

# Kertvárosi Pedagógiai Napok 2023.



Boldog Óvoda



Boldogóra  
Az optimizmus gyakorlása

Reiss Zsuzsanna  
óvodapedagógus

# Boldogóra

- Előzmények

*Boldogóra és Erősségközpontú Oktatási Program (EKOP) a csoportban kiscsoporttól*

- *2022-23 nevelési évtől Mese foglalkozás az óvoda pszichológusával heti egy alkalommal az érzelmek megismerése tükrében.*

*Feldolgozott mesék:*

*Mit kezdünk a szorongással? – Deliága Éva, Lovász Hajnalka  
Csillagtündér és az érzelmek – Pintér Krisztina*

- *Relaxáció gyakorlása*
- *Bagdi Balla: Ellazulni jaj, de jó – zenés relaxáció gyerekeknek  
Bagdi Emőke relaxációs gyakorlatai*
- *2023-24 nevelési évben csatlakoztunk a Boldogságóra Önbizalom programjához.*

# Boldogóra célja, feladatai

- Óvja a gyermek mentális egészségét
- Testi, szellemi, és társas erőforrásokat épít
- Ellensúlyozza a negatív érzelmeket
- Szélesíti a gyermek látókörét és gondolkodásmódját
- Fejleszti a gyermek problémamegoldó képességét
- Csökkenti az agressziót a gyermekközösségben
- Javulnak a gyermekek kognitív képességei
- A tevékenység során te magad is fejlődsz, és boldogabbá válsz

# Az optimizmus jobb, mint a rosszat látni és beletörődni

- Az optimista jövőkép önbeteljesítő jóslatként működhet
- Az optimista világszemlélet közvetlen hatással van az egészségügyi állapotra és az élettartamra
- Az optimizmus tanulható
- Az optimisták nagyobb valószínűséggel tartanak ki, és maradnak elkötelezettek a nehézségek ellenére is
- Az optimisták több és nehezebb célt állítanak fel maguk elé
- Az optimisták jobban képesek megküzdeni az eléjük toppanó kihívásokkal
- Az optimista emberek nagyobb valószínűséggel élnek hosszú, egészséges(ebb) életet

# A tevékenység menete

- Motiváció: Mezitlábos ösvényen állatok mozgásának utánzása
- Foglalkozást kezdő relaxáció: Karkörzés -verseny, nyújtózkodás, légzőgyakorlat
- Rávezető beszélgetés az optimizmusról, Fésűs Éva: Bundavásár című meséjéből inspirálódva megírt mese felidézésével
- A téma feldolgozása: Lori Lite: Buborékrepülés c. meséje (Dr Kádár Annamária ajánlásával)
- A téma lezárása: Beszélgetés az optimista viselkedésről a szivárvány színeinek, tulajdonságainak felidézésével
- Visszavezetés a játékba: Buborékrepülés – fotó készítése a gyermekekről (snapchat)



# Reflexió

A motiváció során egyik kedvelt mozgásos tevékenységünket alkalmaztam, melyben a csoporttal közösen készített mezítlábas lapokat is használtuk.

A gyermekkel rendszeresen alkalmazzuk ezeket az eszközöket, foglalkozás és szabad játék során is, így a használatának szabályait jól ismerik. Egy gyermek (SNI) kivételével mindenki örömmel kapcsolódott be a játékba. Az állatok mozgásának utánzásával nem csak a talpakat, hanem a kezeket is megmasszíroztuk a változatos struktúrájú szenzoros eszközökkel. Ezzel a mozgásos tevékenységgel felpezsdítettük a szervezetüket, az idegrendszerüket is felkészítve a foglalkozásra.

A relaxációs gyakorlatok segítették a ráhangolódást. A karkörzéssel a gyermekek felszabadulhattak, és oldódott a jelenlévő idegen felnőttek miatti feszültség. A nyújtó és légző gyakorlatok az ellazulást támogatták, így hangolódhattunk rá a közös beszélgetésre és mesehallgatásra.



# Reflexió

A rávezető beszélgetésnél sikerült a gyermekek figyelmét a pszichológussal közös párbeszéddel felkelteni, az érzelmi hangulatot megteremteni. A gyermekek aktívan kapcsolódtak be a beszélgetésbe – felelevenítve az előző héten az optimizmushoz kapcsolódó mesét. Külső szemlélőként is jól megfigyelhetőek voltak az átélt érzelmek a megfogalmazásaikban és a gyermekarcokon (aggódás, odafigyelés, segítőkészség, kedvesség, támogatás, bátorítás).

A mesehallgatás során a gyerekeket aktív részvételre ösztönöztem, a relaxációt segítő ismétlődő simító mozgások utánzásával. Többen kapcsolódtak ehhez, néhányan pedig elpihenve hallgatták a mesét. Az érdekes és látványos szemléltető eszköz mellett a hangszínt és hangerőt változtatva végig sikerült fenntartani az érdeklődést még a kisebb, illetve a figyelmi problémákkal küzdő (SNI) gyermekeknél is.



<https://youtu.be/av-NWlNzm3Q>





# Reflexió

A foglalkozás lezárása során beszélgettünk az optimista viselkedésről a szivárvány színeinek, tulajdonságainak felidézésével. Megfigyelhető volt, hogy a gyermekek milyen pontosan adták vissza a mesében hallott kifejezéseket, mint például az energia, öröm, szeretet, békesség...

Levezetésként ismét egy kis mozgásos játék következett: egy jól ismert mondókára (Testjáték) jól megpaskoltuk a testünk különböző részeit – ez volt a rávezetés az emberábrázolós rajzra. Ezt követően hangulatuknak megfelelő színű rajzlapot választhattak, amelyen egy buborék volt. Ebbe rajzolhatták bele saját magukat (visszavezetés a játékba).





# Reflexió

Később az udvari játék közben fotók készültek a gyerekekről:

„Sellők a tenger hullámaiban” (Snapchat),  
mögöttük a szivárványos szemléltetőképpel.



