



A projektet az Európai Unió támogatta.
A bemutatóban megjelentek nem szükségszerűen
tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.

Mentális egészségtudatosság

Zubora Márta

Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium
és Zenei Alapfokú Művészeti Iskola
Budapest

A képzésekről

- **Témák: Mentális egészségtudatosság és jóllét**

- Kurzusok:

Mental Health Awareness for Teachers and Students

Wellbeing in Nature: Outdoor Activities for Mental and Physical Health

- Lisszabon 2024.
- Europass Teacher Academy

Töltsétek ki a KWL táblázat első két oszlopát!

- 1. oszlop: Amit már tudok a témáról
- 2. oszlop: Amit tudni szeretnék

Az előadásom vázlata

- KWL táblázat
- Mentális jóllét: az öngondoskodás értékelése
- Miben segíthet a tanár?
- Egymás jobb megismerése
- Pozitív pszichológia: PERMA modell
- Kérdések, módszerek, ötletek

Mentális jóllét: az öngondoskodás értékelése 1.

- Mik a fontos dolgok számomra?
- Ha azt hallom, hogy öngondoskodás, ez jut az eszembe:

Mentális jóllét: az öngondoskodás értékelése 2.

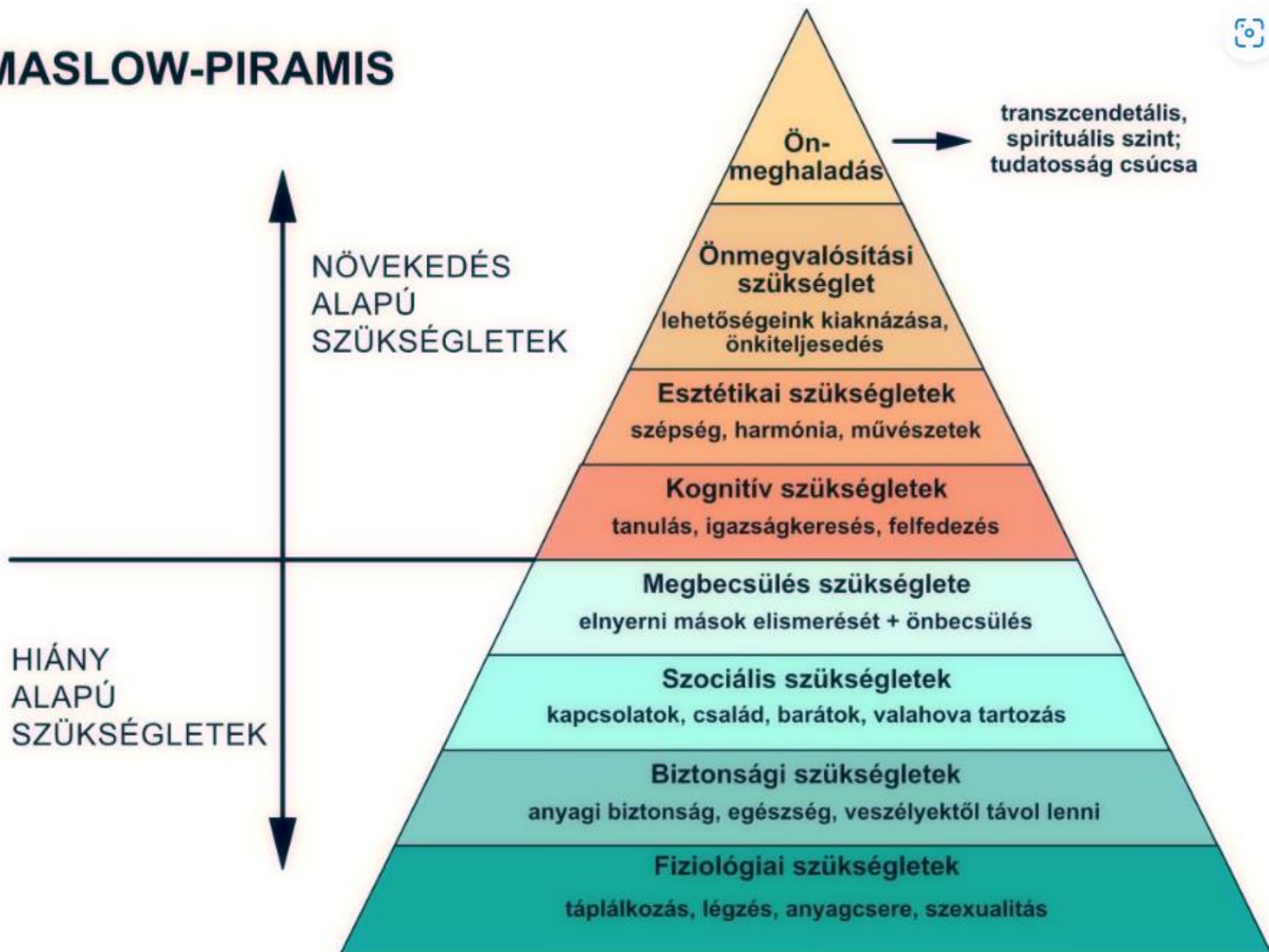
- Mik a fontos dolgok számomra?
- Ha azt hallom, hogy „mentális jóllét – öngondoskodás”, ez jut az eszembe:

- Miben kell fejlődnöm?

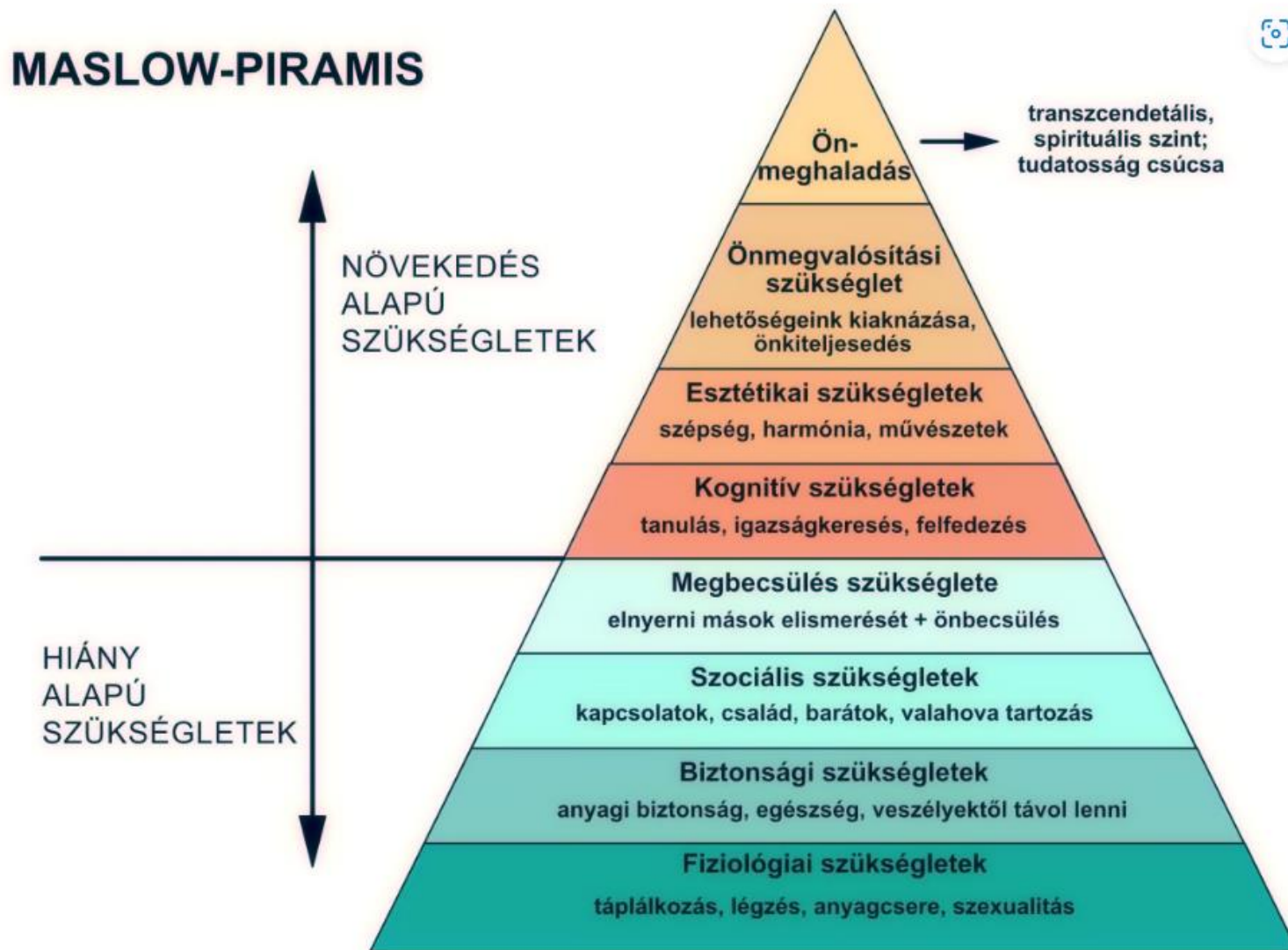
Területek:

- Fizikai
- Lelki
- Társadalmi
- Szellemi
- Szakmai
- Magánéleti
- Stb.

MASLOW-PIRAMIS



Hogyan segíthetem a diákjaimat? Ötletek, módszerek 1.

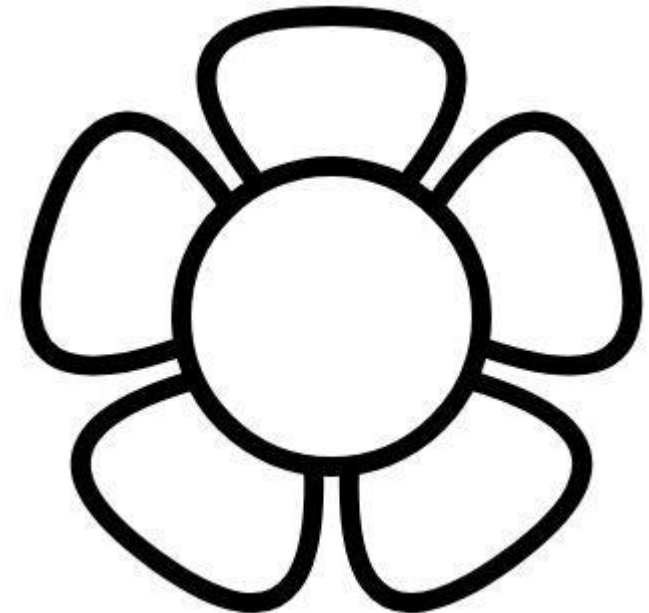


Hogyan segíthetem a diákjaimat? Ötletek, módszerek 2.

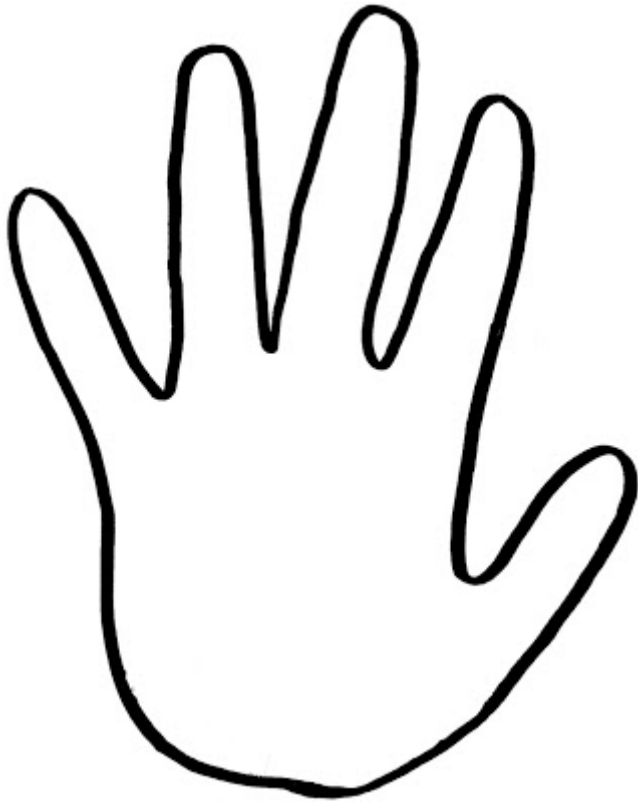
- Időbeosztás, napirend
- „Újévi fogadalmak”
- A szükségletek összegyűjtése az év elején és később visszatérünk rájuk
- A képzelt személyről szükségletpiramis készítése
- Elfogadható szabályok, közös szabályrendszer, teljesíthető feladatok
- Beszélhessenek arról, hogy mit éreznek, mitől boldogok
- A tanár mint példakép
- A tanulók összegyűjtik egy-egy probléma megoldásának lehetséges változatait
- Más fejével gondolkodunk

Hogyan segíthetem a diákjaimat? Ötletek, módszerek 3.

- Inspirációs, motivációs fal az osztályteremben
- Viselkedési minták regényekben, filmekben
- Viselkedési minták megbeszélése, amelyeket a tanulók talán nem is vesznek észre
- Az érzelmek láttatása
- „Lelassulunk”, elmélyedünk, meditáció
- „Jó tulajdonságaim a hátamon”
- Egymás jobb megismerése



Egymás jobb megismerése 1.

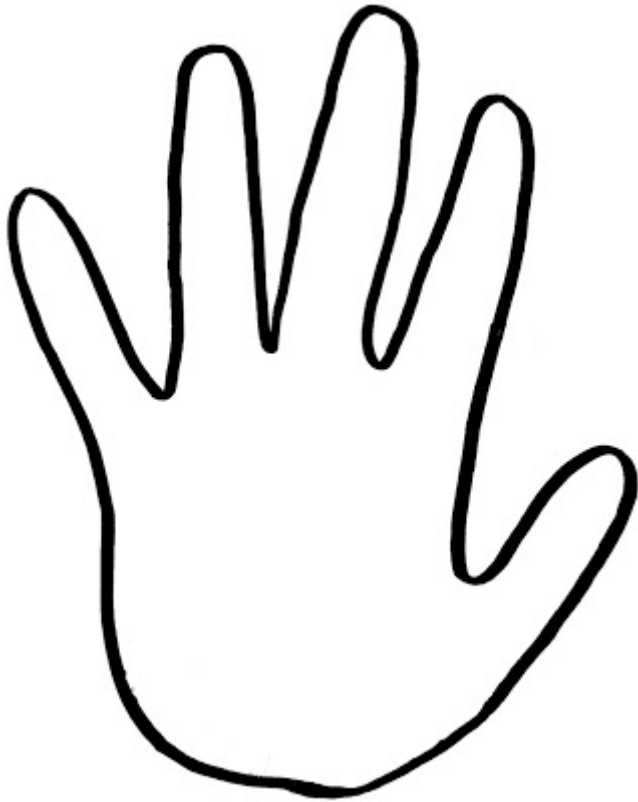


A lap első oldalán:

- A hobbim, hobbijaim
- Amiben jó vagyok
- A legkedvesebb utazásom (a múltban, a jövőben, képzeletbeli)
- Értékeim, mi határozza meg a viselkedésemet?
- Álmaim

Összekeverjük a lapokat, és kitaláljuk kiről szólhat a jellemzés.

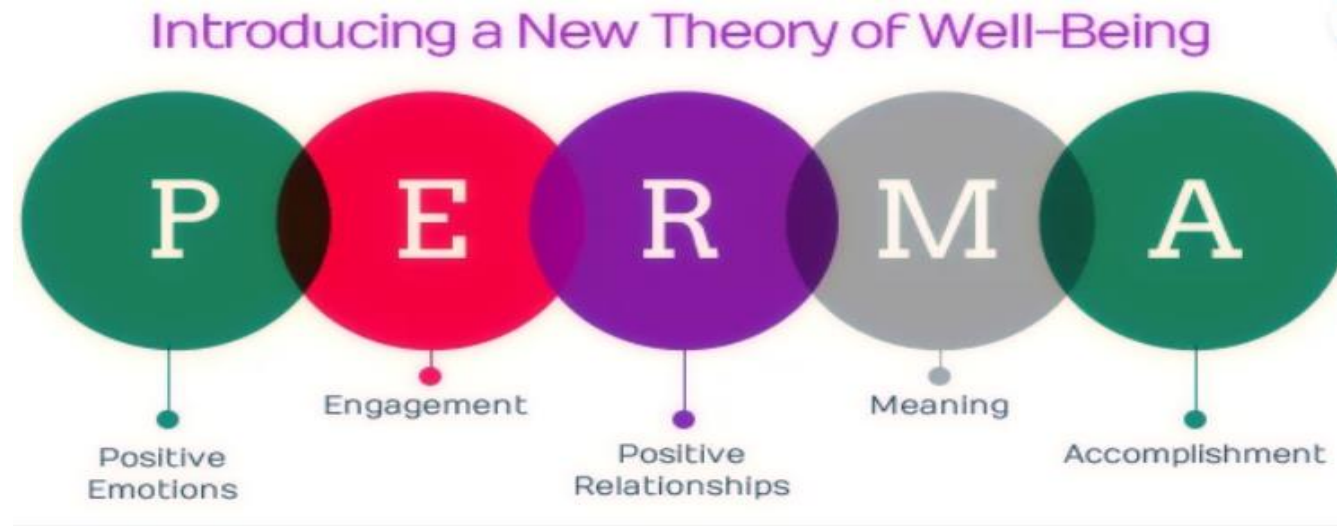
Egymás jobb megismerése 2.



A lap másik oldalán:

- Amit most hallok
- Amit az ujjaimmal, kezemmel kitapintok
- Amit látok
- Szagok, amiket érzek
- Ízek, amiket érzek

PERMA modell 1.

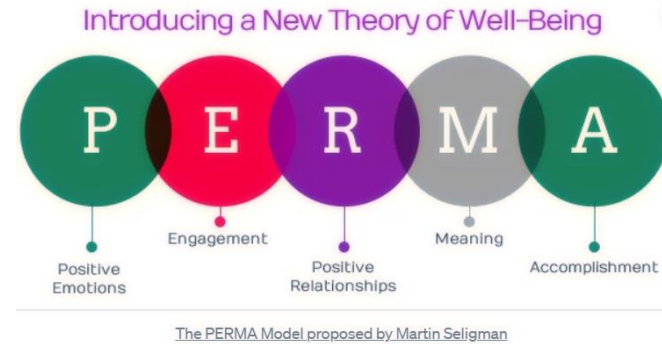


The PERMA Model proposed by Martin Seligman

A kép forrása: [The Science of Positive Psychology | by Satvika Mahapatra | SIGMA XI VIT | Medium](#)

Martin Seligman pszichológus és a pozitív pszichológia megalapítója, csapatával azt tanulmányozta, mi kell ahhoz, hogy azt mondhassuk, érdemes élni, jó életünk van! [Flourish – Élj boldogan!](#) című könyvében a PERMA modell keretébe foglalta össze azt az öt elemet, ami a jóllétünk alapjául szolgálhat. [Hogyan érezzük jobban magunkat, avagy a PERMA modell \(forlong.hu\)](#)

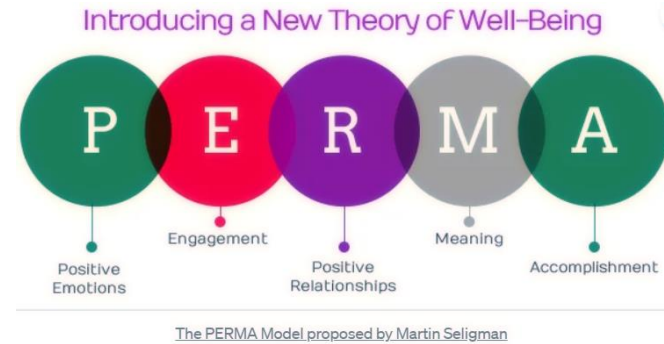
PERMA modell 2.



Pozitív érzelmek (öröm, derű, nyugalom, büszkeség, hála, energikusság, elégedettség, érdeklődés, remény, optimizmus)

Evolúciós örökségünkből adódóan környezetünkben elsősorban a veszélyeket, a rossz dolgokat vesszük észre, melyek kellemetlen érzéseket okoznak. Érdemes tehát ahhoz szoktatni magunkat, hogy a munkahelyünkön lévő pozitív dolgokat minden nap „levadásszuk”. Mik voltak a kisebb-nagyobb sikereink, miért lehetünk hálásak, kik járultak hozzá sikereinkhez, kiknek tartozunk köszönettel. Ha mindezeket levadásszuk, több pozitív érzéshez jutunk. [Hogyan érezzük jobban magunkat, avagy a PERMA modell \(forlong.hu\)](https://forlong.hu)

PERMA modell 2.

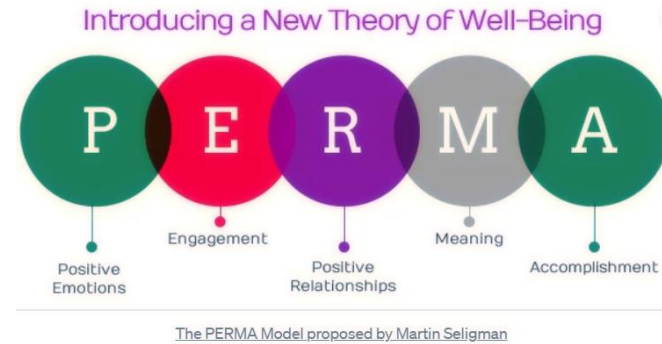


Elmélyülés, aktív elfoglaltság

Minden munkának van olyan része, amit nem szeretünk, olyan, amit megcsinálunk, mert a munka része és olyan is van, amit szeretünk csinálni. Keressük, tudatosítsuk magunkban azokat a területeket, amelyeket szeretünk csinálni, mert ezekben tudunk igazán elmélyülni, a **Csíkszentmihályi Mihály** által népszerűsített **flow** állapotba kerülni. Minél többet töltünk az elmélyült állapotban, annál mélyebb lesz a tudásunk, annál jobban érezhetjük magunkat a bőrünkben. Minél mélyebb lesz a tudásunk, annál nagyobb hasznára lehetünk a csapatunknak...

[Hogyan érezzük jobban magunkat, avagy a PERMA modell \(forlong.hu\)](http://forlong.hu)

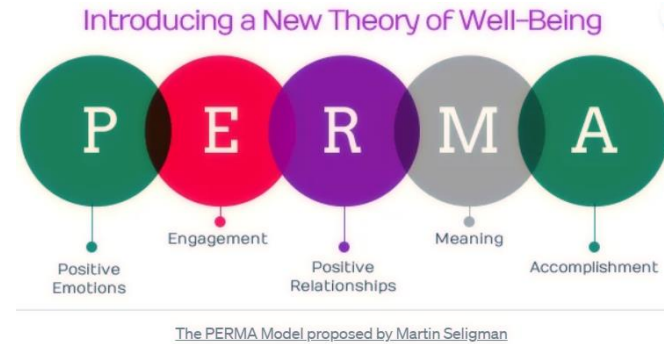
PERMA modell 2.



Kapcsolatok

Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat egy munkahelyen, jó munkahelyi kapcsolatokra, jó közösségre van szükség. Ha jók a kapcsolataink, jobb a csapatmunka, könnyebb a stresszes helyzetek menedzselése. Azzal, hogy a munkahelyeken össze vagyunk zárva, még nem alakulnak ki a jó kapcsolataink. Nekünk kell tudatos erőfeszítéseket tennünk, hogy olyan csapattaggá váljunk, akinek szívesen keresik a többiek a társaságát. Érdeklődjünk mások iránt, ajánljuk fel a segítségünket. Fogjuk vissza az ítélkezésünket és inkább empátiával forduljunk egymás felé.

PERMA modell 2.

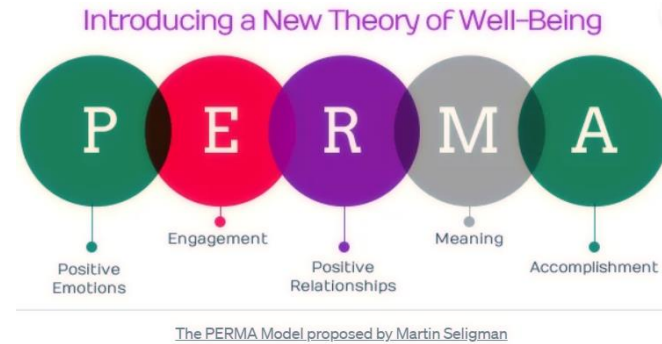


Értelem, értelmes munka

A munkahelyen is fontos tudnunk, hogy mit, miért csinálunk vagy nem csinálunk. Mi az értelme annak a munkának, amit végzünk? Kihez kapcsolódik a munkánk? Kinek nehezítjük meg vagy könnyítjük meg a munkáját, életét a mi tevékenységünk révén? Minél inkább látjuk, miért is dolgozunk, annál több energiát tudunk beletenni a munkánkba.

[Hogyan érezzük jobban magunkat, avagy a PERMA modell \(forlong.hu\)](http://forlong.hu)

PERMA modell 2.



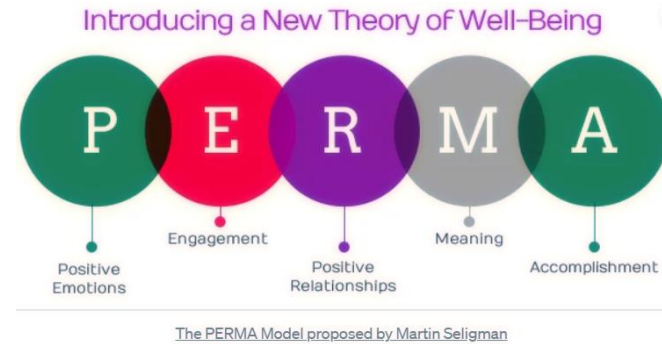
Teljesítmény/sikerérzet

Ha elértük a céljainkat (pl. napi célok, projekt célok) fontos, hogy megálljunk egy pillanatra és hagyjuk, hogy előntsön bennünket a sikerélmény... Minden szakmában, minden munkakörben fontos, hogy legyen sikerélményünk, mert az csökkenti a stresszt, növeli az önbecsülésünket, önértékelésünket.

Ha elfáradtunk és közben nem érzünk sikerélményt, az leggyakrabban azért lehet, mert vagy nem használjuk ki képességeinket, vagy a célokat ránk erőltették. A ránk erőltetett céloktól inkább a „*Na végre, vége!*” megkönnyebbülést érezzük, mint a sikerélményt.

[Hogyan érezzük jobban magunkat, avagy a PERMA modell \(forlong.hu\)](http://forlong.hu)

PERMA modell 3.



Hogyan tudjuk alkalmaznia PERMA modellt a saját jóllétünk és mentális egészségünk érdekében?

Készítsük el a saját magunk PERMA modelljét!

- Melyek azok a pozitív érzelmek, amelyeket leginkább érzek? Mikor? Hogyan?
- Mely tevékenységekben tudok leginkább elmélyedni, amikor az időérzékemet is elveszítem?
- Kikkel érzem igazán jól magamat? Kik támogatnak engem? Szánok elég időt ezekre a kapcsolataimra?
- Mi az értelme az életemnek?
- Mit értem el ebben az évben? Mit szeretnék elérni a következő héten, következő hónapban, a következő évben?

- Töltsétek ki a KWL táblázat 3. oszlopát arról, hogy mit tanultatok ma.

Elérhetőségeim

Zubora Márta

Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei AMI
1022 Budapest, Marczibányi tér 1.

E-mail: zubora.marta@gmail.com

Mobil: +36 70 203 1129