

Kertvárosi Pedagógiai napok 2023.

*Boldogságóra Program – Optimizmus gyakorlása
„Szebben látó”*

*Simonné Szőke Mónika (óvodapedagógus)
Vágóné Budai Klára (pszichológus)*



Azt szeretnénk szemléltetni, hogyan segíti egymás munkáját a mindennapokban az óvodapedagógus és a pszichológus a Boldogságóra keretein belül és azon túl.

A pozitív pszichológia módszereit alkalmazva segítjük az óvodás korú gyermekeket a pozitív életszemlélet megalapozásában, ezáltal támogatva őket abban, hogy minél hatékonyabban alkalmazkodjanak a társas helyzetekhez. Korukhoz mérten megfelelő megküzdési stratégiákat sajátítsanak el. Így többek közt nő az önbizalmuk, csökken szorongásszintjük, fejlődnek kognitív és érzelmi készségeik.



A nevelési év során minden hónapban feldolgozzuk a Boldogságóra program témáit, és azok üzenetét, szemléletét alkalmazzuk a mindennapokban is.

Témakörök címei:

- A hála (köszönöm)
- Optimizmus (szebben látó)
- Társas kapcsolatok (barátság)
- Jó cselekedetek
- Célok kitűzése és elérése
- Megküzdési stratégiák
- Apró örömök élvezete
- Megbocsátás
- Testmozgás
- Fenntartható boldogság



A foglalkozásról

Az optimizmus gyakorlása az október hónap témája. Ennek lényegét egy bábbal előadott mesén keresztül ismertetjük meg a gyermekekkel. A mese címe: „A Szebben-látó Nyuszi és a Ború-látó Medve kalandjai”

A mesében a medve elveszti a mesekönyvét. Nyuszi a segítségére siet, folyamatosan biztatja a medvét, aki a legkisebb akadály előtt is megtorpan: a hídon nem mer átmenni, kétségbeesik, ha borús lesz az ég... A nyuszi optimizmusa, derűlátása végül sikerhez segíti a medvét: megtalálja a könyvet. Később belátja, hogy ha bízunk önmagában, minden akadályt legyőzhet.

A mese után mozgásos játékot játszunk, mely során a gyermekek saját élményként, érzelmek szintjén élhetik át az optimista szemlélet lényegét.

Röviden beszélgetünk a témáról, hogy verbálisan is kifejezésre jussanak az ehhez kapcsolódó gondolatok.

A foglalkozást egy „szebben látó” távcső elkészítésével zárjuk.

A gyermekek a mese részleteit tartalmazó színezőket kapnak, melyeket bármikor elővehetnek a szabad foglalkozások alkalmával. Így visszük tovább az optimizmus szemléletét és annak üzenetét.

Reflexió

Fontos volt számunkra, hogy a gyermekeknek ismeretlen legyen a téma, előtte nem beszélgettünk az optimizmusról (csupán az előző tanévben). A foglalkozás menete azonban megszokott volt számukra, hiszen az előző nevelési évben is számos esetben közösen (a csoport pedagógusa és a pszichológus) tartottuk a Boldogságóra foglalkozásait a csoportban.

A foglalkozás menete (30 perc)

A foglalkozás 10 órakor kezdődött. Jobb lett volna fél órával előbbre tervezni.

A kezdőkörben elmondtuk a csoportnak, miért néznek bennünket idegen nénik. Ezt a gyerekek könnyedén fogadták, a továbbiakban sem okozott nehézséget számukra.

Csak egy kisfiúnál lehetett látni hogy szorong. (hintázó mozdulatokat csinált, simogatással lehetett megnyugtatni.)

Röviden elmondtuk, a „Boldogvár” (Boldogságóra) lényegét a vendégeinknek, hozzákapcsolva az optimizmus témakört. Megkérdeztük a gyerekeket, hogy tudják-e mi a jelentése – természetesen nem tudták –, így beszélgetés keretében példákon keresztül segítettünk megértetni velük az optimista gondolkodás, viselkedés lényegét.

Reflexió

Bevezető játékunk lényege az volt, hogy a csoportot két részre osztottuk: vidám, és szomorú csapat (ezt a Hála témakör kapcsán használt, közösen elkészített szimbólum felmutatásával tettük játékosabbá). A feladat az volt, hogy a „vidám csapatnak” meg kellett nevetetnie a „szomorú csapatot”. Utána cseréltünk, hogy mindkettő feladathoz kapcsolódó érzést megtapasztalhassák. A játék feldolgozása azzal a kérdéssel történt, hogy hogyan érezték magukat a játék közben, és ki, melyik csapatban érezte jobban magát. A gyerekek válaszainak nagyon örültünk, mert a legtöbben azt fogalmazták meg, hogy maga a folyamat tetszett nekik: amikor sikerült megnevetetniük a társaikat.

Egy levezető lélegzőgyakorlattal zártuk a játékot, beszélgetést, mellyel könnyedén sikerült a gyerekeket a következő „feladatra” hangolni.



Reflexió

Az optimista szemlélet lényegét, egy általunk írt bábokkal előadott mesén keresztül ismertettük meg mélyrehatóbban a gyerekekkel: „A Szebben-látó Nyuszi és a Ború-látó Medve kalandjai”. A csoport nagyon kedveli, ha bábozással dolgozunk fel mesét, ezt többször is használtuk már.

A gyerekek nagyon élvezték az előadást, bevonódtak, lekötötte figyelmüket. Öröm volt hallani a végén, amikor kijöttünk a paraván mögül, hogy az egyik kislány hangosan felkiáltott, hogy sajnálhatjuk, mert lemaradtunk a meséről.

Körben ülve beszélgettünk a meséről, a szereplők viselkedéséről, így verbálisan is kifejezésre juthattak az ehhez kapcsolódó gondolatok, érzések.



Reflexió

A levezető, átmozgató játék az volt, hogy a gyerekek képzeletükben átváltoztak a mese valamelyik (akár több) szereplőjévé, és aszerint mozogtak a teremben. A vidám hangulatot fokozta, hogy az egyik kisgyerek kitalálta, hogy tárgyá válik (híd), így egyre többen változtak dombbá, könyvvé, híddá. A végén mindenki megrázta magát, óvodássá változott vissza, és légzőgyakorlattal zártuk a játékot.

Végül a gyerekek a mese részleteit tartalmazó színezőket kaptak (szintén saját magunk készítettük), melyeket közösen sorrendbe kellett rendezniük a történet alapján (memóriafejlesztés, logikai gondolkodás, sorrendiség fejlesztését „csempésztük” a foglalkozásba). Ezeket a hetek során bármikor elővehetik a szabadfoglalkozások alkalmával.

Így vittük tovább az optimizmus szemléletét, annak üzenetét.



Reflexió

A foglalkozást az „optimista távcső” megismerésével fejeztük be. Előre elkészítettünk egyet: vécépapírgurigát díszítettünk ki, és az egyik végét egy színesen átlátszó műanyaggal zártuk le. A gyerekeket lenyűgözte, hogy „színesen látták a világot”, amikor belenéztek.

Elmondtuk, hogy a következő napokban mindenki készíthet magának egy ilyen távcsövet. (Másnap már szinte mindenkinek kész volt a sajátja, és örömmel mutogatták az arra járó felnőtteknek is.) Öröm volt látni, hogy a gyerekek türelmesen adták körbe a távcsövet, megköszönték egymásnak. Később az egyik vendégpedagógus is visszajelezte, hogy mennyire kedvesek voltak a gyerekek.

A foglalkozás pontosan a tervezett 30 percbe fért bele.



Beszélgetés a jelen lévő pedagógusokkal (30 perc)

A szomszédos teremben fél órás kötetlen beszélgetésre került sor. Közben finom falatokkal, teával, kávéval vendégeltük meg a pedagógusokat. Sok pozitív visszajelzést kaptunk mind a csoportra, mind a munkánkra vonatkozóan. Örömmel nézegették a bemutatott Boldogságórás segédanyagokat. Sok kérdést tettek fel, amiből azt láttuk, igazán érdeklődnek ennek a programnak a mindennapokba való beépítéséről. Volt olyan kolléga, akiben megerősödött az elhatározás, hogy érdemes elvégezni a Boldogságórás képzést.

Akármennyire is izgultunk, élveztük a bemutató foglalkozást. Elégedettek voltunk a gyerekek aktivitásával, lelkesedésükkel.

Örültünk a vendégeink pozitív visszajelzéseinek.



Köszönet

Köszönjük kollégáink segítségét, és hogy támogattak minket az előkészületekben és a bemutató napjának szervezésében, lebonyolításában.

Nagyon hálásak vagyunk a csoport másik óvónénijének, a dajka néniknek, pedagógiai asszisztenseknek, akik segítették a munkánkat.

Újabb lendületet kaptunk ahhoz, hogy így, ilyen szellemisségben folytassuk munkánkat.

2023.október



Köszönjük a figyelmet!

Kertvárosi Pedagógiai Napok

2023. október

Cinkotai Huncutka Óvoda

Simonné Szőke Mónika (óvodapedagógus)
Vágóné Budai Klára (pszichológus)

