



Boldog Óvoda



Jobb Veled a Világ

BOLDOSGÁSÁGÓRA

program

*Boldogságóra
Program*

2022/2023 éves beszámoló

Pinokkió csoport

Boldogságórák témái havi bontásban, képekkel illusztrálva.



1. Boldogságfokozó hála (szeptember)

„Hálafa!”

A „Boldog Óvoda” cím megtartására beadott pályázatunk ismét pozitív elbírálásban részesült, így a 2022/23 nevelési évben is tagjai lehetünk a Boldogságóra Program szakmai hálózatának. A hála témakörét komplex módon dolgoztuk fel, több napon keresztül. Sokat beszélgettünk arról, milyen érzés adni és kapni, kinek lehetünk hálásak. A téma elsajátításában segített Nasu mackó meséje, a relaxáció, és a „Hálafa” elkészítése, melyre a gyermekek jelekkel ellátott hála leveleket ragasztottak. A tevékenykedést Bagdy Bella: Szép nap ölelj át: című dalával színesítettük.



2. Optimizmus gyakorlása (október)

„Falevelek tánca”

A témát relaxációval, mesével, verssel énekkel, beszélgetőkörrel, dolgoztuk fel. Az optimista szemlélet kialakulása nem megy egyik pillanatról a másikra. Fejlődéséhez számos szituáció, probléma- és élethelyzet szükséges. Ez lesz az alapja annak, hogy a későbbiekben megoldják a koruknak megfelelő feladatokat és legyőzzék az akadályokat. Én arra nevelem a gyermekeket, hogy bízzanak magukban, legyenek ötleteik, gondolataik és ne keseredjenek el akkor sem, ha hibáznak. A tevékenységet levéltáncsal zártuk „Gryllus Vilmos: Őszi falevél” című dalára.



3. Társas kapcsolatok (november)

„Örülök, hogy itt vagy!”

A társas kapcsolatok témaköre áll a legközelebb a gyermekekhez. A kötődés, a barátság a kicsiknek és nagyoknak egyaránt fontos. Nagyon mélyen érinti őket az esetleges konfliktus. Szinte kétségbe esnek, ha a társuk valamiért nem játszik velük, vagy azt mondja „nem leszek a barátod”. A barátok biztonságérzetet nyújtanak. Érdekes megfigyelni, ahogy reggel a csoportba lépve szemükkel keresik a kiválasztott csoporttársat. Vajon itt van-e, mikor érkezik? Ha megjön, majd együtt fognak játszani. A barátok segítenek a mindennapok megélésében, a célok megvalósításban. Megvigasztalnak, ha szomorúak vagyunk, együtt örülnek velünk.



4. Boldogító jócselekedetek (december)

„Mi is segítünk!”

“Mézeskalács illat terjeng
tésztát gyúrnak kettesben
Karácsonyfa díszítéshez;
sok-sok mézes szív legyen.”

(Kurczina Teréz: Mézeskalács részlet)



5. Célok kitűzése és elérése (január)

Január hónapban a “célok kitűzése és elérése” témát dolgoztuk fel több alkalommal, különféle játékokkal, mesével. A foglalkozást relaxációval kezdtük, majd beszélgetőkörrel folytattuk. Értelmeztük mit jelent maga a kifejezés, hogy cél, mit kell tennünk érte, hogy elérjük. Beszélgettünk az új évről, az újévi jókívánságokról, fogadalmakról pl: egészségesebben élünk, többet mozgunk, sportolunk. Meghallgattuk Bagdi Bella: „Van nekem egy álmom” című énekét, miközben csukott szemmel elképzelték a gyermekek mit szeretnének elérni, miben szeretnének jobbak lenni. Az ikertestvérek játékot nagyon viccesnek tartották, sokat nevettek, miközben kitartóan küzdöttek az adott feladatokban.

6. Megküzdési stratégiák (február)

„A biztonság szigete”

A megküzdési stratégiák témája több formában, játékban került felszínre.

Pl: Környezetvédelem, medvevadászat, farsangi versengések. Elmélkedtünk arról, hogy céljainkért erőfeszítéseket kell tennünk, és az is előfordul, hogy elsőre nem sikerül valami. Ilyenkor szükségünk van bátorításra, segítségre, megerősítésre. A gyermekek a „biztonság szigetét” közösen építették fel, majd kreativitásuk szerint rendezték be, és töltötték meg élettel. Egy tornyos, díszes vár került a közepére, ahová a babaházból költöztették át a babacsaládot. Köréjük állatokat helyeztek és mindezt erős várfallal védték. A játékba folyamatosan kapcsolódtak be a gyermekek, kitöltve az egész délelőttöt.





7. Apró örömök élvezete (március)

„A szépség belülről fakad”

Beszélggettünk a tavaszról, örültünk a szépnek, rácsodálkoztunk a világra. Megtekintettük séta alkalmával a környező házak virágos kertjeit. Csíráztattunk, tojástartóba búzát ültettünk. Jó és rossz érzéseket azonosítottunk képek segítségével, érzelmek kifejezésével szoborjátékot játszottunk. A sokszínű tevékenységek alakították pozitív személyiségjegyeiket, önmaguk és a társaik szerethetőségét illetően.



8. Megbocsátás (április)

A megbocsátás témáját síkbábok segítségével dolgoztuk fel. A foglalkozást az aktuális érzelmek felmérésére készített hívóképekkel kezdtük, majd relaxációval folytattuk. Különbőféle élethelyzeteket, szituációkat teremtettünk, miközben érzelmi reakciókat elemeztünk. pl:

„Valami rosszat tett a kisfiú és az anyukája kicsit haragszik rá, mert csípőre rakta a kezét. Rosszat tett a kisfiú, de az anyukája nem haragszik már rá, mert mosolyog.”

Ha megbántunk valakit a családban, kérjünk bocsánatot. Ha tőlünk kérnek bocsánatot, jó érzés lesz megbocsátani. A tevékenységet Bagdi Bella énekével zártuk.



9. Testmozgás, egészséges életmód (május)

„Csapatban a legjobb”

A mozgás elsődleges a gyermekek számára és minden képességfejlődés alapja. Olyan mozgásos játékokat játszottunk, melyek az együtt, a csapatban való mozgást segítették elő. Mindezt Bagdi Bella énekével színesítettük. A sor- és váltóversenyen, szoborjátékon kívül a „százlábúvá válunk” játék igazi élmény volt a kicsik számára. Az összedolgozás, az egymásra figyelés a mozgás során, mosolyt csalt a gyermekek arcára. Ezek a játékok, a mozgás élményén kívül hozzájárultak a közösségi érzés erősítéséhez.



10. Fenntartható boldogság. (június)

„Fenntartjuk a boldogságot!”

Felelevenítettük, hogy kinek milyen kellemes emléke van a boldogságóráról. Mi tetszett a legjobban? Felidéztek kedves élményeinket, eljátszottuk kedvenc játékainkat. Vidáman, jókedvűen zártuk az évet. A gyermekek számos élménnyel gazdagodtak. A szülők elmondása alapján, a boldogságórán elsajátított ismereteket már otthon is alkalmazzák a gyermekek, “tanítják szüleiket”. A programot a következő nevelési évben is szeretnénk folytatni!

A 2022-23-as nevelési évben folytattam a boldogságórákat. A program sikeres mesterpályázatban szereplő feladatokkal bővült. Olyan tevékenységeket kerestem, mely összekovácsolja a közösséget, ahol figyelnek egymásra a gyermekek, ahol együtt mozognak, énekelnek, játszanak, miközben pozitív érzelmekkel töltődnek. A témákat játékokkal gazdagítottam, így valósult meg az élményszerűség. Tudatosan emeltem ki pillanatokat, emlékeket, hogy az érzések életre keljenek bennük. Arra törekedtem, hogy figyelmünket az itt és most pozitív élményei felé fordítsam.

Boldogságmondóka;

„A mai napon, a mai napon

A boldogságra rátalálok,

Rátalálok, ahol vagyok,

Hopsz, elkapom, megfogom!”

J.D.Robb

Veszprém, 2023.06.26.

Mátrai Katalin

óvodapedagógus