



Terápiás intézkedések az iskolában és otthon, beleértve a természet alapú tevékenységeket is

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

2. egység – Terápiás intézkedések az iskolában és otthon, beleértve a természet alapú tevékenységeket is



Miért fontos:

A mentális egészség alapvető a tanuláshoz, a kapcsolatokhoz és az általános jóléthez. Egyszerű stratégiák segíthetnek a diákoknak abban, hogy kiegyensúlyozottabbnak, magabiztosabbnak és kapcsolódóbbnak érezzék magukat.

Mit fogsz megtanulni:

- Egyszerű mindfulness- és önreflexiós technikák
- Hogyan csökkentsd a stresszt és javítsd a koncentrációt
- Barátságok megerősítésének módjai és pozitív iskolai környezet kialakítása
- Tevékenységek, amelyek támogatják az érzelmi jóllétet az iskolában és otthon

Fő gondolatok:

- A mindfulness működik! Egyszerű gyakorlatokkal kezelhetők az érzelmek és csökkenthető a stressz.
- A természet gyógyít! A szabadban töltött idő javíthatja a hangulatot és a figyelmet.
- A kapcsolatok számítanak! A támogató környezet segíti a diákokat a kibontakozásban.
- Nem vagy egyedül! Ezek a technikák hasznosak, de ha valaki nehézségekkel küzd, fontos a szakmai segítség.



AI@Smile

Content

1 – Osztálytermi támogató stratégiák

- 1.1 Gondolkodásmód: Hogyan kezeljük a stresszt
- 1.2 Tudatos jelenlét (mindfulness)
- 1.3 Tudatos Jelenlétben Alapuló Stresszcsökkentés (MBSR) – Ülések áttekintése
- 1.4 Progresszív izomrelaxáció (PMR)
- 1.5 Légzőgyakorlatok
- 1.6 Hála
- 1.7 Szociális és érzelmi tanulás
- 1.8 Pozitív kapcsolatok és alkalmazkodó tanulási környezetek elősegítése

2 – Otthoni támogató stratégiák

- 2.1 Békés környezet kialakítása: Stresszmentes otthon a serdülők mentális egészségéért
- 2.2 Nevelési stílusok és hatásuk a serdülők mentális egészségére
- 2.3 A napi rutin fontossága a gyermek fejlődésében

3 – A természet előnyei a mentális egészségre

- 3.1 Az alvás hatása a serdülők mentális egészségére
- 3.2 A táplálkozás jelentősége a mentális egészség szempontjából
- 3.3 A fizikai aktivitás szerepe a serdülők mentális egészségében
- 3.4 A természet hatása a gyermekek és serdülők mentális egészségére és jóllétére

Glossary

- **Tudatos jelenlét (mindfulness)** – A gyakorlat, hogy teljes mértékben jelen vagyunk és tudatában vagyunk gondolatainknak, érzéseinknek és környezetünknek.
- **Önreflexió (introspekció)** – Saját gondolataink és érzelmeink vizsgálatának folyamata.
- **Érzelmi ellenálló képesség (reziliencia)** – A képesség a stresszhez, kihívásokhoz vagy nehézségekhez való alkalmazkodásra és felépülésre.
- **Pszichológiai jóllét** – A mentális egészség olyan állapota, amely boldogságot, alacsony stresszszintet és érzelmi egyensúlyt jelent.
- **Stresszkezelés** – Technikák és stratégiák a stressz kontrollálására és csökkentésére.
- **Társas kapcsolatok** – Másokkal való kapcsolatok és interakciók, amelyek hatással vannak az érzelmi és mentális egészségre.
- **Oktatási környezet** – Az a tér, ahol a tanulás történik, beleértve az iskolákat, tantermeket és otthoni tanulási helyeket.
- **Természetközeli tevékenységek** – Szabadtéri tevékenységek, amelyek elősegítik a mentális és fizikai jóllétet, például séta, kertészkedés vagy tudatos jelenlét a természetben.
- **Támogatórendszer** – Egy olyan személyes hálózat, amely érzelmi, mentális vagy gyakorlati támogatást nyújt.
- **Mentálhigiénés szakember** – Képzett szakértő, például pszichológus vagy tanácsadó, aki segít mentális problémák esetén.
- **Öngondoskodás** – Olyan tevékenységek és gyakorlatok, amelyek elősegítik a személyes jóllétet és csökkentik a stresszt.
- **Megküzdési stratégiák** – Technikák a stressz, az érzelmek és a kihívások hatékony kezelésére.
- **Relaxációs technikák** – Módszerek, mint a mélylégzés, meditáció vagy progresszív izomrelaxáció a stressz csökkentésére.
- **Érzelemszabályozás** – Az érzelmek kezelésének és megfelelő kifejezésének képessége.
- **Beavatkozás** – Olyan cselekvések, amelyek célja egy helyzet javítása, például mentális egészséget támogató stratégiák bevezetése.

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

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