



## **Boldogságóra Program**

**„Arra törekszünk, hogy a Boldogságórák derűs és élménygazdag feladatai, játékaik, valamint gyakorlataik fokról fokra kibontakoztassák a derűt és életszeretetet. Gyermekünk így a jövőbe vetett hittel, bátran járják végig a felnőtté válás vezető útját, majd boldogságra képes emberré válhatnak.”**

**(Prof. Dr. Bagdy Emőke, a Boldogságóra program fővédnöke)**

A 2019/2020-as tanévben intézményünk alsó tagozatos munkaközössége csatlakozott a Jobb Veled a Világ Alapítvány által 2014-ben indított Boldogságóra programjához.

Az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoportja tudományosan vizsgálta a program hatékonyságát, és megállapították, hogy a boldogságórákon történő képességfejlesztésnek köszönhetően egyértelműen javul a tanulók empátiás képessége, és szociális érzékenysége. A program szigorú módszertani és kutatási eredmények alapján 10 egymásra épülő témából áll az alsós korosztály számára, melyek a következők:

1. A hála gyakorlása
2. Az optimizmus gyakorlása
3. Társas kapcsolatok ápolása
4. Jó cselekedet gyakorlása
5. Célok kitűzése és elérése
6. Megküzdési stratégiák
7. Apró örömelek élvezete
8. A megbocsátás gyakorlása
9. Testmozgás
10. Fenntartható boldogság

A program eszköztára sokrétű, az egyéni és a csoportos tanulást változatosan támogatja. A foglalkozások alapja a megerősítő, bátorító pedagógiai attitűd, melyen helyet kap a feszültségoldás, a relaxáció, és a meditáció. Célunk az, hogy a gyerekek boldogságra való képességének fejlesztését játékosan, kreatív feladatokon keresztül érjük el. Így az órákon szerepe van a zenének, a rajznak, az improvizációs játékoknak, fotózásnak és más alkotó tevékenységnek. Törekszünk arra, hogy tanulóink igényeljék a szépet, a jót, és ez a módszer segít ebben.

Iskolánkban az 1. évfolyamon valósultak meg a Boldogságórák, két pedagógus Hevesi Zoltánné és Tóthné Tamás Nikolett részvételével. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyerekek segítőkészebbek, együttműködőbbek lettek, a mozgásos játékokban rendkívül jól motiválhatók. Jobban oda tudnak figyelni, ami tanulmányi munkájukban is észrevehető. Észreveszik társaik szomorúságát és önismeretük is fejlődött.

**„A boldogság a pozitív érzelmek királynője, a lelki egészségünk aranyalapja.”**

Hálás vagyok, hogy megismerhettem és részese lehetek a Boldogságóra projektnek.

Hevesi Zoltánné

Boldogságprogram intézményi koordinátora