



2022

Immár Boldog Jó Kis Hely közösségi térként folytattuk tevékenységünket, azon dolgozva, hogy a hozzánk járó gyermekek minél jobb esélyekkel induljanak el az életben és olyan alapokat kapjanak nálunk a pozitív életvezetést, testi-lelki-mentális egészséget, stresszkezelést, az életben való boldogulást tekintve, amelyeknek a későbbiekben is nagy hasznát vehetik.

Egész szemléletmódunkat áthatotta a boldogságprogram és annak tematikája, valamint az erősségközpontú, növekedési megközelítési mód. A hozzánk járó gyerekek a házi feladatok elkészítésén és a dolgozatokra való felkészítésen túl egyrészt gyakorlatias módon fejleszthették kompetenciáikat, másrészt olyan életvezetési technikákat tanulhattak, melyre máshol nem lett volna lehetőségük, harmadrészt időt fordítottunk az önbizalmuk erősítésére.

Így például a Boszorkánykonyha foglalkozásainkon nemcsak egy-egy ételt tanultak meg csapatmunkában elkészíteni, hanem a recept olvasása és értelmezése közben fejlesztették az olvasási, szövegértelmezési, kommunikációs készségüket, a mennyiségek becslése, mérése, a mértékegységek átváltása során a matematikai készségüket, a részfeladatok kiosztása, a csapatban való szerepek felvállalása során a szociális készségüket, az együttműködést, egymásra való figyelmet, vezetői és csapatjátékos szerepeket és így tovább. Azáltal, hogy megbirkóztak az eléjük kerülő nehézségekkel fejlődött a problémamegoldó képességük és gondolkodásuk, továbbá nőtt az önbizalmuk és önbecsülésük. Magukat és társaikat új feladatkörben ismerhették meg és együtt sikerélményeket élhettek át, örömteli módon, észrevétlenül tanultak.

Hasonlóképpen a közösségi tér veteményes és virágos kertjének kialakításánál, a növények közös ültetésénél és gondozásánál a gyakorlatias, hétköznapi életben használható ismeretek



mellett, felelősségvállalást, tervezést és megvalósítást, tudatos gazdálkodást, egymás közötti munkamegosztást is tanultak, a szemléletmódjuk formálódott.

Mindemellett pedig olyan életvezetési technikákat sajátíthattak el egyre jobban, mint a hála gyakorlása, az optimista életszemlélet, a pozitív társas kapcsolatok kialakítása, a jócselekedetek gyakorlása, a célok felállítása, a megküzdési stratégiák gyakorlása, az élet apró örömeinek megélése, a megbocsátás képessége, a rendszeres testmozgás gyakorlása és mindezek fenntartható módon való integrálása a mindennapjainkba.

Többféle stresszkezelési módszert megismerhettek és kipróbálhattak, mint például a meditációt, relaxációt, tudatos légzést, kineziológiai érzelmi stresszoldást, EFT technikát, gyermekjoga oktató által vezetett jogát.

Tanítottunk számukra mediációs alapismereteket, erőszakmentes, együttérző kommunikációt. Időt fordítottunk az önismeret növelésére és önbizalomfejlesztésre, a lélekápolásra és érzelmi nevelésre. Szoros bizalmi kapcsolatot alakítottunk ki mind a gyerekekkel, mind a szülőkkel és együttműködő partnereinkkel. Idén is tartottak nálunk foglalkozást külsős szakemberek, így például zeneterapeuta, természetgyógyász-egészségfejlesztő-egyetemi mestertanár, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat koordinátora és egyben a vattai Jó kis hely mentora. Mindig nagy örömmel és lelkesedéssel vártuk a velük való találkozást.

Élményekben bővelkedő, utazásokban, programokban gazdag volt ismét a nyarunk. A gyereknapi alkalmából már májusban megkezdtük a közös kirándulásainkat és ezt követően minden hónapban elutaztunk valahova együtt. Több alkalommal voltunk a Mini Manó Játsszóházban és a miskolci Cinema City moziban, ahol elsősorban Disney mesefilmeket tekintettünk meg. Emellett ellátogattunk a nyíregyházi állatkertbe, a debreceni Kerekerdő Élményparkba, az emódi játszótérre, a miskolci Vadasparkba és a Törpördögök Játsszóházba.

Egész nyáron telt házzal működtünk, napi 20-22 fővel. A résztvevő gyermekeknek ingyenes étkezési lehetőséget, kétfogásos meleg ebédet is biztosítottunk, a családokat tartós élelmiszer-csomagokkal támogattuk. A foglalkozásokra vegyes korosztály érkezett, a programok ennek megfelelően, differenciáltan lettek összeállítva. A nagyobb gyerekek nagyon szépen eljátszottak a kisebbekkel, segítették, támogatták őket mindenben. A foglalkozásokba és a közös játékokba a szülők is bekapcsolódtak.

Az elmúlt négy év során nagyon sok szép, közös élménnyel gazdagodtunk. Közösségi terünk, mely mind a gyerekeknek, mind a fiataloknak és szülőknek lehetőséget adott a



kikapcsolódásra és fejlődésre, a település szerves részévé vált. A lakók megismerték és megszerették.

Hálával a szívünkben zárjuk az elmúlt négy évet! Köszönjük szépen azt a sok szeretetet, mosolyt, ölelést, örömet, amit tőletek kaptunk! Fantasztikusak vagytok, mindig emlékezzetek rá, hogy jobb veletek a világ!

Szeretettel és az alábbi idézettel búcsúzunk tőletek:

*„Béke, szeretet legyen utadon,
lelkedben legyen mindig nyugalom,
Öröm és boldogság legyen veled minden napon,
Egész életed legyen áldott!”*

A legjobbakat kívánjuk nektek!

A Jó kis hely dolgozói:

Evelin, Kriszta néni, Csilla néni, Timi, Editke néni és Magdi néni

