

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



## KERÜLJÜNK FLOW-BA!



**Mental Focus** | *Online*  
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

## GRUND

## Irány a Grund!

A pozitív pszichológia flow-elméletével ismerkedhettetek meg a múlt heti Tudástérben, és láthattátok, hogy ez a téma is tipikusan olyan, amiről nem beszélni kell, hanem gyakorolni. Ezen a héten a flow gyakorlására hívunk benneteket.

**Észrevettétek már, hogy a kisgyermek a flow állapot előidézésének és fenntartásának a nagymesterei? Figyeltétek már őket, amikor megteremtik a saját alternatív valóságukat, hogy hogy csillog a szemük, és hogyan áramlanak a játékkal együtt? Aztán, ahogyan nőnek, elfelejthetik ezt a csodálatos képességüket. De nem kell, hogy ez így legyen.**

Segítsünk nekik megőrizni ezt a képességet sokáig, illetve tudatosítsuk magunkban is és bennük is, hogy a flow állapothoz szükséges feltételeket magunk is megteremthetjük. Ismerjünk meg olyan gyakorlatokat, amelyekkel képesek leszünk mi is előidézni ezt az állapotot.

**Figyeljétek a kicsiket, tanuljatok tőlük, és használjátok a Grund gyakorlatait, ötleteit arra, hogy együtt is átélhessétek a flow-élményt.**

### 1. Jussunk át az izzó láván!

**A legkisebbekkel játsszatok olyan játékokat, amelyben mindannyian fel tudtok oldódni.** Például képzeljétek el, hogy egy vulkán tört ki nálatok! (Ezt talán nem is olyan nehéz elképzelni egy-egy rumlisabb napon.)

Az egész szobát elárasztotta a láva, és így kell eljutnotok egyik helyről a másikra. Dobáljatok a földre párnákat, mintha sziklák lennének, segítsetek egymásnak átjutni, közben győzzétek le az utatokba álló szörnyeket, sárkányokat vagy menekítsétek ki a lávába esett plüssöket.

Engedjétek szabadon a fantáziátokat, legyetek egy kicsit gyerekek ti is! Illetve vulkánkutató kalandorok. Vagy legyetek királynők, királyfiak, szuperhősök vagy kalózkodók...



## 2. Inspiráló kihívás

Beszélgessünk, és kérdezzük meg egymástól a családban, hogy mi az, ami a legjobban motivál bennünket? Milyen feladatokat, milyen tevékenységeket csinálunk a legszívesebben?

Ha ez mindenki számára körvonalazódik, jelöljétek ki egy napot minden héten, amikor ennek a tevékenységnek szentelitek az időtöket. Akár fel is oszthatjátok egymás között az erre szánt időt, és bekapcsolódhattok egymás motiváló, inspiráló tevékenységébe. De külön-külön is tevékenykedhettek. **Fontos, hogy mindenki találjon egy olyan tevékenységet, amelyben el tud merülni, ami feltölti, ami közben flow élményt élhet át.**

Jó, ha van ezeknek a tevékenységeknek céljuk, de ne a cél miatt, hanem a folyamat élvezete miatt csináljátok őket.

Tűzzétek ki egy családi célt, és keressétek meg benne, hogy kinek milyen lehetősége van bekapcsolódni, hogy elérjétek ezt a célt. Mindenki olyan feladatot, tevékenységet válasszon, ami számára inspiráló, de esetleg a hétköznapiakban nem jut rá ideje más feladatai mellett.



## 3. Tanuljunk valami újat!

Keressetek olyan területeket, amelyek érdekesek számotokra. Ez lehet, hogy minden családtag esetében más. Mindenki tanuljon meg valami újat azon a területen. **Merüljétek el a folyamatban! Élvezzétek az új tudás beépülését!** Nézzetek utána, aminek lehet, kérjétek benne segítséget, ha szükséges. Majd, ha úgy érzitek, hogy készen álltok az új tudásotok bemutatására, másoknak is mutassátok meg, mit tanultatok. Akár **egy családi flow-est keretén belül bemutathatjátok a tudásotokat**, pl. egy új bűvészkönyvet vagy egy új típusú ékszer, amelyet ti készítettetek, vagy egy történetet arról, amit tanultatok stb.

A flow élmény nem jelenti azt, hogy erőfeszítés nélkül éritek el a célokat. A flow-nak épp-hogy előfeltétele, hogy erőfeszítéseket tegyetek azért, hogy valamilyen tevékenységet elvégezzetek, valami újat tanuljatok, de mindezt örömmel, élvezettel tegyétek.



### 4. Teremtsünk időt a flow állapot megalapozására!

Mielőtt elkezdesz dolgozni vagy mielőtt a gyermeked beül az iskolapadba, vagy leül a házi feladatát megírni, megtanulni, végezzetek el egy rövid gyakorlatot. 5 percben hozzátok pozitív állapotba az elméteket. Lélegezzetek mélyeket, és határozzátok el, hogy nyugodtak, higgadtak, de jókedvűek lesztek.

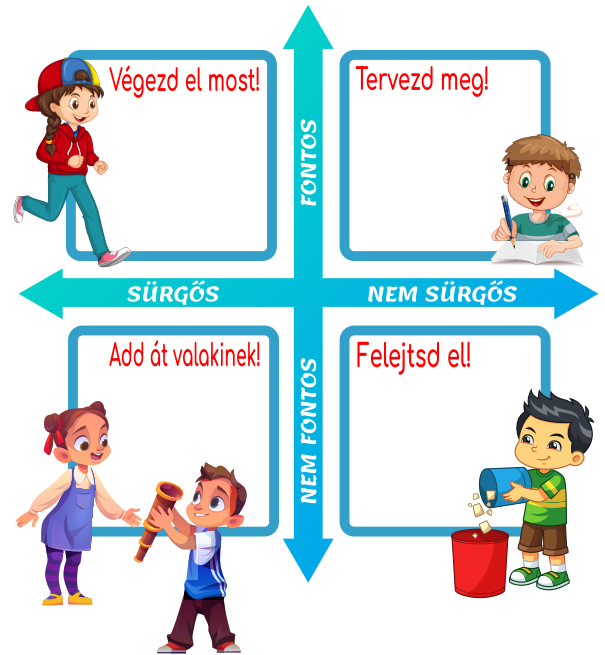
Ez történhet akár a „Most éppen mi jó nekem?” gyakorlattal is, amelyben erre a kérdésre keresitek a választ az aktuális pillanatban. Az agyunknak pusztán néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból, és könnyebben ráhangolódunk az előttünk álló feladatra. Érdeemes ezt nektek is kipróbálatok!



## 5. A sürgős-fontos mátrixában

Egy lista, amely prioritás szerint tartalmazza az elvégzendő feladatokat, rendszert és áttekintést biztosít számotokra. Kezdjétek a dolgaitok elvégzését mindig a legnehezebb feladattal!

**Hasznosítsátok az Eisenhower elvet.** Ez a módszer a munka világában már elterjedt és hasznos tudásként van jelen, de a gyermekeknek is átadható, és megtaníthatod ennek az elvnek a használatát. Nagyon hasznos tudás lesz az élete során. Elkészítettük nektek a sürgős-fontos mátrixot. Nyomtassátok ki, és használjátok, amikor a tevékenységeiteket, feladataitokat írtátok össze!



## Sürgős – fontos

**Rangsoroljátok a feladataitokat egy sürgős és egy fontos dimenzió mentén!**

Minden négyzetbe kerüljenek bele a feladataitok, amiket el szeretnétek végezni az adott napon vagy héten. Ha ezt a képet kinyomtatjátok, lamináljátok, akkor többször is fel tudjátok használni úgy, hogy kis post-it-re írtátok a feladatokat, és a megfelelő helyre ragasztjátok. Majd amikor már nem aktuális, leveszitek.

## 6. Ne zavarj!

Mindenkinek biztosítsátok a családban egy olyan helyet, lehetőséget, ahol csak a saját feladataira fókuszálhat, ahol kihelyezheti a „Ne zavarj!” táblát, és elmélyedhet egy tevékenységében!

## 7. Szünet

Tanuljatok meg szünetet tartani, pihenjétek a feladatok között. Tegyétek ezt tudatossá! A fejszét is meg kell időnként élezní.



**Ne zavarj!  
Flow-ban  
vagyok!**

## 8. A pont jó pont jó

A pont jó pont jó lesz. Nem kell mindig mindennek tökéletesnek lennie! Lássatok tanulási lehetőséget a hibákban!



## 9. Zárjátok le a feladataitokat!



Ahhoz, hogy elégedettnek érezzétek magatokat egy feladat elvégzése után, fontos, hogy le is tudjátok azt zárni, mielőtt másik feladatba vagy tevékenységbe kezdtek bele. Ahogyan a napotokat is lezárjátok valamilyen szertartással, a feladataitok végén is találjatok ki valamilyen szertartást, amellyel – ha csak pár másodperc erejéig is –, de megéleitek örömeit, elégedettségeket.

## 10. Fókuszálás gyakorlat

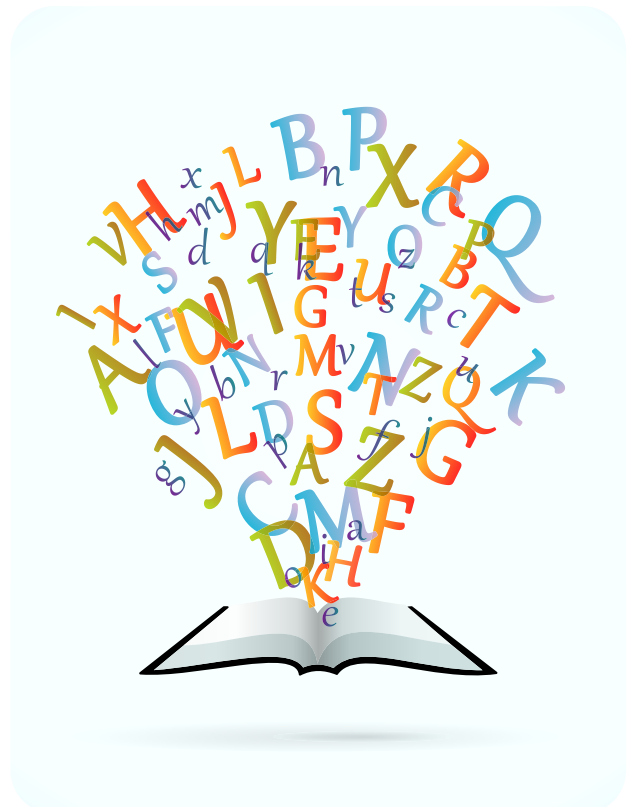
A flow szempontjából különösen fontos, hogy megtanuljunk egy dologra koncentrálni, és arra figyelni, amivel éppen foglalkozunk. Ennek a gyakorlásához hoztunk nektek egy gyakorlatot.

**Ismerjétek meg Kenyeres András, a magyar férfi vízilabda-válogatott mentáltrénerének gyakorlatát, és szabjátok magatokra, használjátok egészséggel!**

Az alábbi gyakorlatokat egyenként, lehetőleg naponta kétszer, két héten át ismételjük; az edzésterv így összesen nyolchetes lesz. Egyszerre csak az egyik gyakorlattal haladjunk, ne keverjük őket semmi esetre sem!

### 1. Szószámláló (1-2. hét)

Egy könyv bármely oldalán válasszunk ki egy bekezdést, és számoljuk meg a szavakat egyszer előlről kezdve, másodszor visszafelé. Amennyiben az eredmény nem egyezik, kezdjük újra! Mindannyiszor más-más könyvet és körülbelül hasonló méretű, 100-150 szavas bekezdést válasszunk!





## 2. Visszaszámolás (3–4. hét)

Számoljunk vissza 100-tól hármasával: 100, 97, 94, 91, 88 és így tovább!

## 3. Mantrák (5–6. hét)

Válasszunk egy inspiráló szót vagy rövid mondatot, és mondogassuk mantraszerűen, csöndesen pontosan 3 percig (például: „Összpontosítok, csak a játékra figyelek!”, vagy „Megcsinálom, amit elterveztem; véghez viszem!”)!



## 4. Egy tárgy figyelése (7–8. hét)

Válasszunk egy gyümölcsöt vagy bármilyen tárgyat, például cecuzát, és csakis a tárgyra figyeljünk! Figyeljük meg formáját, illatát, színét, felületét, csak azzal foglalkozunk, ami előttünk van! Nem szárnyalhat a gondolatunk, ne asszociáljunk semmire, amit éppen nem látunk, ami nincs előttünk! Nézzük így a tárgyat pontosan 5 percig! Elkalandozott a gondolatunk? Kezdjük újra mindaddig, amíg nem tudunk 5 percig egy tárgyat figyelni a maga egyszerűségében, valóságában. Minden alkalommal válasszunk másik tárgyat – bármi jó lehet: könyv, gyümölcs, evőeszköz, táska, hangszer, szék stb.

