

Mentális Egészség Hete 2025.05.19-25

“Üzenetek, élmények és reziliencia” – közösségi
pszichológiai gyakorlatok



Feladatok

Hétfő

Stresszoldó gyakorlatok

Kedd

Mentális kvíz

Szerda

Szóasszociáció

Csütörtök

Túlélőcsomag+Szóképzés

Péntek

Jó tanácsok
versenye+Érzelmi dal
írása



Felkészülés

- Vezetőség bevonása
- Feladatok szerkesztése
- Tantestületi bejelentés
- Tájékoztatás
- Előkészülés



Feladatok

- Vizuális elvonulás
- Stressztisztító gondolatzuhany
- Vészhelyzeti belső hang
- SMS a stressznek
- Fordított napló
- Gondolat szemetes-erőzsák
- Csendkaland
- Stressz-szörny rajz
- Varázstárgy a zsebben
- Pillangólégzés
- Lufilégzés
- Tánc lépés tanulás
- Stressz buborék

Vizuális elvonulás

Feladat: Képzeltetek el egy nyugodt helyet, amire ha gondoltok, jó érzéssel tölt el. Csukjátok be a szemeteket 3 percre és próbáljátok meg minél részletesebben elképzelni ezt a helyet!

A papírra írtok rá, ahova képzeltétek magatokat, aztán hozzátok vissza nekünk. Maximum 10 perccel van, a pontozásnál számít a gyorsaság, kreativitás.

Hétfő

Stressz elleni gyakorlatok





A PILLANGÓLÉGZÉS ÉRZÉSEI

Pihentető, nyugtató, jó érzés, meditáló, lazító, bizsergető, kellemes, Lehetőség a harag kifújására, repülés, szállni az illatos virágok felett, mintha egy medve kergetne, a pillangó nem tud tovább szállni, ezért visszatér...

SMS A STRESSZNEK

Ha nem tűnsz el, rád hívom a barátaimat és elintézzük, hogy senkit ne bánts többé!

Kedves stressz, lehetetlen veled, elengedem kezed! Mehetsz! Vessz el! Mizu, hogy vagy, menj el!

Szia stressz, jó, hogy létezel, de nélküled kicsit jobb volt. Majd beszélünk, szia!

Szia stressz, én boldogságot rendeltem, nem téged, szóval menj!

Kedves stressz! Nem akarom, hogy itt légy, aggasztó vagy!

Miért vagy itt stressz, csak idegesítesz engem, menj el!

Örülök, hogy meglátogattál, de most már menj el! Kösz!

Kedves stressz, szeretném, ha nem zavarnál legalább 3-4 hétig, már így is sok a dolgom, nem kell még egy!

Nem hívtalak, menj el kedves stressz!

Szia stressz! Nem kértelek, hogy gyere, de van mikor jó, hogy itt vagy! Pl. Matek dolgozat előtt izgul az ember. Én boldog akarok lenni, szóval sziaaaa!

Aggasztó vagy, mint a ragasztó!

Chill, chill, chill!

Kedves stressz, olyan vagy, mint egy kincs, már csak el kéne ásnál!

Nagyon köszönöm, hogy eljöttél hozzám, csak pont rosszkor, úgyhogy kérek menj! Köszönöm!

Kedves stressz! Kérlek szépen, de nagyon, nem tudnál ott maradni, aho vagy? Miért pont dolgozatoknál, témazáróknál, felelésnél és még egy csomó szituációban kell jönnöd? Miért kell elrontani a napom, gyomrom? Maradj ott, ahol vagy, mert nincs meghívód!

Nem kell többet jönnöd!



VÉSZHELYZETI BELSŐ HANG

Ezt is meg tudom csinálni!

Képes vagyok rá!

Nem hogy már én ne tudjam megcsinálni!

Elég jó, elég erős vagyok hozzá!

Bármikor sikerülhet!

Bíznak bennem!

Elesel, állj fel és menj tovább!

A CSEND HANGJAI – CSENDKALAND

AUTÓK ZAJA



KIABÁLÁS



SAJÁT GONDOLATOK



ÉNEKLÉS



SZUSZOGÁS

RÖHÖGCSELÉS A FOLYOSÓN



TRAPPOLÁS A FOLYOSÓN

CSITÍTGATÁS A FOLYOSÓN

ÓRA KATTOGÁSA



KÖRÖGZÖRÖG



ZONGORASZÓ



SZAS A STRESSZNEKI



Tudom, hogy nagyon szeretsz.....De én nem !!!

Szia, köszö, hogy újra itt vagy, mostanában sokszor találkozunk. Remélem ez idővel megszűnik !

Nem kellesz !

Nem stresszelek, nyugodt ember vagyok, NINCS ÜZENETEM SZÁMODRA stressz!

Sajnálom, de a naptáram tele van, nem fogunk tudni találkozni !

Szeretném, ha nem küldtetnél többet !

Egyszer előjöttél, azóta el se mész ???

Nagylelkű, hogy itt vagy velem, de nélküled jobb lenne!

Kedves stressz, légyszí tünj el az életemből, mert nem hiányoztál ! Köszö !

Kedves stressz ! Tudom, hogy az utóbbi időben sokszor találkoztunk és úgy tűnhetett, mintha szívesen tölteném veled az időt. Azonban ez nem így van, kérek ne vedd zokon, de örülnék, ha nem találkoznánk többet!

Köszö, hogy gondoltál rám, de én nem igen!

Kedves stressz, köszö, hogy meglátogattál, de nem hívtalak!



FORDÍTOTT NAPLÓ

Ma írtuk meg a természet TZ-t, de legalább túlestünk rajta!

Holnap kompetencia, de legalább nem felelünk töriből!

Ma fociban arcon lótték labdával, de legalább enyém lett a labda!

Ma kilyukadt tesin a zoknim, de legalább kaphatok pár újat!

Ma rossz volt az ebéd, de legalább holnap ennél csak jobb lehet!

Tegnap megírtuk a szolfézs dolgozatot, de legalább az évben nem kell többször!

Nehéz reggel iskolába jönnöm, de legalább vannak barátaim itt!

Nehéz az iskola, de legalább jókat lehet röhögni!

Rossz, hogy hetes vagyok, de legalább nem kell kimenni a szünetre!

Esik az eső, de legalább vannak pocsofűk!

0 pontos lett a dolgozatom, de legalább minden feladatot kitöltöttem!

Sok óránk lesz ma, de legalább mindegyik izgalmas valamiért!

1-4 osztály (10 kérdés)

1. Mit jelent, ha valaki szomorú? – Hogy boldog.

- szeretne nevetni.
- rossz a kedve.
- sportolni akar.

2. Melyik a jó megoldás, ha valami miatt ideges vagy?

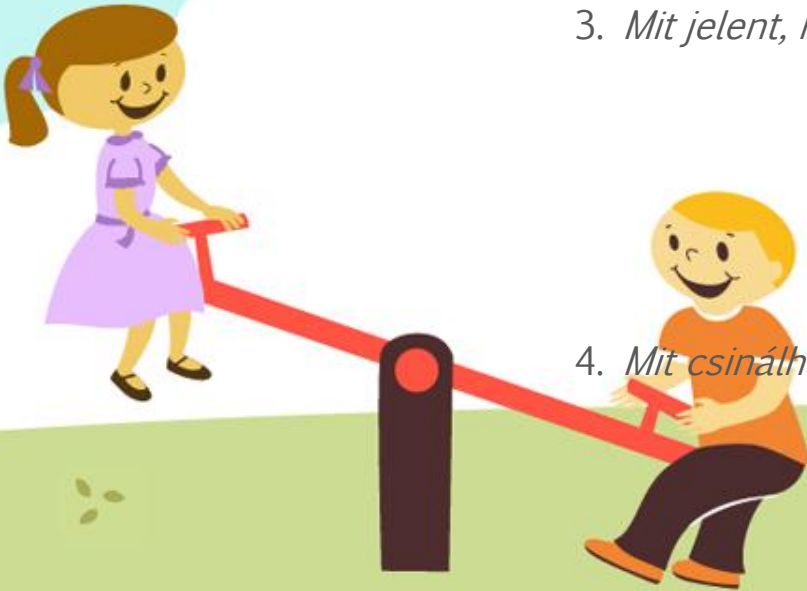
- Kiabálok másokkal.
- Elbújok és senkivel nem beszélek.
- Beszélek egy felnőttel, baráttal.
- Török-zúzok.

3. Mit jelent, ha valaki empátikus?

- Mindig focizik.
- Segít másokon és megérti mások érzéseit.
- Soha nem beszél senkivel.
- Csak a saját dolgával foglalkozik.

4. Mit csinálhatsz, ha valaki bánt téged szavakkal?

- Visszaszólsz csúnyán.
- Elmondod egy tanárnak, szülőnek.
- Figyelen kívül hagyod örökre.
- Elszaladsz, és nem mész iskolába.



Kedd

Mentális kvíz

5-8. osztály (22 kérdés)

1. *Mi az a szorongás?*

- Amikor valaki nagyon boldog.
- Amikor valaki aggodalmat érez valami iránt.
- Amikor valaki gyorsan tud futni.

2. *Mi segíthet a szorongás csökkentésében?*

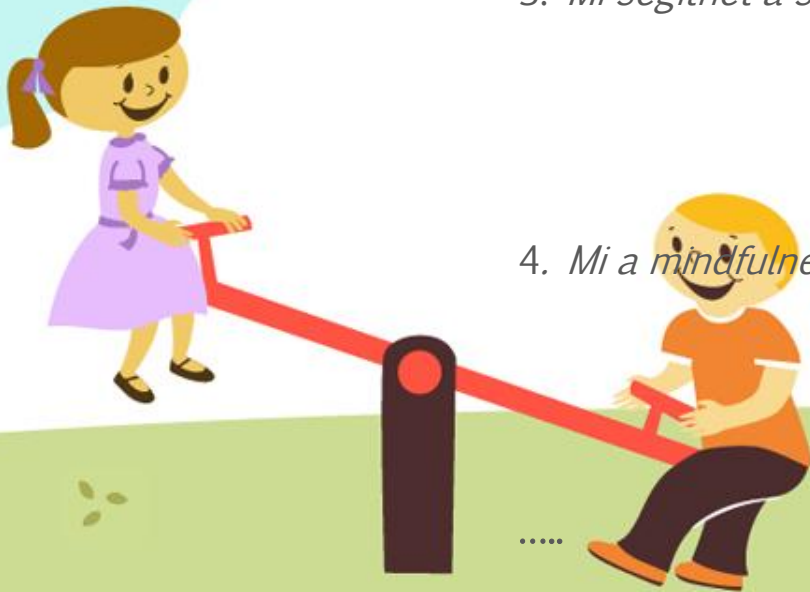
- Sportolás és relaxáció.
- Sok koffein fogyasztása.
- Tévészés egész nap.

3. *Mi segíthet a stressz csökkentésében?*

- Rendszeres testmozgás.
- Időtöltés telefonozással.
- A problémák figyelmen kívül hagyása.

4. *Mi a mindfulness?*

- Egy sport, amelyet az iskolában játszanak.
- A jelen pillanatra való figyelés és elfogadás.
- Egy játék, amit a szabadban játszanak.



Kedd
Mentális kvíz

Szavak:

REMÉNY, TÜRELEM, VIDÁMSÁG, ÖRÖM,
NEVETÉS, SZERELEM, BIZALOM, FEJLŐDÉS,
BÉKE, ÚJ KEZDET, BÁTORSÁG,
TÁMOGATÁS, EREDMÉNY, SIKER,
KREATIVITÁS, ERŐ, KÉPZELET,
BOLDOGSÁG, HŰSÉG, NYUGALOM

Szóasszociáció

Feladat: Kaptok egy szót, amihez jól kapcsolódó szavakat kell keresnetek! Próbáljatok meg minél több szót összegyűjteni, ami eszetekbe jut erről a szóról:

Legyetek ügyesek, a szavaitok kapcsolódhatnak érzelemhez, eseményhez, tárgyakhoz, vagy bármi máshoz, ami pozitív és motiváló! A cél, hogy minél gyorsabban reagáljatok, keressetek minél több kreatív, szórakoztató kapcsolatot.

Szerda

Szóasszociáció



Szóasszociáció

- **Bátorság**



Szóasszociáció

- Hűség



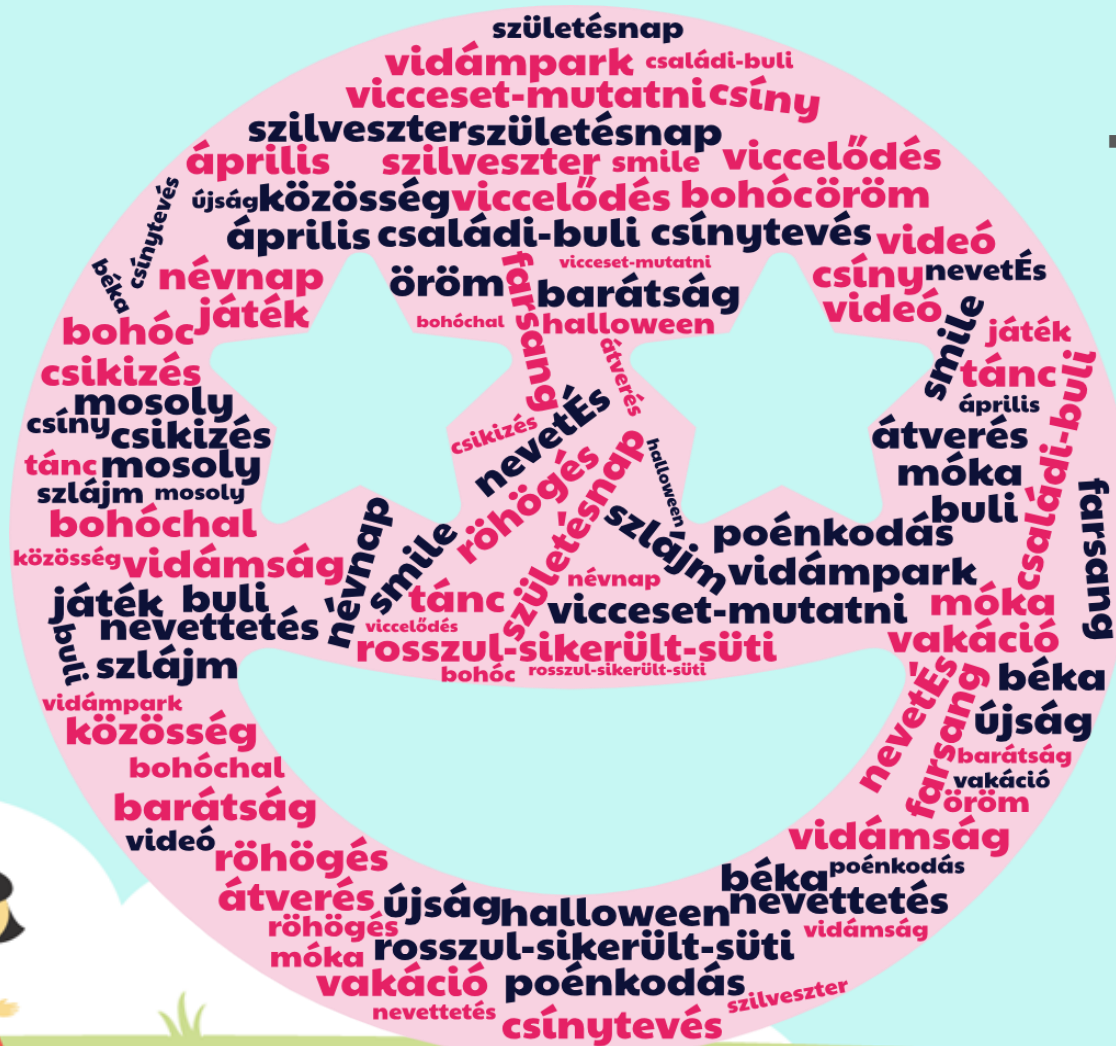
Szóasszociáció

- Öröm



Szóasszociáció

- **Nevetés**



Lelki uzsonnásdoboz (1-4.osztály)

Feladat: Gyűjtsetek össze és írjatok le olyan dolgokat, amik „jó érzéssel töltik meg a lelkünket” – ez kerül a képzeletbeli uzsonnás dobozba.

Pl. ölelés, vicces mese, plüss, kakaó, séta

Írjatok minél többet!

Plusz pont: Szóképzés (játékosan kombinálva ismert szavakat)

Feladat: Találjatok ki egy új szót a stressz (mikor valami miatt izgulsz, feszült vagy, nyomaszt valami és nem jó érzés) fogalmára!

Pl. Idegbogár (valaki ideges és stresszes), **Nyomaszka** (valami nyomasztó dolog, amit érzünk)

Csüörtök

Lelki uzsonnásdoboz



Túlélőcsomag stressz ellen (5-8. osztály)

Feladat: Az osztály készítsen egy „mentális túlélőcsomagot” akár rajzolva, akár írva, hogy mi kerülne bele egy képzeletbeli dobozba, amit stresszhelyzetben elő lehet venni.

Pl. „plüssmacska”, „bátorító hangüzenet”, „csokidarab”

Pontozás: Legötletesebb, legtöbb darabszámú és leginkább „lelkileg tápláló” csomag elkészítése alapján.

Plusz pont: Képzelt szó létrehozása

Feladat: Alkossatok egy teljesen új, elképzelt szót, ami leírja, hogy milyen stresszesnek lenni.

Pl. „szusztémia” (amikor egyszerre vagy ideges és álmos)



Csüörtök

Túlélőcsomag stressz ellen

STRESSZ ELLENI TÚLÉLŐCSOMAG

- PLÜSSÖK 🧸
- NAPFÉNY ☀️
- FOCI 🏈, SPORT 🏊, SÉTÁLÁS, GÖRKORI, EVEZÉS
- HÁZIÁLLATOK 🐾
- CSILLAGOK ✨
- TÁNC 💃 ÉNEKLÉS, ZENE, ZENÉLÉS
- KÖNYV 📖 REJTVÉNYFEJTÉS, RAJZOLÁS
- TERMÉSZET 🌍, NYARALÁS
- BARÁTOK 🍌, BULIZÁS, TÁRSASÁG
- STRESSZLABDA 🧘
- MASSZÁZS 🧖
- JAKUZZI 🛀, MELEG FÜRDŐ, SZAUNA, RELAX, JÓGA, MEDITÁLÁS

- VANÍLIA ILLAT 🌸
- CSOKOLÁDÉ 🍫, SZÖLŐCUKOR, RÁGÓ
- RÁNTOTT HÚS 🍖, PALACSINTA 🥞, TEJBEGRÍZ
- EGY JÓ ÁLOM 😴
- VÍZIVÁS 🥤, ÜDÍTŐ, FAGYI 🍦, JÉGKÁSA
- VIRÁGOK 🌺
- TELEFON 📞, FILMNÉZÉS, KÉP NÉZEGETÉS
- VÁSÁRLÁS 🛒
- JÁTÉK, RUBIK KOCKA 🎲
- PUHA TAKARÓ, PÁRNA 🛏
- TENGERPART 🏖, NYARALÁS



ÚJ SZAVAK A STRESSZ SZÓRA

STERIGES (mérges és stresszes)

IDEGMOS (túl feszült, agyalós)

IZGALVÁFESZ

BAMBÓ (SEGÍTSÉGGKÉRÉS)

VÁZKÓVÁR (LEMEREVEDÉS)

VELOSILENC (SZORONGÁS)

KÓBÉJ (MÁMOR)

RALLÓ (EMLÉKEZETKIESÉS)

KRIMLI (BULLYING)

ROMKI (AGRESSZÍV)

HOLOGOM (GOMBNYOMÁS, ÉS HOLOGRAM BARÁT JÖN LÉTRE)

BONYUL (BOLDOG ÉS NYUGODT)

HUHÓLÉMA (IDEGES ÉS ZAVARODOTT)

FÉKELÓMIA (FÉLÉS ÉS KELLEMETLENSÉG ÉRZÉS)

BLESZEMÓNIA (BESÓZOTT ÉS STRESSZES)

RÉMESKRÉMES

IDEGHŰR

MORCIKA

DURCIKA

MÉREGZSÁK

IDEGBULDOG

IDEGERENTYŰ

NYOMASZTÓ

STRESSZAGYA

NYOMIKA

IZGULI

ROBBANÓCUKORKA

FESZKÓ

IDEGBOMBA

STRESSZGOMBÓC

IDEGRÁNGÁS

IDEGRÁZÁS

IDEGGÖRCS

STRESSZZOKNI

SZORONGLABDA

SZORONGIZONGI

STRESSZMANÓ

BOGYASZTÓ

FÁJDALOMBAGOLY

STRESSZZSÁK

- Mit tennél, ha valaki csúnyát mond?
- Mi a teendő, ha elvesztetted a telefonodat?
- Mit tegyél, ha az iskolai étkezés nem ízlik?
- Mit tegyél, ha nem értesz egyet valakivel?
- Mit tegyél, ha valaki megsértett téged?
- Hogyan küzdj a félelmeiddel?
- Mit tennél, ha veszekedés van az osztályban?
- Hogyan kérj segítséget, ha nem érted az anyagot?
- Mi a teendő, ha nem sikerül elérned a céljaidat?
- Mit tegyél, ha túl sokat aggódsz?
- Hogyan tartsd fenn a motivációd, (érdeklődésedet) ha nehéz feladatot kapsz?
- Mi a teendő, ha nem tudsz dönteni valami fontosban?
- Mit tegyél, ha túl sok dolog halmozódik fel egyszerre?
- Hogyan érd el, hogy egy csapatmunka az osztályban sikeres legyen?
- Mit tegyél, ha úgy érzed, hogy nem tartozol az osztálycsoporthoz?
- Mi a teendő, ha elfelejtetted a házit?
- Mi a teendő, ha valakit csúfolnak vagy zaklatnak?
- Hogyan segíts egy barátodnak, aki szomorú?
- Mit tegyél, ha valakit megsértesz véletlenül?
- Mit tennél akkor, ha látod, valaki egyedül van a szünetekben?
- Mi a teendő, ha valaki nem akar osztozni egy játékon?

Jó tanácsok versenye

Feladat: Adjatok a következő helyzetekben segítő és pozitív tanácsokat egy másik osztálynak!

Pontozás: a kreativitás (mennyire eredeti és különleges a tanács), a hasznosság (mennyire praktikus és valós helyzetekre alkalmazható), és a pozitív hangvétel (mennyire segítőkész, támogató a tanács) alapján.

Péntek

Jó tanácsok versenye

JÓ TANÁCSOK

1. Ha elfelejtetted a házi feladatot:

- Szólj udvariasan a tanárnak!
- Kérj elnézést tőle!
- Ígérd meg, hogy bepótlod és pótolod is bel!
- Írd fel mindig a leckét!
- Kérd el egy tanártól!
- Nézd meg a Krétában!
- Amikor pakolsz be, lapozd át a tankönyveket, hátha megtalálod!

2. Hogyan érd el, hogy egy csapatmunka sikeres legyen az osztályban?

- Hallgassátok meg egymást, ha látod, hogy valaki nincs jól, próbáld meg kimutatni, hogy rád számíthat és meghallgatod!
- Segítsetek egymásnak, osszátok meg a munkát, mindenkit vonjatok bele akár jóban vagytok vele akár nem!
- Tartsatok össze!
- Kis dolgokon ne veszekedjete sokáig!
- Ha valakit látsz puskázni, ne áruld bel!
- Mutasd meg a házi feladatot másnak, nem tudhatod kinek mi múlik rajta!
- Ha nyertek, mindenki részesüljön a jutalomból!

3. Mit tegyél, ha túl sok dolog halmozódik fel egyszerre?

- Írjál színes cetlire jegyzeteket!
- Állítsd fontossági sorrendbe!
- Kérj segítséget!

4. Mit csinálj, ha nincs kedved, fáradt vagy tanulni!

- Hallgass zenét aztán térj vissza a tanuláshoz!
- Zárd ki a külvilágot!
- Igyál egy pohár finom teát közben, olvasgasd az anyagot!
- Csinálj vázlatpontokat, tanulókártyát!
- 40-50 percenként vedd el egy 20 perces pihenőt!
- Feküdj le picit pihenni, aztán állj neki újra!
- Kérj segítséget egy tanártól!
- Írd le sokszor egymás után, amit meg kell jegyezned!
- Mozogj tanulás előtt!
- Állíts fel célokat!
- Jutalmazd meg magad, ha valamit sikerül megcsinálni!
- Amennyi energiát beleszedsz a tanulásba, az később jövedelmez neked!
- Pihenj, mert pihenten jobban megy minden!

5. Mi a teendő, ha nem tudsz dönteni valami fontosban?

- Chat GPT
- Kérj tanári segítséget!
- Hallgass érzéseidre!
- Dönts logikusan!
- Kérdezd meg szüleidet!
- Képzeld el a barátod mit tenne!
- Csinálj táblázatot érvekkel, ellenérvekkel!
- Hallgass zenét!
- Gondolkozz, közben sétálj egyet!
- Egyél, igyál!

6. Mit tennétek, ha veszekedés van az osztályban?

- Először szólnánk egy tanárnak!
- Mindenkit meghallgatunk egyesével!
- Bocsánatot kérünk a végén egymástól.

7. Mit tegyél, ha túl sokat aggódsz?

- mély levegővétel
- testmozgás
- ellazulás
- zenehallgatás
- filmnézés
- séta
- barátokkal beszélés
- Bátorítsd magad!
- feszültségoldó módszerek

8. Mi a teendő, ha nem sikerül elérned a céljaidat?

- Tanulj valakivel közösen!
- Összed be jobban az idődet!
- Ha nem értesz valamit, kérdezz bátran!
- Ne várj el magadtól túl sokat!
- Fokozatosan állítsd magasabbra a „lécet”!
- Tanulás előtt egyél, igyál!

9. Hogyan kérj segítséget, ha nem érted az anyagot?

- Kérj attól segítséget, aki tudja az anyagot!
- Kérj olyan embertől segítséget, akinek van rád ideje!
- Légy türelmes!
- Mondd el pontosan, mi az amit nem értesz!
- Írjál jegyzeteket, akkor vissza fogsz tudni emlékezni az anyagra!

10. Mit tennél, ha valaki csúnyát mond?

- Kérlek ne mondj csúnya szót, mert ez engem zavar!
- Ha csúnyán beszélsz, eltanulják ezt a kisebbek is!
- Használd olyan szavakat, amiket te is szeretnél hallani!
- Kérlek ne mondj ilyeneket, mert másokat is megbánthatsz!
- Ez nekem rosszul esik!
- Ez nagyon illetlen!
- Légsz! ne beszélj így, mert az bántja a lelkemet!

ÉRZELEM DALOK

Tavaszi szél sulit áraszt

5.á-sok, 5.á-sok

Minden gyerek társat választ

5.á-sok, 5.á-sok

Mi titeket, ti minket

5.á-sok, 5.á-sok

(5.d-től az 5.a-nak!)

Boci, boci boldog

Boci, boci boldog

Ajándékot kapott,

Hogy sok csokit kapott

Nem akarta kinyitni

Megette az összeset

Hogy maradjon meglepi!

Nem hagyott már senkinek!

Remeg a két kezem

Vadul ver a szívem

A sötétség már elnyel

Mikor lesz már reggel!

Plusz pont: „Érzelem-dal” kihívás

Feladat: Egy érzelem (pl. öröm, félelem, zavar, unalom...) szó alapján írtátok át egy ismert dallam (pl. „Boci, boci tarka...”, „Tavaszi szél...”, „Csiga-biga...”, „Hej tulipán...”, de bármi más is lehet) szövegét úgy, hogy az adott érzelemről szóljon

Péntek

Jó tanácsok versenye



Tavaszi szél depressziót áraszt
virágom virágom
minden pszichológus páciens választ
virágom virágom
Hát én immár kit válasszak
virágom virágom
te engemet én tégedet
segítem segíted (8a)

Boci, boci boldog
Örömtől ujjongott
Vidáman ment aludni
Szép dolgokat álmodni (5b)

Haj kiskorám kiskorám,
Hem jó a félelem ám!
Gyere velem segítők,
A rossz dolgot nézzük meg

Létod nincs itt semmi baj
Félelmed alaptalan
Van rossz mellett mindig jó
Így készt a nap is ott.

Örömmé válik a rossz
Legyen optimizmuszod
Szeretettel gondold rá
Elmúlik a baj is máris ()

Öröm, öröm kaja
Mindenki felfalja
Odamennek enni
Ahol mindent kapni.

Boldog, boldog gyerek
Adtam neki tejet
Nagyon boldog volt ő
Okos volt a költő! (8c)

Boci, boci tarka
Szomorú egy marha
Oda megyünk lakni
Ahol öröm lenni. (6c)

Tavaszi szél erőt áraszt
Csináld meg! Csináld meg!
Minden barát támogat
Csinál meg! Csináld meg!
Családod is melletted van
Csinál meg! Csináld meg! (7a)

Érik a szőlő, hajlok a vessző
Táncra perdül mind a legény
Vígán dalolunk, száll a jókedv
Ragyog a napfény a hegy tetején. (

+1 „Dobj egy like-ot OFFLINE” - program

- *Feladat:* Pozitív üzenet írása az iskolában, osztály- és iskolás társaknak, tanároknak.
- Közös tánc az Aulában.



Foglalkozás Pedagógusoknak

(45 perc)



- Tanáriban táblázat az időpontokkal

Foglalkozás vázlat

1. Megérkezés: *„Ki vagy te, ha nem pedagógus, szülő, dolgozó nő?”*

- Írjatok a lapra szerepeket, pl. amit magadban szeretsz, titkos énekes stb.

2. Önreflexiót segítő kérdéssor: - Milyen gyakran érzed magad kimerültnek a (beszélgetés) munka végeztével?

- Mennyire érzed, hogy támogatást kapsz a kollégáidtól
vagy feletteseidtől?

- Tudsz időt szakítani magadra és a kikapcsolódásra a
hét során?

- Milyen gyakran érzel szorongást vagy stressz a
munkahelyi feladataid miatt?

- Ha problémád van, könnyen kérsz segítséget
másoktól?

3. Gondolat – detox: *„Milyen gondolatok járnak a fejedekben egy átlagos hétköznapi reggel?”*

Kategorizálni a válaszokat, melyek a segítő, a stressznövelő és az átkeretezhető gondolatok.

4. Mentális vészcsomag készítés

Lapon: Amikor kimerült vagyok,

Amikor büntudatom van,.....

Amikor túl sok a teendő,.....

5. „Mi az, amit mostantól gyakrabban szeretnétek megengedni magatoknak?”

6. Zárás

„Mondjatok egy dolgot, amit megköszöntök magatoknak.”

Kártya húzása: 



Köszönöm a figyelmet!

