

Boldogságóra a 4. a és a 4. b osztályban

Januári boldogságfokozó technika: Célok kitűzése és elérése



Januári Boldogság óránkat is ráhangolással indítottuk. A hálavonatozás és a boldogságfitnesz ritmusjátékkal nyugalomba kerültek a gyerekek, pozitív érzelmeket generáltak. A közös éneklés (Ez a te napod című dal) tovább erősítette a jó érzéseket. Megbeszéltük, hogy gyöngysorunkon a következő gyöngyszem a célok lesz. A plüsselkapó játékban a fiúk és a lányok is kitűzték az első közös célt az órán, majd hangos kacagás kísérte a közös játékot. A Pozitív társasjáték Ez vagyok én! kártyacsomagijából húztak a gyerekek, és válaszoltak a kártyán lévő kérdésre. Azt tapasztaljuk, hogy ezeken az órákon mindig értő és érző figyelemmel hallgatják egymást.

Interaktív játékkal, CÉL-KVÍZ-zel folytattuk, majd csoportosítottuk céljainkat, hogy egyéni vagy közösségi, és átbeszéltük az előző években megtanult lépéseket, melyek segítik célunk elérését.

A Dugattyú c. film nagyon tetszett a gyerekeknek. Vitasarokban beszéltünk róla, hogy mit tanulhattunk meg a filmből. A gyerekek azonnal rájöttek, hogy a főszereplő buta célt választott ugyan, de kitartó volt, ha elesett felállt és újra próbálkozott, tehát nem adta fel a kudarcok ellenére sem. Pontosan megfogalmazták véleményükben, hogy mindenkinek tisztában kell lenni a saját erősségeivel és gyengeségeivel ahhoz, hogy jó célt tudjon kitűzni maga elé.

Számolós játékkal a közösségi cél kitűzését és elérését tapasztalták meg a gyerekek, ahol átélhették az önhibáztatás és a közös felelősség érzését. Az élet minden területén szükség van ezeknek az érzéseknek a megfelelő kezelésére, a negatív érzések leküzdésére, ezt tanulni kell.

Technika órán mindenki elkészítette saját űrhajóját, amivel megcélozza a csillagokat. Belerejtettük a gyerekek egyéni céljait, amit júniusig tűztek ki maguk elé, majd mielőtt tanév végén elbúcsúznak, közösen megnézzük, hogy sikerült-e megvalósítani. Az óra végén megmasszíroztuk egymást zenére, majd a Győzni jöttünk dal hallgatása közben mindenki felhelyezte űrhajóját a falra.

„Célozd meg a Holdat! Még ha elhibázod is, a csillagok közt landolsz.”

(Les Brown)



Hatháziné Jónás Mária, Dombi Imréné, Kiss Andrea tanítónők



