

Boldogságórák a Landerhegyi iskolában



Iskolánk sikeresen pályázott, és elnyerte a „Boldog Iskola” címet, amelynek következtében

a 2018/19-es tanévben bekapcsolódik a **Jobb Veled a Világ Alapítvány** „élménypedagógiai programjába”, a **Boldogságóra programba** – jövőre egy tanulócsoport (leendő 6.a osztály) részvételével. (E tanévtől közel 6000 pedagógus és 100.000 gyermek vesz majd részt boldogságórákon országszerte!)

Magyarországon a Jobb Veled a Világ Alapítvány szervezésében a **Boldogság Intézet** szakmai csapata (Prof. Dr. Bagdy Emőke, Prof. Dr. Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológiai Laboratórium vezetője és Bagdi Bella, a Boldogság Intézet vezetője és az oktatási-nevelési intézményekbe bevezetett Boldogságórák elindítója) egy **teljes programot dolgozott ki a diákok boldogságra való tanítására.**

„A **Boldog Iskola program célja:** a pozitív pszichológia kutatásainak eredményeire építve és annak módszereit alkalmazva a tanulók ismerjék meg a boldogság fő összetevőit. Mindeközben olyan gyakorlatok elvégzésére inspiráljuk őket, amelyek – a boldogságkutatók tapasztalatai alapján – **hozzájárulnak a gyerekek boldogság szintjének növekedéséhez.**”
(www.boldogsagora.hu/tajekoztato)



Számos vizsgálat bizonyítja, hogy a Boldogságórák csökkentik a tanulók szorongását, miközben erősítik önbizalmukat. Segítik testi-lelki egészségük megtartását, az iskolában is jobban teljesítenek.

Megtanulják:

- hogyan lehet a negatív gondolkodásmódon változtatni,
- észrevenni az élet apró örömeit,
- értékelni és erősíteni emberi kapcsolataikat,
- csökkenteni a feszültséget, a szorongást, az agressziót,
- hogyan kell elkötelezetté, kitartóvá válni,
- könnyebben leküzdeni az akadályokat,
- pozitív élményállapotba, a testi-lelki jól-lét állapotába hozni magukat...

A teljes **Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll**, amelyek fokról fokra (hónapról hónapra) ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit. A megvalósításhoz **sok-sok ötletet és módszertani segítséget kapnak a csatlakozó iskolák-pedagógusok.**

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 örömök élvezete
8. Megbocsátás
9. Testmozgás
10. Fenntartható boldogság



Várható „eredmény: optimista, magabiztos és kitartó gyerekek, akik megoldandó feladatként kezelik a mindennapi kihívásokat, észreveszik az élet szépségeit, az örömteli pillanatokot, és boldog, határozott, pozitív énképpel rendelkező iskolássá, majd felnőtté válnak.” (<http://boldogiskola.hu/>)

Összegzésképpen elmondható, hogy a Boldogságóra program érzelmi intelligenciát, egész személyiséget fejlesztő program, pozitív életszemléletre nevel, a boldogságra való képességünket fejleszti, ami önkitaljesedésünk legfőbb előmozdítója.

NEVELJÜK BOLDOGSÁGRA IS A GYEREKEKET A LANDORHEGYIBEN!

Kapcsolódó honlap: <http://boldogsagprogram.hu/>

Rákóczi Marianna
pedagógus