

Boldogságóra

Örömmel tudatjuk, hogy április
hónapban iskolánk *Balancedlife*
nevű csapata elnyerte a
Hónap csoportja címet.

OKLEVÉL

Balancedlife
Domokos Pál Péter Általános Iskola
Budapest
részére

a **Boldogságóra program - Hónap csoportja**
cím elnyeréséért a 2022/2023-as tanévben,
a **megbocsátás hónapjában**



Boldogságóra
PROGRAM

Bagdi Bella
a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke
2022/2023-as tanév

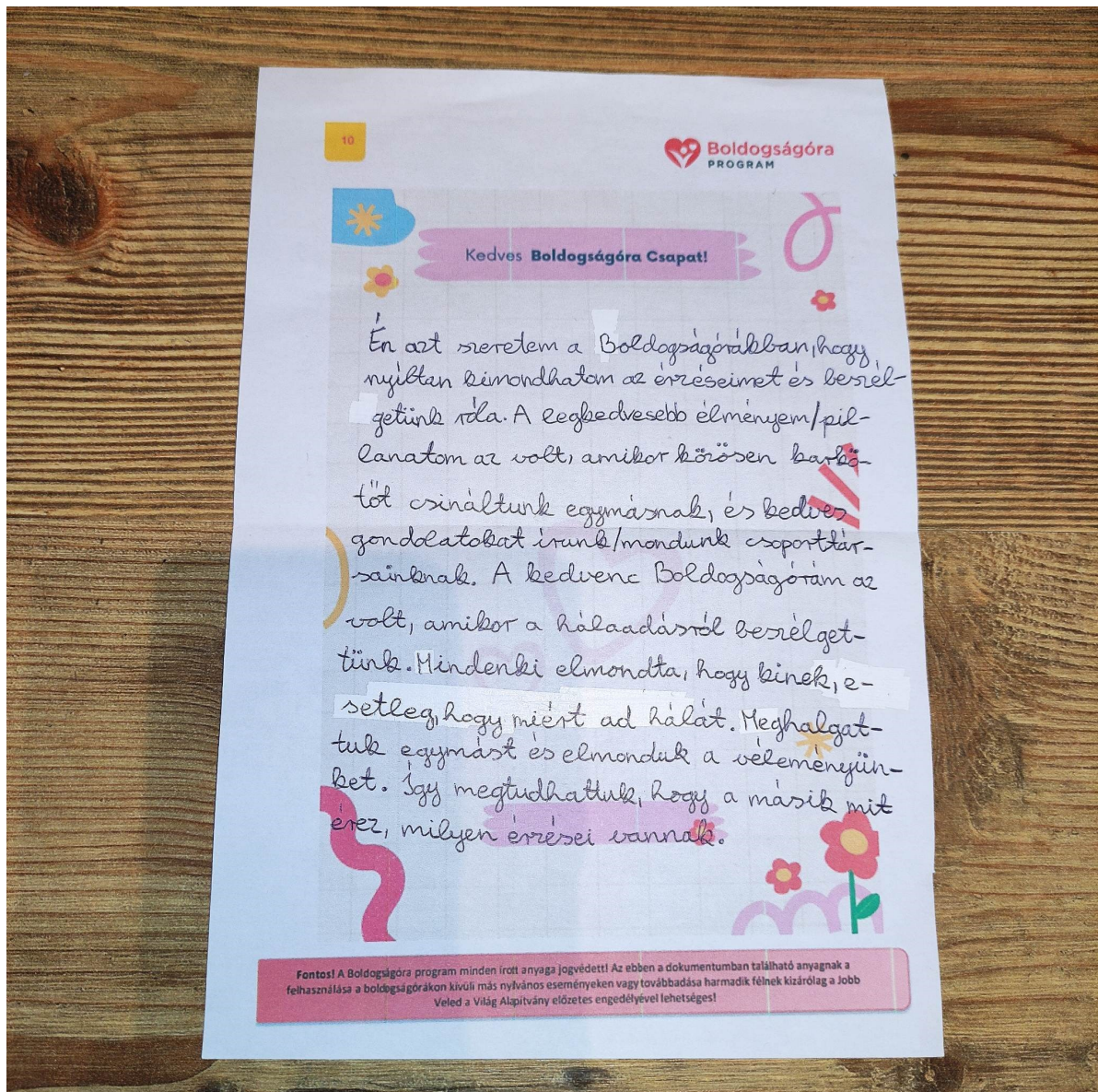
Az óra témája a megbocsátás volt. Ráhangolódást követően, elolvastuk és átbeszéltük Amy Biehl történetét (<https://youtu.be/izJb29Vvd-o>) majd az elméleti részt mutattam be. Ezt követően, a gyerekek elmondtak egy saját történetet a megbocsátásról majd megkértem őket, hogy menjenek végig a megbocsátás három lépcsőjén és tegyenek oda egy pipát, ahol úgy érzik, sikerrel jártak. Ezután arra kértem őket, hogy gondoljanak valakire, aki megbántotta őket és hangosan mondjanak pár jókívánságot az illetőnek. Természetesen azt is megbeszéltük, hogy mit tehetnek olyankor, ha eddig elfojtották az érzéseiket, hogyan adhatják ki a dühüket elfogadható keretek között. Az óra a diákok többségénél mély érzéseket hozott a felszínre, sebeket szakított fel, ennek ellenére mindenki nagyon hasznosnak találta és megkönnyebbülve hagyta el a termet.

A megbocsátás három lépcsője



1. Érzelmek megélése: fájdalom, düh
2. Megismerni a másik történetét, indítékait, a bőrébe bújni
3. Új értelem találása, ami a javunkat szolgálja

A gyerekek házi feladata egy
“Boldogító levél” megírása volt,
melyben papírra vetették, hogy mi-
ért szeretik a Boldogságórákat. Íme
néhány alkotás:



Kedves Boldogságóra Csapat!

Izgalmas Boldogságóra program!

En azért szeretem a Boldogságórát, mert mindig
minden megtudunk beszélgetni, együtt megoldjuk a
problémákat, mindenki segít a többieknek.

A boldogság élményem az volt, amikor egy olyan fel-
adatot kaptunk, amivel mindenki rájött, hogy akkor
miért volt boldog, mint szeret most nagyobb az
életében. A legviccesebb emlékem az volt,
amikor az egyik osztályfőnökünk viccesen
hátrált és mondta: együtt nevetek, és a
Boldogságóra végén mindenki nagyon
boldog és sokkal szerette.

Boldogságóra
PROGRAM

Kedves Boldogságóra Csapat!

En azt szeretem a boldogságórán-
ban, hogy az életéről és a helyes
szerepekről tanulhatunk többet,
és nyíltan beszélhetek az érze-
seimről. Kedves és kedves órák

a megbeszélésről szól.

Fotó! A Boldogságóra program minden írott anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagok a
felhasználása a boldogságórán kívül más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a jobb
Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!

Balabásné Szabó Odette