



Óvodánk szemléletébe már évekkel ezelőtt megjelent a gyermekközpontú, szeretetteljes, befogadó nevelés. Családdias óvodai légkörben valósítjuk meg Pedagógiai Programunkat, melynek specifikuma, hogy az érzelmekre épít, és a gyermek *érzelmi készségeinek fejlesztését hangsúlyozza*. Az óvodások sokoldalú harmonikus fejlesztése fontos az óvodánkban dolgozók számára. A bátorító nevelés pszichológiájának alapelveit minden kapcsolatban, szituációban alkalmazzuk. Valljuk, hogy a gyermekkorban megélt tapasztalatok hozzájárulnak személyiségünk fejlődéséhez. 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, mert ők is kerülhetnek naponta olyan szokatlan, vagy számukra váratlan élethelyzetbe, ahol ennek nagy hasznát vehetik. Az érzelmi intelligencia hatással van az érzelmeink megfelelő kezelésére, a szociális készségeinkre, a társas kapcsolatainkra, a konfliktuskezelési módszereinkre, és az együttműködési kompetenciáinkra.

Óvodánkban a gyermekek érzelmi intelligenciájának valamint pozitív gondolkodásának fejlesztése érdekében a pozitív pszichológia eredményeit felhasználó „boldogságórák” módszertanának bevezetésére került sor az elmúlt időszakban.

Óvodánk több pedagógusa megismerkedett a Boldogságórák témaköreivel, azok elméleti hátterével és a foglalkozások gyakorlati megvalósításával. Célunk, hogy a holisztikus pedagógiai módszerek, és a boldogságórák gyakorlatainak segítségével fejlődjön a gyermekek érzelmi intelligenciája, önismerete, növekedjen stressz tűrő képességük.

A *Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra Programja* a pozitív pszichológia kutatási eredményeire épített élménypedagógiai módszertan, melynek hatékonyságát az ELTE PPK empirikus kutatásokkal igazolta.

A program a gyermekek lelki jóllétével foglalkozik, jó kiegészítője az óvodai életnek, hiszen segítségével lehetőség nyílik arra, hogy a hagyományos tudásmegosztást és az életben szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztését összhangba hozzuk.

A mese az érzelmi intelligencia fejlesztésének alapvető eszköze, segít a gyermekek érzelmeinek, félelmeinek feldolgozásában. A program minden hónapban – a különböző megküzdési stratégiák biztosításával, kompetenciák fejlesztésével – egy-egy olyan témát jár körül a mese segítségével, mely támogatja a gyerekeket a hétköznapi nehézségeinek leküzdésében, a problémákkal való szembenézéssel. A fejlesztés másik nagyon fontos eleme a folyamatos párbeszéd, de ide tartoznak a különböző relaxációs gyakorlatok is, melyeket prof. Dr. Bagdy Emőke, a program fővédnökének, társszerzőjének neve fémjelez. Mindezen fejlesztés kiegészül a közös élményeken alapuló alkotó tevékenységgel, és énekléssel egyaránt.

Célja, hogy kulcsot adjon az óvodásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, hogy boldog, határozott, pozitív énképpel rendelkező iskolássá, majd felnőtté váljanak.

A program pozitív hatása

A boldogságórákon részt vett gyermekek optimistábbak, magabiztosabbak és kitartóbbak, mint a korosztálybeli társaik, és javul szociális érzékenységük.

Intézményünk elkötelezett a gyermekek pozitív életszemléletre való nevelésében, éppen ezért a Jobb Veled a Világ Alapítvány a **Boldog Óvoda cím**mel ajándékozott meg bennünket!

- Hiszünk abban, hogy minden gyermeknek jár a boldogság.
- Hiszünk abban, hogy a pozitív megerősítés kihat a gyermek önismeretének egészséges fejlődésére, teljesítményére és eredményeire, kapcsolataira.
- Szeretnénk, hogy megfelelő megküzdési stratégiák álljanak a gyermekek rendelkezésére problémás helyzetekben.

Intézményünkben a nagycsoportos korú gyermekeknek van lehetősége a „boldogságórákon” való részvételre. Ahhoz, hogy beépüljön a gyermekek szokásrendjébe az adott boldogságfokozó technika, célszerű egy teljes hónapon át, heti boldogságóra megtartásával a téma feladatait körüljárni.

Bagdi Bella, program gazda, eszközt szeretne adni mindannyiunk kezébe ahhoz, hogy be tudjunk járni az életünk boldogság útvonalt. Célja, hogy a gyerekek már egészen kis korukban megértsék, mindenkiben vannak értékek, és mindenkitől egy kicsit jobb lesz a világ!

Készítette: Bóla Mária
általános helyettes
<http://boldogsagora.hu>
felhasználásával