

BESZÁMOLÓ
2025. június
A fenntartható boldogság

Az előző hónap testmozgás és egészséges életmód témájához kapcsolódva, és elmaradásunkat pótolva, egyik nap tartottunk egy osztály sportnapot. A Bányász pályán töltöttünk egy mozgásban, fociban, labdázásban, ugrálókötelezésben, vidám játékokban bővelkedő felhőtlen délelőttöt (csak a hangulatunk volt felhőtlen, az idő felhős volt! :)).

Hónap közepén végre elérkezett a várva várt osztálykirándulás. Minden volt, ami egy élményekkel teli kiránduláshoz kell: barátok, finomságokkal tömött hátizsák, vonatozás, erdei túrázás, játszótéri játék, fagyizás, piknikezés, szabadidő... E vidám nap is hozzájárult a boldogságunk fenntartásához.

A vakációhoz közeledve a VAKÁCIÓ, NYÁR, BOLDOGSÁG szavak díszes, nyomtatott betűinek színezgetése közben idéztük fel az év legszebb pillanatait, nézegettünk képeket, vettük elő az évközben készített Boldogságórás munkáinkat, átlapoztuk a füzetünket. Beszélgettünk arról, mit tanultunk a Boldogságórákon, hogyan alakította szemléletünket, hogyan tudjuk elérni, hogy a pozitív érzelmek mindig segítsenek a boldogságérzetünk növelésében. Kíváncsi voltam, hogy a gyerekek a tanult boldogságfokozó technikák közül melyeket emelnék ki a legfontosabbnak, melyek számukra a leghasznosabbak, mi segíti át őket a nehéz helyzeteken.

A gyerekek a keresztnévük betűit is elkészíthették. A „Ki vagyok én?” kérdésre választ keresve, keresték magukban az értékes tulajdonságaikat, mire a legbüszkébbek ebben az évben. Örömmel hallgattam a tanulásban, sportban, táncsoportban, zenében, közösségben elért sikereikről, eredményeikről, a szövődött mély barátságokról, küzdelemről, célkitűzések eléréséhez tett erőfeszítéseikről szóló beszámolókat. Remélem, mindenki olyan sokszínűnek, értékesnek látja magát, mint amilyen színesen, változatosan színezték ki a nevük betűit.

Igaz, csak rajzos formában, de mindenki elkészítette saját maga hűsítő, örömhözó „Boldogság koktéliját”. Beletöltötték azokat az „alapanyagokat”, ami nekik a boldogsághoz, jókedvhez kell: szeretet, család, testvér, barát, játék, hála, foci, ölelés, alvás...

Kinyomtattam a Boldogságóra program által ajánlott „Nyári boldogságfokozó gyakorlatok” táblázatot. Elolvasták, elmondhatták a gyerekek, melyik örömhözó gyakorlatot alkalmaznák, próbálnák ki szívesen a nyáron. Beszélhettek nyári terveikről, álmaikról.

Elolvastuk a hónap témájához ajánlott afrikai történetet. Megtudtuk, hogy mi az „ubuntu” jelentése: *„Az ember csak mások által válik emberré.”* Beszélgettünk az olvasottakról, kíváncsi voltam tanulóim véleményére, hogy a mindennapokban hogyan tudnák alkalmazni ezt a szemléletet.

Bekukkantottunk az Erősség Program ajánlott havi témájába is, a körütekintés, óvatosság kapcsán eljátszottuk a „Bot” játékot, és a nyári szünidőre gondolva beszélgettünk arról, mikor kell meggondoltan cselekedni.

Ismét eltelt egy Boldogságórás év. Sokat tanultunk egymástól, épül a kis közösségünk. A hónap derűt árasztó fotóit nézegetve kívánom, hogy teljen tanulóim nyara is mosolygósan, szeretetben, életre szóló élményekben gazdagon.