



Jákvæð sálfræði

Við finnum hamingju og gleði í mörgu sem við mætum á lífsleiðinni, t.d. með því að ná settum markmiðum. Við stefnum að því að verða besta útkoman af okkur sjálfum. Jákvæð sálfræði gengur út á það að styrkja sjálfsmynd sína og hafa þannig betra mótlaetisþol þannig að auðveldara er að takast á við erfiðleika. Mikilvægt er að hafa í huga að njóta þess sem maður er að gera jafnt og útkomunnar, þ.e.a.s. maður njóti ferðarinnar jafnt og áfangastaðarins.

Jákvæð sálfræði snýr að því að skoða hvað gefur okkur tilgang, ánægju og merkingu í lífinu. Það að finna tilgang með þeim verkefnum sem maður tekur sér fyrir hendur og finna að maður hefur eitthvað um verkefnið að segja er mikilvægt og gerir okkur ánægðari. Sé maður meðvitaður um styrkleika sína og áhugasvið er auðveldara að finna verkefni við hæfi eða aðlagð þau þannig að besta útkoman náist. Það að geta unnið með öðrum, aðstoðað þá, borið umhyggju fyrir þeim og gert þeim gott, skapar hamingju og ánægju. Hamingjan er í grunnin það að geta borði virðingu fyrir öðrum, látið gott af sér leiða, þakka fyrir það góða í lífinu og hafa ánægju af öðru fólki.

Ein af greinum þeirra fræða sem nefnist jákvæð sálfræði er hugmyndin um Flæði. Gleði, sköpun og ferli með hámarks tengslum við lífið kallar Mihaly Csikszentmihalyi flæði. Þessi fræði eru ekki ný því fyrir 2300 árum síðan fjallaði Aristoteles um að ofar öllu væri hamingja, það sem karlar og konur leita í lífinu. Hann komst að því að hamingja er ekki eitthvað sem gerist heldur er hún áunnið ástand af manneskjunni sjálfri. Þeir sem ná tökum á því að stjórna innri upplifun sinni ná að bæta líf sitt og færast nær því sem við köllum hamingju. Einn liður í því að ná stjórn á upplifuninni er að ná tökum á meðvitundinni. Mat okkar á lífinu er mótað af mörgum öflum sem búa

til upplifun, sem ýmist er góð eða slæm. Mörgum þessara afla getum við ekki stjórnað með góðu móti en önnur getum við haft áhrif á. Besta upplifun sem við fáum er oftast en ekki þegar líkaminn eða hugurinn tekst á við verkefni og er á mörkum þess sem hann ræður við. Flæði er það þegar fólk er svo einbeitt við verkefni að ekkert annað skiptir máli á þeirri stundu. Reynslan sjálf er svo ánægjuleg og gefandi að fólk leggur ýmislegt á sig og fórnað öðru bara til að geta haldið verkefninu áfram og öðlast slíka reynslu aftur. Það að hafa stjórn á meðvitund sinni er ekki einfalt verkefni en nauðsynlegt til að geta haft áhrif á hamingjuna.

Hlutverk starfsmanna í Uglukletti er að búa til aðstæður þar sem flæði getur átt sér stað. Eins og áður hefur komið fram er mjög mikilvægt að hver og einn einstaklingur þekki sjálfan sig vel og sínar þarfir. Þess vegna teljum við mikilvægt að börnin læri að velja hvað það er sem hentar þeim best, hverjar þarfir þeirra, langanir og áhugi er hverju sinni. Með því kynnast þau hvernig hægt er að hafa áhrif á aðstæður sínar og líf á jákvæðan hátt. Þau geta breytt aðstæðum þannig að upplifunin sé jákvæðari. Þá er einstaklingurinn oftast glaður og gleðin veitir honum orku.