

# Örömpedagógia

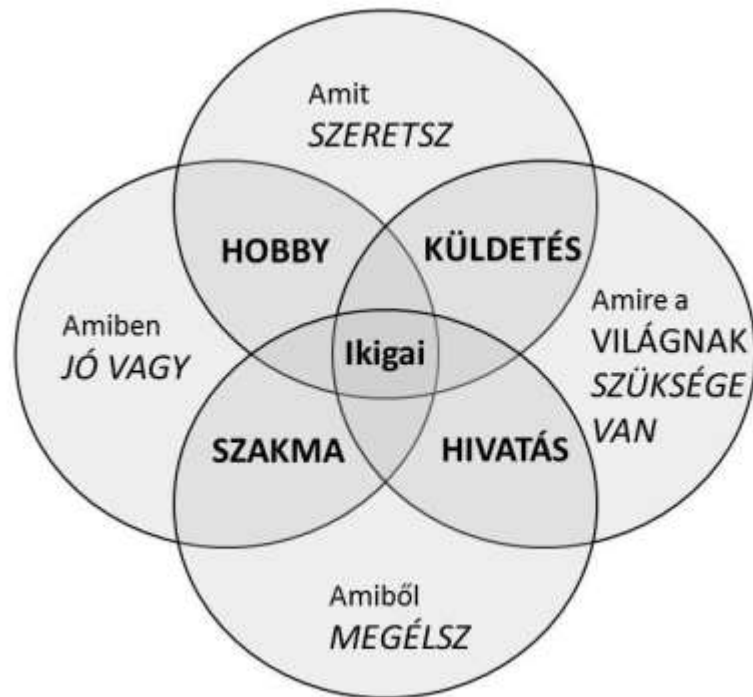
Szintai Éva

2020.10.22.

# HITVALLÁS

Ahogy a világot látjuk

# Ami miatt reggel felkelsz:



# A lét értelme...

- „ Az **Ikigai** megtalálása önmagunk mély és gyakran hosszú keresését igényli. Ezt a **keresést** nagyon fontosnak tartják, mivel erről hiszik, hogy amikor valaki felfedezi az Ikigai-t, az **elégedettséget** és **értelmet** hoz az életébe. Az emberek akkor éreznek igazi Ikigai-t, amikor az **önmegvalósítás** felé haladnak. Az Ikigai szót arra is használják, hogy megjelöljék az ember életében az **értékek forrását**, vagy azokat a dolgokat, amiktől az ember élete értékessé válik. ”

# Saját utak

„Szeretni egy kutyamama is tud.

Ez ösztönös működés.

De az **öröm** már szellemi...”

( Müller Péter)



# Kulcsszavak: motiváció-hivatás

- „**A név kötelez**”: 3. Számú Általános Iskola, Implom József Általános Iskola, GYAKI, Gyulai **Implom** József Általános Iskola- **szellemiség!**
- **Élethossziglani tanulás:** - Jó pap is holtig tanul!
- A mindennapi munka: saját tanórai gyakorlatok, **tanítási-nevelési utak**, modellek
- Ami tanulható/ ami tanítható, és ami nem-**attitűd**

# Az öröm forrásai: saját innovációk

- „Száz út vár rád!”
- „Heuréka!”
- „Egy mindenkiért és mindenki egyért!”





# Pillanatai





# Nem tanulunk?



# Együtt a suliban





# A kerítésen túl



# Sőt! Határtalanul!



# A nyár is a miénk





# A képzelet szárnyán





# Tervek, jövőkép

- **Változásmenedzsment:** nyitottság, rugalmasság, kreativitás
- Programok **adaptálása**, saját arculathoz formálása
- További saját **innovációk és jógyakorlatok**
- Egy egységes szemléletű **pedagógiai modell** :  
**AZ ÖRÖMPEDAGÓGIA** kialakítása



# Boldogság óra- Boldogiskola

# Az alapok

- „**Bázisintézmény**”: hagyományok és innovatív szemlélet
- Szakmai „**stáb**”: a feladatok=**kihívások**
- Speciális **gyerekanyag**: nemzedéki jellemzők, „jó módú elhanyagoltság”
- **Adaptálható program**: Boldogságóra, Boldog iskola- Prof. Bagdy Emőke, Bagdi Bella, Prof. Oláh Attila
- **Kapcsolati háló**
- **Szintézis: ÖRÖMPEDAGÓGIA**

# A kezdetek

- Pszichológiai szakirodalom: **pozitív pszichológia**
- Face „hirdetés”: **Boldogságóra ? !**
- Online közösség
- Szakmai nap, ingyenes 30 órás **továbbképzés**
- Továbbgondolás: tanórai és tanórán kívüli **megvalósítás**- Jóból nem árt meg a sok!
- Saját **innovációk és jó gyakorlatok**
- „**Terjesztés**”
- Az **ÖRÖMPEDAGÓGIA** program ötlete

# Boldogság óra program

- „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 mind a tanárok, mind a gyermekek **lelki jóllétével** foglalkozik, sőt a szülők bevonására is lehetőséget nyújt! Jó kiegészítője lehet az óvodai vagy iskolai munkának, hiszen segítségével lehetőség nyílik arra, hogy a hagyományos tudásmegosztást és az életben szükséges **személyes és szociális kompetenciák** fejlesztését összhangba hozzuk.”

# Mi ez a program?

- A program a tanév minden hónapjában olyan témát jár körül, mely segíti és támogatja a gyerekeket a hétköznapi **problémákkal való megküzdésben**, és a folyamatos **önismereti fejlesztéssel** és **boldogságérzetet fokozó technikák** bemutatásával személyes, lelki egészségüket is tápláló kompetenciáikat fejleszti.
- A boldogságórák célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem hogy **vezérfonalat adjon** az óvodásoknak, iskolásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint hogy lehetőséget adjon a testi-lelki egészség megtartásához szükséges tényezők tanulmányozására és tudatosítására.”

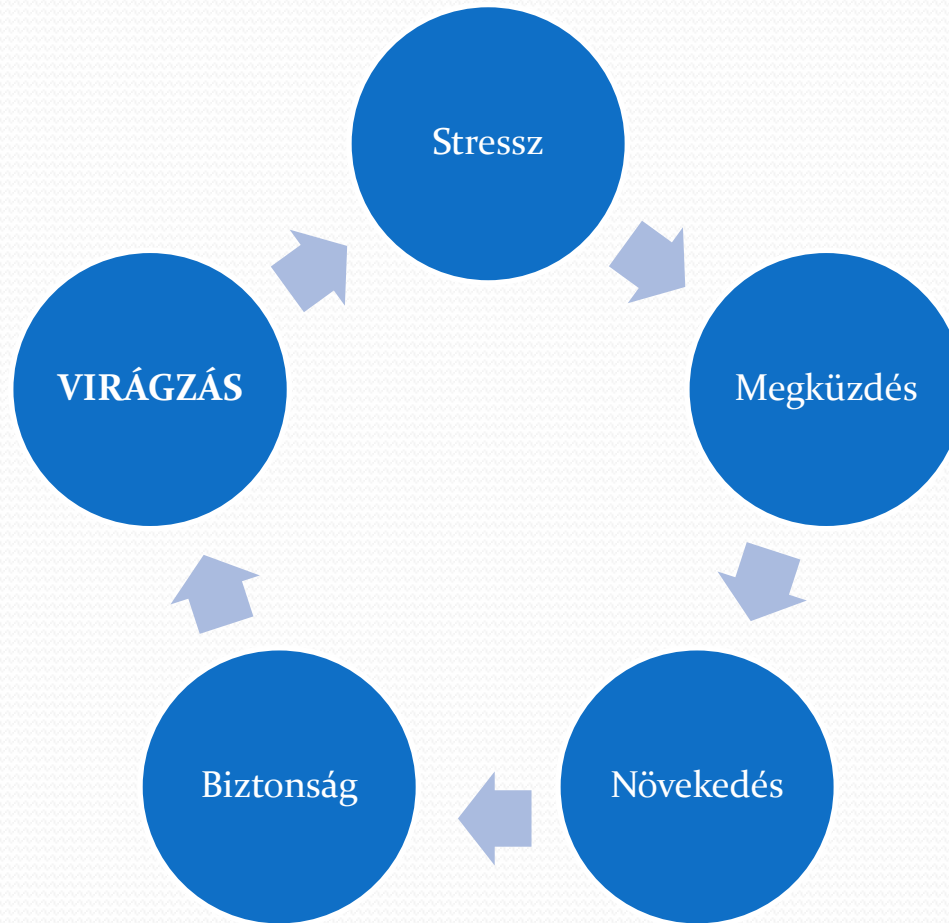


# Üzenete

- **Sonja Ljubomirski** modellje nyomán
- A pozitív pszichológia alapvetése: a **BOLDOGSÁG feltételek** következménye
- Így tanulható és tanítható
- **Fogalma:** „szubjektív jólét”, jólétünk szintjét tükröző mentális állapot, boldogság orientáció (élvezet, értelem, elmélyülés)
- **Mentális egészség** (depresszió ellentéte): tünetek „**VIRÁGZÁS**”

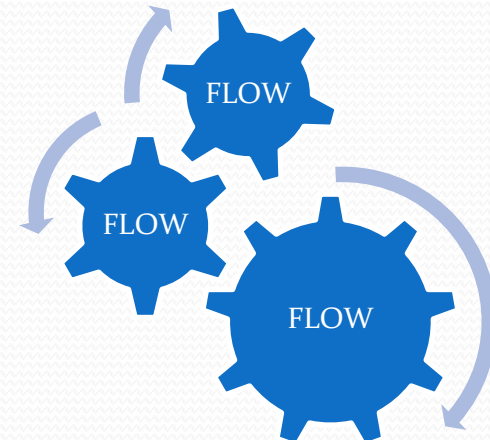
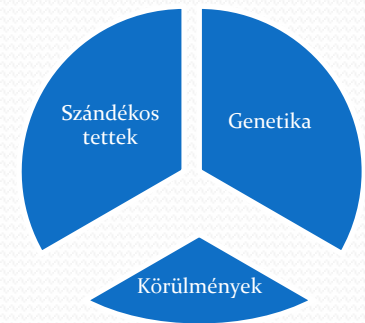


# „Képlete”



# Mit tehet az iskola?

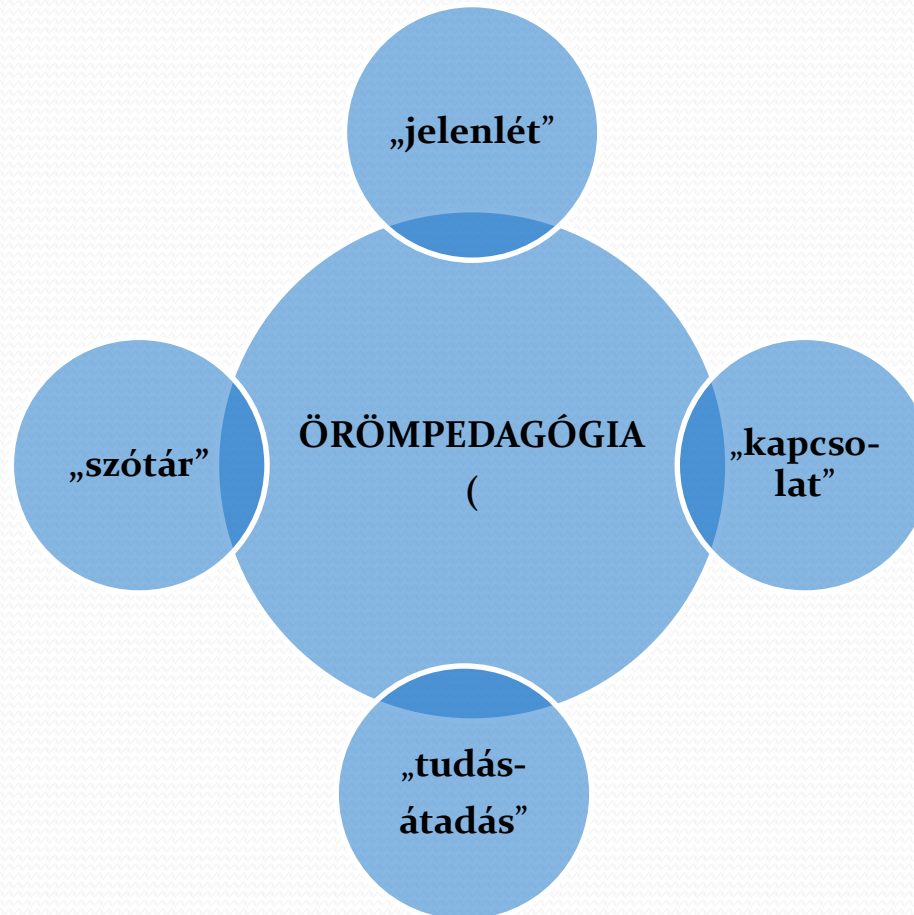
- Boldogság= Örökség+Képesség+Akarat
- **Cél:** Stratégia=életszemlélet (+7,5 év)
- Positive Education: Teljesítmény + Jólét
- **Rogers-i modell:**
  - ✓ Bizalom
  - ✓ Aktivitás
  - ✓ Élményközpontúság
  - ✓ Támogató jelenlét
  - ✓ Humor



# Erőszakmentes kommunikáció

- **Marshall Rosenberg** modellje alapján-EMK
- Zsiráfnyelv kontra sakálnyelv
- **Lépései:**
  1. Megfigyelés. Mi is történik valójában?
  2. Érzések feltérképezése: minden résztvevőé!
  3. Szükségletek megállapítása
  4. Kérés megfogalmazása
- „**Zsiráftánc**: a szívek szintjén összekapcsolódni”

# Célok



# Várható eredmények

- **Saját módszertani kultúráám további, folyamatos fejlesztése**
- **Az Örömpedagógia innováció elemei adaptálása -kollegák**
- **Közös gondolkodás, alkotó tevékenység, arculatformálás**
- **A gyerekek szociális kompetenciái fejlődhetnek**
- **Részesülhetnek a szülők is a szemléletformálásban, támogatásban-  
Boldogságklub**
- **Kapcsolati háló bővülése**
- **A folyamatos publicitás - pozitív megítélés**



# Tapasztalatok

- A **gyerekek** szeretik, várják, együttműködőek, kreatívak.

Itt feladat lesz, hogy ne váljon rutinszerűvé. Tárház!

- A **szülői** fogadtatás jó, támogató.

Alap lehet a felnőtt klubhoz.

- A **kollegák**:???

A lehetőség adott, van idő az adaptációra.

- **Öngerjesztő** folyamat!

Egyik ötlet szüli a másikat.

# Boldogságóra: TANULHATÓ és TANÍTHATÓ!



# Boldogságfokozó hála





# Optimismus



# A szív pajzsa





# Társas kapcsolatok





# Boldogító jócselekedetek



# Célok



# Megküzdési stratégiák





# Apró örömök



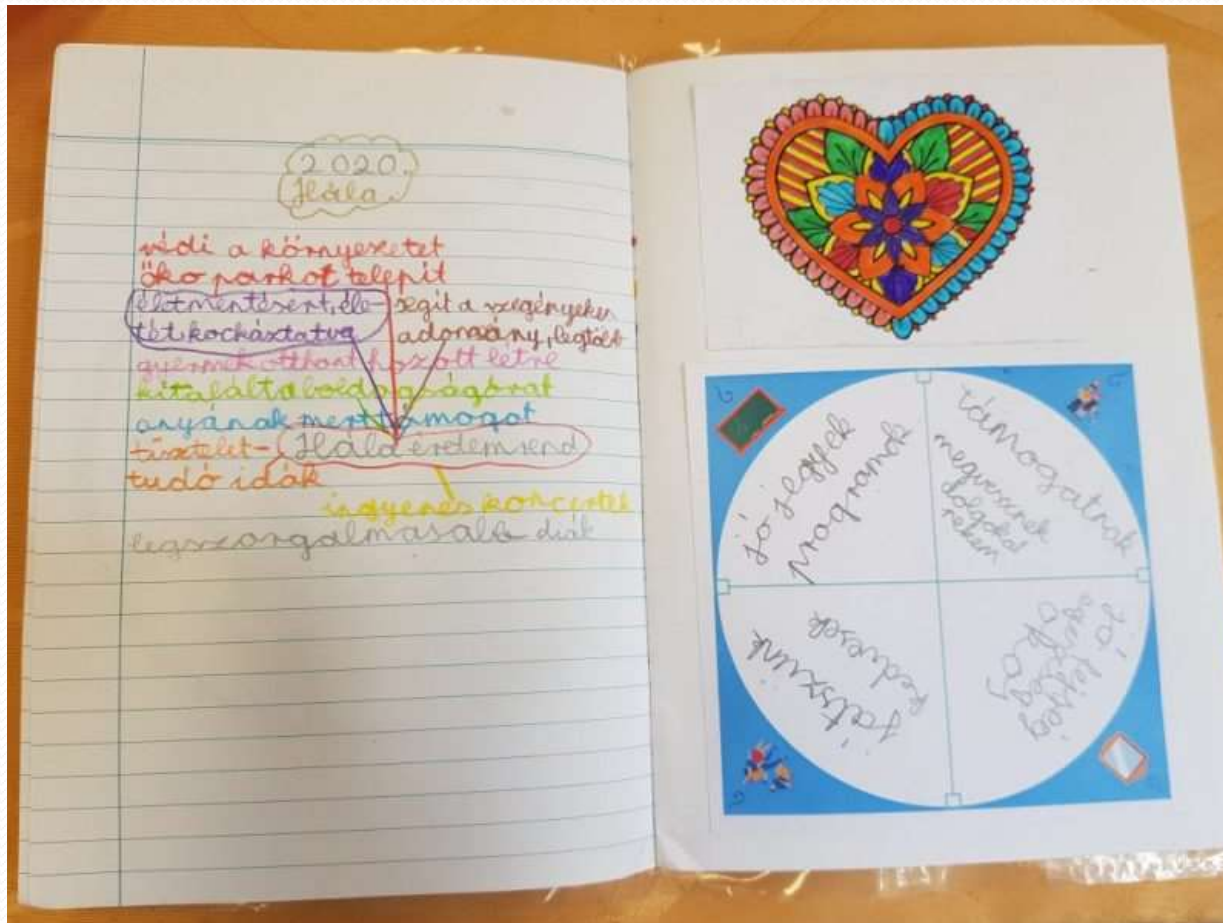
# Megbocsájtás: hálamandala



# Dalolj velem!



# Köszönöm a megtisztelő figyelmet!





# Források:

- VIP Vauled Inspired People Coaching Center ábrája és szövegrészlete: Ikigana
- <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:-qeZOnZL9QkJ:boldogsagora.hu/+&cd=3&hl=hu&ct=clnk&gl=hu:>

letöltés ideje : 2020.11.22.

- [https://hu.wikipedia.org/wiki/Sonja\\_Lyubomirsky:](https://hu.wikipedia.org/wiki/Sonja_Lyubomirsky:)

letöltés ideje: 2020.11.22.

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Er%C5%91szakmentes\\_kommunik%C3%A1ci%C3%B3-letöltés](https://hu.wikipedia.org/wiki/Er%C5%91szakmentes_kommunik%C3%A1ci%C3%B3-letöltés)

Letöltés ideje: 2020.11.22.

- Az iskola archívumában, honlapján és facebook oldalán megjelenő fotók és videók –  
Köszönet a segítséget Leszkó Ágnesnek!
- Saját fotók