

Országos Iskolapszichológiai
Módszertani Bázis

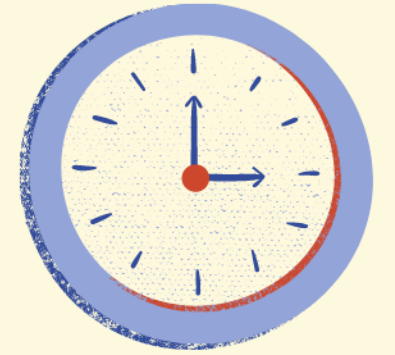
2022.04.26.

Középiskolai felvételi szorongás
leküzdése

Készítette: Eppel-Pásztor Adrienn



- Pedagógiai szakpszichológus jelölt
- Biblia-alapú lelkigondozó
- Mediátor
- Coach
- Gyógypedagógiai asszisztens
- Iskolapszichológus egy általános iskolában



Tartalomjegyzék:

- Miért vagyok itt?
- Amunkafüzet keletkezésének háttere
- Magáról a füzetről
 - Az ötlettől a megvalósításig
 - Célcsoport
 - Célkitűzés
 - Oldalai, felépítése
- Iskolai, pedagógiai területek, ahol használható
- Előzetes kompetenciák, melyek szükségesek a használatához
- Használatához szükséges infrastrukturális, tárgyi feltételek
- Kipróbálás, használattal kapcsolatos tapasztalatok, visszajelzések
- Továbbfejlesztési, korrekciós lehetőségek
- Kérdések
- Felhasznált források



Miért vagyok itt?



A munkafüzet keletkezésének háttere

1

Járványügyi
korlátozások
Online oktatás

2

Országos
Iskolapszichológiai
Módszertani Bázis
anyagai, ajánlásai

3

Szakmai facebook
oldal

4

Saját gyártású és fejlesztésű anyagok, munkafüzetek, ismeretterjesztő,
pszichoedukációs tartalmak, társasjátékok, cikkek, könyv-, filmajánlók,
idézetek, játékos, kreatív feladatok, előadások

Magáról a füzetről

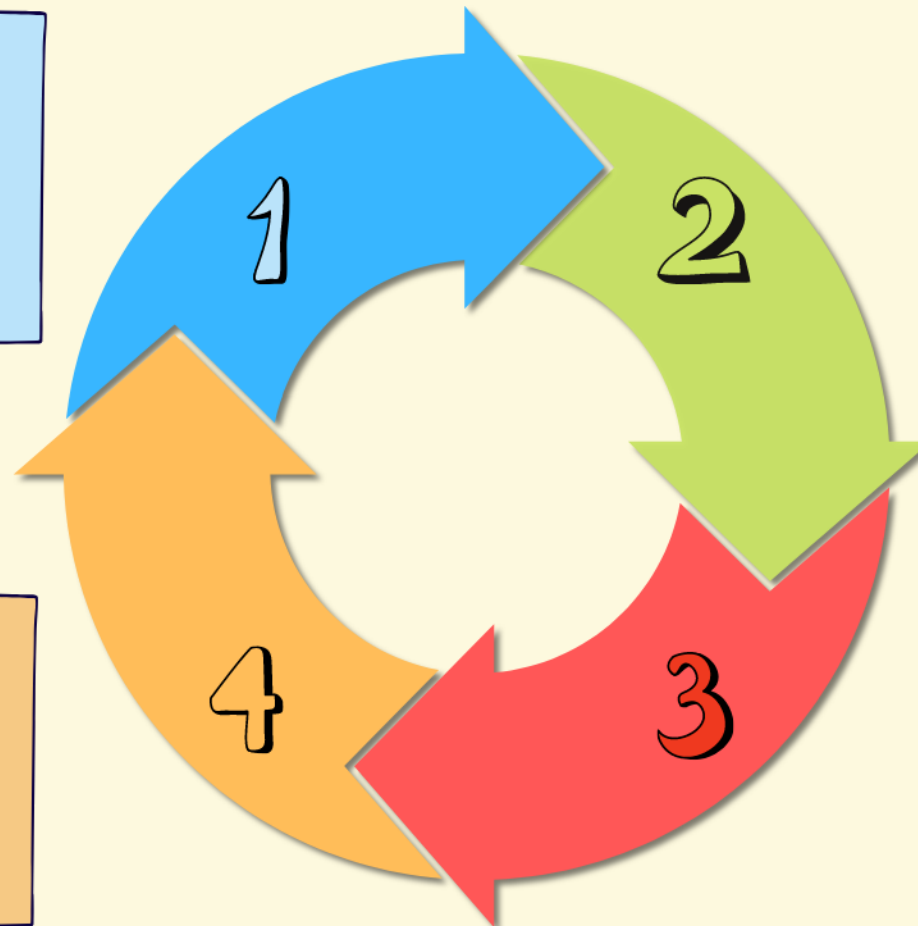
- Az ötlettől a megvalósításig -

1
Tapasztalatok,
visszajelzések,
tanulságok gyűjtése

2
Szakirodalmak
gyűjtése

4
Grafikai
megtervezés,
megvalósítás

3
Szakirodalmak
összegzése,
kiegészítése



Magáról a füzetről

- Célcsoport, célkitűzés -

1

Célcsoport

- Felvételi vizsgára készülő gyerekek
- Szülők
- Pedagógusok

2

Célkitűzés

- Sok értékes fellelhető anyag összefogása
- Interaktív lehetőség
- A felvételi feladatlapokon túl a testi - lelki felkészülést állítja középpontba

A munkafüzet oldalai, felépítése

Központi felvételirol általában

- Hogyan áll össze és hogyan néz ki a felvételi vizsga
- Mire érdemes odafigyelni a kitöltés közben
- Hogyan érdemes haladni a kitöltéssel?

Központi felvételirol általában

A középiskolába történő felvételi előtt 4, 6, vagy 8 osztályos szakközépiskolába, szakiskolába, vagy gimnáziumba lehet jelentkezni.

A felvételi vizsga során 45-45 perc áll a rendelkezésedre, hogy egy matematika és egy magyar nyelvi feladatsort kitölts.

Magyar nyelvből

- 10 db általában egyre nehezedő feladat
- Általános nyelvtani és szövegértési ismeretek
- Utolsó feladat egy fogalmazás (vélemény, történet), aminél a külalak, a kivitelezés és maga a szöveg is értékelve van

Matematikából

- 10 db általában egyre nehezedő feladat
- A logikus gondolkodásra és a válaszhoz való eljutás minél egyszerűbb menetére összpontosít
- Néhány feladatnál le kell vezetni a számítás és indokolni kell az egyes döntéseket

Tehát időkorlát alatt kell a lehető legtöbb pontot megszerezni.

Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

Általános tippek, ötletek

Amire érdemes odafigyelni vizsga közben

- Mindig pontosan olvasd el, hogy mi a kérdés, és milyen jellegű választ várnak!
- Arra válaszolj, ami a kérdés volt!
- A feladatmegoldásokkal tetszőleges sorrendben haladhatsz, de érdemes úgy beosztani az idődet, hogy legyen lehetőség még átolvasni is a válaszaid!
- Írj olvashatóan, és ha arra kerül a sor, javíts egyértelműen!
- Ha úgy érzed, hogy megakadtál egy feladatban, lépj tovább a következőre, később még visszatérhetsz hozzá!

Hogyan érdemes haladni a kitöltéssel

- Hogy jól tudj haladni, kezddet azoknak a feladatoknak a megoldásával, amik:
 - gyorsan mennek
 - amelyekben írni is kell, nem csak "választani"
 - amilyen típusú feladattal már találkoztál
 - amelyek megoldásában biztos vagy
 - amelyiket, ha kihagynád, sok pontot veszítenél vele
 - amelyek mélyebb koncentrációt, összpontosítást igényel



Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

Vizsgaspecifikus szorongásról

- Általános fogalmak
- Aktuális állapotfelmérés
- Stressz tényezői, stresszkezelési technikák

Milyen a vizsgaspecifikus szorongás?

A stressz fogalma

- Úgy képzelhetjük el az életünket, mint egy költségvetést (ahol összegezzük, mennyi pénzt kapunk, és mennyi pénzt költsünk):
 - Kiadás: a stressz, szorongás
 - Bevétel: a Kikapcsolódás, pihenés, stresszkezelés
- Akkor érzünk ilyet, ha valamit befolyásolhatatlannak tartunk, és úgy érezzük, nincsenek rá eszközeink
- De természetesen a stressz jó is lehet, mert egyfajta hajtóerő, aminek célja, hogy fejlődj, felülmúld onmagad

A vizsgaszorongás

- A fent említett stressz olyan speciális fajtája, amit akkor érzünk, amikor bizonytalanunk kell képességeinket, ismereteinket, és a lehetséges kudarc érzése akár bénító is lehet
- Ez teljesen természetes, normális!
- Életünk során mindannyian más és más helyzetektől, dolgoktól tartunk, vagy félünk, erre sokféle testi reakcióval válaszolunk, így teljesen természetes, hogyha ezt érezed

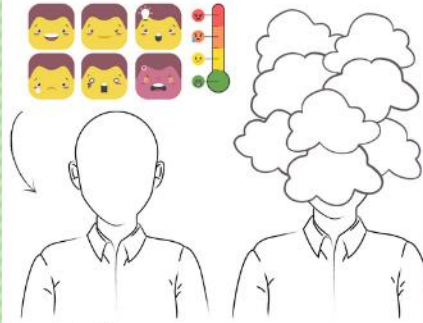
Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

Hol tartok most?

Ha arra gondolok, hogy hamarosan itt a felvételi, így néz ki az arcom:

Ha arra gondolok, hogy hamarosan itt a felvételi, ilyen gondolatok motoszkálnak a fejemben:

Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus



Kiegészítőnivalók:

A stressz tényezői, megoldásai

Hogyan tudunk úrrá lenni ezeken az érzéseken, gondolatokon?

1

Felismerjük a tüneteit

2

Ismernünk hozzá eszközöket, melyekkel csökkenthetjük



1
Arra kérlek, hogy gondold egy helyzetre, ami valamilyen stresszt okoz számodra. Mit és hol érzel a testedben? (Pl. Görcsbe rándul a gyomrod? Fáj a fejed?...). Rajzold/színezd/írd be, hogy később is segítségére lehessen a felismerésben.

Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

2 Eszközök a stresszhelyzet kezelésére

Feszültség levezetése a.....

<p>SZÁJON</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beszélgetés a szeretteinkkel • Zenahallgatás, éneklés • Beszéljünk kedvesen magunkhoz • Olvasjunk megnyugtató időszaktakat • Igyunk egy forró teát • Végezzünk légzőgyakorlatokat 	<p>IZMOKON</p> <ul style="list-style-type: none"> • Végezzünk progresszív izomrelaxációt: szorítsuk össze a kezünket, feszítsük meg a testünket, majd engedjük el (kifújásra) • Sportoljunk rendszeresen • Szórtassuk meg egy plüssállatot, nyújtszunk
<p>GONDOLATOKON</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szórcsere: gondoljuk végig, egy számlunkra fontos személy mit tenné. • Pozitív ábrány felelevenítése • Képzeld el egy liftet, amibe minden feszültséget belefűjünk • "Iz és most" gyakorlat 	<p>KEZEKEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rajzoljunk, firkáljunk, gyurmázzunk, színezzünk, alkossunk a kezünkkel • Írjunk naplót • Használjunk stressz-labdát
<p>BŐRÖN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vegyünk egy forró zuhanyt • Elevenítsük fel egy kedves érintést 	<p>EGÉSZ TESTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pihenjünk eleget • Figyeljünk a megfelelő mennyiségű, minőségű éjszakai alvásra • Igyunk sok folyadékot • Figyeljünk a lelki bátorításunkra

Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

Megnyugtató Légzéstechnikák, Melyek testünk biológiájára hatnak

<p>Papírcsakó</p> <p>Ha egy ábránd, szörfözés, papírcsakó és lélegezz egy papírcsakóba.</p>	<p>Lufi</p> <p>Képzeld el, hogy befújjuk egy lufit. Így, ahogy te megfogod!</p>	<p>Szűlnapi torta</p> <p>Képzeld el, hogy a szűlnapi tartást gyertyák keltik fel.</p>
<p>Muffin</p> <p>Képzeld el, hogy a kecskeméni tartós egy mély. Vegyél egy mély levegőt, szünetet vedd be az illatát, majd fogd el a ragacsos lufi gyertyát.</p>	<p>Jegesmedve</p> <p>Képzeld el, hogy egy jegesmedve vagy. Vegyél egy mély levegőt a szádban, majd tartás benn és az orrodon át fogd ki.</p>	<p>Virág</p> <p>Képzeld el, hogy egy hatalmas csokor virágok szippantásába. Tartás benn a levegőt, majd engedd ki, és amint ki meg 3-4-szer.</p>
<p>Csillag</p> <p>Tedd az ujjad a kecskeméni és az első körömpontjához be a levegőt, utána fogd ki, majd esszint el a körbe.</p>	<p>Pillangó</p> <p>Szűj egy mély levegőt, eldobd a pedd társd ki a két körömpontot a lélegező kettő kézzel pedig zárd össze.</p>	<p>SMS</p> <p>Vegyél egy mély levegőt, tedd az ujjad a 9-esre, majd "tapintod" végig az összes gombot, ezektől fogd ki a levegőt.</p>

Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

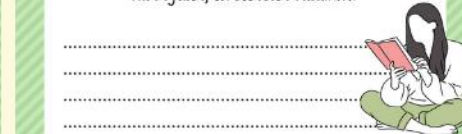
HA HIRTELEN ELÖNTENE AZ AGGDALOM

Nevez meg magad körül...



Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

Te milyen technikákat szoktál alkalmazni, ha izgulsz, stresszel valamit?



Mit jelent számodra a nyugalom? Hol érzed magad biztonságban?



Milyen technikát tervezel alkalmazni a felvételi előtt?



Eppel-Pásztor Adrienn - pszichológus

Felkészülés a felvételi vizsgára

• Tárgyi tudás szintjén

○ Hogyan készülj?

○ Mit tegyél a vizsga napján?

○ Mit tegyél a vizsga közben?

○ Mit tegyél a vizsga után?

Felkészülés a felvételi

- 1 Tárgyi tudás szintjén
- Ötletek az "éles" helyzetre
 - Ötletek a szóbeli felvételire

HOGYAN KÉSZÜLJ?

- Minden ismerős helyzet biztonságosabb
 - Szerezd rutint a felvétellel kapcsolatban
 - Gyakorolj típusfeladatokat, ugyanis nem a teljes tudásodról kell számat adnod
 - Végezz "helyzetgyakorlatot":
 - Oldd meg a korábbi évek feladatsoraiból olyan helyzetben, mintha az "éles lenne", szimulálva a vizsgakörülményeket: nyomtatott feladatlagra, kézzel írd, mérve az időt
 - Teremtés a felvételinek megfelelő környezetet magad körül, zárd ki a zavaró tényezőket
 - Képzeld el, ahogyan éppen írod a felvételit. Az elképzelt kép apró elemeit a képzeleted segítségével alakítsd olyanra, amilyenre szeretnéd.
 - Ismerkedj meg a javítókulccsal, és nézd meg, milyen szempontok szerint pontoznak, mik számítanak.



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

- Teljesen természetes, ha már úgy érzed, hogy lemerült az energiátkod, nehezen tudsz koncentrálni, összpontosítani, vagy elveszíted a motivációd!

◦ Ehhez segít:

- Az időbeosztás, rendszeresség, rutintervezés:
 - Készíts időbeosztást, hogy a felvételi napjáig még mennyi időd van és miket szeretnél addig megcsinálni, átírni, át tanulmányozni:
 - Legyen teljesíthető ez a lista és annyit vállalj, amennyi tényleg befér
 - Emellett legyen időd a pihenésre, kikapcsolódásra is
 - Ne aggódj, ha nem úgy alakulnak a terveid, mint ahogyan gondoltad
 - Hidd el, az alapos készülés mögött sokkal több idő van, mint gondolnád!
- Tanulj egyenletesen, olyan körülmények között, mint ahogyan a felvételin is fogsz, mert a korábban ismert helyzet nagyon sokat segít az információk előhívásában
- Kérdésk utána:
 - Ha vannak ismerőseid, akik korábban felvételiztek, kérdezd meg őket, hogyan élték meg a felvételt, milyen tanácsokkal látnának el téged.
 - Könnyebb úgy készülni, hogya tudod, mire számítl!
- Idézz fel a céljaid!
 - Jó taktika lehet, ha végiggondolod, hogy miért is csinárod ezt, hová szeretnél eljutni, mit szeretnél elérni és írd is le!



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

- Tájékozódj róla, hogy hová kell menned megírni a felvételit
- A vizsga előtti napon pihenj eleget, étkezz megfelelően, esetleg nézd át az anyag azon részeit, ahol kivételek vannak, különleges szabályok
- Ha szükség van rá, kérj segítséget!
- Készülj elő a vizsga előtti este:
 - Pakolj be minden fontos kelléket
 - Ellenőrizd, hogy hová kell menned, hány órára
 - Mikre lesz szükségem a vizsgán:



MIT TEGYÉL A VIZSGA REGGELÉN?

- Először este fekjüj le időben, így hamar, kipihenten tudsz felébredni
- Reggelizz
- Végezz néhány lélegzőgyakorlatot
- ÉS készítsd elő mindent, amit még előző este nem tettél be (folyadék, nasi, szőlőcukor)
- Indulj el és érkezz meg időben
- Egyéb terveim:

Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

MIT TEGYÉL A VIZSGA KÖZBEN?

- Először is változtasd meg a gondolkodásmódot a felvételiről:
 - Valóban egy fontos mérőfoklák, de kisebb a súlya, mint gondoldod:
 - Az, hogy hol kezded meg a tanulmányaidat csak azt jelenti, hogy milyen úton indulsz el a kiválasztott célod irányába (a kezdőpont), nem pedig az életed műlik rajta
 - Nem az iskola határozza meg, hogy mi válhat belőlünk, hanem mi magunk – a jó iskola a jó képességű gyerekek miatt az
 - Gondolkozz erről úgy, mint egy kihívás, egy lehetőség, hogy kipróbáld magad és nem másokkal versenyzel!
- Idézz fel magadban egy korábbi eseményt, amikor sikeresen oldottál meg már feladatot!
- Fókuszáld a feladatlagra, nézd át az összeset, és válaszd ki, melyikkel szeretnéd kezdeni!
- Figyeld a pontos leírásokra, és azokkal kezd, amiket biztosan tudsz!
- Ellenőrizd a munkád!
- Ha van lehetőség, előtte ismerkedj meg a teremmel (milyen színek láthatóak, szagok érezhetőek ott)



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

MIT TAPASZTALHATSZ A VIZSGA KÖZBEN?

- Szapora légzés:
 - Végezz lélegzőgyakorlatokat (lásd a 9. oldalt)
 - Nyújtozz
- Kézizzadás:
 - Vigyél magaddal kézfertőtlenítőt, és egy olyan komfortos ruhát, amelyben nem érzed rosszul magad – nem látszik meg, ha beletörölsz a kezed
- Teremtés magad körül komfortos, kényelmes helyet, ahol a körülményekhez képest a lehető legjobban érzed magad!
 - Vidd el a kedvenc tárgyaid (mely olyan, aminek elvitele nem ütközik a felvételi szabályzattal)
 - Teremtés rendet magad körül
 - Mire lenne a leginkább szükséged ahhoz, hogy kényelmesen, otthonosan érzed magad az írásbelin, és a lehető legtöbb feladatot meg tud oldani?



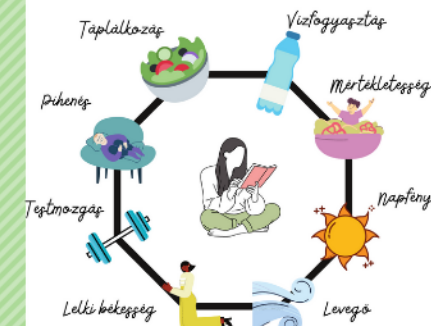
Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

A VIZSGA UTÁN:

- Lazíts, jutalmazd meg magad a kitartás munkáért, felkészülésért, jegyezd meg azokat a stratégiákat, amik beváltak, jól működtek, hogy máskor is alkalmazni tudd.

2 Testi szinten

- Hogyan hozd magad "formába" a felvételi napjára?



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

Felkészülés a felvételi vizsgára

• Testi szinten

- Hogyan hozd magad formába?
- Mit érdemes beiktatni és mit érdemes kiiktatni?

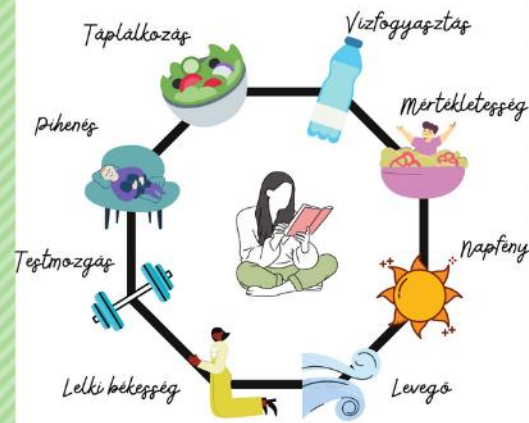
A VIZSGA UTÁN:

- Lazíts, jutalmazd meg magad a kitartó munkáért, felkészülésért, jegyezd meg azokat a stratégiákat, amik beváltak, jól működtek, hogy máskor is alkalmazni tudd.

2

Testi szinten

- Hogyan hozd magad "formába" a felvételi napjára?



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

• Mit érdemes beiktatni és mit érdemes kiiktatni

- A felvételi okozta stressz hatására ingerlékenyebbek, fáradtabbak, szétszórtabbak lehetünk. Ezért jó, ha feltöltöd magad vitaminokkal. A legfontosabb a C, és a B vitaminok, valamint a magnézium.
- A stressz hatására emelkedhet az édesség iránti igényed. Ez azonban lassítja, tompítja az agyad. Ezért ha meg tudod tenni, csoki, kóla, energiaital helyett egyél gyümölcsöt, szőlőcukrot. A felvételi előtti héten érdemes az átlagosnál több gyümölcsöt és zöldséget is enni, illetve nem árt a napi 1,5–2 l víz fogyasztása.
- A feszültséged látszólag jól le lehet vezetni a számítógépes játékokkal, elektronikus eszközökkel, de azt is észreveheted, hogy az agyadat egy nagy játék teljesen lemorzsolja. Ha nem hiszed, próbáld ki, gépezz 1–2 órát, majd állj neki egy felvételi feladatlapnak, és tedd meg, hogy legközelebb frissen (nem úgy, hogy a gépidőre vársz, miközben írod a következő feladatlapot) kitöltesz egy új feladatlapot. Ehelyett keress valami aktív elfoglaltságot! Mondjuk, menj el futni, sportolni, vagy csak sétálni.
- Vigyünk magunkkal „mindent, amit csak szabad” – olyan dolgokat, amiktől komfortosan érezzük magunkat.



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

• Étkezés

- Felvételi előtt hasznos, ha korán és könnyűt vacsorázol, illetve könnyű reggelid van. A nehéz étel elvonja a vért az agyból az emésztéshez. Ennek az a következménye, hogy nem jól alszol, vagy nem tudsz úgy koncentrálni, ahogyan máskor. Viszont érdemes folyadékkal feltölteni magad. A folyadékkal feltöltött test, könnyebben szállítja az oxigént a véren segítségével az agynak.
- Tervezett felvételi előtti menü:

• Alvás

- Minél többet alszol a felvételi előtti héten, annál jobb, de ez különösen igaz a vizsga előtti napra. Ekkor már ne tanulj, hanem kapcsolódj ki, töltsd fel!

• Mozgás

- A mozgás segít levezetni a stresszt. Ha eddig nem mozgottál, akkor egy kis pihentető séta is nagyon jól fog tenni a szabad levegőn.
- Tervezett felvételi előtti mozgásterv:



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

Kiegészítő oldalak

- Ha nem lett elég pontom
- Szóbeli felvételi segédanyag
- Hogyan segíthetnek a szülők?
- Felhasznált irodalom

Ha nem lett elég pontom

- Az, hogy a felvételi napján hogyan teljesítesz, rengeteg tényező összessége, így előfordulhat, hogy nem úgy sikerül, ahogyan szeretted volna
 - Teljesen érthető, ha emiatt dühös vagy, szomorú és csalódott
 - Tovább nehezíti a helyzetet, hogy a barátaid sikerének ugyan örülsz, talán kicsit irigykedsz is rájuk
- Próbáld megkeresni, hogy mi az, amit nyerhettél ezzel a helyzettel?
-
-
- Írj egy levelet, érzéseiddel, gondolataiddal a jövőbeli önmagadnak, és tedd el egy év múlva, amikor elolvasod!



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

Szóbeli felvételi

- Vannak olyan iskolák, ahol szóbeli felvételre kerülhet sor:
 - Ez egy addig ismeretlen helyzetnek tűnhet, így teljesen érthető, ha izgulsz miatta – ez is azt mutatja, hogy fontos számodra a cél
- Ami a szóbeli felvételin NEM BAJ:
 - Ha tévedsz, mert kijavíthatod
 - Ha valami nem jut eszedbe, mert kérhetsz időt
 - Látható legyen, hogyan gondolkozol, és milyen céltudatos vagy (hogy oda szeretnél járni)
 - Legyél magaddal olyan megértő, mintha a legjobb barátodat biztatnád (keresd meg erősségeid)
- Mutasd meg a személyes oldaladat is (mert előfordulhatnak személyes kérdések):
 - Magadról (erősségeidről, arról, amikre büszke vagy, hogyan látod magad)
 - Iskolán kívüli időtöltésről (hobbik, olvasmányok, programok)
 - Társas kapcsolatokról
 - Tanulmányokról



- Ha nehezen szólanál meg, használhatsz időnyerő technikákat, amik arra szolgálnak, hogy:
 - miközben mi magunk beszélünk, egyúttal gondolkodhassunk is a mondandónkon, és időt nyerjünk
 - Fontos, hogy ezeket ne gépiesen használjuk, hanem természetes, spontán módon
- Mik lehetnek ilyenek:
 - **Visszakérdés:** "Jól értettem, hogy..."
 - **Látszólagos kérdés:** "Értem, tehát az a kérdés, hogy..."
 - **Narrálás:** "Nagyon fontos ez a téma..."
 - **Időkérés:** "Kérhetnék néhány percet, hogy átgondoljam?"



Eppel-Pásztor Adrienn – pszichológus

Hogyan segíthetnek a szülők?

- Fontos, hogy szülőként mi magunk is nyugodtak legyünk gyermekünkkel kapcsolatban:
 - Kezeljük helyén a felvételi "súlyát"
 - Fontos, hogy esetleges aggodalmainkat kezeljük úgy, hogy az nem gyermekünk aggodalma:
 - Érezzük velük együtt, és fejezzük ki számukra, hogy átérezzük mennyire nehéz most nekik
 - De ne essünk előttük kétségbe
- Ha nyugodtnak érezzük magunkat:
 - Bátorítsuk gyermekünket, hogy teljesen természetes, hogy izgul (már ez önmagában segíthet számukra megnyugodni)
 - Elmesélhetünk neki saját tapasztalatokat is, hogy mi hogyan küzdöttünk meg egy hasonló helyzettel
 - Biztassuk, fejezzük ki bizalmunkat az irányába, bátoríts mondatokkal
 - Segítsünk az átkeretezésben: fogalmazzuk meg úgy a felvételt, mint egy lehetséges kihívás
 - Tervezzünk közös programot a felvételi utánra, ehhez a gyermek szervezési módokat keressünk!



Iskolai, pedagógiai területek, ahol használható

Osztályfőnöki órákon, tanórákon

- A munkafüzet egésze, vagy néhány kiválasztott lapja
- Egyéb opciók:
 - Egyénileg kitöltve és megbeszélve
 - Párosával megbeszélve
 - Egész osztályos szinten (stresszkezelő osztályfoglalkozás)

Egyéni tanácsadásban

- Eszköz és szempontok az egyéni tanácsadásban
- Szorongásoldás, mint tanácsadási cél

Otthon

- Szülők, pedagógusok pszichoedukációja
- Lehetőség a közös minőségi együtt töltött időre



Előzetes kompetenciák, melyek szükségesek a használatához

- Gyerekek oldaláról:
 - Nyitottság
- Pedagógusok, szülők oldaláról:
 - Aktív, értő figyelem
 - Odafordulás
 - Nyitottság
 - Nyugodtság
 - Példaadás
 - Bátorítás, támogatás



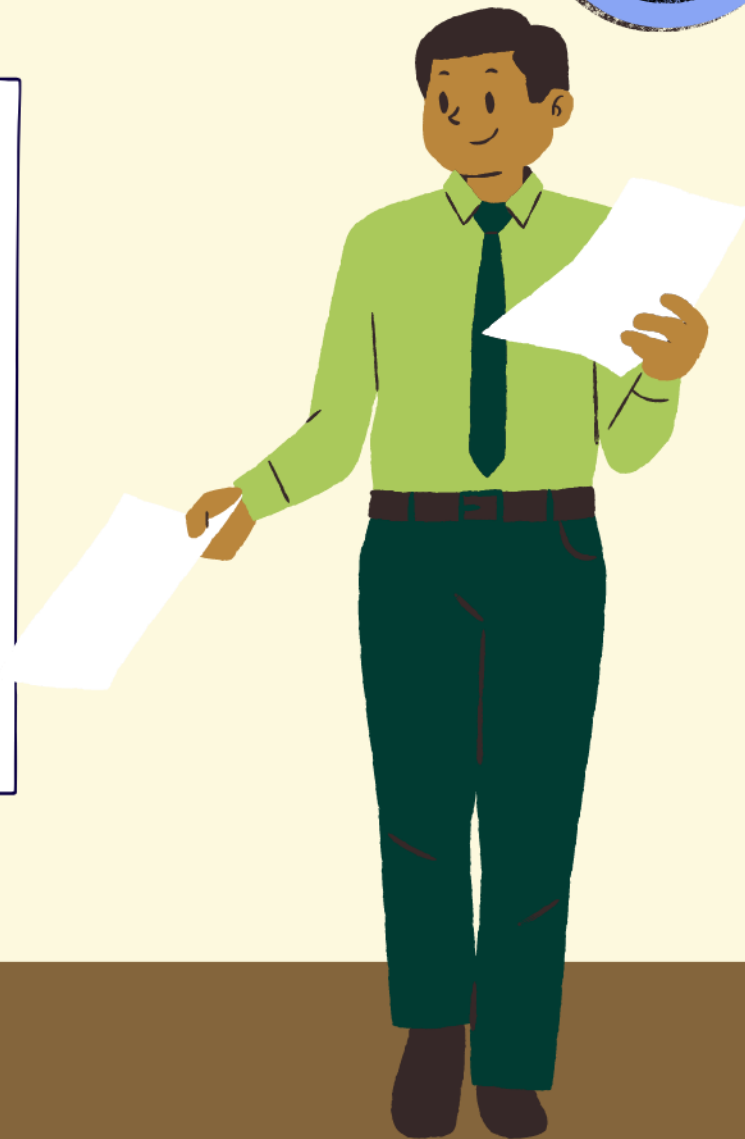
Használatához szükséges infrastrukturális, tárgyi feltételek

- Minimális tárgyi felkészültség
- Amire szükség van:
 - A munkafüzet maga (akár online is)
 - Íróeszköz

Kipróbálás, használattal kapcsolatos tapasztalatok, visszajelzések



- Többféle platformon történő megosztás - 205.000 ember
- Sok kedves visszajelzés
 - Pedagógusok
 - Szülők
 - Diákok, egyéni folyamatok



Továbbfejlesztési, korrekciós lehetőségek

- Megfontolandó a kevesebb néha több elve
- Célcsoporthoz igazítottság:
 - Diákok számára kevesebb szöveg
 - Több interaktív feladatlap
- Szerkezet átstrukturálása - jobban átgondolt tematika
- További kiegészítő oldalakkal, játékokkal, eszközökkel való bővíthetősége



Szeretettel várom a
kérdéseket!



Felhasznált források

- Pszichodiák Alapítvány instagram oldala
- [sulinyugi.hu](https://www.sulinyugi.hu)
- Eppel-Pásztor Adrienn - stresszkezelő csomag





Köszönöm szépen a
megtisztelő figyelmet!