



Boldog Iskola

BOLDOGSÁGÓRÁK MAGYARORSZÁGON

A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára.

2016-ban az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratóriuma Prof. Oláh Attila vezetésével tudományosan mérte a Boldogságóra program hatékonyságát. A gyerekek kérdőíveket töltöttek ki a Jobb Veled a Világ Alapítvány által működtetett Boldogság Intézet, a kutatásvezetők és a pedagógusok együttműködésével, és immár hivatalos a végeredmény: Tudományosan bizonyított, hogy a Boldogságórák hozzájárulnak a gyermekek pozitív lelki fejlődéséhez és belső jóllétéhez.

A Boldogságórákat Magyarországon 2014 szeptemberében indította el **Bagdi Bella**, az alapítvány elnöke a **Jobb Veled a Világ Alapítvány** szervezésében.

„Arra törekszünk, hogy a **Boldogságórák** derűs és élménygazdag feladatai, játékaik, valamint gyakorlataik fokról fokra kibontakoztassák a derűt és életszeretetet. Gyermekünk 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



Intézményünk, a Győrújbaráti II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola sikeres pályázat után 2018/2019-es tanévtől csatlakozik a programhoz.

Nevelőtestületünk alsó tagozaton tanító pedagógusai elfogadták az együttműködést a programmal és Munkatervükben is rögzítették az ezzel kapcsolatos teendőket. A felső tagozatos munkaközösségünk sem zárkózott el a program egyes témáinak feldolgozásától.

A szeptemberi téma: A hála gyakorlása

Ralph Waldo Emerson szerint az ember úgy válhat elégedetté, ha „szokásává teszi, hogy az életében történő jó dolgokért hálás legyen, és folyamatosan köszönetet mondjon értük.”

Kiderült, hogy Emerson - aki munkássága javarészt a jó élet jelentésének feltárásával töltötte - nem járt messze az igazságtól. Napjaink kutatásai folyamatosan kimutatják, hogy a hála kifejezése egy egészségesebb, boldogabb, kevésbé stresszes életmódhoz vezet. „Az élet megoldandó problémák sorozata - és ezek a problémák gyakran stresszt váltanak ki” - mondja Dr. Robert Emmons hálakutató, a Kalifornia Egyetem pszichológiai professzora. Szerinte „a hála lehet az a megoldás, amellyel győzedelmeskedhetünk a stressz fölött.”

Milyen előnyünk származik abból, ha hálásan gondolkodunk?

Sonja Lyubomirsky szerint a hála:

1. segít az élet pozitív élményeit megélni és élvezni;
2. megerősíti önbecsülésünket, önértékelésünket;
3. segít feloldani a feszültségeket és a megrázkódtatásokat;
4. segítőkésszé tesz, ezáltal növeli a hasznosság érzését;
5. javítja és megerősíti az emberi kapcsolatokat, és segít az újak kibontakoztatásában;
6. kiemeli a másokkal való összehasonlítgatás világából, és megtanít örülni annak, amink van;
7. a hála összeegyeztethetetlen a negatív érzésekkel, ezért képes megszüntetni a haragot, az irigységet, a keserűséget;
8. feloldja a jó dolgokhoz való hozzászokást.

A gyermekek egy kisebb csoportjával így dolgoztuk fel a témát:

Hálafa

Leváltunk egy faágot és vázába helyeztük. Színes papírokból leveleket vágtunk, melyeket valódi levél átszírozásával készítettünk el. A kivágott leveleket felragasztottuk az ágakra, de előtte mindenki ráírta, miért hálás. Így készült a csoport közös hálafája, melyen kedvük szerint szaporíthatják a leveleket a többi hónapban is.



Közben zenét hallgathatunk a háláról ☺

<http://boldogsagora.hu/wp-content/uploads/2017/11/03-Sze%CC%81p-nap-o%CC%88lej-most-a%CC%81t.mp3>



Jobb Veled a Világ
BOLDOSGÁGÓRA
program

Laposa Mária

a programmal kapcsolatot tartó pedagógus