

**Tantárgy neve: TANM-PPM-117 Mentálhigiéné az iskolában****Tantárgy-leírás:****1. Fejlesztett kompetenciaterületek:**

A tanulói személyiség fejlesztése: az egyéni igényekre és fejlődési feltételekre tekintettel elősegíteni a tanulók értelmi, érzelmi, testi, szociális és erkölcsi fejlődését. Életvezetési ismeretek nyújtása és az egészséges életvezetési szokások elősegítése.

A pedagógus pszichés egészségének megőrzése.

**2. A tantárgy tartalma:**

A gyerekek mentálhigiénéje –

Indirekt hatások: az iskolai környezet feszültségmentessége. A pedagógus eszközei: relaxáció (AT), drámapedagógia, csoportjátékok, személyiségfejlesztő játékok, a Gordon modell (értő figyelem, konfliktusmegoldás). Az iskolapszichológus szerepe: egyéni tanácsadás, csoportok, a pedagógus támogatása a mentálhigiéné tevékenységében. A szabadidős tevékenységek mentálhigiéné szerepe.

A pedagógusok mentálhigiénéje –

Egyéni utak keresése: relaxációs, önismereti módszerek, iskolán kívüli szabadidős tevékenységek. Szervezeti lehetőségek: közös szabadidős tevékenységek, esetmegbeszélő csoportok, iskolapszichológusi támogatás a kiégés elkerülése érdekében.

**3. A tanegység teljesítésének kritériumai**

Az elmélet megismerése szakirodalom feldolgozása alapján. Az egyes módszerek saját élményű megtapasztalása, iskolai gyakorlat keretében hospitálása és/vagy kipróbálása.

**Irodalom**

Bagdy E., Telkes J.: *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Budapest, 1988, Tankönyvkiadó

Bagdy E.: *A relaxációra épülő tanári mentálhigiéné és pszichoszomatikus prevenció*. Új Pedagógiai Szemle, 1996. 2. sz. 39-50. o.

Csendes É. *Életvezetési ismeretek és készségek* (Középiskolai tanári kézikönyv), Diósd, 2001.

Csendes É. *Véleményem szerint – 12-16 évesek nevelőinek*. 2000, Zenith Nyomda Rt.

Gabnai K.: *Drámajátékok*. Budapest, 1993, Marczibányi Téri Művelődési Központ.

Gerevich J. *Iskolai mentálhigiéné*. Budapest, 1997, Animula Kiadó

Gordon, T.: T.E.T. *A tanári hatékonyság fejlesztése*. Budapest, 1989, Gondolat

N. Kollár K., Martonné T. M., Porkolábné B. K., Gyenei M.: *Iskolás gyerekek terhelési szintje, pszichoszomatikus egészségi állapota és társas kapcsolatai*. *Pszichológia és nevelés*.

Pszichológiai Szemle, Budapest, 1999. Könyvtár 3. Akadémiai Kiadó

Rudas J.: *Delfi örökösei*. Budapest, 1997, Gondolat-Kairosz

Szabó K. *Osztályfőnöki kézikönyv*, Budapest, 1997, Nemzeti Tankönyvkiadó

Szekszárdi Júlia (szerk.) *Nevelési kézikönyv nem csak osztályfőnököknek*. Budapest, 2001, OKI Kiadó – Dinasztia Tankönyvkiadó

Walker, J.: *Feszültségoldó módszerek az iskolában*.