

Bagdi Bella - Dezső Anita

Boldogságóra

A pozitív pszichológia lehetőségei a fiatalok személyiségfejlesztésében

14-20 éveseknek

Prof. Dr.
BAGDY EMŐKE
AJÁNLÁSÁVAL

Kézikönyv és munkafüzet PEDAGÓGUSOKNAK és DIÁKOKNAK

Boldogságóra

14-20 éveseknek

Írta: Bagdi Bella és Dezső Anita

Szerkesztette: Feledí Eszter

Illusztráció: Herbszt László és tanítványai

Web: www.boldogsagora.hu, www.boldogsagrogram.hu

Oldalterv és nyomdai előkészítés: Kovács László

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve az internetes közlést, a fénymásolást, a számítógépes memóriát és adathordozókat is.

Ez alól kivételt jelent, ha a könyvből részleteket sugároz a rádió, a televízió, vagy bármely újság abból a célból, hogy a művet ismertesse, és egyúttal közli a szerzők és a kiadó nevét is.

Felelős kiadó: Mental Focus Kft.

Web: www.boldogsagora.hu, www.boldogsagrogram.hu

E-mail: info@boldogsagora.hu

ISBN: 978-963-12-3870-9

Nyomta és kötötte: Imi Print Nyomda, Nyíregyháza

KÖSZÖNTŐ

Örömmel és szeretettel köszöntöm mindazokat, akik szívükben hittel, bizakodással és reménységgel állnak a Boldogságórák mellé. Szívből köszöntöm a szerzőket, Bagdi Bellát és Dezső Anitát, akik a programot kidolgozták, és a jövő nemzedék életöröm képességének, életbátorságának és kapcsolati erőinek kibontakoztatásán fáradoznak. Ötletükből néhány év alatt országos mozgalom lett, amelyhez szervező-segítő szakemberek is csatlakoztak. Magam is szívesen vállaltam a fővédnökséget, hiszen jó ügyet szolgálunk mindannyian. Egészségre és boldogságra született emberi lények vagyunk. Különleges emberi többletlehetőségünk a hit, a remény képessége és az összetartozás, egymás iránti felelősség érzete, amely szeretetkapcsolatokban testesül meg. Ha a családi szocializáció nem adhat eleget ennek kifejléséhez, vagy mert csüggedt lelkű szülők nem tudnak jó mintát adni az örömteli élethez, akkor ez a nevelés-növelés pedagógiai és személyiségfejlesztő feladata. Ezt vállalták önzetlenül és önként a Jobb Veled a Világ mozgalom indítói és az iskolai boldogságórák kimunkálói. Sok sikert kívánok a munkájukhoz és szép eredményeket gyermekeink és ifjúságunk boldogság-képességének rügyszasztásában. Ebben rejlik a jövőbeli virágzás elérésének titka!

Prof. Dr. Bagdy Emőke

klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta,
a Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék professor emeritusa,
a Boldogságprogram fővédnöke

ELŐSZÓ

„A boldogság forrása
nem rajtunk kívül,
hanem bennünk van.”
(Lev Tolsztoj)

Hogyan használjátok a könyvet?

Piktogramok és
megkülönböztető színek
segítik az eligazodást:



Zene



Videó



Melléklet



Páros munka



Csoportmunka



Gondolkozz!



TIPP



Gondold tovább!



Kérdések



Gyakorlat otthonra



Rajzolj!

Kedves Diákok!

Könyvünket azzal a szándékkal írtuk, hogy 10 hónapon át a tudósok kutatásai alapján leghatékonyabbnak bizonyult boldogságfokozó technikákat gyakoroljátok, és ezáltal boldogabb, egészségesebb életet éljétek.

A könyv a pozitív pszichológia tudományág kutatásain és eredményein alapul. A **pozitív pszichológia** a pszichológia egy újabb ága. A pozitív pszichológia az egyének és a közösség nagyobb örömét elősegítő lehetőségeket vizsgálja és támogatja. „A pozitív pszichológia nem arra törekszik, hogy a negatív történéseket és életeseményeket kiiktassa, hiszen az nem lehetséges, hanem azok hatékony feldolgozását szorgalmazza” – írja könyvében Dr. Pikó Bettina és Hamvai Béla. Vagyis a pozitív pszichológia az optimális emberi működés tudománya. Célja, hogy felkutassa és fejlessze azokat a tényezőket, amelyekről az egyén és a társadalom pozitívan fejlődik.

A pozitív pszichológia középpontjában a boldogság erősítése áll, csakúgy, mint ebben a könyvben. Tíz nagy fejezetben, tíz témakörön keresztül haladva, egy hónapban csak egyetlen boldogságfokozó technikával foglalkozunk. Minden fejezetet 4 részre bontottunk. Sok példa, történet, videó, zene és gyakorlat teszi élvezetessé a gyakorlást, így saját élményeiteken és tapasztalásaitokon keresztül növelhetitek boldogság szinteteket.

Mindehhez sok örömet és vidámságot kívánunk:

a Szerzők

Kedves Pedagógusok és Szülők!

Üdvözljük Önöket a Boldogságóra programban!

Könyvünket azzal a szándékkal írtuk, hogy a középiskolai tanulók 10 hónapon át tudósok által leghatékonyabbnak bizonyult boldogságfokozó technikákat gyakoroljanak és ezáltal boldogabb és egészségesebb életet éljenek. A mai világban ez nem csak azt jelenti, hogy megtanulják a tudományos intelligencia tételeit, hanem azt, hogy akik sikeresek az életben, azok készsége szinten használják az érzelmi intelligenciát is. Boldogság projektünk egy sor tudományos kutatásból indul ki és segíti fejleszteni a gyerekek saját szociális és érzelmi rugalmasságát. Ezek lesznek majd az élethosszig tartó eszközök az iskolában, otthon, és a későbbiekben a munkahelyen. Az életben óriási előnnyel indulnak azon tanulók, akik végig csinálják a gyakorlatokat, hiszen könnyebben fogják feldolgozni a mindennapi élet kihívásait.

A pozitív pszichológia a pszichológia egy újabb ága, melynek célját 2000-ben fogalmazta meg Martin Seligman és Csikszentmihályi Mihály: „Úgy véljük, hogy a pozitív emberi tevékenység pszichológiája fejlődése során tudományos megértésre talál, és hatásos beavatkozást fog jelenteni az egyének, családok és közösségek gyarapításához.” A pozitív pszichológusok azt kutatják, hogy „találhatnak és táplálhatnak zseniket és tehetségeket”, és „hogyan tehetik a normális életet még teljesebbé”, nem csak a mentális betegségek kezelésével. A pozitív pszichológia térnyerésének célja ugyanakkor nem a hagyományos pszichológia leváltása, hanem annak kiegészítése. A pozitív pszichológia középpontjában minden kétséget kizáróan a boldogság erősítése áll, csakúgy, mint ebben a könyvben. **Tíz nagy fejezetben, tíz témakörön keresztül haladva, egy hónapban csak egyetlen boldogságfokozó technikával foglalkozunk. Minden fejezetet 4 részre (A,B,C,D) bontottunk.** Ezzel is segítjük a heti munkát. Rengeteg példa, teszt, történet, videó, zene és sokféle gyakorlat teszi élvezetessé a gyakorlást, így a tanulók saját élményeiken és tapasztalásaikon keresztül növelhetik boldogság szintjüket. Mivel egyetlen könyv készült a középiskolai korosztálynak, ezért az egyes fejezetek, azokon belül **pedig a részek minimum 4 feladatot tartalmaznak.**

Ezek egyaránt megfelelnek az első, második, harmadik és negyedik évfolyamos korosztálynak is. Az osztály közösségét ismerő pedagógusra bízunk, hogy egy-egy órán melyik, illetve mennyi feladatot végeznek el, **de minden részre (A,B,C,D) szánjanak minimum egy órát hetente.** Minden fejezet tartalmaz **Gyakorlatot otthonra, illetve Tippet,** melyek elvégzését a szülők támogathatják, továbbá egy – a témához kapcsolódó – **Történetet,** amit az órán együtt dolgoznak fel a tanulók, közösen a tanárral.

Egyéni munka, páros munka, csoportos munka, projekt munka, zenehallgatás, videó részlet nézése, színjáték, kreatív alkotás és modern eszközök, pl. mobiltelefon használata színesíti a tananyagot. A pozitív motiváció, a vidám légkör, az önmagunkért való munka tudatosítása, a rendszeresség mind segíti a diákok személyiségfejlődését. Önöknek tanároknak, pedagógusoknak és nem utolsósorban a szülőknek óriási lehetőséget jelent ez a tananyag boldogságban felnövekvő generációk kinevelésére. Ezen tananyag célja, hogy minden tekintetben segítséget nyújtson, mind elméleti, mind gyakorlati szempontból.

Mindehhez sok örömet és vidámságot, szeretetteljes és együttműködő környezetet kívánunk; továbbá köszönjük, hogy ilyen fontos szerepet töltenek be a jövő pozitív nemzedékének felnevelésében.

1. TÉMA

A hála gyakorlása

Boldog és hálás vagyok mindazért, amim van!

2. TÉMA

Az optimizmus gyakorlása

Okos, ügyes és pozitív vagyok!

3. TÉMA

Társas kapcsolatok gyakorlása

Legyének barátaim!

4. TÉMA

A jó cselekedetek gyakorlása

De jó adnom és kapnom!

5. TÉMA

Célok kitűzése és elérése

Olyannak látom magam, aki képes elérni a céljait!

6. TÉMA

A megküzdés gyakorlása

Gondolatban mindig a legjobbra számítok!

7. TÉMA

Apró örömök élvezete

Sok minden vesz körül, aminek örülhetek!

8. TÉMA

A megbocsátás gyakorlása

Átalakít és boldoggá tesz a megbocsátás!

9. TÉMA

A testmozgás gyakorlása

Gondozom a testemet, hogy egészséges maradjon!

10. TÉMA

Fenntartható boldogság

!



FEJEZET

BEVEZETÉS

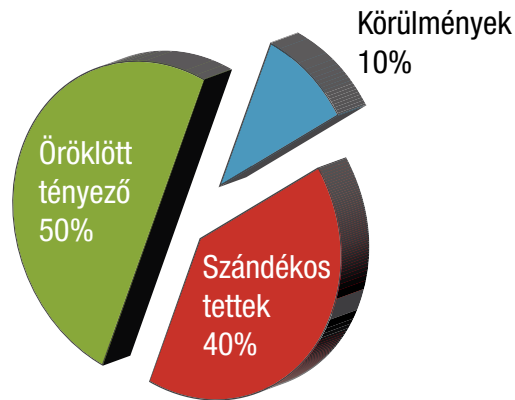
Miért van szükség A boldogság fokozására?

Sajnálatos módon Magyarország a World Happiness Report (2012) hivatalos felmérése alapján a boldogság ranglista 110. helyén áll. Ez egy komoly felmérés, melyben több szempontból vizsgálják az adott ország lakosainak jólétét és jólétét. Tehát van mit tennünk!

2002-ben Oxfordban egy kutatás keretén belül kiderült a boldogság tényezőinek aránya

(Oxford, Boldogságmérő kérdőív, Hills and Argyle):

Mi határozza meg a boldogságot?



- 50% öröklött tényező
- 10% a körülmények (CSAK!)
- 40% szándékosan végzett mindennapi tevékenységek, vagyis, **amit mi tehetünk magunkért!**

Ezt támasztotta alá a pozitív pszichológia egyik jeles boldogságkutatója, **Dr. Sonja Lyubomirsky** is.

Mik a boldog emberek Jellemvonásai?

- kapcsolataikat ápolják
- kifejezik hálájukat
- segítőkészek
- optimisták (a jövőre tekintve is)
- élvezik az élet örömeit
- a jelenben élnek
- rendszeres testmozgást végeznek
- elkötelezettek céljaik mellett
- megküzdnek a problémákkal

Lássuk, te mennyire vagy boldog! Az Oxfordi-teszt kitöltésével megtudod. **Tanároddal együtt értékeljétek!**

Kitöltési útmutató:

Sok olyan kijelentést fogsz találni, amelyek a boldogságra vonatkoznak. Jelöld meg, hogy mennyire értesz egyet, vagy nem, ezekkel a kijelentésekkel.

1. egyáltalán nem értek egyet
2. közepes mértékben nem értek egyet
3. kis mértékben nem értek egyet
4. kis mértékben egyetértek
5. közepes mértékben egyetértek
6. nagymértékben egyetértek

- ___ Nagyon nem örülök annak, amilyen vagyok. (X)
- ___ Rendkívüli módon érdekelnek mások.
- ___ Úgy érzem, hogy nagyon jó élni.
- ___ Szinte mindenki felé nagyon meleg érzéseket táplálok.
- ___ Ritkán ébredek kipihenten. (X)
- ___ Nem vagyok kimondottan optimista a jövőt illetően. (X)
- ___ A legtöbb dolgot szórakoztatónak tartom.
- ___ Mindig nagyon belemerülök abba, amit csinálok, és nagyon elkötelezetten teszem.
- ___ Szép az élet.
- ___ Szerintem nem valami jó hely ez a világ. (X)
- ___ Sokat nevetek.
- ___ Mindennel elégedett vagyok az életemben.
- ___ Azt hiszem, nem vonzó a külsőm. (X)
- ___ Nagy különbség van aközött, amit szeretnék tenni, és amit eddig tettem. (X)
- ___ Nagyon boldog vagyok.
- ___ Bizonyos dolgokban megtalálom a szépséget.
- ___ Mindig felvidítom a többieket.
- ___ Amire akarok, arra tudok időt szakítani.
- ___ Úgy érzem, nem vagyok hatással az életem alakulására. (X)
- ___ Képesnek érzem magam arra, hogy bármit elvállaljak.
- ___ Úgy érzem, szellemileg teljesen éber vagyok.
- ___ Gyakran élek át örömet és emelkedett érzéseket.
- ___ Nehezen hozok döntéseket. (X)
- ___ Nincs igazán értelme és célja az életemnek. (X)
- ___ Úgy érzem, rengeteg az energiám.
- ___ Általában pozitívan befolyásolom a történéseket.
- ___ Nem szoktam jól érezni magam másokkal. (X)
- ___ Nem érzem kimondottan egészségesnek magam. (X)
- ___ Nincsenek igazán vidám emlékeim. (X)

Útmutató az eredmény kiszámításához:

- 1. lépés:** a 12 db (X)-szel jelölt kijelentést „fordítva” kell pontozni:
- 1-es – 6-ot
 - 2-es – 5-öt
 - 3-as – 4-et
 - 4-es – 3-t
 - 5-ös – 2-öt
 - 6-os – 1-et.

2. lépés: az 1. lépésben kiszámolt értékeket figyelembe véve add össze mind a 29 kijelentés pontértékét.

Boldogságpontszám

összpontszám / 29 = _____

Az Oxfordi boldogságmérő kérdőív a lelki jólét számos összetevőjét méri, többek között az önbecsülést, céltudatosságot, a társas érdeklődést és a humort. Eddig minden korosztálynál sikerrel alkalmazták.
Hivatkozás: Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. Personality and Individual Differences, 33: 1073–1082

1. Szerinted mi a boldogság? Fogalmazd meg 2 mondattal!

Úgy tűnik, a boldogság nem siker vagy pénz kérdése, sokkal inkább az életszemléleté. Annak a meglátásáé, hogy képesek vagyunk-e olyasmit találni az életben, ami örömmel tölti el minden pillanatunkat. Ez lehet egy kapcsolat, a hivatásunk, egy hobbi, vagy bármi, amiért lelkesedni tudunk.

DAL: Hallgassátok meg együtt Pharrell Williams *Happy* című dalát!



TIPP: Függesszettek ki a tanteremben egy Pozitív Gondolatokat tartalmazó lapot. Szünetben taláломra tépj le róla egy mondatot, olvasd el és tedd be a tolltartódba!



„Ahány ember él a földön, annyi színárnyalata van a boldogságnak is.”

(Müller Péter)

POZITÍV GONDOLATOK

De gyél egyet!

Légy derűs, itt és most!

Adj hálát a mai

csodálatos napért!

A boldogság utazás,

nem végállomás!

Gondolkodj pozitívan,

és pozitív dolgok történnek veled!

Légy te a szivárvány a borús égbolton!

A boldogság csak elhatározás kérdése!

Élj jól: neved gyakran, szeress nagyon!

Minden pillanat egy új lehetőség!

Ne feledd ma megélni az álmaidat!

A boldogság ragadós: add tovább!

Kezdődjön a béke veled!