

Kertvárosi Pedagógiai Napok  
2023. október



# Boldogságóra Program tapasztalatai

Sebály Zsuzsanna  
óvodapedagógus

# Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra Programja

- pozitív pszichológia kutatási eredményeire épít
- élménypedagógiai módszertan
- ELTE PPK empirikus kutatásokkal igazolta (2015/2016)
- Prof. Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoportjának vezetője
- Fővédnök: Prof. Dr. Bagdy Emőke

## Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra Programja

Az ELTE Pozitív pszichológia Kutatócsoportja Prof. Oláh Attila vezetésével 2015/16-os tanévben sikeres pilot programot indított a Boldogságórák vizsgálatára. Eredményeik alapján működik és fejlődik folyamatosan a Jobb Veled a Világ Alapítvány által a Boldogságóra program most már nem csak Magyarországon, hanem a határon túli területeken és Európa számos országában.

A Boldogságóra Program azért, került a figyelmünk középpontjába, mert olyan módszereket használ, amellyel megvalósíthatónak látjuk nevelési céljainkat. Óvodás gyermekeink évről évre romló mentális állapotát tapasztalva olyan módszereket kerestünk, mely a pozitív pszichológia kutatási eredményeire épít, az élménypedagógia módszereit alkalmazza. A Boldogságóra Program ilyen.

Az ELTE professzora Oláh Attila támogatása és Bagdy Emőke professzorasszony fővédnöksége számunkra szakmai hitelességet biztosított, ezért is került a figyelmünk középpontjába a Program.

Néhány pedagógusunk 2018-ban Boldogságóra képzéseken vett részt, majd az óvodai csoportokban szertett tapasztalatok, eredmények alapján nevelőtestületünk úgy döntött, hogy beemeli az intézmény Pedagógiai Programjába a Boldogságóra Programot, és annak szerves része lesz 2023 - szeptembertől.

# Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra Programja

4 korosztályhoz szól: 3-6 éves; 6-10 éves; 10-14 éves; 14-18 éves

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

## Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra Programja

A Boldogságóra Program 4 korosztályhoz szól, 10 témakört vizsgál egy tanévben. Ezek a témakörök a 3-6 éves korosztály számára meglehetősen nehezen érthetők, ezért a Boldogságórás foglalkozások tervezésénél szükséges az adott korosztályhoz, a csoport aktuális állapotához, nem utolsósorban a pedagógushoz alkalmazkodni. A Program rugalmas, lehetőséget ad a változtatásra, sőt, kiemelten kéri ezt.

A témakörök között látjuk például a fenntartható boldogság témakörét, ami az óvodások számára megfoghatatlan. Meg kell találni a módot, mellyel a gyerekekhez közelebb hozható. A szeptemberi témakör a boldogságfokozó hála. A hála nagyon mély érzés. Sok-sok tapasztalat, érzelmi fejlettség, belátás és még sok egyéb szükséges ahhoz, hogy valóban át tudjuk élni ezt az érzést. Erre a 3-6 éves gyermek még nem képes. Azonban, ha kisebb lépésekben rávezetjük őket, ha a figyelmüket jól vezetjük, fokozatosan kialakulhat majd bennük is a valódi hála érzése. Ha szokásokat alakítunk ki, mint pl. azokat, amiket csak udvariassági szokásoknak nevezünk (kérem, köszönöm, szeretném stb.), hiszem, hogy előbb-utóbb megtelnek tartalommal, és a szívből jövő „köszönöm” után a hála érzése is megjelenhet majd.

# Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra Programja



- 10 témakör feldolgozása egy könyvben (tervezhető)
- Havi segédanyag a honlapon

## Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra Programja

A Jobb Veled a Világ Alapítvány a négy korosztály számára összeállított egy segédanyagot, mely a képzésen résztvevők számára elérhető. Feldolgozza a 10 témakört, teljes óra/foglalkozásvázlatot tartalmaz relaxációs gyakorlatokkal, történetekkel, színezőkkel/feladatlapokkal.

A pedagógus számára segítséget jelentenek ezek a könyvek az éves tervek elkészítéséhez.

A Boldogságóra Program honlapján havonta friss segédanyag is található a regisztrált felhasználók számára.

# Boldogságórás tapasztalatok

Témakörök feldolgozása:

- Témahetekbe, projektbe illesztve
- Csoportra, és aktuális állapotra szabva
- Játékosan
- Folyamatosan

Amire szükség van:

- szemléletváltás,
- rugalmasság,
- empátia



## Boldogságórás tapasztalatok

A témakörök feldolgozása remekül beilleszthető az aktuális projektekbe, témahetekbe is. A pedagógustól tulajdonképpen nem igényel plusz ráfordítást, mindössze egy kis érzékenységre van szükség. Ha meglátjuk a lehetőséget abban, hogy az egyes témakörök hogyan kapcsolódhatnak a napi munkánkhoz, nagyon könnyű dolgunk van a boldogságórás megalósításokban. Fontos, hogy csoportra, a gyermekek aktuális állapotára igazítsuk a foglalkozásokat, hogy játékos legyen és igazi élményt nyújtson. Meglátásom szerint elengedhetetlen, hogy a Boldogságóra szemlélete folyamatosan jelen legyen, hiszen egyes témakörök felbukkanása nem csak a programban megjelölt, adott hónapban és foglalkozáson lehetséges: Pl. nem csak szeptemberben lehetünk hálásak, és megbocsátani is bármikor lehet.

A Boldogságórák sikeréhez szemléletváltásra van szükség. Ha boldog, és sikeres gyermekeket szeretnénk nevelni, akik majd boldog és sikeres felnőttek lesznek, akkor most kell mindezt megalapoznunk. Fontos, hogy odafigyeljünk gyermekeink önismeretének alakulására, mert csak akkor tudnak pl. jól pályát választani, ha tisztában vannak önmagukkal, képességeikkel – erősségeikkel, társas kapcsolataik rendben vannak.

Ezeknek a céloknak az eléréséhez rugalmasságra és magasfokú empátiára van szükség a pedagógus részéről.

# A hála – Kiscsoportban is lehet



Mit köszönhetünk meg a mentőknek, tűzoltóknak?



Köszönjük, hogy...



Köszönjük, hogy ...

## A hála – Kiscsoportban is lehet

Szeptemberi témakör: A hála

A hála kérdése nehéz kérdés, kiscsoportban különösen, ezért lebontottam a „köszönöm” szintjére.

Az óvoda udvaráról a gyerekek jól látják az utca forgalmát. Minden héten nagy örömmel fogadják a kukásautót: Integetnek, kiabálnak a dolgozóknak, ők pedig igen kedvesen reagálnak, viccelnek a gyerekekkel. Ezt a lehetőséget használtam ki, hogy a szeptemberi témakört feldolgozzuk. Nagy kartonpapírra rajzoltam a gyerekek által kedvelt járműveket, és arról beszélgettünk, hogy miben segítenek nekünk a rendőrök, a mentők, a tűzoltók, a kukások.

A 3 hete óvodás gyerekek, akik éppen csak betöltötték a 3. évüket, remekül megfogalmazták azt is, hogy miért jó, hogy Laci bácsi meglocsolja a virágokat, hogy felássza a homokozót. Pontosan látták, hogy a dadus néni hogyan segíti őket az óvodai napokon.

Köszönetünket úgy fejeztük ki, hogy piros festett szívecskéket adtunk ajándékba nekik. Először zavarba jöttek, majd párás szemmel ölelték meg gyermekeinket. Láthatóan jól esett nekik a köszönet.

# Megbocsátás/megértés – középső csoportban



Csipkerózsika témahét

„Jó volt rózsabokornak lenni, mert együtt védtük meg azt, aki középen aludt.”



Csipkerózsika témahét

„Nagyon jó volt a rózsabokorban aludni. Olyan érzés volt, mint amikor anyukám átölel.”

## Megbocsátás/megértés – középső csoportban

Áprilisi témakör: A megbocsátás

Ezekon a képeken középső csoportosok a gyerekek. Témahetünk a Csipkerózsika című mesére épült. Azon kívül, hogy balettfeldolgozást (részletet) néztek meg és társasjátékot készítettek a gyerekek, egy szokatlan nézőpontot feszegető beszélgetést kezdeményeztem. Arra voltam kíváncsi, hogy a konfliktust okozó tündérről mit gondolnak a gyerekek: Miért volt mérges – jogos volt-e; Helyes volt-e a negatív jóslat (átok); Arról is beszélgettünk, hogy a királyi család hogyan előzhette volna meg a bajt, mit kellett volna tenniük.

Fontosnak tartottam hogy a mese kapcsán beszéljünk erről, hiszen a dühös társak megértése, az okok kiderítése a valódi életben is szükséges lehet, mi több a társas kapcsolatokat is befolyásolhatja. Ezen kívül az okok megértése valódi, mélyebb megbocsátást eredményezhet.

Beszélgettünk arról is, miért fonta körbe az egész toronyszobát a rózsabokor (ami tüskés). Azt válaszolták a gyerekek, hogy a rózsabokor meg akarta védeni Csipkerózsikát. Senkinek nem jutott eszébe, hogy a tüskékkel bántani szeretné.

Szituációs játékot is játszottunk: Királylány (később királyfi is) a toronyszobában aludt, a többiek rózsabokorra változtak, és szép lassan körbefonták a szobában alvót. Többszöri játék után beszélgetésben elmondták a gyerekek, milyen érzés volt rózsabokornak lenni, illetve a toronyszobában aludni.

# Optimizmus - Varázsbonbon



Érzelmek az arcon.



„ Mert szeretünk oviba járni!”

# Optimizmus - Varázsbonbon

Októberi témakör: Az optimizmus

Nagycsoportosok voltak ebben az időben a gyerekek. A mesét Lukács Elvira Örömvár című könyvéből választottam. A mesében két kisfiú találkozik a játszótéren, egyikük nagyon szomorú. A másik kisfiú különböző módszerekkel igyekszik jókedvre deríteni. Végül a varázsbonbon segített.

Beszélgetésben azt vizsgáltuk, valóban a varázsbonbon segített-e a szomorú kisfiúnak. Beszélgettünk arról, hogy kinek mi a szeretetnyelve. A csoporttagok között is van, aki jobban szereti, ha megdicsérik, van, aki az ölelést szereti stb.

A mese kapcsán szóba került, hogy a szomorú kisfiú a szomorúságból a vidámságba tudott lépni, tehát van mód a változtatásra, csak meg kell keresni.

Az érzelmeket vizsgáltuk, azt, hogyan lehet észre venni a másik emberen. A testtartás, a tekintet, a mosoly, a beszéd hangereje, tagoltsága stb. mind árulkodó jel. Kitalálós játékkal rögzítettük is, amit megfigyeltünk. Később önarcképet festettünk. Jól megjelent a mosolyra húzott száj, a teliszájjal nevetés, és a határtalan kacagás is.

Ezen a napon történt, hogy a hangulathőmérőnkön minden jel a zöld mosolygós fejre került. Kérdésre, hogy miért történhetett ez így, a gyerekek válasza: „ Mert szeretünk oviba járni!”

# Társaskapcsolatok - Barátság



Mese: Baráti segítség  
(Örömvár)



Szívposta ☺  
Titkos jókívánság



# Társaskapcsolatok-Barátság

Novemberi témakör: Társaskapcsolatok

Nagycsoportosok voltak ebben az időben a gyerekek. A mesét Lukács Elvira Örömvár című könyvéből választottam. A mesében a kismókus elveszíti az összes, télre összegyűjtött mogyoróját, a barátok segítenek összegyűjteni, mindenki a maga tudása szerint: tanáccsal, tényleges fizikai segítséggel, eszközzel vagy csak együttérzéssel, meghallgatással.

Később szív alakú papírból borítékot készítettünk és lerajzolták a gyerekek, hogy a barátjuknak milyen jókívánságot küldenének. A borítékot „megcímeztük, feladó” is került rá. Így tehát észrevétlenül a síkban való tájékozódást, a levél szabályos címzését is gyakorolták a gyerekek.

# Apró örömök – Dínó hét (nagycsoport)



Kísérlet



Tudomány



Vizuális játék

## Apró örömek – Dínó hét (nagy csoport)

Márciusi témakör: Apró örömek

Nagy csoportban dínó hetet tartottunk. Azon túl, hogy a téma is nagyon vonzó volt a gyerekek számára, és szívesen hoztak be az óvodába otthoni játékot, komoly „tudományos” tapasztalatot is szerezhettek a gyerekek.

Ezen a héten fizikai kísérleteket is végeztünk. Kőgyurmát készítettünk – megfigyeltük a különböző anyagok keveredését, tulajdonságait, majd tűzhányót készítettünk belőle. A szódabikarbóna és ecet segítségével a vulkán működni is tudott.

Érdekes hozadékaik voltak a témahétnek. A szabad játék idején remek szerep és családjátékok alakultak ki, megosztották a gyerekek a játékokon, békésen játszottak a dínókkal. Azt a hét elején megbeszéltük, hogy barátságos dínók jönnek most óvodába, és a ragadozók is lehetnek békések.

Gőbel Orsolya varázsjátékai alapján játszottunk egy fantáziajátékot, ami tulajdonképpen egy vezetett meditáció: A gyerekek csukott szemmel, belső képeket alkotva követték az utasításokat. Elképzelték, hogy egy napsütötte ösvényen sétálnak, egy bokorban találnak egy fészket, benne tojásokat. Megérintik őket, megfigyelik, hogy milyen a tapintása. Majd megjelenik a dínómama, aki látja, hogy barátságosak a gyerekek, és együtt észreveszik, hogy már egy kisdínó ki is kelt. Mindenki együtt örül. Elköszönnek egymástól, és a gyerekek visszatérnek az óvodába.

Az ilyen játékok után mindig dinamikus, (önmagához képest) jól kidolgozott rajzok készülnek Most is így volt.

Rajzban és beszélgetésben is fontos érzelmek jelennek meg.

# Megbocsátás – A katica elveszett pöttyei



„Mert biztosan nagyon szerette őt!  
Nagyon jó barátok voltak.”



Ének: Gryllus Vilmos: Katicabogárka

## Megbocsátás – A katica elveszett pöttyei

Áprilisi témakör: Megbocsátás

A nagycsoportos foglalkozáshoz a Katica elveszett pöttyei című mesét választottam.

A mesében a katica elveszti a pöttyeit, megvádolja a barátait, hogy elvették tőle. Csak a legkisebb katica marad mellette, hogy segítsen, végig vele marad.

A Boldogságóra szempontjából több szálon is fontos ez a mese. Megmutatja, hogy a vádaskodás hová vezet, de azt is, hogy a barátok a nehéz helyzetekben is barátok maradnak. Vizsgálható a mesén keresztül a helyes-helytelen viselkedés, a megbocsátás, és a kapcsolatok ereje is.

Arra kérdésre, hogy a kicsi katica miért tartott ki a morgós, hisztis társa mellett, a gyerekek válasza ez volt: „Mert biztosan nagyon szerette őt! Nagyon jó barátok voltak.”

Gyermekeink nagyon szeretnek gitárkísérettel énekelni, egyik kedvencük: Gryllus Vilmos: Katicabogárka



## „Hangulat- hőmérő”

Segít az érzelmek  
kifejezésében.

Aki nem akartja  
szóban elmondani,  
elég, ha „csipeszel”

Két rövid  
beszélgetés:

- Pohár
- „Ücsörgök itt az  
öledben”



## Néhány eszközünk - Hangulathőmérő

Piros, sárga és zöld smileykat lamináltam, fa csipeszre a gyerekek jele került.

Közösen készítettük, a gyerekek vigyáztak rá, fontosnak tartották, rutinosan használták.

A reggeli érkezéskor mindenki a saját csipeszét arra a fejre csípteti, ami az éppen aktuális hangulathoz a legjobban illik. Eleinte kérdeztem a gyerekeket, hogy miért pont oda csíptette a jelét. Volt, aki hatalmas történetbe kezdett, és csak mesélt, mesélt, volt, aki 1-2 szóval elintézte, de akadt olyan is, aki nem akart róla beszélni. (Jellemzően rossz hangulatban volt ilyenkor) Őt nem erőltettem sosem. Azonban előbb-utóbb elmesélte, hogy mi nyomja a szívét. Így megtapasztalhatta azt is, hogy következmények nélkül dönthet erről.

Később már egymást figyelmeztették a gyerekek, sőt nekem is szóltak, ha „elfelejtettem” volna. Volt, aki helyettem is „csipeszelt”. Kérdésekre, hogy miért pont a zöld mosolygós fejre tette az én jelemet – válasza az volt: Mert te mindig boldogan jössz óvodába!

Előnyei: Tájékozódni tudunk a gyermek hangulatáról akkor is, ha nem tudja vagy nem akarja megfogalmazni, mit érez. Ha minden nap lefényképezzük, a csoport hangulati mozgását követni lehet.

Gyerekek gyakorolják a saját érzéseik beazonosítását, megfogalmazását.

## Két kis történet

- 1.
- Miért voltál szomorú reggel?
  - Mert Anya veszekedett velem.
  - Miért? Mi történt?
  - Szaladgáltam az üvegpohárral.
  - Mit gondolsz, miért nem akarta Anya, hogy szaladgálj?
  - Azt mondta, hogy elesek, és megsérülhetek.
  - Hát, igen, ez így van. Szerinted miért volt Anya mérges?
  - Mert szaladgáltam.
  - Igazából azért volt mérges, mert nagyon megijedt. Tudod, Anya nagyon szeret téged, és nem akarja, hogy bajod essen. Ezért szólt rád. Mit gondolsz, mit lehetne tenni, hogy Anya ne legyen mérges?
  - Háát... nem kell szaladgálni a pohárral.



2:

- Könnybe lábadt szemmel érkezik a kisfiú.
- Oh, jajj! Mi történt? Elmondod?
- A szülők tényleg akkor jönnek a gyerekekért, amikor végeznek a munkájukkal?
- Igen, persze. De mi a baj?
- Azért vagyok szomorú, mert Anya nem jön értem délben, itt kell aludnom az oviban.
- Hát, sajnos ezt nem tudjuk megoldani, de mondd, hogyan segítsünk neked, hogy elmúljon a szomorúságod?
- Háát... itt szeretnék ücsörögni az öledben.
- Ezen ne múljon, maradj itt, amíg gondolod.





# Játékaink



Beszélgetős



Kártyajáték

## Játékaink



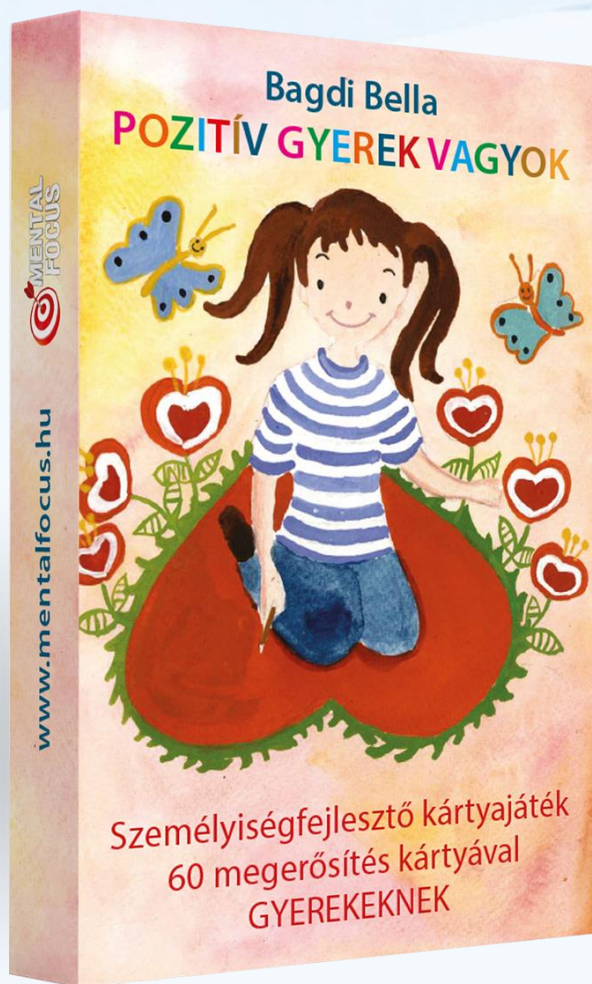
Ezt a beszélgetős játékot akkor szoktuk játszani, ha kevesebben vagyunk.

A gyerekek elforgatják a nyilat, ahová szeretnék, és elmondják, ami a körben szereplő dologról eszükbe jut. Kis idő múlva már tudják, hogy melyik szín miről szól, így szabadon választhatnak, miről szeretnének beszélni.

Olykor előfordul, hogy forgatás után szép beszélgetés alakul ki. Hozzászólnak, új szempontot hoznak be, saját élményt csatolnak a gyerekek. Igen jól segít fejleszteni a beszédkészséget, az érzelmek megfogalmazását, az egymásra figyelmet és még számos területet.

A mintát az interneten találtam. A/3 méretre nagyítottam, hogy a szőnyegen ülve a kör közepén is jól látható, hozzáférhető legyen. A gyerekek sokszor kérik, néha az udvarra is magunkkal visszük.

## Játékaink



### Kártyajáték

Beszélgetésre használjuk. Szép grafikája miatt a gyermekek is nagyon szeretik.

Kicsik szabadon választanak a képekből, és beszélgetünk arról, amit látunk, saját élményt idézünk fel, érzelmeket azonosítunk, vagy akár éneklünk is.

Nagyobbaknak húznak vagy választanak a kártyalapok közül. Felolvasom, ami a kártyán szerepel, erről beszélgetünk.

Emlékek, vágyak jönnek felszínre ilyenkor, illetve a viselkedési mintákról is beszélgetünk.

Pl. Szoktál-e segíteni testvérednek/szüleidnek? Ők szoktak-e segíteni neked? Milyen érzés?

# Igazi eredmény!



## Igazi eredmény!

2022. őszén egy ukrán kislány került a csoportunkba. Sem a szülők, sem a gyerekek nem beszéltek magyarul. Érkezéséről időben tudtunk, így a csoport régi tagjait felkészítettük. Elmondtuk nekik, hogy az új társuk nem fogja érteni, hogy mit mondunk neki, és mi sem fogjuk megérteni őt. Senkit és semmit nem fog ismerni, idegenek leszünk neki mi is és az óvoda is. Másik országból érkezik, lehet, hogy mások a szokásaik. Eleinte biztosan nehéz lesz neki. Arra kértük a gyerekeket, hogy ők is segítsenek neki, ahogyan mi is tenni fogjuk.

A gyermek érkezése után kiderült, hogy azon kívül, hogy a háború elől menekült a családjával, és tapasztalatai megjelentek a játékában, egyéb problémákkal is küzd.

A csoport kiválóan alkalmazkodott a helyzethez. A kislányt nyugodtabb időszakában játszani hívták, segítették a rutinfeladatok ellátásában. Amikor kiszámíthatatlan, dühös pillanatai voltak, hátrébb léptek, segítséget kértek tőlünk, de soha sem reagáltak haraggal, agresszióval. Elfogadták a helyzetet, hogy bizonyos foglalkozásokon nem tud aktívan részt venni, ezért más tevékenységben vett részt ebben az időben.

Természetesen a gyerekek saját temperamentumuk szerint voltak aktívabbak vagy visszahúzódóbbak a kislánnyal való kapcsolatban, de alapvető hozzáállásukban a nyitottság, és az elfogadás dominált.

A képen az egyik legcsendesebb kislányunk hosszas „beszélgetést” folytatott a kislánnyal, aki ukránul folyamatosan mesélt valamit. Kislányunk az értő figyelem összes eszközét használta: Bólintott, mosolygott, 1-1 szóval „válaszolt”, egész testtartása a teljes figyelmet mutatta.

## Igazi eredmény!

A kisfiúk között is voltak, akik segítséget akartak nyújtani az ukrán kisfiúnak. A fejükbe vették, hogy megtanítták őt magyarul. Játszották vele az artikulációs gyakorlatainkat, szavakat ismételtettek vele, majd tárgyakat és szavakat kötöttek össze és hatalmas ujjongás követett minden kis sikert.

Számomra ez egy gyönyörű példája az elfogadó szeretetnek.

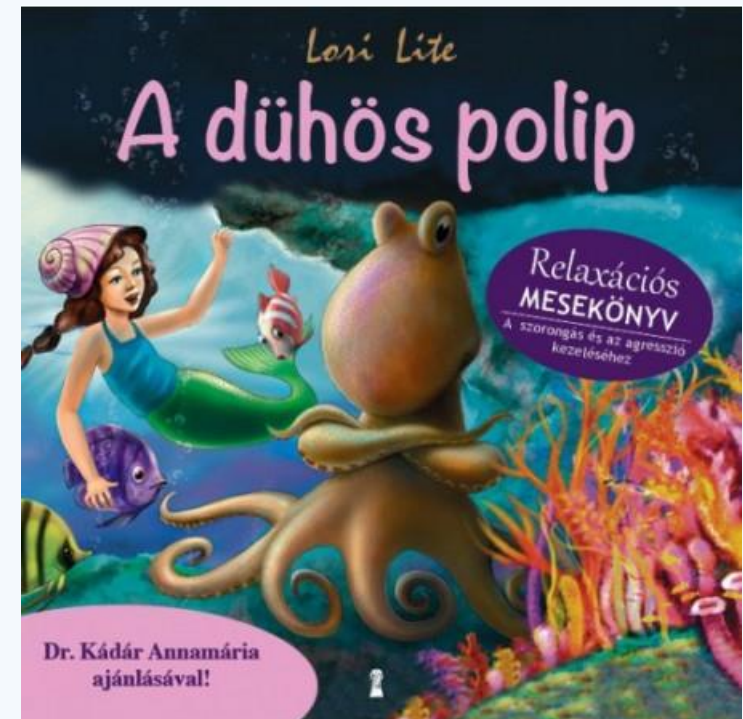
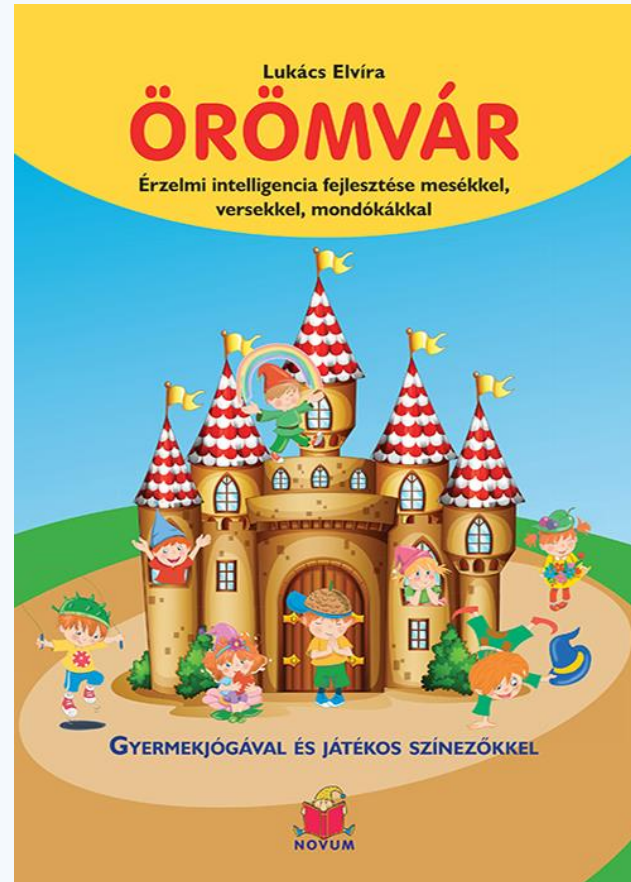
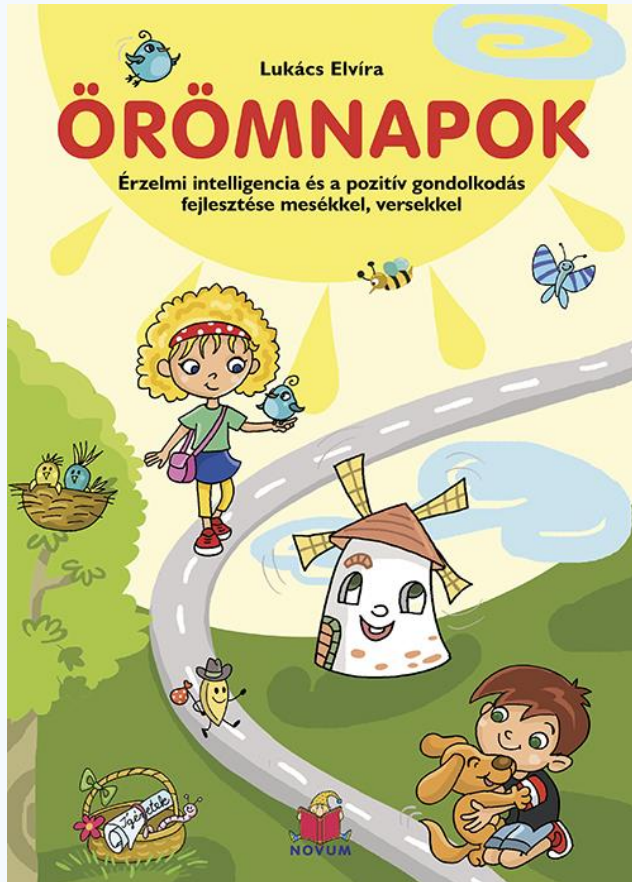
Az ukrán kisfiú csak 8 hónapot töltött velünk. Nem mondhatom hogy zökkenőmentes volt az itt tartózkodásának ideje. Felbontotta az addig kialakult szokásokat, olykor furcsa játékokat vettek át a régi gyerekek. Kezelnünk kellett ezeket a helyzeteket. Nem volt könnyű, de a gyerekek toleranciája, alkalmazkodóképessége példaértékű volt, mint ahogy az is, ahogyan a szülői közösség igyekezett támogatni a háború elől menekülő családot.

A kisfiú távozása után szépen lassan visszaállt a megszokott rend. A csoport gyermekközössége elég erős volt ahhoz, hogy megtartsa eredeti derűjét, átlendüljön a nehézségeken.

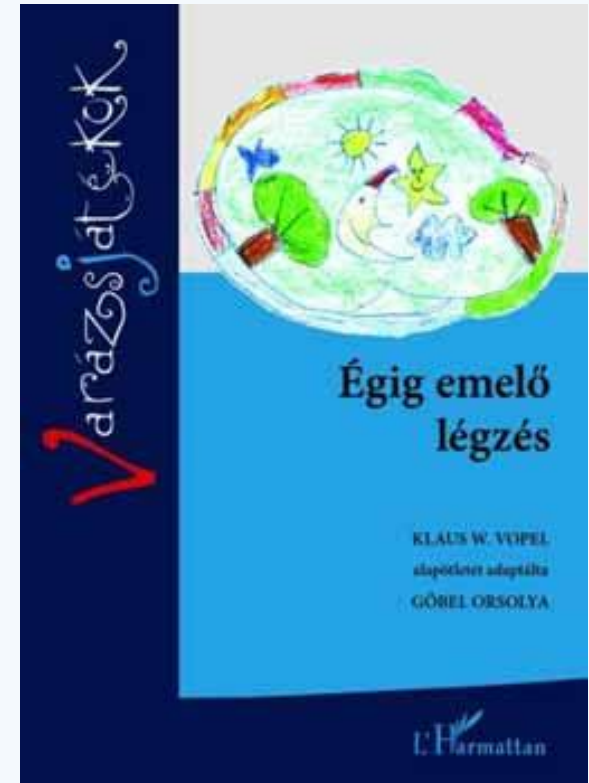
Azt hiszem, a Boldogságóra foglalkozásoknak éppen ez a célja. Olyan derűs gyermekeket szeretnénk nevelni, akik hatékonyan tudnak megbirkózni az őket érő kihívásokkal, problémamegoldási stratégiáik vannak.

„Csak boldog gyermekből lehet boldog felnőtt, s csak ezekből lehet boldog ország.”  
Kodály Zoltán

# Könyvajánló



# Könyvajánló







# Köszönöm a figyelmet!

Kertvárosi Pedagógiai Napok  
2023. Október

Cinkotai Huncutka Óvoda  
Sebály Zsuzsanna