

A **Boldogságprogram** a pozitív pszichológia tudományág kutatásaira épül. Célja nem az, hogy problémamentes élet-modellt állítson elénk, hanem, hogy vezérfonalat adjon ahhoz, hogy könnyebben nézzünk szembe a kihívásokkal, képesek legyünk hatékonyan megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására kapunk gyakorlati lehetőséget.

Mindezt a személyiségfejlesztéssel, pozitív életszemléletre való képesség tanításával érhetjük el.

*Idézet Bagdi Bellától, a program megálmodójától: Pedagógusok, a ti segítségetekkel, azon a szocializációs szintéren tudjuk ezt a programot a legcsodálatosabb módon nyújtani a jövő nemzedékének, amelyiken ti vizitek nap, mint nap a lámpást nekik odaadó munkátokkal. Ekképpen óvodás, és iskoláskorú gyermekek számára **prevenciós programként** is tudjuk általatok biztosítani ezt a kezdeményezést. Így **növendékeiteknek nem a felnőtt kor nehéz önismereti útja lesz a pozitív gondolkodás, hanem már személyes élmény, tapasztalás, erőforrás, amire könnyebben építkezhetnek majd saját egyéni útjukon.***

Az órák lényege a személyiség-fejlesztés, a pozitív életszemléletre való képesség elsajátítása. A boldogságórákat beépítjük az erkölcsstan, osztályfőnöki órák és a 15 perces beszélgető körök tartalmába.

### **A boldogságprogram témája hónapról hónapra**

A boldogságprogram tudományos vizsgálatokra épül, amely nyomán hónapról hónapra megismerhetjük, hogy milyen változásokat képesek eredményezni azok a módszerek és technikák, amelyek tudósok szerint boldoggá tesznek bennünket.

Minden hónapban egy konkrét boldogságfokozó gyakorlattal foglalkozunk.

**Szeptember:** A boldogságfokozó hála gyakorlása

**Október:** Apró örömeik élvezete

**November:** A társas kapcsolatok boldogító ereje

**December:** Önbecsülés, önszeretet

**Január:** Az optimizmus gyakorlása

**Február:** Megbocsátás

**Március:** Célok kitűzése és elérése

**Április:** Boldogító jócselekedetek

**Május:** Egészséges életmód gyakorlása (mozgás, étkezés, gondolkodásmód)

**Június:** Panaszmentes hónap