1. Jó gyakorlat: „A PERMAH-pillanatom” – A pozitív élmények tudatosítása

Korosztály: 12–18 éves középiskolások
Időtartam: 45 perc
Eszközök: PERMAH munkalap, írólap, toll, színes ceruzák

Cél

A tanulók felismerik és tudatosítják azokat a mindennapi élményeket, amelyek hozzájárulnak jóllétükhöz. A gyakorlat fejleszti az önismeretet, a pozitív gondolkodást és a rezilienciát, valamint segít észrevenni az élet apró, mégis jelentős örömteli pillanatait.

A PERMAH modell rövid ismertetése (5 perc)

A pedagógus röviden bemutatja a PERMAH-modellt:

- P – Positive Emotions (Pozitív érzelmek): Mi okozott örömöt?
- E – Engagement (Elmélyülés): Miben merültem el teljesen?
- R – Relationships (Kapcsolatok): Kivel volt jó együtt lenni?
- M – Meaning (Jelentés): Mitől éreztem értékesnek a napomat?
- A – Achievement (Eredmény): Mire vagyok büszke?
- H – Health (Egészség): Mit tettem ma a testi vagy lelki egészségemért?

A feladat leírása (10 perc)

A tanulók felidéznek egy közelmúltbeli napot vagy eseményt, amikor jól érezték magukat.

Kitöltik a PERMAH munkalapot, minden elemhez legalább egy konkrét példát írnak.

Például:

- P: Jólesett egy barátom dicsérete.
- E: Annyira belemerültem a rajzolásba, hogy észre sem vettem az idő múlását.
- R: Jó beszélgetésem volt a nagymamámmal.
- M: Segítettem egy osztálytársamnak.
- A: Sikerült egy nehéz dolgozatom.
- H: Elmentem futni.

Páros megosztás (10 perc)

A tanulók párokban beszélgetnek.

Segítő kérdések:

- Melyik PERMAH elem volt számodra a legerősebb?
- Melyikre szeretnél a jövőben jobban figyelni?

- Meglepett-e valami a saját válaszaidban?

Közös feldolgozás (15 perc)

A pedagógus irányításával közös beszélgetés.

Kérdések:

- Könnyű volt pozitív pillanatokat felidézni?
- Melyik PERMAH elem jelent meg legtöbbször?
- Mit tehetünk azért, hogy több ilyen pillanat legyen a hétköznapokban?
- Hogyan segíthet ez stresszes időszakokban?
- A pedagógus hangsúlyozza, hogy a jóllét nem a nagy eseményekből, hanem sok apró pozitív élményből épül fel.

Lezárás (5 perc)

- Minden tanuló befejezi a mondatot:
- „A következő héten tudatosan szeretnék több figyelmet fordítani arra, hogy…”
- vagy
- „Holnap teszek egy apró lépést azért, hogy több PERMAH-pillanatom legyen.”

Fejlesztett kompetenciák

- önismeret;
- érzelmi intelligencia;
- reziliencia;
- pozitív pszichológiai szemlélet;
- reflektív gondolkodás;
- kommunikáció;
- empátia;
- mentális jóllét támogatása.

PERMAH-pillanatom - feladatlap

A pozitív élmények tudatosítása

Név: _____
Dátum: _____

Gondolj vissza egy közelmúltbeli napra vagy eseményre, amikor jól érezted magad. Lehet ez egy teljes nap, egy délután, egy beszélgetés, egy sikerélmény vagy akár egy egészen apró pillanat is.

Töltsd ki a táblázatot konkrét példákkal!

PERMAH elem	Segítő kérdés	Saját példám
P – Pozitív érzelmek	Mi okozott örömöt, jókedvet vagy megnyugvást?	

PERMAH elem	Segítő kérdés	Saját példám
E – Elmélyülés	Miben merültél el annyira, hogy szinte észre sem vetted az idő múlását?	
R – Kapcsolatok	Kivel volt jó együtt lenni vagy beszélgetni?	
M – Jelentés	Mitől érezted azt, hogy valami értékeset tettél?	
A – Eredmény	Mire voltál büszke? Mit sikerült elérned?	
H – Egészség	Mit tettél a testi vagy lelki egészségedért?	

Rövid önreflexió

1. Melyik PERMAH elem volt számodra a legerősebb?
   _____
2. Melyik elemre szeretnél a jövőben jobban figyelni? Miért?
   _____
3. Volt olyan válaszod, ami meglepett?
   _____
4. Mi az az apró dolog, amit holnap megtehetsz a jóllétedért?
   _____

Az én PERMAH-mondatom

Fejezd be az egyik mondatot!

A következő héten tudatosan szeretnék több figyelmet fordítani arra, hogy…

_____

vagy

Holnap teszek egy apró lépést azért, hogy több PERMAH-pillanatom legyen:…

_____

Extra feladat

Rajzolj vagy írj egy kulcsszót, amely összefoglalja a mai PERMAH-pillanatodat.

2. Jó gyakorlat: „Egy kép – egy történet” (Dixit kártyákkal)

Korosztály: 12–18 éves középiskolások
Időtartam: 35–45 perc
Eszközök: Dixit kártyák (1 pakli), körben elhelyezett székek

Cél

- önismeret fejlesztése;
- érzelmek felismerése és megfogalmazása;
- empátia és aktív figyelem fejlesztése;
- biztonságos, támogató osztályközösség erősítése.

Feladat leírása

A tanulók a Dixit képkártyák segítségével egy aktuális érzést, élményt vagy gondolatot jelenítenek meg. A képek szimbolikus jellege megkönnyíti az önkifejezést, ezért azok a diákok is könnyebben megszólalnak, akik egyébként nehezebben beszélnek saját érzéseikről.

A foglalkozás menete

1. Ráhangolódás (5 perc)

A pedagógus röviden ismerteti a foglalkozás célját:

- nincs jó vagy rossz válasz;
- minden kép mást jelenthet;
- egymás véleményét tisztelettel fogadjuk.

2. Kártyaválasztás (5 perc)

A Dixit-kártyákat képpel felfelé az asztalra vagy a padlóra helyezzük.

Kérdés:
„Válassz egy képet, amely legjobban kifejezi, hogyan érzed magad most!”

Minden tanuló csendben kiválaszt egy kártyát.

3. Megosztás (15–20 perc)

Körben haladva minden tanuló bemutatja a választását.

Segítő kérdések:

- Mit látsz ezen a képen?
- Miért ezt választottad?
- Melyik részlet ragadta meg a figyelmedet?
- Milyen érzést vagy gondolatot idéz fel benned?
- Volt már olyan helyzeted, amikor hasonlóan éreztél?

A többiek nem minősítik a választ, csak figyelnek.

4. Páros vagy kiscsoportos beszélgetés (10 perc)

A tanulók 3–4 fős csoportokban beszélgetnek.

Beszélgetési témák:

- Milyen közös érzések jelentek meg?
- Mi segít nehéz helyzetekben?
- Mit tanulhatunk egymás történeteiből?

5. Lezárás (5 perc)

Minden tanuló egy szóval vagy rövid mondattal fejezi be:

- Mit viszel magaddal a mai alkalomból?
- Mi adott erőt vagy inspirációt?

Fejlesztett kompetenciák

- önismeret;
- érzelmi intelligencia;
- kommunikáció;
- empátia;
- reflektív gondolkodás;
- reziliencia;
- közösségi kapcsolatok erősítése.

Variáció

A foglalkozás témája könnyen igazítható különböző pedagógiai célokhoz. Például:

- „Mi ad nekem erőt?”
- „Egy kihívás, amelyből tanultam.”
- „Hogyan képzelem el önmagam öt év múlva?”
- „Melyik kép mutatja legjobban az osztályunkat?”

3. Jó gyakorlat: „3×3 érzelem-kollázs – Hogy érzem magam?”

Korosztály: 12–18 éves középiskolások
Időtartam: 15-20 perc
Munkaforma: egyéni, majd páros és csoportos megosztás
Eszközök: internetkapcsolattal rendelkező eszköz (telefon, tablet vagy számítógép), Canva/PowerPoint/Google Diák vagy papír és nyomtatott képek, projektor (opcionális)

Cél

A tanulók tudatosítsák aktuális érzelmi állapotukat, fejlődjön önismeretük, érzelmi szókincsük és önkifejező képességük. A képi gondolkodás segíti azokat a diákokat is, akik nehezebben fogalmazzák meg érzéseiket.

Feladat leírása

A tanár készít egy 3×3-as (9 képből álló) kollázst, amellyel ki tudja deríteni, hogyan érzik magukat jelenleg a tanulók.

A kollázsban szereplő képek témája szabadon választható:

- emberek,
- állatok,
- cicák, kutyák,
- festmények,
- tájak,
- tárgyak,
- filmjelenetek,
- szimbólumok,
- színek vagy bármilyen más vizuális elem.

Fontos szabály: a kollázs úgy fejezze ki az érzéseket, hogy a képekből a néző következtetni tudjon az érzelmi állapotra. Nem szükséges szöveget írni a képekre.

A foglalkozás menete

1. Ráhangolódás (5 perc)

A pedagógus felteszi a kérdést:

„Ha most nem szavakkal, hanem képekkel kellene megmutatnod, hogyan érzed magad, milyen képeket választanál?”

Rövid beszélgetés arról, hogy ugyanaz a kép különböző emberek számára eltérő érzéseket jelenthet.

2. Kollázskészítés (20 perc)

A tanulók elkészíthetik saját 3×3-as kollázsukat.

Szempontok:

- ne a képek szépsége legyen a fontos;
- minden kép valamilyen érzést vagy hangulatot fejezzen ki;
- a kilenc kép együtt meséljen egy történetet a jelenlegi lelkiállapotról.

3. Páros találgatás (10 perc)

A tanulók párt alkotnak.

Feladat:

- megmutatják egymásnak a kollázst;
- a társ megpróbálja megfogalmazni, milyen érzéseket olvas ki belőle;
- ezután az alkotó elmondja, mit szeretett volna kifejezni.

Beszélgetési kérdések:

- Melyik kép fejezi ki leginkább az érzésedet?
- Volt olyan kép, amelyet a társad másképp értelmezett?
- Melyik képet volt a legnehezebb kiválasztani?

4. Közös reflektálás (10 perc)

A pedagógus vezetésével közös beszélgetés.

Lehetséges kérdések:

- Könnyebb volt képekkel vagy szavakkal kifejezni az érzéseidet?
- Milyen érzelmek jelentek meg leggyakrabban?
- Hogyan segíthetnek a képek abban, hogy jobban megértsük egymást?
- Mit tanultál magadról a feladat során?

Lezárás (5 perc)

Minden tanuló egy mondattal fejezi be:

- „Most leginkább azért ezt a kollázst választottam, mert…”
- „Egy dolog, amit ma magammal viszek…”

Fejlesztett kompetenciák

- önismeret;
- érzelmi intelligencia;
- önkifejezés;
- empátia;
- kreativitás;
- vizuális kommunikáció;
- reflektív gondolkodás;

- elfogadó kommunikáció.

Pedagógiai megjegyzés

A feladat különösen alkalmas osztályfőnöki órákon, mentálhigiénés foglalkozásokon vagy közösségépítő programokon, de nyelvórákon bemelegítő beszédkészség fejlesztő feladatnak is. Mivel a képek szimbolikus módon jelenítik meg az érzéseket, a tanulók nagyobb biztonságban érzik magukat, és könnyebben nyílnak meg, mint közvetlen kérdések esetén. A megosztás minden esetben önkéntes, a pedagógus biztosítja a bizalmi, elfogadó légkört.