

# Lelki egészségfejlesztési lehetőségek az iskolában

DR. LIPPAI LÁSZLÓ, DR. SZABÓ-PRIEVARA DÓRA, DR. HABIL. TARKÓ KLÁRA

SZTE JGYPK ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS  
KÖRNYEZETI NEVELÉS INTÉZET

MTA-SZTE EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS KUTATÓCSOPORT

2022. NOVEMBER

A MAGYAR TUDOMÁNY ÜNNEPE



*Tudomány: út a világ megismeréséhez*

# Főbb pontok és kulcsgondolatok

## Főbb pontok:

- Nemcsak elmélet... egyre gazdagodó empirikus bizonyítékok
- Pedagógusok funkcionális tudása a lelki egészségfejlesztésről
- Az iskola mint [lelki] egészségfejlesztési színtér

## Kulcsgondolatok:

- Kimutatható, hogy *a társas és érzelmi kompetenciák* mindennapos, *az egész iskolai közösség* életének szerves részeként zajló fejlesztése pozitívan hat a *lelki egészségre*.
- Kimutatható jelentőséggel bír, hogy ez megtörténjen az iskolában, és ugyanilyen fontos, hogy az iskola másra ne vállalkozzon a lelki egészség vonatkozásában.

# A pedagógusok funkcionális tudása a lelki egészségfejlesztésről....

20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet  
a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények  
névhasználatáról



X. FEJEZET  
A GYERMEK, A TANULÓ EGÉSZSÉGÉNEK, BIZTONSÁGÁNAK VÉDELMEVEL KAPCSOLATOS FELADATOK, A FELADATOKBAN  
KÖZREMŰKÖDŐKRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK A NEVELÉSI-OKTATÁSI INTÉZMÉNYBEN

41. A nevelési-oktatási intézmény feladatai a gyermek, a tanuló egészségfejlesztésével összefüggésben

128. § (1) \* A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy a nevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek részesüljön a teljes testi-lelki-szellemi jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, a nevelési-oktatási intézmény mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

c) \* a lelki egészséget fejlesztő pedagógiai módszerek és a művészetek alkalmazásával a tanulási eredményesség és a társas kapcsolati készségek fejlesztése, a lemorzsolódás csökkentése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerfogyasztás, a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,

# A pedagógusok funkcionális tudása a lelki egészségfejlesztésről....

## 43. A lelki egészség fejlesztése \*

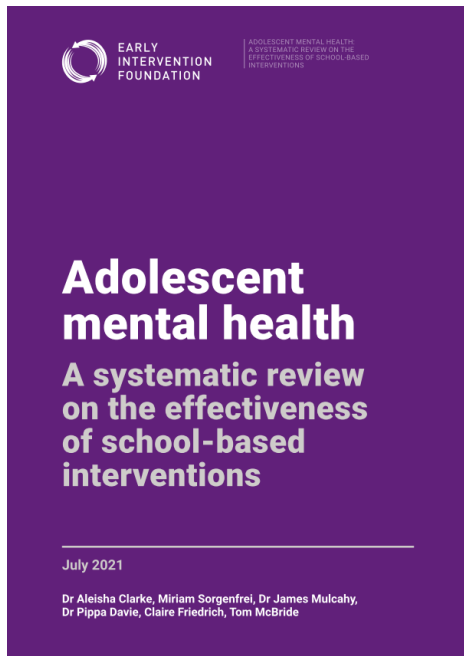
131. § (1) \* A nevelési-oktatási intézményben folyó pedagógiai munka által elérhető lelki egészségfejlesztés célja, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott lelki fejlődést, támogassa a gyermek, tanuló esetében a környezethez történő alkalmazkodást, felkészítsen és megoldási stratégiákat kínáljon a környezetből érkező ártalmas hatásokkal szemben, így csökkentve a káros következményeket, továbbá pozitív hatást gyakoroljon a személyiségfejlődésre.

(2) \* Az iskolának és a kollégiumnak kiemelt figyelmet kell fordítania a viselkedési és kémiai függőségek, valamint a nevelési-oktatási intézményben megjelenő erőszak megelőzésére, továbbá a gyógyult szenvedélybeteg és bántalmazott tanulók beilleszkedésének elősegítésére, ennek során indokolt esetben együttműködik az iskola-egészségügyi szolgálattal.

(3) \* Abban az esetben, ha a pedagógus a gyermek, a tanuló bántalmazását vagy más deviáns viselkedésformákat észlel, az adott osztály vagy tanulócsoporthoz nevelésében, oktatásában közreműködők bevonásával esetmegbeszélést kezdeményez, majd a pedagógusokkal közösen feltárja azokat a lehetséges okokat, amelyek a viselkedés sajátos formájához vezethettek. A konfliktusban érintett gyermekek, tanulók az iskolapszichológus kiemelt segítségében részesülnek.

(4) Amennyiben az érintett gyermek, tanuló vagy a tanulók csoportja vonatkozásában a viselkedési problémák ismétlődő jellegűek, az intézmény vezetője értesíti óvodás gyermek esetén az óvodapszichológust, tanuló esetén az iskolapszichológust, és egyúttal meghatározza azt az időpontot, amikor a gyermek, a tanuló köteles a pszichológus tanácsadásán részt venni.

# Csak egy kiragadott példa...



- A PsycInfo, SCOPUS, WoS felhasználásával, a szisztematikus szakirodalmi áttekintés módszertani szabályait (PRISMA) követve, az elmúlt évtizedben a 12-18 éves fiatalok lelki egészségére irányuló beavatkozások hatékonyságát elemezték.
- A 2010-2020 közti időszak metaelemzéseinél 2048 db találatból 34 kiemelkedő színvonalú metaelemzés eredményeit dolgozták fel.
- A 2017 és 2020 közt megjelent primer 6724 témába vágó empirikus kutatás áttekintésével választották ki azt a 97-et, melyek jó minőségű empirikus kutatások beszámolóit tartalmazták.

# Csak egy kiragadott példa...

A fiatalok lelki egészségének és jóllétének FEJLESZTÉSÉRE irányuló beavatkozások

Valamilyen konkrét pszichés probléma esetében szubklinikai tüneteket mutató, magas kockázatú célcsoportra irányuló beavatkozások

Magatartási problémák prevenciója (főként az agresszív vagy bántalmazó viselkedésformák)

# Csak egy kiragadott példa...

## A fiatalok lelki egészségének és jóllétének FEJLESZTÉSÉRE irányuló beavatkozások

(primer 97-ből 46, ebből 13 SEL)

- A **SEL programoknak** kis vagy közepes mértékű hatása van a fiatalok társas és érzelmi kompetenciáira
- rövid távon enyhíti a depressziós és szorongásos tünetek előfordulási gyakoriságát is
  - hosszú távon e pozitív hatásokra még nincs erős kutatás(i eredmény).

Másféle (pl. pozitív pszichológiára, mindfulness-re vagy meditációra épülő) programok hatékonyságát egyelőre nem igazolják jó minőségű empirikus adatok.

Megállapítható volt az is, hogy a fiatalok lelki egészségműveltségének bővülése önmagában még nem volt garancia arra, hogy nyitottabbá váljanak e téma iránt, és adott esetben könnyebben kérjenek segítséget.

# Csak egy kiragadott példa...

Valamilyen konkrét pszichés probléma esetében szubklinikai tüneteket mutató, magas kockázatú célcsoportra irányuló beavatkozások

- A magas kockázati célcsoportba tartozó fiatalokra irányuló, és valamilyen konkrét pszichés probléma (pl. depresszió, szorongás, stressz, önsértés, öngyilkosság) prevencióját célzó beavatkozások kerültek.
- Zömében a kognitív viselkedésterápián alapuló módszerek, és az érzelmek szabályozásában, a negatív gondolatok és a hátráltató viselkedésformák azonosításában segíti a fiatalokat.
- Jó minőségű kutatások eredményei igazolják, hogy a szubklinikai tünetekkel rendelkező fiataloknál, főként a depressziós tünetek csökkentése akkor hatékony, ha az iskola külső szakember (pl. pszichológus) munkáját is igénybe veszi.



# Csak egy kiragadott példa...

Magatartási problémák  
prevenciója (főként az  
agresszív vagy bántalmazó  
viselkedésformák)

- Főként a fiatalok körében megjelenő antiszociális, agresszív vagy bántalmazó viselkedésformák megjelenésének visszaszorítását célzó programok hatékonyságvizsgálata.
- Az egész iskolát érintő, az iskolai környezetre és tantervre is kiterjedő beavatkozások voltak a leghatékonyabbak a magatartási problémák megelőzésében, illetve az arra adott válaszban.
- Fennálló problémák esetén az érdemi változások átlagosan 2-3 év múlva lettek mérhetőek.

# A pedagógusok funkcionális tudása a lelki egészségfejlesztésről....

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)

- önismeret és reális önértékelés (self-awareness): saját érzelmek, gondolatok felismerésének és tudatosításának képessége, saját erősségekkel és korlátokkal való munka;
- életvezetési készségek (self-management): miként szabályozza érzelmek, gondolatok és a viselkedés szabályozása különböző szituációkban; önmagunk motiválása a kitűzött célok elérése érdekében);
- közösségi beilleszkedéshez szükséges készségek (social awareness): a különböző háttérrel és kultúrával rendelkező társak, és a közösségi viselkedési normák elfogadásához és megértéséhez szükséges készségek;
- kapcsolatépítési készségek (relationship skills): az őszinte, nyílt kommunikáció, az együttműködés, a konstruktív konfliktuskezelés, valamint a segítségkérés és segítségnyújtás készségei;
- felelős döntéshozatal (responsible decision-making): az etikai-társadalmi normákhoz igazodó viselkedés a társas kapcsolatokban; tetteink következményeinek reális értékelése (Zsolnai, 2020)

**Azokba a kulcsszínterekbe integráltan, ahol a tanulók élnek és tanulnak!**

# A pedagógusok funkcionális tudása a lelki egészségfejlesztésről....

**School Mental Health Ontario** / **Santé mentale en milieu scolaire Ontario**

## Support student mental health: How to get started

Last updated September 16, 2022

Mental health promotion | News | Provide support | School staff

You'd never turn a student away who was in need, but do you know what to say when they come to you about a mental health challenge? Are you comfortable incorporating daily mental health practices in your classroom? Do you find ways to integrate mental health learning into any lesson, any time, without needing to set special time aside?

Let's face it—there's a lot on educators' plates, especially these days. And the concern about student mental health is real. The pandemic and increasing racial justice work has brought mental health back to the forefront. And the intrinsic relationship between equity and mental health is now more commonly recognized. And so how do we harness the opportunity of this challenging time we're in to build towards a better future for everyone? Well—we each have a role, that's for sure. So, if you're new to student mental health support, or feel like there's more you could be doing, here are five steps to help you on your journey. Start where you are.

### 5 steps to build a more mentally healthy classroom and school

**Step 1: Build your foundational knowledge about mental health and effective support strategies**

**CASEL**

Blog | Donate | Contact | Search our network

About Us | **Fundamentals of SEL** | Systemic Implementation | News & Publications | Events

- Fundamentals of SEL Overview
- What Does the Research Say?
- What is The CASEL Framework (Wheel)?
- How Does SEL Support Equity?
- How Does SEL Support Your Priorities?
- Making the Case for SEL

**Evidence • Implementation • Policy**

# Advancing Social and Emotional Learning

Now to systemic SEL? Start here.

# A pedagógusok funkcionális tudása a lelki egészségfejlesztésről....

- *„Magyarországon...*
  - ...egyelőre még nincsenek a szigorúan vett kritériumoknak megfelelő, intézményi keretek között működő SEL/SEE-programok.” (Zsolnai, 2020. 53. old.)
- *A világ többi részén...*
  - Nemcsak zajlanak ilyen programok, hanem a legszigorúbb tudományos kritériumoknak is eleget tevő hatékonyságvizsgálatokkal is nyomon követik azokat.

# Egészségfejlesztő iskolák globális standardjai (WHO, 2021)

Egészségfejlesztő iskola ~ az egész iskolára kiterjedő, folyamatos szervezeti törekvést értünk, mely arra irányul, hogy az iskola biztonságosabb és egészségesebb szintérré váljon (WHO, 2021)

## Módszertani irányelvek

- megvalósítása inkluzív és pártatlan
- szakmapolitikai megvalósítása a köznevelési szektorba ágyazott
- a tantermi tanulást és tanítást kibővítve az iskolai élet minden aspektusát áthatja
- az összes érintett bevonásával történik, különös tekintettel a tanulókra, a szülőkre és gondviselőkre
- az egészségfejlesztő iskola megvalósulása ismétlődő és folyamatos

# Egészségfejlesztő iskolák globális standardjai (WHO, 2021)

1. Az országos, a regionális és a helyi (ön)kormányzati **politika** is elkötelezett az egészségfejlesztő iskolák ügye iránt, konkrét lépéseket tesz és erőforrásokat biztosít

2. Az iskola **szervezeti felépítése és működése** tükrözi az egészségfejlesztés egész iskolára kiterjedő megközelítése iránti elköteleződést

3. Az iskola **vezetése** elkötelezett az egészségfejlesztés egész iskolára kiterjedő megközelítése iránt (felelősségi körök, vezetési és egészségfejlesztési kompetenciák)

4. Az egészségfejlesztő iskola aktív tagja annak a **helyi közösségnek**, ahol működik.

5. Az iskola **pedagógiai programja** támogatja a tanulók egészségének és jóllétének fizikális, szocio-emocionális és pszichológiai aspektusait.

6. Az iskolának világosan megfogalmazott, egyértelműen kommunikált elvárásai vannak arra, hogy az iskolában megjelenő **társas kapcsolatok** mikor tekinthetők biztonságosnak és támogatónak.

7. Az iskolai irányelvek biztosítják, hogy az iskolai közösség minden tagja számára **biztonságos és egészséges fizikai környezetet** nyújt az iskola épülete.

8. Minden tanulónak hozzáférése van az iskoláskorúakat érintő vagy az iskolában található **egészségfejlesztő és egészségügyi szolgáltatásokhoz**, melyek felszereltsége kellő mértékű és képzett szakemberek működtetik.

# Főbb pontok és kulcsgondolatok

## Főbb pontok:

- Nemcsak elmélet... egyre gazdagodó empirikus bizonyítékok
- Pedagógusok funkcionális tudása a lelki egészségfejlesztésről
- Az iskola mint [lelki] egészségfejlesztési színtér

## Kulcsgondolatok:

- Kimutatható, hogy *a társas és érzelmi kompetenciák* mindennapos, *az egész iskolai közösség* életének szerves részeként zajló fejlesztése pozitívan hat a *lelki egészségre*.
- Kimutatható jelentőséggel bír, hogy ez megtörténjen az iskolában, és ugyanilyen fontos, hogy az iskola másra ne vállalkozzon a lelki egészség vonatkozásában.



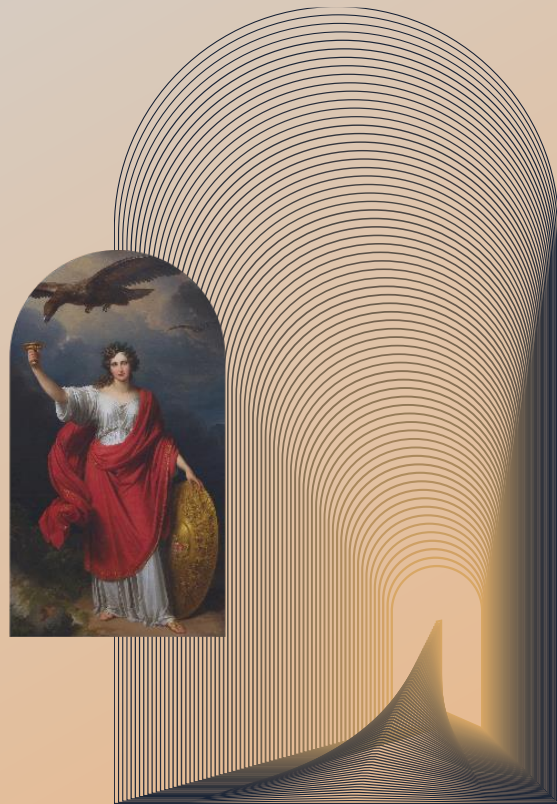
A MAGYAR TUDOMÁNY ÜNNEPE

Az MTA programsorozata



# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

[mta.hu](http://mta.hu)



Az előadás elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.