



Támogató stratégiák az osztályteremben

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

Module 2.1 - Támogató stratégiák az osztályteremben



Ez a modul gyakorlati stratégiákat mutat be a tanulók mentális jólétének támogatására az osztálytermi környezetben. Ezek a tevékenységek elősegítik az érzelmi szabályozást, a stressz csökkentését és a pozitív társas interakciókat, egészségesebb tanulási környezetet teremtve a diákok, tanárok és gondviselők számára.

2.1.1 Gondolkodásmód: Hogyan nézzünk szembe a stresszel – A gondolatok stresszre gyakorolt hatásának megértése és a rugalmas gondolkodásmód kialakításának elsajátítása.

2.1.2 Tudatos jelenlét (Mindfulness) – A jelen pillanatra való figyelem fejlesztése az érzelmek kezelésére és a koncentráció javítására.

2.1.3 Tudatos Jelenlétben Alapuló Stresszcsökkentés (MBSR) – Foglalkozás-áttekintés – Nyolc alkalmas program, amely tudatos jelenlét technikákat tanít a stressz csökkentésére és a jóllét fokozására.

2.1.4 Progresszív Izomrelaxáció (PMR) – Egy technika, amely segít a testi feszültség oldásában és az ellazulás elősegítésében.

2.1.5 Légzőgyakorlatok – Egyszerű légzéstechnikák az idegrendszer megnyugtató hatására és az érzelmi egyensúly javítására.

2.1.6 Hála – A hála gyakorlása a pozitív érzelmek és a jóllét fokozására.

2.1.7 Szociális-érzelmi tanulás – Önismeret, empátia és kapcsolati készségek fejlesztése a társas helyzetek kezeléséhez.

2.1.8 Pozitív kapcsolatok és adaptív tanulási környezetek előmozdítása – Egy támogató és befogadó osztálytermi környezet ösztönzése.

E módszerek osztálytermi és otthoni integrálásával a diákok fejleszthetik rezilienciájukat, kezelhetik a stresszt, és erősíthetik érzelmi jóllétüket.

2.1.1 Gondolkodásmód: Hogyan nézzünk szembe a stresszel



AI@Smile

A stressz gyakori élmény, amely különböző módon érinti az embereket. Míg bizonyos mértékű stressz az élet normális része, a hosszan tartó stressz káros lehet a mentális és fizikai egészségre. A stressz felismerése és annak proaktív kezelése javíthatja az általános jólétet. **Íme néhány kulcsfontosságú stratégia, amelyek segítenek a diákoknak, tanároknak és gondviselőknek hatékonyan szembenézni a stresszel:**

- **A stressz felismerése** – Az első lépés a stressz kezelésében annak felismerése, amikor az túlterhelővé válik.
 - **Időgazdálkodás** – A feladatok szervezése, szünetek beiktatása és a felelőségek kiegyensúlyozása megelőzheti a kiégést.
 - **Aggodalmak rendezése** – Azonosítsa, mit tud és mit nem tud irányítani, és összpontosítson a befolyásolható dolgok megoldására.
 - **Cselekvés** – Kezelje a problémákat, amikor lehetséges, és kérjen segítséget, amikor szükséges. A "nem" kimondásának megtanulása segíthet a stressz szintjének kezelésében.
 - **Reális célok kitűzése** – Kerülje el a túl sok kötelezettség vállalását, és győződjön meg róla, hogy elvárásai elérhetőek.
 - **A jelenben maradás** – Összpontosítson arra, amit ma megtehet, ahelyett, hogy a múlt vagy a jövő miatti aggodalmakon rágódna.
 - **Támogatás keresése** – A megbízható személyekkel való beszélgetés a nehézségekről enyhítheti a stresszt és erősítheti az érzelmi ellenállóképességet.
 - **Aktív maradás** – A fizikai aktivitás és a társas kapcsolatok javítják a hangulatot és az általános jólétet.
 - **Egészséges táplálkozás** – A kiegyensúlyozott étrend támogatja a mentális és fizikai egészséget, míg az egészségtelen étkezési szokások hozzájárulhatnak a stresszhez.
 - **Káros anyagok kerülése** – A drogok, az alkohol és a dohányzás nem oldják meg a problémákat, és hosszú távon súlyosbíthatják a stresszt.
 - **Az alvás prioritása** – A minőségi alvás segíti az érzelmi szabályozást és a stressz kezelését.
 - **Pozitív kapcsolatok építése** – Az erős társas kapcsolatok érzelmi támogatást nyújtanak és hozzájárulnak a jóléthez.
- Ezeknek a stratégiáknak az alkalmazásával a diákok, tanárok és gondviselők támogató környezetet teremthetnek, amely elősegíti a rugalmasságot, az érzelmi egyensúlyt és a mentális egészséget az iskolában és otthon.**



AI@Smile

2.1.2. Mindfulness

Az első technika, amelyet bemutatunk, a tudatos jelenlét (mindfulness), amelyet úgy írhatunk le, mint a pillanatról pillanatra történő tudatos jelenlét gyakorlását – a jelen pillanatra való szándékos figyeléssel és ítélkezésmentes hozzáállással. Ebben a részben különös figyelmet fordítunk a Mindfulness-alapú Stresszcsökkentésre (MBSR), amely az egyik legtöbbet kutatott és tudományosan alátámasztott mindfulness-program.

A tudatos jelenlét technikái az elmúlt években egyre népszerűbbé váltak. A mai rohanó, digitális világban sokan érzik úgy, hogy az élet túl gyorsan halad, ez túlterheltséghez és az aktuális élményekből való kizökkenéshez vezet. A serdülők gyakran küzdenek a túlzott aggodalommal, folyamatosan a múlt eseményein rágódva vagy a jövő kihívásain szorongva. A mindfulness lehetőséget nyújt arra, hogy az egyén elfogadóan, ítélkezés nélkül és reaktivitás nélkül szemlélje a világot – ez elősegíti az érzelmi egyensúlyt és az önismeretet.

Az MBSR olyan strukturált gyakorlatokat foglal magában, mint a testpásztázás (body scan) meditáció, ülő meditáció és jóga – mindezek célja a tudatosság növelése és az automatikus, stresszvezérelt reakciók csökkentése. Az MBSR elsődleges célja, hogy újraformálja az egyén kapcsolatát a stresszes gondolatokkal és élményekkel, csökkentve az érzelmi reaktivitást és javítva a kognitív értékelést – vagyis azt, ahogyan értelmezzük és kezeljük a kihívásokat.

Az MBSR az egyik leghatékonyabb mindfulness-alapú beavatkozás a pszichológiai megterhelés csökkentésére. Kutatások igazolták, hogy jelentősen képes csökkenteni a depresszió, a szorongás és az érzelmi stressz tüneteit, így értékes eszközt jelent azoknak a serdülőknek, akik az iskolai, társadalmi és személyes élet nyomásai között próbálnak eligazodni. Az MBSR rendszeres gyakorlásával a diákok egészségesebb megküzdési módokat sajátíthatnak el, fejleszthetik érzelmi szabályozásukat, és javíthatják mentális jóllétüket.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Ülések áttekintése

A Mindfulness-alapú stresszcsökkentés (MBSR) egy nyolc alkalomból álló program, amelynek célja a tudatos jelenlét fejlesztése, az érzelmi szabályozás javítása és a stressz csökkentése strukturált gyakorlatokon keresztül. Minden alkalom egymásra épül, meditációt, tudatos mozgást és kognitív tudatossági gyakorlatokat tartalmaz. Az alábbiakban az egyes alkalmak részletes összefoglalója található, világos útmutatással a megvalósításhoz:

- **1. alkalom:** Bevezetés a tudatos jelenlétbe és az éberségbe
- **2. alkalom:** Észlelés, stressz és automatikus reakciók
- **3. alkalom:** Tudatos mozgás – Kapcsolódás az elméhez és a testhez
- **4. alkalom:** A stressz tudatosítása és rugalmas reagálás
- **5. alkalom:** Reagálás kontra automatikus reakció stresszre
- **6. alkalom:** Tudatos kommunikáció és kapcsolatok
- **7. alkalom:** A tudatos jelenlét integrálása a mindennapi életbe
- **8. alkalom:** Reflektálás és jövőbeli gyakorlás



AI@Smile

2.1.2 MBSR – 1.alkalom

Bevezetés a Tudatos Jelenlétbe és a Tudatosságba

Célkitűzések:

- A tudatos jelenlét alapelveinek lefektetése.
- A tudatos jelenlét meghatározása: szándékos figyelem a jelen pillanatra ítélkezés nélkül.
- A testpásztázás (body scan) meditáció bemutatása, mint a tudatosság fejlesztésének eszköze.
- A formális és informális mindfulness gyakorlatok fontosságának feltárása.

Gyakorlatok:

- Vezetett testpásztázó meditáció – A testi érzetekre való összpontosítás, a kellemetlenségek reakció nélküli megfigyelése.
- Tudatos étkezés gyakorlata – Egy mazsola vagy más kis étel lassú, figyelmes elfogyasztása az érzékszervi tudatosság fokozására.
- Csoportbeszélgetés – A résztvevők megosztják tapasztalataikat, kezdeti reakcióikat a mindfulness-szel kapcsolatban.

Otthoni gyakorlat:

- Napi testpásztázó meditáció (45 perc) vezetett hanganyaggal.
- Egy étkezés tudatosan elfogyasztva.
- Tapasztalatok rögzítése személyes naplóban.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – 2.alkalom

Észlelés, stressz és automatikus reakciók

Célkitűzések:

- Annak feltárása, hogy az észlelés hogyan befolyásolja a stresszreakciókat.
- A megszokott gondolkodási minták felismerése és azok hatása az érzelmekre.
- Tudatos légzés és gondolatfigyelés bevezetése.

Gyakorlatok:

- Ülő meditáció – A légzés megfigyelése és az elkalandozó gondolatok észlelése.
- Gyengéd álló jógapózok – A mozgás és testi érzetek tudatosítása.
- Csoportos reflexió a stressz kiváltó okairól és automatikus reakciókról.

Házi feladat:

- A testpásztázó meditáció folytatása, valamint 10–15 perc tudatos légzés gyakorlása.
- Napi rutin tevékenységek (pl. fogmosás, séta) során tudatosság gyakorlása.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – 3. alkalom

Tudatosság mozgásban – A test és az elme összekapcsolása

Célkitűzések:

- A testi érzékelés tudatosságának elmélyítése.
- A mozgás, a légzés és az érzelmi állapot közötti kapcsolat erősítése.
- A stressz szokásos testi mintáinak felismerése.

Gyakorlatok:

- Vezetett tudatos jóga – Lassú mozdulatok a testérzékelésre összpontosítva.
- Hosszabb ülő meditáció – A testi érzésekre és érzelmekre való összpontosítás.
- Sétáló meditáció – A jelenlét gyakorlása mozgás közben.

Házi feladat:

- A testpásztázást váltogatni a tudatos jóga gyakorlatokkal.
- Napi ülő meditáció folytatása (15–20 perc).



AI@Smile

2.1.2 MBSR – 4.alkalom

Stress-tudatosság és rugalmas válaszadás

Célkitűzések:

- A stressz élettani alapjainak megértése.
- Felismerni, hogyan segíthet a tudatosság a stresszreakciók szabályozásában.
- Stratégiák bevezetése a megállásra és tudatos válaszadásra az automatikus reakció helyett.

Gyakorlatok:

- Ülő meditáció a légzésre, gondolatokra és érzelmekre fókuszálva.
- Stresszkiváltó tényezők feltérképezése – Testi reakciók és mentális minták megfigyelése.
- Tudatosság alkalmazása nehéz pillanatokban – A nem-reaktivitás gyakorlása.

Házi feladat:

- Stresszkiváltók és szokásos válaszreakciók nyomon követése.
- Tudatos jelenlét integrálása kihívást jelentő helyzetekbe.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – 5.alkalom

Válaszadás vs. reakció stresszhelyzetekben

Célkitűzések:

- A tudatosság segítségével fejleszteni az érzelmi önszabályozást.
- Felismerni az impulzív reakciók és a tudatos válasz közötti különbséget.
- Bevezetni az önszeretet és elfogadás technikáit.

Gyakorlatok:

- Ülő meditáció nyitott tudatossággal – Érzelmek megfigyelése ítékezés nélkül.
- Testpásztázás együttérzéssel – Feszültség oldása elfogadó hozzáállással.
- Szerepjátékos gyakorlatok – Tudatosság gyakorlása társas helyzetekben.

Házi feladat:

- Tudatos válaszadási technikák alkalmazása a mindennapokban.
- Folytasd a váltakozást az ülő meditáció, a testpásztázás és a jóga



AI@Smile

2.1.2 MBSR – 6.alkalom

Tudatos kommunikáció és kapcsolatok

Célkitűzések:

- Felfedezni, hogyan javítja a tudatosság a kommunikációt.
- Gyakorolni az aktív hallgatást és a tudatos beszédet.
- Felismerni az érzelmi kiváltó okokat társas helyzetekben.

Gyakorlatok:

- Tudatos hallgatás – A partnerek felváltva beszélnek, miközben a másik teljes figyelemmel hallgat.
- Ülő meditáció a kapcsolatokban megjelenő érzelmekre fókuszálva.
- Szerető kedvesség meditáció – Együttérzés fejlesztése önmagunkkal és másokkal szemben.

Házi feladat:

- Tudatos hallgatás alkalmazása a mindennapi beszélgetésekben.
- A formális tudatossági gyakorlatok folytatása.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – 7. alkalom

A tudatosság beépítése a mindennapi életbe

Célkitűzések:

- A napi tudatossági gyakorlat szokásának megerősítése.
- A tudatosság fejlődésében elért eredmények és akadályok felismerése.
- Stratégiák elsajátítása a tudatosság hosszú távú fenntartására.

Gyakorlatok:

- Csendes meditációs visszavonulás (ha lehetséges, 30–60 perc) – A jelenlét mélyítése.
- Beszélgetés a gyakorlás fenntartásáról a program után.
- A személyes fejlődés áttekintése és célok kitűzése a tudatosság integrálására.

Házi feladat:

- A tudatosság való életbeli alkalmazásainak azonosítása a strukturált gyakorlatokon túl.
- Egy személyes tudatossági terv kidolgozása.



AI@Smile

2.1.3 MBSR – 8.alkalom

Reflexió és jövőbeli gyakorlás

Célok:

- A személyes fejlődés és átalakulás értékelése.
- A tudatosság szokásainak hosszú távú fenntartásának megbeszélése.
- A tudatosság megerősítése, mint az élethosszig tartó jólléthez vezető készség.

Gyakorlatok:

- Záró meditációs gyakorlat – Visszatekintés az útra.
- Személyes élmények és felismerések megosztása.
- Cselekvési terv készítése – Hogyan lehet továbbra is tudatosan gyakorolni.

Ajánlások a program után:

- Napi meditáció folytatása (10–20 perc).
- Tudatossági technikák alkalmazása a mindennapi tevékenységek során.
- Tudatosság használata stresszes vagy érzelmileg megterhelő helyzetek kezelésére.



AI@Smile

2.1.3 Progresszív Izomrelaxáció (PMR)

A **Progresszív Izomrelaxáció (PMR)** egy jól bevált technika, amely segít az embereknek a stressz és a feszültség kezelésében. A módszer lényege, hogy különböző izomcsoportokat rendszerezetten megfeszítünk, majd ellazítunk, így a test felismeri és elengedi a benne tárolt feszültséget. Ez a módszer egyaránt aktiválja a „felülről lefelé” és az „alulról felfelé” irányuló idegrendszeri folyamatokat:

A „felülről lefelé” irányítás során az agy utasítja az izmokat, hogy feszüljenek meg, majd lazuljanak el, ezáltal növelve a testi érzékelés tudatosságát.

Az „alulról felfelé” folyamat során maga az izomfeszítés és ellazítás fizikai aktusa jeleket küld az agy felé, ami elősegíti a relaxációs állapot kialakulását.

A két irány együttes aktiválásával a PMR hatékony és azonnali stresszoldó módszert kínál, amely könnyedén gyakorolható különféle helyzetekben.



AI@Smile

2.1.3 PMR – Ülések áttekintése

Tanulmányok kimutatták, hogy a progresszív izomrelaxáció (PMR) gyakorlása jelentősen csökkentheti a stresszt és a vizsgaszorongást, különösen a tanulmányi nyomás alatt álló diákok körében. Emellett hatékonynak bizonyult a szorongás és a depresszió tüneteinek enyhítésében krónikus betegségekkel – például szívkoszorúér-betegséggel vagy daganatos megbetegedésekkel – élő személyek esetében is.

Ez a technika nemcsak az idegrendszer megnyugtatóását segíti elő, hanem javítja az érzelmi ellenállóképességet és az általános jóllétet is. Tudományos háttere, könnyű elsajátíthatósága és azonnali hatása miatt a PMR egy bárki számára hozzáférhető és hatékony eszköz a stressz csökkentésére és a pszichés egészség támogatására.

Az alábbi szöveg egy PMR-gyakorlatot vezet végig, a lábaktól kezdve fokozatosan haladva a fej irányába.



AI@Smile

2.1.3 PMR – Izom relaxációs sorozat

Előkészítés: Keressen egy kényelmes pozíciót: Üljön hátra vagy feküdjön le egy kényelmes pozícióban. Csukja be a szemét, ha úgy érzi, hogy ez kényelmes. **Mély légzés:** Kezdje mély lélegzetvétellel, töltsen meg a tüdejét levegővel. Tartsa vissza a lélegzetet néhány másodpercig, majd lassan lélegezzen ki, és engedje ki a feszültséget a testéből. Ismételje meg ezt a mély légzési folyamatot még kétszer.

Lábfeszítés:
Görbítse lefelé a lábujjait, és feszítse meg a talp ívét körülbelül 5 másodpercig. **Ellazulás:**
Engedje el a feszültséget, és figyelje meg a lábfejében jelentkező ellazulás érzését.

Vádli-feszítés: Húzza felfelé a lábfejét (a feje irányába), és feszítse meg a vádliját körülbelül 5 másodpercig. **Ellazulás:** Engedje el a feszültséget, és érezze, ahogy az ellazulás szétárad az alsó lábszárbán.

Comb-feszítés: Feszítse meg a combizmait úgy, hogy összeszorítja a lábait vagy a sarkát a padlóba nyomja. Tartsa meg körülbelül 5 másodpercig. **Ellazulás:** Engedje el a feszültséget, és érezze a meleget és nehézséget a combokban.

Has-feszítés: Húzza be erősen a hasát, megfeszítve a hasizmokat. Tartsa meg a feszítést körülbelül 5 másodpercig. **Ellazulás:** Engedje el, és figyelje meg a has tájékán jelentkező ellazulás és megkönnyebbülés érzését.

Fej-feszítés: Feszítse meg az összes arcizmát úgy, hogy összeszorítja a szemét és összeszorítja az állkapcsát. Tartsa 5 másodpercig. **Lazítás:** Engedje el a feszültséget, és vegye észre az arcán az ellazulás érzését.

Nyak és váll-feszítés: Emelje fel a vállait a füléhez, és finoman feszítse meg a nyak izmait. Tartsa meg kb. 5 másodpercig. **Ellazulás:** Lassan engedje el a feszültséget, és érezze, ahogy a nyaka és a vállai könnyebbé és lazábbá válnak.

Kéz és kar-feszítés: Szorítsa ökölbe a kezét, és hajlítsa be a könyökét, hogy megfeszítse a karjait. Tartsa meg a feszítést kb. 5 másodpercig. **Ellazulás:** Engedje el a feszültséget, és hagyja, hogy a kezei kényelmesen megpihenjenek. Figyelje meg a meleget és a nyugalmat.

Mellkas és hát-feszítés: Vegyen egy mély levegőt, tágítsa a mellkasát, miközben a lapockáit összehúzza, hogy megfeszítse a hátát. Tartsa meg körülbelül 5 másodpercig. **Ellazulás:** Lélegezzen ki, és engedje el a feszültséget. Érezze, ahogy a mellkas és a hát ellazul.

Egész test-feszítés: Feszítse meg az egész testét, a lábától a fejéig. Tartsa a feszültséget 5 másodpercig. **Lazítás:** Engedje el egyszerre az összes feszültséget, és koncentráljon a teljes ellazulás érzésére.

A sorozat befejezése után szánjon néhány pillanatot arra, hogy élvezze az ellazulás állapotát. Amikor készen áll, óvatosan kezdje el mozgatni az izmait, nyújtson, és nyissa ki a szemét. Ennek a technikának a rendszeres gyakorlása segíthet abban, hogy tudatosabban érzékelje a testében lévő feszültséget, és fejlessze a hatékony ellazuláshoz szükséges készségeket.



AI@Smile

2.1.4 Lélegzőgyakorlat

A lélegzőmunka olyan technikára utal, amely a lélegzés tudatos szabályozását foglalja magában a mentális, érzelmi és fizikai jólét javítása érdekében. A jóga, a tibeti buddhizmus és a modern terápiás gyakorlatok hagyományaiban gyökerező lélegzőmunka nyugaton a stressz és a szorongás csökkentésében rejlő potenciális előnyei miatt vált népszerűvé. A lassú tempójú lélegzés fokozza a vegetatív idegrendszer (ANS) szabályozását és növeli a szívritmus variabilitását (HRV), mindkettő a jobb stressztűrő képességgel van összefüggésben. Tekintettel a szorongás és a stressz növekvő elterjedtségére, egyre nagyobb szükség van a hozzáférhető beavatkozásokra. A lélegzőmunka, egy költséghatékony és méretezhető alternatíva, amely könnyen tanítható és gyakorolható egyéni és csoportos keretek között egyaránt.

Hasi lélegzés***Ne feledjük, hogy minden lélegzőtechnikát az orral történő belégzéssel kell végezni***Ez a módszer a mély lélegzésre összpontosít, amely aktiválja a hasat, és elősegíti a relaxációt és a vitalitást. A hasi lélegzés elsajátításához a legegyszerűbb, ha úgy kezdjük, hogy a hátunkon fekszünk, és egyik vagy mindkét kezünket a hasunkon pihentetjük. Ahogy lassan és mélyen belélegzel, szívd a levegőt a tüdő alsó részébe, amíg a kezed felemelkedik. A hasnak tágnia és emelkednie kell, ahogy belélegzel, és óvatosan összehúzódnia és leereszkednie, ahogy kilélegzel. Hasznos módja ennek a szemléltetésnek, ha a tüdőt két pohár víznek képzeljük el: ahogy belélegzünk, alulról felfelé töltjük meg, és ahogy kilélegzünk, felülről lefelé ürítjük ki. Ha már elsajátította a hasi lélegzést fekvő, gyakorolhatja ülve vagy állva is. Ez a technika beépíthető a jógaórákba, a meditációba, vagy akár egész nap is használható, amikor csak ellazulásra és központosításra van szükséged.



AI@Smile

2.1.5 Hálátlanság

A hála sokrétű fogalom, amely érzelmeket, attitűdöket, erkölcsi erényeket és megküzdési stratégiákat foglal magában. Hozzájárul mind a szubjektív, mind az erkölcsi jóléthez, mivel lehetővé teszi az egyének számára, hogy a pozitív érzéseket még a megpróbáltatások során is fenntartsák. A kutatások azt mutatják, hogy a hála szorosan összefügg az optimizmussal, a reménnyel és a proszociális viselkedéssel, miközben enyhíti az olyan negatív állapotokat, mint a depresszió és a szorongás. A hálát elősegítő terápiás beavatkozások jobb mentális egészséghez, nagyobb életelégedettséghez és erősebb társadalmi kötődésekhez vezethetnek. Ezek az előnyök aláhúzzák a hála mint rugalmas, átalakító gyakorlat lehetőségét, amely javítja az érzelmi egyensúlyt és az általános életminőséget (Lomas et al., 2014; Diniz et al., 2023).

Ez a három beavatkozás beépíthető az iskolai tantervekbe, hogy fokozza a serdülők érzelmi jólétét, szociális kötődését és pozitív iskolai élményeit.

Áldások számlálása

Ez a technika azt jelenti, hogy a diákok két héten keresztül minden nap felsorolnak legfeljebb öt dolgot, amiért hálásak. Froh, Sefick és Emmons (2008) kutatása kimutatta, hogy ez a gyakorlat növeli a hálaérzetet, az optimizmust, az élet elégedettségét és csökkenti a negatív érzelmeket. A kontrollcsoporthoz és a napi gondokra összpontosító csoporthoz képest azok a diákok, akik gyakorolták az áldások számolását, nagyobb elégedettséget mutattak az iskolával kapcsolatban és pozitívabb hozzáállást tanúsítottak az oktatás iránt. Ez a technika segít a serdülőknek felismerni másoktól kapott előnyöket, megerősítve a hálaérzetet és a jóllétet.

A hála látogatás

Ez a beavatkozás magában foglalja egy levél megírását valakinek, akinek a résztvevő még soha nem mondott köszönetet, és azt személyesen felolvassa neki. Froh, Kashdan, Ozimkowski és Miller (2009) tanulmánya szerint a kezdetben alacsony pozitív affektusú serdülőknél a beavatkozás elvégzése után a hála és a jóllét jelentős növekedését tapasztalták. A jótévőnek közvetlenül kifejezett hála érzelmi hatása megerősíti a pozitív érzelmeket és erősíti a társas kötelékeket.

Tanulási sémák segítségével történő értékelés

Ez a technika egy strukturált oktatási módszer, amely megtanítja a gyermekeket felismerni a segítségnyújtás mögött rejlő szándékokat, költségeket és előnyöket. A 8–11 éves diákokkal végzett beavatkozás során osztálytermi beszélgetések, szerepjátékok és hála-naplózás segítségével fejlesztették a hála társadalmi-kognitív aspektusainak megértését. Az eredmények azt mutatták, hogy azok a gyermekek, akik részt vettek ebben a képzésben, hosszú távon nagyobb hálát mutattak, több elismerést fejeztek ki (pl. több köszönőlevelet írtak), és tanáraik szerint boldogabbnak tűntek. Ez a módszer segít a diákoknak a hála mélyebb és strukturáltabb megértésében.



AI@Smile

2.1.6 Szociális-érzelmi tanulás

A szociális-érzelmi tanulás (SEL) az oktatást az akadémiai tudáson túlra terjeszti ki azáltal, hogy olyan alapvető készségeket fejleszt, mint az önismeret, az önszabályozás és az interperszonális kommunikáció. Felkészíti a gyermekeket és a serdülőket arra, hogy megértsék és kezeljék érzelmeiket, erős kapcsolatokat építsenek és felelősségteljes döntéseket hozzanak, ami végső soron javítja mind a személyes jólétüket, mind az akadémiai teljesítményüket. A SEL nemcsak javítja az osztálytermi viselkedést, hanem elősegíti a rugalmasságot, az empátiát és az együttműködést is, felkészítve a diákokat arra, hogy megbirkózzanak a társadalmi kihívásokkal és sikeresek legyenek a gyorsan változó. Az SEL oktatásba való integrálása ezért lehetővé teszi a tanulók számára, hogy érzelmileg, társadalmilag és tanulmányi szempontból is boldoguljanak, megalapozva ezzel az egész életen át tartó sikert.

Önismeret

Ez a kompetencia magában foglalja az egyén érzelmeinek, gondolatainak és értékeinek felismerését, valamint annak megértését, hogy ezek hogyan befolyásolják a viselkedést különböző helyzetekben. Ide tartozik még az önbizalom, a személyes identitás, valamint az erősségek és korlátok felismerése is. **Eredmények:** Az önismeret fejlesztése segít az egyéneknek abban, hogy erősebb céltudatosságot alakítsanak ki, növeljék motivációjukat és javítsák érzelmi szabályozásukat.

Társadalmi tudatosság

Ez a készség magában foglalja a különböző háttérrel és kultúrával rendelkező emberek megértését és az irántuk érzett empátiát. Magában foglalja továbbá a társadalmi normák felismerését és mások nézőpontjának megbecsülését is. **Eredmények:** A társadalmi tudatossággal rendelkező egyének általában erősebb kapcsolatokkal rendelkeznek, több együttérzést tanúsítanak és pozitívan hozzájárulnak közösségeikhez.

Kapcsolatépítési készségek

A kapcsolatépítési készségek magukban foglalják a pozitív és egészséges kapcsolatok kialakításának és fenntartásának képességét. Ide tartoznak a kommunikációs, csapatmunkára, konfliktuskezelésre és vezetői készségek. **Eredmények:** A kapcsolatépítési készségek erősítése javítja az együttműködést, csökkenti az iskolai zaklatást és fokozza az együttműködést mind az iskolai, mind a személyes környezetben.

Önmenedzsment

Az önmenedzsment az érzelmek, gondolatok és viselkedés hatékony szabályozásának képességét jelenti különböző helyzetekben. Ide tartoznak olyan készségek, mint a stresszkezelés, a célkitűzés, az impulzusok kontrollálása és a kitartás. **Eredmények:** Az önmenedzsment készségeket fejlesztő diákok jobb koncentrációs képességgel, rugalmassággal és hosszú távú személyes és tanulmányi célok elérésére.

Felelősségteljes döntéshozatal

Ez a kompetencia a személyes és társadalmi viselkedéssel kapcsolatos etikus és konstruktív döntések meghozataláról szól. Magában foglalja a cselekedetek következményeinek értékelését, az etikai normák megértését, valamint saját és mások jólétének figyelembevételét. **Eredmények:** Az erős döntéshozatali képességekkel rendelkező egyének nagyobb tanulmányi sikereket érnek el, kevésbé vesznek részt kockázatos viselkedésben, és fokozottabb polgári szerepvállalást mutatnak.



AI@Smile

2.1.7 Pozitív kapcsolatok és adaptív tanulási környezet előmozdítása

A mentális egészség és a pszichoszociális jólét elengedhetetlen a gyermekek és serdülők holisztikus fejlődéséhez, tanulmányi eredményeikhez és társadalmi alkalmazkodásához. Az UNESCO (2022) szerint a diákok, a családok és a tanárok közötti szoros kapcsolatok megelőzik az érzelmi problémákat és olyan támogató környezetet teremtenek, ahol a fiatalok biztonságban és értékesnek érzik magukat. A világjárvány fokozta az olyan kihívásokat, mint a szorongás és a társadalmi elszigeteltség, rámutatva arra, hogy az iskoláknak elő kell mozdítaniuk az empátiát, az együttműködést és a nyílt párbeszédet. Erre válaszul az UNESCO öt alapvető pillért javasol az iskolai mentális egészségügyi és pszichoszociális támogatási stratégiák (MHPSS) iránymutatásaként.

Πρώθηση ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος για την ψυχική υγεία και την ευημερία

Ανάπτυξη και εφαρμογή σχολικών πολιτικών για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες, τις απόψεις και τις ικανότητες των μαθητών. Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία και της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης στα προγράμματα σπουδών από την πρώιμη παιδική ηλικία έως την εφηβεία.

Βιτωσίτσα α κορί beavatzozást és a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférést.

A kontextustól függően ez magában foglalhatja egy erre szakosodott egészségügyi szakember vagy képzett oktatási szektorban dolgozó személyzet, például iskolai tanácsadók támogatását. Az iskoláknak egyértelmű beutalási eljárásokat is létre kell hozniuk a mentális egészségük miatt aggódió diákok és tanárok számára, frissített információkkal a rendelkezésre álló személyes vagy távegészségügyi szolgáltatásokról. A mentális egészségügyi problémákkal küzdő diákok támogatása elengedhetetlen az oktatási pályájuk optimalizálásához és a korai iskolaelhagyás megelőzéséhez.

Τάμωγασσα α tanárok jóllétét

Hozzon létre olyan politikákat, stratégiákat és szolgáltatásokat, amelyek elősegítik a tanárok, a nem tanító személyzet és a diákok támogatásában részt vevő gondozók mentális egészségét és jólétét. Ezenkívül biztosítson elegendő emberi erőforrást, hogy a tanároknak ne kelljen mentális egészségügyi szakemberek szerepét betölteniük.

Az oktatási dolgozók mentális egészségügyi és társadalmi támogatásra vonatkozó kapacitásának erősítése

A mentális egészségügyi programoknak szilárd alapokra kell épülniük, amelyeket a nemzeti, regionális és helyi oktatási szakemberek, köztük az iskolai vezetők, tanárok és mentális egészségügyi szakemberek (pl. pszichológusok, tanácsadók, szociális munkások, ápolók és orvosok) biztosítanak. Ezeknek a szakembereknek együtt kell működniük a diákokkal, a családokkal és a közösségi mentális egészségügyi szolgálatokkal. Minden tanárnak, iskolavezetőnek és oktatási dolgozónak hozzáférést kell biztosítani olyan képzésekhez, amelyek nemzeti és munkahelyi programok keretében szisztematikusan fejlesztik a mentális jólét előmozdítására irányuló képességeiket.

Az iskola, a család és a közösség közötti együttműködés előmozdítása

Hozzon létre biztonságos, támogató tanulási környezetet, amely elősegíti a tartozás érzését. A diákok, gondozók és tanárok közötti erős kommunikáció elengedhetetlen ahhoz, hogy összehangolják az erősségeket és szükségletek megértését, és összehangolt támogatási stratégiákat dolgozzanak ki az otthon és az iskola között. A tanulók és a családok aktív szerepet játszanak jólétükben, hozzájárulva készségeikkel és alkalmazkodási erőforrásaikkal. Résztvételük segít azonosítani az iskola erősségeit, a program szükségleteit és a monitoring folyamatokat. Az etikus részvétel elősegíti a bizalmat, az önbizalmat, az önértékelést és az irányítás érzését, erősítve a fiatalok rugalmasságát és mentális egészségét.

2.1.7 Pozitív kapcsolatok és adaptív tanulási környezetek előmozdítása (PPR&ALE) – A foglalkozás áttekintése



Az alábbiakban bemutatunk egy sor tevékenységet, amelyek célja az oktatásban az érzelmi jólét öt alapvető pillérének megvalósítása: egészséges tanulási környezet megteremtése, korai beavatkozásokhoz való hozzáférés, a tanárok jóléte, mentálhigiénés oktatók képzése, valamint az iskola, a család és a közösség közötti együttműködés.

Ezeket a stratégiákat úgy tervezték, hogy mind az iskolában, mind az otthoni környezetben alkalmazhatók legyenek, felismerve, hogy a diákok mentális egészségét nemcsak az oktatási környezet, hanem a család és a közösség dinamikája is befolyásolja. Az iskolában ezek a tevékenységek célja, hogy a tanároknak konkrét eszközöket nyújtsanak a szocio-emocionális készségek, az érzelmek szabályozása és a stresszkezelés tanításához, ami mind a diákok, mind a tanárok saját szakmai jólétének javát szolgálja. A család is kulcsszerepet játszik ezeknek a gyakorlatoknak a megerősítésében. A tevékenységek közül sok otthon is megvalósítható, hozzájárulva a gyermekek és serdülők érzelmi kommunikációjának és érzelmi stabilitásának erősítéséhez. Az egyéni alkalmazáson túl ezek a stratégiák ösztönzik a mentális egészség beépítését a mindennapi életbe, elősegítve a rezilienciát és az érzelmi kompetenciák fejlődését, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy nagyobb önbizalommal és jólléttel tudjunk szembenézni a kihívásokkal.

Gyakorlati tevékenységek:

- Érzelmi táblázat
- Nagy testvér
- Mindennapi helyzetek szerepjátéka
- Jégtörő tevékenységek
- Biztonságos terek
- Mindenki bent

2.1.7 Pozitív kapcsolatok és adaptív tanulási környezetek előmozdítása (PPR&ALE) – A foglalkozás áttekintése



Cél: Az érzelmi jóllét erősítése az oktatásban a szociális-érzelmi tanulás (SEL) stratégiáinak integrálásával mind az iskolai, mind az otthoni környezetben.

Főbb pillérek és tevékenységek:

1. Egészséges tanulási környezet megteremtése

- Biztonságos, befogadó és támogató terek ösztönzése.
- *Tevékenység: Biztonságos terek*

2. Korai beavatkozásokhoz való hozzáférés

- Az érzelmi kihívások proaktív azonosítása és kezelése.
- *Tevékenységek: Érzelmi táblázat, Mindenki belül*

3. Tanárok jóléte

- Eszközök biztosítása a stressz kezeléséhez és az érzelmi rugalmassághoz.
- *Tevékenység: Tudatosság és stresszkezelési technikák*

4. Mentális egészségügyi oktatók képzése

- A tanárok felkészítése az érzelmek szabályozására szolgáló SEL stratégiákra.
- *Tevékenység: Mindennapi helyzetek szerepjátéka*

5. Iskola-család-közösség együttműködés

- A partnerségek erősítése a diákok holisztikus fejlődése érdekében.
- *Tevékenységek: Nagy testvér mentorprogram, jégtörő tevékenységek*

Végrehajtási megközelítés:

- ✓ Osztálytermi és otthoni tevékenységek
- ✓ Gyakorlati eszközök tanárok és családok számára
- ✓ Az érzelmi rugalmasság és a kommunikáció fejlesztése

Ezeket a stratégiákat beépítve a mindennapi életbe, elősegítjük az érzelmi intelligencia, a rugalmasság és a szociális készségek fejlődését, ezzel is hozzájárulva a diákok, a pedagógusok és a családok hosszú távú jólétéhez.



AI@Smile

2.1.7.1 PPR&ALE – Érzelmi táblázat

Activity Steps:

- 1 **Introduction:** Explain that emotions help us understand ourselves and others. Discuss why it's important to recognize and name feelings.
- 2 **Personal Check-In:** Ask participants to choose an emotion from the chart that best represents how they feel today. They can:
 - Point to it (physical chart).
 - Write it on a sticky note.
 - Select it digitally (if using a slide).
- 3 **Sharing (Optional):** Volunteers can explain why they chose their emotion. The facilitator encourages deeper reflection by asking:
 - What made you feel this way today?
 - Have you felt this emotion before in a different situation?
- 4 **Scenario Exploration:** In pairs or small groups, participants discuss a situation where they experienced a specific emotion from the chart. They reflect on:
 - What triggered it?
 - How they reacted?
 - How they managed the feeling?
- 5 **Reflection & Discussion:**
 - Were there any emotions that were hard to name?
 - Did different people interpret emotions differently?
 - How can recognizing emotions help in daily life?

Alkalmazkodás és megfontolások:

- A fiatalabb tinédzserek számára egyszerűbb szavakat és képeket használjon; az idősebb résztvevők számára mutasson be összetettebb érzelmeket.³
- Biztosítson biztonságos teret, ahol a diákok kényelmesen kifejezhetik magukat.
- A félénk diákok számára tegye lehetővé az anonim részvételt.

Cél: Segíteni a serdülőknek érzelmi szókincsük bővítésében, érzéseik azonosításában és érzelmeik strukturált módon történő kifejezésében.

Célcsoport: Serdülők (12–18 évesek)

Anyagok:

• Érzelmi táblázat különböző érzelmekkel (alapvetőektől a bonyolultakig). Lehetséges opciók:

Emoji-alapú táblázat vizuális ábrázoláshoz. Szavakkal ellátott táblázat az érzelmek kategorizálására (pl. boldog → izgatott, büszke, hálás).

Színekkel jelölt táblázat (pl. piros a harag, kék a szomorúság, sárga a boldogság).

• **Öntapadós cetlik vagy jelölők** (ha fizikai táblázatot használnak).

• **Digitális lehetőség:** Kattintható érzelmekkel ellátott dia.

Szerepek:

• **Moderátor/tanár:** Irányítja a beszélgetést, biztosítja az inkluzivitást és biztonságos környezetben teszi lehetővé a megosztást.

• **Résztvevők:** Az élményeik alapján azonosítják és kifejezik az érzelmeiket.

Várható eredmény:

- ✓ Jobb érzelmi intelligencia és önismeret.
- ✓ Hatékonyabb érzelmek kommunikálásának képessége.
- ✓ Erősebb kapcsolatok a társakkal a közös élmények révén.
- ✓ Hatékonyabb stratégiák az érzelmek szabályozására.



AI@Smile

2.1.7.2 PPR&ALE – Nagy Testvér

1 Toborzás és képzés:

- Válasszon ki felelősségteljes, empatikus idősebb diákokat, akik mentorokként szolgálhatnak.
- Biztosítson alapvető társ-támogatási képzést, beleértve az aktív hallgatást, a titoktartást és azt, hogy mikor kell a problémákat tanárhoz továbbítani.

2 Párosítási rendszer:

- Rendeljen minden fiatalabb diákhoz (vagy kis csoportokhoz) egy idősebb évfolyamos mentort.
- Ösztönözze a természetes mentor-mentorált kapcsolatokat, ahol a diákok kényelmesen kérhetnek támogatást.

3 Határok és titoktartás megállapítása:

- Beszéljék meg, mely információk maradnak bizalmasak, és melyeket kell továbbítani (pl. önkárosítás, bántalmazás, fenyegetések).
- Tegye egyértelművé, hogy a mentorok nem felelősek a súlyos problémák egyedül történő megoldásáért, hanem hídként szolgálnak a megbízható felnőttek felé.

4 Rendszeres ellenőrzések:

- Hozzon létre biztonságos tereket, ahol a mentorok és a mentoráltak informálisan beszélgethetnek.
- Havi csoporttalálkozókat vagy tevékenységeket szervezzen a bizalom és a kapcsolatok erősítése érdekében.

5 Tanárok bevonása:

- Jelöljön ki egy referenciatanárt, akihez a mentorok fordulhatnak, ha a problémák túllépik a kortárs támogatás kereteit.
- Gondoskodjon arról, hogy a diákok ne „besúgóként”, hanem megoldások felkutatásának részeként forduljanak a tanárhoz.

Alkalmazkodások és megfontolások :

- Gondoskodjon arról, hogy a mentorok a diákok körében tiszteletben álló személyiségek legyenek, hogy bizalom alakulhasson ki.
- Lehetővé tegye a mentoráltak számára, hogy maguk válasszák ki mentorukat, ha úgy érzik, hogy egy bizonyos személy mellett jobban érzik magukat.
- Az érzékeny témákat óvatosan kezelje, hangsúlyozva az információk megosztásának beleegyezését, miközben felismeri a kötelező bejelentési eseteket (pl. bántalmazás, öngyilkossági kockázat).
- Támogatást nyújtson a mentoroknak, hogy ne érezzék magukat túlterhel

Cél: Olyan társ-támogatási rendszer létrehozása, amelyben a diákok megbízható mentorhoz (idősebb diákhoz vagy iskolai képviselőhöz) fordulhatnak tanácsért, érzelmi támogatásért és problémamegoldásért.

Célcsoport: serdülők (12–18 évesek)

Anyagok:

- Nincs szükség speciális anyagokra.
- Opcionális: mentorok képzési útmutatója vagy titoktartási megállapodás.

Szerepek:

•**Idősebb diákok (mentorok):** támogató rendszerként működnek a fiatalabb diákok számára, tanácsot adnak és meghallgatják őket.

•**Fiatalabb diákok (mentoráltak):** tanácsot kérnek, aggodalmaikat kifejezik és támogatást kapnak.

•**Referencia tanár:** A mentorok tartalék kapcsolattartójaként működik, biztosítva, hogy a súlyos aggodalmak (pl. zaklatás, mentális egészségügyi válságok) megfelelően kezelésre kerüljenek.

Várható eredmény:

- ✓ Erősödött társas kapcsolatok és társadalmi támogatás.
- ✓ Növekedett diákok önbizalma a segítségkérésben.
- ✓ Biztonságosabb, összetartóbb iskolai környezet.
- ✓ Csökkent izoláció és jobb érzelmi jólét a diákok számára..

2.1.7.3 PPR&ALE – Hétköznapi helyzetek szerepjátéka



AI@Smile

Alkalmazások és megfontolások:

- A forgatókönyveknek az életkornak megfelelőnek és a tanulók mindennapi életéhez kapcsolódónak kell lenniük.
- Ha egy téma érzékeny (pl. zaklatás, diszkrimináció), gondoskodjon arról, hogy a beszélgetés óvatosan történjen.
- Engedje meg a tanulóknak, hogy ha kényelmetlenül érzik magukat, ne játsszanak, hanem inkább elemzőként vegyenek részt.
- Bátorítsa a nyílt, ítélkezés nélküli vitát, elősegítve az érzelmi felfedezés biztonságos terét.

A tevékenység lépései:

1. Állítsuk be a helyszínt:

- A tanár bemutat egy valós élethelyzetet, amely konfliktust vagy társadalmi kihívást jelent (pl. baráti nézeteltérés, csoportnyomás, internetes zaklatás, vizsgadrukk).
- A tanulók különböző szerepeket kapnak, meghatározott nézőpontokkal, de előre megfogalmazott szöveg nélkül.

2. Játsszák el a forgatókönyvet:

- A kiválasztott diákok eljátszák a helyzetet, hűek maradva a kijelölt karakter motivációihoz és érzéseihez.
- Érzelmeket nem szabad kifejezetten kifejezniük, hogy a megfigyelőket a nem verbális jelzések elemzésére ösztönözzék.

3. Csoportos elemzés és reflexió:

- Az osztály többi tagja megvitatja az egyes szereplők cselekedetei mögött meghúzódó érzelmeket, motivációkat és lehetséges gondolatmeneteket.
- Megbeszélésre szolgáló kérdések:
 - Szerintetek milyen érzelmeket éreztek az egyes szereplők?
 - Mi lehetett a konfliktus oka?
 - Hogyan lehetett volna megelőzni?
 - Milyen megoldásokkal lehetne igazságosan és pozitívan megoldani ezt a helyzetet?

4. Problémamegoldás és eligazítás:

- Az osztály különböző lehetőségeket javasol a konfliktus konstruktív megoldására.
- A tanár visszajelzést ad az érzelmi intelligenciáról, az empátiáról és a kommunikációs stratégiákról.
- Szükség esetén ugyanazt a forgatókönyvet meg lehet ismételni alternatív megoldásokkal, hogy a tanulók láthassák, hogyan befolyásolják a különböző döntések a végeredményt.

Célkitűzés: Az empátia, a problémamegoldó készség és az érzelmi intelligencia fejlesztése a mindennapi konfliktusok különböző nézőpontjainak elemzésével.

Célcsoport: Serdülők (12-18 évesek)

Anyagok:

Nincsenek kötelező anyagok, de a választható kellékek (pl. névtáblák, egyszerű jelmezek) segíthetnek a szerepek megkülönböztetésében.

Szerepek:

- **Szerepek:** Tanár/facilitátor: Megalkotja és elmagyarázza a forgatókönyvet, kiosztja a szerepeket, és vezeti a megbeszélést.
- **Diákszereplők:** A forgatókönyvben különböző szerepeket alakítanak, az érzelmeket inkább tettekkel, mint szavakkal fejezik ki.
- **Megfigyelők:** Elemzik a motivációkat, érzelmeket és a lehetséges megoldásokat.

(az osztály többi tagja): Várható eredmény:

- ✓ Javított problémamegoldó és konfliktusmegoldó készségek.
- ✓ Nagyobb empátia és érzelmi tudatosság.
- ✓ Megerősödött kommunikáció és csapatmunka.
- ✓ Fokozott magabiztosság a társadalmi kihívások kezelésében.



AI@Smile

2.1.7.4 PPR&ALE – Jégtörő tevékenységek

Tevékenység lépései:

1 Két igazság és egy hazugság

- Minden tanuló három "tényt" közöl magáról - két igazat és egy hamisat.
- A csoportnak ki kell találnia, hogy melyik állítás a hazugság.
- Aktív hallgatásra és a társaikra való kíváncsiságra ösztönöz.

2 Tudd meg, mi akarok lenni, ha nagy leszek!

- Az egyik tanuló egy jövőbeli szakmára gondol.
- A többi tanuló igen vagy nem kérdésekkel szűkíti le a kört (pl. "Kreatív munka? A szabadban való munkavégzéssel jár?").
- Csak három esélyt kapnak arra, hogy helyesen tippeljenek.
- Ösztönzi a kritikus gondolkodást és a strukturált kérdést.

3 Sorakozó!

- Ossza a tanulókat két vagy három csoportra.
- Meghatározott sorrendben kell felsorakozniuk anélkül, hogy beszélnének (pl. születési hónap, magasság, keresztnév ábécé sorrendben).
- Ösztönzi a csapatmunkát és a nem verbális kommunikációt.

Végrehajtás és kiigazítások:

- Válassza ki a csoport méretének és dinamikájának leginkább megfelelő tevékenységet.
- A nehézséget a tanulók életkora és ismeretségi köre alapján állítsa be.
- Biztosítson barátságos, ítélkezésmentes környezetet a részvétel ösztönzése érdekében.
- A tevékenységek virtuális környezethez is igazíthatók (pl. a tanulók beírják az "igazságokat és a hazugságot" egy chatbe).

Célkitűzés: A cél: a kapcsolatok elősegítése, a kommunikáció javítása és egy kellemes csoportdinamika kialakítása szórakoztató és interaktív tevékenységek révén.

Célcsoport: Serdülők (12-18 évesek)

Anyagok:

- Nem szükséges, de opcionális kellékek (pl. névtáblák, kis kártyák) használhatók.

Szerepek:

- **Felvezető (tanár vagy felnőtt):** Elmagyarázza a szabályokat és moderálja a tevékenységeket.
- **Diákok:** Aktívan részt vesznek a csoportgyakorlatokban.

Várható eredmény:

- ✓ Erősebb kapcsolatok a tanulók között.
- ✓ Fokozott bizalom a személyes meglátások megosztásában.
- ✓ Jobb kommunikáció és problémamegoldás.
- ✓ Pozitívabb és befogadóbb osztálytermi környezet.



AI@Smile

2.1.7.5 PPR&ALE – Biztonságos helyek

Szerepek és feladatok:

Biztos személy (tanár/tanácsadó): Pszichológiai alapképzéssel, konfliktuskezeléssel és kamaszkommunikációval kell rendelkeznie.

- Meghallgatja az érintetteket, anélkül, hogy automatikusan intézményi intézkedéseket hozna (kivéve, ha az iskolai irányelvek vagy etikai irányelvek ezt megkövetelik).
- Útmutatást és érzelmi támogatást nyújt, miközben elősegíti a bizalmat és a titoktartást.

Biztonságos szoba: Kijelölt csendes, alacsony ingerültségű környezet, ahol a tanulók önszabályozásra képesek.

- Tartalmaznia kell relaxációs eszközöket, például olvasnivalókat, művészeti eszközöket vagy érzékszervi tárgyakat.
- Ideális esetben egy képzett felnőtt felügyelete mellett, aki biztosítja a tiszteletteljes légkört.

Célkitűzés: A cél olyan kijelölt fizikai vagy emberi támogató rendszer biztosítása, ahol a tanulók stresszmentesíthetik magukat, szabályozhatják érzelmeiket és útmutatást kérhetnek egy nem ítélező környezetben.

Célcsoport: Serdülők (12-18 évesek)

Anyagok:

- **Biztonságos szoba:** Jól látható táblával jelölve és stresszoldó tevékenységekkel felszerelve (pl. könyvek, rajzeszközök, érzékszervi eszközök, puha ülőalkalmatosságok, pl. babzsákok).
- **Biztonságos személy:** Egy képzett felnőtt (tanár, tanácsadó vagy pszichopedagógus), aki azonosítható jelzést (pl. szalagot, jelvényt vagy meghatározott színű ruházatot) visel.

Várható eredmény:

- ✓ Csökkentett stressz és szorongás a diákok körében.
- ✓ Fokozott érzelmi biztonság és bizalom az iskolai környezetben.
- ✓ Jobb diák-tanár kapcsolatok, amelyek inkább a támogatáson, mint a fegyelmezésen alapulnak.
- ✓ Jobb érzelmi szabályozás és öntudatosság a tanulóknál.

Végrehajtás és kiigazítások:

- Az iskolák rotálhatják a biztonságos személyeket a rendelkezésre állás biztosítása érdekében.
- A helyiséget nem büntetesként, hanem inkább jóléti térként kell felfogni.
- A titoktartás kulcsfontosságú, de a személyzetnek tisztában kell lennie a kötelező jelentési határokkal (pl. az önkárosítás vagy bántalmazás kockázata).
- A biztonságos terek adaptálhatók az online tanuláshoz virtuális bejelentkezési ülések vagy digitális "csendes szobák" révén, ahol a diákok kapcsolatba léphetnek a támogató személyzettel.



AI@Smile

2.1.7.6 PPR&ALE – Mindenki bent

Játékutasítások:

- 1 The A játékvezető a földön lévő kötél segítségével kört alakít ki.
- 2 Students a körön belül kell állni anélkül, hogy a kötélt érjék vagy rálépnének.
- 3 f a csapat 10 másodpercig sikeresen bent marad, a kör kisebb lesz.
- 4 The kihívás folytatódik, a tanulóknak kreatívan kell együttműködniük (pl. egymásba kapaszkodva, egyensúlyozva, a korlátozott helyet hatékonyan kihasználva).
- 5 The A játék akkor ér véget, amikor a csoport már nem fér el a kötélen belül anélkül, hogy kilépne.

Megbeszélés és reflexió:

- Milyen stratégiák váltak be a legjobban a körön belül maradáshoz?
- Hogyan segített a csapatmunka és a kommunikáció?
- Milyen kihívásokkal szembesültek, és hogyan küzdöttétek le őket?
- Hogyan kapcsolódik ez a tevékenység a valós élethelyzetekhez, ahol együtt kell működünk és alkalmazkodnunk kell?

Célkitűzés: A csapatmunka, a kommunikáció, a problémamegoldás és a fizikai koordináció fejlesztése egy közös kihíváson keresztül.

Célcsoport: Serdülők (12-18 évesek)

Anyagok:

Kötél (a földön egy kör kialakításához)

Szerepek és feladatok:

Feladatok: Tanár/facilitátor (játékvezető):

- Elmagyarázza a szabályokat és felügyeli a biztonságot.
- Bátorítja a csapatmunkát és a kreatív problémamegoldást.
- Biztosítja a tisztességes játékot és az elkötelezettséget.

Játékosok (5-10 fős csoportok):

- Munkálkodjanak együtt, hogy beférjenek a zsugorodó körbe anélkül, hogy a kötélt érjék.
- Kifejlesszenek kooperatív stratégiákat, például egymáson egyensúlyozva vagy a pozíciójukat módosítva.
- Tiszteletben tartják egymás fizikai határait a problémamegoldás során.

Várható eredmény:

- ✓ Javított csapatmunka és problémamegoldó készség
- ✓ Fokozott nonverbális kommunikáció és térérzékelés
- ✓ Megerősödött a társas kapcsolatok a bizalom és az együttműködés révén
- ✓ Kreatív gondolkodás ösztönzése nagy nyomás alatt álló helyzetekben.



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

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



AI@Smile



Co-funded by
the European Union