

Boldogságóra program, pályázat a Boldog iskola cím elnyerésére

A Boldogságórákat Magyarországon 2014 szeptemberében indította el a Jobb Veled a Világ Alapítvány szervezésében Bagdi Bella, az alapítvány elnöke. Iskolánk a 2016/2017-es tanévtől minden osztály részvételével csatlakozik ehhez a programhoz. A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára. **Prof. Dr. Bagdy Emőke**, „Arra törekszünk, hogy a Boldogságórák derűs és élménygazdag feladatai, játékaik, valamint gyakorlatai fokról fokra kibontakoztassák a derűt és életszeretetet. Gyermekünk így a jövőbe vetett hittel, bátran járják végig a felnőtséghöz vezető utat, majd boldogságra képes emberré válhatnak.”

Egyre több országban sikerrel alkalmazzák a Boldogságórákat, amelyeken a diákok csoportosan és egyénileg ismerik meg a boldogság fő összetevőit. Tudományosan bizonyított, hogy a Boldogságórák hozzájárulnak a gyermekek pozitív lelki fejlődéséhez és belső jóllétéhez.

A BOLDOGSÁGÓRÁK CÉLJA

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.

Vizsgálatok bizonyítják, hogy a Boldogságórák csökkentik a tanulók szorongását, miközben erősíti önbizalmukat. Így nemcsak kiegyensúlyozottabbá válnak a gyerekek, de az iskolában is jobban teljesítenek.

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

- Boldogságfokozó hála
- Optimizmus gyakorlása
- Kapcsolatok ápolása
- Boldogító jócselekedetek
- Célok kitűzése és elérése
- Megküzdési stratégiák
- Apró örömök élvezete
- Megbocsátás
- Testmozgás
- Fenntartható boldogság

Azért csatlakoztunk a programhoz, mert

- Fontosnak tartjuk az értelmi nevelésen túl a gyermekek lelki nevelését.

- Tapasztaljuk, hogy a pozitív megerősítés kihat a gyermek önismeretének egészséges fejlődésére, teljesítményére és eredményeire, kapcsolataira.
- Tanítványaink a program segítségével olyan technikákat tanulhatnak, ami segítséget ad számukra a mindennapi életben.
- A program pozitívan befolyásolja az osztályközösség kialakulását is.
- Hiszünk abban, hogy minden gyermeknek jár a boldogság.
- Minimum havi egy órában:
- A feladatok játékos, vidám, kreatív formát öltenek, melyek a havi boldogságfokozó témát bontják ki, és gyakorlatban fejlesztik az optimista gondolkodást, tapasztalati tanulás útján.
- A feladatokat három különböző nehézségi szinten kerülnek feldolgozásra.
- A hónap további részében, tetszőleges időszakokban szabadon kreatív feladatokra, dalok megtanulására, vidám szabadidős tevékenységek végzésére fordíthatjuk időt.

Pedagógusaink munkáját az alsó-, felső tagozatos korosztály számára kidolgozott Boldogságóra szakkönyvek támogatják.

Szeptemberben indul az együtt tanulás 10 hónapon át az alábbi ütemezésben:

Boldogságóra program				
Hónap	Témakör	résztevők/osztály	felelősök	határidő
Szeptember	Boldogságfokozó hála	minden osztály	osztályfőnökök	2016.10.12.
Október	Optimizmus gyakorlása	minden osztály	osztályfőnökök	2016.10.31.
November	Kapcsolatok ápolása	minden osztály	osztályfőnökök	2016.12.30.
December	Boldogító jócselekedetek	minden osztály	osztályfőnökök	2016.12.31.
Január	Célok kitűzése és elérése	minden osztály	osztályfőnökök	2017.01.31.
Február	Megküzdési stratégiák	minden osztály	osztályfőnökök	2017.02.28.
Március	Apró örömök élvezete	minden osztály	osztályfőnökök	2017.03.31.
Április	Megbocsátás	minden osztály	osztályfőnökök	2017.04.30.
Május	Testmozgás	minden osztály	osztályfőnökök	2017.05.31.
Június	Fenntartható boldogság	minden osztály	osztályfőnökök	2017.06.15.