

# Boldog Iskola program

A 2019/20-as tanév végén elkészítettük a „mit jelent nekünk a boldogság” kirakónkat, amit beküldtünk a Boldog Iskola program pályázatára.

El is nyertük a Boldog Iskola címet és az azzal járó képzést egy pedagógus számára, melyhez egy tankönyv és munkafüzet, kártyacsomag és cd is járt. A Pozitív Gyerek Vagyok személyiségfejlesztő kártyajáték 60 megerősítést tartalmaz a gyerekek számára, melyet Bagdi Bella Világomban minden rendben van cd-je egészít ki. A lemez 14 zenés pozitív megerősítést tartalmaz gyerekek számára

A Boldogságóra tankönyvet és munkafüzetet felhasználjuk a boldog órák megtartásának segítésére, feladatokat integrálunk belőle az erkölcstan órákba, a reggeli beszélgető körökbe is.

A Boldogságóra programon belül 10 hónapon keresztül minden hónapban más-más témakört járunk körül, melyek fokról-fokra segítik hozzá a gyermekeket a pozitív életszemlélet kialakításához:

Szeptember – Boldogságfokozó hála

Október - Optimizmus gyakorlása

November - Kapcsolatok ápolása

December - Boldogító jócselekedetek

Január - Célok kitűzése és elérése

Február - Megküzdési stratégiák

Március - Apró örömök élvezete

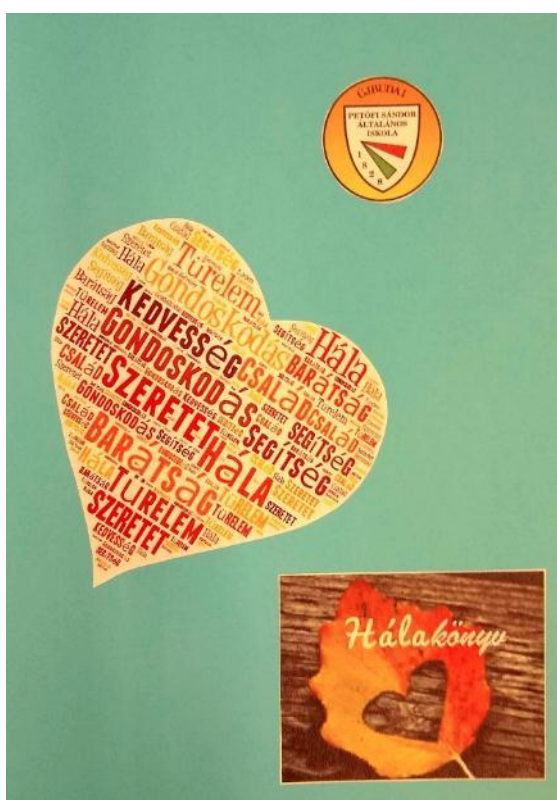
Április - Megbocsátás

Május - Testmozgás

Június - Fenntartható boldogság

## Szeptember - Boldogságfokozó hála

A reggeli beszélgetőkör egyik témája a hála volt. Sok-sok ötletük született a gyerekeknek, hogy kinek miért lehetnek hálásak. Ezeket apró post it-okra írták, így próbálták megörökíteni a hála pillanatait. Ebből készült egy **hálakönyv**, amibe nem csak a 2.b osztály, hanem az 5.b osztály hála post it-jai is bekerültek.







## Október - Optimizmus gyakorlása

Sokat beszélgettünk arról, hogy mi az az optimizmus, hogyan tudjuk feldolgozni a kudarcainkat. Mitől tudunk többet mosolyogni, és hogy az is lehet „ragályos”. Most a vírus miatt maszkban vagyunk, így nem látszik, hogy mosolygunk. Mi mégis észrevettük, hogy az emberek szemén látszik, hogy nagy mosoly ül az arcán, ha beszél, akkor hallatszik a hangján is a jókedv a derű. Ezért készítettük el a 2.b osztály **varázstükrét**, amiben mindig a mosolygó tükörképünk látható. A beszélgetésekből kiderült, hogy az étkezések terén vagyunk a legkülönbözőbbek, az iskolában a tízórai és az ebéd időben előfordul, hogy nem tetszik, amit meg kell enni. Ezért kitaláltuk, hogy készítünk egy **optimista tányéralátétet**, amire leírjuk – rajzoljuk, hogy mi adhatna okot szomorkodásra, de mi nem tesszük, mert látjuk, hogy abban mi tud jó lenni, ami miatt szomorkodhatnánk.



Varázstükör  
2. b osztály



## November - Kapcsolatok ápolása

Éppen kapcsolódott az erkölcstan órához a téma (A családon kívüli közösségek, csoportok. Beilleszkedés a csoportba. Egymás segítése, közös tevékenységek.). **Én térképet** készítettünk, ahol én állok a középpontban és egyre nagyobb körök vesznek körül, ahová a barátaim kerülnek. Akiket közelebb érzünk magunkhoz, azok kerültek hozzánk legközelebb. Ez után kiválasztottuk a legjobb barátunkat és leírtuk, hogy ő milyen, én milyen vagyok, és megkerestük a **közös tulajdonságainkat** is.







# Január - Célok kitűzése és elérése

Januárban mindig a jövőt tervezgetjük. Ebben volt segítségünkre a három halacska, amibe olyan kívánságokat írtak a gyerekek, amit nagyon szerettek volna, ha teljesülnek. A mesebeli aranyhalak pedig teljesítették azokat.





# Február - Megküzdési stratégiák

Mindenki lerajzolt egy emberalakot – magát – amibe beleírta, hogy milyen rossz érzései szoktak lenni, azok hogy nyilvánul meg, hogy érzi magát közben és hogy mit tud tenni, hogy elmúljanak.

A leggyakrabban megállapítások az alábbiak voltak:

## Érzés

szomorúság

feszültség

félelem

harag

sok a házi

## Tünet

fáj a gyomrom

izzad a tenyerem

remeg a lábam

lázasan leszek

fáj a fejem

fázom

gyorsan ver a szívem

hányinger

kiszárad a szám

elpirul az arcom

## Megküzdési technika

beleüvöltök a párnámba

megölelem anyát

ökölbe szorítom a tenyerem

sokat lélegzek

futok

mélyeket lélegzek

sírok  
kiengedem a gőzt  
megölelem a házi állatomat  
beszélek magammal  
among us-ozom  
olvasok  
megbeszélem a barátaimmal  
10-ig számolok  
iszok  
pihenek  
egyedül maradok  
megölelem a takaróm  
simogatom a pocakom

A témáról való beszélgetés és a rajzok elkészítése sok mindent felszínre hozott, amire aztán a pedagógus jobban tudott figyelni. Bevezettünk egy a szorongás oldására alkalmas módszert is két gyermek esetében (természetesen a szülőkkel egyeztetve). Kaptak egy csengőgombot, amit maguknál tarthattak óra alatt és ha szükségét érezték, megnyomták. A csengő a tanári asztalon szólalt meg, jelezve, hogy a tanuló segítségre szorul. Az egyik ilyenkor ivott a kulacsából, a másik pedig kiment a mosdóba. Így nem kellett magyarázkodnia, engedélyt kérnie ezekre a cselekvésekre, a pedagógus tudta, hogy mi történik, de nem kellett a többiek előtt felvállalni, ha nem akarta az adott diák. Mindkét esetben kiderült, hogy ez a megbeszélte protokoll olyan biztosságot ad a tanulóknak, hogy nincs is szükség a használatára. Ez nyilván annak köszönhető, hogy ezt a témát nyíltan megbeszélhette a tanítókkal és általa elfogadható megoldás született rá.

## Március - Apró örömök élvezete

Mivel az online oktatás során előfordult kincskeresés, amihez térképet kellett használni, a gyerekek szívesen készítették el a saját térképüket egy olyan szigetről, ahol nagyon jól éreznék magukat. Az Apró örömök szigetét mindenki másképpen képzelel el és van, aki nem is tudja úgy ábrázolni, ahogy a képzeletében megjelenik.

Néhányan el is nevezték ezt a helyet:

Jó tankok szigete

Csendes-sziget

Fasziget

Szivárványsziget

Állatkert

Minecraft

Kastély

Budakeszi Vadaspark

Balaton – Siófok

Amit a legtöbben várnak egy ilyen helytől:

csend

játék, akár számítógépes is

finom, kedvükre való étel

állatok

vízpart

kreszpálya

legyen mesebeli

legyen természetközeli

## Április - Megbocsátás

Végig kellett gondolnunk, hogy ki milyen terhet cipel magával nap, mint nap. Mi az, ami bántja, ami foglalkoztatja. Két kis vonatot kaptak a gyerekek. Az egyikbe olyan sérelmet kellett leírniuk, amit nem tudtak megbocsátani, a másikba olyat, amit már megbocsátottak. Mindkettőhöz társítaniuk kellett azokat az érzelmeket, amik előtörttek belőlük, miközben ezekre a terhekre gondoltak. Azt tapasztaltuk a megbeszélés közben, hogy sokkal nehezebb olyan sérelmet előhívni, amit még nem bocsátottak meg. Ennek oka lehet az, hogy a gyerekek könnyebben megbocsátanak, továbblépnek a sérelmeken, mint a felnőttek, de lehet az is, hogy mélyebbre „ássák” azokat és így nehezebb felidézni őket. A beszélgetés közben kiderült, hogy az egyik diák olyasmit tartott számon, amiről a társa nem is tudta, hogy „elkövette”. Tisztázták a félreértést és megnyugtató volt, hogy nem volt szándékosság a cselekedet mögött, sem negatív gondolat. A foglalkozás végére megegyeztünk, hogy sokkal jobb azonnal őszintén megbeszélni a másikkal, hogy mi bánt, milyen érzést kelt bennünk az ő tette, mert így kiderülhet, hogy ő



nem is vette észre, hogy bántó volt, vagy nem nekünk szánta a cselekvést, félreértés, vagy véletlen volt.

Leggyakoribb sérelmek:

ellöktek

nem hagytak békén

belém rúgtak

megrántotta a karom

nem játszottak velem

kiközösítettek

a húgom szó nélkül veszi el a játékaimat

csúnyát mondott rám

ellöktek

kinevettek

elvették a tolltartómat

Érzések, gondolatok:

rosszul esett

megijedtem

haragudtam

szomorú lettem

rosszul éreztem magam, nem tudtam aludni

félek, hogy csak kicsit fog változni a dolog

mérges voltam

Meg tudtam bocsátani:

hogyan nem játszottál velem

olyanon veszünk össze, amin nem kellett volna (játékban ugyanaz volt a színünk)

rossz volt, hogy összevesztünk, ezért kibékültünk

egyszer valaki kiöntötte a kulacsom, de bocsánatot kért – meg tudtam bocsátani



## Május - Testmozgás

Képzletbeli olimpiát rendeztünk. A kedvenc mesehősöket kellett megjeleníteni és megnevezni a választott sportágát, amiben várhatóan jól teljesít. Leírni az eddigi elért eredményeit és az ahhoz szükséges jó tulajdonságait. Mivel nem a sport szempontjából választották a mesehősöket, előfordult, hogy mesebeli olimpiai számot kellett neki kitalálni. Pl: Micimackó számára a szumót választották sportágnak a gyerekek, a szükséges tulajdonság, adottság a kitartó evés és hízás volt. A kiváló adottságok, tulajdonságok sem mindig a sportághoz kötődtek. Gyakran kaptak olyan tulajdonságokat is a versenyzők, melyek az elért eredményre nem gyakorolnak hatást pl: kedves, együttműködő (távolugró), jó alvó.

A leggyakrabban választott versenyzők:

Jerry, Tom, Musa, Mulan, PinkPanter, Kajla, Katica, Elza, Simon cat, Ferra, Mekk mester, Füles, Kengyelfutó-gyalogkakukk, Micimackó, Malacka, Garfield, Brumi



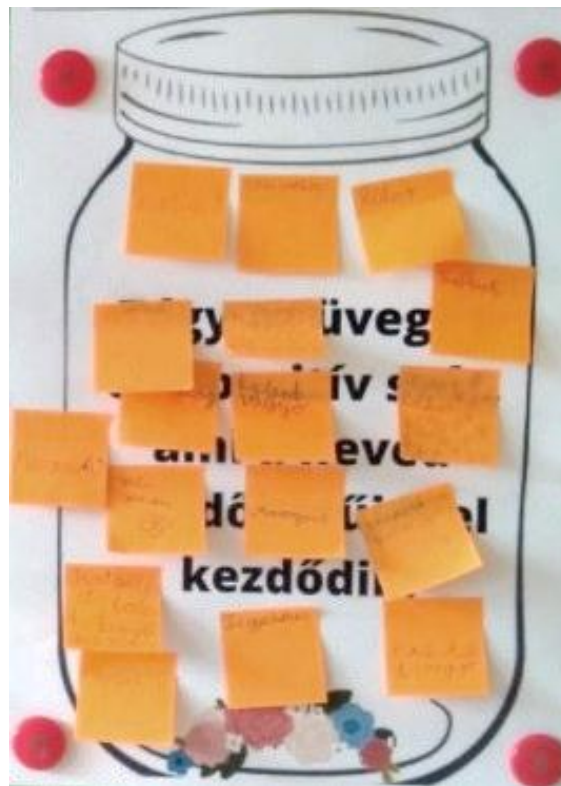




## Június – Fenntartható boldogság

A fenntartható boldogsághoz a nyári szünet, vakáció is hozzájárul. Házi feladat a nyári szünetre, hogy sokat levegőzzenek, sportoljanak, jásszanak, töltsék a családdal hasznosan, tartalmasan az időt. Az aktív pihenés választása segíti a feltöltődést, az élmények begyűjtését, amiből aztán megint erőt lehet meríteni a tanév során elvárt munkához. A boldogságkoktél lesz az, amivel szeptemberben az új tanévet indítjuk. A virtuális koktélozást gyümölcskoktél készítésével, fogyasztásával egészítjük ki. Az elkészült koktélok, amik az eddig megtanult technikákat és a szükséges tulajdonságokat tartalmazzák különböző mértékben a szeptemberi faliújság díszei lesznek, ahogy ebben a tanévben a befőttek voltak azok. A befőttes üvegbe ragasztottuk fel azokat a jó tulajdonságokat, amiket egymásban láttunk és értékeltünk. Így ha valaki elszomorodott, vagy úgy érezte, hogy valami nem fog neki sikerülni, akkor a befőttből magához vehette az éppen szükséges tulajdonságot segítségül.

Erre fogjuk a koktélok is felhasználni, így indítjuk majd a második boldog tanévünket ☺



További képek megtekinthetők az iskola honlapján:

<http://www.albertfalva.edu.hu>