

1.sz. melléklet

BOLDOGSÁGÓRA

PROGRAM

„Az ember legfőbb célja és törekvése a boldogság”

Már az ókortól kezdődően a legfőbb filozófiai értelmezés szerint az ember legfőbb célja a boldogság elérésére való törekvés. Pusztán ennek a ténynek a megállapítása kapcsán szinte hihetetlennek tűnik, hogy évezredek múltak el úgy, hogy a közoktatás a pedagógia egyik létező teóriája vagy irányzata sem fogalmazott meg semmilyen konkrét célkitűzést, vagy tervet, amely arról szólna, hogyan készíthetők fel a gyermekek szisztematikus oktatási program keretében arra, hogy sikeresek legyenek az emberi lét legfontosabb céljának, a boldogságnak az elérésében.

Az elsők között 2014-ben a jobb Veled a Világ Alapítvány pedagógiai műhelyének innovációjaként született meg a boldogság elérésének, fenntartásának és fokozásának lehetőségeit szisztematikusán áttekintő, rendszerbe foglaló és a boldogság megteremtésének útjait saját élmény gyakorlatokkal elevenné tevő élménypedagógiai program. A boldogságnak, mint az ember életére kiemelkedő hatással bíró tényezőnek jelentőségére az új évezred hajnalán színre lépő pozitív pszichológia irányította a figyelmet. A pozitív pszichológia empirikus vizsgálatok sorozatával igazolta azt, hogy a pozitív érzelmek evolúciós funkciója, a negatív érzelmek hatásának „méregtelenítése”.

A boldogság megtapasztalásához a negatív hatások és stresszélmények leküzdésén keresztül vezet az út, vagyis a boldogság elérésének egyik fontos feltétele a stresszkezelés képességének az elsajátítása.

Azért csatlakoztunk ehhez a programhoz, mivel sajnos egyre gyakrabban találkozhatunk negatív hatásokkal, stresszes életmóddal, agresszivitással, a gyerekek körében is, ezért gondoltuk, hogy ennek a módszernek a segítségével próbáljuk enyhíteni, a megfelelő irányba terelni ezeket a problémás helyzeteket, segítve őket a negatív élményeik feldolgozásában, kudarcaik leküzdésében. Ezeket elősegítik a programban is található mozgásalapú relaxációs gyakorlatok, melyek automatikusan lazító, kedvező pszichovegetatív hatásokat váltanak ki. Így könnyebben, a stresszt elengedve, tudunk ráhangolódni a következő tevékenységekre. Színesítik a napjainkat Bagdi Bella gyerekdalai is építik az optimizmust, önbizalmat és a pozitív énképet alakítanak ki.

Ezzel az a célunk, hogy gyermekeinket támogassuk abban, hogy még hatékonyabban sikerüljön helyt állniuk az óvodai közösségben. Elfogadják, és megértsek egymást, mivel az óvodánk összetétele kb. csoportonként 40% roma származású. Éppen ezért igyekszünk ezzel a programmal is a legtöbb pozitív dolgot megragadni, azt kiemelni, és a játékba beépítve a gyermekek személyiségét, érzelm világát a helyes irányba terelni. A nyugodt, derűs boldogabb légkört is elősegíti, ha a gyerekek vidámabbak, kiegyensúlyozottabbak, örömmel végzik a tevékenységüket, egymáshoz való viszonyuk is átértékelődik, ha jobban ismerik egymást, a játékban is elfogadóbbak, megértőbbek. Ehhez szükségünk van a szülőkkel való együttműködésre is természetesen, ami még szorosabbá fűzi a családokhoz való kapcsolatainkat.

Szülők bevonásának szintere:

- szülők tájékoztatása a boldogságprogramról szülői értekezlet alkalmával
- tájékoztatás az aktuális témáról, feladatokról a zárt online csoportban
- a csoport faliújságján az elkészült alkotások közzététele
- bevonásuk a feladatok megvalósításába
- gyűjtőmunka

A boldogságórák tudományos alapja:

-A pozitív érzelmek adják a megismerés, az intellektuális és szociális képességek fejlődésének motivációs alapját, a pozitív érzelmek az önkiteljesedést, a pszichológiai tökélepképződést energetizáló tényezők.

- A pozitív érzelmi állapotok és kitüntetetten a boldogság megteremtésének technikái taníthatók, elsajátíthatók.

- A boldogság ösztönöz bennünket arra, hogy gyakorlati lépéseket tegyünk álmaink megvalósítása, fejlődésünk előmozdítása érdekében.

Ezen tételek alapján a mentális egészség fejlesztéséhez is hozzájárulunk.

A boldogságórák célja: a pozitív orientáció készségszintű elsajátítása.

A pozitív orientáció az önmagunkhoz, másokhoz, a jelenünkhöz, a múltunkhoz és a jövőnkhez való pozitív viszonyulás.

Szándékoltan irányított figyelem olyan tartalmaknak a tudatba emelése, amelyek pozitív érzelmeket aktiválnak. Minél korábbi élepszakaszban kezdődik el a pozitív orientáció kialakítása, annál szilárdabb és a negatív életpasztalatoknak jobban ellenálló pozitív élepszemlélet alakul ki.

Mit adnak nekünk a boldogságórák:

A program 10 egymásra épülő témából áll, melyek fokról- fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit.

Témái:

1. A hála gyakorlása
2. Az optimizmus gyakorlása
3. Társas kapcsolatok ápolása
4. Jó cselekedetek gyakorlása
5. Elköteleződés egy cél mellett
6. Megküzdési stratégiák
7. Apró örömök élvezete
8. A megbocsátás gyakorlása
9. Testmozgás
10. Fenntartható boldogság

A program eszköztára sokrétű, az egyéni és a csoportos tanulást változatosan támogatja. Az órák alapja a bátorító, megerősítő pedagógiai attitűd, a foglalkozásokon pedig helyet kap a feszültségoldás, relaxáció, meditáció, a saját tapasztalatok, élmények felidézése éppúgy,

mint a közös gondolkodás vagy az új tudás élményalapú konstruálása. Szándékunk az, hogy a komoly célt – a következő generáció boldogságra való képességének fejlesztését – Játékosan, kreatív feladatokon, gyakorlatokon keresztül érjük el, így a foglalkozásokon szerepe van a zenének, rajznak, improvizációs játékoknak, fotózásnak vagy a videófilm készítésének is.

Közösségfejlesztő hatása:

- Óvodai csoportot összetartó csapattá kovácsolja
- erősíti a baráti, és társas kapcsolatokat
- Pozitív hatással van a gyermek –szülő kapcsolatokra

A boldogságórák előnyei:

- 1.) Fejleszti a gyerekek problémamegoldó képességét.
- 2.) Szélesíti a gyerekek látókörét és gondolkodásmódját.
- 3.) Testi, szellemi és társas erőforrásokat épít.
- 4.) Ellensúlyozza a negatív érzelmeket.
- 5.) Óvja a gyerekek mentális egészségét.
- 6.) Csökkenti az agressziót a gyermekközösségben.
- 7.) Javulnak a gyerekek tanulási eredményei.
- 8.) Miközben tanítasz, te magad is fejlődsz, és boldogabbá válsz.

Minimum havi egy foglalkozást tartunk meg a gyerekeknek, amelyen egy feladatot elvégeztetünk velük. Jelenleg két csoportban folynak a boldogság órák: - Katica csoportban - Micimackó csoportban

Hónap végén feltöltjük a dokumentációkat a Boldog ovi internetes oldalára, fotók illetve leírás formájában.

A célunk, hogy még egy óvodai csoportot bevonva óvodánk elnyerje az Örökös Boldog ovi címet és hogy vonzóvá tegyük óvodánkat a szülők és a gyermekek számára ,ezáltal pozitív visszajelzést kapunk az óvoda munkájáról.