

A Boldogságprogram alkalmazása iskolánkban:

Iskolánk a Veszprémi Báthory István Általános Iskola és Köznevelési típusú Sportiskola a 2015/16 éves tanévben az országban elsőként sikeresen pályázott a Boldog iskola cím elnyeréséért.

A sikeres pályázat egyik feltétele a Boldogságprogram/ Boldog Iskola program megjelenítése az iskola pedagógiai programjában.

A pályázat elnyerésének másik feltétele a boldogságórák tartása legalább egy osztályban a tanév során, ez iskolánkban megvalósul.

A Boldogságprogramot és a Boldog Iskola pályázatot a KLIK 2016. tavaszán hivatalosan is elfogadta, honlapján is megjeleníti.

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

Magyarországon a Jobb Veled a Világ Alapítvány szervezésében a Boldogság Intézet szakmai csapata egy teljes programot kidolgozott ki a diákok boldogságra való tanítására. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy a Boldogságórák csökkentik a tanulók szorongását, miközben erősíti önbizalmukat. Így nemcsak kiegyensúlyozottabbá válnak a gyerekek, de az iskolában is jobban teljesítenek. A Boldogságórák tapasztalataiból születettek meg a Boldogságóra kézikönyvek és munkafüzetek.

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.

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

Fontosnak tartjuk az értelmi nevelésen túl a gyermekek lelki nevelését, az általunk nevelt csemeték olyan technikákat tanuljanak, ami segítséget ad számukra a mindennapi életben.

Szeretnénk, hogy megfelelő megküzdési stratégiák álljanak az általunk nevelt diákok rendelkezésére problémás helyzetekben.

A problémás gyerekek neveléséhez, ezzel a technikával kiegészítjük módszertani palettánkat. Hiszünk abban, hogy a pozitív megerősítés kihat a gyermek önismeretének egészséges fejlődésére, teljesítményére és eredményeire, kapcsolataira.

Minimum havi egy óra és egy feladat elvégzése a gyerekekkel, de érdemes ettől több órát szánni a témákra, hogy beépüljön a gyerekek szokásrendszerébe a havi boldogságfokozó technika. Egy témánál érdemes megmaradni egy hónapig, hogy elegendő ideje legyen a diákoknak saját tapasztalatok gyűjtésére. A feladatok játékos, vidám, kreatív formát öltenek, melyek a havi boldogságfokozó témát bontják ki, és gyakorlatban fejlesztik az optimista gondolkodást, tapasztalati tanulás útján.