtése és azok csomagolása volt.

van valaki, akinek soha nem jut eszébe megkínálni a többieket

angolóra keretein belül is be tudtam csempészni a havi témát

Boldogságóra – Célok

A célok kitűzése és elérése olyan témának tűnt, ami könnyen megfogható bármelyik korosztály számára. A témában az első boldogságóra máris nyílt óra volt, hiszen a Barcs Média felkeresett, hogy szeretnék felvenni az órából részleteket, illetve interjút készítenének velem és néhány diákkal.⁹

Az órát ráhangolódásképpen két videó bejátszásával kezdtük. Az egyik az idő értékességét igyekezett párhuzamba állítani a pénzzel, amire a film szerint nagyobb figyelmet fordítunk, vagyis több időt pazarolunk el, mint pénzt. A második bejátszás a *Bakancslista* című film előzetese volt, mely szintén felkeltette a gyerekek érdeklődését, olyannyira, hogy később angolórán meg is néztük a teljes filmet angolul, majd fogalmazást is kellett róla írniuk.

Az óra további részében a célok fontosságáról beszéltünk, illetve megfogalmaztuk, mi a különbség célok és vágyak között. Miután megismerkedtünk a téma elméleti hátterével és elolvastuk egy ezzel kapcsolatos igaz történetet, saját rövid- és hosszú távú terveket fogalmaztunk meg.

Az óra vége után egy kislány megjegyezte: „én most komolyan elgondolkodtam, és le fogom írni a céljaimat”. Egy másik lány pedig így nyilatkozott: „én mindig átszellemülve megyek ki erről az óráról”. Egyből a flow-élmény jutott eszembe, és az, hogy ez az egyetlen óra, ahol, mikor körbeülünk, már senki kezében nincs mobiltelefon, és valahogy eszükbe sem jut elővenni.

Ezért a flow-élmény témáját máshol is felhasználtam: az egyik, pár hónapja motiválatlannak tűnő negyedikes csoportomban az angolórán megnéztük *Csikszentmihályi Flow* című TED előadását.¹⁰ Az egyik diák a végén így szólt: „Tanárnő, ez tényleg érdekes volt”. Egy másik pedig arra kért, hogy ajánljak a témával kapcsolatosan valami olvasnivalót. Ezt szívesen meg is tettem, rövidesen adtam neki egy angol nyelvű tanulmányt a témában. Ugyanezzel a csoporttal szintén megnéztük a *Bakancslista* című film előzetesét, majd pár hónappal később megkértek, hogy a

megfogalmaztuk, mi a különbség célok és vágyak között

pénteki angolórán nézzük meg angolul a filmet. Sikerként könyveltem el, hogy sikerült felkelteni az érdeklődésüket, mert nagyon sok módszerrel és témával próbálkoztam a

félév során, de inkább sorozatos érdeklenségbe ütköztem.

Az osztályomban osztályfőnöki óra keretében a diákok megrajzolták az egyéni éves céljaikat, illetve megírták a bakancslistájukat. A listák hol egészen részletesre, hol rövidebbre sikeredtek, mindenesetre név nélkül beadták őket, hogy megnézhessem, miket is szeretnének megvalósítani életük során.

Boldogságóra – Megküzdés

A megküzdés feldolgozását az osztályom minden csoportjával egy, a témához kapcsolódó történettel kezdtük, melynek megbeszéltük a tanulságát, és a feladat az volt, hogy a történet alapján azonosítsák a diákok, mi az aktuális téma. Ezek után kér-

⁹ A Barcs Média cikke az óráról itt olvasható: <http://www.barcsihirek.hu/hirek/helyi-hirek/celmeghatározas-es-celkovetes-boldog-elet-remenyeben>

¹⁰ https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=hu

tem, hogy a saját életükből próbáljanak olyan helyzeteket feleleveníteni, amikor valami nehéz dologgal kellett megküzdeniük. Miután két csoportban nem jutott eszükbe hirtelen semmi, én mondtam el egy személyes történetet, ami eszükbe juttatott néhány sajátot. Megbeszéltük, hogy mik azok a stratégiák, amelyek segítségével a stressz leküzdhető vagy legalábbis csökkenthető. Az óra utolsó felében megnéztünk egy nagyon megindító videót *Kerri Strug* amerikai tornász világhírű ugrásáról az atlantai olimpián, ahol a csapat-aranyérem sorsa azon múlt, hogy sérült lábbal is sikeresen végrehajtja az utolsó ugrását. A gyerekeket annyira meghatóta a bejátszás, hogy percekre néma csend lett a kisfilm után, illetve könnyes tekintetekkel is találkoztam. A film megbeszélésére nem sok idő maradt, de igyekeztünk a tanulságokat megfogalmazni.

Osztályfőnöki órán, miután az összes csoportban már túl voltunk az első boldogságórán, egy csoportos feladattal próbálkoztam, hogy felszínre kerüljenek az osztályban lévő problémák. Egy-egy cetlire kellett ráírni név nélkül egy adott problémát, amit az osztályon belül tapasztalnak. Ezeket egy dobozba gyűjtöttük, majd mindenki húzott egyet és a Boldogságóra könyvből megismert stratégiák (problémaközpontú megküzdés, érzelmeközpontú megküzdés, illetve szociális támaszkérés) valamelyikét kellett alkalmazni rá és megoldást találni. Az óra legpraktikusabb hozadéka a megoldáskeresési folyamatok megélése volt, melynek során a gyerekek saját maguk próbálták a megtanult stratégiákból választani és segítségükkel megtalálni a megoldást. Nagyon jó alkalom volt arra, hogy sok probléma felszínre kerüljön, és megbeszéljük, mi az, amin változtat-

ni kell ahhoz, hogy a közösségünk még inkább összetartson.

Meglepő fordulat volt az órán, hogy az a fiú, aki eddig soha egy feladatot sem végzett el és hozzászólni sem nagyon akart vagy tudott a boldogságórákhoz, ezúttal részt vett a feladatban és írt egy cetlit. Nagyon örültem, hogy végre ő is fontosnak tartotta, hogy elmondhassa a problémáját, és még inkább örültem annak, hogy megtudta fogalmazni, hiszen a pár hónap alatt, amíg megismertem, úgy éreztem, hogy nehéz az érzelmekről megnyilatkoznia.

Egy másik csoportos óra keretében nyilván is beszéltünk arról, hogy kinek min kéne változtatnia. Az imént említett fiúval kapcsolatosan sérelmezték a társai, hogy időnként sértő megjegyzéseket tesz

a társai angoltudásával kapcsolatosan. Egy alapvetően csendes kislány is kifejtette a véleményét, és elmesélte, hogy egy óra alkalmával mennyire megsértette őt azazal, amilyen stílusban kijavította az angol mondatát. Elmagyaráztam, hogy jó, hogy ezeket őszintén elmondták, hiszen feltételeztem, hogy a fiú nem rossz szándékból tesz megjegyzéseket, és fel sem tűnik neki, hogy megbánt vele másokat. Örömmel észleltem az elkövetkező angolórákon, hogy a fiú nem tesz megjegyzéseket senkire, sőt, kétszer is észrevettem, hogy kisegítette társait (különös tekintettel a megbántott kislányra) egy-egy pozitív észrevétellel, vagy egy felelés alóli megmentéssel, mikor elvállalt önként egy felelést, hogy felmentse a társait a számonkérés alól.

Az egymásra való odafigyelésen túl azt is tapasztaltam, hogy nyíltan fel merik hozni a problémáikat, sőt, erre kialakult már egy természetes igényük, illetve velem mint osztályfőnökükkel szemben is empatikusak. Az utóbbi időben többször

könnyes tekintetekkel is
találkoztam

is tapasztaltam, hogy felfigyelnek minden apró rezzenésekre, és aggódó kérdéseikkel szeretnék feltárni, hogy vajon minden rendben van-e velem.

Közösség

A szülőktől kapott számos visszajelzés is alátámasztja a boldogságórák hasznosságát: elmondják, hogy a gyerekek örömmel végzik el a boldogságórán kapott házi feladatokat, és rendszeresen beszélnek az órán történekről. Többen azt is örömmel mesélték, hogy a gyerekek nagyon szeretet ebbe az iskolába járni, mert jól érzi itt magát, és úgy érzi, hogy támogató közegben tölti a mindennapjait.

Nemcsak a sajátom, hanem több másik osztály is örömmel készített el egy-egy, a témával kapcsolatos feladatot, melyből kiderült, hogy fogékonyak és nyitottak a pozitív pszichológia által kínált szemlélet-

rendszer befogadására. Ezt bizonyítja az is, hogy a Boldogság Falon elvégezhető tevékenységek, mint például az üzenetküldés, színezés, megerősítő cetli húzása népszerűek a gyerekek körében.

Bár a kollégáim kezdetben sok pozitív visszajelzéssel kerestek meg és igyekeztek osztályfőnökként bevonni az osztályukat a programba, az utóbbi időben ezek a próbálkozások elhalványulni látszanak.

Feltételezem, hogy a legcélszerűbb a bejövő osztályoknál, minél alacsonyabb életkorban elkezdni a szemléletváltást

a bejövő osztályoknál, minél alacsonyabb életkorban elkezdni a szemléletváltást

jövő osztályoknál, minél alacsonyabb életkorban elkezdni a szemléletváltást is motiválni arra, hogy érdemes plusz energiát bevonni az órákra való készülésbe, hiszen hosszú távon biztosan megtérül a befektetés.

Nyelvszakos pedagógusként azt is elmondhatom, hogy az osztályfőnöki órákon túl, a nyelvórákba is integrálni tudtam a témákat, összekapcsolva a tananyaggal. Így sokféleképpen, akár észrevétlenül is fejleszhető a gyerekek pozitív gondolkodása.

