

2022. június
Fenntartható boldogság

Júniusban, a tanév utolsó napjai is tartogattak vidám pillanatok számunkra. A rövid idő ellenére, a feladatok közül tudtunk válogatni, néhányat megoldani. Az emlékek felidézésére helyeztem a hangsúlyt. A gyerekekkel visszaneztük az év néhány hónapjának Boldogságórás beszámolóit, képmontázsait. Nagyon tetszett nekik.

Andi néni, kolléga párom segítségével VAKÁCIÓ-díszbe öltöztették a termünket. Vidám papírsárkányokat, színes VAKÁCIÓ feliratokat készítettek.

Képkiallítást rendeztünk az osztályunkban az egész éves alkotásainkból. A gyerekek szívesen nézegették újra a munkáikat és idézték fel a hozzá kapcsolódó élményeket. Mindenki felrakhatta a táblára a saját rajzait, munkáit, így örökítettem meg őket a fotókon.

A Boldogságórák értékeit, pillanatait felidézve „Emlék-befőttes” készítettünk. Szívmelengető volt olvasni sok szívecskére írt emlékmondatot, üzenetet.

Megismertük A csodapalota című mesét. Elkészítettük a palota ajtait, amelyeken a mesében a legénynek, be kellett jutnia a szobákba. Az ajtókilincsre akasztott üzeneteket fontosnak tartottuk az emlékezetünkbe vésni. Erőt merítettünk a fiú kitartásából.

Kinyomtattam az ajándék Vakáció-mandalákat. Gyönyörűen kiszíneztük őket.

A gyerekek már a jól megérdemelt vakáció első napjait töltik, mikor a beszámolómat írom. Negyedikesek révén, az évvárón elbúcsúztunk egymástól.

Három Boldogságórás évet töltöttünk el együtt. Remélem, hogy az élmények hatására tanulóim sikeresen alkalmazzák majd a boldogságfokozó technikákat a hétköznapi életben. Voltak persze nehéz pillanataink is, mikor úgy tűnt a kiskamaszkor ördögei legyőzik a Boldogságórák tündereit. És az előbbieket sokszor nagyobb erővel bírtak, haragot szítottak, csúfolódásra, a célok feladására buzdítottak, a pesszimista szemléletet igyekeztek erősíteni bennünk. De szerencsére igyekeztünk leküzdeni őket. Mindig voltak tanulók, akiktől tanulhattunk, akik pozitívan szemlélték a dolgokat, barátok, akik megtalálták a megoldást a problémákra, akik jó útra terelték társaikat.

Zárásként ezt az idézetet szeretném osztályomnak üzeni ezúton is:

„Ha észreveszel valakiben valami jót vagy szépet, mindenképpen mondd el neki! Mindössze néhány másodpercedbe kerül, de a hatása egy egész életen át tarthat számára.”

Én is ezt teszem.

Kedves Osztályom! Szeretném Nektek elmondani, hogy szuper kis csapat vagytok, sok értéket hordoztok! Sok vidámsággal, élménnyel ajándékoztatok meg!

Mindig csodáltatok az optimizmusomat, hogy hogyan tudok minden napra megújulni, elfeledve az előző nap nehézségeit, vidáman, mosolyogva kezdeni egy új napot! Megtanítottatok. Én rám is jó hatással volt a Boldogságóra program, és sokat profitáltam belőle. Ti is alkalmazzátok azt a sok jót, amit ezzel a programmal tanultunk!

Vigyétek magatokkal az útra, amit tanultunk! Emlékezzetek...

- ♥ Mindarra, ami szép emlék volt a Boldogságórákból.
- ♥ Arra, hogy vannak technikák, amikkel örömtelivé varázsolhatjuk a mindennapjainkat.
- ♥ Arra, hogy az apró örömök teszik szebbé az életünket.
- ♥ Ne felejtünk el pozitívan gondolkodni!
- ♥ Ne felejtjük el a hálánkat kifejezni!
- ♥ Ápoljuk a társas kapcsolatainkat, mert együtt lenni jó!
- ♥ Vigyázzunk az egészségünkre!
- ♥ Ha jót cselekszünk, az fokozza a boldogságérzetünket!
- ♥ A megbocsátás az a kulcs, amely kinyitja a harag ajtaját.
- ♥ Ne felejtsetek: Jobb Veletek a világ!”











