

## Tárgytematika / Course Description

### Iskolai mentálhigiéné

ALPEPA4111

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Gróz Andrea

Félév / Semester: 2021/22/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 9/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

**A tantárgy célja:** A pedagógusok mentálhigiéné szemléletének megalapozása, személyes és hivatásbéli készségeik fejlesztése, különös tekintettel elméleti és gyakorlati ismereteik gyarapítására, az iskolai mentálhigiéné problémák iránti érzékenységük erősödésére.

**A tantárgy feladata:** Pszichológiai ismeretek birtokában segítséget adni a foglalkozás gyakorlásából fakadó természetes feszültségek megértéséhez, a nem természetes erővel jelentkező pszichés reakciók kezeléséhez, az általános pszichés állapotuk „karbantartásához”, és megtapasztalni a másoknak való segítség lehetőségét az én-erő fokozásával.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

**A tantárgy témakörei:**

Mentálhigiéné alapismeretek. Lelki egészség elméletek: Freud,S., Rogers,C., Maslow,A.

A humanisztikus pszichológia és az én-pszichológiák gondolatai az önértékelés, önismeret,

önmegvalósítás és önérvényesítés témaköreiben.

A társkapcsolatok pszichológiája – a kapcsolatélmény ereje, szerepe a pszichikum működésében.

A pedagógus pálya speciális mentálhigiénés feltételei, igényei.

Lelki egészségvédelem az iskolában.

A stressz és a pszichikum. Stressz-kezelési stratégiák.

A lelki egészség fejlesztése önismereti technikák segítségével, amely során a hallgatók

- tapasztalatot szereznek az önismeret terén, képesek lesznek az önmeghatározásra és

önfejlesztésre,

- bepillantást nyernek a személyiség-lélektan alapjaiba, bővítik ismereteiket az ÉN-ről,

(a személyiségelméletek tükrében áttekintést kapnak fejlődéséről, felépítéséről

és szerepéről),

- megtanulják feloldani szorongásaikat és félelmeiket, fordítani sorskönyvükön,

- képessé válnak személyiségükkel – mint tudatosan használt „eszközzel” - indirekt,

közvetlen, ún. saját élmény – jellegű nevelőmunkát végezni úgy, hogy a tudatosság

növelésével érett, pozitív énképet és gondolatokat, érzelmeket sugároznak önmaguk és

környezetük felé.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD

**Követelmények:** Tevékeny részvétel a foglalkozásokon. Írásbeli beszámoló az előadások témaköre, illetve a megadott szakirodalom alapján.

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

-

- 1) Atkinson, R. L. - Atkinson, R. C. - Bem, D. J.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999.
- 2) Bábosik István – Torgyik Judit /szerk./: Pedagógusmesterség az Európai Unióban, Eötvös József Kiadó, Budapest, 2007.
- 3) Buda Béla: A lélek egészsége - A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti

Tankönyvkiadó, Budapest, 2003.

4. C. C. Carver- M.F. Scheier: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2006.

5. Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest, 2008.

6. Csepeli György: Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2003.

7. Eric Berne: Emberi játszmák. Gondolat Kiadó, Bp., 1984.

8. Forgács József: A társas érintkezés pszichológiája Kairosz Kiadó, Bp. 2005.

9. Forgács József: A társas én – Az önmegismerés szociálpszichológiája Kairosz Kiadó, Bp., 2006.

10. Gerevics József /szerk./: Közösségi mentálhigiéné. Animula, Budapest, 1997.

11. Kézdi Balázs /szerk./: Iskolai mentálhigiéné - Tanulmányok. Pro Pannónia, Pécs, 2003.