Project code: 2024-1-HU01-KA121-SCH-000205361

Beszámoló Vántsa Judit / Erasmus-Bologna-2025

**„ PROMOTING STUDENTS’WELL-BEING AND MENTAL HEALTH IN SCHOOLS”**

Napjainkban egyre gyakrabban találkozunk állandóan fáradt, mentálisan kimerült, alul motivált, feszült, szorongó diákkal. Koncentrációs képességük, kitartó teljesítőképességük fokozatosan romlik. Konfliktusaikat nehezen élik meg, pozitív kommunikációs és stresszkezelési képességeik hiánya miatt társas kapcsolataik gyengülnek. Sorolhatnám még tovább azokat a látható tüneteket, melyek mögött igen összetett, fizikai, érzelmi, lelki folyamatok rejlenek, melyek feltárása, megértése és pozitív kezelésére elengedhetetlen a napi tanári gyakorlatban is. Diákjainknak egyre nagyobb szükségük van egy őket meghallgató, támogató, elfogadó és befogadó iskolai környezetre. A téma aktualitása, valamint személyes érdeklődésem miatt esett a választásom erre az igen komoly témára.

A mentális egészség fogalmának meghatározását követően alaposan körbejártuk az ok-okozati tényezőket. Feltártuk a jelenségek mögött meghúzódó (emocionális, sprituális, intellektuális és fizikai) összefüggéseket, kategorizáltuk a főbb probléma-csoportokat és olyan javaslatokat fogalmaztunk meg, melyek jól beépíthetők az iskola életébe.

Külön nagy figyelmet és hangsúlyt kapott az (egyéni / társas) érzelmi intelligencia fejlesztésének kérdése. Gyakoroltuk az empátia készséget, belehelyeztük magunkat a diákok helyzetébe, hogy jobban megérezzük és megértsük a bennük feszülő problémákat. Esettanulmányokat dolgoztunk fel a Tudatosság-Térkép (Awareness-Map) segítségével. Tudatosan megvizsgáltuk a különböző érzelmeket, beazonosítottuk az adott érzelmek által indukált gondolatokat, a kimondott mondatokat, azért, hogy pozitív, valódi megoldást hozó cselekvésekre legyünk képesek. Érzelmeink beazonosítása, tudatos kontrolállása sokat tud segíteni egy adott helyzetben a megfelelő viselkedés és a hatékony konfliktuskezelés megtalálásában.

Egy egész napot szántunk a „Bullying” témakörére, megismerve a sokszereplős, szövevényes folyamat lelki hátterét. Esettanulmányok segítségével próbáltuk beazonosítani, hogy melyek a valóban fenyegető társas viszonyok. A téma bonyolultságára való tekintettel, konkrét, gyakorlatban is jól alkalmazható, hatékony módszerekre nem tértünk ki. Ennek a kurzusnak nem is ez volt a fő feladata, hogy ebben a témában gyakorlati szinten elmélyüljön. Annál többet foglalkoztunk viszont a jelen tudatos megélésével, a már ismert „Mindfulness” technikákkal.

Számomra nagyon tetszetős volt a következő szójáték, mely igen sokat mond és nagyon nem mindegy, hogy melyik szókapcsolati oldalon állok. A kérdés úgy hangzott:

**„Mind full or Mindful?”** Csak rajtunk múlik, hogy hagyjuk-e a mindenfélével túlzsúfolt elménket szabadon pörögni, vagy tudatosan, célorientáltan irányítjuk, és hasznos tevékenységekre fogjuk. Erre számos játékos feladatot tanultunk, ami könnyen beépíthető a napi rutinba és ezzel támogathatjuk diákjaink mentális egészségének fejlődését. Ilyen volt a „Kim’s game”, mely az 5 érzékszerv bekapcsolásával, annak együttes fejlesztésével játékos módon képes fejleszteni a gyermekek koncentrációs képességét, memóriáját, összességében az elme fókuszálását. A mentális fejlődés útján haladva elkerülhetetlen, hogy nehézségekbe ütközünk, konfliktushelyzetbe kerülünk (tanárok, diákok egyaránt), amikor szükségünk van egyszerű, könnyen alkalmazható, de hatékony stresszkezelési technikákra, (The chair exercise), hogy csak egyet említsek. A tanfolyamon lehetőségünk volt összegyűjteni jól bevált praktikákat. A tananyag megismerése és feldolgozása páros és csoport munkák keretében zajlott, kooperatív technikákkal, igen aktív részvétellel. Megosztottuk saját tapasztalatainkat, ütköztettük álláspontjainkat, véleményt formáltunk, és javaslatokat tettünk bizonyos helyzetekre, de a kötetlen beszélgetésre is bőven volt lehetőségünk.

A komoly szakmai foglalkozások mellett kulturális programokat is kínált a tanfolyamot szervező intézmény.

Összességében elmondhatom, hogy egy igen mélyreható, átfogó tudással lettem gazdagabb, mely tovább formálja eddig alkotott véleményemet, szakmai hozzáállásomat. Úgy gondolom, hogy a tanultak sokat fognak segíteni abban, hogy jobban megértsem és hatékony módszerekkel támogatni tudjam tanulóim mentális egészségének fejlődését.

Hálásan köszönöm az iskolának, hogy alkalmam lehetett egy újabb Erasmus programban részt vennem.

Vántsa Judit

2025 08. 19.