



**A GYERMEKEK ÉS
FIATALOK MENTÁLIS
EGÉSZSÉGÉNEK
TÁMOGATÁSA
OTTHON ÉS AZ ISKOLÁBAN**

BAGDI BELLA

Tartalomjegyzék

BEVEZETŐ	4
Miért különösen fontos most a gyerekek és fiatalok mentális egészsége?	4
MI A MENTÁLIS EGÉSZSÉG VALÓJÁBAN?	6
Válságban a fiatalok mentális egészsége	6
MI TERHELI MA LEGINKÁBB A GYEREKEKET ÉS FIATALOKAT?	7
1. A bizonytalanság terhe	7
2. A család túlterheltsége.....	7
3. Az iskolai nyomás és teljesítménykényszer	8
4. Kortárskapcsolatok, kiközösítés, bullying.....	8
5. Az online tér és a folyamatos összehasonlítás.....	8
6. A rossz hírek és a felnőtt világ konfliktusai	9
7. A rutinok felborulása és a kapaszkodók hiánya	9
8. Egyenlőtlenségek és halmozódó kockázatok	9
9. Miért fontos mindezt komolyan venni?.....	10
FIGYELMEZTETŐ JELEK: MIKOR VAN BAJ?	11
Hangulati változások, amelyek nem múlnak el gyorsan	11
Visszahúzóds és érdeklődésvesztés	11
Iskolai teljesítményromlás és koncentrációs nehézségek	12
Az önértékelés romlása és a reményvesztettség.....	12
Ingerlékenység, düh, túlreagálás	12
Fokozott szorongás és testi panaszok	13
Kockázatos viselkedések és megküzdési zavarok.....	13
Alvási és evési szokások megváltozása.....	13
Mikor kell különösen komolyan venni a jeleket?	14
Mit üzennek ezek a jelek valójában?	14
MIT TEHET A CSALÁD? 6 DOLOG, AMI VÉDI A GYEREK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉT	15
1. Érzelmi biztonság megteremtése.....	15
2. Stabil napi rutin és kiszámíthatóság.....	15
3. Beszélgetések, amelyekben nem csak kérdezőnk, hanem tényleg jelen vagyunk.....	16
4. A médiafogyasztás tudatos keretezése	16
5. Példamutatás a stresszkezelésben	17
6. Kapcsolódás és minőségi együttlét	18



Amit nem kell tökéletesen csinálni	18
Erőforrások családoknak	19
MIT TEHET AZ ISKOLA ÉS A PEDAGÓGUS?	20
Az iskola biztonságos érzelmi tér legyen, ne csak teljesítménytér.....	20
Az egyik legerősebb védőfaktor: kapcsolat a pedagógussal.....	20
Az iskola ne kampányszerűen, hanem rendszerszinten foglalkozzon a mentális egészséggel.	21
Érdeemes tanítani az érzelmi és társas készségeket.....	21
A bullying megelőzése nem mellékes ügy, hanem mentálhigiénés alapfeladat	23
Nem mindenre a pedagógus a megfelelő segítő: fontos a határ és az együttműködés.....	23
A pedagógusoknak is szükségük van támogatásra	23
Mire van szüksége a gyerekeknek az iskolában, különösen feszült időszakban?	24
Mire van különösen szükség az iskolákban?.....	24
Erőforrások pedagógusoknak, iskoláknak.....	24
A FIATALOK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK ELŐMOZDÍTÁSA – BEFEKTETÉS A JÖVŐBE	28
Tudomány a boldogságórák mögött	28
A mentális egészség pozitív modellje	28
A bővítés–építés elmélet.....	29
A perma–v modell	30
CSELEKEDHETÜNK!	32
ÖSSZEFOGLALÁS	33
FORRÁSJEGYZÉK	35



Bevezető

Miért különösen fontos most a gyerekek és fiatalok mentális egészsége?

Bár a gyermekeket és fiatalokat gyakran az egészséges korcsoportok közé soroljuk, a valóság azonban ennél árnyaltabb: körülbelül minden ötödik fiatal tapasztal valamilyen mentális problémát (Kessler és mtsai., 2005; Patel és mtsai., 2007). Ezek a nehézségek – beleértve a szorongást, a depressziót, a viselkedési nehézségeket, a figyelemzavarokat vagy a szerhasználatot – világszerte a serdülők és fiatalok alkalmazkodási nehézségeinek vezető okai.

A kutatások azt mutatják, hogy a mentális zavarok megjelenésének átlagos életkora mindössze 14,5 év (Solmi és mtsai., 2021), és a problémák előfordulása az elmúlt években tovább növekedett. 2019-ben minden harmadik középiskolás diák, valamint a lány tanulók fele számolt be tartós szomorúságról vagy reménytelenségről – ami 40%-os növekedést jelent 2009-hez képest. A COVID-19 valószínűleg szerepet játszott ebben a romlásban, a járvány által okozott példátlan mértékű zavar és bizonytalanság miatt. Az érzelmi zavarok – ideértve a szorongást és a depressziót – a leggyakoribbak a fiatalok körében, ezt követik a viselkedési zavarok. És bár a technológiai platformok sok szempontból javították az életünket – megkönnyítve új közösségek építését, az erőforrások elérését és az információhoz jutást –, azt is tudjuk, hogy sokak számára negatív hatásaik is lehetnek. Ha nem felelősen és biztonságosan használjuk ezek az eszközöket, akkor könnyen szembeállíthatnak bennünket egymással, erősíthetik az olyan káros viselkedéseket, mint a zaklatás, a kirekesztés, és alááshatják azt a biztonságos, támogató környezetet, amelyre a fiataloknak szükségük van. Magyarország számára is ez különösen fontos kérdés, hiszen a fiatalok a társadalmunk meghatározó és jövőformáló csoportját alkotják. Mentális jóllétük nemcsak egyéni, hanem társadalmi és gazdasági szempontból is kulcsfontosságú.

A gyermekkor és a serdülőkor kritikus szakaszok a mentális egészség szempontjából

Az agy fejlődése és a mentális egészség szempontjából kritikus időszakok a gyermekkor és a serdülőkor (PAHO, 2023). Ezekben a életszakaszokban a fiatalok jóléte és fejlődése rendkívül érzékeny a környezeti hatásokra (Potter et al., 2017). A mentális egészség és a pszichoszociális fejlődés gyermekkori és serdülőkori kezelésének elmulasztása hosszú távú következményekkel járhat, amelyek a felnőttkorig is átnyúlnak, korlátozva az egyének lehetőségeit a teljes potenciáljuk kibontakoztatására (WHO, 2025). Ugyanakkor fontos hangsúlyozni: a mentális egészségi problémák nemcsak kezelhetők, hanem gyakran megelőzhetők is. Egyre több kutatás bizonyítja, hogy a korai beavatkozás, valamint a szociális és érzelmi készségek fejlesztése jelentősen csökkentheti a problémák kialakulásának kockázatát, és erősítheti a gyerekek és fiatalok ellenállóképességét.

A mentális egészség fejlesztését és megelőzését már az élet korai szakaszában előtérbe kell helyezni.



Egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a fiatalok mentális egészsége szoros kapcsolatban áll az iskolai sikerességgel. Ez a kapcsolat három fő területen ragadható meg.

Kognitív szinten	Szociális-érzelmi szinten	Viselkedéses szinten
Az érzelmi problémák gyengíthetik a tanuláshoz szükséges működéseket, például a munkamemóriát, az elköteleződést és a kitartást.	A 11–14 évesek alacsonyabb szociális-érzelmi fejlettsége összefügg azzal, hogy kisebb eséllyel érnek el jó érettségi eredményeket.	A viselkedési problémák csökkenthetik az osztálytermi tanulási lehetőségeket és a tanulási tevékenységekben való részvételt, ami kedvezőtlenül hat az iskolai teljesítményre (Moilanen és mtsai., 2010).

A mentális egészségfejlesztő és megelőző programok, mint Magyarországon a Boldogságóra program, amelynek eredményességét hazai hatásvizsgálatok is alátámasztják, arra törekednek, hogy fejlesszék a gyermekek és fiatalok érzelemszabályozását, mérsékeljék a kockázatvállaló viselkedést, és erősítsék a nehézségekkel való megküzdéshez szükséges rezilienciát.

Ebben kulcsszerepet játszik az iskola, ami nemcsak a tanulás színtere, hanem a kapcsolódás, a közösséghez tartozás és a támogató felnőtt kapcsolatok egyik legfontosabb terepe is. Az iskolai környezet lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok időben támogatást kapjanak, és olyan készségeket sajátítsanak el, amelyek segítik őket a mindennapi kihívások kezelésében. A mentális egészség támogatása azonban nem egyetlen szereplő feladata. A családok, az oktatási intézmények, a szakemberek és a döntéshozók közös felelőssége, hogy olyan környezetet teremtsenek, amelyben a gyermekek és fiatalok biztonságban érezhetik magukat, fejlődhetnek, és képesek lehetnek kibontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket.

Ez a tanulmány azért született, hogy ebben kapaszkodót adjon: segítsen jobban érteni, mi zajlik ma a gyerekekben és fiatalokban, továbbá megmutassa, mire érdemes figyelni, és milyen apró, hétköznapi lépésekkel támogathatjuk a mentális és érzelmi jóllétüket.

A mai világban talán semmi sem fontosabb annál, mint hogy olyan gyerekeket neveljünk, akik nemcsak teljesíteni tudnak, hanem kapcsolódni is képesek: együttműködni másokkal, együttérezni, empátiával fordulni egymás felé, és emberi módon jelen lenni a kapcsolataikban. Olyan fiatalokra van szükség, akik fel tudják ismerni és ki tudják fejezni az érzéseiket, meg tudják nyugtatni önmagukat, tudnak kérdezni, bízni és remélni, ugyanakkor képesek a konfliktusokat nem rombolóan, hanem konstruktívan kezelni. Mindemellett nemcsak önmagukért tudnak felelősséget vállalni, hanem érzékenyek a közösségükre is: észreveszik a másik embert, készek jót cselekedni, segíteni, és hozzájárulni egy biztonságosabb, együttműködőbb, emberségesebb világhoz.

Ha valóban élünk ezzel a lehetőséggel, és a jóllétre nevelés az oktatásban ugyanolyan jelentőséggel bír majd, mint a lexikális tudás, akkor nemcsak egyéni életutakat erősíthetünk meg, hanem egy egészségesebb, ellenállóbb és kiegyensúlyozottabb társadalom alapjait is megteremthetjük.

Támogató szándékkal,



Bagdi Bella

pszichológus, mindfulness oktató

az óvodai és iskolai Boldogságóra Program alapító vezetője



Mi a mentális egészség valójában?

Amikor a mentális egészségről beszélünk, sokan még ma is elsősorban a problémákra gondolnak: szorongásra, depresszióra, viselkedési nehézségekre, kiégésre, krízisre. Pedig a mentális egészség ennél sokkal több. Nem csupán azt jelenti, hogy valakinek nincs diagnosztizált pszichés nehézsége. A mentális egészség azt is jelenti, hogy képesek vagyunk kapcsolódni másokhoz, megküzdeni a stresszel, örömet átélni, reményt fenntartani, döntéseket hozni, fejlődni, és megtalálni a helyünket a világban.

Ez nagyon fontos szemléletváltás. Mert ha úgy tekintünk a mentális egészségre, mint problémamentes állapotra, akkor hajlamosak vagyunk csak akkor észbe kapni, amikor már nagy a baj. Ha viszont úgy tekintünk rá, mint egy olyan belső erőforrásrendszerre, amit ápolni, védeni és fejleszteni lehet, akkor a megelőzés is helyet kap. És ez különösen lényeges a gyerekek és fiatalok esetében.

Válságban a fiatalok mentális egészsége

A 21. századi fiatalok olyan világban nőnek fel, amelyet folyamatos bizonytalanság, társadalmi és környezeti válságok, globális problémák és a jövő kiszámíthatatlansága jellemez. Ez a komplexitás és az ebből fakadó stressz komoly mentális terhet ró a gyerekekre és serdülőkre – és az európai, valamint magyarországi adatok egyértelműen mutatják: a fiatalok lelki jólléte válságban van.

- Az UNICEF jelentése szerint az öngyilkosság már a második leggyakoribb halál az európai fiatalok körében, közvetlenül a közlekedési balesetek után
- Magyarországon évente egy iskolai osztálynyi gyermeket veszítünk el öngyilkosság következtében, ami európai viszonylatban is riasztó adat
- Az OECD 2022-es felmérése alapján a fiatalok közel fele nem jut hozzá mentálhigiénés támogatáshoz



Mi terheli ma leginkább a gyerekeket és fiatalokat?

A mai gyerekek és fiatalok nem üres térben nőnek fel. Nemcsak a saját életkorukból adódó feladatokkal küzdenek, hanem egy olyan világban próbálnak eligazodni, amely sokszor a felnőttek számára is túl gyors, túl zajos és túl bizonytalan. A választási időszakok, a társadalmi megosztottság, a közbeszéd feszültsége, a gazdasági bizonytalanság, a világpolitikai konfliktusok, az online tér érzelmileg túlfűtött működése mind olyan háttérzajt alkotnak, amelyből a gyerekek sem maradnak ki. A fiatalok mentális egészségét ugyanis nem egyetlen tényező alakítja, hanem a családi, iskolai, közösségi és társadalmi hatások összjátéka.

Ez azért különösen fontos, mert a gyerekek sokszor nem úgy mutatják a terheltségüket, mint a felnőttek. Nem feltétlenül mondják ki, hogy félnek a jövőtől, hogy nyomasztja őket a sok rossz hír, vagy hogy megterheli őket a körülöttük levő feszültség. Ehelyett ingerlékenyebbé, visszahúzó-dóbbá, figyelmetlenebbé, motiválatlanabbá válhatnak, alvási nehézségeik lehetnek, vagy éppen túlzottan felpörögnek. Ahhoz, hogy valóban segíteni tudjunk nekik, először meg kell értenünk, milyen terhek nehezdednek ma rájuk.

1. A bizonytalanság terhe

A gyerekeknek és fiataloknak biztonságra van szükségük. Arra az élményre, hogy a világ alapvetően kiszámítható, hogy vannak kapaszkodók, és hogy a fontos felnőttek tudják, merre tartanak. Mostanában azonban sok családban maga a felnőtt világ is bizonytalanabbnak tűnik. Gazdasági nehézségek, megélhetési gondok, társadalmi feszültségek, szélsőséges vélemények, állandó hírzaj és jövőtől való félelem terheli a mindennapokat. A fiatalok érzékelik ezt a légkört, akkor is, ha senki nem magyarázza el nekik részletesen. A szakmai anyagok is hangsúlyozzák, hogy a fiatalok mentális állapotát nemcsak a személyes élmények hanem a tágabb társadalmi erők és politikák is nagyban formálják.

A választások körüli feszült időszak ezt sok családban még jobban felerősítheti. Ilyenkor felerősödhetnek az indulatok, az aggodalmak, gyakoribbak válhatnak a veszekedések, végletes kijelentések, és a gyerek számára az a benyomás alakulhat ki, hogy a világ veszélyes, kiszámíthatatlan, és a felnőttek sem érzik magukat benne biztonságban. A gyermek idegrendszere nem politikai eseményekre reagál, hanem az érzelmi klímára: arra, hogy mennyi feszültség, félelem és bizonytalanság van a környezetében.

2. A család túlterheltsége

A gyerekek lelkiállapotának egyik legerősebb meghatározója a családi közeg. Amikor a szülők kimerültek, szoronganak, túlterheltek vagy érzelmileg kevésbé elérhetőek, azt a gyerekek nagyon pontosan érzékelik. A feltöltött anyagok szerint a fiatalok mentális nehézségeinek kockázatát növeli, ha a szülők vagy gondozók maguk is fokozott stressznek, kiégésnek vagy túlzott terhelésnek vannak kitéve. A pandémia alatti vizsgálatok külön is kiemelték, hogy a szülői burnout, a rutinok felborulása, a pénzügyi bizonytalanság és a családon belüli stressz mind hozzájárulhatnak a gyerekek lelki tüneteinek erősödéséhez.



Ez a mechanizmus nem csak járványhelyzetben működik. Bármely társadalmi krízisben, gazdasági feszültségben vagy politikailag túlfűtött időszakban megnő a szülői idegrendszer terhelése. Ha a felnőttek feszültebbek, kevésbé türelmesek, kevésbé kiszámíthatók, a gyerekek biztonságérzete is sérülhet. Sokszor nem is az okozza a legnagyobb terhet, ami történik, hanem az, hogy a gyerek egyedül marad azzal, amit ebből érzékel.

3. Az iskolai nyomás és teljesítménykényszer

A gyerekek és különösen a serdülők életében az iskola nem pusztán tanulási helyszín, hanem a mindennapi önértékelés egyik legfontosabb terepe. Itt dől el számukra, mennyire ügyesek, elfogadhatók, versenyképesek és szerethetők. Az iskolai terhek ezért sokkal többet jelentenek egyszerű feladatoknál. A serdülők mentális egészségéről szóló összefoglaló szerint az olyan stresszorok, mint a vizsganyomás, a zaklatás, a testképpel kapcsolatos aggodalmak és az iskolai elvárások, jelentősen befolyásolhatják a fiatalok mentális egészségét és viselkedését, akár hosszabb távon is.

A mai fiatalok közül sokan úgy érzik, hogy folyamatosan bizonyítaniuk kell. Úgy érzik nem lehetnek csupán „elég jók”, jól kell teljesíteniük, gyorsnak, terhelhetőnek, sikeresnek és tudatosnak kell látszaniuk. Közben ott van a jövővel kapcsolatos szorongás is: vajon lesz-e helyük a világban, lesz-e munkájuk, meg tudnak-e felelni annak, amit elvárnak tőlük. Ez a láthatatlan nyomás könnyen vezethet szorongáshoz, perfekcionizmushoz, önértékelési zavarokhoz vagy kimerüléshez.

4. Kortárskapcsolatok, kiközösítés, bullying

Gyermek- és kamaszkorban a társas kapcsolatoknak óriási súlya van. A kortársak véleménye, az elfogadás vagy elutasítás élménye, az, hogy ki hová tartozik, gyakran sokkal mélyebben érinti a fiatalokat, mint azt a felnőttek gondolnák. Ha egy gyerek tartósan kirekesztettnek, láthatatlannak vagy megszégyenítettnek érzi magát, az komoly nyomot hagyhat az önértékelésén és a lelki jóllétén.

Kutatások szerint a bullying-megelőző iskolai programok azért különösen fontosak, mert a zaklatás és cyberbullying valós és széles körű kockázati tényező a fiatalok mentális egészségére nézve, és az ilyen programok bizonyítottan képesek csökkenteni mind a hagyományos, mind az online bántalmazás gyakoriságát. Ez önmagában is jelzi, hogy a kortársbántalmazás nem „gyerekes ügy”, hanem komoly mentális teher.

5. Az online tér és a folyamatos összehasonlítás

A digitális tér ma már nem külön világ, hanem a fiatalok életének természetes része. Ez sok előnyt hordoz: kapcsolódást, információt, közösséget, önkifejezési lehetőséget. Ugyanakkor komoly kockázatokat is rejt. A szakmai kutatások alapján önmagában a képernyő előtt töltött idő nem áll mindig egyértelmű kapcsolatban a rosszabb mentális jólléttel, a kényszeres internethasználat azonban már összefügghet az alacsonyabb önelfogadással és a gyengébb lelki működéssel.

Más összefoglalók azt is jelzik, hogy az internet fokozott vagy problémás használata kapcsolatba hozható magányossággal, alacsonyabb önértékeléssel, depresszív hangulattal, és azzal, hogy a valódi kapcsolatok helyét részben online jelenlét veszi át.



A közösségi média különösen érzékeny terület. A fiatalok nap mint nap szembesülnek azzal, hogyan néznek ki mások, mit értek el, milyen életet mutatnak kifelé. Ez könnyen vezethet önértékelési problémához, testképzavarhoz, „*nem vagyok elég jó*” érzéshez. A Surgeon General jelentése is kiemeli, hogy a média és a populáris kultúra sok fiatal önértékelését rombolja azzal, hogy azt üzeni: nem elég szépek, nem elég népszerűek, nem elég okosak vagy nem elég sikeresek.

6. A rossz hírek és a felnőtt világ konfliktusai

A mai fiatalok folyamatosan hozzáférnek a világ rossz híreihez. Háborúk, klímaszorongás, gazdasági válságok, erőszak, gyűlöletbeszéd, szélsőséges politikai üzenetek, félretájékoztató, online támadások. Sokszor mindez egyetlen nap alatt ömlik rájuk. Az anyagok szerint a fiatalokat ma különösen terhelik az olyan tényezők, mint a polarizált politikai párbeszéd, a klímaváltozással kapcsolatos aggodalmak, a fegyveres erőszak, a diszkrimináció, valamint az érzelmileg túlfűtött félretájékoztató.

Ezek a hatások nem csak akkor ártanak, ha a gyerek mindent pontosan megért belőlük. Elég, ha érzi a veszélyt, a szorongást, a megosztottságot. A kisebb gyerekek gyakran saját fantáziájukkal töltik ki a hiányzó részleteket, a nagyobbak pedig könnyen beleragadhatnak a doomscrollingba, a kommentháborúk követésébe vagy a jövővel kapcsolatos sötét forgatókönyvekbe.

7. A rutinok felborulása és a kapaszkodók hiánya

A gyerekek lelki biztonságát nagyban segítik a kiszámítható struktúrák: a napi rutin, a megszokott rend, az ismert kapcsolatok, a stabil szokások. A témával foglalkozó szakmai anyagok szerint a fiatalok mentális tüneteit fokozhatják az olyan élmények, mint a rutinok felborulása, az iskolából való kiszakadás, a barátokkal való kapcsolat megszakadása, vagy általában a megszokott életkeretek szétesése.

Ez különösen aktuális akkor, amikor a társadalom egésze zaklatottabb. Feszült időszakokban nemcsak a hírek lesznek nyugtalanítóbbak, hanem a családi ritmus is könnyebben borul: több vita, több idegesség, kevesebb együtt töltött minőségi idő, kiszámíthatatlanabb napok jöhetnek. A gyerek számára viszont éppen ilyenkor lenne a legnagyobb szükség a megtartó, biztonságot adó mindennapokra.

8. Egyenlőtlenségek és halmozódó kockázatok

Nem minden gyereket visel meg a ugyanannyira a bizonytalan világ. A kutatások szerint azok a fiatalok vannak nagyobb veszélyben, akik eleve sérülékenyebb helyzetből indulnak: anyagi bizonytalanságban élnek, már korábban is küzdöttek mentális nehézségekkel, diszkrimináció éri őket, kevés támogatást kapnak, vagy több kockázati tényező egyszerre van jelen az életükben.

Ez azért lényeges, mert a mentális egészség védelme nem lehet egységes recept. Van, akinek egy támogató családi beszélgetés is sokat segít, másnak célzottabb figyelemre, iskolai támogatásra vagy szakemberre lesz szüksége.



9. Miért fontos mindezt komolyan venni?

Mert a mai lelki terhek valóságosak, nem generációs túlérzékenység, nem hiszti, nem arról van szó, hogy a gyerekeknek könnyebb életük van, és jobban ráérnek foglalkozni magukkal. A rendelkezésre álló adatok alapján a szorongás, a depresszió, az önsértés és az érzelmi túlterheltség valós növekedést mutat a fiatalok körében, és ennek komoly következményei lehetnek az önértékelésre, a tanulásra, a kapcsolatokra, sőt a későbbi felnőtt életre is.

A jó hír az, hogy bár a terhek egy része nem szüntethető meg, de a hatásuk jelentősen enyhíthető. A gyerekek és fiatalok akkor tudnak jobban megküzdeni a nehéz időszakokkal, ha vannak mellettük olyan felnőttek, akik értik, mi zajlik bennük, nem bagatellizálják az érzéseiket, és képesek számukra biztosságot, stabilitást és kapaszkodókat nyújtani.

A VILÁG FIATALJAINAK 20%-A MENTÁLIS EGÉSZSÉGI PROBLÉMÁVAL ÉL



Forrás: Fisher és Cabral de Mello (2011); Sawyer és mtsai (2012); Patel, Flisher, Hetrick és McGorry (2007); UNICEF (2012)



Figyelmeztető jelek: mikor van baj?

A gyerekek és fiatalok nem mindig tudják pontosan elmondani, mi zajlik bennük. Különösen akkor nem, amikor tartós feszültséget, bizonytalanságot vagy túlterheltséget élnek meg. Sokszor nem azt mondják, hogy „szorongok” vagy „nagyon megvisel ez az időszak”, hanem a viselkedésük változik meg. Éppen ezért a mentális nehézségek korai felismerésében a szülők és pedagógusok szerepe kulcsfontosságú. A szakmai anyagok is kiemelik, hogy a jelek és tünetek felismerése azért lényeges, mert a korai segítség csökkentheti a mentális zavarok hosszú távú hatását a gyerek életére.

Nagyon fontos azt is hangsúlyozni, hogy egy-egy tünet önmagában még nem feltétlenül jelent súlyos problémát. A gyerekek hangulata lehet hullámzó, a kamaszok lehetnek időnként ingerlékenyek, visszahúzódnak vagy szétszórtak. Akkor érdemes igazán figyelni a jelekre, ha a változás tartós, több területen is megjelenik, és láthatóan rontja a gyermek vagy fiatal mindennapi működését: az alvását, a tanulását, a kapcsolatait, az érdeklődését vagy az önmagához való viszonyát. A források a depresszió tüneteinek példaként külön kiemelik, hogy akkor gyanúsak igazán, ha két hétnél tovább fennállnak.

1. Hangulati változások, amelyek nem múlnak el gyorsan

Az egyik legfontosabb figyelmeztető jel a tartós hangulati változás. Ez lehet szomorúság, reménytelenség, örömtelenség, érdeklődésvesztés, de lehet ingerlékenység, dühösség vagy gyakori érzelmi kibillenés is. Több szakmai anyag is hangsúlyozza, hogy a fiataloknál a depresszió nemcsak klasszikus lehangoltság formájában jelenhet meg, hanem haragban, dühkitörésekben, kritikára adott túlzott reakciókban vagy állandó elégedetlenségben is. A felsorolt tünetek között szerepelhet továbbá a fent említett szomorúság, a reményvesztettség, az indulatosság, de az energiahiány, az alacsony önértékelés és a bűntudat is.

Kisebb gyerekeknél a mentális distressz gyakran nem csendes szomorúságként, hanem **gyakoribb hisztikben, intenzív ingerlékenységben vagy fokozott félelmekben** jelenik meg.



2. Visszahúzódnás és érdeklődésvesztés

Intő jel lehet, ha a gyerek vagy kamasz elkezdi eltávolodni azoktól a dolgoktól, amelyeket korábban szeretett. Már nem érdekli a közös program, nem találkozik szívesen a barátaival, nem akar sportolni, játszani vagy részt venni azokban a tevékenységekben, amelyek korábban örömet okoztak neki. A depresszió tüneteinek között a szakmai anyag név szerint is említi a **barátoktól és tevékenységektől való visszahúzódnást**, a lelkesedés hiányát, valamint azt, hogy a fiatal elveszíti a motivációját.

Ez sokszor azért nehezen felismerhető, mert kamaszkorban természetesebb az elkülönülés igénye. A különbség inkább abban van, hogy az egészséges leválás mellett a fiatalnak továbbra is vannak számára fontos kapcsolatai, örömforrásai és belső érdeklődése. Ha ezek eltűnnek, az már figyelmeztető jel lehet.



3. Iskolai teljesítményromlás és koncentrációs nehézségek

A lelki túlterheltség nagyon gyakran az iskolában válik először láthatóvá. A gyerek szétszórtabb lesz, romlanak a jegyei, nem tud koncentrálni, elfelejti a feladatait, csökken a motivációja, vagy éppen elkezd kerülni minden iskolával kapcsolatos helyzetet. A depresszió és a szorongás tünetei között egyaránt megjelenik a gyengülő iskolai teljesítmény, a koncentrációzavar, a feledékenység és az iskolakerülés.

A szorongással kapcsolatos szakirodalom külön kiemeli, hogy figyelmeztető jel lehet, ha a gyerek kerüli az iskolát vagy a társas helyzeteket, romlanak a jegyei, nehezebben alszik, kevésbé tud figyelni, vagy fizikai panaszokkal küzd. A fokozott szorongás csökkentheti a figyelmet, a koncentrációt és a memóriát, ez pedig tovább ronthatja a teljesítményt és önmagát erősítő negatív spirált indíthat el.



4. Az önértékelés romlása és a reményvesztettség

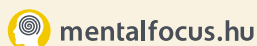
Különösen komoly jel, ha a gyerek vagy fiatal egyre többször beszél úgy magáról, mintha értéktelen lenne, mintha „úgysem sikerülne semmi”, „mindenki jobb nálam”, „nincs értelme”, „senki nem ért meg”, vagy „jobb lenne eltűnni”. Az alacsony önértékelés, a bűntudat, az önmaga elégtelennek érzése és a reményvesztettség mind szerepelnek a depresszív tünetek között.

Itt nagyon fontos, hogy a felnőtt ne bagatellizáljon. Egy kamasz részéről egy félvállról odavetett mondat is lehet komoly segélykiáltás. Nem kell pánikba esni minden sötétebb kijelentéstől, de soha nem szabad legyinteni rájuk.



Kiút a depresszióból kártyák

60 tudományalapú stratégia a depresszió kezeléséhez



5. Ingerlékenység, düh, túlreagálás

A mentális nehézségek nem mindig csendesek. Néha a gyerek vagy kamasz nem befelé fordul, hanem kifelé reagál: egyre indulatosabb, türelmetlenebb, gyakran robban, minden apróságra túl erősen reagál, nehezen viseli a kudarcot vagy a kritikát. A depresszió tünetei között a forrás konkrétan említi a haragot, dühöt, a kritikára adott túlzott reakciókat, míg a szorongásnál is szerepel az ingerlékenység.

Ez azért fontos, mert a gyerek „rossz viselkedése” mögött sokszor nem nevelési probléma, hanem túlterheltség, belső feszültség vagy segítségkérés áll. A viselkedés ilyenkor egy jelzés: azt mutatja, hogy az idegrendszer már nem tudja jól szabályozni magát.



6. Fokozott szorongás és testi panaszok

A szorongó gyerekek és kamaszok sokszor nem ők maguk mondják ki: „szorongok”. Sokkal gyakoribb, hogy a szorongás állandó aggodalmaskodás, visszatérő félelmek, túlzott ragaszkodás, társas helyzetek kerülése vagy ismétlődő testi panaszok formájában jelenik meg. A szakmai anyag szerint ilyen jel lehet a rutinhelyzetekkel kapcsolatos visszatérő félelem, az ingerlékenység, az aktivitások és társas helyzetek kerülése, az alvás- és koncentrációs zavar, valamint a krónikus fizikai panaszok, például fáradtság, fejfájás vagy hasfájás.




Ez különösen gyakori iskoláskorban: a gyerek reggelente hasfájásra panaszodik, fáj a feje, rosszul van, de orvosi okot nem igazán találnak. Ilyenkor mindig érdemes arra is gondolni, hogy a háttérben lelki túlterheltség, iskolai szorongás vagy társas stressz állhat.



Szorongás kezelése kártyák

60 tudományalapú stratégia a szorongás csökkentéséhez és az önmegnyugtathoz

Gyakorlatias, közérthető és szakmailag megalapozott eszköztár a szorongással való megküzdéshez

 mentalfocus.hu

7. Kockázatos viselkedések és megküzdési zavarok

Nagyobbaknál figyelmeztető jel lehet a szerhasználat, az impulzív, veszélykereső viselkedés, a kontrollvesztett online jelenlét vagy az önmagára káros szokások megjelenése. Ezek a depresszió és a szorongás lehetséges tünetei között egyaránt szerepelnek. Fontos tudni, hogy a depresszió és szorongás növeli az önsértés és az öngyilkossági viselkedés kockázatát. Ezek a megküzdési módok sokszor nem lázadásból jelennek meg, hanem azért, mert a fiatal nem talál jobb eszközt arra, hogy csökkentse a belső feszültségét, elnyomja a fájdalmát vagy kontrollélményhez jusson.



8. Alvási és evési szokások megváltozása

Egy gyerek mentális állapotáról sokat elárul, hogyan alszik és hogyan eszik. Figyelmeztető jel lehet, ha valaki hirtelen sokkal többet vagy sokkal kevesebbet alszik, gyakran vannak rémálmai, nehezen alszik el, hajnalban felébred, vagy kimerülten kel. Ugyanígy ide tartozhat az étvágy jelentős változása is: a fokozott evés vagy az étvágytalanság. A depresszió tünetlistája név szerint említi az alvási és étkezési szokások változását, míg a kisebb gyerekeknél a túl sok vagy túl kevés alvás, valamint a gyakori rémálmok is a distressz jelei között szerepelnek.

Ezek a testi szintű jelek azért különösen fontosak, mert a gyerekek idegrendszere gyakran hamarabb „elmondja”, hogy baj van, mint ahogy azt a gyermek szavakba tudná önteni.



Mikor kell különösen komolyan venni a jeleket?

Érdemes mielőbb segítséget kérni, ha

- a tünetek tartósan fennállnak
- több életterületen is romlást okoznak
- a gyerek vagy fiatal már nem tud úgy működni, mint korábban
- megjelenik az iskolakerülés, tartós visszahúzódás vagy a barátoktól való elszigetelődés
- felmerül az önsértés, az öngyilkossági gondolat vagy ennek bármilyen utalása
- a család vagy az iskola úgy érzi, hogy a helyzet meghaladja a saját eszközeit.



Szakértők azt is hangsúlyozzák, hogy a fiatalok mentális nehézségeinek korai azonosítása és a megfelelő szakemberhez irányítás alapvető jelentőségű. Az iskolai támogatórendszerekről szóló áttekintés szerint a pedagógusok fontos szereplők lehetnek a korai felismerésben, de a nagyobb kockázatú vagy már tüneteket mutató fiatalok akkor profitálnak igazán, ha időben eljutnak mentális egészségügyi szakemberhez.

Mit üzennek ezek a jelek valójában?

Azt, hogy a gyerek vagy fiatal nem „rossz”, nem „hisztis”, nem „lusta”, nem „drámai”. Hanem valószínűleg túl sok terhet hordoz, és még nincs elég eszköze arra, hogy ezt jól kezelje. A figyelmeztető jelek nem büntetendő viselkedések, hanem üzenetek. Azt jelzik, hogy nagyobb biztonságra, több megértésre, tudatosabb támogatásra vagy éppen szakmai segítségre van szükség. Ez jó hír is egyben. Mert ha időben észrevesszük a jeleket, akkor még sokkal többet tehetünk.



Mit tehet a család? 6 dolog, ami védi a gyerek mentális egészségét

Amikor a világ bizonytalanabbá válik, a család szerepe felértékelődik. Nem azért, mert a szülők mindent tökéletesen csinálnak, és nem is azért, mert a külső feszültségtől meg tudják óvni a gyereket, hanem azért, mert a család lehet az a hely, ahol a gyerek újra és újra megtapasztalhatja: nem marad egyedül az érzéseivel, van kapaszkodó, van biztonság, van kihez fordulni. A kutatások szerint a fiatalok mentális egészségét erősen befolyásolja a családi környezet, a támogató kapcsolatok minősége és a körülöttük lévő felnőttek érzelmi elérhetősége.

A jó hír az, hogy a mentális egészséget védő tényezők nagy része nem bonyolult módszer, hanem hétköznapi, ismétlődő tapasztalat. Nem különleges teljesítményekre van szükség, hanem olyan családi működésre, amely segíti a gyereket megnyugodni, kapcsolódni, érteni önmagát és bízni abban, hogy a nehéz érzésekkel is lehet valamit kezdeni.

Az alábbi hat terület különösen sokat számít.

1. Érzelmi biztonság megteremtése

A gyerekek mentális egészségének egyik legerősebb védőfaktora az, ha van legalább egy olyan stabil, megbízható felnőtt az életükben, akihez bizalommal fordulhatnak. A fiatalok mentális egészségéről szóló összefoglalók kiemelik, hogy a biztonságos kapcsolatok, a támogató családi közeg és a kapcsolódás élménye csökkenthetik a mentális nehézségek kockázatát.

Az érzelmi biztonság nem azt jelenti, hogy a családban nincsenek konfliktusok vagy nehéz napok. Inkább azt, hogy a gyerek számára kiszámítható, hogyan reagálnak rá a felnőttek. Hogy van helye az érzéseinek. Hogy nem kell attól félnie, hogy amikor szomorú, dühös, bizonytalan vagy ijedt, akkor elutasítják, megszegyenítik vagy bagatellizálják.

Ez a gyakorlatban sokszor egészen egyszerű mondatokkal kezdődik:

„Látom, hogy most nehéz neked.”

„Érthető, hogy ez megvisel.”

„Itt vagyok, segítek.”

„Nem baj, hogy most ezt érzed.”

A gyerek idegrendszere ezekből tanulja meg, hogy az érzések kibírhatók, megoszthatók és szabályozhatók. Ez hosszú távon sokkal többet ér, mint bármilyen gyors tanács.

2. Stabil napi rutin és kiszámíthatóság

A bizonytalan világban a kiszámítható hétköznapiak különösen erős védőhálót jelentenek. A szakmai anyagok szerint a rutinok felborulása, a megszokott keretek szétesése és a kapcsolatok megszakadása fokozhatja a gyerekek és fiatalok mentális terheltségét. Ezzel szemben a stabil struktúrák segítik a biztonságérzetet és az érzelmi szabályozást.



Ez nem katonás napirendet jelent, hanem kiszámítható pontokat:

- legyen viszonylag állandó alvásrend
- legyenek közös étkezések vagy napi kapcsolódási pillanatok
- legyen ismétlődő rendje a tanulásnak, pihenésnek, közös időnek
- a nagyobb változásokat lehetőleg előre jelezzük

A kisebb gyerekeknek a rutin konkrét kapaszkodó. A nagyobbaknak sokszor láthatatlanul, de ugyanúgy fontos. A kiszámítható hétköznapok azt üzenik: a világ nem csúszik teljesen szét, van rend, van keret, van mire támaszkodni.

3. Beszélgetések, amelyekben nem csak kérdezzük, hanem tényleg jelen vagyunk

A gyerekek és kamaszok mentális egészségét nem csupán az védi, hogy leülünk velük beszélgetni, hanem az, hogy valóban meghallgatjuk őket. A mentális jóllétről szóló kiadványok és összefoglalók hangsúlyozzák az érzelmek felismerésének, megnevezésének és a támogató kapcsolatoknak a jelentőségét.

A jó beszélgetés sokszor nem ott kezdődik, hogy „*Na, mi volt ma az iskolában?*”, hanem ott, hogy észrevesszük a gyerek állapotát, és nyitottan kapcsolódunk hozzá. Például:

„*Mostanában mintha fáradtabb lennél. Jól érzem?*”

„*Van valami, ami most nyomaszt?*”

„*Sok minden történik körülöttünk. Te mit érzékelsz ebből?*”

„*Mi az, ami most a leginkább megterhel?*”

A kamaszoknál különösen fontos, hogy ne csak kérdezzünk, hanem türelmesen várjuk is meg a választ. Ne siessünk rögtön megoldani, kijavítani, kioktatni vagy relativizálni azt, amit mondanak! Sok fiatalnak már az is hatalmas segítség, ha van egy felnőtt, aki nem ijed meg a nehéz érzéseitől.

4. A médiafogyasztás tudatos keretezése

A mai gyerekek és fiatalok olyan információs térben élnek, ahol a rossz hírek, a konfliktusok, a szélsőséges vélemények és az összehasonlítást erősítő tartalmak állandóan jelen vannak. A szakmai források szerint a média és a digitális környezet egyszerre hordozhat támogatást és kockázatot, de a problémás vagy kényszeres használat, valamint az önértékelést romboló tartalmak kedvezőtlenül hathatnak a pszichológiai jóllétre.

A család itt nem úgy tud segíteni, hogy teljesen kizárja a gyereket a világból, hanem úgy, hogy megtanítja eligazodni benne. Ez jelentheti például azt, hogy

- nem megy egész nap háttérben a hírcsatorna
- a kisebb gyerek nem hall folyamatosan felnőtt politikai vitákat
- a nagyobb gyerekekkel megbeszéljük, mit látott, olvasott, és az miért zaklatta fel
- segítünk különbséget tenni hír, vélemény, manipuláció és indulatkeltés között
- időnként tudatosan offline teret teremtünk



Különösen feszült időszakokban fontos lehet, hogy a gyerek ne maradjon egyedül a hírek által kiváltott félelmeivel. A kérdés nem az, hogy mindent elmondjunk-e neki, hanem az, hogyan tesszük ezt az életkorának megfelelően, biztonságot adó módon.

5. Példamutatás a stresszkezelésben

A gyerekek nemcsak abból tanulnak, amit mondunk, hanem legalább annyira abból is, amit látnak. Ha a felnőttek állandóan kontrollálatlanul öntik rájuk a félelmeiket, egész nap híreket fogyasztanak, túlpörögnek, kiabálnak, szétesnek vagy teljesen magukba zárkóznak, akkor a gyerekek ezt a mintát fogják belülről normalizálni. A mentális jóllétről szóló anyagok kiemelik a stresszkezelő technikák, az öngondoskodás, az alvás, a mozgás és az érzelmi tudatosság szerepét.

Ez nem azt jelenti, hogy a szülőnek mindig nyugodtnak kell lennie. Inkább azt, hogy megmutathatja

- a nehéz érzésekkel lehet valamit kezdeni,
- lehet segítséget kérni,
- lehet pihenni,
- lehet hibázni és utána kapcsolódni,
- lehet megnyugodni.

Néha egy ilyen mondat is sokat számít:

„Most én is feszült vagyok, ezért veszek pár mély levegőt.”

„Ma nehéz napom volt, de figyelek rá, hogy lenyugodjak.”

„Nem volt szép, ahogy az előbb reagáltam, sajnálom.”

Ezzel a gyerek azt tanulja meg, hogy a feszültség nem szégyen, hanem kezelhető emberi állapot.



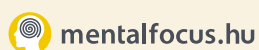
Stresszcökkentés helyett hasznosítsd a stresszt

Fordítsd javadra a stresszt, hogy az ne égessen, hanem építsen!

Évekig azt tanították nekünk, hogy kerüljük a stresszt, mivel egészségünket fenyegető veszélyt jelent.

A *Stresszcökkentés helyett hasznosítsd a stresszt* című könyv, szigorú tudományos eredményekre támaszkodva, örökre megváltoztatja a stresszről alkotott képedet, miközben az egészség, a boldogság és a hosszú élet felé vezető úton vezet.

Tanuld meg a szorongást erőforrássá, a kihívásokat pedig fejlődéssé alakítani!



6. Kapcsolódás és minőségi együttlét

A mentális egészséget nemcsak a problémamegoldó beszélgetések erősítik, hanem az örömteli kapcsolódás is. A pozitív mentális egészséghez hozzátartozik az érzelmi jóllét, a társas kötődés és az a tapasztalat, hogy az ember számít valakinek.

A családi együttlétnek nem kell nagyszabásúnak lennie. Sőt, a legtöbbet sokszor az apró, ismétlődő kapcsolódások adják:

- közös vacsora telefon nélkül
- esti pár perc meghitt beszélgetés
- séta, társasjáték, közös sütés
- egy rövid közös program a hét során
- nevetés, játékoság, testi közelség

A gyerekek és a kamaszok is abból építkeznek, hogy újra és újra megélik: fontosak, figyelnek rájuk, van helyük a kapcsolatban. A folyamatos bíráló, kritika és fegyelmezés helyett nagy szükségük van olyan pillanatokra is, amikor egyszerűen csak jó együtt lenni.



55 kérdés pozitív és tartalmas beszélgetésekhez



55 kérdés a párkapcsolat elmélyítéséhez



55 pozitív fókuszú kérdés párok számára



55 vicces kérdés a vidám beszélgetésekhez



55 kapcsolatépítő kérdés családoknak



55 beszélgetésindító kérdés ismerkedéshez



Amit nem kell tökéletesen csinálni

Érdeemes ezt külön is kihangsúlyozni: a gyerekek mentális egészségét nem az védi, hogy a család mindig harmonikus, mindig derűs, mindig mindent jól csinál. Hanem az, hogy a kapcsolat alapja stabil, a hibák javíthatók, az érzésekről lehet beszélni, és a nehéz időkben is van egymás felé visszaút. A családi reziliencia nem hibátlanságot jelent, hanem alkalmazkodóképességet, kapcsolódást és azt, hogy a rendszer újra meg újra képes helyreállni.

Technológia és mentális egészség – kérdések, amelyeket érdemes végiggondolni



Idő: Mennyi időt tölt a gyermekem online? Marad-e elegendő tér az alvásra, mozgásra, játékra, tanulásra és személyes kapcsolatokra? Tudunk-e egészséges, tartható kereteket kialakítani?



Tartalom: Milyen tartalmakkal találkozik? Inkább építő, inspiráló és biztonságos hatások érik, vagy gyakran szembesül bántó, szorongást keltő vagy túlzott összehasonlításra készítő impulzusokkal?



Kapcsolatok: Az online jelenlét támogatja a kapcsolódását másokhoz, vagy inkább elszigeteli? Éri-e online bántás, nyomás vagy kirekesztés? Tud-e segítséget kérni, ha elbizonytalanodik, vagy valami rossz élmény éri?



Hatás: Hogy van az online tér használata után? Feltöltődik, inspirálódik, kapcsolódik – vagy inkább feszültebbé, szomorúbbá, ingerlékenyebbé válik?



Mintamutatás: Én milyen példát mutatok a saját eszközhasználatommal? Tudok-e jelen lenni figyelemmel, féltetett telefonnal, valódi kapcsolódással?

ERŐFORRÁSOK CSALÁDOKNAK



**Stresszcökkentés helyett
hasznosítsd a stresszt**



Pillanatkapitány könyv és társasjáték
Érzelemszabályozás és figyelemkontroll program





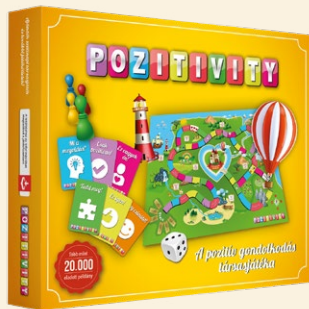
Szívmanó kártyajáték



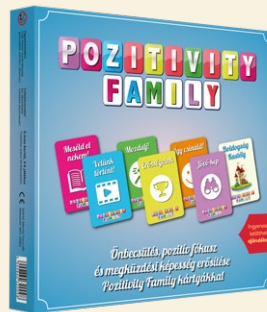
Szívmanó és a szeretetnyelvek kártyajáték



Szívmanó nyugilégzés kártyák



Pozitivitv társasjáték



Pozitivitv Family társasjáték



Pozitivitv Szupererő társasjáték



Pozitivitv Hála-híd kártyajáték



Kalandok kapuja kártyajáték



Mindfulness játékkártyák gyerekeknek



mentafocus.hu



Mit tehet az iskola és a pedagógus?

A gyerekek és fiatalok mentális egészségének védelme nem csak a család feladata. Az iskola is kulcsszereplő ebben, hiszen a gyerekek életük jelentős részét ott töltik, és az iskolai közeg nap mint nap formálja az önértékelésüket, a kapcsolataikat, a biztonságérzetüket és azt is, hogyan tanulnak meg megküzdeni a nehézségekkel. Az iskola különösen fontos terepe a korai észlelésnek és a megelőzésnek, mert az ott dolgozó felnőttek sok időt töltenek a fiatalokkal, így gyakran elsőként veszik észre a hangulat, a viselkedés vagy a teljesítmény változásait.

Ez most, feszült társadalmi időszakban még fontosabb. Amikor a világ bizonytalanabb, amikor a családok is terheltebbek, amikor a közbeszéd ingerlékenyebb és az online tér zaklatottabb, az iskola lehet az a hely, ahol a gyerek újra megtapasztalja a rendet, a kiszámíthatóságot, a tiszteletet és a kapcsolódást. Nem úgy, hogy megoldja a gyerekek lelki nehézségét, hanem, hogy olyan környezetet teremtsen, amely csökkenti a terhelést és erősíti a védőfaktorokat.

1. Az iskola biztonságos érzelmi tér legyen, ne csak teljesítménytér

Kutatások szerint az iskola akkor tud valóban mentális egészséget támogató közeggé válni, ha nem csak a tanulmányi eredményeket tartja szem előtt, hanem a jóllétet is. Az EIF szisztematikus áttekintése hangsúlyozza, hogy az iskoláknak egyenrangúan kellene kezelniük a mentális egészséget és a tanulmányi teljesítményt, mert a fiatalok szociális, érzelmi és viselkedéses készségei alapvetőek a hosszú távú életben való boldogulás szempontjából is.

Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy számít az iskola légköre. Számít, hogyan beszélnek egymással a felnőttek és a gyerekek. Számít, hogy van-e helye a hibázásnak. Számít, hogy a gyerek csak akkor kap-e figyelmet, ha problémás vagy kiemelkedően teljesít, vagy akkor is, amikor csupán jelen van. Számít, hogy az osztályban van-e megalázás, gúnyolódás, cinizmus, vagy inkább az alapélmény az, hogy itt lehet kérdezni, próbálkozni, segítséget kérni.

Feszült társadalmi időszakban ez különösen fontos. Mert a gyerekek ilyenkor nem még egy csatatérre vágnak, hanem olyan térre, ahol lehet lélegezni.

2. Az egyik legerősebb védőfaktor: kapcsolat a pedagógussal

Sokszor alábecsüljük, mennyit jelent egy gyerek vagy kamasz életében egy elfogadó, stabil pedagógus. Az iskola egyik legnagyobb ereje azonban éppen az, hogy a felnőttek bizalmi kapcsolatot építhetnek a diákokkal, hiszen ez a kapcsolat a korai felismerésben és a mentális védelemben is kulcsszerepet játszik.

Nem kell minden pedagógusnak terapeutává válnia. Sőt, nem is ez a feladata. De rengeteget számít, ha a tanár:

- észreveszi, ha valaki megváltozik,
- nem csak a jegyet látja, hanem az embert is,
- képes néhány mondattal jelezni: „Látom, hogy most nehezebb neked”,



- nem szégyeníti meg a gyereket az érzése vagy hibái miatt,
- tud kérdezni, és tud végighallgatni.

A támogató tanár-diák kapcsolat nem extra, hanem alap. Sok fiatal számára egy odafigyelő, elfogadó pedagógus lehet az első felnőtt, akitől azt tapasztalja meg: valaki komolyan veszi őt.

3. Az iskola ne kampányszerűen, hanem rendszer szinten foglalkozzon a mentális egészséggel

A mentális egészséget támogató iskolai beavatkozások akkor a leghatékonyabbak, ha nem egyszeri alkalmak, nem egy „lelki egészség nap” vagy egy évente egyszer meghívott előadás formájában jelennek meg, hanem egy többszintű, teljes iskolát átfogó megközelítés részei. Ez azt jelenti, hogy a mentális egészség támogatása beépül az iskolai kultúrába, a tanórai munkába, és a családokkal való kapcsolattartásba is.

A kutatás szerint ez a szemlélet három pillérré épül:

- az osztálytermi tanulás és készségfejlesztés,
- a támogató iskolai környezet és kapcsolati kultúra,
- valamint az otthoni környezettel és a külső mentális egészségügyi szolgáltatásokkal való kapcsolódás.

Ez azért fontos, mert a gyerekek pontosan érzik, ha egy iskola csak „kipipálja” a mentális egészség témáját. A valódi hatás ott kezdődik, amikor az egész működésmód azt üzeni: itt a jóllét is érték.

4. Érdeemes tanítani az érzelmi és társas készségeket

A mentális egészség nem csak krízishelyzetekben dől el. A jóllétet nagyban meghatározza, hogy a gyerek mennyire tudja felismerni és megnevezni az érzéseit, hogyan szabályozza az indulatait, mennyire tud konfliktust kezelni, kommunikálni, segítséget kérni és együttműködni. Az EIF áttekintése szerint a **szociális és érzelmi tanulást támogató univerzális iskolai programok** bizonyítékokkal rendelkeznek arra, hogy javítják a fiatalok társas-érzelmi készségeit, és rövid távon csökkentik a depresszió és szorongás tüneteit is.

Ez a mindennapokban nem feltétlenül külön tantárgyat jelent. Sokszor elég, ha ezek a készségek tudatosan megjelennek az osztály működésében. Például:

- teret kap az érzések megnevezése,
- van közös nyelv a konfliktusokra,
- tanítják a vitakultúrát,
- gyakorolják, hogyan lehet nemet mondani vagy segítséget kérni,
- beszélnek a stressz, a túlterheltség és a megküzdés módjairól.

Különösen most, amikor a gyerekek a társadalmi feszültségekből azt tanulhatják, hogy az eltérő vélemény csak támadással és indulattal kezelhető, az iskola sokat tehet azzal, ha más mintát mutat.





Boldogságóra
A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

A Boldogságóra program szociális és érzelmi tanulást támogató kezdeményezés, amely a jóllét fejlesztésére, a pozitív mentális egészség erősítésére és a közösségi kapcsolatok támogatására épül. A programhoz viselkedésfejlesztő elemek, jóllétfokozó stratégiák, bántalmazásmegelőző szemléletformálás, valamint a digitális médiaműveltséget erősítő foglalkozások is kapcsolódnak.

A program hatékonyságát az ELTE PPK Pozitív Pszichológia Kutatócsoportjának hatásvizsgálatai is alátámasztják: a kutatások szerint a Boldogságórákon alkalmazott pozitív pszichológiai gyakorlatok erősítik az önbizalmat és a kitartást, fokozzák a koncentrációt, fejlesztik a kreativitást és a divergens gondolkodást, hozzájárulnak a szubjektív jóllét növekedéséhez, valamint javítják a tanulmányi eredményeket és a szociális érzékenységet.

A **Boldogságóra Alapprogram** tíz hónapon keresztül dolgoz fel olyan témákat, mint a hála, az optimizmus, a társas kapcsolatok, a jócselekedetek, a célok kitűzése és elérése, a megküzdés, valamint a megbocsátás. A diákok játékos, sajátélmény-alapú és közösségi gyakorlatokon keresztül tanulják meg, hogyan tehetnek aktívan a saját jóllétükért és egymás támogatásáért.

Az **Erősség Program** az önismeret és a tehetséggondozás fejlesztését támogatja. Központjában a 24 karaktererősség tudatosítása és gyakorlása áll – például a bátorság, a kedvesség, a kitartás, a humor, a remény vagy a szeretet. A diákok megtanulják felismerni, megnevezni és a mindennapokban is használni saját erősségeiket a tanulásban, a kapcsolataikban és a konfliktushelyzetekben.

Az **Önbizalom Program** a nehézségekkel való megküzdést és a belső tartás erősítését segíti. A gyerekek és fiatalok azt gyakorolják, hogyan álljanak ki magukért, hogyan viszonyuljanak a hibákhoz és a kudarcokhoz, és hogyan vállaljanak reális, mégis inspiráló kihívásokat. A program fontos eleme a reziliencia, a felelősségvállalás és a célorientált gondolkodás fejlesztése.

A **Mindfulness Program** a figyelem fejlesztését és az érzelemszabályozást támogatja. Légzőgyakorlatokkal, fókuszáló feladatokkal és a tudatos jelenlétet erősítő eszközökkel segíti a fiatalokat abban, hogy jobban tudják kezelni a stresszt, a szorongást és az indulatokat, és képesek legyenek visszatérni egy nyugodtabb, befogadóbb állapotba. Ez különösen fontos a mai túlterhelt iskolai és online környezetben.

A szociális és érzelmi fejlődést támogatja továbbá a **Pozitív kommunikáció és konfliktuskezelés** program, valamint a **Boldogságóra Digitális Jóllét Program** is, amelyek a kapcsolati készségek, az együttműködés, a tiszteletteljes kommunikáció és a tudatos digitális jelenlét fejlesztéséhez járulnak hozzá.

Különösen értékes, hogy ezek a programok életkor-specifikus formában érhetőek el: 3–6, 6–10, 10–14 és 14–20 éves korosztály számára, valamint tanulásban akadályozott gyermekek és EGYMI csoportok részére is. Ez lehetővé teszi, hogy a mentális egészség támogatása valóban a gyermekek fejlődési szintjéhez és szükségleteihez igazodjon.



5. A bullying megelőzése nem mellékes ügy, hanem mentálhigiénés alapfeladat

A zaklatás, csúfolás, kirekesztés és online bántalmazás komoly mentális terhet jelent a gyerekeknek és fiataloknak. A rendelkezésre álló bizonyítékok szerint az iskolai bullying-megelőző programok hatékonyan csökkentik mind a hagyományos, mind a cyberbullying elkövetését és elszívását.

Ez nagyon fontos, mert egy gyerek számára a kortársbántalmazás nem „kis ügy”. Egy tartósan megalázó vagy kirekesztő iskolai közeg mélyen rombolhatja az önértékelést, fokozhatja a szorongást, ronthatja a tanulmányi teljesítményt, és akár hosszabb távú lelki következményekkel is járhat.

A pedagógus ebben nem pusztán fegyelmező szereplő. Hanem kultúraformáló. Sok múlik azon,

- mennyire veszi komolyan a gúnyolódást,
- mennyire képvisel zéró toleranciát a megalázással szemben,
- mennyire segít visszaépíteni a közösségi normákat,
- és hogy a csendes, visszahúzódó gyerekeket is látja-e.

6. Nem mindenre a pedagógus a megfelelő segítő: fontos a határ és az együttműködés

Az egyik legfontosabb kutatási megállapítás, hogy a tanárok által vezetett univerzális programok működhetnek jól az általános jóllét és készségfejlesztés terén, de a már tüneteket mutató, kockázatnak kitett fiataloknál a célzott mentális egészségügyi beavatkozásokhoz inkább külső szakemberekre, például pszichológusokra van szükség. A tanár tehát nem kell, hogy kezelje a depressziót, a súlyos szorongást vagy az önsértés kockázatát. Az ő szerepe az észlelés, a megtartó jelenlét és a megfelelő irányba terelés.

Ez fontos üzenet is a pedagógusok számára. Nem kell egyedül elbírnuk mindent. Sőt, a kutatások szerint akkor működik jól az iskolai támogatás, ha van rendszer a sérülékenyebb diákok azonosítására, és ha elérhető számukra az időben adott külső segítség.

7. A pedagógusoknak is szükségük van támogatásra

Nem lehet mentális egészséget támogatni kiégett rendszerből. A Surgeon General ajánlása külön is kiemeli, hogy az iskolai személyzet mentális jóllétét is támogatni kell: reálisabb terheléssel, a segítséghez való jobb hozzáféréssel, valamint azzal, hogy az intézmények figyelmet fordítanak a pedagógusok jóllétére. Ez nemcsak a felnőttek miatt fontos, hanem azért is, mert a túlterhelt pedagógus nehezebben tud empatikus, stabil és megtartó környezetet biztosítani a diákoknak.



8. Mire van szüksége a gyerekeknek az iskolában, különösen feszült időszakban?

Nem feltétlenül nagy szavakra. Hanem inkább:

- kiszámíthatóságra,
- tiszteletre,
- következetes keretekre,
- erőszakmentes kommunikációra,
- biztonságos közösségre,
- egy felnőttre, aki észreveszi,
- és arra, hogy az iskola ne csak teljesítményt várjon tőle, hanem emberként is tartsa számon.

Ha a család és az iskola ebben egymást erősíti, az óriási védőfaktor lehet még zaklatott társadalmi időszakban is.

Mire van különösen szükség az iskolákban?

- biztonságos, befogadó és zaklatásmentes légkörre
- rendszeres szociális és érzelmi tanulást támogató foglalkozásokra
- korai felismerésre és jól működő jelzőrendszerre
- elérhető iskolapszichológusra és segítő szakemberekre
- a pedagógusok mentális egészségének támogatására
- szoros együttműködésre a családokkal
- fokozott figyelemre a sérülékeny helyzetű diákok iránt

ERŐFORRÁSOK PEDAGÓGUSOKNAK, ISKOLÁKNAK

Az alábbi források hasznos szempontokat, eszközöket és programokat kínálhatnak az iskolai mentális egészség támogatásához, tudományos hatásvizsgálat erősíti meg hatékonyságukat:



Boldogságóra és Boldogságóra Önbiplom program

Kézikönyvek és munkafüzetek pedagógusoknak, szülőknek gyerekeknek és fiataloknak 3 éves kortól 18 éves korig!





**Stresszcökkentés helyett
hasznosítsd a stresszt**



Pillanatkapitány könyv és társasjáték
Érzelmszabályozás és figyelemkontroll program



Szívmanó
Érzelmi intelligenciát fejlesztő kártyajáték



Szívmanó és a szeretetnyelvek
Érzelmi kommunikációt fejlesztő kártyajáték



Szívmanó Nyugilégzés
Ujjvezetős és feszültségoldó lélegzőgyakorlatok gyerekeknek



Kiút a depresszióból kártyák
60 tudományalapú stratégia a depresszió kezeléséhez



Szorongás kezelése kártyák
60 tudományalapú stratégia a szorongás csökkentéséhez és az önmegnyugtathoz

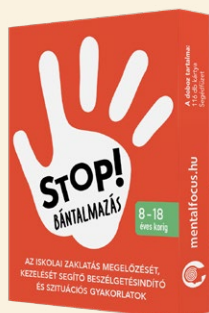


Mindfulness játékkártyák gyerekeknek
60 játékos gyakorlat otthonra, óvodába és iskolába a figyelem és az érzelmszabályozás fejlesztéséhez



mentalfocus.hu





STOP Bántalmazás! kártyák
Az iskolai zaklatás megelőzését és kezelését segítő beszélgetésindító és szituációs gyakorlatok 8-18 éveseknek



Ez vagyok én!
Önismeret-fejlesztő kártyajáték és munkafüzet



55 kérdés, hogy a gyerekek szívesen meséljenek magukról



55 kapcsolatépítő kérdés családoknak



55 kérdés pozitív és tartalmas beszélgetésekhez



55 vicces kérdés a vidám beszélgetésekhez



mentalfocus.hu



A fiatalok mentális egészségének előmozdítása – befektetés a jövőbe

A gyermekek és serdülők mentális egészsége és jólléte, valamint az, ahogyan támogatjuk őket a serdülőkortól a felnőttkorig, hatással lesz Magyarország jóllétére, valamint társadalmi és gazdasági stabilitására az elkövetkező évtizedekben. A fiatalok mentális egészségének előmozdításába történő befektetés, befektetés a jelenbe és a jövőbe.

A jó mentális egészség alapjait a gyermek- és serdülőkor korai éveiben szükséges lefektetni. Számos bizonyíték mutatja a gyermekek és fiatalok pozitív mentális egészségének előmozdításának hosszú távú értékét. Mindazonáltal a szociális és egészségügyi ellátók fókuszja általában a mentális egészség problémáira és betegségeire, valamint azok kezelésére irányul. Sürgős szükség van átfogóbb jóllét fejlesztő beavatkozásokra.

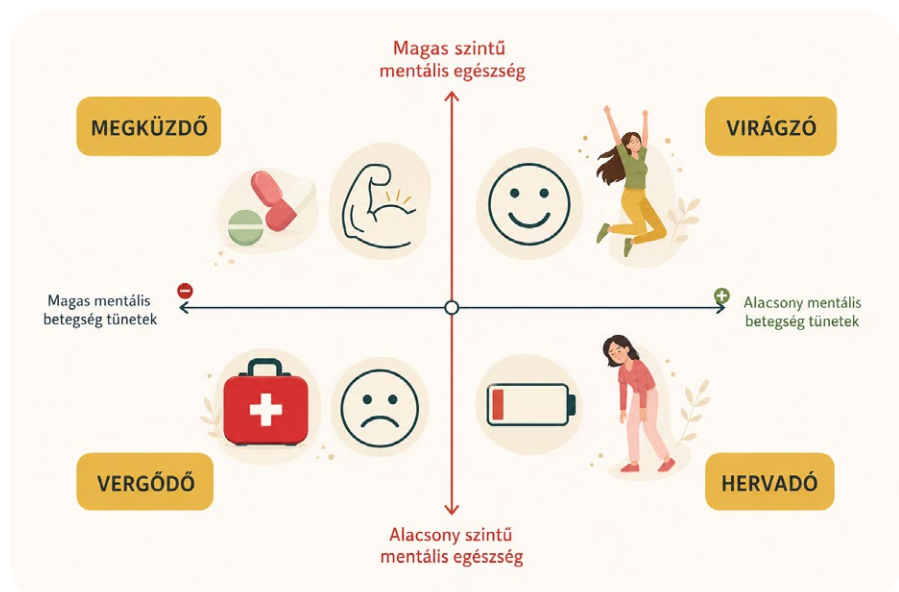
A **Boldogságórák a gyermekek és fiatalok mentális egészségéért** program – amely alkalmazható mentális egészségfejlesztő eszközök strukturált gyűjteménye – küldetése, hogy biztosítsa a hatékony korai beavatkozások elérhetőségét és alkalmazását a gyermekek és fiatalok életének javítása érdekében. A beavatkozás célja a pozitív orientáció készségszintű elsajátítása annak érdekében, hogy jobban meg tudjanak küzdeni a stresszel, kezelni tudják érzelmeiket, és javuljanak személyes kapcsolataik. Ezeket a programokat óvodai és iskolai környezetben valósítják meg.

Tudomány a boldogságórák mögött

A Boldogságóra Integrált Program a pozitív pszichológia három meghatározó tudományos modelljére – a mentális egészség elméletére, a bővítés–építés modellre és a PERMA-V elméleti keretére – épül, és ezekre támaszkodva fejleszti a tanulók érzelmi intelligenciáját, rezilienciáját, közösségi készségeit és önismeretét.

A mentális egészség pozitív modellje

Hosszú ideig a mentális egészséget csupán a mentális zavaroktól mentes állapotként értelmeztük. A modern pszichológia azonban – különösen a pozitív pszichológia térnyerésével – világossá tette: a valódi mentális egészség nem azonos a betegségmentességgel, hanem egy azon túlmutató, pozitív állapot.



Ezen elmélet alapján nem elég csak a prevencióra és a problémák kezelésére fókuszálni, hanem azért is erőfeszítéseket kell tennünk, hogy pozitív állapotba hozzuk magunkat és elősegítsük emberi virágzásunkat.

A mentális egészség pozitív jelei, tünetei:

- pozitív érzelmi állapot,
- önfogadás és önértékelés,
- a kapcsolatokban való kiteljesedés,
- rugalmas megküzdés,
- a célok és értékek mentén szerveződő életvezetés,
- valamint a közösségi részvétel és a másokhoz való kapcsolódás képessége.

Ahogy Prof. Dr. Oláh Attila, a magyar pozitív pszichológia meghatározó kutatója is megfogalmazza:



„A mentális egészségnek ugyanúgy megvannak a tünetei, mint a mentális betegségnek – testi vitalitás, rugalmas ellenállóképesség, pozitív önértékelés. Ezek a virágzás jelei.”

Prof. Dr. Oláh Attila

A bővítés–építés elmélet

A pozitív pszichológia egyik alapvetése, hogy a jóllét nem a szenvedés hiánya, hanem a fejlődés jelenléte. E szemlélet legfontosabb működéselmélete a Barbara Fredrickson nevéhez fűződő bővítés–építés modell, amelyet a Boldogságóra Integrált Program már a kezdetektől beépített módszertanába.

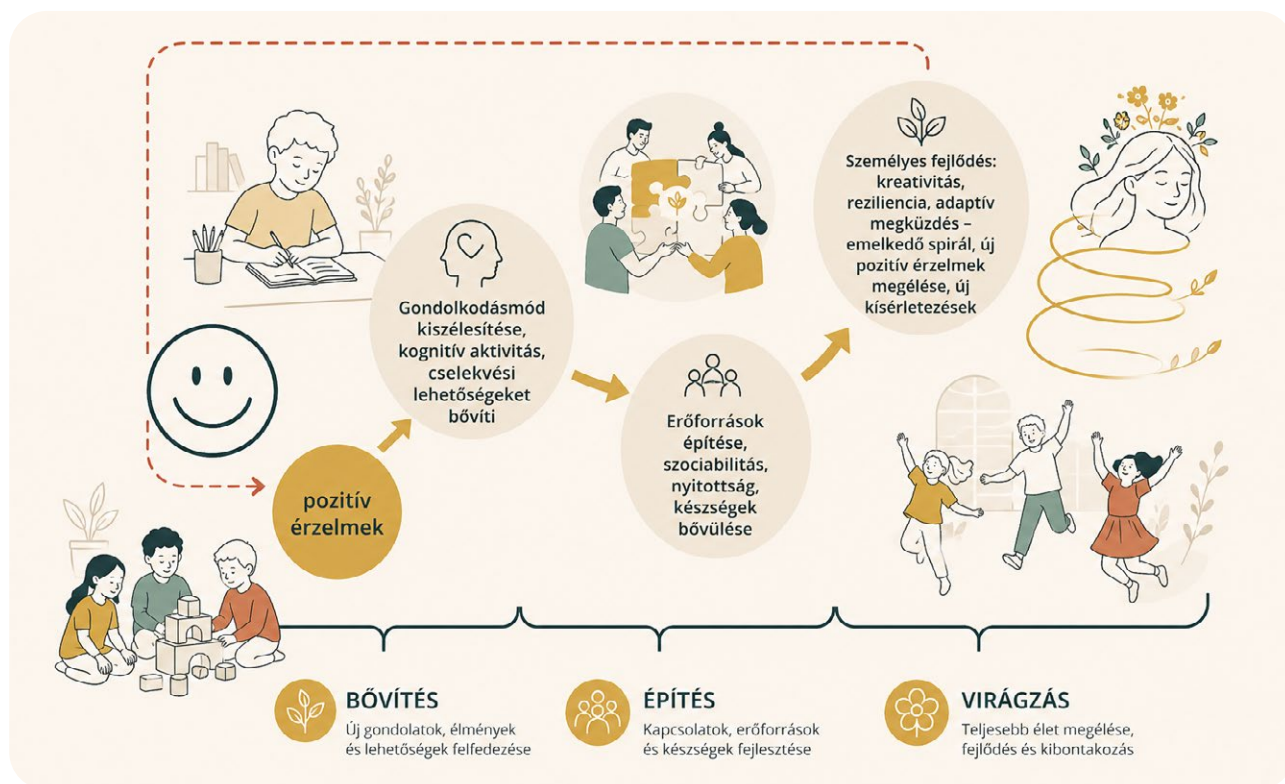
A modell szerint a pozitív érzelmek – mint az öröm, kíváncsiság, hála, remény vagy szeretet – kitágítják a gondolkodást, növelik a nyitottságot, a kreativitást, és olyan új viselkedési lehetőségeket tárnak fel, amelyek a problémás helyzetekben is alkalmazhatók válnak. Ezt **nevezzük bővítésnek**.

A pozitív érzelmi állapotok nemcsak jólesnek, hanem hosszú távon erőforrásokat is építenek: fejlődik az érzelmi intelligencia, a rugalmasság, a megküzdés képessége, a társas készségek, a reziliencia – vagyis mindaz, amire a kihívásokkal teli mindennapokban szükség van. Ez az **építés folyamata**.

Az így kialakuló erőforrások hatására az egyén adaptívabban kezeli a nehézségeket, és egyre több új pozitív élményre válik képessé, elindítva egy felfelé tartó spirált – ez a virágzás, amely a mentális egészség egyik fő mutatója.



Ezt a folyamatot szemléletesen mutatja az alábbi egyszerű, de hatékony összefüggés:



A Boldogságóra Integrált Program az első magyar fejlesztésű, tudományosan megalapozott, óvodai és iskolai keretek között, és azon túl is működtethető jóllétfejlesztő program, amely közvetlenül épít a pozitív pszichológia legfontosabb elméleteire. Amikor egy köznevelési intézmény tudatosan bevezeti a Boldogságóra Integrált Programot, nem csupán a pszichés zavarok esélyét csökkenti, hanem előmozdítja a tanulás hatékonyságát, a pozitív iskolai légkört és a közösségi kohéziót is.

A PERMA–V modell

Martin Seligman, a pozitív pszichológia egyik alapítója szerint a valódi mentális jóllét nem a tünetmentességet, hanem az emberi virágzást jelenti. Ez a PERMA-V modell néven ismert öt tényező mentén épül:

- **Positive emotions** – pozitív érzelmek, mint öröm, hála, remény
- **Engagement** – elmélyült bevonódás, flow-élmény
- **Relationships** – támogató, szeretetteljes kapcsolatok
- **Meaning** – az élet értelmességének megtapasztalása
- **Achievement** – célok kitűzése és elérése
- **Vitality** – az életerő és a testi jóllét komponense

Ha ezeket a tényezőket már gyermekkorban fejlesztjük, csökkenthető a szorongás és depresszió kialakulásának esélye, javul a tanulási teljesítmény, és nő a társas alkalmazkodóképesség.

A tudomány mai álláspontja tehát egyértelmű: a jóllét megalapozható, tanítható, fejleszthető. Ehhez azonban olyan komplex, gyakorlatban alkalmazható eszközökre van szükség, amelyek egyszerre hatnak érzelmi, kognitív és közösségi szinten – már az oktatási rendszer legelején, szisztematikusan kiépítve a legvégéig.



A boldogabb tinédzserek felnőttként sikeresebbek

A kutatások szerint a boldogság nemcsak jó érzés, hanem védőfaktor is.

Azok a fiatalok, akiknek a legmagasabb a boldogságszintjük 12 éves korukban:

- kevésbé hajlamosak szorongásra, depresszióra, önpusztító viselkedésre,
- jobban teljesítenek az iskolában, motiváltabbak, kreatívabbak,
- pozitívabb kapcsolatokat ápolnak, kevesebb konfliktust élnek meg,
- magasabb önértékeléssel és önbizalommal rendelkeznek,
- és nagyobb eséllyel válnak sikeres, felelős felnőttekké.

A kisgyermekkor és a serdülőkor különösen érzékeny időszak, ugyanakkor hatalmas lehetőség is a pozitív alapokra és a fejlődésre – ha megfelelő támogatást nyújtunk hozzá.

A boldogság tanítása nem luxus vagy extra, hanem megelőzés, társadalmi befektetés és lehetőség. A legfrissebb tanulmányok szerint a tinédzserkori boldogság szoros kapcsolatban áll a felnőttkori későbbi anyagi és életbeli elégedettséggel is – a legboldogabb kamaszok akár 30%-kal magasabb jövedelmet és jobb életminőséget érnek el felnőttkorukra, mint kevésbé boldog kortársaik.

A fiatalok mentális egészségének előmozdítása működik

Számos áttekintő tanulmány és metaanalízis kimutatta, hogy a megelőzési és fejlesztési megközelítések hatékonyak lehetnek a mentális egészség problémáinak és a mentális zavarok tüneteinek csökkentésében (Jané-Llopis és mtsai, 2005; Durlak & Wells 1997 és 1998), az agresszió és az antiszociális viselkedés mérséklésében (Gansle 2005; Bor 2004; Wilson és mtsai, 2003), a szerhasználat csökkentésében (Tobler és mtsai, 2000), valamint a megküzdési készségek növelésében (Kraag és mtsai, 2006) gyermekek és serdülők körében. A hatások időben tartósnak bizonyultak (Jané-Llopis 2002).

2010-ben az Egészségügyi Világszervezet (WHO) közzétette Mentális egészség és fejlődés című jelentését, majd ugyanabban az évben az ENSZ Közgyűlése határozatot fogadott el a globális egészség és külpolitika témájában, amely kiemelte a mentális egészséget mint a fejlődés egyik kulcsfontosságú területét. Jelentősen megnőtt a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos globális kutatások száma, amelyek nagy része a kockázati és védő tényezők azonosítására, valamint ígéretes megelőzési és beavatkozási megközelítések feltárására irányul (Bass és mtsai., 2012).

2019-ben a Világgazdasági Fórum is kiemelte a mentális egészséggel kapcsolatos cselekvés szükségességét, és a fiatalok mentális egészségét, valamint a korai beavatkozást kulcsfontosságú területként azonosította.



Cselekedhetünk!

Ismerjük fel, hogy a mentális egészség az általános egészség alapvető része.

A mentális problémák valóságok, gyakoriak és kezelhetők. Az érintettek támogatást, együttérzést és gondoskodást érdemelnek – nem megbélyegzést vagy szégyent. A mentális egészség ugyanolyan fontos, mint a testi egészség, és ennek meg kell jelennie abban is, ahogyan beszélünk róla és ahogyan prioritásként kezeljük.

Beszéljünk róla.

A mentális egészség nem tabu. Minél természetesebben és elfogadóbban beszélünk róla, annál könnyebbé válik a felismerés, a támogatás és a segítségkérés. A nyílt, ítélezésmentes párbeszéd csökkenti a félelmet és közelebb visz egymáshoz.

Normalizáljuk a nehéz érzéseket.

A szorongás, a szomorúság, a düh, a bizonytalanság vagy a kimerültség az emberi tapasztalat részei. Ezek önmagukban nem hibák, és nem is jelentik azt, hogy valaki gyenge. Ha teret adunk ezeknek az érzéseknek, és megtanulunk kapcsolódni hozzájuk, az a lelki egészség fontos alapja.

Erősítsük meg a fiatalokat és családjaikat abban, hogy felismerjék, kezeljék és tanuljanak a nehéz érzelmekből.

Ez magában foglalja a támogató kapcsolatok építését kortársakkal és felnőttekkel, az érzelmszabályozási technikák gyakorlását, a testi-lelki öngondoskodást, a közösségi média és technológia tudatos használatát, valamint a segítségkérés képességét. A családok számára ez azt is jelenti, hogy foglalkoznak saját mentális egészségükkel, pozitív példát mutatnak, támogatják a gyermekek kapcsolatait, és időben felismerik a nehézségeket. Fontos üzenet: segítséget kérni erő.

Előzzük meg, ne csak kezeljük a problémákat.

A mentális egészség támogatása már a mindennapokban elkezdődik: kapcsolódás, biztonság, játék, pihenés, kiszámíthatóság. Nemcsak akkor kell figyelniük, amikor már nagy a baj, hanem jóval korábban is. Ezért fontos, hogy már az óvodában és az iskolában is legyenek olyan foglalkozások, amelyek a szociális és érzelmi tanulást támogatják, és segítik a gyerekeket abban, hogy felismerjék érzéseiket, kapcsolódjanak egymáshoz, tudjanak segítséget kérni, és egészséges megküzdési módokat tanuljanak. A megelőzés, a korai felismerés és a támogató környezet csökkentheti a súlyosabb nehézségek kialakulásának esélyét.

Biztosítsuk, hogy minden gyermek hozzáférjen magas színvonalú, megfizethető és kulturálisan érzékeny mentális egészségügyi ellátáshoz.

Az ellátásnak igazodnia kell a gyermekek fejlődési szakaszaihoz és szükségleteihez, és elérhetőnek kell lennie az alapellátásban, az iskolákban és más közösségi helyszíneken is. Különösen fontos a korai beavatkozás, hogy a kezdeti tünetek ne váljanak súlyos krízissé.

Támogassuk a gyermekek és fiatalok mentális egészségét az oktatási, közösségi és gyermekgondozási környezetekben.

Ez magában foglalja a pozitív, biztonságos és elfogadó tanulási környezetek kialakítását, az egészséges fejlődést támogató programok – például a szociális és érzelmi tanulás – bővítését, valamint egy olyan támogató rendszer biztosítását, amely igazodik a gyermekek és fiatalok szociális, érzelmi, viselkedési és mentális egészségi szükségleteihez. Ennek megvalósításához kulcsfontosságú az óvodai és oktatási szakemberek körének bővítése és támogatása is.



Összefoglalás

A legfontosabb, amit most adhatunk: biztonság, kapcsolódás, remény

Nehéz, zaklatott időszakot élünk. A világ körülöttünk felkavarodott és gyakran átláthatatlan. A társadalmi feszültségek erősebben jelen vannak a mindennapokban, és sok család érzi azt, hogy nagyobb a bizonytalanság, mint korábban. A gyerekek és fiatalok ebben a légkörben nőnek fel, és akkor is hat rájuk mindez, ha nem tudják pontosan megfogalmazni, mi bántja őket. Érzékelik a felnőttek hangulatát, a hírek tónusát, a közbeszéd indulatát, a jövővel kapcsolatos félelmeket.

Mindez nyomot hagyhat a mentális egészségükön, az érzelmi jóllétükön, az önértékelésükön és a kapcsolataikon. A kutatások és szakmai anyagok is hangsúlyozzák, hogy a fiatalok mentális állapotát nemcsak az egyéni tényezők, hanem a család, az iskola, a társas közeg, a média és a tágabb társadalmi folyamatok is alakítják.

Ezért különösen fontos, hogy a mentális egészségre ne úgy tekintsünk, mint valami különálló, „plusz” témára, hanem mint a gyerekek fejlődésének egyik alapjára. A mentális egészség nem csupán azt jelenti, hogy nincs jelen mentális zavar. Azt is jelenti, hogy a gyermek vagy fiatal képes kapcsolódni, örömet megélni, reményt fenntartani, megküzdni a stresszel, segítséget kérni, és fokozatosan kialakítani egy stabilabb belső világot. A pozitív mentális egészséghez hozzátartozik az érzelmi, pszichológiai és társas jóllét is.

A kutatások azért riasztóak, mert azt mutatják: a fiatalok mentális terhelése valóban növekszik. A jelentések szerint 2019-ben már minden harmadik középiskolás számolt be tartós szomorúságról vagy reménytelenségről, és a lányok körében ez az arány elérte az 50%-ot. Azt is hangsúlyozzák, hogy a mai fiatalokat sokféle, egymást erősítő stresszor terheli, a digitális környezettől az iskolai nyomáson át a társadalmi bizonytalanságig.

Mégis van egy nagyon fontos üzenet, amely reményt adhat: a gyerekek és fiatalok mentális egészsége védhető, erősíthető és támogatható. Nem tudjuk minden nehézségtől megóvni őket. Nem tudjuk csendessé tenni a világot. Nem tudjuk megszüntetni a társadalmi feszültségeket. De tudunk olyan kapcsolatokat, kereteket és hétköznapi tapasztalatokat adni nekik, amelyek megtartják őket.

A család ebben az egyik legerősebb védőfaktor. A kiszámítható rutinok, a nyugodt kapcsolódási pillanatok, a meghallgatás, az érzelmek elfogadása, a tudatos médiahasználat, a jelen levő és érzelmileg elérhető felnőtt mind azt üzenik a gyerekeknek: biztonságban vagy, nem vagy egyedül, amit érzel, az fontos. Ugyanilyen kiemelt az iskola szerepe is. A mentális egészséget támogató iskolai közeg nemcsak a teljesítményre figyel, hanem a jóllétre is; kapcsolatokat épít, csökkenti a megszegyenítést, komolyan veszi a bullyingot, és teret ad az érzelmi és társas készségek fejlődésének. Az iskolai, minden diákot elérő szociális-érzelmi programok rövid távon is javíthatják a társas-érzelmi készségeket, és csökkenthetik a szorongásos, depresszív tüneteket.

Nagyon fontos annak a felismerése is, hogy a gyerekek sokszor nem szavakkal mondják el, ha nehéz nekik. A túlterheltség megjelenhet ingerlékenységben, visszahúzódásban, alvási nehézségben, teljesítményromlásban, testi panaszokban, fokozott szorongásban vagy reményvesztettségben. Ezeket a jeleket érdemes komolyan venni, nem megszegyeníteni, és nem egyszerűen „rossz viselkedésként” kezelni. Ha a nehézségek tartósak, erősek, több területen is



rontják a működést, vagy felmerül az önsértés, az öngyilkossági gondolat, a teljes összeomlás veszélye, akkor szakember segítségére van szükség. A korai felismerés és a korai támogatás szerepe fontosabb, mint valaha.

A mentális egészség védelme nem egyetlen nagy gesztuson múlik, hanem sok apró, ismétlődő tapasztalaton. Egy nyugodt beszélgetésen. Egy odaforduló pillantáson. Egy közös vacsorán. Egy tanáron, aki észreveszi a csendes gyereket is. Egy szülőn, aki azt mondja: „*Látom, hogy ez most nehéz.*” Egy iskolán, amely nem csak számon kér, hanem meg is tart. Egy családon, amelyben nem kell tökéletesnek lenni ahhoz, hogy valaki szerethető legyen.

És bár a világ most valóban nyugtalanabbnak tűnik, ez az, ami továbbra is a mi kezünkben van: hogyan kapcsolódunk a gyerekeinkhez. Ebben van a legnagyobb erő. Ebben van a legnagyobb védelem. És ebben van a gyógyulás kezdete is.



Forrásjegyzék

Keyes, Corey L. M., (2002) The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life, Journal of Health and Social Behavior.

Murthy, Vivek H., (2021) Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory, U.S. Department of Health and Human Services.

Clarke, Aleisha, Sorgenfrei, Miriam, Mulcahy, James, Davie, Pippa, Friedrich, Claire, McBride, Tom, (2021) Adolescent Mental Health: A Systematic Review on the Effectiveness of School-Based Interventions, Early Intervention Foundation.

Sears, Richard W., (2021) ACT with Anxiety: An Acceptance and Commitment Therapy Workbook to Get You Unstuck from Anxiety and Enrich Your Life, PESI Publishing & Media.

Riopel, Leslie, (2019) 26 Mental Health Exercises & Interventions Based on Science, PositivePsychology.com.

Kesumaningsari, Ni Putu Adelia, Soen, Cindy Claudia, Arisudana, Made, Xiangjun, Zeng, Zhen-guo, Jia, (évszám a feltöltött kivonatban nem látszik) Digital Media and Psychological Well-being among Youth, konferenciakötet / tanulmánykötet.

Mental Wellness Library, (évszám a feltöltött kivonatban nem látszik) Mental Health Worksheets, Mentalwellnesslibrary.com.

NICRO, (2024) Mental Wellbeing Workbook, NICRO.

World Health Organization, (2025) Mental Health of Adolescents, WHO Fact Sheet, World Health Organization.

UNICEF, (2021) The State of the World's Children 2021: On My Mind : Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health, UNICEF.

OECD, (2025) Promoting Good Mental Health in Children and Young Adults, OECD Publishing.

McGorry, Patrick D. és mtsai, (2024) The Lancet Psychiatry Commission on Youth Mental Health, The Lancet Psychiatry.

Berger, Lawrence M. és mtsai, (2024) Parental Emotional Support and Adolescent Well-Being, OECD.

Choi, Álvaro, (2018) Emotional Well-being of Children and Adolescents, OECD Education Working Papers / OECD.

World Health Organization Regional Office for Europe, UNICEF, (2024) Child and Adolescent Health in the WHO European Region: Adolescent Mental Health Fact Sheet, WHO Regional Office for Europe.





Boldogságóra

A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

A Boldogságóra Program célja, hogy a pozitív pszichológia eszközeivel támogassa a gyermekek és fiatalok mentális egészségét, erkölcsi és érzelmi fejlődését, valamint az iskolai közösségek megerősödését.



Pozitív
érzelmek
fejlesztése



Gondolkodásmód
és kognitív
képességek
fejlesztése



Erőforrások
és szociális
képességek
építése



Személyes
fejlődés és
reziliencia
erősítése



Empátia,
kapcsolódás
és közösség
építése

Hiszünk abban, hogy a boldogabb gyermekekből kiegyensúlyozottabb felnőttek és egy boldogabb társadalom épül.

Együtt a gyermekek és fiatalok mentális egészségéért!



www.boldogsagora.hu



facebook.com/boldogsagora