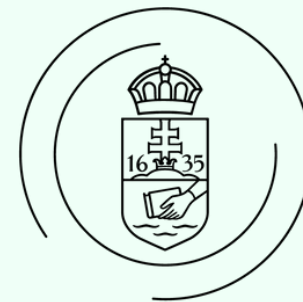




European Mental Health Week



ELTE

ORSZÁGOS
ISKOLAPSZICHOLÓGIAI
MÓDSZERTANI BÁZIS

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG HETE 2025. MÁJUS 19-25.

A mentális jólléttel kapcsolatos nemzetközi kutatások azt mutatják, hogy Európában összesen 9 millió 10-19 éves fiatal küzd mentális problémákkal, az élettél való elégedettség és a szubjektív jóllét erősen csökkenő tendenciát mutat, ez pedig különösen erős a lányoknál. A helyzet komolyságát és a probléma nagyságát felismerve az Európai Unió már évek óta komoly szakmai figyelmet fordít a tanulói jóllét támogatására, és 2020 óta minden év májusában egy hetet szentel ennek a témának, illetve iránymutatást ad az oktatási intézményeknek és az oktatáspolitikai döntéshozóknak az iskolai és közéleti jóllétprogramok megvalósításához. Az **Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis** ehhez az európai kezdeményezéshez csatlakozik és megvalósít egy Mentális Egészség Hete programsorozatot 2025 május végén.

<https://www.mentalhealeurope.org/european-mental-health-week/>

Mi a célunk?

Célunk a mentális egészség fogalmának ismertebbé, láthatóbbá tétele, hogy ezáltal felhívjuk a figyelmet a prevenció fontosságára, ismertebbé tegyük a pszichológiai munkafolyamatokat, segítsük annak a felismerését, hogy nem vagyunk egyedül a mentális egészséghez kapcsolódó kérdéseinkkel, és hogy rámutassunk arra, hogy az önismeret egy érdekes és értékes út minden korosztály számára.



A projekt során ennek a hétnek a keretében ismeretterjesztő előadásokkal, **tanulóknak, pedagógusoknak, oktatási intézmények vezetőinek és szülőknek** szánt programokkal hívjuk fel a figyelmet a mentális egészség témájának a fontosságára. Ennek keretében **május 19-22. között minden nap 16.00-17.30 között online előadásokat** szervezünk a gyerekek, fiatalok mentális egészségének témájában.

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG HETE 2025. MÁJUS 19-25.

Az Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis online programsorozata

Május 19. hétfő 16.00-17.30 (Zoom)

Turóczy Hajnalka (BME): Jól élni egy digitalizált világban – praktikus tippek és kutatási eredmények a digitális jóllét témaköréből

A világunk digitalizálódása korosztálytól függetlenül a mindennapi valóságunk része. A kérdés az, hogy mit tudunk ezzel kezdeni. Lehet-e és ha igen, hogyan lehet a jóllétünket fenntartani jótékony mindennapi szokásokkal, sőt akár fokozni a digitális eszközök megfelelő alkalmazásával? Az előadás célja, hogy a tudományos eredményeket a mindennapi kihívásokkal összekapcsolja és ezáltal adjon teret a közös gondolkodásnak a gyerekek és szüleik, tanáraik digitális jóllétével kapcsolatban.

Május 20. kedd 16.00-17.30 (Zoom)

Korényi Róbert, Szigethi Ágnes (Tápiószőlős-Újszilvás Református Általános Iskola és Óvoda): „Érezni, érteni, cselekedni” – Az érzelmi tudatosság és mentalizáció szerepe a zaklatás megelőzésében

A zaklatás megelőzése nem ott kezdődik, hogy a gyerek tudja, mit kell tennie, ha bántanak valakit, hanem ott, hogy képes felismerni a saját érzéseit és megérteni mások érzelmi állapotát. Ez az előadás bemutat egy olyan programot, amely az érzelmi tudatosság és a mentalizáció fejlesztésére épít, megalapozva ezzel a zaklatás felismeréséhez és megelőzéséhez szükséges készségeket. Szó lesz arról is, hogyan lehet a gyerekeket már korán bevonni abba a gondolkodásba, hogy felelősek vagyunk egymásért, és hogy van lehetőségük tenni a bántalmazás ellen.

Május 21. szerda 16.00-17.30 (Zoom)

Dr. Rónai Katalin Zsuzsanna (SOTE), Vada Gergely (Magyar Alvásszövetség): Aludni muszáj – Az alvás szerepe a mentális egészségben és a serdülők mindennapjaiban

Az előadás betekintést nyújt az alvászélettan alapjaiba, bemutatja a leggyakoribb alvászavarokat és az alváshigiéné fontosságát. Külön hangsúlyt kap az alvás és a mentális egészség kapcsolata, valamint az életviteli szokásokra gyakorolt hatása. A legfrissebb alváskutatási eredmények, alvásmérések és egyéni alváskonzultációk gyakorlata alapján szó lesz a serdülők alvási szokásairól, a kialvatlanság következményeiről, és arról, hogyan segíthetjük őket pihentetőbb alvás elérésében,

Május 22. csütörtök 16.00-17.30 (Zoom)

Dr. Szabó Éva (Szegedi Tudományegyetem), Dr. N. Kollár Katalin (ELTE): Mit csinál az iskolapszichológus?

Az előadás azt a kérdést járja körül, hogy mire jó az iskolapszichológia, hogyan segítheti a pszichológus a gyermekek lelki egészségét, a pedagógusokat és az egész intézmény pszichés jóllétét és hogyan járulhat hozzá a sikeresebb iskolai teljesítmény eléréséhez. Kitérünk arra, hogy milyen módszerek állnak az óvoda- és iskolapszichológusok rendelkezésére, milyen eredményeket várhatunk joggal a működésüktől, miért érdemes iskolapszichológust alkalmazni, de arról is beszélünk majd, hogy milyen túlzó elvárások fogalmazódnak meg irányukban.

Helyszín: Zoom felület

<https://ppk-elte-hu.zoom.us/j/93896378514?pwd=DalluqfaZxdFmIR5MfPESbZxuYqVqH.1>

Meeting ID 938 9637 8514 Passcode 890569

A részvétel ingyenes!