

1. Stressz elleni gyakorlatok (HÉTFŐ)

- Vizuális elvonulás

Feladat: Képzeljétek 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 íjátok rá, ahova képzeltétek magatokat, aztán hozzátok vissza nekünk. Maximum 10 perccel van, a pontozásnál számít a gyorsaság, kreativitás.

- Stressztisztító – gondolatzuhany

Feladat: Írjátok le gyorsan minden gondolatotokat, aggodalmatokat, ami most a fejetekben van! – szó szerint bármit (pl. „éhes vagyok”, „izgulok a dolgozat miatt” stb.)

- Vészhelyzeti belső hang

Feladat: Mindenki írjon rövid „belső mondatot”, amit magának mondhat stresszhelyzetben! (pl. „Semmi nem tart örökké!”, „Képes vagyok rá!”)

- SMS a stressznek

Feladat: Írjátok egy rövid üzenetet a stresszeteknek, mintha elküldenétek neki! (pl. „Kedves stressz, köszöni, hogy meglátogattál, de nem hívtalak!”)

- Fordított napló

Feladat: Írjatok mondatokat, mintha naplót vezetnétek úgy, hogy minden stressz, probléma, gond pozitív élmény legyen. (pl. „Dolgozat volt, de legalább nem unatkoztam.” Vagy „Ma 3-szor kiöntöttem a teám, ez rekord.”)

- **Gondolat szemetes-erőzsák**

Feladat: Rajzoljatok két dolgot, egy szemetesládát és egy zsákot! Az elsőbe írjatok nehéz gondolatokat, problémákat, stresszhelyzeteket, amivel ti találkoztok. A zsákba pedig belső erőforrásokat, amik segítenek benneteket. Pl. humor, barátok....

- **Csendkaland**

Feladat: Mindenki csukja be a szemét és maradjon csendben egy percig, csak a légzésetekre figyeljétek és a hangokra, amit hallotok!

Soroljátok fel, milyen hangokat hallottatok, az osztályteremből és kintről egyaránt! Minél többet hallottatok, annál figyelmesebben csináltátok a feladatot.

- **Varázstárgy a zsebben**

Feladat: Mindenki képzelje el, hogy van egy varázstárgy a zsebében, ami segít neki, ha stresszes! Mi lenne az?

- **Stressz-szörny rajz**

Feladat: Rajzoljátok le, hogyan néz ki egy „stressz-szörny”, amikor idegesek vagytok! Lehet vicces, furcsa rajz. Adjatok neki nevet!

- **Lufi-légzés**

Feladat: Képzeljétek el, hogy ti vagytok egy lufi!

Belégzéskor „felfújuk magunkat”, karokkal is nagyra nyújtózunk, majd lassan kiengedjük a levegőt, mint egy lassan leeresztő lufi.

Utána jöhet egy vicces lufi, amikor gyorsan engeditek ki a levegőt, hangot is adhattok hozzá.

- **Pillangó-légzés**

Feladat: Képzeljétek el, hogy a kezetek egy pillangó! Érintsétek össze a hüvelykujjaitokat, és nyissátok ki a tenyereteket! A tenyeretek lesz a pillangó szárnya. Belégzéskor lassan mozgassátok a tenyereteket, ujjaitokat, kilégzéskor pedig zárjátok össze. Ha lassan, mélyet lélegeztek, a pillangó szárnyai is szépen mozognak. De ha kapkodtok, megijed és elrepül. Lélegezzetek így párszor!

- **Stressz-buborék**

Feladat: A papír buborékba írjátok olyan dolgot, ami stresszt okoz nektek! Ez lehet egy szó, egy helyzet, akár egy érzés is.

- **Tánclépés**

Feladat: Most egy kicsit mozgassátok meg magatokat! Valaki az osztályból, találjon ki és tanítson be az osztálynak négy egyszerű táncmozdulatot! Ezt ismételjétek meg többször! Akár többen is vállalkozhatnak a feladatra!

2. Mentális kvíz (KEDD)

Feladat: 1-4 osztály

1. Mit jelent, ha valaki szomorú?

- A) Hogy boldog.
- B) Hogy szeretne nevetni.
- C) Hogy rossz a kedve.
- D) Hogy sportolni akar

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

- A) Kiabálok másokkal.
- B) Elbújok, és senkivel nem beszélek.
- C) Beszélek egy felnőttel vagy baráttal.
- D) Török-zúzok.

3. Mit jelent, ha valaki empátikus?

- A) Mindig focizik.
- B) Segít másokon és megérti a másik érzéseit.
- C) Soha nem beszél senkivel.
- D) Csak a saját dolgával foglalkozik.

4. Mit csinálhatsz, ha valaki bánt téged szavakkal?

- A) Visszaszólsz csúnyán.
- B) Elmondod egy tanárnak vagy szülőnek.
- C) Figyelmen kívül hagyod őket.
- D) Elszaladsz és soha többé nem mész iskolába.

5. Mi segíthet, ha rossz kedved van?

- A) Egy kis séta vagy játék.
- B) Telefonozás.
- C) Kiabálsz másokkal.
- D) Nem eszel semmit.

6. Milyen érzés az, ha valaki boldog?

- A) Rossz a kedve.
- B) Örül, mosolyog és jól érzi magát.
- C) Csak csendben ül.
- D) Mindenkit bosszant.

7. Miért fontos beszélni az érzéseinkről?

- A) Mert így megértenek minket.
- B) Mert mindig panaszkodni kell.
- C) Mert ez a házi feladat.
- D) Nem is fontos.

8. Mit jelent relaxálni (megnyugodni)?

- A) Futni gyorsan.
- B) Nyugodtan pihenni, mély levegőt venni.
- C) Kiabálni.
- D) Tévézni egész nap.

9. Mit mondasz egy barátodnak, ha látod, hogy szomorú?

- A) "Hagyj békén!"

- B) "Veled vagyok, minden rendben lesz?"
- C) "Ez nem az én dolgom."
- D) "Miért sírsz már megint?"

10. Ha valami miatt aggódsz, mi segíthet?

- A) Egy barát vagy felnőtt megkérdezése.
- B) Elrejtteni az érzéseidet.
- C) Azt mondani, hogy nincs is semmi baj.
- D) Egyedül próbálni megoldani mindent.

Feladat: 5-8. osztály

1. Mi az a szorongás?

- a) Amikor valaki nagyon boldog
- b) Amikor valaki aggodalmat érez valami miatt
- c) Amikor valaki gyorsan tud futni

2. Mi segíthet a szorongás csökkentésében?

- a) Sportolás és relaxáció
- b) Túl sok koffein fogyasztása
- c) Tévészés egész nap

3. Mi a legjobb módja a szorongás kezelésének iskolai környezetben?

- a) Barátokkal beszélgetni

- b) Egyedül lenni és elkerülni mindenkit
- c) A legnehezebb feladatot választani

4. Mi a pozitív gondolkodás?

- a) Mindig a legrosszabbra számítani
- b) A dolgok jó oldalát látni, még a nehézségekben is
- c) Minden problémát figyelmen kívül hagyni

5. Mi a legjobb módja annak, hogy pozitívan gondolkodj egy nehéz helyzetben?

- a) Másokat hibáztatni
- b) A megoldásokra összpontosítani
- c) Elkerülni a problémát teljesen

6. Miért fontos a pozitív gondolkodás?

- a) Mert segíthet abban, hogy jobban érezd magad és könnyebben megoldj problémákat
- b) Mert nem kell dolgoznod, ha mindig pozitív vagy
- c) Mert elkerülheted a tanulást

7. Mi segíthet a stressz csökkentésében?

- a) Rendszeres testmozgás
- b) Túl sok időt tölteni a telefonodon
- c) A problémák figyelmen kívül hagyása

8. Mi a mindfulness?

- a) Egy sport, amelyet az iskolában játszanak

b) A jelen pillanatra való figyelés és elfogadás

c) Egy játék, amit a szabadban játszanak

9. Mi történhet, ha túl sok stresszt halmozunk fel anélkül, hogy kezelnénk?

a) Növekvő boldogság

b) Fizikai és mentális problémák, mint például fejfájás vagy szorongás

c) Semmi

10. Mi a legjobb dolog, amit tehetsz, ha egy barátod szomorú?

a) Hagyd egyedül, hogy ne zavarod

b) Kérdezd meg, mi történt, és hallgasd meg figyelmesen

c) Utalj rá, hogy másoknak is rossz napjuk van

11. Miért fontos a jó barátság?

a) Mert mindig megnevettetnek minket

b) Mert támogatást és segítséget nyújtanak, ha szükségünk van rá

c) Mert sok ajándékot kapunk tőlük

12. Hogyan támogathatunk egy barátot, aki szorong?

a) Mondjuk neki, hogy "Ne aggódj, minden rendben lesz"

b) Segítsünk neki lépésről lépésre megoldani a problémát

c) Elmondjuk neki, hogy "Ne légy gyenge, mindenki átmegy ezen"

13. Mi az önbecsülés?

- a) Hogyan gondolunk magunkra és hogyan érezzük magunkat önmagunkkal
- b) Hogyan csinálunk házimunkát
- c) Hogyan próbálunk mindenki másnak megfelelni

14.Mi a legjobb dolog, amit tehetünk, ha nem érzünk jól magunkat a bőrünkben?

- a) Megpróbálunk változtatni rajta, ha tudunk, de elfogadjuk magunkat úgy, ahogy vagyunk
- b) Mindig mások véleményére figyelünk
- c) Túl sokat nézzük a közösségi médiát

15.Mi segíthet abban, hogy jobban érezzük magunkat a testünkkel kapcsolatban?

- a) Megbocsátani magunknak és szeretni magunkat, még akkor is, ha nem vagyunk tökéletesek
- b) Csak akkor érezhetjük jól magunkat, ha úgy nézünk ki, mint a modellek
- c) Megpróbálni másokat másolni

16.Mi a legjobb módja annak, hogy megoldjunk egy problémát?

- a) Figyelmen kívül hagyni, hátha megoldódik magától
- b) Lépésről lépésre, nyugodtan és átgondoltan megközelíteni
- c) Rágódni rajta anélkül, hogy bármit is tennénk

17.Mi történik, ha nem próbálunk megoldást találni egy problémára?

- a) A probléma magától eltűnik

- b) A probléma egyre nagyobbá válhat
- c) Mindenki elfelejti

18. Ha nem tudjuk egyedül megoldani a problémát, mi a legjobb lépés?

- a) Ragaszkodjunk hozzá, hogy mi oldjuk meg
- b) Kérjünk segítséget egy baráttól, családtagtól vagy tanártól
- c) Csináljunk úgy, mintha nem lenne problémánk

19. Miért fontos a pihenés és a kikapcsolódás a mentális egészség szempontjából?

- a) Mert csak így lehetünk produktívak
- b) Mert segít abban, hogy jobban kezeljük a stresszt és az érzelmeket
- c) Mert így elkerüljük a munkát

20. A következő lehetőségek közül melyik segíthet a pihenésben?

- a) Túlórázni és dolgozni éjjel-nappal
- b) Olvasni, zenét hallgatni, meditálni vagy sétálni a szabadban
- c) Csak nézni a telefonodat

21. Miért fontos segítséget kérni, ha úgy érezzük, hogy nem bírjuk egyedül?

- a) Mert mindenki átmegy hasonló dolgokon, és nem kell szégyellni
- b) Mert akkor nem kell semmit csinálni
- c) Mert a segítségkérés azt jelenti, hogy gyengék vagyunk

22.Milyen helyzetekben érdemes segítséget kérni?

- a) Ha nem tudjuk egyedül megoldani a problémát
- b) Ha úgy érezzük, hogy túl sokat dolgozunk és nem bírjuk tovább
- c) Mindkettő

3. Szóasszociáció (SZERDA)

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

ÖRÖM

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.

Szavak:

Boldogság, Siker, Barát, Remény, Nevetés, Kedvesség, Öröm, Bátor,
Szerelem, Támogatás, Hála, Eredmény, Képzelet, Türelem, Hűség,
Béke, Szeretet, Bizalom, Kreativitás, Vidámság, Erő, Fejlődés,
Nyugalom, Új kezdet

4. Lelki uzsonnásdoboz (CSÜTÖRTÖK)

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)

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)

5. Jó tanácsok versenye (PÉNTEK)

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.

Szituációk

- Mit tennél, ha valaki csúnyát mond?
- Mi a teendő, ha elveszted 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?

Plusz pont: „Érzelem-dal” kihívás

Feladat: Egy érzelem (pl. öröm, félelem, zavar, unalom...) szó alapján írjátok 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