Összefoglaló beszámoló az intézményünkben 2025/2026-os nevelési évben megvalósult Boldogság Programról

A Kőbányai Gyöngyike Óvoda még a 2019/2020-as nevelési évben kapcsolódott be a Boldogságóra program megvalósításába, és pályázott a Boldog Óvoda cím elnyerésére. Akkor és azóta minden évben sikeresen megvalósította tervezett programjait, boldogságóráit, s méltán nyerte el a 2022/2023-as évben az Örökös Boldog Óvoda címet.

Intézményünk immár 3. éve az ***Örökös Boldog Óvoda*** cím birtokában kiemelt figyelmet fordít a gyermekek mentális jóllétének és személyiségének fejlesztésére. A program középpontjában a gyermekek **személyiségfejlesztése**, **közösségformálás**, valamint a **kihívásokkal való könnyebb szembenézés**, **problémamegoldó képességük**, illetve a **pozitív életszemléletre való képességük fejlesztése** áll. A boldogságóra témáit tíz kulcsfontosságú életterület – az ún. *boldogságfaktorok* – köré csoportosítjuk, melyek mind hozzájárulnak a belső egyensúly és életöröm megtapasztalásához.

A boldogságórák felépítése minden alkalommal egy jól átgondolt struktúrát követ. A foglalkozást **téma bevezetésével** kezdjük, amelyet az idei éveben mesés jóga gyakorlatokba ágyaztunk, segítve a gyermekeket abban, hogy ráhangolódjanak az élményre. Ezután következnek a **személyiségfejlesztő gyermekdalok**, majd a téma **feldolgozása mesehallgatással vagy dramatizálással**. A foglalkozást **relaxációs gyakorlatokkal** zárjuk, amelyek megnyugtatják és megerősítik a kicsiket az adott téma pozitív üzeneteiben.

A programban kiemelt szerepet kapnak a **relaxációs technikák**, **meditáció**, valamint a **feszültségoldó játékok**, amelyek segítik a gyermekeket az érzelmi önszabályozás fejlesztésében. A foglalkozások végén mindig hangsúlyt fektetünk a *továbbadásra*, azaz arra, hogy a gyerekek az óvodán túl, otthoni környezetükben is hasznosítani tudják az elsajátított készségeket – ebben pedig nagy szerep jut a **szülők bevonásának**.

Az idei évben több **boldogságóra megtartása a szülők bevonásával** történt, amely során nemcsak a gyermekek, hanem a családok is betekintést nyerhettek a program szemléletébe és gyakorlatába. Ez különösen fontos, hiszen a szülők támogatása és aktív részvétele hatékonyan erősíti a gyermekek által elsajátított pozitív mintákat. A feldolgozott témák, **a hála, a társas kapcsolatok fejlesztése, a barátság, az apró örömök élvezet, valamint a megküzdési stratégiák voltak.** A jógagyakorlatokat otthon is szívesen végzik a családok.

A gyerekek, a szülők és mi, pedagógusok is minden foglalkozást nagyon élveztünk, igazi felüdülést jelentettek számunkra, ahol egymásra figyelve, pozitív élményekkel feltöltődve

lehettünk együtt. Ennek hatására a gyerekek sokszor alig bírták kivárni a következő alkalmakat, sürgették, igényelték azt. Nagyon szerették a foglalkozásoknak keretet adó kezdő és befejező dalokat, mondókákat, az egy-egy téma feldolgozásához tartozó meséket, dramatizálást, kreatív foglalkozásokat, játékokat, relaxációs gyakorlatokat.

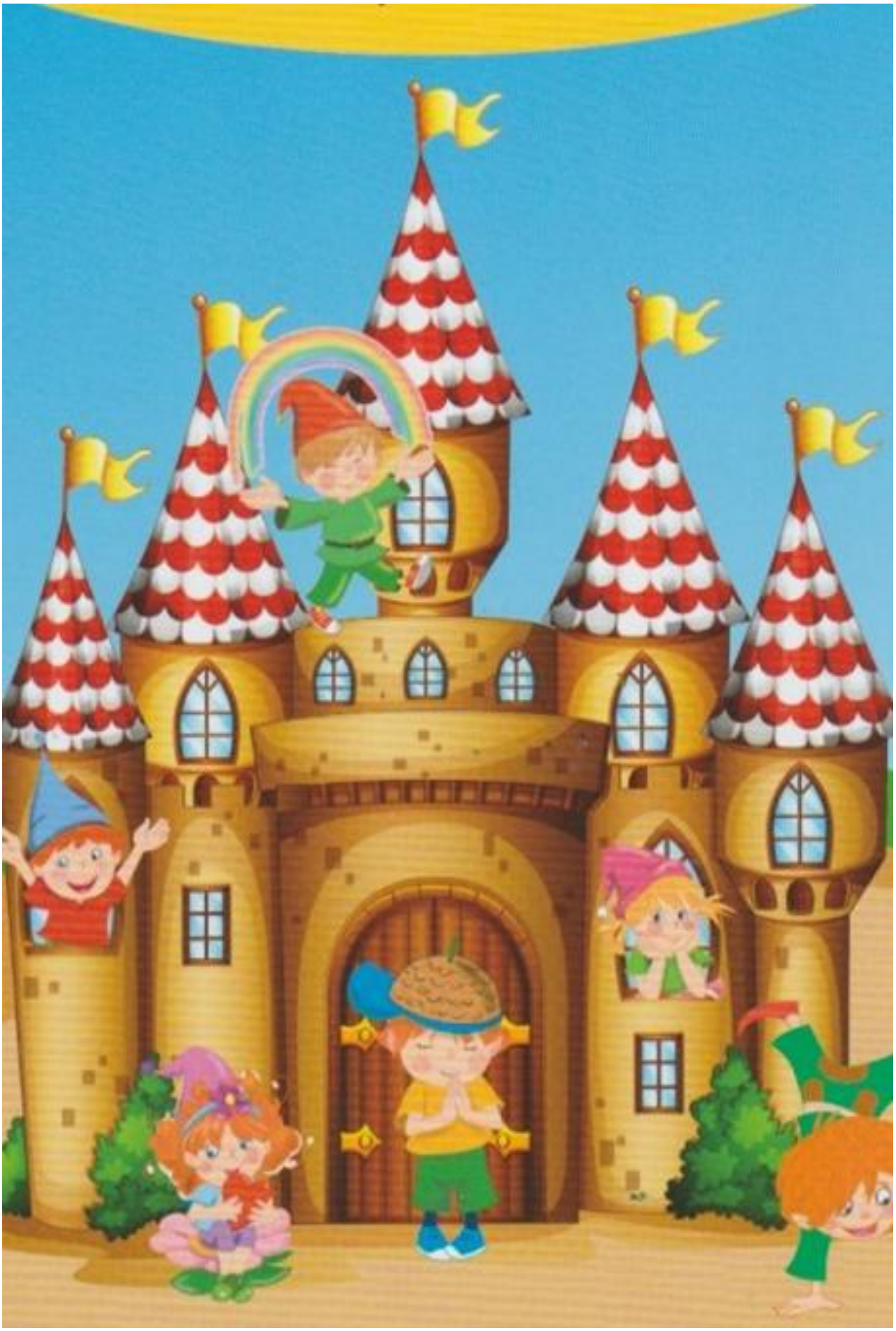
A témák feldolgozása során a gyerekek felszabadultabban, nyitottabban, bátrabban fejezhették ki gondolataikat, ezáltal fejlődhetett önkifejező készségük. Igényelték és megkaphatták a személyes odafigyelést, pozitív megerősítést, mely által önbizalmuk nőtt. Megismerték az alapérzelmeket, tudatosabbá váltak azok felismerésében és kifejezésében, megtapasztalták saját magukra és társaikra gyakorolt hatásukat. A relaxációs technikák alkalmazásával eszközt kaptak ahhoz, hogyan szabályozhatják indulataikat, ezáltal javultak társas kapcsolataik, csökkentek konfliktusaik.

A pozitív érzelmek, az öröm saját magukra gyakorolt hatásának átélése, megtapasztalása boldogságot jelentett számukra, amit saját családjukba is hazavittek a szülők visszajelzései alapján.

Hálával tölt el bennünket, hogy bekapcsolódhattunk a programba, és képviselhetjük, továbbadhatjuk a pozitív szemléletmódot. Büszkén viseljük az Örökös Boldog Óvoda címet, hiszünk abban, hogy a Boldogságórák megvalósításával Jobb veled a világ!

Köszönettel: a Kőbányai Gyöngyike Óvoda apraja és nagyja

3.) ELMONDJUK, AMIT ÉRZÜNK!
1.) MINDENKIT BEFOGADUNK A CSOPORTBA!
2.) MEGVÉDJÜK AZT, AKIT BÁNTANAK!
3.) SZÓLUNK, HA VALAKIT BÁNTANAK!



Emlékül
Dominik
Laura
Laura
Szabina
Lara
Lisa