



# NE STRESSZELJ

Készítette:  
Keszleri Dorka  
Nemecskó Nóri  
2024.12.09.



# CÉL, CÉLCSOPORT

## 7.OSZTÁLY

**Általános iskola: hamarosan felvételi**  
**Gimnázium: új közeg, új kihívások**

**Stressz:** A szervezet nem specifikus válasza az igénybevételre (Selye, 1978)

- fiziológiai tünetegyüttes - **általános adaptációs szindróma**
  - alarm, ellenállás, kimerülés
- **Hatása:** egészségkárosító magatartás, öngondoskodás csökkenése, élettani funkciók megváltozása

**Stresszkezelő módszerek:** cél - adaptív válaszok kialakítása

- stresszorok csökkentése
- készség szintű módszerek (átkeretezés, relaxáció)
- társas támogatás



# FELÉPÍTÉS



## Hangolódás

Bemutakozás  
Bemelegítő feladat

mozgás

## Stressz

Mi a stressz?  
Mikor éljük meg?

beszélgetés

## Eszközeink

Mit tehetünk a  
stressz ellen?  
Nem vagy egyedül!

beszélgetés/kreatív

## Lezárás

Tanulságok

mozgás



| Gyakorlat                             | Leírás                                                                        | Cél                                                     | Eszköz                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|
| Mutasd meg hogy érzed magad! - 5 perc | Mindenki megmutatja egy mozdulattal --> többiek leutánozzák                   | Egymásra hangolódás                                     | -                        |
| A stressz arcai - 10 + 5 perc         | Mi jut eszedbe a stresszről?<br>Egyéni majd kiscsoportos megbeszélés          | Téma átgondolása, megbeszélése, sokszínűség felismerése | papír, tollak            |
| Stresszlevezetés - 5 perc             | Plakátkészítés:<br>stresszlevezető módszerek<br>Progresszív izomrelaxáció     | Megküzdési módjaik, erősségeik felismerése              | papír, post-itek, filcek |
| Gombolyagdobálás - 15 perc            | Gombolyagból háló készítése közöttük --> egymásnak kedvesség, erősség mondása | Társas kapcsolódás megélése, megerősítés                | gombolyag                |
| Hullámozás - 5 perc                   | Hullám indítása és kivezetése kézenfogva                                      | Stressz kiengedése szimbolikusan, lezárás, lazulás      | -                        |



# GYAKORLATOK RÉSZLETESEN



**BEMUTATKOZÁS, MIT FOGUNK MA  
CSINÁLNI**

**MUTASD MEG, HOGY ÉRZED MAGAD!**

Körben állunk, és aki kezd, egy mozdulattal megmutatja, hogyan érzi magát éppen. A többiek leutánozzák a mozdulatot, majd ezután jön a kövekező.



Mozgásos  
megérkezés  
+ egymásra  
hangolódás az  
utánzás által



# A STRESSZ ARCAI

Mi jut eszedbe a stresszről? Mikor szoktad érezni? Hogyan jelenik meg benned? Van-e jó stressz? (a kérdések irányadók, nem muszáj az összeset feltenni, attól függ mennyire dolgoznak maguktól)  
-átgondolják a témát egyénileg

**Kiscsoportos megbeszélés** - papírokra felírhatják az ötleteiket  
Nagycsoportba pár fontosabb ötlet behozása

**Edukációs** téma, ha nem jön fel maguktól:  
Stresszorok - külső/belső;  
pozitív/negatív;  
kellemes/kellemetlen  
Fejlődést segítő: **eustressz**  
Megküzdő képességet legyőző: **distressz**



# STRESSZLEVEZETÉS

**Mit szoktál csinálni, hogy megnyugodj,  
vagy hogy ne is kerülj stresszhelyzetbe?**

Egyéni átgondolás majd kiosztunk post-iteket, melyekre ráírják ötleteiket. Ezt követően a táblára kitett színes plakátra felragasztják a post-iteket. Kitehetik az osztályterembe - emlékeztető saját technikáikról!



**Progresszív izomrelaxáció** - közös gyakorlás, eszköz bemutatása

Izomcsoportról izomcsoportra haladva tudatosan azok megfeszítése majd ellazítása következményeként oldódik a stressz





# GOMBOLYAG



A gyerekek körben állnak, egymástól olyan távolságra, hogy még könnyen tudják dobni és elkapni a gombolyagokat. A játékvezető kezdi. Valamennyit leteker a gombolyagból, megfogja a végét és odadobja a csoport bármelyik tagjának.

Ő elkapja, megfogja a fonalat, és a kezében tartja, majd leteker belőle valamennyit és eldobja a következőnek. Így jól látni, hogy ki kapott már "labdát", ki tartja a fonalat a kezében.

Fokozatosan kialakul egy háló, s mindenkinek csak egyszer lehet a kezébe kapni a gombolyagot és a fonalat. Mikor már mindenki kapott labdát, akkor álljunk meg egy kicsit: így mindenki össze van kötve mindenkivel, mindenki kapcsolatban van mindenkivel.

**Eddig arról beszéltünk, milyen stressz helyzetekkel találkoztok és hogyan kezelitek azokat. Most beszéljünk arról, hogy miben vagytok erősek, ügyesek! Kérlek mondj két erösséget a társadról, ami szerinted a stresszhelyzetekkel való megküzdését is támogathatja!**

**Stresszkezelés -  
társas  
támogatottság  
fontosságának  
kiemelése háló  
kialakulása után**



# HULLÁMZÁS

## Lezáró kör

Körben állnak kézenfogva, de van kezdő és záró ember (egy helyen megnyitott kör).

Az első ember elindít a karjával egy hullámot, és ahogy fogja a mellette levő kezét, továbbadja. Az utolsó ember “kivezeti” a hullámot a körből.

“Beszéltünk ma a stresszről, mikor jelenik meg, miért marad velünk és hogyan tudunk megszabadulni tőle. Képzeljétek el, hogy ez a stressz elindul és végighalad mindannyiótokon. A legutolsó ember engedje el, vezesse ki a stresszt az osztályból.”

**+1:** Emberalak rajzolása (akár életnagyságú) -> hol szoktátok érezni, ha feszültek vagytok?





KÖSZÖNJÜK A  
FIGYELMET!



# IRODALOM



Faludi, V. (2012). Szorongás a sportpályán, In Kurimay, T., Faludi, V., Kárpáti, R. (szerk.): *A sport pszichológiája - Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I.*, 171-190, Budapest: Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és Társai Kiadó.

Smith, E. R., Mackie, D. M., Claypool, H. M. (2016). *Szociálpszichológia*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

Urbán, R. (2022). *Az egészségpszichológia alapjai*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

