



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

A BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM MUNKATERVE

2021/2022-es TANÉV

Helyszín	Centenáriumi Általános Iskola
Rendszeresség	Minimum havi 1 alkalom
A boldogságóra program intézményi koordinátora	Horváthné Sabáli Éva

A teljes Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek fokról fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit.

Hónap	Havi téma	Felelős pedagógus	
Szeptember	A boldogságfokozó hála Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	A programot vállaló pedagógusok felkérése Szülői nyilatkozatok beszerzése Regisztrációk ellenőrzése, segítése Segédanyag letöltése A program beindítása
Október	Optimizmus gyakorlása Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	Az első hónap tapasztalatainak megbeszélése, további feladatok
November	<u>Társas kapcsolatok</u> Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	Különleges élmények megosztása, tapasztalatok megbeszélése
December	<u>Boldogító jócselekedetek</u> Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	Különleges élmények megosztása, tapasztalatok megbeszélése

Január	Célok kitűzése és elérése Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	A félév értékelése, feladatok kijelölése
Február	Megküzdési stratégiák Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	Tapasztalatok, feladatok megbeszélése
Március	<u>Apró örömei élvezete</u> Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	
Április	Megbocsátás Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	
Május	Egészséges életmód Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	
Június	Fenntartható boldogság Téma szerinti boldogságóra és feladat teljesítése	Csoportot vezető pedagógusok	Az év értékelése

A témák feldolgozása történhet osztályfőnöki, vagy etika óra keretében, de az egyes témák feldolgozása, a pozitív szemléletmód kialakítása valamennyi tanórán és tanórán kívüli foglalkozáson is jelen kell legyen.

A boldog iskola célja

A pozitív pszichológia kutatásainak eredményeire építve és annak módszereit alkalmazva az alsós, felsős szinten tanulók csoportosan és egyénileg ismerjék meg a boldogság fő összetevőit. Mindeközben olyan gyakorlatok elvégzésére inspiráljuk őket, amelyek – a boldogságkutatók tapasztalatai alapján – hozzájárulnak a gyerekek boldogság szintjének növekedéséhez.

Az eredmény: optimista, magabiztos és kitartó iskolások, akik megoldandó feladatként kezelik a mindennapi kihívásokat, észreveszik az élet szépségeit, az örömteli pillanatokot, és boldog, határozott, pozitív énképpel rendelkező iskolássá, majd felnőtté válnak.

- ☼ **A program kiemelt küldetése**, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskola korosztály számára.
- ☼ Egy **tudományos módszer**, amivel a gyerekek boldogabbak, kitartóbbak lesznek, eredményeik javulhatnak.

- ☼ A Boldogságóra program fókuszában az áll, hogy **hogyan lehet a negatív gondolkodásmódon változtatni és optimista hozzáállást kialakítani a diákok körében.** Az ELTE PPK által tudományosan is igazolt program, mely a pozitív pszichológia módszereire épül, ami **mind a diákok, mind a tanárok jól-létével foglalkozik**, és ahol lehetőség van a szülőket is bevonni a programba.
- ☼ A hagyományos tudásátadást és az életben szükséges kompetenciák fejlesztését összhangba hozza az iskolai oktatásban.
- ☼ Vezérfonalat adj az iskolásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására ad lehetőséget.
- ☼ A Boldogságórák csökkentik a tanulók szorongását, miközben erősíti önbizalmukat. Így nemcsak kiegyensúlyozottabbá válnak a gyerekek, de az iskolában is jobban teljesítenek.

Céljaink

☼ **Önismereti és társas nevelés területen:**

- felelősség vállalás másokért
- a gyerekek érzékenységének felkeltése az emberi problémák iránt
- a fogékonyság növelése a másság elfogadására, az empátiára, az altruizmusra
- a megértésre, az azonosulásra, az elfogadásra való érzékenység fejlesztése
- fejezze ki problémáit, a feladatmegoldás képességének fejlesztése szerepjátékokkal
- önkéntesség biztosítása
- személyisége lehetőségeinek és korlátainak megismerése
- ismerje életkorának megfelelő szinten a kapcsolatteremtés, kapcsolatépítés kultúráját
- életkorának megfelelő kooperatív készség fejlesztése.
- a különböző megbízatások betöltésével együtt járó felelősség fontosságára nevelés
- legyen empátikus, segítőkész, de ismerje fel saját érzelmeit is
- az egészséges énkép kialakítása

❖ **Önismeret**

- Eszménykép, példakép, reális énkép
- Az alapvető emberi értékek, erkölcsi normák elfogadása és a velük való azonosulás.
- Alkalmazkodás, önzés - önzetlenség, lelkiismeretesség, őszinteség
- Az ösztönösség és a tudatos cselekvés közötti különbség, pályaorientáció
- Önkritika, akarat, gátlások leküzdése

❖ **Társas kapcsolatok**

- Humánus társas kapcsolatok: barátság, tisztelet, őszinteség, segítőkészség
- Együttműködő közösség kialakítása
- Az "én" elhelyezése a közösségben
- Tolerancia a másság iránt
- A fogyatékkal élő emberek elfogadása, segítése
- Kapcsolatteremtő és kooperációs képesség fejlesztése
- A viselkedés látható és láthatatlan jegyei
- Nemek közötti udvariasság

- ⊗ Az akaratí sajátosságok (kitartás, kezdeményezés, határozottság, cselekvőképesség) figyelembe vételével olyan feladatok meghatározása, amelyek gazdagítják a gyermekek személyiségét, magabiztosságot adnak nekik, és saját lehetőségeik, céljaik elérésében értékes erőforrásként szolgálnak számukra.
- ⊗ Az érzelmi jegyek (derű, optimizmus, önbizalom, bizalom, vonzalom, jóindulat) fejlesztése munkánk minden tevékenységformájában folyamatosan jelen van az iskolába lépés pillanatától a ballagásig. Nyugodt, érzelmileg biztonságos, szeretetteljes légkört teremtünk, amely megalapozza a gyerekek biztonságérzetét és kötődési képességét mind az iskolához, mind az interperszonális kapcsolatokban, ezzel harmonizálva indulati-érzelmi életét.
- ⊗ Tolerancia: egymás elfogadása, a közösségi lét, szolidaritás erősítése, a vitakultúra elemeinek (bírálat, önbírálat, ok-okozati összefüggések, a mások véleményére való odafigyelés, a nyelvi megformálás) folyamatos alkalmazása.
- ⊗ Az egymás iránti segítőkészség, tisztelet, együttérzés élményével való gazdagodás a mindennapi gyakorlatban.
- ⊗ Az önismereten alapuló öntudat kialakítása, megerősítése, amely egyben a másik ember tiszteletére elfogadására is nevel, ezzel tudatos személyiségépítés.
- ⊗ A problémalátás, feladatmegoldás képességének fejlesztése szerepjátékkal, mivel csak az élethelyzetből adódó feladatok megoldásával lehet tanulni, személyiséget, jellemet alakítani, pozitívan befolyásolni.
- ⊗ A nyitottság, a kíváncsiság, a játék és az öröm jogának biztosítás szeretetteljes légkörben, a biztonság megteremtésével.
- ⊗ Az alapvető erkölcsi értékek megismerése, felismerése, tudatosítása és meggyőződéssé alakítása.
- ⊗ A környezet egészére, önmagunkra irányuló helyes, pozitív irányú cselekvésre és aktivitásra készítő érzelmek kialakítása, minél szélesebb körű önkifejezési lehetőségek biztosítása, a saját lehetőségek értékes erőforrásként való megélése.
- ⊗

„Arra törekszünk, hogy a Boldogságórák derűs és élménygazdag feladatai, játéka, valamint gyakorlatai fokról fokra kibontakoztassák a derűt és életszeretetet. Gyermekeink így a jövőbe vetett hittel, bátran járják végig a felnőttiséghez vezető utat, majd boldogságra képes emberré válhatnak.”

Prof. Dr. Bagdy Emőke, a Boldogságóra program fővédnöke