

7. Boldogságóra- Apró örömök

„Minden napnak van valamilyen öröme.

Neveld rá a szemedet, hogy meglássa azt!”



Wass Albert

Márciusi boldogságfokozó technika, amit tudatosítottunk az órán, az az apró örömök élvezete volt. Sajnos március hónap elején, tantermen kívüli oktatásra kellett áttérjünk, ezért a havi boldogságóránkat az online térben valósítottuk meg. A gyerekek már nagyon várták, milyen lesz, hogy nem vagyunk együtt. Készítettem nekik egy digitális órát a Sutoriban, amit nagy örömmel játszottak végig. Az óra mottója: **”Csak akkor szürkék a hétköznapiak, ha lusták vagyunk kifesteni.”** Ráirányítottam a tanulók figyelmét, hogy tudatosan keressék a környezetükben az érzékszerveikkel megtapasztalható örömforrásokat. Volt olyan tanuló, aki egyedül csinálta meg a gyakorlatokat, olyan is volt, aki az anyukájával, és többen családi esti programot csináltak belőle. Nagyon kedves visszajelzéseket küldtek a szülők, gyerekek egyaránt, igazi örömmel beszéltek a megélt élményeikről egymásnak és nekem a másnapi online óránkon, ahol virtuálisan ugyan, de együtt lehettünk. Mindenki elkészítette a saját névvirágát, aminek a szirmai keresztnévének betűivel kezdődő erősségeket tartalmaztak, és fotót is készítettek egy aznapi apró örömről. A **”háromáldás”** nevű feladatban pedig megírták nekem a DKT felületén azt a 3 dolgot, ami legjobban tetszett az órában, 3 apró örömet, ami aznap történt velük, és 3 mondatot, amit megtanult a boldogságórán.

Az elküldött alkotásokból videót készítettem nekik, amit az osztály csoportjában megosztottam, így egymás munkáit is láthatták szülők és gyerekek egyaránt.

Az óra linkjét szívesen megosztom másokkal is, etika órára is kiváló lehet:

<https://www.sutori.com/story/boldogsagora--x46DfVNpVsYeZKVHGeYLZxfM>

Az elkészült videó linkje:

https://drive.google.com/file/d/19_JfrIxNN406rT2ogk0QGSGxvbK2qC4J/view?usp=sharing



Dombi Imréné Marica