



BOLDOGSÁGÓRA program

Bóla Mária, Boldogságóra oktató vagyok.

Óvodánkban első alkalommal 2019-ben nyújtottunk be pályázatot a „Jobb veled a világ” Alapítvány számára, melynek eredményeképpen elnyertük a „Boldog Óvoda” címet. A pályázat elkészítése előtt megismerkedtem a Boldogságórák témaköreivel, azok elméleti háttérével és a foglalkozások gyakorlati megvalósításával, elvégeztem az akkreditált tanfolyamot. Célom, hogy a gyermekek érzelmi intelligenciája, önismerete fejlődjön, növekedjen stressz tűrő képességük. A program jó kiegészítője az óvodai életnek, segítségével a hagyományos tudásmegosztást, a személyes és szociális kompetenciák fejlesztését tudjuk összhangba hozni.

A csatlakozó intézmények, így mi is, elkötelezettek vagyunk a gyermekek pozitív életszemléletre való nevelésében. 2021-ben elnyertük az **„Örökös Boldog Óvoda”** címet.

Az életbe való beválásunk érzelmi intelligenciánkon (EQ) éppúgy múlik, mint értelmi intelligenciánkon (IQ). Önmagunk és mások érzelmeinek felismerése elősegíti a sikeres, boldog felnőtté válást. Fontos, hogy a gyermekeknél mielőbb megkezdjük az EQ-fejlesztést. Az érzelmi intelligencia hatással van az érzelmeink megfelelő kezelésére, a szociális készségeinkre, a társas kapcsolatainkra, a konfliktuskezelési módszereinkre, és az együttműködési kompetenciáinkra. A fejlesztés másik nagyon fontos eleme a folyamatos párbeszéd, illetve Prof. Dr. Bagdy Emőke relaxációs gyakorlatai is.

„Boldogórák” csoportomban minden hónapban feldolgozunk egy-egy boldogságfokozó technikát, az óvodások megoldandó feladatként kezelik a mindennapi kihívásokat, észreveszik az élet szépségeit, az örömteli pillanatokot. A gyermekek érzelmi intelligenciájának, valamint pozitív gondolkodásának fejlesztése érdekében a pozitív pszichológia eredményeit felhasználó „boldogságórák” módszertanát alkalmazom saját ötleteimmal kiegészítve, amit a gyermekek nagyon élveznek. Mindezen fejlesztés kiegészül a közös élményeken alapuló alkotó tevékenységgel, és énekléssel egyaránt. Szívesen alkalmazom a boldogságórák keretében az élménypedagógiai módszereket, meséket, drámajátékokat. A gyermekek fejlődése érdekében rendszeresen kérem a szülőket a folyamatos együttműködésre.

Tapasztalataimat, eddig megszerzett tudásomat szívesen megosztom a szülőkkel, akikkel együtt egy szeretetben, sikerekben gazdag úton indíthatjuk el a gyermekeket.