

1.

Amikor rossz kedved van, mivel tudnak neked a legjobban segíteni?

2.

Milyen önkéntességet vállaltál már? Mit szerettél benne?

3.

Milyen hatással van a tanulmányi eredményed a mentális egészségedre? Mi az, ami segíti? Mi az, ami nehezíti?

4.

Mi az a célod, ami miatt plusz erőfeszítést teszel most?

5.

A környezeted mentális egészsége hogyan befolyásolja a tiédet?

6.

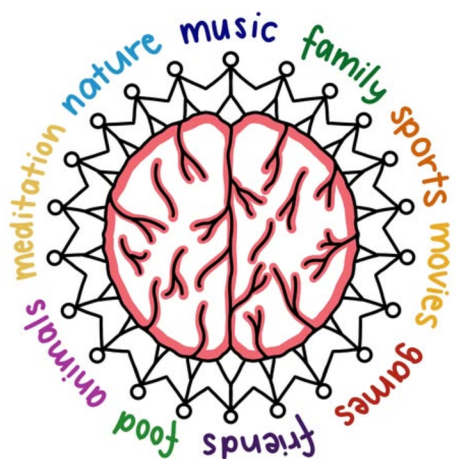
Mely tantárgyakat szereted a legkevésbé? Miért? Melyek a kedvenceid? Miért?

7.

Milyen új dolgot próbáltál ki az elmúlt időszakban?

8.

Mitől vonzó számodra a jövő?



9.

Mesélj, milyen volt, amikor egy
kihívás miatt izgultál, de végül
megérte?

10.

Hogyan töltödsz fel?
Mivel pihensz?
Mi az, ami kikapcsol?

11.

Mi az, amit ma már másként
csinálsz egy nehéz időszakban?
Miben fejlődte?

12.

Számodra mi a különbség a jó és
rossz stressz között?

13.

Mi az a dicséret, amire a mai
napig emlékszel?

14.

Milyen tevékenységek okoznak
örömet számodra?

15.

Milyen helyzetek hozzák ki
belőled a legjobb teljesítményt?
Kik és mik támogatnak ebben?

16.

Miben segít neked az izgulás?
Mikor volt olyan, hogy valami
jobban sikerült az izgalom miatt?



17.

Milyen testi tüneteit érzed a stressznek?

18.

Mi az a mottó, gondolat, eszme, ami átsegít a mindennapi stressz során?

19.

Hogyan vezeted le a mindennapi stresszt, és mennyire tartod ezt egészségesnek?

20.

Ki vagy mi inspirál téged arra, hogy belevágj valamibe, ami nehéznek tűnik?

21.

Mit tanácsolnál annak, aki egy fontos esemény miatt nagyon izgul?

22.

Mihez tudnád hasonlítani a stresszt?
Mi szimbolizálná számodra?

23.

Mitől lesz számodra motiváló egy cél és nem visszatartó, frusztráló? Tudsz példát mondani?

24.

Milyen eszközöket használsz ahhoz, hogy komfortosabban érezd magad?



25.

Mit tehet egy osztály, vagy baráti közösség, hogy reménytelibb legyen a jövő?

26.

Milyen érzések vannak benned, ha az előtted álló 3 évre gondolsz?

27.

Van-e olyan dolog a jövővel kapcsolatban, ami aggaszt? Mi segít ilyenkor?

28.

Ha egy dolgot kívánhatnál a Földnek, mi lenne az?

29.

Kik azok az emberek, akik pozitív változást hoznak a világba?

30.

Mi az, amit már tettél a környezetedért, és jobban érezted magad tőle?
Milyen környezetvédő szokásodra vagy büszke?

31.

Mi az, amit nem tudsz irányítani a jövővel, a klímával kapcsolatban?
És mi az, amire van ráhatásod?

32.

Mi az a változás a világban, aminek örülsz, megnyugtat?



33.

Mi az a természeti hely, ahol feltöltődsz? Mitől ad számodra nyugalmat?

34.

Milyen tulajdonságod, tapasztalatod segíthet a jövő kihívásaiban?

35.

Mit mondanál egy barátodnak, aki nagyon fél a jövőtől? Hogyan tudjuk egymást támogatni szerinted?

36.

Mitől lesz szerinted élhetőbb a jövő?

37.

Mi jut eszedbe először, amikor a klímaváltozásról hallasz?

38.

Ha egy problémát megoldhatnál a környezetvédelemben, mi lenne az?

39.

Ha 10 év múlva minden a lehető legjobban alakul a környezetvédelemben, mit látnál magad körül?

40.

Ha a természet tudna üzeni neked, mit mondana?



41.

Hány fős baráti körben,
társaságban érzed magad
ideálisan? Észreveszed, amikor
már túl sok az inger körülötted?

42.

Könnyű vagy nehéz számodra a
segítségkérés?
Mitől érzed magad biztonságban?

43.

Mi az, amit kapsz, vagy tanulsz a
barátaidtól?

44.

Volt már olyan, hogy azzal
segítettél, hogy meghallgattál
valakit?

45.

Mit jelent számodra, hogy valaki
melletted áll? Hogyan veszed
észre, hogy valaki támogat?

46.

Ha jó hírt kapsz, ki az a személy,
akinek legelőször mondd el?

47.

Mikor érezted azt kifejezetten,
hogy nem vagy egyedül egy
számodra nehéz helyzetben?

48.

Van-e olyan ember, akire
számíthatsz az iskolában? Mi az a
tulajdonsága, ami miatt ezt
leginkább érzed?

49.

Milyen korosztályú társaságban
érezd magad a
legkomfortosabban és miért?

50.

Van-e olyan felnőtt, akire tudsz
támaszkodni? Miket tudsz vele
megbeszélni?

51.

“Madarat tolláról, embert
barátjáról?” Szerinted igaz ez a
mondás? Hogyan befolyásolja az
emberek mentális egészsége azt,
hogy hogyan választanak
barátokat?

52.

Megfigyelted már, hogyan
befolyásol téged az időjárás,
illetve a menstruációs ciklusod?

53.

A közösségi média milyen irányba
viszi a barátságaidat? Miben segít,
miben okoz nehézséget
számodra?

54.

Hol érezd magad igazán
nyugodtnak? Kik, mik vannak
ott? Mit csinálsz?

55.

Mi az, amit a legjobban szeretsz és
a legjobban utálsz a közösségi
médiában?

56.

Iszol, eszel, alszol eleget,
szerinted?



57.

Mi segít, hogy este könnyebben tudj elaludni?
Van esti rutinod? És reggeli?

58.

Mit vált ki belőled a médiából érkező információtúláradás (amikor olyat látsz, amit nem is akartál volna, vagy bárhova nézel, szembesülsz vele)?

59.

Hogyan étkezel? Miként figyelsz az egészséges étkezésre?

60.

Mi segít, hogy ne a telefont vedd elő, ha épp unatkoznál?

61.

Hogy érzed, sportolsz eleget? Mit? Mennyire prioritás számodra a sport? Miben segít?

62.

Ismersz olyan digitális alkalmazást, eszközt, ami segíti a stresszkezelést? Vagy könnyebbé teszi számodra az eszközhasználat korlátozását?

63.

Mi az első dolog, amiből észreveszed, hogy kezd túl sok lenni a feladat vagy a nyomás?
Mit tudsz ilyenkor tenni magadért?

64.

Ha készítenél egy "stressz túlélőcsomagot", mi lenne benne?

65.

Átlagosan napi hány órát dolgozol?

Hogy érzed, meg tudod tartani a munka-magánélet egyensúlyát?

66.

Mi az a helyzet az iskolában, ami kifejezett stresszt okoz?

Milyen próbálkozásaid voltak, hogy ez ne így legyen?

67.

A munkád melyik része adja a legtöbbet, amiből töltekezni tudsz?

68.

Mi a legnagyobb szakmai sikered?

Van olyan korábbi kihívásos helyzet, ami már nem okoz nehézséget?

69.

Mitől érzed magad egy támogató tantestület részének? Számodra mi adja a biztonságot a munkában?

70.

Mi az a szakmai tudás, készség, amit szívesen fejlesztenél, megújítanál? Milyen erőforrásaid, segítő eszközeid vannak hozzá? Mire lenne szükséged?

71.

Mi az, ami miatt ezt a hivatást választottad? Milyen megerősítő élményeid voltak a szakmai életedben?

72.

Miben segítetek egymásnak a kollégákkal napközben? Mi az, amit jó lenne többet megköszönni, visszajelezni?

73.

Gondolj egy olyan időszakra, amikor meglepően jól bírtad a terhelést! Mi volt akkor más?

74.

Milyen változást látnál szívesen a pedagógusok mentális jólléte érdekében? Szerinted általánosan mire lenne szükség? Neked mi segítené?

75.

Mi az, amin valóban tudsz változtatni a munkád során, és mi az, amit el kell fogadod?

76.

Mi az a dolog, ami nap mint nap értelmet ad a munkádnak?
Mi segít, inspirál a hétköznapiak során?
Mi segít erre emlékezni?

77.

Mire kellene valóban nemet mondanod? Mit lenne jó nem egyedül csinálni?

78.

Ha holnaptól kevésbé stresszelne a munkád, miből vennéd észre?
Mit jeleznének vissza a diákok, kollégák?

79.

Milyen helyzetben érzed magad a legkompetensebbnek?

80.

Mikor érzed azt, hogy a munkád inkább energiát ad, mint von el?

