



SULINYUGI

Sulinyugi - Stresszkezelés és kiégésmegelőzés az iskolákban

Dr. Szigeti Réka

Egészségfejlesztő szakpszichológus,
A Sulinyugi program szakmai vezetője



Miről lesz szó?

- **Kik is vagyunk** mi a Sulinyuginál, mi a történetünk?
- **Mi a misszió?** Miért jöttünk létre?
- **Stressz és kiégés** az iskolában és erre adott válaszaink
 - **Gyerekek** számára – foglalkozásaink elméleti háttérével
 - **Önkéntes Sulinyugi** gyerektrénereink segítségével
 - **Tanárok** számára
 - **Szülők, szakemberek** számára is **elérhető anyagaink**

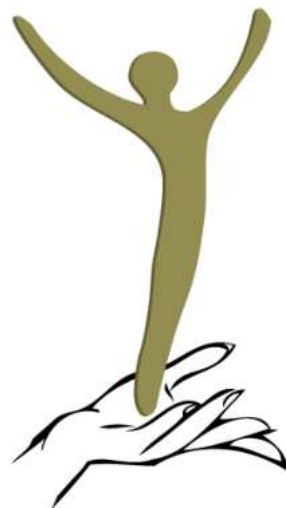
Szünet után

- **Bepillantás a kulisszák mögé** – interaktív Sulinyugi foglalkozás

Ti **kérdéseitekre** való válaszok, folyamatosan is és a legvégén is



Történetünk



Hol zajlik az egészségfejlesztés?

„Az egészséget az emberek hozzák létre és élik meg a mindennapi életük azon szinterein, ahol tanulnak, dolgoznak, játszanak és szeretnek”

(WHO, 1986)

Megtaláljuk azt a közös helyet/témát ami összeköti a célcsoportot és arra specializáljuk a programot





10%-a a bejövő
forrásoknak,
100%-a a
tapasztalatnak



Közösségi tudásfejlesztés – pszicho-edukáció a médiában, előadásokon



Munkahelyi egészségpszichológiai programok, Lélek-boxutca konzultációs ügyelet



Egyéni konzultációk, life coachingok, szupervíziók



Szakemberképzések, önkéntes képzések, terepgyakorlat, kiégés kutatás

Adományok
100%-a



SULINYUGI

- **Alap:** iskolai stresszkezelő és kiégés megelőző programok tanároknak, szülőknek, gyerekeknek
- **Több alkalmas csomag:** „Nyugi” „Szupererő” és „Akksi” foglalkozás
- **Egyéb foglalkozások:** Inkluzivity

Bemutatkozunk: Alapítók és önkéntesek



Dr. Bikfalvi Réka
egészségfejlesztő-
coaching pszichológus



Dr. Szigeti Réka
egészségfejlesztő
szakpszichológus



Balázs Noémi
egészségfejlesztő
szakpszichológus,
szupervízor



Malina Mónika
egészségpszichológus,
munkavállalási tanácsadó



Gulyás Réka
pszichológus
autogén tréning
gyakorlatvezető



Juhász Ágnes
pszichológus, tréner



Juhos Dóra
pszichológus



Vas Enikő
pszichológus



**Csordás-Szekeres
Veronika**
tanácsadó szakpszichológus,
coaching pszichológus



Langer Viola
pszichológus



**Spitzmüllerné László
Gabriella**
pedagógiai szakpszichológus,
mentálhigiénés szakember

Miért jöttünk létre?



Tanári szakma **kiégés szempontjából** veszélyeztetett 5-30% közötti kiégésben való érintettség



Minden **4. gyerek** azt éli meg, hogy úgy felhalmozódnak a nehézségei, hogy nem tudja leküzdeni őket

- Lányok sérülékenyebbek
- Korral kicsit nő az észlelt stressz mértéke



1 **iskolapszichológusra** legalább 998 gyermek jut.

A stresszkezelést nem tanítják az iskolákban!



Hogy alakulnak ezek az adatok?

➤ Felnőtteknél:

- **Stressz:** **30%-al** nőtt
- **Szorongás:** **64%** nőtt
- **Depresszió:** **44%-al** nőtt

Salari, N., *et al.* Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* **16**, 57 (2020).

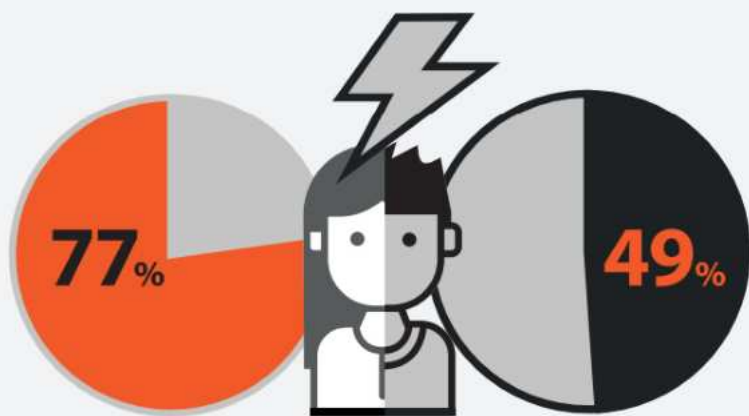
A fiatalok **74%** érzi azt, hogy annyira le **van terhelve**, hogy **nem tud vele megküzdeni**.

Health Foundation (2018). Stress: Are we coping? London: Mental Health Foundation

2021-es adata szerint, az öngyilkosság a **4. vezető halálok** a **15-29 évesek** körében.

[Mental health of adolescents \(who.int\)](https://www.who.int/mentalhealth/adolescents)

A legfrissebb magyar adatok a HBSC (2022) kutatásból



A 15 ÉVESEK KÖZÖTT A LÁNYOK **77%-A**,
A FIÚK **49%-A** TÖBB PSZICHOSZOMATIKUS
TÜNETET IS MEGTAPASZTAL HETENTE.

8.18. ÁBRA
Hetente két vagy több tünetet tapasztaló 5–11. osztályos tanulók arányai
nem szerint 2002–2022 között



Mi a küldetésünk a Sulinyugival?



Alapvető célunk, hogy **minden iskolai résztvevő:**

- Megkapja az azonos ismereteket a feszültségkezelésről, kiégés megelőzéséről
- Időben ismerje fel a saját feszültségét, kiégését
- Rendelkezzen stresszkezelő, kiégés-megelőző eszköztárral
- Tudja azokat készség szintjén alkalmazni

Gyerekek



45 perces
Sulinyugi órák

28.155 gyerek

Tanárok



tréningek,
workshopok,
fókuszcsoportok

4.570 pedagógus

Szakemberek



Képzett
gyerektréner

224 önkéntes

Szülők



Információs
kiadvány, családi
egészségnapok

28.155 szülő

Szakmai irányelveinkről dióhéjban

Mit várhatunk egy foglalkozástól? (és mit nem?)



Tréneri szerep, páros vezetés



Preventív szemlélet „Magocska”



Empowerment = Képessé tétel „Tehetsz a megnyugvásodért”



Tevékenységeink függetlenül a célcsoporttól



1. Információkat adunk:

Pl.: stresszkezelés, kiégésmegelőzés témájában

2. Hozzáállást formálunk:

Pozitív hozzáállás erősítése, motiválás.



3. Készségmorzsákat mutatunk be:

Pl.: stresszkezelés, önkontroll, önmotiválás

Mindenkinek megvannak az eszközei a stressz kezeléséhez!

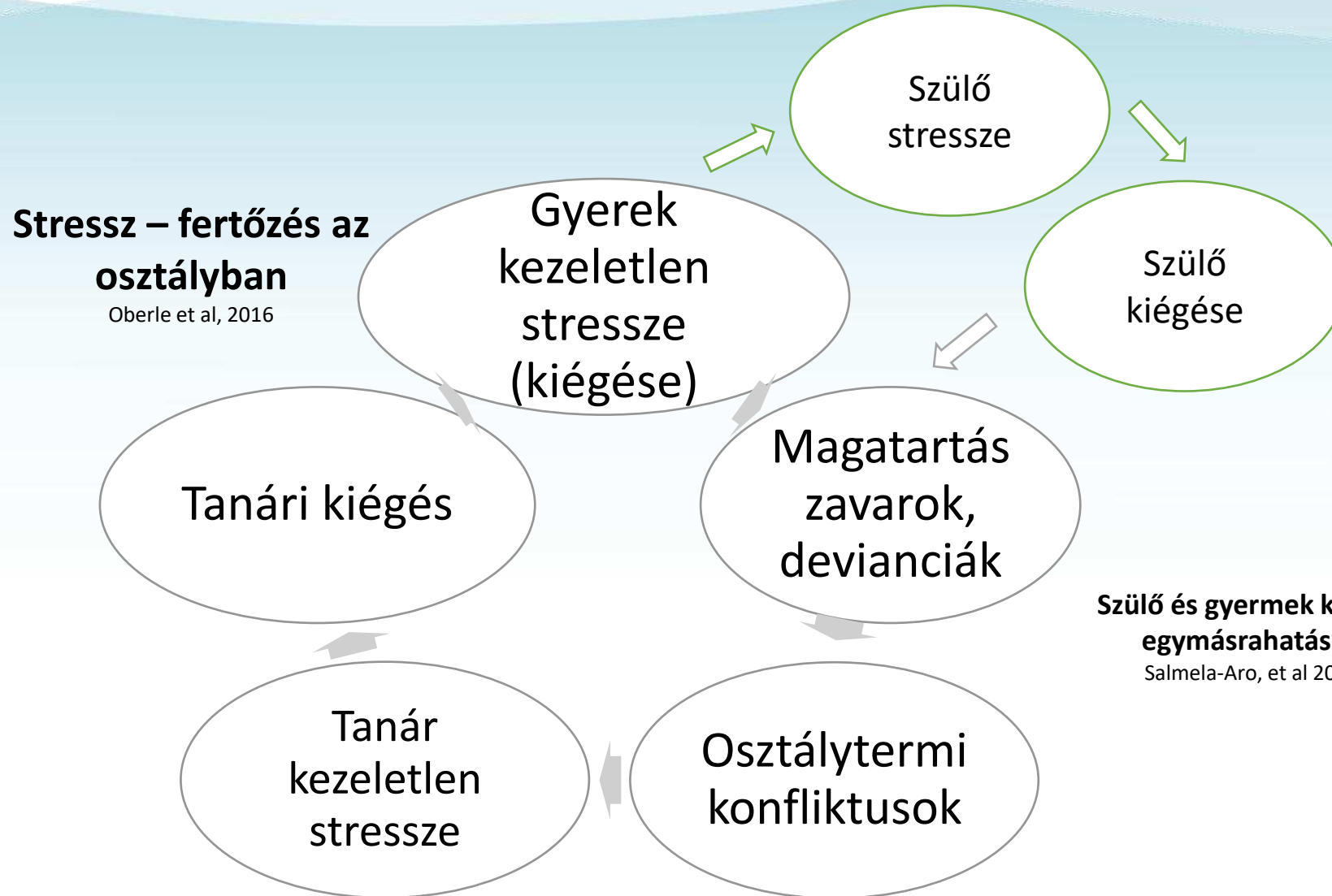


Tudatosítsuk és bővítsük az eszköztárunkat!





Iskolai stresszek ördögi körként erősíthetik egymást



Több helyen is beléphetünk a folyamatba

Mit is csinálunk az egyes célcsoportokkal?

Gyerek



Gyerek foglalkozások

Stresszkezelő foglalkozás:

- Manóstressz: 1-4 osztály
- Gyerekideg: 5-8 osztály
- Kamaszfeszkó: 9-12 osztály

3 alkalmas folyamat:

- Alap nyugi,
- Stressz mint szupererő,
- Akksi – töltődés

Egyéb:

- **Nyugi Guido** stresszkezelő mese
- **Inkluzivity** társsas játék

Tanár, igazgató



Egyéni szintű programok

- Tanári tréningek 1,5 órában
- Workshopok 3,5 órában
- Előadások
- Akkreditált 30 órás képzés stresszkezelés és kiégésmegelőzés témákban

Szervezeti szintű stresszkezelés

- Igazgatói coachingok
- Vezetői tréningek
- Stresszfelmérés
- Szervezeti stressz akciócsoporthok

Fenntartó szint:

- **Sulinyugi Gyerektréner** kiképzése – akkreditált képzés

Szülő



Szülők támogatása

- Nyugi tippek és előadások a közösségi médiában
- Szülő nyugi workshop

Sulinyugi az osztályban

• Információk a stresszről

• Felismerni, hogy stresszes vagyok

• Stresszkezelő technikák tudatosítása, rendszerezése & új ötletek megismerése, kipróbálása



Gyerekideg
5-8. osztály



Kamaszfeszítő
9-12. osztály



Az egészségfejlesztés legfőbb sarokköve

„Az egészségfejlesztés az a folyamat, amelynek során képesé tesszük (empower) az embereket arra, hogy növeljék a kontrollt az egészségük felett, vagy hogy javítsák azt.”



Ottawa charter, 1986,

forrás: www.euro.who.int/aboutWHO/policy/20010827_2

A magnifying glass with a gold-colored frame is positioned over a dictionary page. The lens is centered on the word 'Empower' and its phonetic transcription. The background text is blurred, showing other dictionary entries.

Empower

/em-pow-er/

def: Give someone the authority or power to do something. Most often used in a work or legal environment.

Fő mottónk gyerekek felé:

Te vagy a tested kapitánya!



Pszichoedukációs szint



Pszichoedukálás:

- pszichés folyamatokat, lelki nyitottságot figyelembe vevő
- lelki témáról szóló dolog
- elfogadó légkörű foglalkozás

A pszichoedukáció ötvözi

- Empowerment-et
- Készségfejlesztést
- A megküzdés támogatását
- A kliens erősségeire való alapozást
- Az egészségfejlesztést, ami a kliensre mint tanulóra a terapeutára mint tanítóra tekint. (Dixon, 1999)

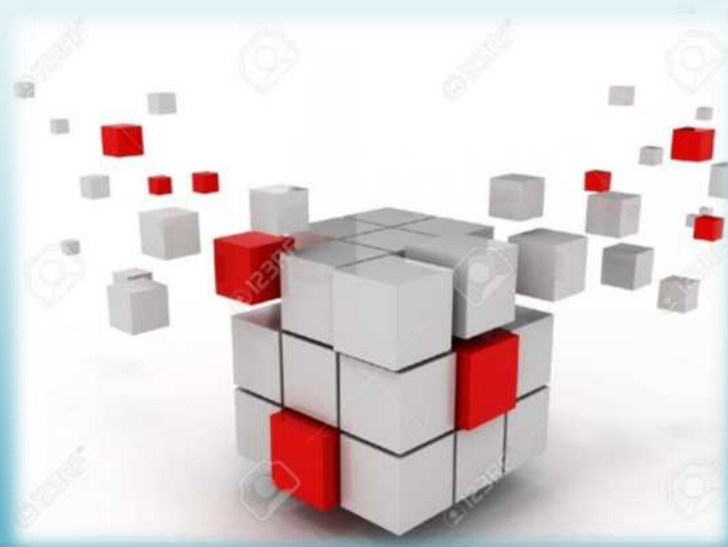
Nincs számonkérés,
elvárás is más

Mi az, amit NEM jelent:

- NEM feltárás
- NEM történik adatfelvétel
- NEM mély beavatkozás

Nem szükséges hozzá külön engedély

Milyen főbb prevenciós panelekre alapozzuk a munkánkat?



„Azt csináljuk, amiről tudjuk, hogy jó nekünk”

Háttérben: Racionális döntést feltételez

Ismeret = Veszély !

Gyakorlatban: Elrettentő ábrák, volt drogos

DE jó ha ezek is megjelennek:

- a lehetőségek
- pozitívumok
- tévhitek eloszlatása

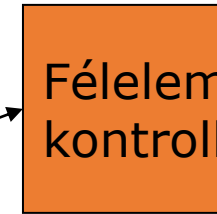
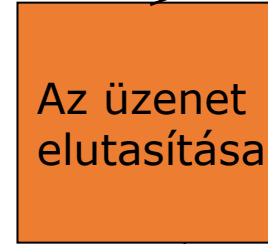
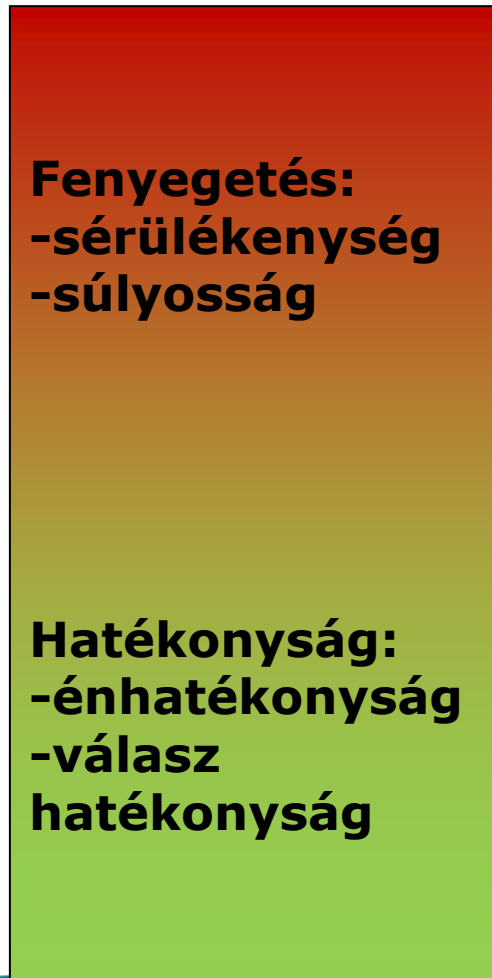
Pl.: Egészséghiedelem modell, Tervezett cselekvés modellje /Fishbein, Ajzen/



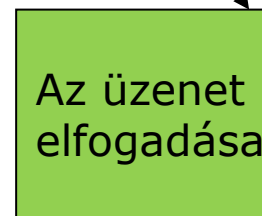
Külső
ingerek

Első értékelés

Második értékelés



- Tagadás
- Védekező elkerülés
- Reaktancia



- Az üzenet átgondolása és a veszély csökkentése az ajánlott cselekvés révén





Ebből ismerheted fel, ha stresszes vagy:

A feszültséget levezetheted az 5 kapun keresztül!



Fáj a fejed

Énekelj, hallgass nyugizenet!

Dühös vagy

Fújd bele a feszültséget egy képzeletbeli lufiba!

Szapora a légzésed

Ölelj gyakran!

Feszül az izmod

Firkálj szabadon!

Remeg a kezed

Feszítsd meg, majd lazítsd el az izmaid!

Fáj a hasad



Ebből ismerheted fel, ha stresszes vagy:

A feszültséget levezetheted az 5 kapun keresztül! Megtalálhatod a neked tetsző módszert:



Fáj a fejed

Végezz hasi légzést!

Dühös vagy

Énekelj, hallgass nyugizenet!

Szapora a légzésed

Feszítsd, majd lazítsd el az izmaidat!

Feszül az izmod

Mozogj sokat, szünetben is!

Remeg a kezed

Fújd el a feszültséget egy képzeletbeli lufival!

Fáj a hasad

Pozitív mondatok: „Megnyugszom!”

Vezess naplót! Írj, rajzolj bele!

Firkálj szabadon!

Ölelj gyakran!

Moss arcot hideg vízzel!



Vezesd le a feszültséged!

Hass pozitívan hangulatodra, kreativitásodra és teljesítményedre!

Ismerd fel a stressz tüneteit!

Lehangolt, frusztrált vagy?

Nem tudsz aludni?

Fáj a fejed, gyomrod?

Szapora a légzésed?

Feszülnek az izmaid, izzadsz?



Hallgass zenét, énekelj!
Lélegezz mélyen és hosszan fújd ki!
Beszélj a barátokkal az érzéseidről!



Feszítsd, majd lazítsd el az izmaidat!
Mozogj sokat!



Képzeld el valamit, ami megnyugtat!
Fogalmazz pozitívan: „Megnyugszom!”



Firkálj szabadon!
Írd le a gondolataidat!



Ölelj gyakran!
Moss arcot hideg vízzel!



Információ átadás interaktív, szemléletes módon



Bevonáson alapuló technikák



Feszültke: Közös alkotás a stressz-tünetekről



Csoportos munkák

II. Viselkedés készségek

„Azt csináljuk, amire képesek vagyunk”

Háttérében: szorongás csökkentése/kommunikációs problémák miatt alakulnak ki a devianciák

Készségek: énhatékonyság, önismeret, asszertivitás, kontroll stb.
Hosszabb távú jól megtervezett foglalkozásokkal hatásos igazán

Pl.: információ-motiváció-viselkedéses készség modell (Fisher és Fisher, 2002)



**HASI LÉGZÉS HOSSZÚ
KILÉGZÉSEL**



**MEGFESZÍTENI, MAJD
ELLAZÍTANI AZ IZMOKAT**



**POZITÍVAN
FOGALMAZNI:
„MEGNYUGSZOM”
AHELYETT, HOGY
„NEM STRESSZELEK”**



MEDITÁLNI, RELAXÁLNI



III. Társas hatások

„Azt csináljuk, amit látunk hogy mások is csinálnak”

Háttérben a környezet hatásának fontossága

pl.: modellek, kontextus (fizikai környezet is), normák

- **Kortársak bevonása**
- **Normatív elvárások helyretétele** : „mindenki dohányzik, még jó, hogy én is” hozzáállás kiigazítása
- ! **Kérdés**: középiskolások hány százaléka vesz be gyógyszert stressz miatt?
- **Szociális készségek fejlesztése** : visszautasítás stratégiái, asszertivitás, önértékelés, önfogadás, stresszkezelés
- **Immunizálás a hatások ellen**: média, reklámok működésének elmagyarázása

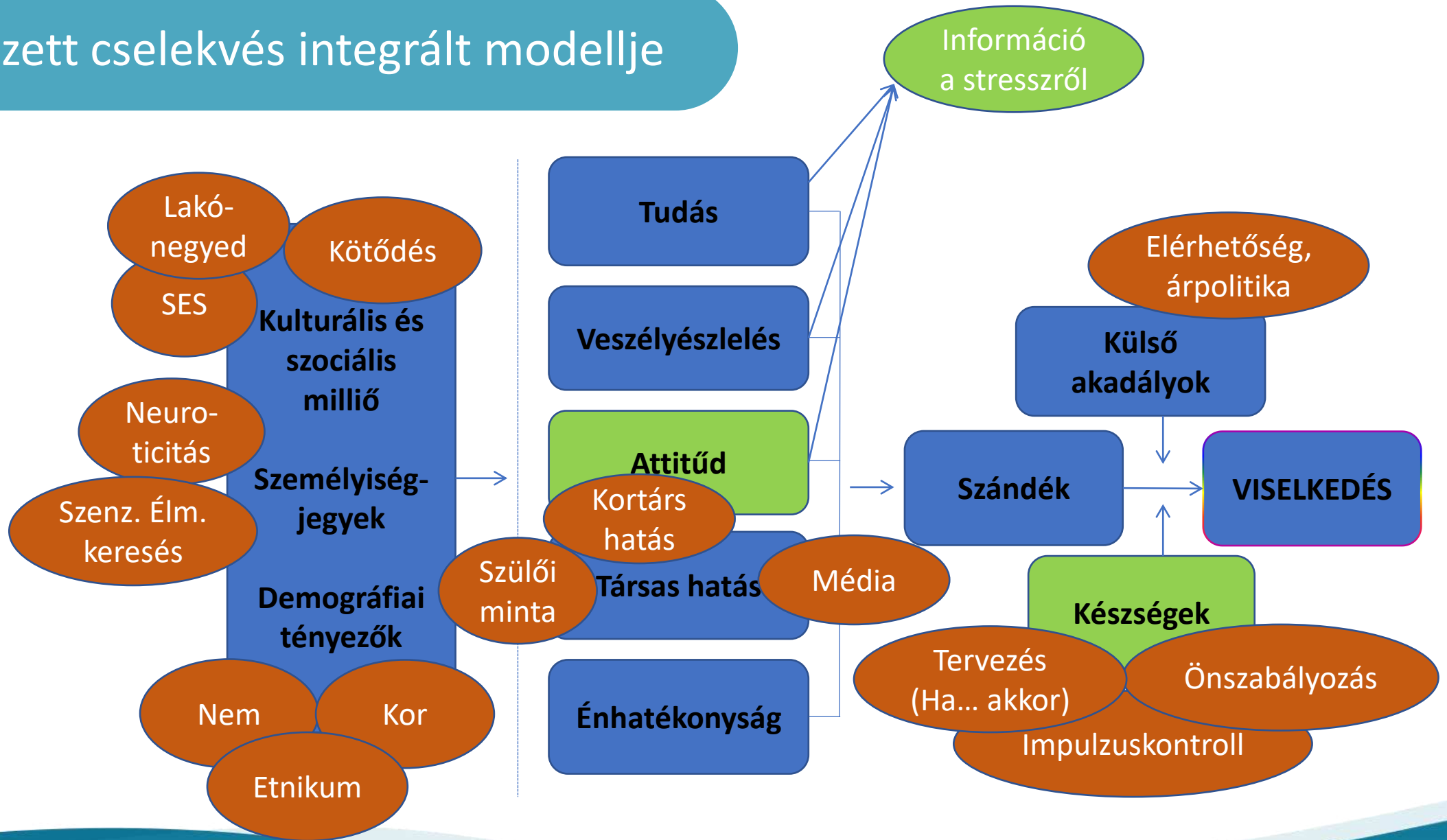
Pl.: társas-kognitív elmélet (Bandura, 1986)



Ezért fontos a tréner jelenléte reakciója a foglalkozás során



A tervezett cselekvés integrált modellje

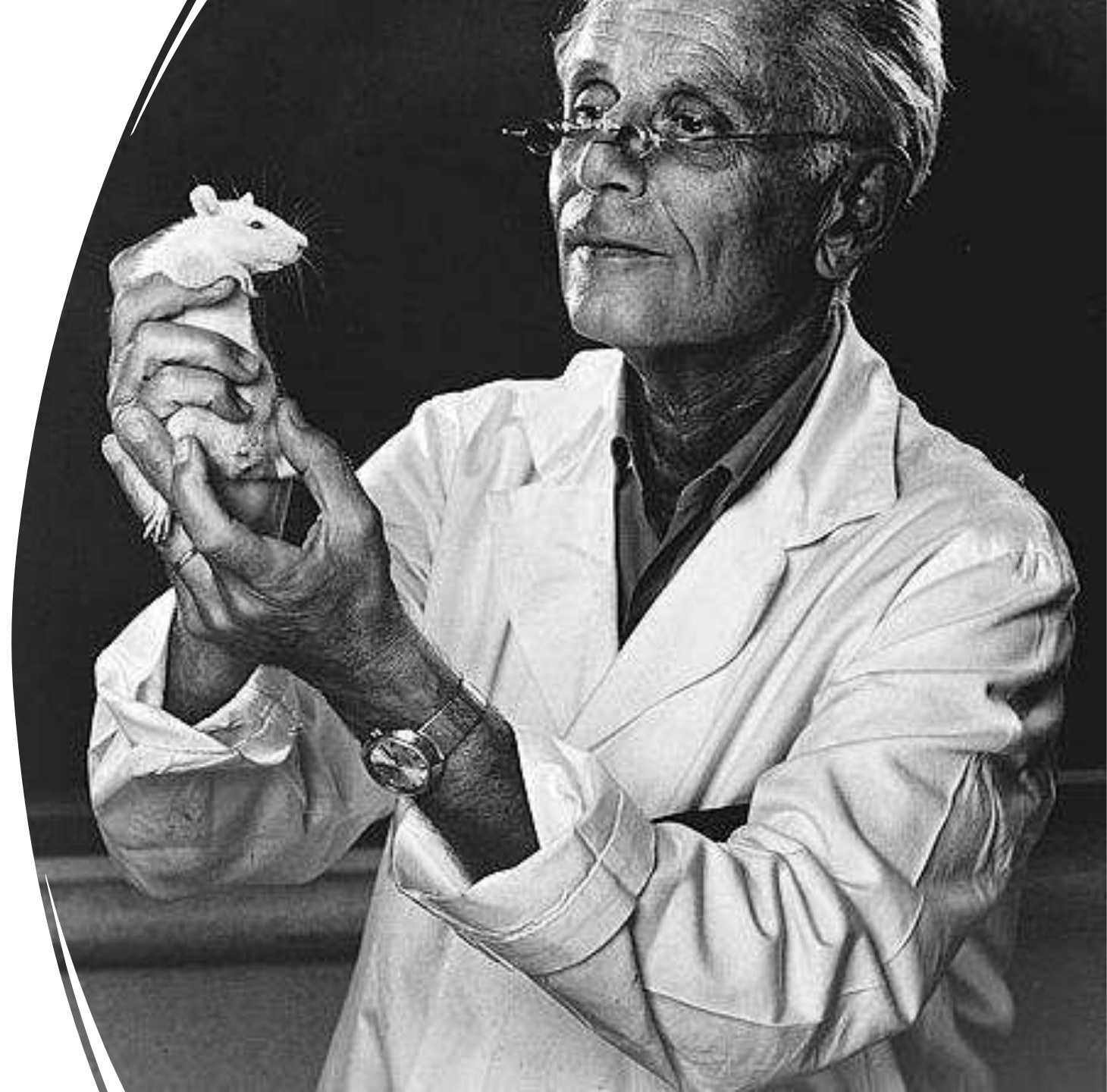




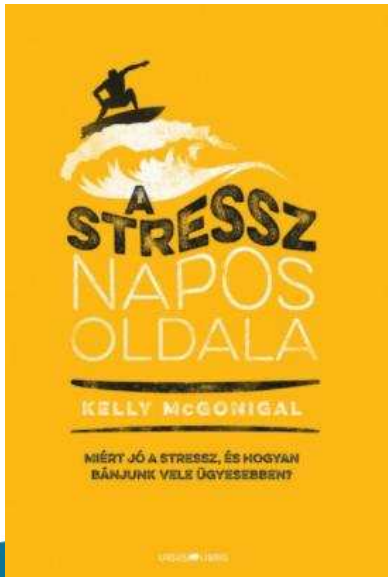
Milyen evidence based tudásra alapokra építünk?

Selye János

- „Stressz az élet sava borsá” - pozitív mindset
- Eustressz és distressz elkülönítése
- Biológiai stresszválasz figyelembe vétele



Eustressz, stressz facilitáló hatása



https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Stresszválaszok



ÜSS (fight)

Gondolatok: mindig mások hibáznak; mindig a környezettel van a baj; nekem mindig igazam van

Érzések: düh, harag, irritáció, frusztráció

Cselekvések: kiabál, üt, követel, hibáztat, veszekszik

„Úgy lesz, ahogy én akarom!”



FUSS (flight)

Gondolatok: én vagyok a hibás; mások szebbek, jobbak, okosabbak...

Érzések: félelem, szorongás, aggodás

Cselekvések: kerüli a szemkontaktust, az érzelmek kifejezését, és a problémákat; passzivitás

„Nekem jó úgy, ahogy van.”



LEFAGYÁS (freeze)

Gondolatok: lehetetlenség bármit is tenni; nincs megoldás; feladom

Érzések: kilátástalanság, pánik, reménytelenség, halálfélelem

Cselekvések: pánikrohamok, fóbiák, rögeszmés-kényszeres tevékenységek

„Már nincs mit tenni.”



KAPCSOLÓDÁS (tend and befriend)

Gondolatok: kit kell védjek? Ki tud engem megvédeni?

Érzések: elfogadás vágya

Cselekvések: odabújni másokhoz, ölelés, csevegés a barátokkal

„Ha kapcsolódom rendben leszek.”

Stressz válaszok az osztályban: üss vagy fuss vagy lefagyás

WHAT 'FIGHT, FLIGHT OR FREEZE' LOOKS LIKE IN THE CLASSROOM

FIGHT

- Acting out
- Behaving aggressively
- Acting silly
- Exhibiting defiance
- Being hyperactive
- Arguing
- Screaming/yelling



FLIGHT

- Withdrawing
- Becoming disengaged
- Fleeing the classroom
- Skipping class
- Day dreaming
- Sleeping
- Avoiding others

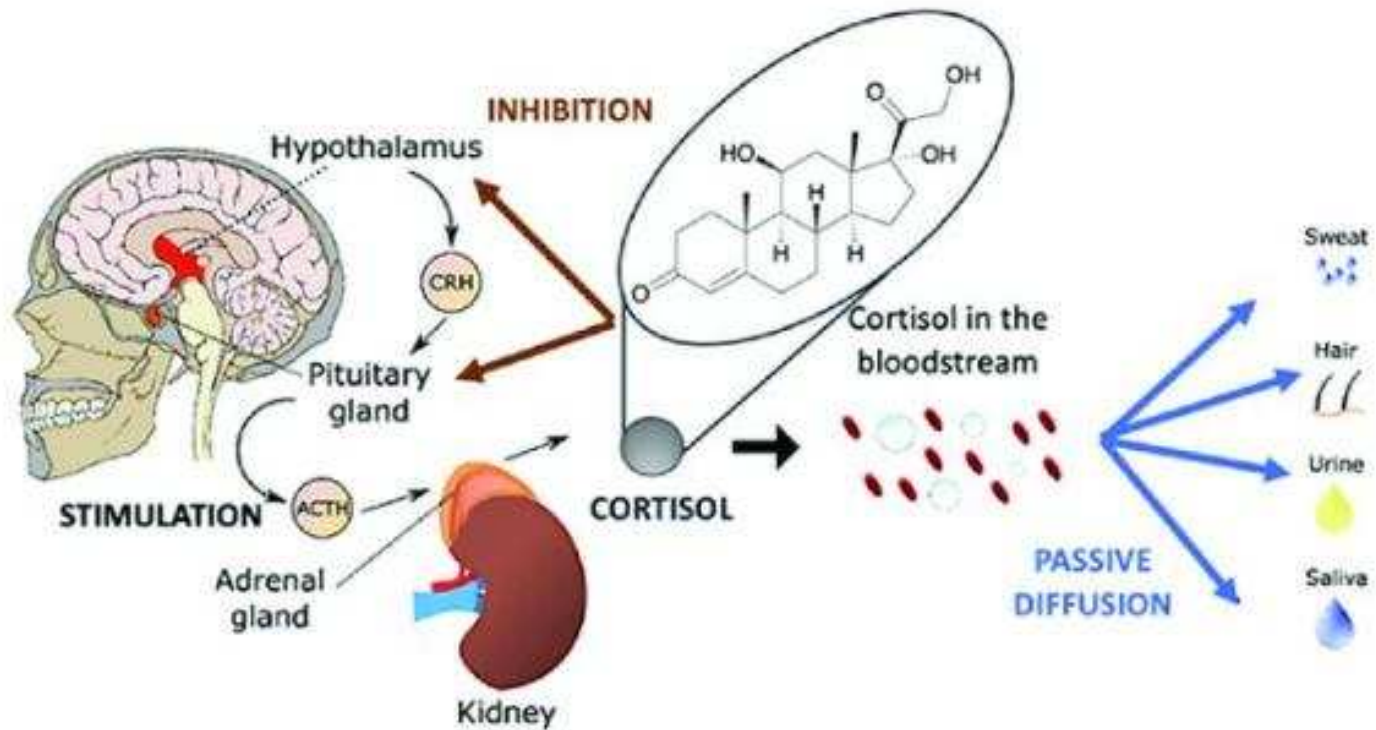


FREEZE

- Exhibiting numbness
- Refusing to answer
- Feeling unable to move or act
- Refusing to get needs met
- Giving a blank look
- Sense of stiffness
- Feeling numb



Mire hívjuk fel a figyelmet a kortizol kapcsán?



Miért fontos a kötetlen hangulat a foglalkozás vezetése közben?



Eases physical pain



Boosts heart health



Increases immunity



Lowers stress
levels



Improves memory



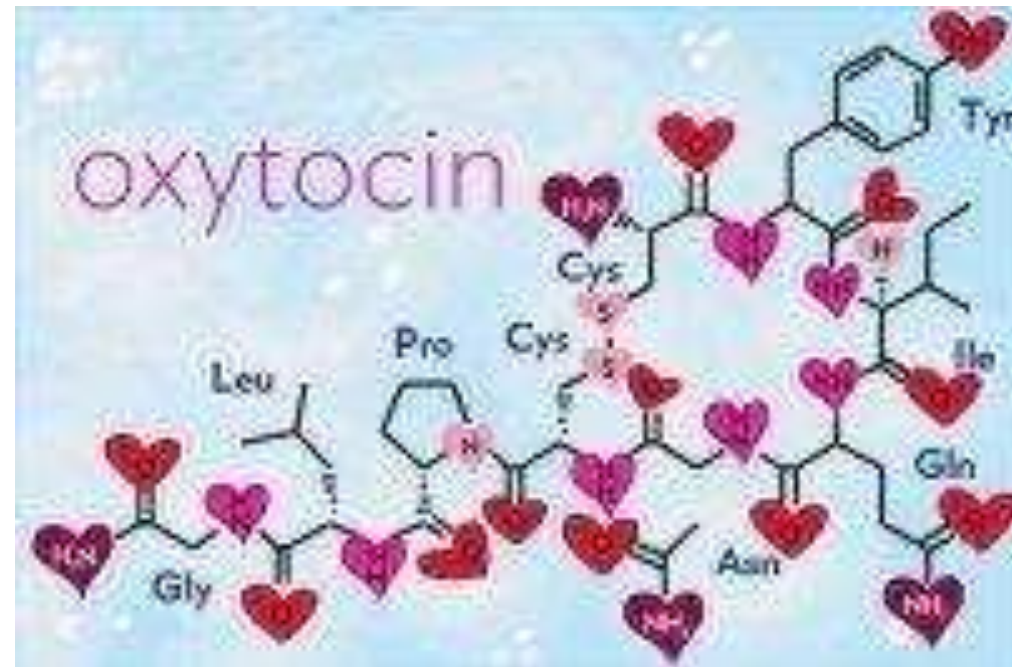
Enhances social
connections

“Mi a különbség az izgalom és a stressz között?

- Izgalom az, amikor a feleséged terhes.
- Stressz az, amikor a titkárnőd.”

LAUGH

Egy másik stressz szempontjából fontos hormon, amire kitérünk...



Oxitocin mint fő nyugihormon – érintéskor is ez termelődik, kapcsolódás, vagy szerelemhormonnak is hívjuk

Kihez bújunk, ha nincsenek ott más emberek?



- **Állattartás** is csökkenti a depressziót, szorongást
- **Simogatás, odabújás** hatására szintén csökken a kotizol
- **Macskás** gazdik kevesebbet mozognak a kutyásokhoz képest

Mi a legédesebb módja a stresszcsoökkentésnek?

Csoökkenti a kortizolt és a noradrenalin szintet is

- ✓ **Fekete csoki jobb**, mint a többi, 80% kakaó tartalom vagy magasabb
- ✓ **Napi 40 gramm** – csökken az észlelt stressz mértéke
- fogyasszuk mindfull módon 😊

+ **flavonoidok** szív- és érrendszeri betegségek, a neurodegeneratív betegségek (mint az Alzheimer-kór vagy a Parkinson-kór), a 2-es típusú cukorbetegség és a rák kockázatának csökkentésével.



Sulinyugi Gyerektrénerek – Önkénteseink képzése

A missziónk elérésben az önkéntes Gyerekréner csapatunk segít



Hogy épül fel a Sulinyugi Gyerektrenerek kiképzése

Mit kapsz a képzés során?



Megtanulod, hogyan segítheted a környezetekben levő gyerekeket a **feszültségük felismerésében** és annak levezetésében **hatékony technikákkal**



Saját élményként tapasztalod meg egy Sulinyugi óra hangulatát, gyerekbőrbe bújva



Olyan **tréneri eszközöket kapsz**, amikkel gyerekeknek szóló, csoportos foglalkozásokat valósíthatsz meg **interaktívan, játékosan, korosztályszerűen**



Megismered a foglalkozás vezetéséhez szükséges **elméleti alapokat**, mind a **stressz**, mind a **prevenációs programok** tekintetében



Gazdagodik a gyerekcsoportok vezetésekor bevethető **jó gyakorlataid** tára, különös tekintettel a **nehéz helyzetek** kezelésére



+ Megkapod a tréninghez tartozó **eszközöket**: kártyacsomagokat, szemléltető ábrákat, összefoglaló poszttereket elektronikus és nyomtatott formában

1. alkalom- sajátélmény

2. alkalom - szakmai háttér

HOSPITÁLÁSOK

**3. alkalom - élményfeldolgozás,
nehéz helyzetekre való felkészülés**

Önkéntesség a képzés után

Gyakorló szakasz

Orientációs alkalom hogy mégjobban megismerd a "Nyugicsaládot,,

Gyakorló szakasz: (kotrénereként vagy bármi más okból van, aki sokáig marad ebben a szakaszban)

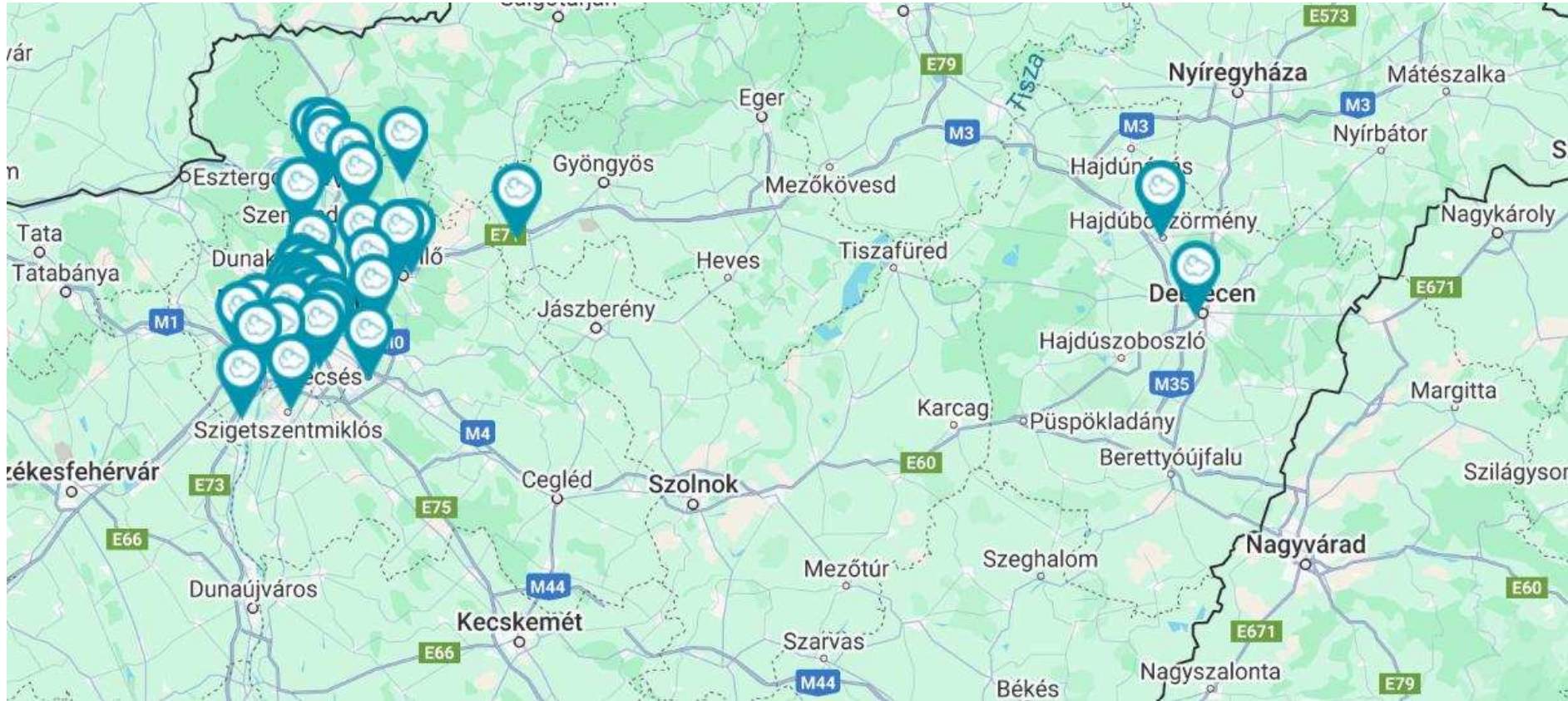
- **Stressz Kalauz alapján tudáspróba**
- **Gyerekjogok képzés – szexuális kizsákmányolás elleni alapelvek**
- **Páros vezetés – vagy videón rögzített anyag elküldése -mentorok valós vagy videós jelenlétével, megbeszéléssel 1-3 alkalom**
- **Esetmegbeszélő nyugi teamek - havonta**

Önálló szakasz

- szerződés kötés, ha mind a két fél így látja jónak – ekkor kerültek fel a Sulinyugi Referencia térképre **mint Sulinyugi Önkéntes Gyerektréner**
- Önkéntes találkozók, továbbképzések



Önkénteseink a rendszeresen bővülő referencia térképen



Tanároknak, iskoláknak szóló programjaink

Gyerekek körüli levő legfontosabb felnőttek segítése

A gyerek nagyon nehezen fog tudni stresszt kezelni, ha a szülő, tanár mentális nincs jól.



Kiégés, és tovagyrűzű hatása

Népeesség szintjén



Stressz: 74% esetenként olyan stresszes, és túlterhelt, hogy azt érzi nem tud ezzel megküzdeni (Mental Health, 2018)

Kiégés: 3-7 % (Toppinen-Tanner, 2011)

Tanárok szintjén



- **30%** klinikailag szignifikáns mértékű stressz (von der Embse, és mtsai., 2015)
- **Kiégés mértéke: 5-30 %** (Blazer 2010 , Garcia-Carmona és mtsai.,2019)

- **Magyar adatok: 5-8%** szenved **magasabb fokú kiégéstől** (Paksi és mtsai, 2015; Pikó & Mihálka, 2017)
- Elismertség hiánya, szociális támogatás hiánya (2019; Szabó & Jagodics, 2019)



2002-ben 20 milliárd euró az EU-15 országában



Fizikai és mentális egészség – pl.: depresszió



Tanulók stressz-szintje, tanítás hatékonysága

Tovagyűrűző hatás

Tanárok kiégésének jellemzői



Más nemzeteknél

- **Népességben** (von der Embse, és mtsai., 2015) és más **humán szakmákhoz képest** (Kalimo & Hakanen, 2000) is magasabb előfordulás

Hazai adatok



1. Magasabb vulnerabilitás

- **Magasabb** (Pikó & Mihálka, 2017) vagy **megegyezik a nemzetközi értékekkel** (Paksi és mtsai., 2015)

2. Jellegzetességek

- **Érzelmi kimerültség** (Maslach és mtsai., 1996; Schaufeli és Enzmann, 1998)
- **Férfiak** körében magasabb értékek (Heus és Diekstra, 1999)
- **Érzelmi kimerültség a legerőteljesebb** (Paksi és mtsai, 2015)
- **Fiatalférfiak** nagyobb érzékenység (Mihálka és Pikó, 2018)

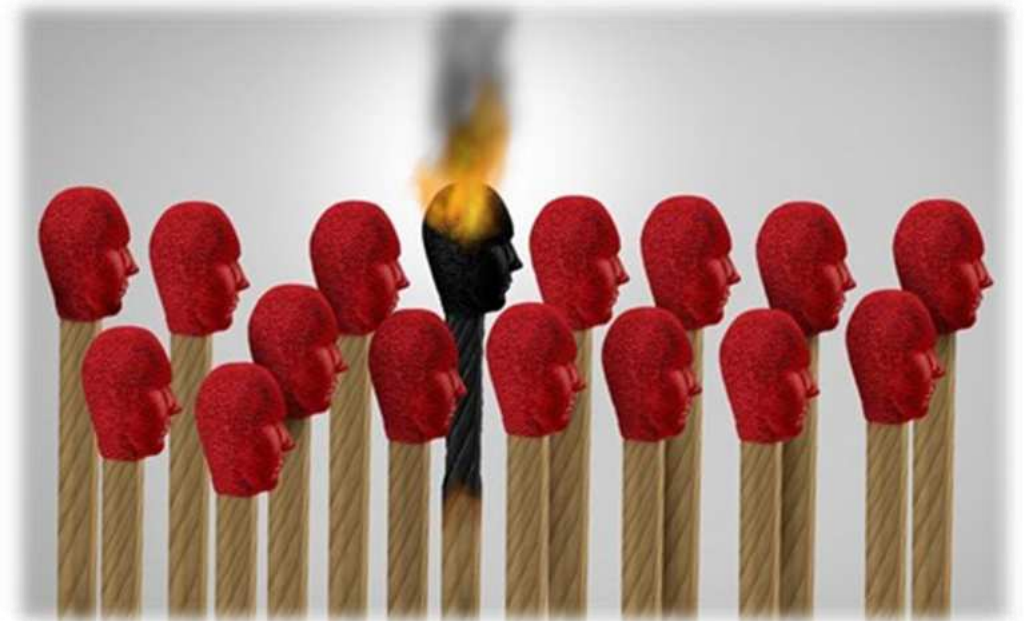
3. Tanár-specifikus stressz-tényezők

- **Elismertség hiánya** (Woods, 1999)
- **Presztizs és anyagi megbecsültség hiánya** – (Petróczi, 1999 - Paksi és mtsai, 2015 - Pikó & Mihálka, 2017)

Kiégés mint állapot vagy mint folyamat



A kiégés egy folyamat, amelynek végső állapota a kiégés szindróma.
(Shaufeli és Buunk, 2003)



A kiégés első két fázisa megtalálható a felnőtteknél a munkahelyen. Pszicho-educatív tréningekkel, egészségfejlesztő coachingokkal tehetünk a munkaképes lelki állapotuk megőrzéséért



Túlzott erőfeszítés



Konfliktus



Teljes kimerülés

Tanári, igazgatói programjainkkal az alábbi tüneteket kezeljük **egyéni szintű** programjainkon:

- **Teljesítményromlás, sikerélmény hiánya**
- **Stressz, indulat, konfliktusok,**
- **Betegség, tévedések, hiányzás.**

Tehetünk **szervezeti szinten** is azért, hogy a munkahelyi stresszt időben kezeljük, így kezelve az esetleges kiégés okait is. **Érdemes időben felmérni a munkahelyi stresszt!**

Minden kiégés szakaszban levő résztvevő kap az egyéni szintről szóló, csoportos programokon:



Túlzott erőfeszítés
szakaszában lévők mit visznek el:

- Mit tehetek magamért, hogy ne lépjek tovább a kiégés folyamatában a súlyosabb fázisok felé



Konfliktusok szakaszában
lévők mit visznek el:

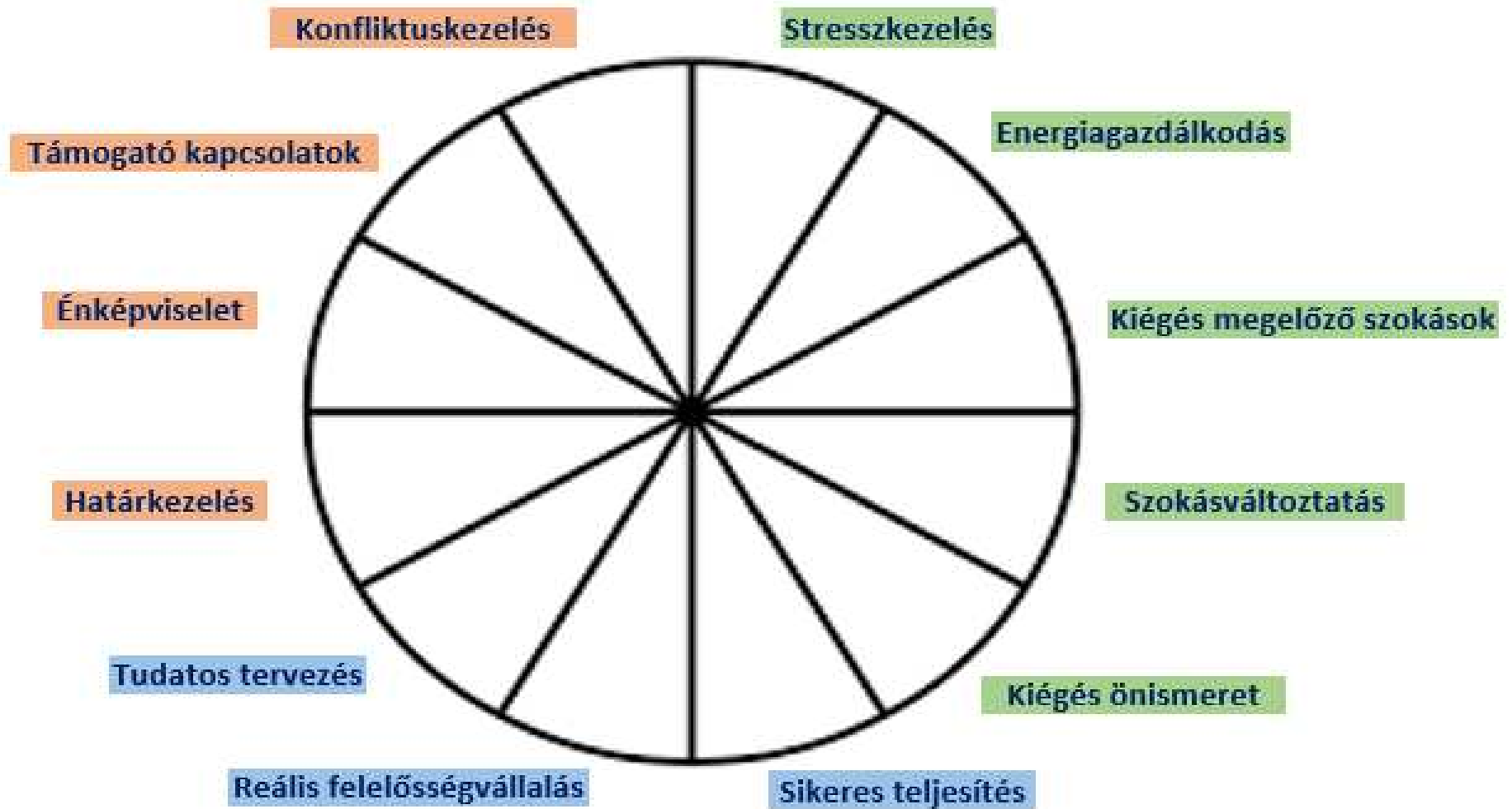
- Hogyan tisztázzam a konfliktusaimat
- Hogyan kérjek segítséget






Teljes kimerülés
szakaszában lévők mit visznek el:

- Rálátás a saját valós állapotomra
- Terápiás folyamatba továbbküldés

Kiegészítő megelőző kerék



	Kapcsolatmenedzsmentet támogató témák
	Feladat- és időmenedzsmentet támogató témák
	Egészségmenedzsmentet támogató témák

1,5 órás tanári tréningek több témában: offline és online is



Sulinyugi kutatások

A teljes vizsgálat:



3 év



5 iskola



196 tanár



626 diák

A jelen előadásban

- 4 budapesti általános iskola eredményei
- Elérhetőségi mintavétel útján kerültek a vizsgálatba: a szűk körű felhívásunkra jelentkeztek.

Időbeli elrendezés: 2017-2018-as tanév, **4 mérési időpont**

1.: 2017.aug.

2.: 2017.dec.

3.: 2018.máj.

4.: 2018.aug.

Minta:

Gyerekek: A 4 iskola felsős évfolyamaiból kikerült, évfolyamonként véletlenszerűen kiválasztott 2-2 osztály tanulói.
N = 578;
fiú 53,6% - lány 46,4%;
kor: 10-15,5; átlag: 12,52 év

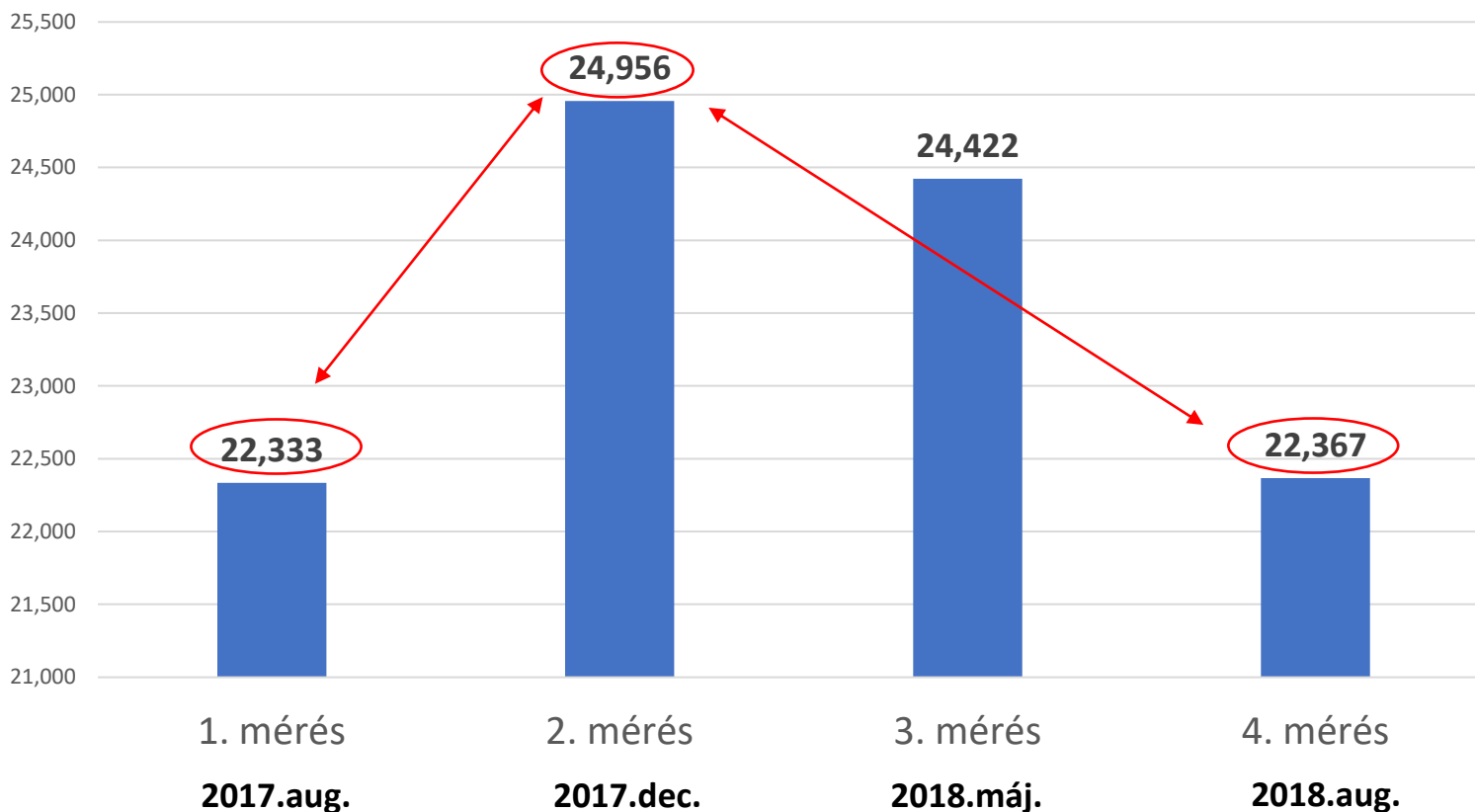
Tanárok: A 4 iskola tanári kara.
N=196;
férfi 11,6% - nő 88,4%;
kor: 23-63; átlag: 46,89 év

Eredmények

A stressz és kiégés változók tanév során tapasztalható változását nem befolyásolta szignifikánsan, hogy milyen típusú intervenciót kaptak a tanárok.

Lehetséges okok: 3. Az intervenció hatást elfedte a tanév stresszelő hatása

Teljes pedagógus minta (4 iskola együtt, N=90) stresszpontszám:



One way ANOVA:

A tanév során 4 időpontban mért stresszpontszámok átlaga között van-e szignifikáns különbség?

A teljes pedagógus mintán

IGEN!

$F(3;87) = 3,483; p=0,019$

Eredmények – Az intervenció mégis számszerűsíthető haszna:

- Összefüggés mutatkozott az egyéni stresszkezelő, kiégés-megelőző készségeket célzó **tréningcsoport alkalmakon való részvétel száma (1-7)** és a stresszpontszám alakulása között:

Minden egyes plusz tréning alkalmon való részvétel 1 ponttal csökkentette az észlelt stressz értékét:

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30,344	2,724		11,140	,000
	A kitöltő a második negyedévben, 2018. tavaszi félévben hány tanári tréning csoportalkalmon vett részt?	-1,044	,507	-,226	-2,060	,043

a. Dependent Variable: Észlelt stressz harmadik mérés.

Lineáris regresszió:

$F(1;79) = 4,244;$

$p = 0,04;$

$Adj R^2 = 4%$

Pszichoedukáció: Letölthető anyagaink

Komplex anyagok lelki egészség témában

- **Tanári** e-learning anyag a mentális egészségről: <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg/e-learning-pedagogusoknak>
- **Szülői** e-learning anyag a mentális egészségről: <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg/e-learning-szuloknek>



Hasznos olvasmányok

A bullying kezeléséről, megelőzéséről

- <https://sulinyugi.hu/cikk/modszertani-anyagok>



The screenshot shows the Sulinyugi website interface. At the top, there is a navigation bar with the Sulinyugi logo and various menu items: RÖLUNK, LETÖLTHETŐ ANYAGOK, ISKOLÁKNAK, SZÜLŐKNEK, ÖNKÉNTESÉKNEK, CÉLOKNAK, KAPCSOLAT, NYUGIS EGYÜTTMŰKÖDŐK. Below the navigation bar, there is a section titled "A közzétett anyagok szabadon letölthetőek!". A list of resources is displayed, with the first item being "Együttműködés szülők és tanárok között". To the right of this list, there are two buttons: "TÁMOGATOM" and "NYUGIT AZ OSZTÁLYNAK!".

A közzétett anyagok szabadon letölthetőek!

- **Együttműködés szülők és tanárok között**

Az iskolai életben a közösségépítés a legfontosabb lépés ahhoz, hogy megelőzzük, vagy nehéz helyzetekben kezeljük a természetesen felmerülő konfliktusokat. Éppen ezért fontos, hogy a gyerekek érdekében a legfontosabb szereplők is minél eredményesebben tudjanak együttműködni. A következő összefoglalóban arra kapsz tippeket, hogy hogyan működj együtt tanárként és miként működj együtt szülőként.

Sulinyugi - Szülő-tanár együttműködés



Hasznos olvasmányok

Együttműködés szülők és tanárok között

- <https://sulinyugi.hu/site/download?id=122>

SULINYUGI RÓLUNK LETÖLTHETŐ ANYAGOK ISKOLÁKNAK SZÜLŐKNEK ÖNKÉNTESNEK GYERMEKNEK KAPCSOLAT
NYUGIS EGYÜTTMŰKÖDÉSEK KONZULTÁCIÓK BELÉPÉS EN UA f in yt

A közzétett anyagok szabadon letölthetőek!

- **Együttműködés szülők és tanárok között**

TÁMOGATOM
NYUGIT
AZ OSZTÁLYNAK!

Az iskolai életben a közösségépítés a legfontosabb lépés ahhoz, hogy megelőzzük, vagy nehéz helyzetekben kezeljük a természetesen felmerülő konfliktusokat. Éppen ezért fontos, hogy a gyerekek érdekében a legfontosabb szereplők is minél eredményesebben tudjanak együttműködni. A következő összefoglalóban arra kapsz tippet, hogy hogyan működj együtt tanárként és miként működj együtt szülőként.

Sulinyugi - Szülő-tanár együttműködés



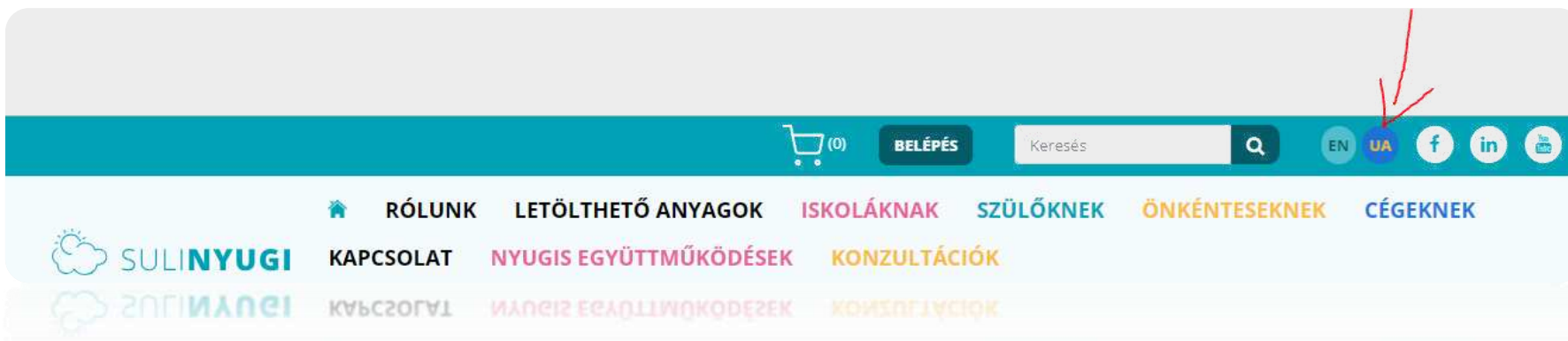
Projekt oldal, amely magyarul és ukránul is tartalmazza az anyagainkat és a híreinket a projekt kapcsán:

<https://sulinyugi.hu/nyugis-egyuttmukodesek>



The screenshot shows the website interface for Sulinyugi. At the top, there is a navigation bar with a shopping cart icon (0), a login button (BELÉPÉS), a search bar (Keresés), and language selection options (EN, UA) along with social media icons for Facebook, LinkedIn, and YouTube. Below this is a secondary menu with links: RÓLUNK, LETÖLTHETŐ ANYAGOK, ISKOLÁKNAK, SZÜLŐKNEK, ÖNKÉNTESÉKNEK, CÉGEKNEK, KAPCSOLAT, and NYUGIS EGYÜTTMŰKÖDÉSEK. The main content area features three colored buttons: a pink one for 'MANÓSTRESSZ 1 - 4. osztályig', a yellow one for 'GYEREKIDEG 5 - 8. osztályig', and a blue one for 'KAMASZFESZKÓ 9 - 12. osztályig'. To the right, there is a pink and yellow call-to-action box that says 'TÁMOGATOM NYUGIT AZ OSZTÁLYNAK!'. A large teal banner at the bottom contains the text: 'NYUGIS EGYÜTTMŰKÖDÉSEK: a lelki egészség fejlesztése és az inklúzió támogatása'.

Ukrán nyelvű anyagok



A összes ukrán nyelvű anyagunk elérhető az ukrán zászlóra kattintva oldalunkról: <https://sulinyugi.hu/ua>



ТИХЕ СПІВРОБІТНИЦТВО

TÁMOGATOM

NYUGIT
AZ OSZTÁLYNAK!

NYUGI Шановні батьки, вчителі!

Békké az Egrizségi Alapítvány támogatja a stresszkezelést a iskolákban. Mi rendelkezünk terjesztő anyaggal, amely segít megérteni a tanulóknak a stressz fogalmát, továbbá a tanároknak a stresszkezelésről szóló tananyagot, amely segít megérteni a tanulóknak a stressz fogalmát, továbbá a tanároknak a stresszkezelésről szóló tananyagot.

Краще дізнатися про нашу роботу на сайті: www.sulinyugi.hu

Програма «Шкільний спокій» покликана на те, щоб допомогти дітям впоратися зі стресом і зробити для себе. Ми підготували це резюме, щоб представити повідомлення сесії та підтримувати батьків, щоб вони могли використовувати у своїй повсякденному житті нашу програму.

Зміст нашої групової сесії: **УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ:**

Ти керуєш своєю тією!
Ти можеш зняти напругу через 5 хвилин!

Завантажити матеріали про управління стресом

У рамках проекту "Західне партнерство"



Відео про боротьбу зі стресом для біженців в Україні

Заходи для дітей у «Шкільному Релаксі»



Наші матеріали для завантаження на підтримку співпраці для батьків та вчителів



Alapítvány

Lehet e nyugis a sulis?

Online konferencia 2023

<https://sulinyugi.hu/hirek/az-egyuttmukodes-vedogat-a-stressz-ellen-kutatasi-eredmenyek-es-bevalt-modszerek-az-iskolakban>

1. Lehet e nyugis a sulis

Előadó: dr. Bikfalvi Réka, egészségfejlesztő szakpszichológus, a Lélekkel az Egészségért Alapítvány (Sulinyugi) vezetője

Téma: Hogyan jelenik meg és hogyan kezelhető a stressz az iskolákban: melyek a leggyakoribb kockázatok és védőfaktorok? Áttekintés a Nyugis Együttműködések projektben elért több mint 550 pedagógus tapasztalatai alapján.

Prezentáció



<https://www.youtube.com/watch?v=BFmhNnpTx30&t=14s>

2. Miért hősök a tanárok ma?

Előadó: Bús Borbála, tanári tréner és coach

Szuperhős tanárok, avagy milyen a tanárok egy napja? Hogyan lehet a stresszel való megküzdésben tréningeszközökkel támogatást nyújtani számukra?

Prezentáció



https://www.youtube.com/watch?v=Fepoe pCCaIM&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fsulinyugi.hu%2F&source_ve_path=Mjg2NjY&feature=emb_logo

Lehet e nyugis a sulis?

Online konferencia 2023

<https://sulinyugi.hu/hirek/az-egyuttmukodes-vedogat-a-stressz-ellen-kutatasi-eredmenyek-es-bevalt-modszerek-az-iskolakban>

3. Nyugis gyerekek?

Előadó: Szigeti Réka, egészségfejlesztő szakpszichológus, a Sulinyugi szakmai vezetője

Téma: Mitől és mennyire stresszelnek a gyerekek az iskolában? Hogyan élik meg a helyzetüket nap mint nap az Ukrajnából menekült gyerekek? Mit tehetünk értük, mit tehetünk a közösségért? Helyzetkép a közel 600 gyerek részvételével zajló Sulinyugi foglalkozások alapján.

Prezentáció



https://www.youtube.com/watch?v=axkYATIs71w&embeds_refering_euri=https%3A%2F%2Fsulinyugi.hu%2F&source_ve_path=Mjg2NjY&feature=emb_logo

4. Gyerek - körkép

Előadó: Kovács-Gál Nóra, az UNICEF Magyarország gyermekjogi munkatársa, gyógypedagógus, interkulturális szakértő - Beszélgetőtársa: Szigeti Réka

Téma: Hogy érzik magukat a gyerekek a bőrükben? Ki az, aki más, és mihez képest? Mit jelent az integráció a gyakorlatban? Milyen gyakorlati eszközök állnak rendelkezésre?



<https://sulinyugi.hu/hirek/az-egyuttmukodes-vedogat-a-stressz-ellen-kutatasi-eredmenyek-es-bevalt-modszerek-az-iskolakban>

Lehet e nyugis a sulis?

Online konferencia 2023

<https://sulinyugi.hu/hirek/az-egyuttmukodes-vedogat-a-stressz-ellen-kutatasi-eredmenyek-es-bevalt-modszerek-az-iskolakban>

5. Inklúziós elméletek és gyakorlok az iskolákban

Előadó: dr. Juhász Ágnes, pszichológus, egyetemi adjunktus

Téma: Mit jelent az inklúzió, a befogadás az iskolákban? Milyen jó megoldások vannak arra, hogy áthidaljuk az együttműködési nehézségeket?

Prezentáció



<https://www.youtube.com/watch?v=fvbzu753Xp8>

Együtt? Működik!

Tanárok és szülők a nyugodt iskoláért 2024

Online konferencia

Az előadások felvétele elérhető a Sulinyugi YouTube csatornáján!

Együtt? Működik!

Tanárok és szülők a nyugodt iskoláért



1. Ki hallgatja meg a magyar és az ukrán gyerekeket?
Sulinyugi • 38 views • 8 days ago

2. Egy hajóban evezünk - Tanárok és szülők közötti együttműködés
Sulinyugi • 34 views • 8 days ago

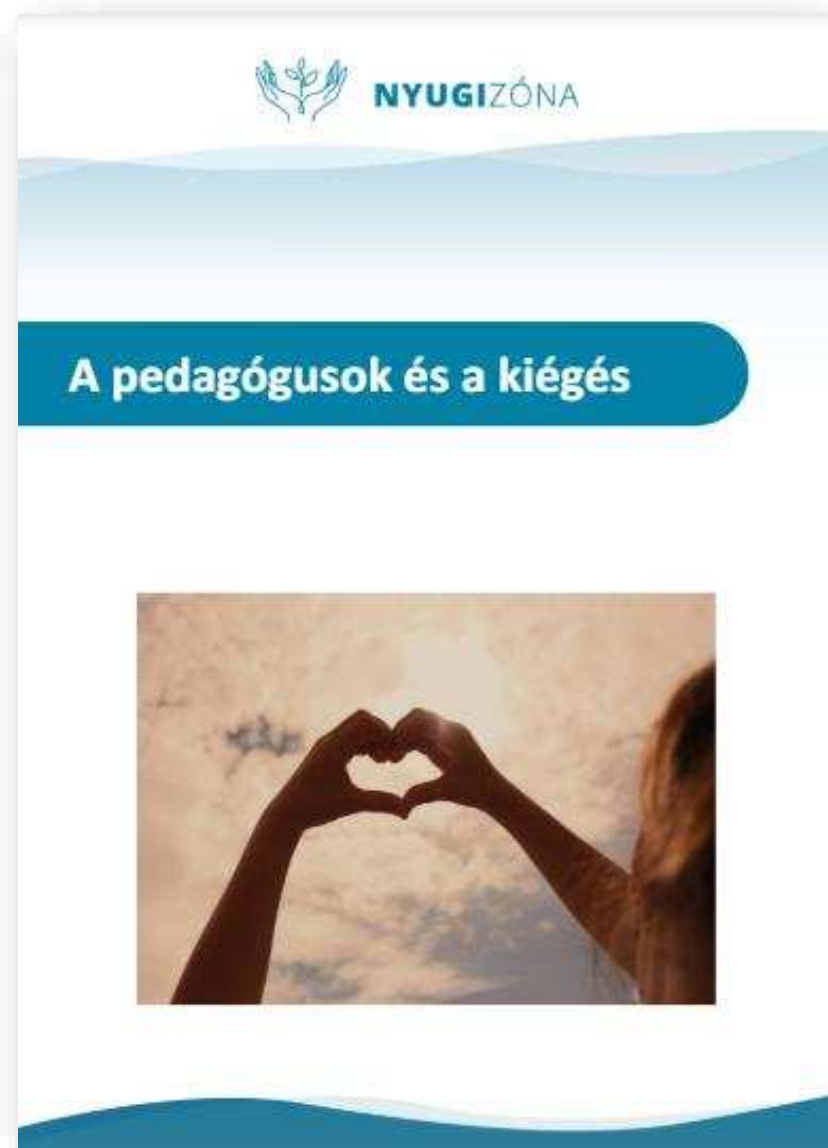
3. Gyerekek egymás közt - a zaklatástól a közösség megtartó erejéig
Sulinyugi • 33 views • 8 days ago

4. A megzavart nyugalom: feszült helyzetek az iskolában
Sulinyugi • 25 views • 8 days ago

5. Kerekasztal: megoldások a gyakorlatból
Sulinyugi • 34 views • 8 days ago

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLAO-VYGtnw3nlixdWeBZeqX9Vt9Wh21SZ>

Pedagógiai munka segítésére:



<https://sulinyugi.hu/dokumentumok/100>



<https://sulinyugi.hu/dokumentumok/61>

Relaxációs anyagok



https://www.youtube.com/results?search_query=sulinyugi



Barkócaberkénye erdei kalandjai

Sulinyugi 84... [Analytics](#) [Edit video](#) [21](#) [Share](#) ...

<https://www.youtube.com/watch?v=eCAqGTc9Cas&t=13s>



Relaxációs videó serdülőknek

Sulinyugi 84... [Analytics](#) [Edit video](#) [7](#) [Share](#) ...

<https://www.youtube.com/watch?v=PLpLsogD0C4&t=54s>



Relaxációs hanganyag kamaszoknak és felnőtteknek

280 views • 2 years ago

<https://www.youtube.com/watch?v=1jnxJcG5Jck>

Inklúziót támogató szakmai anyagok

Inklúziós tréning 1 handout – az inklúzív szemléletről

<https://sulinyugi.hu/site/download?id=113>

Inklúziós tréning 2 handout- inklúziós indexről és a resztoratív szemléletről

<https://sulinyugi.hu/site/download?id=114>

Inklúziós tréning 3 handout-Intézményi jó gyakorlatok

<https://sulinyugi.hu/site/download?id=115>



Új társas játékunk



Inkluzivity: töltsd le új, inklúziót támogató társasjátékunkat!

2024.09.17. 18:49

**Inkluzivity: izgalmas, inklúziót támogató
társasjáték gyerekcsoportoknak, teljes
osztályoknak!**

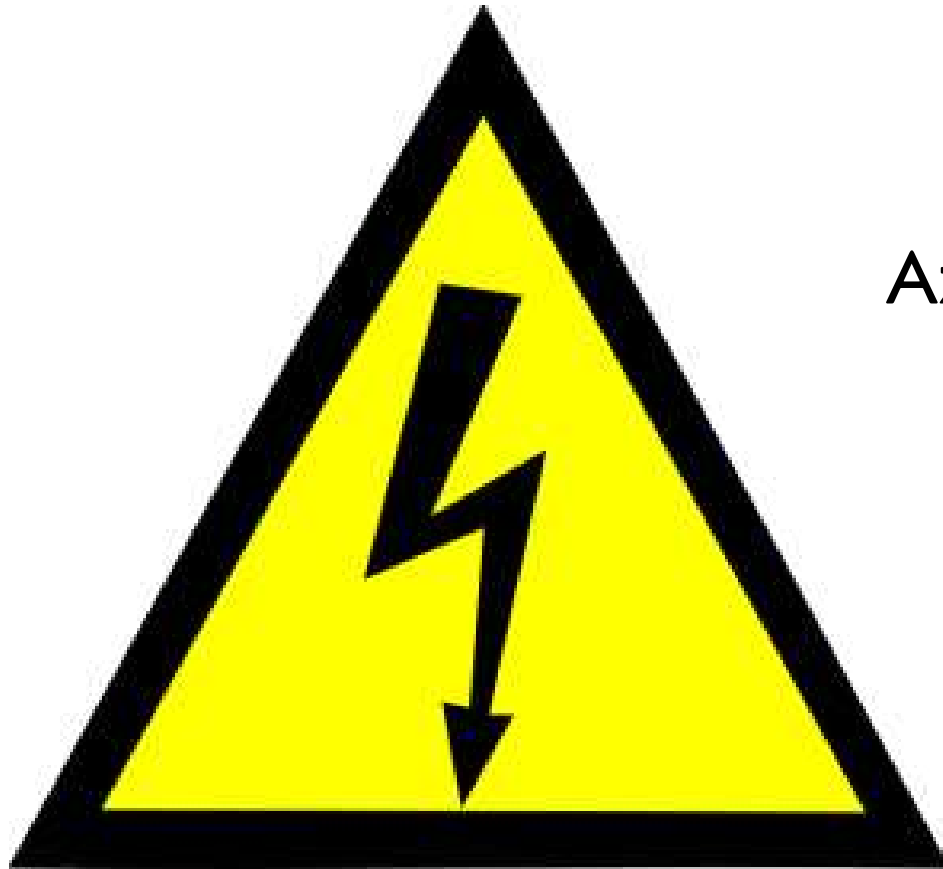
<https://sulinyugi.hu/hirek/inkluzivity-toltsd-le-uj-inkluziot-tamogato-tarsasjatekunkat>

Sulinyugi: Gyerekideg saját élmény

5-esek bőrébe bújva



A stressz =
magasabb feszültség annál, mint ami jó neked



Az áram/feszültség szerintetek
jó vagy rossz?

Mi jut eszedbe a STRESSZről?



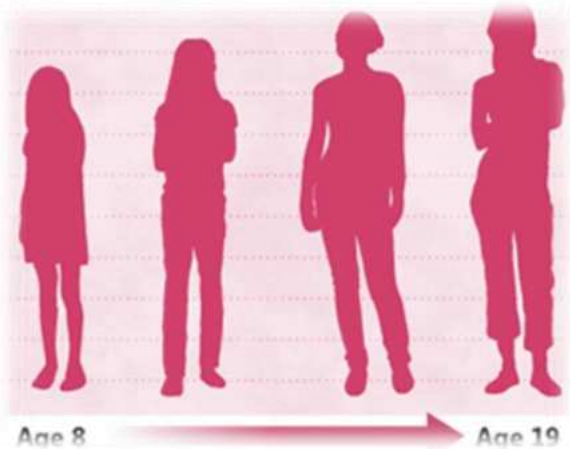
Mik a leggyakoribb háttérokok?



Dolgozatok



Konfliktusok



Testi változások



Leterheltség



Családi feszültségek

Jó stressz? Az mi?

Versenyhelyzetben:
Növelheti a teljesítményt



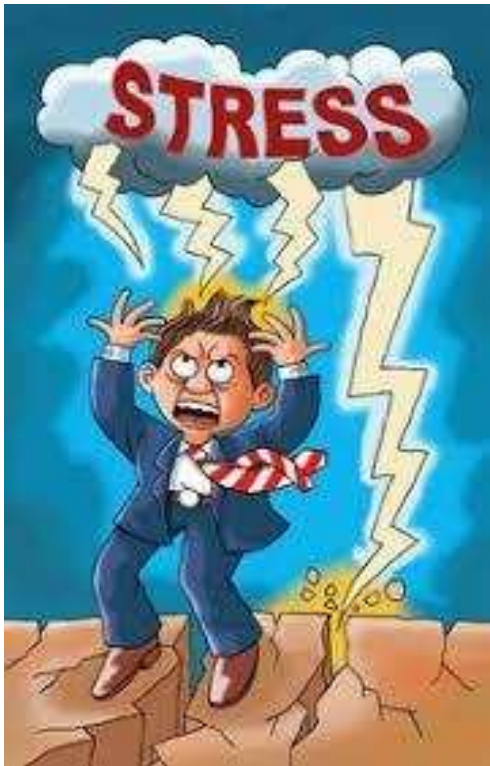
Izgalom:

Karácsonyi ajándék,
kirándulás, első randi előtt



Melyik a legjobb megoldás egy vizsgahelyzetben?

A



„Nem stresszelek!
Nem stresszelek!”

B



„Bárcsak meg
tudnék nyugodni!„

C



„Izgatott vagyok!”



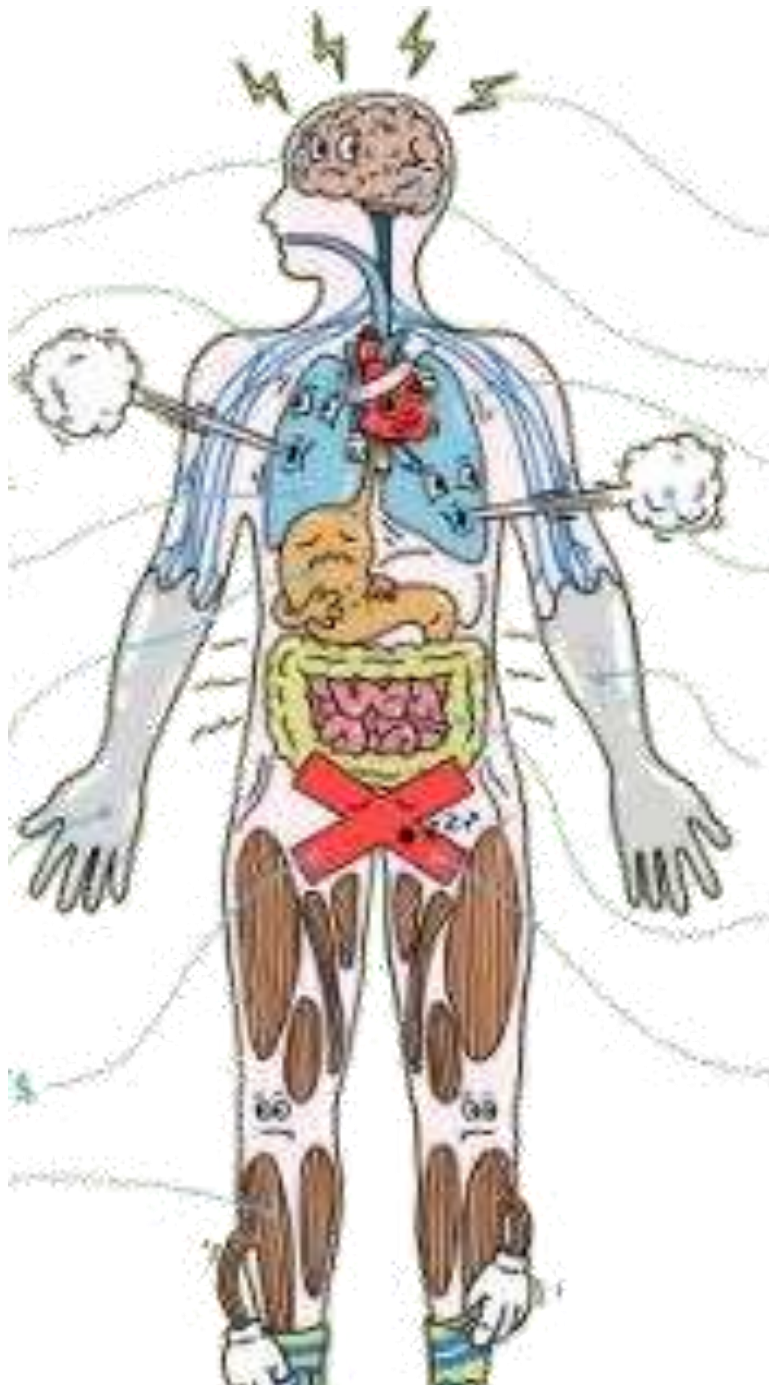
Mit mondj magadnak legközelebb egy
tét helyzetben?



„Izgatott vagyok”

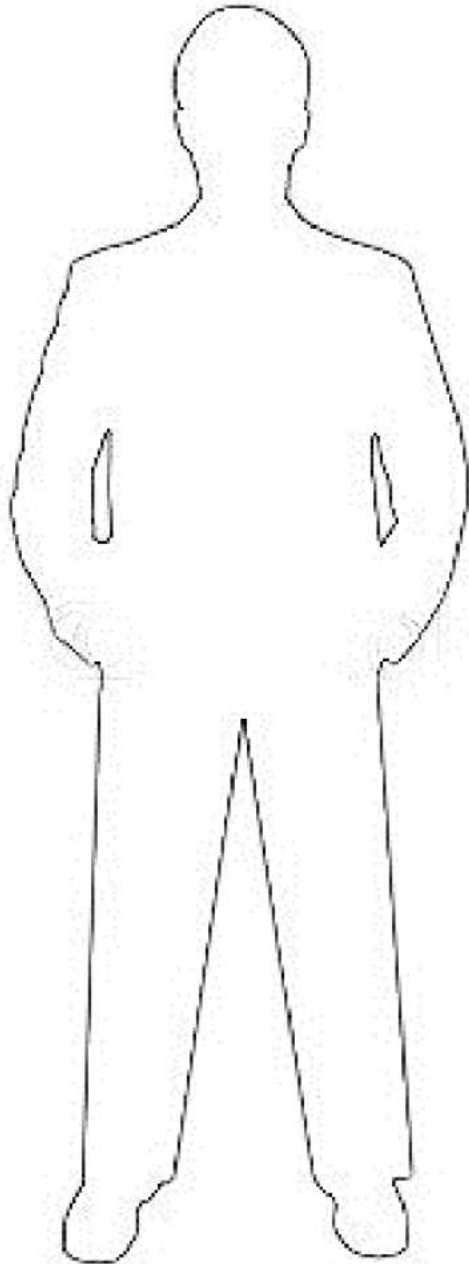
*...A testem felfokozott
állapota segít nekem."*

*...Kihozom magamból a
legtöbbet."*



Mi jelenik meg a
testünkben stressz esetén?

Stressz =
Felfokozottság



Mi jelenik meg a
testünkben stressz
esetén?

Sok fajta tünet lehet akután és krónikusan, különbözőek vagyunk, sok fajta módon éljük meg ugyanazt.

- **Mi az, ami rám jellemző?**
- **Miből veszem észre én magam, hogy stresszes, nyugös vagyok?**



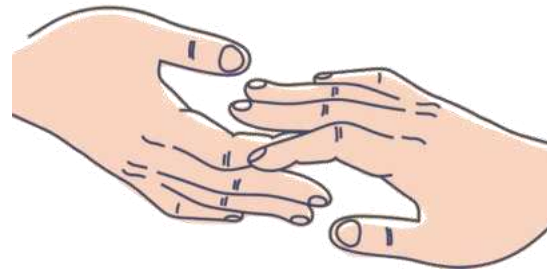
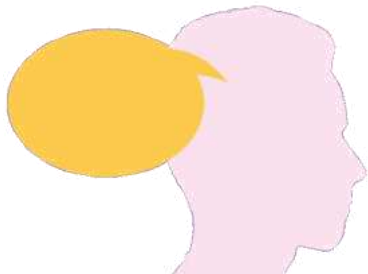
Persze van olyan, amikor túl sok és földelni kell a feszültséget



Te vagy a tested kapitánya!



Feszültség levezetés útjai



Progresszív relaxációval levágjuk a biztosítékot- akár egy vizsga, felelés előtt is



1. Izmok megfeszítése – (érezhető legyen, hogy ez egy más üzemmód) – ez ad nyugti parancsot az agyban

2. Izmok elernyesztése

Gyakoriság:
3x – 5x

—

Mik a ti
kérdéseitek?

Köszönöm a figyelmet!



Tegyünk közösen a nyugalom terjedéséért!

www.sulinyugi.hu