



BOLDOGSÁGÓRA

2022

NOVEMBER

“A boldogsággal foglalkozó szakirodalom egyik legfontosabb felfedezése, hogy a boldog embereknek jobbak a társas kapcsolataik, mint a kevésbé boldog társaiknak.” ([Sonja Lyubomirsky](#))

Téma: *Társas kapcsolatok ápolása*

Osztály: Negyedik osztály

Tanító: Urban Klára

Relaxációs gyakorlattal kezdjük az órát: *“Kitárom a világot, mint egy virág kinyílok...kitárom a világot”*.

Éneklés: *„Ha boldog vagy, mutasd meg mindenkinek”*, Bagdi Bella

Beszélgetés: A barátságról beszélgetünk. A gyermekek elmondják, hogy miért fontos számukra az egyik hozzájuk közelálló barát, rokon. Elmondják, hogy hogyan járulnak hozzá boldogságukhoz a jól működő társas kapcsolatok.

Mese: Mese a barátságról – Görög történet - (*Ismeretlen szerző*)

Szókratész egy napon egy ismerőseivel futott össze az utcán, aki a barátjáról akarta neki mesélni.

Szókratész nem engedte meg, hogy a barátját mindenféle szóbeszéddel illessék. Arra kérte az ismerőseit, hogy mielőtt bármit mondana, feleljen három kérdésre (tripla szűrés).

Az első szűrő: az **Igazság**. Teljesen megbizonyosodtál arról, hogy amit mondani akarsz igaz?

A második szűrő a **Jóság** szűrője. Az, amit mondani akarsz a barátomról, valami jó dolog?

A harmadik szűrő: a **Hasznosság**. Amit mondani akarsz a barátomról, az hasznos lesz nekem?

Tanulság: Szókratész szavai így hangzanak :” .. ha mondani akarsz nekem valamit, ami nem igaz, nem jó és nem is hasznos, miért mondanád el egyáltalán?”

Közmondások: Barátot szerencse hoz, szükség próbál.

Úgy légy másnak a barátja, hogy magad ellensége ne légy!

Egyéni munka: A kör közepén

Az ember társas lény. Átgondoljuk, hogy a minket körülvevő emberek mennyire vannak közelebbi, mennyire vannak távolabbi viszonyban velünk. Fontos tudni, kivel, mennyire bensőséges a viszonyunk, kivel milyen dolgainkat oszthatjuk meg, kihez milyen jellegű problémával fordulhatunk.

A kör közepébe a gyermekek saját nevüket írják. Majd a többi körökbe a feltett kérdések alapján nevezik meg a személyeket.

Kérdések: Ki mellett ülnél legszívesebben az osztályban?

Kikre számíthatsz, ha beteg vagy?

Kivel mennél el délután sétálni?

Kiket hívnál meg a születésnapodra?

Kikkel játszanál a hét végén?

Otthoni munka – szülőkkal – a családfaára elkészítése a szülők meséljenek családi történeteket a nagyszülőkről, dédszülekről. A következő órán bemutatták az elkészült munkákat.

Az óra lezárása: a tanulók egy – egy szót írtak a lapjukra, olyan a szavakat, melyekkel örömet szerezhetnek társaiknak (Pl.: ölelés, szeretet, megértés, kedvesség, gondoskodás, figyelmesség, udvariasság, stb.,).

Az ember közösségi lény, igazán mások társaságában tud kiteljesedni. A boldogság belülről fakad, mégis fontos, hogy meg tudjuk osztani másokkal ezt az érzést. Ilyenkor energiacsere zajlik két ember között, **kedvező esetben mindkét fél ad és kap is egyszerre**. Ez a folyamat a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatok alapja, ami nagyon erős lelki támogatást tud biztosítani.

“A boldogság megléte ugyanakkor már siker, hiszen, ha boldog vagy, akkor azt éled, amiért születted. Ennél nagyobb siker pedig nem is létezhet, mert az utadon vagy.”

Búcsúzáskor a gyermekek megölelték társaikat!

Urban Klára, tanítónő

