



## ***Boldogságórák a MNÁMK óvodájában***

---



2016/17–es nevelési évben óvodánk halacska csoportja csatlakozott a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke Bagdi Bella életmódfejlesztő énekesnő által 2014-ben indított Boldogságóra programhoz.

A program fővédnöke Prof. Dr. Bagdy Emőke, aki szakmai tanácsaival segíti a programot. Az ő neve önmagában garancia arra, hogy ez egy olyan program, amit érdemes eljuttatni a gyerekekhez.

Az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoportja Prof. Oláh Attila vezetésével a 2015/16-os tanévben tudományosan mérte a program hatékonyságát és a végeredmény: pozitív hatással van a tanulók lelki fejlődésére a boldogságóra!

A pozitív tapasztalatok hatására a 2017/18-as nevelési év szeptemberétől folytattuk a program megvalósítását havi egy boldogságóra megtartásával. 2018 júniusában megpályáztuk a **Boldog Óvoda Címet**, melyet sikerült elnyernünk.

Kiemelt feladatunk a 3-6 éves gyermekek korosztályában módszertani segítség, új ötletek befogadása a boldogságra való képesség erősítésére, kibontakoztatására. Pozitív énkép kialakítása, a feladatok, játékok segítségével a szeretet, magabiztosság, egymásra való odafigyelés, önmagunk és társaink tiszteletének erősítése. Egy optimista, bizakodó életszemlélet alakítása, derűs, vidám hangulatú mindennapok biztosítása. A szeretetteljes, vidám légkör nagyban hozzájárul a gyermekek pozitív pszichés fejlődéséhez, ezáltal kihat egészségükre, szomatikus fejlődésükre egyaránt.

### **Célok:**

Az életben nap, mint nap problémák, kihívások elé kerülnek gyermekeink is, melyeket elkerülni nem tudunk, nem is szükséges. A gyermekeket meg kell tanítanunk az eléjük kerülő élethelyzetek minél könnyebb megoldására. Életszemlélet alakítása ez, mely iránymutatást adhat a pozitív, gördülékenyebb megoldási lehetőségek előhívására, megfogalmazására. A gyermekek magabiztossága, bizalma, lelki egészsége nagyobb esélyt teremthet a problémák stressz mentes, hatékonyabb kezelésére.

**A Boldogságóra Program 10 egymásra épülő témából áll, s ezek fokozatosan tárják a csoport, gyermekek elé a boldogság sokféle lehetőségeit, területeit, az arra való törekvés feltételeit. A boldogság érzése fejleszthető, tudományosan kimutatott kutatások alapján bebizonyított tény, hogy bizonyos boldogságfokozó szokások alkalmazása növeli az öröm, harmónia és életkedv érzését minden életkorban.**

## **Témakörök:**

- Boldogságfokozó hála
- Optimizmus gyakorlása
- Kapcsolatok gyakorlása
- Boldogító jó cselekedetek
- Célok kitűzése és elérése
- Megküzdési stratégiák
- Apró örömeik élvezetek
- Megbocsátás
- Testmozgás
- Fenntartható boldogság

A Boldogságórák alkalmával, aki igényli, hangot adhat véleményének, megoszthatja gondolatait, melyekre reagálhatunk. Ezzel a gyermekek megtapasztalják, hogy bátran beszélhetnek bármiről, lehet véleményük, élményeiket (akár vidám, akár szomorú) meghallgatjuk, megbeszéljük. Továbbá a gyermekek empátiás képességét erősítve, biztatjuk, vagy épp együtt örülünk az elhangzottaknak. Nagy gondot fordítunk ezen alkalmakkor a testi kontaktus közösségformáló erejére és a zene boldogságfokozó hatására. Egy-egy érintést, ölelést, kedves gesztust adunk egymásnak, ezekben a játékokban mi felnőttek is mindig részt veszünk. Együtt táncolunk, énekelünk, játszunk, mesélünk, színezzük, barkácsolunk. Így megtanulják elsajátítani a szeretet fogadásának, továbbadásának képességét egyaránt.

## ***Csatlakoztunk a programhoz, mivel:***

Úgy gondoljuk, a program nagyszerű lehetőséget biztosít új ötletek, módszertani támogatás biztosítására és nem utolsósorban a pedagógus önismeretének fejlesztésére.

Fontosnak tartjuk az értelmi nevelésen túl a gyermekek lelki nevelését.

Tapasztalataink azt mutatják, a pozitív megerősítés nagy hatással van a gyermekek önismeretének fejlődésére, társas kapcsolataira, azok elmélyítésére, valamint az egészséges lelki fejlődésük biztosítására. Vidámabbak és együttműködőbbek lesznek, megtanulják a feszültség levezetés könnyű és egyszerű módjait.

A gyermekek iránymutatást kaphatnak annak megsegítésére, hogy a mindennapokban, élethelyzetekben könnyebben boldoguljanak.

A program jótékonyan hat a csoport-szellem, a „mi-tudat” alakulására, erősítésére, kevesebb a konfliktus.

Minden gyermeknek joga van boldognak lenni, minél könnyebben kezelni a különböző helyzeteket, s a gyermekkorban beivódott minták maximálisan kihatnak felnőttkori életükre is.

### ***Feladatok:***

*Legalább havi egy órában, tíz hónapon keresztül:*

- \*A Boldogságórákat gyermek közeli, játékos és vidám keretek között tartjuk, melyek a boldogságfokozó gyakorlatokat alkalmazva fejlesztik a kisgyermek pozitív életszemléletét, gondolkodását.
- \*A témaköröket differenciáltan, korcsoportonként, illetve a gyermekcsoport adott képességeit figyelembe véve dolgozzuk fel.
- \*A feladatokat az óvodás gyermek élettani igényeinek megfelelően komplex formában kínáljuk fel.
- \*Vállaljuk, hogy a 2018/2019-es nevelési évben a halacska és a katica csoport számára a cím elnyerésével járó Boldogságóra szakmai könyvcsoomag felhasználásával tartunk Boldogságórát, valamint a Boldogság Intézmény által havonta meghatározott feladatokat honlapukra feltöltjük. Intézményünk saját web-lapján, a csoport és az óvoda közösségi oldalán is kommunikáljuk a program alakulását, eredményességét.

## **BOLDOGSÁG TÉNYEK**

### **A boldogság tanulható**

A pozitív pszichológia kutatásai egyértelműen kimutatják, hogy a boldogság egy megtanulható, gyakorlással kifejleszhető képesség, amit bárki, bármikor képes elsajátítani. Napi rendszeres gyakorlással beépíthető a mindennapjainkba.

### **A boldogság meghosszabbítja az életet**

A boldogság nemcsak egy jó érzés. Számos kutatás igazolja, hogy a boldogabb emberek egészségesebbek, és tovább élnek, mint boldogtalan társaik. A szorongás, depresszió, pesszimizmus napi gyakorlása betegséget és rövidebb életet eredményez.

### **A boldogság jót tesz az egészségnek**

Optimista és pozitív érzelmek erős védelmet jelentenek az érrendszernek, megóvnak minket a szívbetegségtől, infarktustól, csökkentik a vérnyomást. Bizonyított tény, hogy a pozitív gondolatok 50 %-ban csökkentik az érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.

### **A boldog emberek sikeresebbek**

A legtöbb ember azt hiszi, akkor lesz boldog, ha sikeressé válik. Pszichológusok és ideggyógyászok kimutatták, a gyakorlatban pont fordítva működünk: a boldogság hozza az életünkbe a szerencsét és a sikerességet. Amikor pozitívak vagyunk, agyunk sokkal jobban motivált a kreativitásra, energikussá, produktívvá válunk.

### **A boldog emberek szerencsésebbek**

Bizonyított tény, hogy a boldog emberek szerencsésebbek, hiszen aki pozitívan gondolkodik és optimista, a kevésbé pozitív életeseményekben is meglátja a jót. Minél több életeseményben érezzük a pozitivitást, annál többször vonzhatjuk be a váratlan pozitív életeseményt, amit úgy hívunk: szerencse.

### **A hála gyakorlása boldogabb élet kulcsa**

Amikor hálásak vagyunk, jobban szerethetőek leszünk, és jobban befogadóak az élet adta örömeire. A hála napi szintű gyakorlása, segít pozitívan látni mindennapjainkat, segít csökkenteni a stressz okozta feszültséget. A hála gyakorlása stresszoldó, optimizmust erősítő hatékony folyamat. Légy hálás, hogy hálálkodhatsz!

### **A zene boldoggá tesz!**

A zene, és azon belül is a vidám és pozitív zene, fantasztikus hatással van nemcsak kedélyállapotunkra, hanem boldogság szintünkre is. Az örömuzene magas szinten harmonizál, energetizál, és elősegíti a boldogság hormonok termelődését. Ismerd meg Bagdí Bella pozitív dalait és az egész belső világod fényre derül!

### **Jobb adni, mint kapni!**

Az adásban rejlenek az élet legszebb pillanatai. Amikor másoknak adunk, az agyunkban aktiválódik az öröm, a hit és a szocializációs képesség. A segítőkészség, adás képessége beindítja agyunkban a Bétaendorfin termelést, ami boldoggá tesz minket és partnerünket is egyaránt.

### **A boldogság ragályos**

Ha kapcsolódsz boldog emberekkel, Te is boldogabbá válsz. Bizonyított tény, hogy ha boldog, életigenlő emberekkel tartod a kapcsolatot, az növeli 15%-al a Te boldogságodat! Mint ahogy az is boldogságnövelő, ha ismeretlen emberekkel találkozol.