



## ***Therapeutische Maßnahmen im Unterricht und Zuhause, einschließlich naturbasierter Aktivitäten***

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

ARTIFICIAL  
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE  
EDUCATIONAL  
TOOLS

FOR THE  
PREVENTION OF

TEENAGERS'  
PSYCHOLOGICAL  
DISORDERS.

AN ERASMUS+  
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN  
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

# Einheit 2 – Therapeutische Maßnahmen im Unterricht und Zuhause, einschließlich naturbasierter Aktivitäten



AI@Smile

## **Warum es wichtig ist:**

Psychische Gesundheit ist entscheidend für das Lernen, Beziehungen und das allgemeine Wohlbefinden. Einfache Strategien können Schüler:innen helfen, sich ausgeglichener, selbstbewusster und verbundener zu fühlen.

## **Was du lernen wirst:**

- Einfache Achtsamkeits- und Reflexionstechniken
- Wie man Stress reduziert und die Konzentration verbessert
- Wege, Freundschaften zu stärken und ein positives Schulumfeld zu schaffen
- Aktivitäten, die das emotionale Wohlbefinden im Unterricht und Zuhause unterstützen

## **Wichtigste Erkenntnisse:**

- Achtsamkeit wirkt! Einfache Übungen helfen, Emotionen zu regulieren und Stress zu verringern.
- Die Natur heilt! Zeit im Freien zu verbringen, kann die Stimmung und Konzentration verbessern.
- Beziehungen zählen! Ein unterstützendes Umfeld hilft Schüler:innen, sich zu entfalten.
- Du bist nicht allein! Diese Techniken helfen – aber bei Schwierigkeiten ist professionelle Hilfe wichtig.



AI@Smile

# Content

## **1 – Unterstützung im Klassenzimmer**

- 1.1 Denkweise: Wie man mit Stress umgeht
- 1.2 Achtsamkeit
- 1.3 MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion: Sitzungsübersicht
- 1.4 Progressive Muskelentspannung (PME)
- 1.5 Atemübungen
- 1.6 Dankbarkeit
- 1.7 Soziales und emotionales Lernen
- 1.8 Förderung positiver Beziehungen und eines unterstützenden Lernumfelds

## **2 – Unterstützung im häuslichen Umfeld**

- 2.1 Ein versöhnliches Umfeld schaffen: Ein stressfreies Zuhause für die psychische Gesundheit von Jugendlichen
- 2.2 Erziehungsstile und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen
- 2.3 Die Bedeutung von Routinen in der kindlichen Entwicklung

## **3 – Die Vorteile der Natur für die psychische Gesundheit**

- 3.1 Die Auswirkungen von Schlaf auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen
- 3.2 Die Bedeutung der Ernährung für die psychische Gesundheit
- 3.3 Die Rolle von körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit von Jugendlichen
- 3.4 Die Wirkung der Natur auf das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen

# Glossary

- **Achtsamkeit** – Die Praxis, vollständig im gegenwärtigen Moment zu sein und sich seiner Gedanken, Gefühle und Umgebung bewusst zu sein.
- **Introspektion** – Der Prozess der Selbstbeobachtung und Analyse eigener Gedanken und Gefühle.
- **Emotionale Resilienz** – Die Fähigkeit, sich an Stress, Herausforderungen oder Widrigkeiten anzupassen und sich davon zu erholen.
- **Psychisches Wohlbefinden** – Ein Zustand geistiger Gesundheit, der Glück, geringe Stressbelastung und emotionale Ausgeglichenheit umfasst.
- **Stressbewältigung** – Techniken und Strategien zur Kontrolle und Reduzierung von Stress.
- **Soziale Beziehungen** – Verbindungen und Interaktionen mit anderen, die die emotionale und geistige Gesundheit beeinflussen.
- **Lernumfeld** – Der Ort, an dem Lernen stattfindet, z. B. Schulen, Klassenzimmer oder häusliche Lernräume.
- **Naturbasierte Aktivitäten** – Aktivitäten im Freien, die das psychische und körperliche Wohlbefinden fördern, wie Spazierengehen, Gärtnern oder Achtsamkeit in der Natur.
- **Unterstützungssystem** – Ein Netzwerk von Personen, die emotionale, psychische oder praktische Unterstützung bieten.
- **Psychische Fachkraft** – Eine ausgebildete Fachperson, wie eine *Psychologin* oder Berater\*in, die bei psychischen Herausforderungen unterstützt.
- **Selbstfürsorge** – Aktivitäten und Praktiken zur Förderung des eigenen Wohlbefindens und zur Stressreduktion.
- **Bewältigungsstrategien** – Techniken zum effektiven Umgang mit Stress, Emotionen und Herausforderungen.
- **Entspannungstechniken** – Methoden wie tiefes Atmen, Meditation oder progressive Muskelentspannung zur Stressreduktion.
- **Emotionale Regulation** – Die Fähigkeit, mit Emotionen gesund umzugehen und angemessen zu reagieren.
- **Intervention** – Maßnahmen zur Verbesserung einer Situation, z. B. Strategien zur Unterstützung der psychischen Gesundheit.

# Bibliography

Bacaro, V., Miletic, K., & Crocetti, E. (2023). A meta-analysis of longitudinal studies on the interplay between sleep, mental health, and positive well-being in adolescents. *International Journal Of Clinical And Health Psychology*, 24(1), 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100424>

Black, D. L. (2021). *Essentials of Social Emotional Learning (SEL): The Complete Guide for Schools and Practitioners*. John Wiley & Sons.

Casman, & Nurhaeni, N. (2018). *Best Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Children: A Systematic Review*. In *Proceedings of the 1st International Conference of Indonesian National Nurses Association (ICINNA 2018)* (pp. 12-17). Science and Technology Publications, Lda. <https://doi.org/10.5220/0008199200120017>

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, 21. [https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2023rw0371](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023rw0371)

Dolz, M., Camprodon, E., & Tarbal, A. (coords.) (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos*. Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>

García-Herrera, J.M., & Nogueras Morillas, E.V. (2013) *Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad*. Servicio Andaluz de Salud, Junta de Andalucía. Available at: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>

Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review. *Child And Adolescent Mental Health*, 26(4), 357-368. <https://doi.org/10.1111/camh.12485>

Hamdani, S. U., Zill-e-Huma, Z., Zafar, S. W., Suleman, N., Um-ul-Baneen, U., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques as an active ingredient of psychological interventions to reduce distress, anxiety, and depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(31). <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>

Harvard Health. (2018, 4 mayo). *A breathing technique to help you relax*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/breathing-techniques-to-help-you-relax#:~:text=Abdominal%20breathing%20is%20best%20learned,and%20lower%20as%20you%20exhale>.

Lomas, T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A., & Bono, G. (2014). Gratitude interventions: A review and future agenda. En A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 4-19). John Wiley & Sons.

Lomax, T., Butler, J., Cipriani, A., & Singh, I. (2024). Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: meta-review. *The British Journal Of Psychiatry*, 225(3), 401-409. <https://doi.org/10.1192/bjp.2024.109>

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal Of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Ruiz-Ranz, E., & Asín-Izquierdo, I. (2024). Physical Activity, Exercise, and Mental Health of Healthy Adolescents: A Review of the last 5 Years. *Sports Medicine And Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>

Santorelli, S. F., Meleo-Meyer, F., Koerbel, L., & Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide*. University of Massachusetts Medical School, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Scott, A. J., Webb, T. L., James, M. M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556>

Selman, S. B., & Dilworth-Bart, J. E. (2023). Routines and child development: A systematic review. *Journal Of Family Theory & Review*, 16(2), 272-328. <https://doi.org/10.1111/jftr.12549>

Solomou, S., Logue, J., Reilly, S., & Perez-Algorta, G. (2022). A systematic review of the association of diet quality with the mental health of university students: implications in health education practice. *Health Education Research*, 38(1), 28-68. <https://doi.org/10.1093/her/cyac035>

UNESCO, WHO, & UNICEF. (2022). Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments: a briefing note for national governments. In *UNESCO eBooks*. <https://doi.org/10.54675/gced9395>



Thank you!  
(partner –responsible  
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by  
the European Union