



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



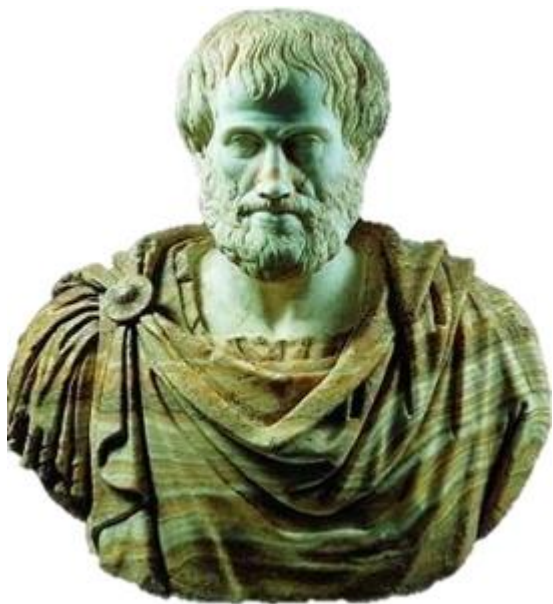








Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program



„A boldogság az élet értelme és célja.”
Arisztotelész



A boldogságóra programjának fókuszában az áll, hogy hogyan lehet a negatív gondolkodásmódon változtatni és a tanulásban egy optimista hozzáállást kialakítani a diákok körében.

Ma már az ELTE PPK által tudományosan is igazolt programot fejlesztettünk ki, mely a pozitív pszichológia módszereire épül, ami mind a diákok, mind a tanárok jólétével foglalkozik, és ahol lehetőség van a szülőket is bevonni a programba.

Nem a tudás terhére dolgoztuk ki a programot, hanem annak kiegészítéseként, ahol az a cél, hogy a hagyományos tudásátadást és az életben szükséges kompetenciák fejlesztését összhangba hozzuk az iskolai oktatásban.



A BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM CÉLJA

A Boldogságórák célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem hogy

1. vezérfonalat adjon a gyerekeknek és a serdülőknek, hogyan nézzenek szembe a kihívásokkal,
2. képesek legyenek megbirkózni a problémákkal,
3. valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget.



Az órák lényege a személyiségfejlesztés, a pozitív orientáció készségszintű elsajátítása.



Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program

Miért tanítsuk a boldogságot?



Martin Seligman, a pozitív pszichológia atyja,
három indokot sorol fel a boldogság oktatására:

1. a depresszió ellenszere,
2. az életigenlés és a megelégedettség növelhető általa,
3. valamint segíti a jobb tanulást és
a kreatívabb gondolkodást.



A programról Prof. Dr. Sonja Lyubomirsky, a nemzetközileg elismert boldogságkutató is elismerően nyilatkozott:

“Ez a program mind a tartalmát, mind a platformot tekintve forradalmian új kezdeményezés. Aki végigcsinálja, egészen más emberré válik, mint amikor belefogott.”

A Boldogságóra program 4 korosztály számára van kidolgozva



3-6
évesek



6-10
évesek



10-14
évesek



14-20
évesek



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



Richard Davidson idegtudós kutatásai szerint 4 különböző agyi áramkör létezik, amelyek befolyásolják a tartós örömteli lelkiállapotot:



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



1. Képességünk arra, hogy fenntartsuk a pozitív állapotokat.

A pozitív élményállapotok megteremtésének, fenntartásának és fokozásának a stratégiái megtanulhatóak, amelyeknek az elsajátításával, alkalmazásával boldogabban élhetünk és jelentősen hozzájárulhatunk mentális egészségünk kikezddhetetlenségéhez, erősítéséhez.



Jóllel a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

A hála gyakorlása



A hála gyakorlása





Jóllel a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

Az optimizmus gyakorlása



Optimizmus reklámfilm





Jobb Velel a Világ

BOLDOSÁGÓRA

program

Kapcsolatok ápolása



A társas kapcsolatok ápolása





Jól Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
 program

Elköteleződés egy cél iránt



Célok kitűzése és elérése



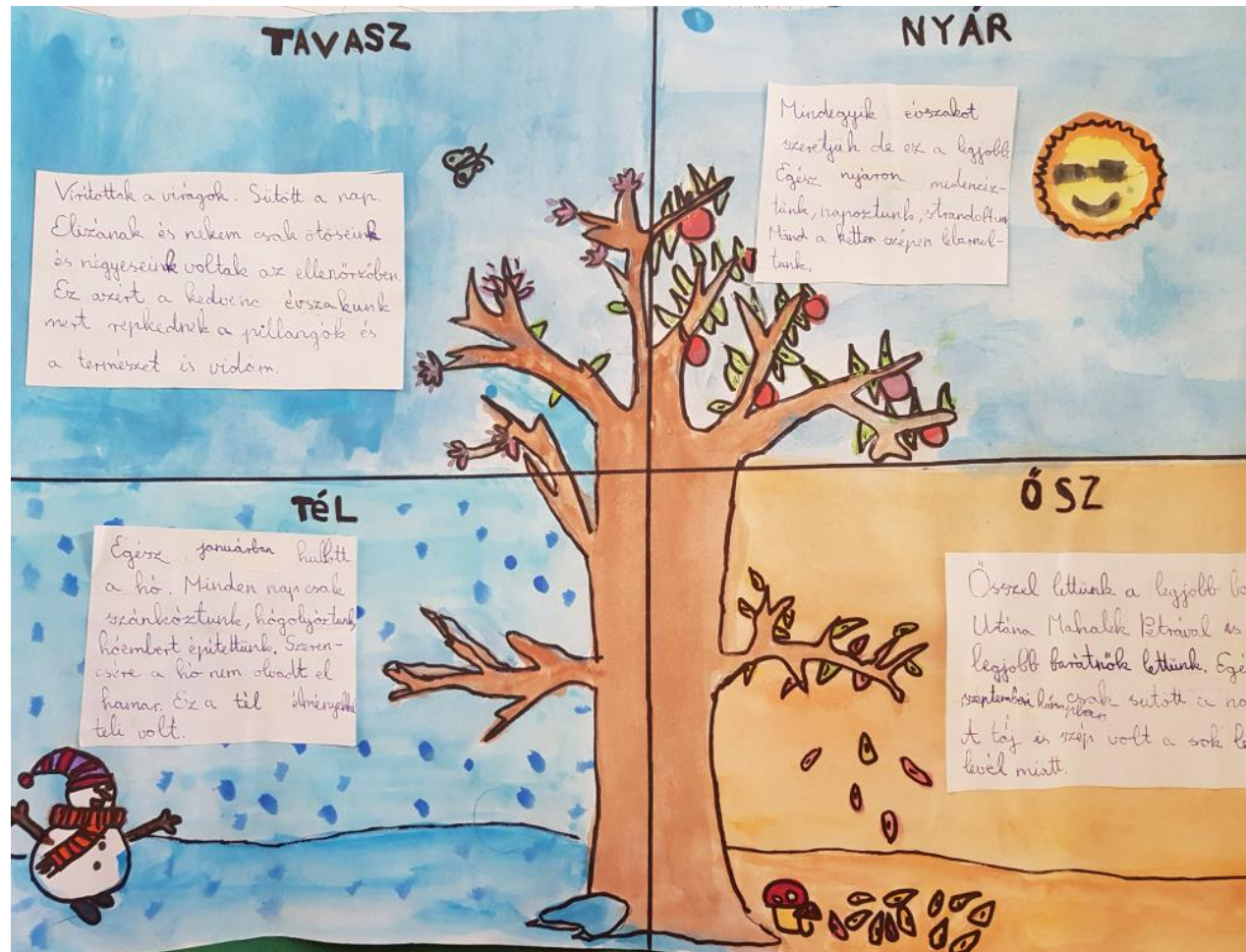


Jól Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

Apró örömek élvezete



Az apró örömek élvezete





Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



2. Képesség, hogy magunkhoz tudjunk térni a negatív állapotokból

Dolgoznunk kell az olyan erősségek kifejlesztésén, melyek lehetővé teszik számunkra, hogy hatékonyan megküzdjünk a belső árnyékainkkal, a kihívásokkal, még akkor is, ha nehéz, és meg tudjuk őrizni a nyugalmunkat.

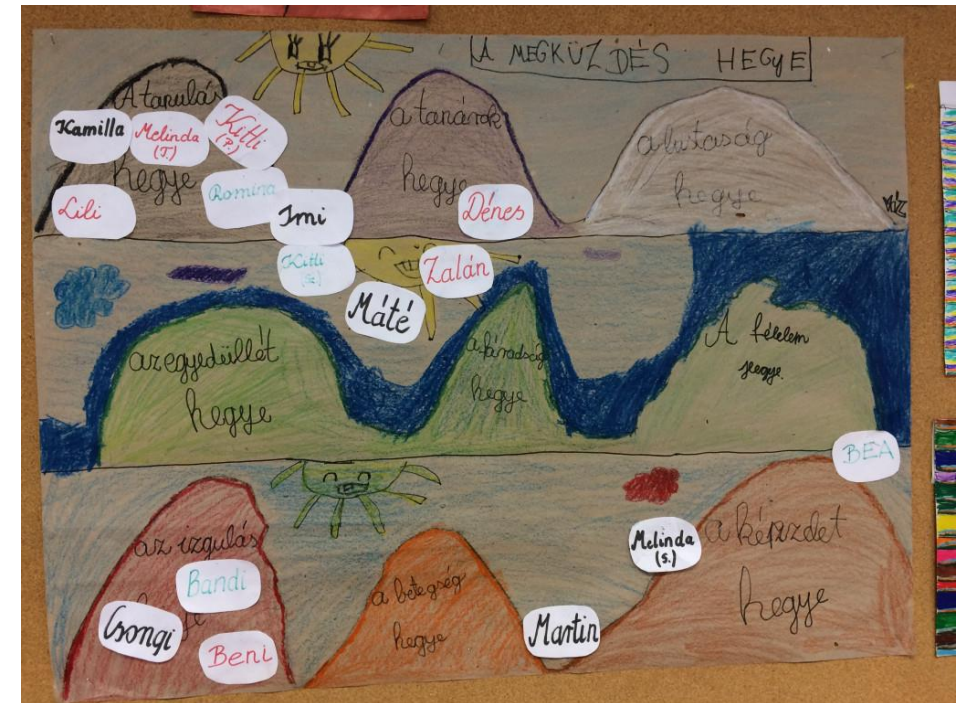


Jól Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



Megküzdési stratégiák

A megküzdés gyakorlása





Jól Veled a Világ
BOLOGSÁGÓRA
program



A megbocsátás gyakorlása

A megbocsátás gyakorlása





Jóllel Velel a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

Testmozgás



A testmozgás gyakorlása





Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program



3. Képességünk a koncentrálásra és a gondolataink elkalandozásának a megakadályozására

Ez az az áramkör, amelyet például a sok meditálás segít fejleszteni.

BOLDOGSÁGÓRA KÖNYVEK



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

**Prof. Dr. Bagdy Emőke
relaxációs és
meditációs programja
minden korcsoport
számára nagy
segítség**



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



4. A nagylelkűségre való képesség.

A túlzott énközpontúság bizonyítottan boldogtalanná tesz.



Jóbb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

Jó cselekedetek gyakorlása



A jó cselekedetek gyakorlása



Boldogságórák az óvodákban



**Mit mondanak a gyerekek a
boldogságórákról?**

„Azért szeretek boldogságóra járni, mert mióta
• boldogságóra járunk a szeretet beköltözött az •
osztályba.” (B.M. 4. osztály.)

Mit mondanak a gyerekek a boldogságórákról?



Jobb Vele a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program

„Azt szeretem a boldogságórában, hogy olyan sok mindent megtanulhatok a szeretetről. Szeretem, hogy megnyílunk mindannyian egymás felé, utána sokkal könnyebb minden, reményt ad nehézségen és minden szomorúságom után is. Olykor minden nehéz és alig várom, hogy Boldogságórán megkönnyebbüljek.” Szabó Sára tanuló

„A Boldogságóra azért jó, mert megtanulunk egymáshoz szeretettel és tisztelettel fordulni. A segítséget, a megbocsátást egymásban erősítjük, és ez az egyik kedvencem.” Horváth Beáta tanuló

„Az tetszik a Boldogságórákban, hogy megmondhatom a rossz érzéseimet. Azért jó, mert az osztályban nem lesz annyi veszekedés, bántás, és én is fejlődök.” Nagy Péter tanuló



Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program



A boldogságóra egy olyan GPS,
amely egy optimistább holnap felé
irányít.

Legfontosabb szakmai kapcsolataink



PROF. DR. BAGDY EMŐKE

a Boldogságprogram fővédnöke
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta,
professor emeritus



PROF. OLÁH ATTILA

a Boldogság Intézet tudományos szaktanácsadója
az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratórium vezetője
és a Magyar Pszichológiai Társaság elnöke



A Boldogságóra program tudományos vizsgálata

A boldogságórák hatásvizsgálatára tervezett mérések szerint a boldogságórákon végzett gyakorlatok erősítik az önbizalmat, a kitartást, fokozzák a koncentrációs képességet, fejlesztik a divergens gondolkodást és kreativitást.

A boldogságórákat fejlesztő programok keretében mind a közoktatás, mind a felnőttoktatás részévé kellene tenni.



*Prof. Oláh Attila
az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoport vezetője*



**Hogyan segítjük ezen az úton a
Boldog Iskolákat és Óvodákat?**

Boldog Iskola



Jobb Vele a Világ
BOLDOSAGÓRA
program



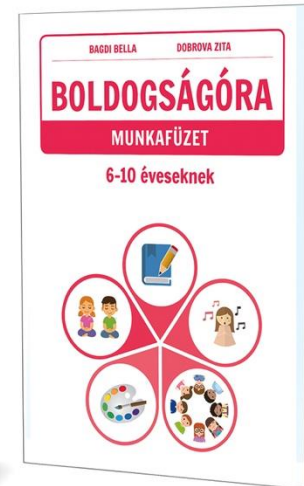
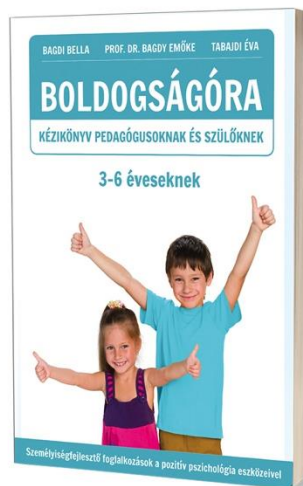
1. Módszertani segédeszközökkel



Boldogságóra könyvek



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



BAGDI BELLA PROF. DR. BAGDY EMŐKE TABAJDI ÉVA

BOLDOGSÁGÓRA

KÉZIKÖNYV PEDAGÓGUSOKNAK ÉS SZÜLŐKNEK

3-6 éveseknek



Személyiségfejlesztő foglalkozások a pozitív pszichológia eszközeivel

BAGDI BELLA

BEZZEG ANDREA

BOLDOGSÁGÓRA

KÉSZSÉGFEJLESZTŐ, KIFESTŐ ÉS SZÍNEZŐ MUNKAFÜZET

3-6 éveseknek



BAGDI BELLA PROF. DR. BAGDY EMŐKE DOBROVA ZITA

BOLDOGSÁGÓRA

KÉZIKÖNYV PEDAGÓGUSOKNAK ÉS SZÜLŐKNEK

6-10 éveseknek



Személyiségfejlesztő foglalkozások a pozitív pszichológia eszközeivel

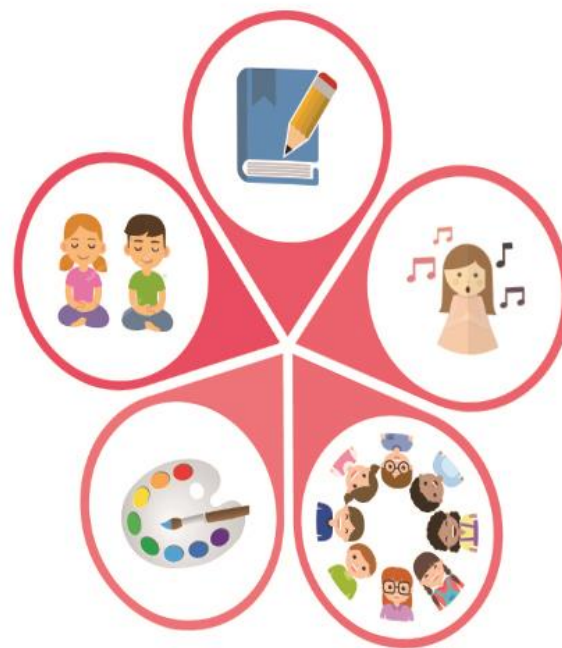
BAGDI BELLA

DOBROVA ZITA

BOLDOGSÁGÓRA

MUNKAFÜZET

6-10 éveseknek



BAGDI BELLA

PROF. DR. BAGDY EMŐKE

BOLDOGSÁGÓRA

KÉZIKÖNYV PEDAGÓGUSOKNAK ÉS SZÜLŐKNEK

10-14 éveseknek



Személyiségfejlesztő foglalkozások a pozitív pszichológia eszközeivel

BAGDI BELLA

BOLDOGSÁGÓRA

MUNKAFÜZET

10-14 éveseknek



Bagdi Bella - Dezső Anita

Boldogságóra

A pozitív pszichológia lehetőségei a fiatalok személyiségfejlesztésében

14-20 éveseknek

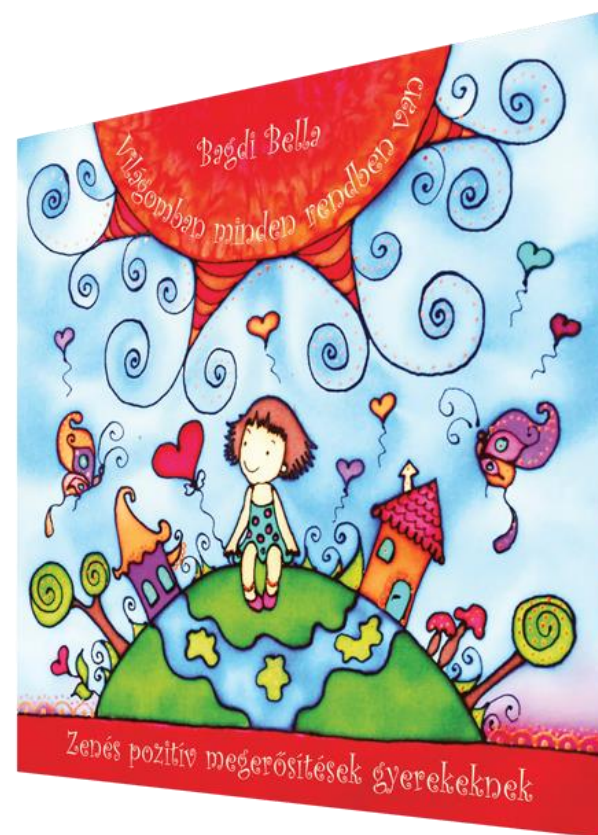
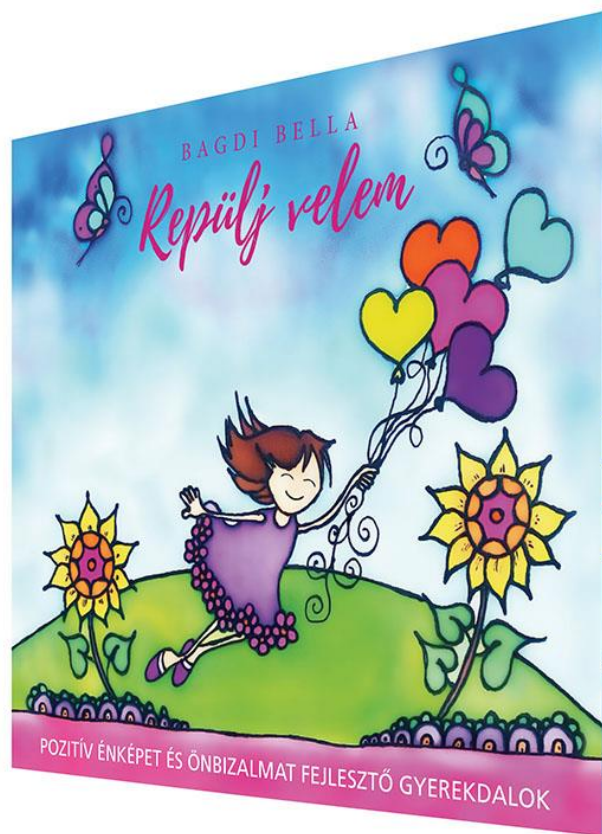
Prof. Dr.
BAGDY EMŐKE
AJANLÁSÁVAL

Kézikönyv és munkafüzet PEDAGÓGUSOKNAK és DIÁKOKNAK

Fejlesztő zenei CD-k



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



Fejlesztő kártyajátékok



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program



Pozitív társasjáték



Több Velel a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program



2. Képzésekkel, rendezvényekkel



30 ÓRÁS AKKREDITÁLT KÉPZÉS

A képzés hivatalos címe:

A „boldogságórák” elméletének és módszertanának elsajátítása a pedagógusok és a diákok érzelmi intelligenciájának valamint pozitív gondolkodásának fejlesztése érdekében.



120 ÓRÁS AKKREDITÁLT KÉPZÉS

A képzés hivatalos címe:

Bevezetés a pozitív pszichológia nevelési-oktatási intézményekben történő alkalmazásába, a „pozitív pedagógia” elméleti alapjainak, módszertanának elsajátításába

Oktatási segédanyag – online



Elméleti háttér



1 óravázlat



3 szabadon
választható feladat



Az adott témához
ingyenesen letölthető dalok



**3–6
évesek**



**6–10
évesek**



**10–14
évesek**



**14–20
évesek**



**tanulásban
akadályozottak**



Elért eredményeink



Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program

5.274

Boldogságóra csoport

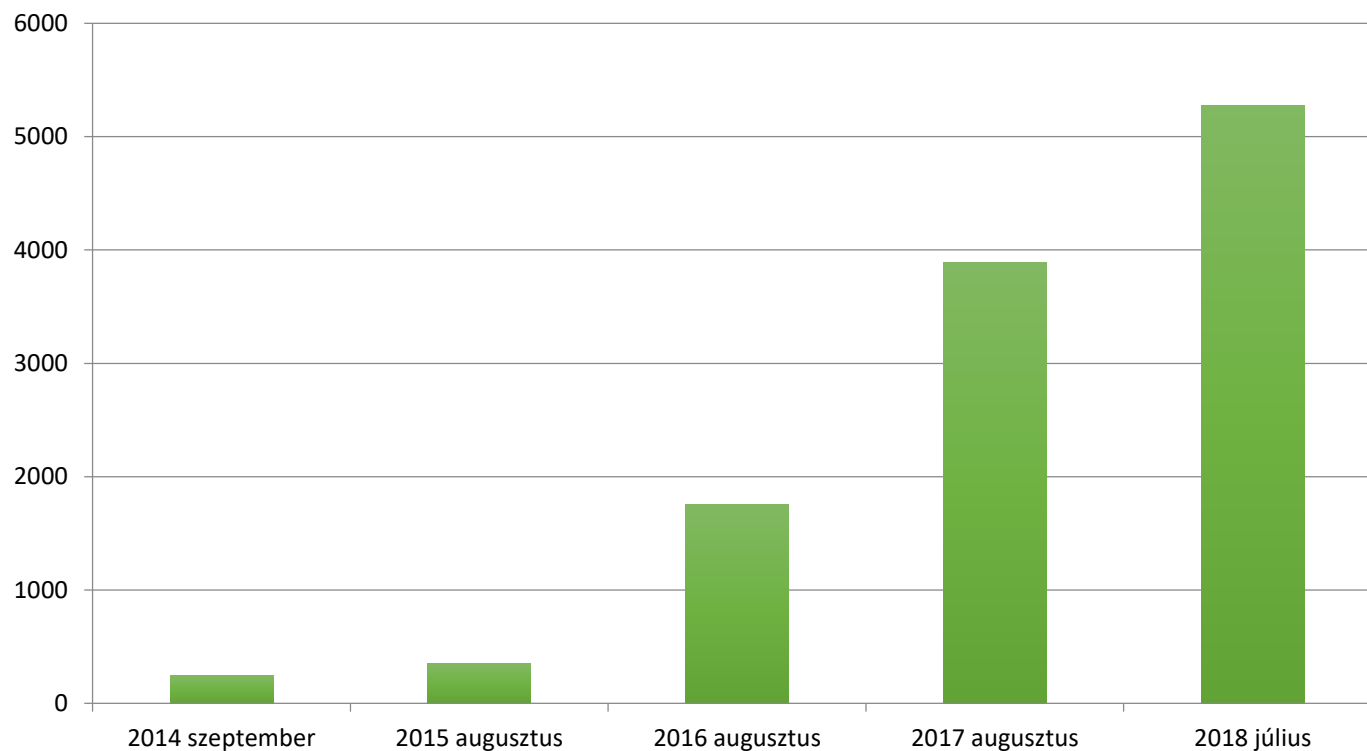
100.000+

Tanuló

11.800

Feltöltött beszámoló

Regisztrált csoportok számának alakulása



Elért eredményeink – Boldog Iskola hálózat “Magyar nyelvű program”



Jobb Veled a Világ
BOLDOGSÁGÓRA
program

2017/2018-as tanév

349	Intézmény
105.988	Tanulói létszám
28.029	A programba bevont tanulók száma
5.441	Intézmény tanuló- csoportjainak száma
1.456	A programba bevont tanulócsoportok száma
1.760	A programot megvalósítók száma

2018/2019-es tanév*

1.100	Intézmény
243.533	Tanulói létszám
81.473	A programba bevont tanulók száma
12.371	Intézmény tanuló- csoportjainak száma
4.347	A programba bevont tanulócsoportok száma
5.840	A programot megvalósítók száma

**Előzetes adatok*

2016-ban Boldog Iskola címátadó és szakmai nap 110 fővel:



2017-ben Boldog Iskola címtadó és szakmai nap 550 fővel:



2018-ban?

Mit mondanak a pedagógusok a boldogságórákról?



Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program

„A boldogságórán részt vevő diákok kiegyensúlyozottabbakká váltak, kevesebb az osztályon belüli konfliktus, javult a gyerekek problémakezelő és -megoldó képessége. Mosolygósabbak, vidámabbak lettek, és a tanulmányi eredményük is sokkal jobb. Csak pozitív változásokat tapasztaltunk, feltétlenül ajánlani tudjuk a programban való részvételt mindenkinek – felnőttek és gyerekek –, hiszen felszabadult légkörben a hétköznapiak is szebbé válnak.”

*Fábiánné Morvai Dóra
Veszprémi Báthory István Általános Iskola és Köznevelési Típusú
Sportiskola (Boldog Iskola)*

Mit mondanak a pedagógusok a boldogságórákról?



Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program

„A boldogságórákat tavaly szeptember óta tartom az osztályomnak, tehát a jövő hónapban a 2. tanévet zárjuk. Nagy fejlődésen mentek keresztül a gyerekek. Tudatosak, észreveszik az apró örömeket, hálások, bocsánatot kérnek és tudnak megbocsátani. Egyre gyakrabban próbálják a pozitív oldaláról megközelíteni mindig a dolgokat, optimizmusra törekszenek.”

Herceghalom, 2017. május 8.

Elbertné Szekeres Éva
tanítónő

Horváthné Gacsályi Marianna
intézményvezető
Herceghalmi Áltanános Iskola

Képzeld el egy boldog jövőt!



Akik egy boldog jövőt élhetnek, ma ott ülnek az iskolapadokban!





Köszönöm!

Bagdi Bella

bella@jobbvedavilag.hu

www.boldogiskola.hu

