

# MUNKATERV: STRESSZCSÖKKENTÉS AZ INTÉZMÉNYBEN

**Cél:** Az iskolai/oktatási környezetben jelentkező stressz csökkentése, a tanulók, pedagógusok és szülők jólétének növelése, valamint a konfliktusok konstruktív kezelése.

**Időtartam:** 1 tanév (rugalmas ütemezés)

**Felelősök:** Intézményvezető, mentálhigiénés szakember, pedagógusok, diákönkormányzat

## 1. Helyzetelemzés (1–2 hét)

**Tevékenységek:**

1. Stresszfelmérés:
  - Diákok, pedagógusok és szülők körében kérdőívek (önértékelés, stresszforrások, jólét).
  - Rövid interjúk tanári és vezetői szinten.
2. Konfliktusok feltérképezése:
  - Tanár–diák, tanár–tanár, tanár–szülő területek azonosítása.
  - Intézményi panaszok, feljegyzések áttekintése.

**Eredmény:** Stresszforrások és konfliktuspontok listája, prioritások meghatározása.

## 2. Célok megfogalmazása

1. **Tanulói szinten:**
  - Érzelmi tudatosság növelése
  - Stresszkezelő technikák megtanítása
  - Társas készségek fejlesztése
2. **Pedagógusi szinten:**
  - Munkahelyi stressz csökkentése
  - Konfliktuskezelési készségek fejlesztése
  - Egymást támogató szakmai közösség erősítése
3. **Intézményi szinten:**
  - Pozitív, támogató légkör kialakítása
  - Kommunikációs csatornák átláthatóvá tétele
  - Prevenációs programok bevezetése

## **3. Stratégiai elemek**

### **3.1. Tanulói programok**

- **Szociális és érzelmi tanulás (SEL) órák:**
  - Érzelemszabályozás
  - Konfliktuskezelés
  - Empátia és kommunikáció
- **Relaxációs és mindfulness gyakorlatok:**
  - Légzésgyakorlatok, meditáció
  - Rövid stresszesökkentő szünetek órák között
- **Mentorálás és páros támogatás**
  - Felsőbb éves diák mentorálja az új diákokat
- **Kreatív foglalkozások**
  - Rajz, drámajáték, sport – stresszlevezető tevékenységek

### **3.2. Pedagógusi programok**

- **Szakmai szupervízió és csoportos beszélgetések**
  - Heti vagy havi megbeszélések stresszes helyzetek feldolgozására
- **Konfliktuskezelő képzések**
  - Tanár–diák, tanár–tanár, tanár–szülő helyzetek gyakorlása
- **Mentálhigiénés tréning**
  - Mindfulness, stresszmenedzsment, időgazdálkodás
- **Páros vagy team mentoring**
  - Tapasztalt pedagógusok támogatják az új kollégákat

### **3.3. Intézményi és szervezeti szint**

- **Szabályrendszer és protokollok**
    - Konfliktuskezelési eljárás
    - Szülőkkal való kommunikáció standardizálása
  - **Közösségépítés**
    - Hónap eleji team-megbeszélések
    - Közös rendezvények (pl. sportnap, kreatív nap)
  - **Fizikai környezet javítása**
    - Nyugodt zugok a relaxációhoz
    - Kényelmes tanári szoba, diákzóna
  - **Prevenációs programok**
    - Stresszmegelőző előadások
    - Tanulói segítő csoportok (buddy-rendszer)
-

## 4. Időterv (példa 1 tanévre)

<b>Időszak</b>	<b>Tevékenység</b>
Szeptember	Stresszfelmérés, helyzetelemzés
Október	Tanulói SEL órák, pedagógus tréning 1
November	Konfliktuskezelési workshop tanároknak
December	Relaxációs program bevezetése
Január	Mentorprogram indul, visszajelzés gyűjtése
Február	Csapatépítő napok, tanulói kreatív foglalkozások
Március	Szupervízió, pedagógusi stresszkezelés
Április	Szülői workshop, kommunikációs képzés
Május	Év végi visszajelzés, programértékelés
Június	Eredmények összegzése, következő év tervezése

## 5. Monitoring és értékelés

- **Kérdőívek:** félévkor és év végén (diák, pedagógus, szülő)
- **Interjúk és fókuszcsoportok:** pedagógusok, diákok, szülők
- **Intézményi statisztikák:** konfliktusok száma, hiányzások, lemorzsolódás
- **Visszajelző fórumok:** tanulói önértékelés, pedagógusok visszajelzése

## 6. Folyamatos fejlesztés

- Éves munkaterv felülvizsgálata a visszajelzések alapján
- Új stresszkezelési programok bevezetése
- Tartalék szakmai források igénybevétele (pszichológus, szupervízor)

## 7. Elvárt eredmények

- Csökkentett stressz-szint a tanulók és pedagógusok körében
- Konfliktusok konstruktív kezelése
- Pozitív intézményi légkör, fokozott együttműködés
- Hosszú távú jólét és elégedettség növekedése