

1. Melléklet: Kérdőív előteszt a gyerekeknek

Jelöld X-szel, mennyire jellemzőek rád a következő kijelentések.

Kijelentések:	soha	ritkán	néha	gyakran	mindig
Könnyen megfogalmazom aktuális érzelmeimet.					
Úgy végzek dolgokat, hogy nem is figyelek rájuk.					
Amikor lehangoló, aggasztó gondolataim vannak, tudomásul veszem, és nem foglalkozok velük.					
Úgy vélem néhány gondolatom helytelen és rossz, nem szabadna így éreznem.					
Evéskor megfigyelem az étel ízét.					
Érzékelem a környezetemben levő szagokat és illatokat.					
Séta közben észreveszem, ahogyan a szél simogatja a hajam vagy a nap süti az arcom.					

Karikázd be a számodra igaz állítást!

Hallottál már a „mindfulness” szóról? Igen/Nem

Milyen dolgoktól izgulsz az iskolában? Írj le 5 dolgot ezek közül!

.....
.....

Milyen jelei vannak, amikor izgulsz? Sorolj fel legalább hármat!

.....

Mitől szoktál izgulni? Osztályozd 1-5-ig a következő helyzeteket, 5 nagyon izgulsz, 1 nem izgulsz!

- ___ elfelejtettem házit írni
- ___ feleléskor
- ___ román órák előtt
- ___ rossz kedve van a tancinak
- ___ kivel töltöm a szünetet

Mit érzel, amikor izgulsz? Jelöld X-szel a válaszokat!

- ☐ feszült vagyok
- ☐ izzad a tenyerem
- ☐ fáj a hasam
- ☐ elpirulok
- ☐ kiszárad a szám
- ☐ gyorsabban ver a szívem
- ☐ szédülök
- ☐ hányingerem van
- ☐ egyéb:

Mit teszel, amikor izgulsz, azért, hogy lenyugodj? Jelöld X-szel a válaszokat!

- ☐ légzőgyakorlatot végzek
- ☐ megfigyelem az aktuális érzéseimet
- ☐ mozgok
- ☐ elszámolok 10-ig
- ☐ meditálok
- ☐ iszok vizet
- ☐ egyéb:

Válaszd ki az alábbiak közül, hogyan tudsz lenyugodni, ha dühös vagy! Jelöld X-szel a rád jellemző válaszokat!

- ☐ mélyeket lélegzek
- ☐ elszámolok 10-ig
- ☐ kiabálok
- ☐ összetörök valamit
- ☐ csúnyán beszélek
- ☐ sírok
- ☐ egyéb:

Jelöld X-szel mennyire jellemzőek rád a következő kijelentések.

Kijelentések:	soha	ritkán	néha	gyakran	mindig
Látható jelei vannak idegességemnek, például izzad a tenyerem, remeg a kezem stb. közvetlenül a felelés előtt.					
A gyomromban érzem az idegességet a felelés előtt.					
Felelés előtt hányingerem van.					
Fáradtnak érzem magam, mielőtt felelek.					

Felelés előtt idegeskedem.					
Pánikba esek felelés alatt.					
Felelés közben kiürül az agyam és nem jut eszembe semmi.					
Fáradtnak érzem magam felelés után.					

2. Melléklet: Kérdőív utóteszt a gyerekeknek

Jelöld X-szel mennyire jellemzőek rád a következő kijelentések!

Kijelentések:	soha	ritkán	néha	gyakran	mindig
A természetben észreveszem, ahogyan énekelnek a madarak vagy a nap süti az arcom.					
Könnyen megfogalmazom érzelmeimet.					
Séta közben észreveszem az illatokat és szagokat.					
Evéskor figyelek az étel ízére.					
Amikor lehangoló, aggasztó gondolataim vannak, nem foglalkozok velük.					
Úgy végzek dolgokat, hogy nem is figyelek rájuk.					
Néhány gondolatom rossz és helytelen, nem lenne szabad ezeket éreznem.					

Jelöld X-szel mennyire jellemzőek rád a következő kijelentések!

Kijelentések:	soha	ritkán	néha	gyakran	mindig
A gyomromban érzem az idegességet a felelés előtt.					
Látható jelei vannak idegességemnek, például izzad a tenyerem, remeg a kezem stb. közvetlenül a felelés előtt.					
Fáradtnak érzem magam, mielőtt felelek.					
Felelés előtt hányingerem van.					
Felelés előtt idegeskedem.					
Felelés közben kiürül az agyam és nem jut eszembe semmi.					
Pánikba esek felelés alatt.					
Fáradtnak érzem magam felelés után.					

Milyen dolgoktól izgulsz az iskolában? Írj le 5 dolgot ezek közül!

.....

Milyen jelei vannak, amikor izgulsz? Sorolj fel legalább hármat!

.....

.....

Mennyire szoktál izgulni? Karikázd be mindenik kijelentésnél a rád jellemző számot!

elfelejtettem házit írni	1 nem izgulok	2 picit izgulok	3 izgulok	4 eléggé izgulok	5 nagyon izgulok
feleléskor	1 nem izgulok	2 picit izgulok	3 izgulok	4 eléggé izgulok	5 nagyon izgulok
román órák előtt	1 nem izgulok	2 picit izgulok	3 izgulok	4 eléggé izgulok	5 nagyon izgulok
rossz kedve van a tancinak	1 nem izgulok	2 picit izgulok	3 izgulok	4 eléggé izgulok	5 nagyon izgulok
kivel töltöm a szünetet	1 nem izgulok	2 picit izgulok	3 izgulok	4 eléggé izgulok	5 nagyon izgulok

Mit érzel, amikor izgulsz? Jelöld X-szel a válaszokat!

- ☐ feszült vagyok
- ☐ izzad a tenyerem
- ☐ fáj a hasam
- ☐ elpirulok
- ☐ kiszárad a szám
- ☐ gyorsabban ver a szívem
- ☐ szédülök
- ☐ hányingerem van
- ☐ egyéb:

Mit teszel, amikor izgulsz, azért, hogy lenyugodj? Jelöld X-szel a válaszokat!

- ☐ légzőgyakorlatot végzek
- ☐ megfigyelem az aktuális érzéseimet
- ☐ mozgok
- ☐ elszámolok 10-ig
- ☐ meditálok
- ☐ iszok vizet
- ☐ egyéb:

3. Melléklet: Kérdőív a pedagógusokhoz

1. Milyen órákon feleltet?

.....

2. Milyen gyakran szokta feleltetni a tanulókat?

.....

.....

3. Milyen céllal feleltet?

.....

4. Van „tétje” a feleltetésnek?

.....

5. Egy tanóra alatt hány diákot kérdez ki?

.....

6. Hányadik osztálytól felelteti a tanulókat?

.....

7. Mit tesz a többi tanuló, amíg felel a társuk?

.....

8. Véleménye szerint szigorúan osztályoz?

.....

9. Miért látja hatékonynak a szóbeli kikérdezést, feleltetést?

.....

10. Mit gondol, mi játszódik le a tanulóknál felelés előtt és alatt?

.....

4. Melléklet: Megfigyelési szempontok a feleltetés során levő megfigyelés alatt

Megfigyelt gyerek neve:

Megfigyelt gyerek neme:

Dátum:

Preteszt/Posztteszt

Pulzusa:

Helyzete	áll	ül	
Beszéde	hangos	halk	
Megjelenése	magabiztos	bizonytalan	
Kezei	maga mellett, leengedve	tördeli	
Arca	elpirul	nyugodt	

Megjegyzések:

5. Melléklet: Általam készített agy modellje



6. Melléklet: Sulinyugi program alapján készített plakát a gyerekekkel



7. Melléklet: Általam szerkesztett hálanapló



Hálanapló

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

