

Gyarmathy Éva (2019) Öröm és boldogság. Új Pedagógiai Szemle, 9-10, 112-21.

Öröm és boldogság az iskolában

BEVEZETÉS

Ezt a vitaindítónak szánt tanulmányt az egyre terjedő „boldogságóra”-program^[1] problémájára reflektálva írom, mert attól tartok, ez az óvodákba és iskolákba bekerült program eltérítheti a gyerekeket és a pedagógusokat a valódi megoldások felvállalásától. Magáról a programról már többféle kritika készült,^[2] most a program terjedésének hátterével és veszélyeivel kapcsolatban írok.

A pedagógusok kevésbé kapnak felkészítést a 21. századi gyerekek jellemzőiről. A jelenlegi pedagógusképzés nem segíti sem a pszichológiai ismeretek, sem az önálló tananyagalkotás terén a változó világban megváltozott diákok tanulásának támogatását – amit még most is tanításnak nevezünk, bár a lényegét tekintve nagyon különbözik a kifejezés korábbi értelmétől. A pedagógia a fejlődés és tanulás menedzselésévé alakul át a 21. században, így pedig a korábbiaknál szélesebb ismeretekre és nagyobb szakmai önállóságra lesz szüksége a tanítóknak, tanároknak.

A változás, és különösen a gyors változás nagy lelki megterhelést jelent. Az új értékek csak haloványan sejlenek fel, a régié már megkérdőjeleződnek, a bizonytalanság növekszik, és ez a változás sebességéből következőleg már így is marad, ezért a bizonytalanság elfogadására kell törekedni, ami viszont komoly pszichés munka.^[3] A lelki megterhelés sokszoros, és természetesen mindenki keresi a gyógyírt a kialakuló hiányokra, többek között a boldogtalanság érzésére. Ez védtelenné teszi az oktatás szereplőit is, és sokan szinte bármit elfogadnak, amit számukra kész megoldásként kínál valaki. A pedagógusképzés nem készít fel megfelelően a mentálhigiéné terén, így pedig nem elvárható, hogy ilyen programok kapcsán szakszerűen tudjon dönteni a pedagógus. Emiatt kerülhetnek be az óvodákba és iskolákba a gyerekek lelkét célzó hatástalan vagy akár ártalmas módszerek is.

Az alábbiakban kifejezetten a boldogság témáját vizsgálom és mutatom be, hogy segítsen az érdeklődő pedagógusokat a szakszerű döntés meghozatalában, amikor például a „Boldogság Programmal” jelentkezik valaki az oktatási intézményben. De a boldogság témájának tárgyalásán túl, nem maradhat el a pedagógusképzésben az óvodai és iskolai mentálhigiénére való felkészítés hangsúlyos megjelenése sem, képessé téve a pedagógusokat az oktatás hiányosságaira épülő jó-rossz vállalkozások reális értékelésére.^[4]

A BOLDOGSÁGRÓL

A boldogság és a boldogtalanság érzéséért az agy kémiaja a felelős, de az egyén tapasztalatai is erősen befolyásolják ezeket a szubjektív érzéseket. A boldogtalanságnak van pszichiátriai elnevezése: depresszió.

Kalmár Sándor összefoglaló tanulmányában^[5] a gyermek- és fiatalkori depresszióval kapcsolatban többféle statisztikát mutat be, amelyek azt jelzik, hogy a hazai gyermekkorú

populációnak nagyjából a harmada érintett a depresszió valamilyen szintje tekintetében. Ez önmagában is ok lehet arra, hogy odafigyeljünk a gyerekek és fiatalok boldogságára.

A gyerekek és a felnőttek is meglehetősen boldogok, amennyiben hagyják őket boldognak lenni. A boldogság azonban egyéni és személyes. A meghatározása is ez: szubjektív jóllét érzése. A boldogságnak annyi aspektusa van és annyi a szubjektív tartalma, hogy a fogalom azonosítása is sokféle. Az egyik fajta kérdőívvel vizsgált boldogság szintje nem egészen korrelál a másikkal.^[6]Többben, így például *Kim-Prieto* és munkatársai^[7] már a fogalom magyarázatait is integrálni szerették volna valamiféle rendszerbe. Úgy látták, hogy noha különböznek az elméletek, de egyetértenek az alábbiakban:

- Boldognak lenni jó, és az emberek szeretnek boldognak lenni;
- A boldogság nem teljesen átmeneti, pillanatnyi tapasztalat, de nem is stabil, hosszú távú vonás;
- A boldogság legalább egy részét a genetika határozza meg, de elég bizonytalan, hogy milyen mértékben, mert ez a tanulmányok alapján 10% és 50% is lehet;
- A boldogság keresése ritkán vezet boldogsághoz;
- A boldogságnak számos forrása lehet, amelyek hozzájárulnak a kialakulásához vagy összetevőként a boldogság egyéni mintázatát alkotják.^[8]

A boldogsághoz vezető út nem egyértelműen leírható, mert a boldogság élmény, és egyénenként jellemző mintázata, valamint tartalma van,^[9] de a tudósok igyekeznek a boldogság különféle módjait a megismerés céljából kategóriákba sorolni. *Szókratész* és *Arisztotelész* óta megkülönböztetik a hedonikus, vagyis az érzéki és testi jólléten alapuló boldogságot, valamint az eudaimonikus, az egyéni életút beteljesítéséhez kapcsolódó boldogságot, ami afféle szellemi boldogság.

A hedónia viszonylag jól körülhatárolt fogalom: az öröm, élvezet és elégedettség, valamint a szorongás hiánya, a szenvedést okozó helyzetből való megszabadulás, az önellátás, öngondoskodás és biztonság érzése, az egyén saját szükségleteinek és vágyainak kielégítése, a személyes szabadság és a testi harmónia elérése. Az eudaimónia tekintetében kissé jobban megoszlanak a vélemények, és végül is afféle összefoglaló kifejezésként szolgál, amely magába foglalja a pszichés jóllétet, erényt, kiválóságot, belső motivációt, hitelességet, az áramlat érzését, az élet jelentésének és céljának keresését és a másokra odafigyelést. Ez utóbbi: a kollektivistá, a boldogságot a másokért, a társadalomért, az emberiségért végzett altruista tevékenységhez kapcsoló irány kissé elhanyagolt a boldogság témakörét felkaroló pozitív pszichológiában, ahol inkább az individuális boldogság jelenik meg.

AZ ÉRTELEMES ÉLET KERESÉSE

Összemosódik, illetve össze is kapcsolódik a boldogság az élet értelmének, céljának keresésével. A boldogság és az értelmes élet érzése erősen korrelál egymással és gyakran

táplálja egymást,^[10] de nem mindig, és az utóbbi évek kutatásai jelentős eltéréseket is találtak.

Például a kapcsolatok fontosabbak a teljesítménynél azoknak, akik az értelmes életet a boldogság elé helyezik, és ugyanígy, a mások segítése is kevésbé korrelált a boldogsággal, mint az értelmes életre vágyással, ahogyan a kemény szellemi küzdelem, a tevékeny élet is az értelmes élet érzésével korrelál, és nem a boldogsággal. Ráadásul akik bölcsnek, kreatívnak látják magukat, néha még kevésbé boldogok, mint mások, miközben az életcélok tekintetében igen magas pontokat érnek el.^[11]

Jo Abe követéses vizsgálatában^[12] azt találta, hogy a pozitív érzelmek előtérbe állítása negatívan korrelál az optimizmussal, és kapcsolatot mutat az érzelmek elnyomásával. Ez a megállapítás összhangban áll más kutatások eredményével, amelyek szerint, noha az élet értelmének keresése adott pillanatban negatív érzelmekkel járhat, hosszabb távon ezek az érzelmek hozzájárulhatnak az ellenálló képességhez. Vagyis a pozitív érzelmek hajszolása aláássa az életcélok, az értelmes élet megtalálását. A boldogság keresése arra készíthet, hogy jól akarjuk érezni magunkat, de a negatív gondolatok és érzések elkerülése idővel hátrányos a személyes fejlődés szempontjából. A személyes fejlődéshez gyakran szükség van az érzelmek teljes skálájának megtapasztalására. Nem azzal kell foglalkozni, hogy elhitessük magunkkal, hogy boldogok vagyunk, és kerüljünk minden rossz érzést. A hosszútávú fejlődés és értelmes élet érdekében a negatív érzések és tapasztalatok is felvállalandóak.

Ezen a téren az egyik legjellegzetesebb példa a kisgyerekek nevelése, ami köztudottan rengeteg nehézséggel, fáradtsággal, szorongással, bizonytalansággal jár. Mégis, ha megkérdezzük a szülőket, a legtöbb esetben azt találjuk, hogy rendkívül boldogok, hogy kisgyereket nevelhetnek, még ha nem is mindig boldogok a mindennapokban.

Traumás események, balesetek, halálesetek is hozzájárulhatnak az értelmes élethez vezető hosszú távú személyes fejlődéshez.^[13] Ezek nem okoznak boldogságot, pozitív érzelmeket, legalábbis rövidtávon semmiképpen. Mégis, vezethetnek egy teljesebb élethez. Többen, különböző formában megfogalmazták már ezt.

A fejlődésnek tehát meghatározó része lehet a válság. Az „én”, az identitás formálódása természetes kríziseken keresztül halad.^[14] Amikor egy fejlődési szintet elért az egyén, az új viselkedés és attitűd kialakulásához a régiekről le kell mondania. A változás lemondással jár. Amikor új szintre lép a fejlődés, akkor új lehetőségek nyílnak meg, de csak akkor, ha bámmenyire is fáj, a régit el tudja engedni. A társadalom is ilyen kríziseket él meg, és egyre gyakrabban, mert a gyorsuló fejlődésben sorra kell az új helyzetekben a régi, jól megszokott útjainkat elhagyni.

A jutalom bizonytalan, de nincsen visszaút. Illetve van, de az már zavart jelent: ez a regresszió, amely egy már meghaladott viselkedéshez való visszatérés. Egyénileg és társadalmilag is megtörténhet a regresszió a negatív érzelmekkel is járó fejlődési lépés elodázásakor.

Tehát a pozitív érzelmek nem mindig vezetnek boldogsághoz, a negatív érzelmek átélése pedig természetes része az ember életének, így a boldogsághoz vezető úton is nagy jelentősége van a hiteles, kiegyensúlyozott, vagyis a *jó* és a *rossz* minősítés nélküli önreflexiónak.

POZITÍV PSZICHOLÓGIA 2.0

Martin Seligman^[15] a pozitív pszichológia elindításával a pszichológiának a pszichopatológiai irányultságát kívánta ellensúlyozni. Szerinte a pszichológia túl sokat foglalkozik azzal, ami elromlott az emberben, és nem foglalkozik azzal, ami jó. Ez nagyjából így is volt, bár például a pozitív pszichológia két favoritja: a megküzdéssel kapcsolatos kutatás és a tehetség tudományos vizsgálata is a pozitív pszichológia megjelenése előtt már létezett.

A Seligman indította mozgalom olyan hatalmas port kavart, hogy elhomályosította a látást. A popularitás rendszerint nem tesz jót a tudományos elméleteknek, és a kutatók egyébként is több ponton erőteljes kritikát fogalmaztak meg, amelyek alapvetően érintik a pozitív pszichológia alkalmazását is. Többek, például *Paul Wong*^[16] szerint a pozitív pszichológia átfogó küldetése az, hogy megválaszoljon olyan alapvető kérdéseket, hogy miért érdemes élni, és hogyan lehetne javítani az emberek életén.

A pozitív pszichológia egyik fontos kritikája, hogy figyelmen kívül hagyja a negatív érzelmek és tapasztalatok létezését és előnyeit. A pozitív hatásokra fektetett túl nagy hangsúly ellentmondásos lehet, mivel a negatív érzelmek, mint például a büntudat, megbánás, frusztráció és harag, ösztönözhetnek is a pozitív változások felé. A „pozitív pszichológia 2.0” törekszik egy kiegyensúlyozottabb megközelítésre, hogy kiaknázza a negatív érzelmekben és helyzetekben rejlő pozitív potenciált.

A pozitivitás gyakori kritikája a fekete-fehér gondolkodás problémája. Hasznos lehet a pozitív és negatív hatások megkülönböztetése, de a legtöbb pszichológiai jelenség nem érthető meg a pozitív és a negatív tapasztalatok egyidejű figyelembevétel nélkül. Az érzelmek legtöbbször összetettebbek, semhogy két pólusként tekintsünk rájuk. Természetes körülmények között a pozitív és negatív elemek keverékével küzdünk, és valami nem „jó vagy rossz”, mert számos tényező játszik szerepet az érzelmek, az attitűdök és a viselkedés alakulásában.

Még az egyértelműen negatív érzelmekben is fellelhető a pozitív háttér. Például az irigység kifejezetten negatívan megítélt tulajdonság, és tiltás alatt is áll, bár az egyik nagyon gyakori érzelem. Mi lehet ebben pozitív? Anélkül, hogy dicsérenénk az irigységet, észre kell venni benne a valaminek az elérésére irányuló belső hajtóerőt. „Rossz” tulajdonság akkor lesz belőle, ha hiányzik az önbizalom, amely erőt ad ahhoz, hogy elérje a célját az egyén, és ezért a könnyebb utat választja, ami, mint tudjuk, nagy valószínűséggel a „sötét” utat jelenti.^[17]

Egy kis önelemzés után kiderül, hogy sokaknak a legjobb és legrosszabb tulajdonsága egy és ugyanaz, lényegében a legerőteljesebb egyéni jellemzője. Hogy mennyire pozitívan fog ez megjelenni, az attól függ, hogy milyenek tapasztalja meg önmagát és a környezetét. Ha érzi, hogy megfelelő képességekkel, tudással és szabadsággal rendelkezik, vagyis kontrollt érez a történések felett, valamint a környezet értelmes szabályokat és kihívásokat biztosít, akkor a jellemzők az egyén és a társadalom szempontjából is pozitívan fognak megjelenni.

A pozitív pszichológia 2.0 inkább az erősségekre fókuszál, mint a gyengeségekre, amellett, hogy a korábbiaknál sokkal több érdeklődést mutat az élet legjobb dolgainak felépítése, valamint a legrosszabb helyrehozása iránt, és figyelmet fordít az egészséges emberek életének kiteljesítésére, ugyanúgy, ahogyan a rászorulók sebeinek gyógyítására.

Rászorulókat pedig vannak, és legtöbbször a gyerekkorban jönnek létre azok a sebek, alakulnak ki azok terhek, amelyekkel azután bőven van mit kezdeni. A legjobb lenne persze a fölösleges zavarok kialakulását megelőzni. Ehhez nagy szükség lenne az iskola mentálhigiénés szemléletének növelésére. Nem a pedagógusoknak és gyerekeknek tartandó, boldogságra való felkészítő képzésekkel, hanem magának a nevelésnek az újragondolásával. Ennek nem csupán az egyén, hanem a társadalom is a javát látná.

Ne legyenek illúzióink, a jóllét nem csupán emberiség kérdése, hanem kemény érdekek fűződnek hozzá. Nem a pozitív pszichológiának köszönhetőek a jóléti intézkedések, mint például a nyugdíjrendszer bevezetése, az ingyenes egészségügyi szolgáltatások, a gyerekek kiegyensúlyozottabb táplálása, a cégek dolgozóknak nyújtott wellness-szolgáltatásai, a négynapos munkahét bevezetése,^[18] hanem az érdek, a nemzet erősödése, a cég profitjának növekedése motiválja az intézkedéseket.^[19]

Az iskolát sem a gyerekekért alkották meg az államok, hanem hogy legyen elég jól képzett, utasításokat végrehajtani képes, szófogadó állampolgár, aki beilleszkedik a munkafolyamatokba, és így ráadásul jó adófizető lesz. A változás azonban ezt az iskolát túlhaladottá tette, és a korábbi érdekeknek megfelelő eljárások mára már nem csupán elavultak, hanem kárt okoznak. A 21. századra az emberiség fejlődése eljutott abba a fázisba, amikor a társadalom érdeke összetalálkozik az egyén érdekével, mert önismerettel, önreflexióval rendelkező, önállóan gondolkodni és tevékenykedni képes emberekre van szüksége a változó világban, ahol a gyors reagálás az előny, és erre a kisebb, önálló egységek hálózata képes. Az oktatás ma az ember természetes ősi mivoltára épülhetne, mert az egyén és a kis közösségek kerülnek előtérbe, ahol az utasítások végrehajtásának képessége csak a sokadik a fontos tudások között.

A pozitív pszichológia vívmányai sok országban megjelentek már az oktatásban is, és egyértelműen növekvő tanulási teljesítményhez és nagyobb boldogsághoz vezettek. Ez történik például a skandináv országokban, amelyek évek óta vezetnek az országok boldogság listáját. A „bezzeg” finn oktatás mellett a norvég tapasztalati tanulásra építő programokról vagy a svéd iskolákról szóló csodálatos beszámolók jelzik, hogy náluk az iskola már rég nem az, amit itt, a Kárpát-medencében iskolának hívnak. A 21. században, ahol a boldoguláshoz elkerülhetetlen a tanulás, már nem a pálca és az érdemjegy, hanem az öröm hajtja előre a diákokat. Ezért ezt a fontos érzést nem szabad devalválni olyan szakmailag hibás, talmi megoldásokkal, mint például a boldogság tanítása, amit a pozitív pszichológia 2.0 is elutasít.

A TANULÁS MOTORJA AZ ÖRÖM

A boldogság hátterét nem ismerjük pontosan, de az örömet agyi jutalmazó átvivő anyagok, agyi hormonok termelődése okozza. Az egyik legfontosabb ilyen neurotranszmitter, a dopamin fő feladata a túlélés biztosítása. Ez az agyi hormonnaként is működő anyag örömmel jutalmaz, ha olyasmit teszünk, amitől életben maradunk. Ilyen az evés, ivás, biztonság, szex, és magasabbrendű organizmusok esetében a tapasztalatszerzés, vagyis a tanulás. Nem, nem a biflázás, a leckeírás okoz dopaminfröccsöt, hanem a természetes tanulás, a játék, az izgalom, az érdekesség, sőt a kockázat is bekerül a dopamin által jutalmazott élmények listájába. Az aktivitás és a siker is „boldogsághormont” termel. A társas lények esetén pedig a társas megerősítés, vagyis a csoport normáihoz való alkalmazkodás, a társas megfelelés

szintén a listán van. A dopamin teszi lehetővé, hogy rájövünk, mit érdemes tennünk a túlélésünk érdekében. Az a cselekvés fog jutalmat eredményezni, amely a fenti lista valamelyik eleméhez kapcsolódik.

Talán feltűnt, hogy csupa olyasmi található ezen a listán, amely a hagyományos iskolában, és jelenleg még a magyar iskolában is szitokszó. Olyannyira, hogy iskolaéretlennek számít az a gyerek, aki „még túl játékos”. Ha a gyerek aktív vagy társas megerősítésre vágyik az órán, biztosan szidást kap. Olyasmi, hogy érdekesség, izgalom, újdonság vagy siker, alig érinti meg az oktatást. Pedig ezen változtatni kell. Persze mondható volna, hogy „minek örüljenek a gyerekek, hiszen kit érdekel, hogy nevetnek vagy sírnak, csak tanuljanak!” De a probléma az, hogy akkor tudnak igazán tanulni, ha örülnek. A dopamin ugyanis nemcsak az örömmérettel segít, hanem szükséges az emlékező képesség, a figyelem, a gondolkodás működéséhez. Ezek a kognitív funkciók dopaminigényesek, vagyis ha egy tevékenység nem kötődik olyasmihez, ami a jutalmat hordozza, vagyis ami dopamint termel, – játék, aktivitás, újdonság, érdekesség, siker, társas megerősítés –, annak a kognitív teljesítménynek az elérése nehezebbé válik.

Ez mindig így volt, és emiatt kellett a pálca és az érdemjegyek. Ez utóbbiak még most is megmaradtak, hogy ijesztgessék és jutalmazza a gyereket, és rávegyék, hogy erőnek erejével tanuljon, sokszor akár dopamin nélkül figyeljen, emlékezzen, gondolkodjon az iskolában, vagy az érdemjegyhez kötődjön az öröme. Meg lehet tenni, csak hogy az ára unalom, ürességérzés, depresszió, boldogtalanság. Ezek a dopaminhiány jelei. Az agy érzékeny a jutalomra, ezért használja az oktatás az osztályzatokat. A dopamin az érdemjegyhez kötődhet, a gyerekek így hajlandóak és képesek erőfeszítést tenni, de ahogy nem osztályzatra megy a feladat, kikapcsol az agyuk.

Persze néha van játék, vagy más örömszerző tevékenység, de a dopaminszint csak egy rövid ideig marad fenn, aztán visszahúzódik, és mindig újra és újra kell termelnie az agynak. Ha nem így lenne és a boldogság állandósulna, akkor a létfenntartásunk kerülne veszélybe. A dopamin már a cickány ősoket is boldogította, és hajszolta az evésre, ivásra, szexre, biztonság és érdekesség keresésére, játékra stb. És ezt újra és újra ismételnie kellett. Ha fennmaradna az agyban a dopaminszint, és így állandósulna az öröm, akkor nem jutott volna az evolúció el odáig, hogy itt legyünk, és az iskola örömtelivé tételén elmélkedjünk, mert már a cickány ősünk teljes boldogságban éhenhalt volna. A boldogság veszélyes.

Egyénileg nagyon nagy különbségek vannak a dopamin termelődése tekintetében. Van, akinek az agya viszonylag kevés örömtévékenységgel is sokáig dopaminban úszik, és van, akinek hamar kiürül a raktár és újra kell termelnie. A figyelem- és hiperaktivitászavar esetén is ez a probléma. Az egyik ok, amiért nem tudnak az iskolának megfelelni, az, hogy ezeknek a diákoknak túl gyorsan eltűnik a dopaminjuk,^[20] és muszáj játszaniuk, tevékenykedniük, érdekesség és újdonság után kutatniuk: így, ezen a (pedagógus szemmel nézve) kontraproduktív módon igyekeznek fenntartani a tanuláshoz szükséges kognitív állapotot. Nem véletlen, hogy ők kapják meg leghamarabb a beilleszkedési zavarról a papírt, vagy akár a hiperaktivitás figyelemzavar diagnózist. Igen, ezek a kifejezések pontosan fedik a problémát, csak hogy nem oldják meg.

A KÜTYÜK [\[21\]](#) ÉS AZ OKTATÁSI RENDSZER

Az iskolán kívül, az érdeklődési területeiken, és különösen, ha a kütyükről van szó, a diákok szárnyalnak, mert az agyuk folyamatosan termeli a jutalomhormont. A kütyü megadja, amit az iskolának is meg kellene adnia a gyerekeknek: játék, aktivitás, újdonság, érdekesség, siker, társas megerősítés. Ez pedig lényeges különbség a megelőző évszázadhoz képest, amikor közel sem volt ilyen könnyen elérhető dopaminforrás a gyerekek kezében, és az iskola nevelési eszközei még hatásosak lehettek.

Semmi sincs azonban veszve: a kütyük világa nem csábítja végérvényesen magához a gyerekeket, ha mostantól mindent fordítva csinálunk az oktatásnak nevezett eljárásban, mint eddig, és az iskola a játék, aktivitás, újdonság, érdekesség, siker és társas megerősítés alapúvá válik. [\[22\]](#) Digitális eszközökkel vagy azok nélkül is. A digitális eszközök segítenek, de nem oldják meg a tanulás problémáját. Sőt, ha túl korai életkorban, mielőtt egyéb területekhez kötődhetett volna az öröm, a digitális eszközök a maguk hatékonyságával megfogják a gyermek agyát, akkor rendkívül nehéz lesz az örömet másfelé kötni. Az iskola pitiáner manipulációja, az érdemjegyezés semmi ahhoz képest, amit a kütyük tudnak.

Alapszabály: az szocializálja a gyereket, akivel a legtöbb aktív időt tölti. A kisgyerekkori élmény egyrészt mint modelltanulás, [\[23\]](#) másrészt mint az öröm forrása ivódik bele a fejlődő agyba. Valamihez, valakihez mindenképpen kell kötődnie, és egész életére meghatározó lehet, hogy mit talál maga körül.

Ahogy fent kiderült, a kütyük olyan átfogó támadást jelentenek az örömhormonok szempontjából, hogy minden eltölpül mellettük. Emiatt nagyjából nyolcéves korig, amíg még nem alakult ki, nem kötődött az érdeklődés a kultúra egyéb eszközei, lehetőségei felé, érdemes a gyerekek önálló eszközhasználatát kerülni. Ez nem azt jelenti, hogy egyáltalán ne használja. Például már az óvodában jól segítheti a fejlődést egy interaktív tábla, egy számítógépes fejlesztőprogram. Az online mesetár és egyéb információforrások használata is elkezdődhet már kisgyerekkorban, de felnőtt családtag vagy pedagógus, egyéb szakember felügyeletével és közös tevékenységben.

Az örömteli tevékenység fent leírt elemei egyetlen elektronikus eszköz használata nélkül is biztosíthatók és biztosítandók. Ha úgy akarja a szülő vagy egyéb nevelő elvenni a kütyüt, hogy a helyébe nem ad semmit, csak azt éri el, hogy titokban használja tovább a gyerek az eszközt. Akkora a vonzereje, hogy a semmiért nem lehet lemondani róla. Sőt, ha már rászokott valaki valamely örömforrásra, akkor igen erős egyéb ingereket kell biztosítani a váltáshoz.

Az infokommunikáció fellegvára az iskola. Nem az infokommunikációs technikáé, mert ez egyelőre csak nyomokban és megnyomorítva jelenik meg a hazai oktatásban. Az informatikaóráknak csúfolt titkárnőképzésnek valójában köze nincsen az infokommunikációs technikához, és még kevesebb az információs társadalomhoz és annak szemléletéhez. Miközben a 3D tanulással hatékonyabbá válik a tanulás, [\[24\]](#) a legtöbb iskolában a 3D-s VR [\[25\]](#) meg sem jelent még, vagy csak a játék kategóriája. Amúgy ez sem lenne gond, hiszen a mesterséges intelligenciát játékokon keresztül tanítják gondolkodni a fejlesztőik, ugyanakkor, ha a fejlesztőpedagógus játszik a gyerekekkel, akkor a kollégák és a szülők is azt gondolják, valójában nem csinálnak semmit a fejlesztőórán. [\[26\]](#)

A jól sikerült Digitális Oktatási Stratégia^[27] az iskolák és a kereskedők számára is hatalmas lehetőség, hiszen nagy eszközberuházásra van szükség, de bár maga a DOS kiváló 21. századi anyag, lehetetlen bevezetni a mai oktatási rendszerbe. Nem kompatibilis sem a boldogtalan, sem a boldog(ság)órákkal. A pedagógusképzés 21. századi átalakítása nélkül nem lesz, aki a DOS-nak megfelelő tanítást tud biztosítani. A tanulásba épített játék, felfedezés, újdonság, érdekesség, siker és társas helyzetek vezetnek elmélyült tanuláshoz.^[28] Ha ezek kizárólag az elektronikus eszközökhöz kapcsolódnak és nem képezik szerves részét az oktatásnak, az a kulturális tér és a gyerekek egy igen nagy részének a tanulás szempontjából történő elvesztését jelentheti.

Az oktatásnak korábban nem kellett a mostanihoz mérhető gyors változásra reagálnia, így érthető a tehetetlenkedés, de nem elfogadható, hogy a hozzá nem értés annyi kárt okoz, hogy az oktatást már szinte be kellene tiltani, annyira ártalmas.

A gyerekek képezik le a legpontosabban az adott kultúrát, minthogy az idegrendszer a környezettel interakcióban fejlődik. Ha a gyerekek egyre nagyobb arányban kapnak diagnózist arról, hogy nem illenek az iskolához, az azt jelenti, hogy az iskola nem tud mit kezdeni a 21. századi gyerekekkel, akik ettől persze sikertelenek és boldogtalanok. Pedig nem megoldhatatlan a feladat, mert például a 21. századi skandináviai gyerekek nagyon boldogok. Olyan boldogok, hogy akár boldogságórákat is lehetne tartani nekik. Mert sokkal kevesebb tanórájuk van, alig kell otthon tanulniuk, és a tanítás amúgy is személyre szabott, társas és tevékenység alapú, tehát gyorsan fejlődnek, sikeresek. A nevelés nem minősítő-büntető, hanem megismerő-fejlesztő. Minden megvan, ami a dopamint – és ezen keresztül az örömteli tanulást biztosítja. Boldogságórák nélkül.

Footnotes

1. [^]<http://boldogsagora.hu/>
2. [^]Berkecz Franciska (2018): *Tanítható-e a boldogság? Reflexió továbbgondolásra – elsősorban keresztény pedagógusok részére.*
https://www.karizmatikus.hu/hitvedelem/teveszme-kritika-oesszefoglalo-ir..._kerdesek-es-dilemmak-kereszteny-szemmel.html
3. [^]Gyarmathy Éva (2019): *Információ és bizonytalanság. Avagy az iskola küzdelme a 2.0-ás szinten.* Új Pedagógiai Szemle, 69. 5–6. sz., 22–39.
4. [^]Gyarmathy Éva (2019): *Boldogtalan tanórák helyett 21. századi iskola.* TanitaniOnline (közlésre elfogadva)
5. [^]Kalmár Sándor (2016): *Hiányosságok a gyermekkori depresszió felismerésében és gyógyításában.* Neuropsychopharmacologia Hungarica, 18. 3. sz.
6. [^]o Ann A. Abe (2016): *A longitudinal follow-up study of happiness and meaning-making,* The Journal of Positive Psychology, 11. 5. sz., 489–498.
7. [^]Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. N., Diener, M. (2005): *Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being.* Journal of Happiness Studies, 6. 261–300.
8. [^]AIPC (2011): *Happiness and positive psychology.* Australian Institute of Professional Counsellors Article Library. Letöltés: <https://www.aipc.net.au/articles/happiness-and-positive-psychology> (2019. 11. 01.)

9. ^ Paul, M. (2015): *The difference between happiness and pleasure*. Huffington Post: Life. Letöltés: <https://www.huffpost.com/entry/the-difference-between-happiness-and-plea...> (2019. 11. 01.)
10. ^ Todd B. Kashdan, Robert Biswas-Diener és Laura A. King (2008): *Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia*. *The Journal of Positive Psychology*, 3. 4. sz., 219–233.
11. ^ Roy F. Baumeister, Kathleen D. Vohs, Jennifer L. Aaker & Emily N. Garbinsky (2013): *Some key differences between a happy life and a meaningful life*, *The Journal of Positive Psychology*, 8. 6. sz., 505–516.
12. ^ Jo Ann A. Abe (2016): *A longitudinal follow-up study of happiness and meaning-making*, *The Journal of Positive Psychology*, 11. 5. sz., 489–498.
13. ^ Joseph, S. (2009): *Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. *Psychological Topics*, 18. 335–344.
14. ^ Erikson, Erik (1956): *The problem of ego identity*. *Journal of the American Psychoanalytic Assoc.* 4. 1. sz., 56–121.
15. ^ Seligman, M. E. (1998): *The president's address*. *American Psychologist*, 54. 559–562.
16. ^ Wong, P. T. P. (2011): *Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life*. *Canadian Psychology*, 52. 2. sz., 69–81.
17. ^ Yoda mester egyik bölcs állítása a Csillagok háborúja című filmben
18. ^ https://www.napi.hu/nemzetkozi_vallalatok/meqlepo-eredmenyt-hozott-negy...
19. ^ Harari, Yuval Noah (2017): *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow*. Vintage, London.
20. ^ Wiers, CE és munaktársai (2018): *Methylation of the dopamine transporter gene in blood is associated with striatal dopamine transporter availability in ADHD: a preliminary study*. *European Journal of Neuroscience*, 48. 3. sz., 1884–1895
21. ^ „Kütyünek” nevezem itt mindazokat az elektronikus eszközöket, amelyek a 21. században az otthonokban a gyerekek számára elérhető információ-, kommunikáció- és élményforrást jelentenek.
22. ^ Ez a folyamat megindult, és ha megnézzük az „-alapú” végődésű tanítási módszereket, kiderül, hogy tudja ezt már az oktatás. Például kooperáció-, dráma-, média-, e-learning-, felfedezés-, élmény-, probléma-, projektalapú tanulás, csak ezek sem illenek az elavult oktatási rendszerbe.
23. ^ Bandura, A. (1977): *Social learning theory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
24. ^ Gyarmathy Éva (2019): *3D-s tanulás nem a jövő, hanem a jelen*. Letöltés: <https://osztalyfonok.hu/cikk.php?id=2112> (2019. 11. 01)
25. ^ Virtuális valóság
26. ^ Az egyik hazai iskolában a kisgyerekek tanítását játékokra építették, és hamarosan fel kellett hagyni a programmal, mert a szülők sorra vitték el a gyerekeket azzal, hogy nem tanítják őket rendszeresen. Ezzel szemben az 1968-ban alapított Sudbury Valley School, ahol csak játszanak a gyerekek, ma is kiváló minősítéseket kap.
27. ^ Magyarország Digitális Oktatási Stratégiája. Letöltés: <https://www.kormany.hu/download/0/cc/d0000/MDO.pdf> (2019. 11. 01.)
28. ^ Csak nézzük meg azt az elmélyültséget, amelyet egy számítógépes játék során látunk a gyerekeknél. Ezt tudja a dopamin.