



Jobb Veled a Világ
BOLDOSGÁGÓRA
program

Iskolánkban második éve folyik a Jobb veled a világ alapítvány Boldogságóra programja. A módszerre interneten bukkantam rá, alapos tanulmányozás után elhatároztam, hogy iskolánkban kipróbálom. A szükséges engedélyek megszerzése után 2016. szeptemberében meg is tartottam az első boldogságórát az akkori első osztályosokkal.

A program megálmodója, elindítója és szakmai vezetője **Bagdi Bella** a Jobb veled a világ alapítvány elnöke, életmódfejlesztő énekesnő. Fővédnöke **Prof. dr. Bagdi Emőke** klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, professzor emeritus. Továbbá a szakmai csapat tagja **Prof. Oláh Attila** a boldogságintézet tudományos szaktanácsadója, az ELTE Pozitív pszichológia laboratórium vezetője és a Magyar Pszichológiai Társaság elnöke.

A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára.

Részletes tájékoztató a <http://boldogsagora.hu/> weboldalon található.

Miben segíti munkámat:

- Módszertani eszköztáram kiegészítése
- Osztályközösség alakítása
- Olyan technikák megtanítása a gyermekeknek, mely segítséget ad számukra a mindennapi életben
- Hogy megfelelő megküzdési stratégiák álljanak diákjaim rendelkezésére problémás helyzetekben.
- Hiszek abban, hogy a pozitív megerősítés kihat a gyermek önismeretének egészséges fejlődésére, teljesítményére és eredményeire, kapcsolataira.

Az első év tapasztalatai

2016. szeptemberében csatlakoztunk az első osztállyal a Boldogságóra programhoz.

Magyarországon a Jobb Veled a Világ Alapítvány szervezésében a Boldogság Intézet szakmai csapata egy teljes programot dolgozott ki a diákok boldogságra való tanítására. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy a Boldogságórák csökkentik a tanulók szorongását, miközben erősíti önbizalmukat. Így nemcsak kiegyensúlyozottabbá válnak a gyerekek, de az iskolában is jobban teljesítenek. A Boldogságórák tapasztalataiból születtek meg a Boldogságóra kézikönyvek és munkafüzetek. Módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára. A Boldogságórák célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem, hogy vezérfonalat adjon az iskolásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget. Mindezt szigorú empirikus kutatásokkal támasztjuk alá. A teljes Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek fokról fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit. Az egyes témakörök sorrendben:

1. Boldogságfokozó hála
2. Optimizmus gyakorlása
3. Kapcsolatok ápolása
4. Boldogító jócselekedetek
5. Célok kitűzése és elérése
6. Megküzdési stratégiák
7. Apró örömek élvezete
8. Megbocsátás
9. Testmozgás
10. Fenntartható boldogság

A tanév minden hónapjára jutott egy téma, amihez különböző játékos feladatok tartoztak. Az óra feladatainak megoldását fényképpel, vagy videóval kellett igazolni, amit fel kellett tölteni az alapítvány honlapjára. Az alapítvány aztán gyakran tette közzé hivatalos oldalakon. Továbbá szerepeltünk a Kanizsa hír portál facebook oldalán is. Az áprilisi feladatunkkal, a megbocsátáshoz kapcsolódó társasjátékunkkal a hónap kiemelt csoportja lettünk. Ugyancsak áprilisban részt vettünk a Jobb veled a világ alapítvány által hirdetett „Énekelj a Földért” akcióban, ahol Bagdi Bella énekesnővel, az alapítvány elnökével és a Mindenki című oskar díjas film gyermekkórusával együtt énekelünk a Föld napján. Az osztály videója a megtekinthető a YouTube oldalon: Énekelj a Földért Nagykanizsa címen. Felhívtuk az emberek figyelmét arra, mit kell tennünk Földünk megvédése érdekében. Ezt az alapítvány oklevéllel jutalmazta.



Júniusban pedig a szükséges dokumentumok megszerzése után pályázatot nyújtottunk be a Boldog iskola cím elnyerésére. A Boldog Iskola címet elnyert

intézmények igazoló oklevelet kapnak, melynek értelmében a címet egy tanéven keresztül használhatják. A cím minden évben megújítható lesz. A címmel rendelkező intézmény tagja lesz a Boldog Iskolák hálózatának. A hálózatba tartozó intézmények számára a Boldogság Intézet szakmai programokat szervez. A címet birtokló intézményt sajátos arculata, a pozitív pszichológia iránti elkötelezettsége megerősítheti a nevelési-oktatási intézmények közötti pozíciójában. A cím megkülönböztető jegy, mely vonzóvá teszi az iskolát a szülők és gyermekek számára, és pozitív visszajelzést jelent az iskola munkájáról a külső és belső kapcsolatrendszerének. A címnek való megfelelést a Boldogság Intézet szakértői bizottsága ellenőrzi. Pályázatunk sikeres volt, így 2017/18-as tanévben Nagykanizsa első Boldog Iskolája lettünk.



Boldog Iskola

A második év tapasztalatai

2017 október 5-én a Jobb veled a világ alapítvány ünnepélyes díjátadón és szakmai napon egy oklevelet, és egy 20000 Ft értékű tankönyvcsomagot, CD-t és kártyát kaptunk, amit azóta is gyakran használunk. A tanév első felében több osztályban is folytak boldogságórák.

Hónap	Téma	Tevékenység	Megjegyzés
Szeptember	Hála	<ol style="list-style-type: none"> Készítettünk virágokból „hálakertet”, minden virág közepére beragasztottuk miért vagyunk hálásak. (pl. a játékért, tűzoltóknak...a gyerekek fantáziája határtalan volt) A kötelező feladaton túl hálakuponokat készítettünk felirattal, amit aztán a gyerekek üzenőjébe ragasztottunk. Mindenki választhatott, kinek szeretne üzeni. (apának, anyának, testvéreknek...) 	
Október	Optimizmus gyakorlása	<ol style="list-style-type: none"> Október 5-én a Jobb veled a világ alapítvány díjátadóján megkaptuk a Boldog iskola címet. Öleléskuponokat raktunk az iskola minden folyosójára, azzal 	

		<p>a felirattal, hogy ha bárki ölelésre vágyik valamilyen okból, a másodikosoknál és a tanítóiknál beválthatják a letépett kuponokat ölelésre.</p> <p>3. Munkánkba bekapcsolódott Lengyeltóti Orsolya is.</p>	
November	Társas kapcsolatok	<p>1. Olyan tulajdonságokat gyűjtöttünk, amik segítenek az emberi kapcsolatok megteremtésében, fenntartásában, konfliktusok kezelésében állatbábok segítségével.</p> <p>2. Iskolánk első osztályában is tartottam boldogságórát, bekapcsolódott a munkába még Dolmányosné Szabocsán Ágota, és Kériné Vajda Mária is.</p> <p>3. Az állatbábokhoz kártyacsomagot és memóriajátékot is készítettünk, amit fejlesztő foglalkozások során jól tudunk használni számos képesség fejlesztésére.</p>	A feladat a Hepehupa projekthez is kapcsolódik
December	Boldogító jócselekedetek	<p>1. Jótett kiállítást készítettünk a hónap során végzett jó cselekedeteinkből.</p> <p>2. A negyedik osztályban is tartottam boldogságórát. bekapcsolódott a munkába Ivanovicsné Hederics Gyöngyi, Godinek Ildikó.</p> <p>3. Rendszeresen segítünk a fejlesztő iskolásoknak a gyerekek sétáltatásában.</p> <p>4. Kekszgolyót-boldogságsütit készítettünk a karácsonyi vásárra.</p> <p>5. Tartottam boldogságórát a fejlesztő iskolában, ahol közösen készítettük a kekszgolyókat a gyerekekkel.</p> <p>6. A szülők is bekapcsolódtak, a gyerekeket meglepték Mikuláskor egy csomaggal, amiben a csokin kívül egy kifestő is volt. A színező a reggeli koncentrációt, tanórákra való ráhangolódást segítette.</p>	

Februárban megalakult a boldogságórák Mastermind csapata. A csoport tagjai olyan lelkes pedagógusok és szakemberek, akik tapasztalataik, magas színvonalú munkájuk és kreativitásuk megosztásával a Boldogságóra program szakmai fejlődését tűzték ki célul. A csapat tagjai közé meghívást kaptam, így iskolánk is részt vesz a program fejlesztésében.

Közelgő esemény

Április 20-án ebben az évben is részt veszünk az „énekelj a földért” kezdeményezésben, amit idén civil díjra jelöltek. A programról részletes tájékoztató a:<http://enekeljafoldert.hu/> weboldalon található.

Nagykanizsa, 2018.04.18.

Némethné Simon Sarolta
gyógypedagógus