

Az Uzsoki Kollégium szárnyakat ad

Egyre több országban alkalmazzák a Boldogságórákat, amelyeken a diákok csoportban és egyénileg is megismerhetik a boldogság fő összetevőit. Olyan gyakorlatokra és tevékenységekre kapnak inspirációt, amelyek hozzájárulnak a tanulók boldogságszintjének növeléséhez. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy a boldogságóra csökkenti a tanulók szorongását, miközben önbizalmukat erősíti (Oláh Attila: Boldogságóra program hatékonysága, In: ELTE Pozitív Pszichológia Laboratórium Kutatások, 2016). A Boldogságóra Magyarországon 2014 szeptemberében indultak a Jobb Veled a Világ által működtetett Boldogság Intézet szervezésében.

Az egy éves felkészülés és a pályázati feltételeknek való megfelelés után, kollégiumunk a 2016/2017-es tanévre elnyerte a Boldog Iskola cím és logó használatát. További pályázati feltételeknek megfelelően, a 2018/2019-es tanévre az Örökös Boldog Iskola cím elnyerése következett. Azóta, a program küldetésének megfelelően azon munkálkodunk, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve olyan ötleteket, módszereket közvetítsünk, illetve építsünk be a kollégiumi foglalkozások széles tárházába, ami segítséget ad a boldogságra való képesség fejlesztésében és tanításában.

A Boldogságóra célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a tanulók elé, hanem, hogy vezérfonalat adjon a tanulóknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészség megtartás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget. A program tíz egymásra épülő témából áll, amelyek fokról-fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit. Az alábbiakban a kollégiumunkban megvalósított egyes témák néhány elemét ismertetném.

Hála

A diákoknak úgy, mint az átlagember számára a hála többnyire csak annyit jelent, hogy köszönetet mondunk valamiért, amit kapunk. Ez a szó azonban ennél sokkal többet jelent. Sokkal több előnyünk származna a hála rendszeres gyakorlásából. Pl.: boldogabbak lennénk, sok negatív érzést tudnánk semlegesíteni, jobban tudnánk aludni, jobb testi és szellemi közérzetünk lenne, feszültségeket, megrázkódtatásokat jobban elviselnénk, javítaná az emberi kapcsolatainkat stb. Végül, a hála egy hatékony stresszoldó technika is. A hála kifejezési formái változatosak (levelet írni, megmondani, ajándékot adni, zarándokolni, segíteni). Egy kollégista verset is írt a háláról, „Ne csak kérj!” címmel. Két tanulónk, akik járatosak voltak a japán nyelvben, a japán emberek hálaadási szokásairól meséltek a többieknek. Vezettünk hála naplókat is. A kollégiumi bejárati faliújságon egy boldogságnaplót függesztettünk ki, ahova mindenki beírhatja, hogy mikor, kinek és miért érez hálát.

Az optimizmus gyakorlása

Az optimista ember minden helyzetben a legjobbat keresi. Az optimizmus szoros kapcsolatban van az önbecsülésünkkel, saját pszichológiai jólétünkkel és egészségünkkel. A tanulókkal való foglalkozások során meg kell őket tanítani a problémákkal való reális szembenézésre és a helyes problémakezelésre. Az optimizmus örömhormont termel és az immunrendszert is aktiválja. A jóindulatú humort, a kacagást napi szinten, az örömréninget pedig alkalmankénti foglalkozásainkban gyakorolhatják. A jelenben és

a jövőben való derűlátást az optimista, céltudatos jövőkép kialakítása köré szervezett foglalkozások keretében stimuláljuk.

Társas kapcsolatok

A kollégiumi lét a szociális kapcsolatok tárháza. A társas kapcsolatok döntő hatással vannak a kollégisták személyiségfejlődésére és társadalmi beilleszkedésére. Egészségük és lelki jólétük szempontjából is fontos az ilyen kapcsolatok ápolása. A társas támogatás elengedhetetlen segítség ahhoz, hogy meg tudjanak birkózni az életük kihívásaival és kudarcaival. Boldogságérzetüket fokozzák a társas kapcsolatok, mert támaszt nyújtanak feszült, szenvedéssel teli, nehéz időkben és a szeretetérzés megtapasztalásához is kiváló lehetőséget biztosítanak. A jó kapcsolatok alapját a közösen átélt események (kollégiumi ünnepek, színházlátogatások, sportversenyeken való részvétel stb.) és a betervezett célok megvalósítása képezi. Együtt növekedni, együtt fejlődni, új lehetőségeket megragadni, együtt vállalni a felelősséget, mind meghatározó tényezője a társas kapcsolatoknak.

Kollégistáink megfelelő szellemi fejlődése érdekében szükségük van a megszokott közösségükön kívül, más közösségekkel való szociális kapcsolatokra is. Az egyik ilyen példa a gyakorlatban úgy valósult meg, hogy egy másik kollégium diákjait hívtuk meg egy érdekes előadás meghallgatására. Az előadás szervezésében a diákönkormányzat is szerepet vállalt, pl.: előkészületek, vendégvárás, vendégfogadás. Egy másik kollégium diákjaival való találkozás, kellemes élményként megerősítette a diákokat közösségi szerepük és a másikkal való pozitív viszonyuk megélésében.

Célok kitűzése és elérése

A boldog embernek mindig van min dolgoznia. A lelki jólét szempontjából talán fontosabb, hogy törekedjünk egy cél felé, mint hogy el is éri a célunkat. A tartós boldogság elérésének egyik legfontosabb stratégiája egy értelmes életcél kitűzése és elérése. Erre neveljük tanulóinkat folyamatosan. Célok az életünkben című foglalkozássorozat pl. a következő kérdésekre kereste a választ: hogyan lesz az álomból siker? A céltudatos és a céltalan ember jellemzői. Mik a legfontosabb céljaid öt fő életterületen? Mit kezdhetünk a hibáinkkal, a kudarccal? Fantázia gyakorlattal és végül egy meditációs gyakorlattal zárult a foglalkozás.

A megküzdés gyakorlása

Olyan negatív helyzeteket, eseményeket beszélünk meg, ahol valamilyen megoldásra van szükség a helyzet okozta feszültség vagy fájdalom enyhítésére. A megküzdés olyan alapvető boldogságfokozó stratégia, amelyben benne rejlik a boldogabbá válás lehetősége.

Összetett, több helyszínes feladatrendszerben zajló foglalkozások keretében terveztünk foglalkozásokat. A közgyűlés témája a házirend követelményeinek való megfelelés, ill. az észrevételezett hiányosságok feltárása volt. Építő visszajelzések nélkül nincs fejlődés, nincs bizalom, nincs sikeres együttműködés. A folyamatos visszajelzések a garanciái annak, hogy a kollégisták figyeljenek egymásra, megerősítsék egymást a sikerekben és merjenek beszélni azokról a dolgokról is, amik nem jól működnek. A visszajelzéseknek sokféle technikája létezik. Ezek közül a szendvics technikát alkalmaztuk, melynek lényege a fájdalommentes kritika. Két pozitív visszajelzés közé becsomagolunk egy negatívát. Ez esetben a negatív kritikát a házirend betartásában felróható hiányosságok, a pozitívokat pedig színes cédulákra felírt pozitív üzenetek tartalmazzák, amikből mindenki húzott egyet. A közgyűlés jó hangulatban zajlott. Egyes tanulók a kihúzott cédulájukat az asztalukra tették vagy a

szobájukban lévő faliújságra tűzték ki. Volt olyan tanuló is, aki nagy örömmel közölte az üzenetét barátaival a Facebookon. Több tanulóval is megismertettem néhány gyakorlatot a progresszív relaxációs technikák közül. A tanulók ugyanis számtalan esetben kerülhetnek olyan szituációba, ami váratlan stresszes helyzetet eredményez. Ilyen esetekben azonnal alkalmazhatják ezeket a megküzdési stratégiákat is.

A boldogság nemzetközi napja

Március 20-án van a boldogság világnapja, amelyet az Egyesült Nemzetek Szervezete hívott életre még 2012 nyarán. Kollégiumunk is minden évben megemlékezik ezen a napon valami meglepetéssel. A délutáni nevelési értekezletet a boldogság világnapjáról való megemlékezéssel kezdtük. Amíg arról beszéltünk, hogy kik boldogabbak, mi teszi az embereket boldoggá, kik a boldog nemzetek, miért fontos a jó munkahelyi légkör és közben az erre az alkalomra sült, házi készítésű mandulás süteményt ettük. Majd megterveztük a tanulóknak szánt esti megemlékezést, amit egy csoportos foglalkozás bevezetőjeként gondoltunk elindítani. Este elsőként az igazgatónő szólt a tanulókhöz. Ezt követően minden tanár elmondott egy-egy boldogságfokozó és motiváló gondolatot. Áldásként, pozitív megerősítésként, megszórtuk a tanulókat színes papírból kivágott szívecskékkel, amelyeken a felírat: légy boldog, volt. A tanulók kaptak még egy a boldogságra vonatkozó tízparancsolatot. A rövid megemlékezést cukorkák kiosztásával fejeztük be. Elmondtuk a tanulóknak, hogy ne csak ezen az egy napon érezzék azt, hogy boldogok, csak azért, mert a boldogság világnapja van. Legyenek képesek, szinte minden nap megélni a boldogság különböző pillanatait, az élet szépségeit, apró örömeit és valóban mindent, ami történik velük.

Kollégiumunkban mentális környezetjavítás a cél, amihez egyre közelebb kerülünk, hisz a boldogságprogram feladataival rendszeresen foglalkozunk.

Apró örömök élvezet

Mi okoz apró örömet a hétköznapi életünkben? Egy jól sikerült beszámoló vagy dolgozat, a szép tavaszi idő, családunk gondoskodó szeretete egy kiadós nevetés? Nagyon fontos, hogy a kicsi, hétköznapi dolgokat, az élet szépségeit is észrevegyük és tudjuk értékelni, ne csak a nagy dolgokat és a drága ajándékokat. Tekintettel arra, hogy összekapcsoltuk az apró örömeiket és a pénz7 egyik foglalkozását, így tanulságos volt annak a megbeszélése is, hogy ki mire költene egy nagyobb pénzösszeget. Sokan a családjukra, illetve saját képzésükre költenének egy nagyobb összeget, de jó néhányan a takarékoskodásra is és a karitatív célokra is fordítanának pénzt.

A boldogság egyik legfontosabb összetevője az a képesség, hogy élvezni tudjuk életünk pozitív élményeit a jelenben. A téma keretében ezt a megállapítást egy közös pizza sütéssel is próbáltunk megerősíteni. A farsangra való készülés, a szervezési feladatokon túl olyan izgalmas eseménnyel is kiegészült, mint a tombola, ahova előzőleg nyeremények begyűjtése (otthon már feleslegessé vált dolgok) is egy külön közösségi élmény volt. A farsang hangulatáról a jelmezek, a zene és a közösen készített kókuszgolyók is gondoskodtak.

A megbocsátás

A megbocsátásról szóló egyik foglalkozásunkat egy megható történet ismertetésével és feldolgozásával kezdtük, hogy ezzel is ráhangoljuk a diákjainkat erre a témára. A megbocsátás az egyik legnagyobb kihívást igénylő boldogságfokozó stratégia, amely egy tudatos döntést igénylő, komoly

érzelmi munkával járó, egyemberes feladat. A megbocsátás és a megbántás fogalmának közös értelmezését követően, megbeszéltük, hogy miért fontos, hogy ne hordozunk magunkban sérelmeket. Továbbá rávilágítottunk a megbocsátás gyógyító erejére, amely hatással van a személyiségfejlődésünkre, a lelki gyógyulásunkra, és természetesen az egészségünkre is. ezt követően együttesen kielemeztük a megbocsátás hat szintjét, melynek során a diákok személyes példákkal is alátámasztották a megbocsátás különböző fokozatait. Majd a diákokkal közösen konkrét javaslatokat tettünk arra, hogy melyek azok a tevékenységek, amelyek segítenek, ill. nem segítenek a megbocsátás folyamatában. Foglalkozásunk végén három élethelyzetet vizsgáltunk meg, ahol mindenki a saját érzései alapján eldöntötte, hogy miképp cselekedne az adott sérelmes szituációk során.

A testmozgás gyakorlása

Felmérések azt mutatják, hogy a testmozgás lehet az összes boldogságfokozó technika közül az egyik leghatékonyabb. A közösen végzett testedzés során lehetőségünk nyílt társas kapcsolatok gyakorlására, így az nagyobb társas támaszhoz és a barátságok erősödéséhez vezethet. Még a magány vagy az elszigeteltség terhét is könnyítheti. A testmozgás és a boldogság egyértelmű összefüggéseit megtapasztalva, beszélgettünk a diákokkal arról, hogy hogyan kapcsolódik a testmozgás témája a korábban már megismert boldogságfokozó technikákhoz. Néha a számos kollégiumi sportverseny és sportos foglalkozásokon kívül még egy kis tollaslabdázást is becsempészünk a diákok délutáni szabadidejébe, azzal a reménnyel, hogy ez is mentális egészségük javára válhasson. Az ilyen események hatására sok pozitív érzélem megélésére van lehetőség, mint pl. öröm, élvezet, nyugalom, érdeklődés, élénkség, energia, lelkesedés.

„Az Uzsoki Kollégium szárnyakat ad”

Szárnyakat ad, például ahhoz is, hogy mindenki találja meg a jót önmagában és a környezetében is. Boldogító jó cselekedetekben gyakorolja nap, mint nap a kedvességet, a nagylelkűséget, a segítőkészséget. Az angyalszárnyakat a kollégiumi karácsonyi műsor megkezdése előtt akasztottuk fel a diákok szobáinak a kilincseire, amik az ünnepi vacsora után meglepetésként várták a szobák lakóit. Az angyalszárnyak története néhány hónapra nyúlik vissza. Szeptemberben egy önismereti foglalkozáson, többek között egy szín teszt alapján mindenki megtudhatta, hogy milyen szín illik hozzá. Milyen színhez, milyen személyiségtulajdonságok tartoznak, és milyen jelentéstartalommal rendelkeznek az egyes színek. A teszt eredményének megfelelően, az angyalszárnyak belső felületére, mindenki a megfelelő színt kapta. A szárnyakat egy képzőművészeti képzésben résztvevő diákkal együtt vágtuk ki, rajzoltuk meg, színeztük, és kötöttük, és mind ezt titokban, hogy karácsonyra boldogító öröm legyen mindenkinek! A kollégium dolgozói sem mentek haza szárnyak nélkül.

A kollégium összes dolgozója szívügyének érzi, hogy diákjaink boldogabb és egészségesebb életet élhessenek. A foglalkozások szervezésénél fő célunk az volt, hogy felkutassuk és fejlesszük azokat a tényezőket és körülményeket, amelyekről diákjaink és az egész társadalom pozitívan fejlődik.

Remélem, hogy a kollégiumunkban a boldogság projekt keretében megtartott eseményekről megelégedéssel értesülhetett az olvasó.