

A Boldogságóra Program bevezetése és eredményei a tanulásban akadályozott gyermekeknél

Beck-Zaja Mónika és Zaja Roland

„Éhezünk. Éhezünk a jóváhagyásra, a figyelemre és a gyengédségre. Éhezünk a szabadságra: arra, hogy magunkhoz ölthessük az életünket, hogy igazán megismerjük önmagunkat, és önmagunk lehessünk.” (Eger, 2017. 26. o.)

Kevés olyan haláltáborokat túlélő él közöttünk, aki még ma is friss elmével tud a történet elbeszélésén kívül olyan pszichológiai-lelki megfogalmazásokat papírra vetni, amelyek mintát adhatnak a ma emberének nehéz helyzeteik, lelki válságaik közepette. A ma 95 éves egykori kassai zsidó családban született *Edith Eva Eger* asszony idézett műve, *A döntés* című ilyen. Hogyan kell újra és újra felépíteni önmagunkat egy kudarc után? Hogyan lehet az áldozatszerepet túlélni és egy másfajta szemlélet- és létezősmódot kifejleszteni magunkban? Hogyan lehet túlélőnek lenni, „virágozni”? Hogyan lehet a lehetőségeinket meglátni és életünk kihívásaiként kezelni, bármennyire is jelentéktelennek is tűnjenek ezek a kihívások mások szemében – igen, ezek azok a pontok, amelyek miatt a poszttraumás stressz-szindróma kezelésének specialistája, *Edith Eva Eger* pszichológus gondolatai ezen munka több helyén is ide kíváncsoznak.

Vajon mekkora erőre lehet szüksége annak az édesanyának (családnak), akinek a gyermeke kiemelt figyelmet igénylő tanuló? Valamilyen fokban sérült, valamilyen módon gátolt a mozgásában, látásában, hallásában, tudata értelmileg károsult, autista, magatartás- és/vagy szociális zavarral küzdő, és a többségi iskola már nem tudja gyermekét befogadni?

Vannak anyák, akik folyamatosan harcba szállnak, hogy meg tudjanak küzdeni a bűnösségérzéssel, az önmarcangolással, a rájuk való mutogatással. Ezek az anyák gyakorta, mire a gyermekük ötödik születésnapját ünneplik, a gyermek apja nélkül teszik ezt. Egyedül... Azután lesznek olyanok is, akik együtt tudnak élni a bélyeggel, büszkék tudnak lenni gyermekükre, és megpróbálnak kvázi élhető környezetet teremteni a gyermekük számára. Lesznek azonban olyan anyák, akik nem.

Vannak, akik benn ragadnak a megbélyegzettség és a kiszolgáltatottság fészkében, és nem akarnak vagy nem is tudnak kilépni onnan. Sokszor nem kapnak vagy nem kérnek segítséget a pedagógusoktól, környezetüktől. Igen sokszor a pedagógus stigmatizál és nem integrál. Nem befogad, hanem elutasít.

Milyen eszközök vannak, hogy ne így tegyen? Kitől kap segítséget a pedagógus? Ki érti meg Őt? Ki tartja karban az ő személyiségét mint az első számú munkaeszközét? Ki tanítja meg nekünk a gyógyítva nevelésben vagy akár a többségi iskolákban, hogy az a gyermek nem „más”, csak valamilyen fokban sérült, és emiatt másfajta eszköztárral kell nekünk is felé fordulnunk? Igen, a pedagógus feladata sokrétű: a gondjára bízott tanulók és a szülők mellett a kollégákra – és saját magára! – is figyelnie kell. A „hátizsákot”, mely sokszor nagyon nehéz, az anya a nap 24 órájában cipeli, míg azt a pedagógusok a műszak végeztével leteszik, letehetik.

A kiemelt figyelmet igénylő gyermekek érdekében a 2011. évi CXCV. tv. 4. § 12. pontja alapján – különös tekintettel a sajátos nevelési igényű és magatartászavaros tanulókra – új irányban gondolkodtunk néhány éve a *Benedek iskola* pedagógusaival. A cél az volt, hogy megértsük és ismerjük a kiemelt figyelmet igénylő gyermekek érzelmeit, viselkedését, családi hátterét, és keressük az új utakat a pedagógiai gondolkodásban és cselekvésben.

A *Benedek Elek Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Óvoda, Általános Iskola, Speciális Szakiskola* (Budapest, XX. kerület) sérült (mozgás-, látás-, enyhe és közép súlyos fokban értelmileg sérült, valamint autista), tanulmányi és/vagy szocializációs zavarokkal küzdő gyerekek oktatását végzi az óvodáskortól egészen a felnőttkorig. Kis létszámú osztályokkal (max. 15 fő) dolgozik, de úgy tartja a mondás, hogy itt minden gyerek „kettőt ér”. A gyerekek csoportban (közösségben) is fejleszthetők, de egyéni képzés is van (gyógypedagógia). Az intézményi oktatás-nevelés célja az, hogy az önálló életvitelre – és a lehetőségekhez képest az önálló munkavégzésre – készítsék fel tanulóikat. A tapasztalatok szerint ezek a gyerekek fokozott védelemre, felügyeletre szorulnak, sőt védelmükre és támogatásukra a speciális nevelő-oktató intézmények elhagyása után is szükség van.

A fő oktatási-nevelési cél az, hogy felnőttként önálló, önmagukat ellátni tudó emberkékké váljanak, és aki arra képes, valamilyen szakmát tanulhasson az iskolában, hogy később dolgozni is tudjon. A szakiskolában négy irányban: gépiró-szövegszerkesztő, számítógépes adatrögzítő, ápolási asszisztens és szociális ápoló területen folyik OKJ-s iskolarendszerű szakképzés. Az új részsakképzések: számítógépes adatrögzítő és ápolási asszisztens.

A jelen tanulmány szerzője – *Zaja Roland* – az iskolában korábban agresszió- és konfliktuskezeléssel foglalkozott, tanított a szakiskolában, dolgozott osztályfőnökként, de mint a szakiskola munkaközösség-vezetője részt vett más osztályok tantárgyfelosztásának elkészítésében, különböző programok tervezésében, előkészítésében is.

A *Benedek iskola* kvázi előítélet-mentes. Ennek érdekében a szakiskolában négy éven át dolgoztunk össze két civil szervezettel: a *Haver Informális Zsidó Oktatási Közhasznú Alapítvánnyal* és az *Uccu, Roma Informális Oktatási Alapítvánnyal*. Úgy véljük, az itt végzett munka is segítette az elfogadást, a közös

programok és előadások a tanulók érzelmi gazdagodását is szolgálták/szolgálják még ma is.

Amikor a 2015/16-os tanévben a Boldogságprogram részéről megkeresték az iskolavezetést, és voltaképp egy délelőtti vizitáció keretében végzett megfigyelés alapján szerettek volna választ kapni – maguk a program munkatársai is – arra, hogy a tanulásban akadályozott tanulók körében is alkalmazható-e a „boldogiskola-struktúra”.

Akkor úgy gondoltuk, hogy a program mellé állunk, mert úgy véltük, az agresszió- és konfliktuskezelési foglalkozások mellett egy újabb lehetőséget adhatunk a tanulásban akadályozott gyerekek kezébe ahhoz, hogy sikeresebbek legyenek, és pesszimizmusukat felváltsa az optimizmus. Inspiráló volt a lehetőség a szorongás csökkentésére, az életszeretet gazdagítására. Vajon vannak-e/lehetnek-e a boldogságprojektben csak ezekre a tanulásban akadályozott tanulócsoportokra is alkalmazható specialitások?

„Passzívnak lenni azt jelenti: hagyod, hogy mások döntsenek helyetted. Agresszívnek lenni azt jelenti, hogy a magad számára te hozol döntést. És bízol benne, hogy ez elég, hogy elég vagy”. (Eger, 2017. 178. o.)

A boldogsághoz nagyon fontos, hogy a gyerek tudja magáról, hogy a helyzetek nagy többségét meg tudja oldani. Ez olyan magabiztosságot teremt a többi szituációba való bemenetelnél, ami egy visszacsatoló spirálként hat, és továbbsegíti. Ehhez kellenek a korábbi kudarcok, az átélt csalódások, és kevés az, ha a szülő mondja, hogy *„meg tudod csinálni, sikerülni fog”*. Kell a tapasztalat, hogy bevésődjön a minta, hogy tényleg, nekem ez megy! (Jónap, 2017. 55. o.)

A bevésődésnek pedig aktív szereplője lehet maga a pedagógus.

Boldogságórák és pozitív pszichológiai alap

A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára.

A Boldogságórákat Magyarországon 2012 szeptemberében indította el a *Jobb Veled a Világ Alapítvány* szervezésében *Bagdi Bella*, az alapítvány elnöke. Néhány év alatt már több mint 1300 pedagógus csatlakozott a programhoz, melynek fővédnöke *prof. dr. Bagdy Emőke* pszichológus. A cél az, hogy a „boldogságoktatást” bevigyék az iskolafalak közé, hogy kiegyensúlyozottabbnak, sikeresebbnak és elégedettebbnek lássuk a jövő nemzedékét.

A Boldogságórák célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem hogy vezérfonalat adjon az iskolásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget. Mindezt szigorú empirikus kutatásokkal támasztják alá. Az órák

lényege a személyiségfejlesztés, a pozitív életszemléletre való képesség tanítása. (Bagdi és Petőné, 2015)

A program bevezetése óta folyamatosan bővül az óvodák és iskolák száma – legyen az egy kis mátrai falu a hegy tetején, Mátrászentimrén, vagy éppen a főváros valamelyik intézménye.

2016-ban az *ELTE Pozitív Pszichológia Laboratóriuma* prof. Oláh Attila vezetésével tudományosan mérte a Boldogságóra Program hatékonyságát. A gyerekek kérdőíveket töltöttek ki a *Jobb Veled a Világ Alapítvány* által működtetett *Boldogság Intézet*, a kutatásvezetők és a pedagógusok együttműködésével, és immár hivatalos a végeredmény: tudományosan bizonyított, hogy a Boldogságórák hozzájárulnak a gyermekek pozitív lelki fejlődéséhez és belső jóllétéhez.¹

Napjainkban a program él és virágzik, a pályázati lehetőségek folyamatosak. Természetesen külön webfelülettel rendelkezik: boldogiskola.hu címen. A 2020/2021-es tanévben is 1500 pályázat érkezett a program beindítására, akkreditálására.²

Magáról a programról lásd bővebben: boldogsagora.hu oldalon, melynek részletes tételeit, „hogyanjait” ezen rövid írás keretében részletesen nem ismertetjük. A téma szakirodalmá gazdag, könnyen hozzáférhető szakkönyvek, munkafüzetek segítik az intézményeket, a pedagógusokat.

A program fókuszában 10 egymásra épülő téma áll, melyek középpontjában a boldogságfokozó hála, az optimizmus gyakorlása, a jó cselekedetek, a megküzdési stratégiák, az önbizalom, a célok kitűzése és elérése, a kapcsolatok ápolása, az együttműködés állnak.

A Boldogságórák a pozitív hozzáállásról és magatartásról szólnak. Megfigyelték, hogy amikor pozitív a tanulók hozzáállása, akkor jobban teljesítenek az iskolában, könnyebben kötnek barátságokat, és könnyebben kijönnek másokkal. Megerősödik az önbecsülésük, csökken a szorongásuk, ami segít abban, hogy jobban teljesítsenek az iskolában.

Pozitív pszichológiai alap

A pozitív pszichológia egy igen fiatal ága a pszichológiának, kutatásai fókuszában a boldogság áll, pontosabban fogalmazva olyan módszerek kidolgozása és viselkedések megfigyelése, amivel tartósan boldogabbá válhatunk. A terület annyira új, hogy az olyan alapmű, mint az *Atkinson* szerzőpáros és kollégái által jegyzett *Pszichológia* (1995) könyv még nem tartalmaz ilyen fejezetet.

A téma első kutatói – az 1950-es évektől kezdve – *Carl Rogers*, *Abraham Maslow* és *Erich Fromm* voltak, tehát a pszichológia jeles személyiségei.

¹ <http://boldogsagora.hu/tajekoztato/>

² <https://boldogsagora.hu/ovodak-es-iskolak/>

Megfogalmazták, hogy a pszichológia feladata az is, hogy az embereket boldogabbá tegyék.

A pozitív pszichológia vizsgálati fókuszában nem a pszichés problémák állnak, sokkal inkább olyan mintákat keres, amelyek minden ember számára az elégedettség és a jóllét elérését segítik. Kimondja: az emberi pszichét nem betegségei, hanem a boldogságra való képessége alapján érdemes megközelíteni.

A tudományterület nagyasszonya, a pozitív pszichológia kiemelkedő alakja *Sonja Lyubomirsky*, akinek magyarul is megjelent sikerkönyvei (*Hogyan legyünk boldogok*, 2008; *Boldogságmítoszok*, 2013) a tudományos vizsgálatok eredményeit felvonultatva, a hétköznapi életből vett sok-sok példán keresztül rávilágítanak arra, hogy hogyan lehetséges megtalálni az életünkben meghozott hibás döntéseink, hamis elvárásokhoz való igazodás miatti negatív fordulatokban rejlő növekedési, megújulási lehetőségeket. Meggyőző érveléssel mutatja be, hogy az életünkkel való tartós megelégedettség és a boldogságérzet alapját nem a körülmények kedvező alakulása biztosítja, hanem a megfelelő tudati és érzelmi beállítottság. Könyvei nem hitegetnek, nem ígérnek csodát, de megmutatják, hogy igenis változtathatunk az életünk minőségén, és boldogabbakká tudunk válni.

Egyik érdekes megállapítása, hogy a jótékonyabbá válás többféleképpen is boldogabbá tehet bennünket. Az önkéntesek vizsgálatai például azt mutatták, hogy az önként vállalt jó cselekedetek együtt járnak a depressziós tünetek csökkenésével, miközben fokozódik a boldogságérzés; az önkéntes értékesnek érzi magát, úgy érzi, ura a helyzetnek és saját magának. A társas életben pedig ez rengeteg pozitív következmény kiváltója lehet. (*Lyubomirsky*, 2008)

Megfogalmazza továbbá a hála és a boldogság összefüggéseit is. Szerinte a hálás gondolkodás segít izesebbé tenni az élet pozitív élményeit. Ha élvezzük életünk néhány jótéteményét, akkor a lehető legnagyobb megelégedettséget és élvezetet meríthetjük jelenlegi életkörülményeinkből is. Vizsgálatai szerint a hála kifejezése megerősíti önértékünk tudatát és az önbecsülésünket. Amikor rádöbbenünk, hogy mennyit tettek értünk mások, vagy mennyi mindent értünk el mi magunk, akkor magabiztosabbnak és hatékonyabbnak éreztük magunkat. A hála segít abban is, hogy megküzdjünk a feszültségekkel és a megrázkódtatásokkal. (*Lyubomirsky*, 2008)

Az említett pszichológus szerint rengeteg kutatás támasztja azt alá, hogy „*a boldogság nem kívülről jön, hanem belülről ered*”. A legfontosabb, hogy a saját belső mércénkre összpontosítsunk, és az álmunkhoz vezető útra fókuszáljunk, ne pedig a végeredményt hajkurásszuk. (*Lyubomirsky*, 2013)

Megfontolandó megállapítások! Úgy véljük, nem véletlenül kerültek be ezek a boldogságelemek az iskolai alkalmazás programjába is. Az önmagamhoz és másokhoz való pozitív hozzáállás, a hit abban, hogy tudok változni és változtatni, el tudom érni céljaimat: úgy gondoljuk, erre minden tanítványnak szüksége van, és érdemes az ilyen új módszerek mellé odaállni és alkalmazni annak tételeit.

A gyerekek és a boldogság tanítása viszonylatában fontos lehet az, hogy a gyerekek a pszichés fejlődésük során ne tévedjenek el, hanem eligazodjanak, tudják a helyes irányt. Megtalálják a számukra legmegfelelőbb megküzdési stratégiákat, a pozitív szemléletet. Ha iskoláskorban a gyerekek elsajátítják ezeket a képességeket, akkor felnőttkorban könnyebben birkóznak majd meg a rájuk váró próbatételekkel. Érdeemes kihasználni ezt az időszakot, mert ilyenkor a legfogékonyabb az idegrendszer az új információkra.

A program bevezetése, tapasztalatok

Ha egy iskola – mint jelen esetben az erzsébeti „*Benedek*” – úgy dönt, hogy a tanulók sikeressége, kommunikációjuk javítása érdekében egy új pedagógiai módszerként kipróbál, majd esetlegesen bevezet egy projektet, akkor nyilvánvalóan megkeresi annak alkalmazási lehetőségeit: hogyan illeszthető be az intézmény pedagógiai programjába (ki kell azt egészíteni az új projekt értékeivel), melyik osztály(ok)ban próbálja ki. Fontos továbbá a humán erőforrások megléte (ki/kik vállalják), valamint a szükséges szakmai anyagok biztosítása, az értékelés szintjeinek meghatározása.

Az intézményt a Boldogságprogram vezetői, munkatársai keresték meg a program alkalmazására (*Diósy Tamás* ügyvivő és *Doborva Zita* pozitív pedagógiai vezető). Partner volt továbbá *Bagdi Bella* életmódfejlesztő énekesnő és ötletgazda is.

A megkeresést az intézményvezető továbbította az egyik vállalkozószellemű pedagógus felé. A projekt a 2015/2016-os tanévben kísérleti jelleggel került bevezetésre az akkori 6. A osztályban, ahol az osztály nagy része szocializációs zavarral küzdött a tanulásban akadályozottságán túl.

Ekkor még megfigyelhető volt, hogy a nevelőtestület jelentős része egyenesen irtózott az új módszertől. Amikor azonban már az adott osztály elkezdett pozitívan gondolkodni, működni, élni, akkor már volt egy kis pozitív hozadék a többi nevelő részéről is.

Meg kell jegyeznünk, hogy később már sok kolléga lelkesen bábáskodott a program körül, ezért egy nevelőtestületi értekezlet egyik blokkjaként ismertették a programban részt vevő kollégák a tapasztalataikat. A tantestületben, ahol 80 pedagógus volt csaknem 20 osztályra, a program bevezetéséről az alábbi módon vélekedtek:

A kollégák 75%-a értékesnek tartotta az ismertetőt és a szakirodalmi áttekintést, de a maradék 25% a Facebookon kritizálta az ott lelkesen előadó kollégákat.

Mi, a projekt megvalósítói, tovább tettük a dolgunkat, és nem tántorított el bennünket semmi abban a felismerésben, hogy a pozitív szemlélet igenis segíthet jobbá tenni a világunkat! Azok, akik kétkedve fogadták az újat, látva az eredményt, a működést, átértékelték korábbi vélekedésüket.

Prof. dr. Bagdy Emőke úgy fogalmaz, hogy „a belső konfliktusok arra valók, hogy eddzenek bennünket, hogy próbatételül szolgáljanak, amelyek által megküzdhetünk önmagunkkal is. A lelki konfliktusok megoldásának, azaz a vállalt döntések emberiségének nivója adja meg humán méltóságunkat, minőségünket”. (Bagdy, 2017)

A következő, 2016/2017-es tanévben három osztályban: 6. évfolyam, 7. A és 9. B osztályokban heti rendszerességgel zajlottak az órák az osztályfőnöki óra terhére, az osztályfőnöki munka kiegészítése gyanánt.

A programot alkalmazó pedagógusok az iskolánkban lehetőségként, kihívásként tekintettek a feladatra, átérezve annak lehetséges pozitív sikerét, melyet szervezeti, pedagógiai innovációként is leírhatunk egy közintézményben. (Kurtán, 2006)

Szakiskolai bevezetés – csoportprofil

A tanulmány szerzőjének, Zaja Rolandnak tevékenysége során volt alkalma az iskola Boldogságprogramjában is részt venni. A projekt ugyanis azt bizonyíthatta, hogy a Boldogságóra Program adaptálható a tanulásban akadályozottakkal folyó munkában is.

A szakiskola 11. C és a 12. B osztályában tantárgyi koncentráció része volt a Boldogságóra. Az önismeret-, szakmaikommunikáció- és szupervízióórák megtartásánál került sor az alkalmazásra, mégpedig a végzős ápolási asszisztens és szociális ápoló és gondozó tanulóknál. Egy konkrét osztályban, a 10. C-ben is bevezetésre került a projekt, melyet a továbbiakban részletesebben is be kívánunk mutatni.

A 10. C osztály tanulói a 2016/17-es tanévben vizsgáztak szociális ápoló és gondozási ismeretekből. A cikk írója abban a tanévben tanulásmódszertan/pszichológiai alapismereteket tanított az osztályban. Az osztályt már három éve ismerte, illetve konfliktuskezelő foglalkozásokon már néhányukkal korábban is találkozott. Az osztály nagyobb része nevelőszülőknél volt, vagy családi kapcsolataik konfliktusoktól voltak terheltek.

A kapcsolat az osztállyal kiegyensúlyozottá vált a nyílt, őszinte, „én oké, te oké” kommunikációnak köszönhetően. A szerző bármikor szívesen állt a szülők rendelkezésére, sajnos azonban csak akut esetben vették ezt igénybe.

A 2014/2015. tanévben a csoport alakulása rendkívül konfliktusos volt. A kereteket, szabályokat, határokat csak nehezen tudtuk kialakítani. A következő tanévben a csoport már jól működött. A szerepek a csoporttagok között felosztásra kerültek.

A tanulást saját fejlesztésű munkafüzet szerkesztésével próbáltuk meg segíteni a tananyag mennyiségének egy keretbe, struktúrába szorításával.

Összegzés:

F70-es	BNO kóddal ellátott tanuló 9 fő, ebből:
P07.3	Egyéb koraszülött csecsemő 1 fő
P015	Ikerterhesség 1 fő
H 90.1	Egyoldali vezetékes hallásvesztés 1 fő
F 80.9	Beszéd és nyelv fejlődésének nem meghatározott zavara 1 fő
F98.1	Nem organikus encopresis 1 fő

Csoportprofil (az anonimitás érdekében véletlenszerűen az USA tagállamok neveivel)

1. Nevada

- A tanulót örökbe fogadták a testvérével együtt. A nevelőszülők egy lányt és egy fiút fogadtak örökbe. A papa alkoholista, a nagymama pedig mozgássérült.
- Sok vita és veszekedés volt a családban. A tanuló a nagymamáját szeretné ápolni, ezért a szociális ápoló – gondozó képzésben nagyobb a motivációja az átlagnál.
- Értelmes, érzékeny vezéregyéniség. A viselkedésében láthatóan sok a hullámvölgy. Az előkészítő tagozaton sokat lógott, de mára eminenssé vált.
- Alkalmanként szabadnapot vesz ki. Táplálkozási probléma van, amit a nevelőmama tagad.
- Bulikat szeret tartani. Sok diákot hív meg, ahol a nevelőszülők hatalmaskodnak fölöttük.

2. Nebraska

- A tanuló nevelőszülőknél élt. A családban van egy tizenéves vak, mozgássérült, csak ő képes megnyugtatni a tanulót.
- A nevelőszülők névváltoztatásra kérték, vagyis arra, hogy vegye fel a nevelőszülők családnevét.
- Félő, hogy fiskális érdekek állnak a háttérben. Láthatóan erős benne a valakihez tartozás érzése.
- Gyakorta konfabulál, elképzelt szerelmekkel talál ki különböző történeteket. Rengeteget segít otthon is, és a Tescónál is.

3. Alabama

- Családi körülményeit meghatározza, hogy az anyukája meghalt, a papa pedig kamionozik. Van egy ikertestvére is, aki ép intellektusú. A tanuló ikerterhességből született második babaként.
- A tanuló és a testvére sokat van egyedül, amíg a papa a kamionon dolgozik. Jellemző, hogy a papa bankkártyájával oldották meg a gyerekek az életüknek a finanszírozását.
- A tanuló eleinte az osztályban a konfliktusait és sérelmét hisztériával rendezte el.
- Megfigyelhető volt, hogy a dicséret szárnyakat adott neki. A barátja egyben az osztálytársa is, aki sokat segít neki.
- Nyári összefüggő gyakorlata jól sikerült. Megfigyelhető volt nála az is, hogy ragaszkodott bizonyos személyekhez. Magatartásával egy kissé kilógott az osztályközösségből.

4. Mississippi

- A tanulót az apa nevelte egy olyan családban, ahol három szenvedélybeteg férfi élt együtt, akik közül az egyik nem sokkal korábban halt el.
- Az anyját annak élettársa miatt nem szívlelte, sajnos az anyuka is szenvedélybeteg volt.
- A tanuló a nővérével tartja a kapcsolatot.
- Amikor csak teheti, egy asztalos mester mellé járt napszámiban dolgozni. Az anyagi javak beosztásánál a fontossági sorrend még nem alakult ki nála. Később érdeklődésének középpontjában a tetoválás volt.
- Régen agresszív volt: a falba csapkodott, mára azonban viselkedése szabálykövetővé vált.

5. Hawaii

- A tanuló egy olyan szegény családban élt, ahol a gyerek volt a központ. A család óvó-szerető, de őt nem tudta felemelni, nem tudott neki pozitív irányt, célokat mutatni. Két nagyobb bátyja volt.
- Zárkózott, sok volt benne a feszültség. Frustrációs helyzetben csapkod, morog. Kezei nem mozogtak elég jól, sajnos ez a tény is erősítette belső feszültségeit.
- A mozgását a karate segítette, ahová szívesen járt, erre neki szüksége is volt.
- A siker számára nagyon fontos; teljesítményorientált, a legjobb tanulók egyike volt.

6. Maine

- A tanuló jelenlegi nevelőszüleinél volt 9 hónapos kora óta, akik sajátjukként szerették. A család jó körülmények között élt.
- Érzékeny beállítottságú, amely gyakorta dacba ment át. Jellemző, hogy minden érzelem kiült az arcára, viselkedése sokszor infantilis volt.
- Elméletből a teljesítménye változó, alapvetően szorgalmas tanuló volt.
- A nyári gyakorlat számára nagyon jót tett.
- Jelenleg párkapcsolatának rendelt alá mindent.

7. Delaware

- A tanuló egy olyan családban élt, ahol a nevelőszülő folyamatosan önmön nagyságát hirdette, sőt úgy tűnt, hogy sokszor birtokolta is.
- Nagy probléma volt, hogy a nevelőszülő tiltotta őt a barátjától. Az anyuka zsmokságát jól tükrözte az a viselkedése, hogy kereste az alkalmat, mikor tudja a gyereket szaván fogni.
- Az osztályközösségben megfigyelhető volt visszahúzódó viselkedése.

8. Florida

- A tanulót az apa nevelte, az anyának nem kellett a gyermeke. Az apa először érdeklődő volt iránta, a nevelőanyát pedig idegesítette az ő jelenléte, viselkedése.
- A gyerek érezhetően sóvárgott a szülői szeretet iránt. Gyakran szomatizált, mely mögött bizonyára a lelki-családi zavarok álltak. Sokáig a családi pótlékból élt.
- Külseje ápolatlan, gondozatlan benyomást keltett.
- A szakmai gyakorlatokon jól teljesített, de az elméletben is megállta a helyét.

9. Iowa

- A tanulót a nevelőapja nevelte, és rajta kívül volt egy húga is. A párkapcsolatának a család nem örült.
- A gyermeknek láthatóan sok konfliktusa volt. Sajnos, pszichés beszélése is előfordult.
- Önállósodott volna, de ez egyelőre nem sikerült.
- Az osztály legjobb képességű gyermeke, de a gyakorlaton nem volt túl ügyes.
- Barátnőjének sokat segített a tanulásban.

Igen, a leírtak alapján úgy gondoljuk, nem volt véletlen, hogy ebben az osztályban kipróbálásra került a Boldogságprogram szakiskolai szinten, hiszen minden tanulónak szüksége volt a program „hozádkára”. A többszörösen hátrányos családi és egészségügyi háttérrel, konfliktusos helyzetekkel iskolába jövő gyerekeknek az átlagosnál nehezebb megbirkózniuk az ismeretekkel.

Sajnos, a mi világunk ráadásul „pörget”: mindent csináljunk meg, haladjunk, legyünk túl rajta... Tapasztalhatjuk, hogy a mai gyerekekre még inkább jellemző az, hogy benne vannak egy helyzetben, de már a következőre készülnek, kevesen tudják az adott szituációt megélni, élvezni. A kamaszoknál – illetve itt a már felnőttkor küszöbén állóknál – nem úgy történik a boldogság kifejezése, mint a kisebb gyerekeknél. Látjuk, hogy ők már egészen másképp boldogok. Ebben az életkorban a legintenzívebb a belső munka, belül zajlik minden, és nem biztos, hogy a boldogság mimikailag is látszik. Ennek ellenére voltak közülük jó néhányan, akiknél láttunk derűs arcokat egy-egy órán.

A tanulók akkor önálló életvitel előtt álltak. Időközben levizsgáztak, közülük négyen visszafordultak egészségfejlesztési segítő és családellátó szakmákra.

Az általunk megtartott órák jó hangulatúak voltak. Pozitív légkörben teltek demokratikus vezetési stílusban, ahol is a tanulók egyéni érdeklődése és felelőssége is megmutatkozott. Együttműködés, empátia, kimagasló szorgalom, hit, őszinteség, aszertivitás, kiváló kommunikáció, jó csoportélmény volt a jellemző ezeken az órákon.

Nagy öröm volt számunkra, amikor Boldog Iskola lett az intézmény. Mottónk: *„Ha az élettől egy citromot kapsz, készíts belőle limonádét!”*

Mint a projekt résztvevői, megpróbáltuk tehát a Boldogságóra elveit tanári irányítással – tekintéllyel – alkalmazni. Valahogy úgy, ahogyan az egyik szerző is megfogalmazza: *„A tekintély nem öncél. A szülői és a vezetői tekintélyt arra érdemes felhasználni, hogy rávegyük gyerekünket, ill. beosztottainkat az általunk választott értékek önkéntes követésére, és azok számukra is vezérlő értékké váljanak. Életünk két nagy értéke a szeretet és a szabadság. Akkor adjuk a legtöbbet gyermekünknek, beosztottunknak, ha eljuttatjuk a szabadság szeretetéhez és a szeretet szabadságához.”* (Pulay, 2011. 10–11. o.)

A bevezetés tapasztalatai, tanulságai

A szakirodalom szerint az eleinte felszínre kerülő személyközi problémák a kommunikáció beindulásával csökkennek (Farkas, 2004). Így történt ez a mi iskolánkban is. Tapinthatóan sokkal jobban kezdtünk el kommunikálni, és jobb lett a szociális kapcsolat a diákok között. A folyamatos kommunikálás és meggyőzés sikerrel járt, tapasztalati úton is látni lehetett az eredményt, amely kedvezően változott meg a pedagógusok és a tanulók visszajelzései alapján. A projekt megvalósulásának ennél egyértelműbb bizonyítéka nem is lehetett.

Az eredmény egyik legfontosabb jele pedig az volt, hogy az iskola megkapta az „örökös Boldogságiskola” címet a 2017/18-as tanévtől. Sőt, azóta is büszkén viseli és alkalmazza a módszert az a néhány pedagógus, aki megérezte, átlátta, megtapasztalta ennek fontosságát.

Mi kell ahhoz, hogy változás legyen?

„*Tempora mutantur, et nos mutamur in illis. Ha éppen változom, mi vagyok én most a változás folyamatában?*” (Eger, 2017. 322. o.) Hogyan állhatok én, a végrehajtó szakember a feladathoz? Mi kell ahhoz, hogy változás legyen? Új motiváció és valaki vagy valakik, akik azt véghez viszik, vagyis a humán erőforrás. Itt az egyik kulcsszereplő mindenképpen maga a pedagógus.

Módszerek, „hatóanyagok” közül a legfontosabbak:

- Önbizalom növelése: a „*meg tudom csinálni*” érzését erősíteni a tanulóban pl. a dicséret által. A tanuló önbizalma fokozódik, hiszen kiemelték valami olyan tettet, tulajdonságát, ami a képességét bizonyítja.
- A „*meg akarom csinálni*” szándékának erősítése a biztatás által. A tanuló folytatni akarja a megkezdett jót, mivel van önbizalma, és belátja ennek pozitív következményeit. A kicsi jót is észre kell venni, és érdemes növeszteni azokat. (Pulay, 2011)

„*Az új iskolát keresed jó ember, ott van, vagy nincs a te óráidon!*” – állítja Karácsony Sándor.³ Igen, a vezetőknek – a pedagógusoknak – követőik vannak, lehetnek. A pedagógus tudatában van annak, hogy nem varázsló, de számos olyan mesterfogást, trükköt ismerhet, amellyel a tanulói követhetik azt, amit el szeretne érni.

Mélyen egyetértünk a szerzővel, amikor így fogalmaz: „*A gyerek kamaszkortól kezdve keresi önmagát, és ehhez példaképek után kutat. Ha semmilyen értéket nem ültettünk el benne, akkor a felszínes csillogás hamar elragadja, és popsztárokat vagy egyéb celebeket majmol majd. Ami egy fókig nem baj – hiszen életkori sajátosság –, de ha értékrendet mélyítünk, akkor pozitív példákat, lehetőségeket kell letennünk az asztalra. Akkor talán elhiszik, hogyan lehet csalás, törtetés, könyöklés nélkül is boldogulni, sőt boldognak lenni.*” (Pulay, 2011)

³ Deme Tamás: Karácsony Sándor pedagógiájának időszerűsége, avagy Euthicus feltámadása. <https://epa.oszk.hu/00400/00458/00094/1997honap10cikk1418.htm>

Edith Eva Eger szerint tudni kell a választ az alábbi négy kérdésre:

1. Mit akarok? – meg kell ismerni magunkat, és összhangba kell hozni vágyainkkal.
2. Ki akarja ezt? – vagyis mit várhatok el önmagamtól, nem pedig másoktól.
3. Mit fogok érte tenni? – hiszek a pozitív gondolkodás erejében, de a változás pozitív cselekvést is követel a szabadság mellett.
4. Mikor? – nem holnap, most.

Fontosak ezek akkor, ha előre akarunk lépni, belső erőinket egy irányba szeretnénk fordítani, és eredményt szeretnénk elérni. Ne várjunk, kezdjük el a cselekvést most, a pozitív gondolkodás szellemében! (*Eger, 2017*)

Igen, valódi útravaló gondolatok akár a nevelőnek, akár a tanítványnak!

A Boldogságprojekt hozadékai, eredményei

Az együttműködés javulása

Úgy véljük, nehéz objektíven mérni az oktatás és nevelés eredményeit, hiszen itt nem gépek és nem stopperórák vannak. Kivételt képez talán a PISA-kompetenciafelmérés, amely 2017-ben először mérte a diákok kollaboratív együttműködését és az együttgondolkodását (*PISA, 2017*). Tehát a PISA-felmérés is elmozdult a mentális képességektől az egyéb más fontos kompetenciák felé. Sajnos, a magyar tanulók a régióban a rosszul teljesítők között, világszinten pedig messze az átlag alatt voltak (*PISA, 2017*). Visszatérve a vizsgálatunkra, az igazgató és a mi véleményünk szerint is: a Boldogságóra helyett jobb elnevezés lehetett volna a *pozitív óra*. Sok tanár ugyanis elutasítja, talán nem is érti elsőre, hogy miről van szó. Nem érti meg azt, hogy az oktatásban és nevelésben új utakra van szükség. A gyerekeket nem versenyeztetnünk kell, hanem meg kell tanítanunk őket az együttműködésre (igen, az említett PISA-modul is erre utalt). Tapasztalataink során láthatjuk, hogy jobb esetben a tanuló meg tudja osztani a társaival a gondjait vagy akár a szendvicskenyerét is. Az apró örömök, a mindennapi örömeink, egy kedves szó, egy dicséret, egy bátorító érintés segítség nekünk, hogy jobba váljunk, boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá legyünk. A Boldogságprogramban 2017-ben már mögöttünk állt egy év tapasztalata a tanulásban akadályozott tanulók körében, és megállapíthattuk, hogy jobban működött, mint a korábbi konfliktuskezelési módszer. Pontosan az előbb említett együttműködés előtérbe helyezése miatt. Ha kritikusan akarnánk fogalmazni, valójában nincs új a nap alatt, mert az agressziókezelést mint módszert sem értették a kollégák, csak felhasználták a hozadékát az együttműködés és a kooperáció tükrében. Folytatva tovább az észrevételeket: minden olyan természetes, amikor valaki dolgozik veled, de az út, ahogyan eljutottunk oda, azzal senki se törődik. Kritika van a pedagógustársak részéről, elismerés azonban semmi mögött sincs, minden csak úgy „van”. A helyzet úgy alakult, hogy a kollégákat is meg kell/kellett győzni az új projekt életrevalóságáról...

Javuló kommunikáció, empátia

Megállapítható az is, hogy a projekt eredményeként mindenképpen javult a kommunikáció. Nemcsak a gyerekek kezdtek el egymással jobban kommunikálni, hanem az ott tanító pedagógusok is – ezt a program pozitív hozadékának is nevezhetjük. A pedagógusok pedig erős alapot nyújthatnak a nevelőtestületen belül a pozitív pedagógia és pszichológia eszközeivel egy újfajta szervezeten belül jól funkcionáló, vagyis együttműködést célzó kommunikáció bevezetésére.

Ha a projektben részt vevő legelső osztályt nézzük, az akkori 6. A volt a legelső, amely a 8. osztály végére csoportszinten is jelentősen változott. Az erősségeik tükrében elmondhatjuk, hogy mindenképpen javult az együttműködési képesség, az empátiás képesség, és fejlődött a szociabilitás.

A projekt során bebizonyosodott, hogy az igenis alkalmazható a tanulásban akadályozott diákok körében is. A jó hangulatú órák, a pozitív légkör, a fokozódó egyéni érdeklődés és felelősség, a javuló kommunikáció és együttműködés a program eredménye volt. Hitről, őszinteségről, asszertivitásról és jó csoportélményről számolhatok be a vizsgálat eredményeként. Mint a jelen írás szerzői, megjegyezzük, hogy élveztük ezt a munkát, mert innovációt vitt a tanítás mindennapjaiba. Különösen így volt ez akkor, amikor láttuk a gyerekek pozitív verbális és nonverbális kommunikációját a munka során. Úgy véljük, sikertült értéket közvetíteni számukra.

„Mindazonáltal az élet későbbi szakaszaiban megszerzett boldogságot nemcsak önmagunknak köszönhetjük, hanem mindenkinek, aki kapcsolatban van velünk.”
(Lyubomirsky, 2013. 251. o.)

Szervezeti szintű változás

Szervezeti szinten sajnos a kommunikáció nem lett jobb, de a „public relations” terén kimozdultunk a komfortzónánkból.

A változásokra kell felkészülni egy iskola életében, amire proaktív módon kell reagálni. A *Benedek iskola* pedagógusai – közülük néhányan – igenis elébe mentek a változásnak.

Még nem szóltunk arról, hogy a családokkal is törődni, foglalkozni kell a pedagógusnak, hiszen bizonyos szinten ostrom folyik a család intézményével szemben (tömegkulturális hatás). Sokszor új szerepkörökre van szükség (lásd a bemutatott csoportprofil!), mert több esetben is családi szerepeket kell átvennünk, és segítenünk kell a tanulót nehéz élethelyzete – akár családi problémája – megoldásában is. Meg kell őt hallgatnunk, ha látjuk, hogy negatív változás van tanulmányi eredményében vagy metakommunikációjában, szélsőséges sodródásában. Ilyenkor tudunk számára segítséget, támogatást adni, akár egy hosszabb folyamat részeként úgy is, mint egy mentor.

Záró gondolatok

Az bizonyos, hogy az elsők között voltunk, akik a tanulásban akadályozott tanulók körében sikerrel próbálták ki a projektet. Úgy gondoljuk: lehet, hogy nem minden az, amit közvetíteni tudunk, de lesz minta a diákjaink előtt: a különbözőségről, az értékekről, az élet élhetőségéről.

Arról, ha az élet csak citromot ad, akkor csináljunk belőle limonádét. Erre szeretnénk tanítani a gyerekeinket, még akkor is, ha kommunikációjuk sokszor terhelt, de szabadulási lehetőséget kínálunk a lélek börtönéből számukra.

Tudjuk, hogy a dicséret mindenki számára vágyott érzés.

Onnantól kezdve, ha bárkit is dicsérhetővé teszünk a csoportban, legyen az diák vagy nevelő, azáltal szerethetővé tesszük, és egy lesz közülünk. Sose lóg majd ki, következésképp sose lesz már idegen...

A jó tettek következtében mi is jobban kezdjük majd értékelni magunkat. Jobban szeretem magamat, így több szeretet jut másnak. Ahogyan az ókori görög bölcs is fogalmaz: „Az út maga az önismeret, az önismeret, pedig nem más, mint az út!” (Tatiosz)

Irodalom

- Atkinson, Rita L.; Atkinson, Richard C.; Smith, Edward E. és Bem, Daryl J. (1995). *Pszichológia*. Osiris, Budapest.
- Bagdy Emőke (é. n.). *Idézetek*. mtmte https://www.citatum.hu/szerzo/Bagdy_Emoke (letöltés ideje: 2022. 11. 06.)
- Bagdi Bella és Petőné Honvári Jolán (2015). *Boldogságóra: A pozitív pszichológia lehetőségei a gyermekek személyiségfejlesztésében 10-14 éveseknek*. Mental Focus Kft., Budapest.
- Baráth Tibor (2007). *Az iskola szervezeti és vezetési jellemzői*. Új Pedagógiai Szemle, 11. sz. (letöltés ideje: 2022. 11. 06.)
- Deme Tamás (1997). *Karácsony Sándor pedagógiájának időszerűsége, avagy Euthicus feltámadása*. Korunk, 1997. október <https://epa.oszk.hu/00400/00458/00094/1997honap10cikk1418.htm> (letöltés ideje: 2022. 11. 20.)
- Eger, Edith Eva (2017). *A döntés*. Libri, Budapest.
- Farkas Ferenc (2004). *Változásmenedzsment*. KJK-Kerszöv, Budapest.
- Jónap Rita (2017). *Lehet a boldogságra nevelni?* Nők Lapja, 2017. 11. sz. márc. 14. 54–55.
- Kurtán Lajos (2006). *Vállalkozás(élet)tan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Lyubomirsky, Sonja (2008). *Hogyan legyünk boldogok: Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*. Ursus Libris, Budapest.
- Lyubomirsky, Sonja (2013). *Boldogságmitoszok: Tények és tévhitek*. Ursus Libris, Budapest.
- PISA-felmérés* (2017). <https://24.hu/belfold/2017/11/21/problemamegoldasban-is-a-leggyengőbbek-kozt-a-magyar-diakok/> (letöltés ideje: 2017. 12. 16.)
- Pulay Gyula (2011). *Tekintély és szabadság a nevelésben és a vezetésben*. HARMAT-KEVE, Budapest.

Online források

<http://boldogsagora.hu/tajekoztato/> (letöltés ideje: 2017. 11. 08.)

<http://boldogsagorakepzes.hu/> (letöltés ideje: 2017. 11. 12.)

boldogiskola.hu/ (letöltés ideje: 2017. 11. 07.)

<http://boldogsagora.hu/a-boldogsagora-program-alkalmazhatosaga-a-tanulasban-akadalyozottakkal-folyo-munkaban/> (letöltés ideje: 2022. 11. 10.)