



PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató Pedagógusoknak

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Az Európai Unió
támogatásával

PedPilóták - “Tréning kísérőtanároknak”

5. tanegység

Jó hangulat kísérjen - érzelmek kifejezése és szabályozása

HU

„Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.”

Munkafüzetünk 12 fejezete a Projekt honlapján elérhető, onnan szabadon letölthető és felhasználható. Digitális, önállóan feldolgozható tananyagként a Genially felületét ajánljuk.



<https://www.pedpilot.eu/>



<https://view.genially.com/6885f7076f6692a268885f03>

5. Jó hangulat kísérfen - érzelmek kifejezése és szabályozása

Bevezetés

Ebben a modulban a résztvevő pedagógusok megismerik az érzelemszabályozás alapelveit különböző életkori szakaszokban. Kiemelt figyelmet kap a honvág, a kamaszkor leggyakoribb problémái, valamint a tanárok saját érzelemszabályozási stratégiáinak fejlesztése nehéz helyzetekben. A modul célja, hogy a pedagógusok hatékony eszközöket kapjanak az érzelmek tudatos kezelésére mind a diákok, mind saját maguk esetében.

Célok

A tanegység célja, hogy a résztvevők olyan gyakorlati kompetenciákat sajátítsanak el, amelyek hozzájárulnak a pozitív, biztonságos és támogató iskolai légkör kialakításához. A tréning során a következő kulcskompetenciák fejlesztésére kerül sor:

- Konfliktuskezelési és csoportdinamikai kompetenciák: a résztvevők megtanulják felismerni a csoporton belüli dinamikai folyamatokat, és olyan eszközöket kapnak a kezükbe, amelyek segítenek a konfliktusok megelőzésében és konstruktív megoldásában. Fejlődik együttműködési készségük, empátiás érzékenységük, valamint képessé válnak a feszültségek kezelésére és a csoportkohézió erősítésére.
- Biztonsági és vészhelyzeti kompetenciák: a résztvevők tájékozottabbá válnak a biztonságos iskolai környezet fenntartásának lehetőségeiről, beleértve a megelőzés, a felismerés és a gyors reagálás lépéseit. Képessé válnak az alapvető vészhelyzeti protokollok alkalmazására, és tudatosabbá válnak abban, hogyan kezeljenek krízishelyzeteket.

- Diákok és pedagógusok érzelmi és motivációs támogatása: a tréning fejleszti a résztvevők érzelmi intelligenciáját, valamint a támogató kommunikáció és a pozitív megerősítés alkalmazásában való jártasságukat. A résztvevők képesek lesznek érzékenyen reagálni a tanulók és kollégák érzelmi szükségleteire.

A tananyaghoz rendelt idő

135 perc

Tanulási eredmények

A pedagógus kompetenciaterületek közül az alábbiak fejlődése várható:

1. személyiség fejlesztés, egyéni bánásmód
2. csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés)
3. kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

Ebben a tanegységben több fejezetet talál. A tananyag elsajátításához érdemes mindegyiket áttanulmányozni, de érdeklődése szerint választhat is. A tanegység fejezetei:

1. Honvággy kezelése

1.1 Honvággy kezelése 6-12 évesnél

1.2 Honvágy kezelése 12-18 éveseknél

2. Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

2.1 Veszélykereső viselkedés

2.2 Hangulatingadozások és érzelmi nehézségek

3. Pedagógusok érzelemszabályozása

1. Honvágy kezelése

Mielőtt belekezdene a tanulásba, kérem, hogy figyeljen egy pillanatra önmagára!

Gondoljon bele...

- *Mikor érzett utoljára honvágyat?*
- *Hány éves volt?*
- *Hol tartózkodott éppen?*
- *Mi segített abban, hogy túljusson ezen az érzésen?*
- *Kérem, jegyezzen le néhány gondolatot!*
- *Képzelse el a következő helyzetet:*

Az első este egy táborban, egy tízéves kislány Önhöz lép. Könnyes szemmel így szól:

„Fáj a hasam... Haza szeretnék menni anyához.”

Tudja róla, hogy nagyon szorosan kötődik az édesanyjához, és ez az első alkalom, hogy távol van otthonától. Mit mondana neki? Mit nem mondana semmiképpen?

Kérem, írjon le /fogalmazzon meg magában két mondatot: egy olyat, amit elmondana, és egyet, amit feltétlenül elkerülne!

Mit tudunk erről a jelenségről – Mi is az a honvágy?

A honvágy egy teljesen természetes érzelem, amely akkor jelentkezik, amikor valaki számára fontos személyek, szokások vagy tárgyak – azaz a megszokott környezet – hiányoznak.

Fontos hangsúlyozni: a honvágy nem betegség és nem gyengeség, hanem az érzelmi kötődés természetes jele. A különböző életkorokban különbözőképpen nyilvánulhat meg. Az elkövetkezőkben eszerint olvashat az adott korosztályokra lebontva:

1.1 A honvágy kezelése a 6–12 éves gyermekeknél

Ebben az életkorban a honvágy gyakori és természetes, főként, ha a gyermek először tölt hosszabb időt a szülei nélkül.

Jellemző tünetek:

- Szomorúság, sírás
- Visszahúzódás
- Hasfájás, fejfájás (pszichoszomatikus tünetek)
- Étvágytalanság
- Folyamatos kapcsolatkeresés a szülőkkel

A legnagyobb kihívás ebben a korban az, hogy a gyermek megtanulja kezelni ezt az érzést, és ne hagyja, hogy az teljes mértékben elrontsa számára az élményt.

Álljon meg egy percre és gondoljon egy olyan gyermekre, akit ismer, és akinél tapasztalt már legalább egy ilyen tünetet!

Gyakorlati javaslatok:

- Előzetes felkészítés: Beszélgessenek a gyermekekkel a honvágyról az utazás előtt! Fontos, hogy tudják, ez egy normális érzés, amely kezelhető. A mesék is kiválóan alkalmasak arra, hogy elinduljon a gyerekekben egy gondolatmenet és elkezdjenek róla beszélgetni. (A támogató tananyagoknál talál egy idekapcsolódó mesét: Makk Marci és a honvágy)
- Ismert tárgy vagy rituálé: Engedje meg, hogy hozzanak magukkal otthonról valami személyes, megnyugtató tárgyat (pl. plüss, kendő, családi fotó).
- Strukturált napirend: A jól szervezett programok segítenek elterelni a figyelmet a hiányérzetről.
- „Bátorító doboz” vagy levél: Kérje meg a szülőket, hogy még indulás előtt írjanak egy kedves üzenetet a gyermekeknek.
- Kapcsolattartás szabályozása: A folyamatos telefonálás fokozhatja a honvágyat. Ajánlott napi 1-2 kijelölt időpontban telefonálni.

Konkrét eszközök, amelyek segíthetnek

- "Érzés-térkép" (indulás előtt)
Cél: Az érzelmek tudatosítása

Módszer: Rajzoljanak egy utazó figurát, majd mindenki írja rá vagy rajzolja köré, milyen érzéseket vár az utazástól.

- "Varázsigé a honvágy ellen" (utazás közben)

Cél: Figyelemelterelés

Módszer: Tanítsanak egy-egy pozitív, bátorító mondatot minden reggel, amit a gyermekek ismételgethetnek. Példa: „Bátor utazó vagyok!”, „Ma valami jó fog történni!”

- "Honvágy-pajti" (a helyszínen)

Cél: Kölcsönös támogatás

Módszer: Párokba osztva, minden gyermeknek legyen egy társa, akivel megoszthatja érzéseit és megoldást kereshetnek.

1.2 A honvágy kezelése 12–18 éves korosztálynál

A serdülők már függetlenebbek, mint a fiatalabb korosztály, de a kapcsolati kötődés továbbra is fontos számukra. A honvágy náluk sokszor a megszokott környezet, barátok és rutinok hiányában jelenik meg.

Jellemző tünetek:

- Irritáltság, feszültség
- Visszahúzódás a közösségi életből
- Túlzott telefonhasználat
- Alvási és étkezési szokások változása
- Szabályszegés, lázadás – gyakran a belső feszültség kifejeződése

Fontos tudni: ebben az életkorban sok fiatal nem ismeri be, hogy honvágya van – gyakran más problémának álcázza az érzést.

- Segítse az önállóság kialakítását!
- Adjon apró döntési lehetőségeket! – ez növeli az önbizalmat és csökkenti az elszakadás érzését.
- Korlátozza tudatosan a telefonhasználatot! Engedje meg a kapcsolattartást, de jelöljenek ki konkrét időpontokat, hogy a túlzott használat ne fokozza a honvágyat.
- Érzelmi támogatás helyett aktív figyelemelterelés: a serdülők inkább aktív, érdekes tevékenységekben nyernek megküzdési eszközöket, mint hosszú beszélgetésekben.
- Adjon felelősséget! Kérje meg a fiatalt, hogy segítsen a kisebbeknek vagy vegyen részt szervezési feladatokban – így hasznosnak érzi magát, és csökken a honvágy.

Konkrét eszközök, amelyek segíthetnek

- Indulás előtt: Túlélőkészlet

Cél: Tudatos felkészülés

Módszer: Az utazó diákok írják össze, mit tehetnek, ha honvágyuk lesz.

Pl.: zenehallgatás, naplóírás, sport, egy kedvenc tárgy, valaki, akivel beszélhetnek.

- A helyszínen: Mentorpárok

Cél: Ne csak a pedagógus legyen a támasz

Módszer: Párosítsa össze a fiatalokat úgy, hogy egy tapasztaltabb segíthessen egy kevésbé magabiztos társának.

1.feladat

Most, hogy áttanulmányozta a tananyagot, próbáljon elkészíteni egy saját eszköztárat!

2.feladat

Képzelve el, hogy egy kisebb csoportot visz egy külföldi kirándulásra 5 napra (a korosztályt Ön határozza meg). A fentiek alapján készítsen egy saját tervet azokból a jó gyakorlatokból, amik a személyiségéhez közel állnak és úgy gondolja, hogy segíthetik a honvágy enyhítését! Gondolja át azt is, hogy mit mondana a gyerekeknek, mit mondana a szülőknek, melyik kis technikát használná?

2. Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

2.1. Veszélykereső viselkedés

Mielőtt bele kezdene a tanulásba, kérem, hogy gondoljon bele ebbe a szituációba:

Két diák eltűnik a szállásról este. Kiderül, hogy titokban elmentek a városba „felfedezni” a környéket. Egyikük szerint ez belefér, a másik félve ismeri be, hogy „kicsit sok volt az alkohol”.

Figyelje meg az érzéseit, gondolatait! Hogyan reagálna adott esetben? Miért történnek ilyen esetek? Meg lehet-e előzni?

Az elkövetkezőkben ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat, ehhez nézzük az elméleti hátteret!

Miért keresik a kamaszok a veszélyt? Milyen formái lehetnek a veszélykereső viselkedésnek?

Fizikai kockázatvállalás

- Extrém sportok, vakmerő mutatványok
- Iskolai vagy iskolán kívüli verekedések
- Önveszélyeztető magatartás (pl. szabályok szándékos megszegése, balesetveszélyes helyzetek keresése)
- Szerhasználat és függőségi magatartások
- Alkohol, dohányzás, drogok kipróbálása és használata
- Energiitalok, gyógyszerek túlzott fogyasztása
- Digitális függőségek: kockázatos online kihívások, szerencsejáték, túlzott közösségi média használat

Kockázatos szociális és érzelmi viselkedés

- Provokatív, veszélyes kihívások teljesítése a közösségi médiában
- Veszélyes kapcsolatok kialakítása (pl. ismeretlenekkel való találkozás az interneten)
- Agresszív vagy önsorsrontó konfliktuskezelés (pl. szándékos veszélykeresés egy veszekedés során)

Önkárosító viselkedés

- ÖNSEBZÉS (pl. vágás, égés, szándékos sérülésokozás)
- Tudatosan egészségtelen életmód (pl. éheztetés, extrém diéták, önpusztító szokások)

Mi állhat a veszélykereső viselkedés háttérében?

Érzelmi és pszichológiai tényezők

- Kihíváskeresés, unalom, ingerszükséglet

- Feszültséglevezetés, belső fájdalmak elnyomása
- Figyelemfelkeltési szándék, segélykiáltás

Környezeti és társas hatások

- Kortársnyomás, megfelelési kényszer
- Diszfunkcionális családi háttér, elhanyagolás, trauma
- Iskolai stressz, teljesítménykényszer, szorongás

Serdülőkori agyi fejlődés sajátosságai

- A serdülők limbikus rendszere (az érzelmekért felelős agyi terület) gyorsabban fejlődik, mint a prefrontális kéreg (az önkontrollért felelős terület), így hajlamosabbak az impulzív döntésekre.
- Az újdonságkeresés és a kockázatvállalás természetes fejlődési sajátosság ebben a korban.

Hogyan segíthet a pedagógus?

Korai felismerés és figyelem

- A kockázatos viselkedés jeleinek időben történő észlelése
- A diákok egyéni háttérének, érzelmi állapotának megértése

Biztonságos környezet kialakítása

- Olyan légkör megteremtése, ahol a diákok beszélhetnek problémáikról anélkül, hogy ítélkezéstől félnének
- A szociális kapcsolatok fejlesztése, támogatói hálózat kiépítése

Alternatív megküzdési stratégiák tanítása

- Egészséges stresszkezelési technikák megismertetése
- Az önértékelés és önreflexió fejlesztése

Kortárs hatások kezelése

- Kritikus gondolkodás fejlesztése a közösségi médiában látott kihívásokkal és kockázatos viselkedésekkel kapcsolatban
- Beszélgetések kezdeményezése a diákokkal a kortársnyomásról és annak kezeléséről

Gyakorlati technikák és stratégiák a veszélykereső viselkedés kezelésére

Előre alkalmazható stratégiák (megelőzés, felkészülés): a veszélykereső magatartás és annak következményei - közös szabályalkotás, megbeszélés: szerintük mi az, ami belefér, milyen szereket használnak, milyen történeteket hallottak. Fontos, hogy az utazó diákok felismerjék az értük felelősséget vállaló felnőtt szerepét és felelősségvállalását is. És azt is, hogy egymásrét is felelősek és egy-egy veszélykereső helyzet az egész kirándulásra rányomhatja a bélyegét.

- Lehetséges feladat az utazóknak: Keressenek együtt olyan tragikus történeteket, amelyek azért következtek be, mert a kamaszok túlfeszítették a húrt!

Mielőtt továbbmegy a tananyagban: keressen az interneten egy olyan esetet a veszélykereső viselkedéssel kapcsolatban, amely az Ön egyik legnagyobb félelme! Vegye sorra az érzéseit, gondolatait! Gondolja át, hogy hogyan tudná az olvasott szöveget felhasználni megelőzőképpen?

Önreflexiót segítő kérdések a diákok számára

A beszélgetésekhez érdemes kezdőkérdéseket meghatározni. Ezek a bevezető kérdések jól működhetnek:

- „Miért érzem úgy, hogy ezt meg kell tennem?”

- „Milyen következményei lehetnek ennek a döntésnek rövid és hosszú távon?”
- „Ha egy barátom csinálná ezt, mit mondanék neki?”

Az adott helyzetben alkalmazható technikák (ha már megtörtént a veszélykereső viselkedés)

- Ha a diák vakmerő vagy veszélyes dolgot próbál ki

Empatikus, de határozott visszajelzés: „Látom, hogy ezt nagyon izgalmasnak találod, de tudod, hogy milyen veszélyeket rejt?”

Közös megoldás keresése: „Van más módja annak, hogy ezt az izgalmat biztonságosabban éld át?”

- Ha a diák szerhasználat jeleit mutatja

Megértő, ítélkezésmentes hozzáállás: „Aggódom érted, és szeretnék segíteni. Beszélgethetünk erről?”

Szakmai segítség bevonása: iskolapszichológus, szociális munkás, segítő szervezetek ajánlása.

- Ha a diák önkárosító viselkedést mutat

Azonnali támogatás és biztonság megteremtése: biztosítsa a diákot arról, hogy nincs egyedül.

Kapcsolatfelvétel szakemberrel: segítő beszélgetés kezdeményezése, megfelelő szakemberhez irányítás.

Összegezve - Mit tehet a pedagógus?

- Világos szabályok az elején – Kommunikáljunk: tisztázzuk még az utazás előtt, hogy mit várunk el, mi a megengedett viselkedés, mikor és milyen esetekben, kihez fordulhatnak!
- Szigor és kapcsolat egyensúlya – Tartsunk határokat, de ne váljunk ellenséggé!
- Beszéljünk a következményekről – Ne csak tiltsunk, hanem értsük meg a motivációt!
- Társas nyomás felismerése – Segítsünk tudatosítani a kortárshatást!

(A 8.tanegységben olvashat arról is, hogy hogyan köthet szerződést az Önnel utazókkal. Érdeemes a szerződésbe belefűzni a veszélykereső viselkedés következményeit is.)

1.feladat Képzelve el, hogy egy mobilitási programra készül. Írjon le három szabályt, amit biztosan előre kommunikálna a diákokkal, és azt is, hogyan indokolná meg ezeket!

2.feladat Kérem, álljon meg most egy pillanatra! Szánjon néhány percet arra, hogy lejegyezzen legalább három gondolatot, amelyet mindenképpen magával visz ebből a fejezetből! Mi volt az, ami újdonságként hatott, vagy amit most tanult meg? Esetleg olyan felismerés, amit már korábban is tudott, de most szeretné tudatosítani, hogy bármikor könnyen előhívható legyen?

2.2. Hangulatingadozás és érzelmi nehézségek

Mielőtt belekezdene a tanulásba, kérem, hogy gondoljon bele ebbe a szituációba:

Egy diák napok óta csendes, alig beszél, látszólag fáradt, és mindenre azt mondja: „nekem mindegy”. Másik nap látszólag ok nélkül dühös lesz a társaira. Ismerős a helyzet? Előfordult már ilyen, amikor kamaszokat vitt kirándulni?

Az elkövetkezőkben ilyen és ehhez hasonló eseteket járunk körbe.

A kamaszkor pszichológiai háttere

- Neurológiai változások: Az agy fejlődése (főként a prefrontális kéreg és limbikus rendszer) hatással van az impulzuskontrollra, érzelemszabályozásra.
- Identitásformálás: Ki vagyok én? Hogyan illeszkedem a többiekhez? Ez feszültségeket szül.
- Hormonális változások: A hormonális ingadozások hatással lehetnek a hangulatra, érzelmekre.
- Fokozott önreflexió és sebezhetőség a kortársak visszajelzéseivel szemben.

A táborozás, kirándulás, többnapos program pszichés hatásai

- Alváshiány, fáradtság → érzelmi labilitás
- Szociális nyomás, új helyzetek → szorongás, visszahúzódás vagy dühkitörések
- Otthoni háttér hiánya → megnövekedett érzékenység
- Folyamatos közösségben lét → nincs elvonulási lehetőség, megnő a stressz

Gyakorlati tanácsok pedagógusoknak

Felkészülés a tábor előtt

- Ismerje meg a csoportot!

Kérjen információt az osztályfőnöktől, iskolapszichológustól a diákok mentális állapotáról (pl. ki hajlamos szorongásra, dühkitörésre, milyen a családi légköre, barátaival való viszonya, stb.)! Tudja meg, ha valaki ADHD-val, depresszióval, szorongással vagy bármilyen egyéb problémával küzd!

- Tájékoztatás és bizalomépítés

Tartson előzetes beszélgetést: mi várható a táborban, hogyan kérhetnek segítséget! Kérjen visszajelzést, hogy ki mitől tart!

- Biztonságos szabályok lefektetése

Pl. „Nincs megszégyenítés”, „Bármikor lehet szólni felnőtteknek”

Helyzetkezelés a tábor alatt

- Érzelmi viharok kezelése

- Maradjon nyugodt, stabil – a diákok többnyire követik a felnőtt érzelmeit
- Ne próbáljon kioktatni a krízis közepén!
- Először: biztonságos tér megteremtése, nyugalom, légzés. Pl.: „Látom, hogy most ez nagyon nehéz neked. Gyere, sétáljunk egyet, aztán ha szeretnél, beszélünk róla.”

(A légzéstechnikáról a Tanárok érzelmszabályozása fejezetben olvashat bővebben.)

- Egyéni elvonulási lehetőség biztosítása

- Legyen olyan tér (pl. csendes szoba), ahol pár percre elvonulhat az, akinek túl sok a csoport.
- **Megfigyelés: mikor van komolyabb gond?**
 - Tartós hangulati visszaesés, sírás, elszigetelődés
 - Agresszív viselkedés, mások veszélyeztetése
 - Önsértésre utaló jelek (pl. karcolás a karon, sötét, lehangoló beszéd): ilyen esetekben szükséges beavatkozni, bevonódni. Nagyon sokszor az is segít a fiatalnak, ha azt érzi, hogy a jelenlevő felnőtt elfogadja, megérti, nem ítéli el, meghallgatja, vagy csak jelen van. Ne féljen az ilyen helyzetben lépni! Ha úgy tesz, mintha nem venne tudomást a problémáról, azzal rosszabbat tesz.
- **Humor, kapcsolódás, játék** : a játék segíti a feszültséglevezetést, az érzelmi egyensúly visszaállítását. A humor oldja a hangulatot – de soha ne gúnyos, hanem elfogadó legyen!

Utólagos feldolgozás

- Csoportos megbeszélés: Mi volt nehéz, mi volt jó? Ki hogyan érezte magát, mit tanultunk egymásról?
- Egyéni visszajelzés: ha látott valakin érzelmi nehézséget, térjen vissza rá később is – egy rövid beszélgetés sokat segít.
- Szülők tájékoztatása (indokolt esetben): diszkréten, empatikusan, együttműködésre törekedve

Feladat:

Írjon le három mondatot, amit Ön szerint jól esne hallani egy érzékeny vagy bezárkózott diáknak, amikor nehéz napja van!

Krízisprotokoll: a támogató tananyagok közt talál egy kinyomtatható [Krízisprotokoll pedagógusoknak: Mi számít krízishelyzetnek?](#) elnevezésű dokumentumot. Javasoljuk, hogy tanulmányozza át, és törekedjen annak megértésére és megjegyzésére, hogy krízishelyzetben gyorsan és hatékonyan tudjon reagálni. A protokoll kinyomtatható, így szükség esetén könnyedén magával viheti.

Záró gondolat – Mire legyen felkészülve egy pedagógus mobilitási programban?

- Sokféle viselkedés lehet normális – Ne tekintse rendellenesnek, amit csak érzelmi érés okoz!
- Kísérőként nem pszichológus – De sokat számít a jelenléte, érzelmi stabilitása. Az érzelemszabályozásról itt olvashat. Vezesse át, ha rákattint, ha lehet.
- Előkészületek: fontos a felkészülés, a szabályok és a szerepek tisztázása, vészforgatókönyv átgondolása.
- Utókövetés: ne maradjon el a beszélgetés, élményfeldolgozás, visszajelzés a diákokkal és kollégákkal.

3. Pedagógusok érzelemszabályozása

Gondoljon vissza egy olyan iskolai kirándulásra, utazásra vagy eseményre, amikor valami váratlan történt, ami kibillentette a lelki egyensúlyából. Ha nem jut ilyen eszébe, biztos hallott már nehéz, nagyon stresszes helyzetekről kollégáktól. Például ilyenekről:

- *A határon derült ki, hogy az egyik gyerek útlevele hiányzik.*
- *Meghibásodott az autóbusz, sehogy sem tudtak tovább menni.*
- *Egy tanuló elveszett egy idegen városban.*
- *Az időjárás miatt elmaradt a program, amit régóta szervezett.*
- *10 órás várakozás egy határon*

Gondolja át, hogy hogyan reagált, milyen érzelmei voltak, és utólag hogyan látja magát ebben a helyzetben (ha nincs saját élménye, próbálja meg belegondolni magát egy-egy szituációba).

Mi volt a legnehezebb ebben a szituációban? Mit tett akkor, hogyan kezelte az érzelmeit? Ha újra történne, mit csinálna másképp? Jegyezzen le pár gondolatot! Legyen erre pár vonal!

Elméleti rész – Az érzelemszabályozás alapjai pedagógusként

Az érzelemszabályozás azt a képességet jelenti, hogy tudatosan kezeljük érzelmeinket, hogy azok ne váljanak akadállyá a hatékony pedagógiai munkában. A tanári érzelemszabályozás nemcsak Önnek segít, hanem a diákok tanulási élményét is alapvetően befolyásolja. Mi billentheti ki a tanárt a lelki egyensúlyából?

- Egy diák hirtelen rosszul lesz, pánikrohamot kap.
- Súlyos konfliktus, pl. verekedés vagy agresszív viselkedés.
- Hirtelen érkező súlyos negatív hírek (pl. tragédia, baleset).
- Valaki elveszíti a dokumentumait
- Fegyelmezési problémák, tiszteletlenség a diákok részéről.
- Szülőkkel vagy kollégákkal való feszült helyzetek, kommunikációs nehézségek.

A hatékony érzelemszabályozás nem csupán a stresszes helyzetekben való reagálásból áll, hanem a tudatos megelőzésből és felkészülésből is. Az alábbi lépések segíthetnek Önnek az érzelmi stabilitás megőrzésében:

Önismereti munka:

- Ismerje fel saját stresszreakcióit és érzelmi mintáit! Tudatosítsa, hogy milyen helyzetek váltanak ki Önből erős érzelmi reakciókat!
- Ha még nem ismeri a személyisége főbb jellemzőit, töltsön ki az interneten található online személyiségtesztek közül egyet, pl. DISC, 16 Personalities, Big5. Az eredmény segít tisztábban látni önmagát. Sőt, az utastársaival is kitölthetik, mert egy stresszes helyzetben az is fokozza a feszültséget, ha nem érti, hogy a másik miért nem úgy reagál, ahogy Ön.
- Mentális és érzelmi felkészülés: bár nem lehet minden váratlan eseményre felkészülni, jó, ha még utazás előtt számba vesszük az esetleges nehéz helyzeteket. Nézze át ezt a listát, esetleg bővítse sajáttal és gondolja át, hogy Önnek mi segíthet

ezekben a helyzetekben. Ha már fejben felkészül rá, a helyszínen már nem lesz olyan ijesztő, mert ismerős lesz. Ez az úgynevezett ismerősségi hatás, ami oldja a szorongást. Még ha csak fejben találkoztunk is az adott szituációval, nyugodtabban tudunk reagálni, ha fejben már találkoztunk azzal a helyzettel, érzéssel.

- Tekintse át ezeket a lehetséges szituációkat és figyelje meg az érzéseit, gondolatait:

Egészségügyi vészhelyzetek

1. Ájulás, eszméletvesztés

- Árnyékba fektetés, légzés-ellenőrzés, segítségkérés, elsősegély.

2. Sérülések (zúzódás, törés, ficam)

- Mozdulatlanság biztosítása, sérült testrész rögzítése, mentőhívás, jegelés.

3. Rovarcsípés, allergiás reakció

- Csípés helyének kezelése, antihisztamin (ha van), súlyos esetben mentő.

4. Rosszullét (pl. hányás, hasmenés, fejfájás, hőség)

- Árnyék, folyadék, pihenés, súlyos esetben orvosi segítség.

5. Epilepsziás roham vagy ismert betegség fellángolása

- Biztonságos hely biztosítása, idő mérése, szülők/orvos értesítése, ha szükséges, mentő hívása.

Eltévedés, eltűnés

6. Tanuló eltűnik a csoportból

- Azonnali létszámellenőrzés, utolsó látott hely felidézése, terület átkutatása, rendőrség értesítése (ha 10-15 percen belül nem kerül elő), iskolavezetés és szülők értesítése.

7. Tanuló lemarad vagy eltéved egy túrán

- Utolsó ismert pozíció visszakeresése, telefonon való hívás, túravezető és többi kísérő tájékoztatása, csoport megállítása.

Közlekedési problémák

8. Busz lerobban, baleset éri a járművet

- Utasok biztonságos helyre terelése, elsősegély (ha kell), mentők/rendőrség értesítése, iskolai kapcsolattartó és szülők tájékoztatása.

9. Tanuló lemarad a buszról/vonatról

- A tanulóval kapcsolatfelvétel (mobiltelefonon), visszamaradt kísérő tanár, szülők értesítése, újratálalkozás megszervezése.

Természeti környezethez kapcsolódó veszélyek

10. Hirtelen vihar, villámlás

- Fedezék keresése (nem fa alatt!), nyílt terep elhagyása, csoport összetartása.

11. Tűzeset (pl. szálláson)

- Azonnali evakuálás, tűzoltóság hívása, létszámellenőrzés, elsősegély.

12. Vadállattal való találkozás

- Távolság megtartása, csendes visszavonulás, csoport fegyelmezése, vezetők tájékoztatása.

Egyéb krízishelyzetek – ez nem került bele a geniallyba, de fontos

13. Tanuló pánikreakciója, hisztérikus viselkedése

- Nyugtató, elkülönítés (ha kell), bizalmi személy/tanár segítsége, szülők értesítése.

14. Tanulók közötti konfliktus, tettlegesség

– Azonnali szétválasztás, lecsillapítás, felelősség megállapítása, dokumentálás, későbbi megbeszélés.

15. Lopás vagy elveszett érték

– Kivizsgálás, helyi hatóság bevonása (szükség esetén), szülők tájékoztatása.

3. Gyakorlati technikák – Hogyan szabályozza érzelmeit a gyakorlatban?

Az érzelmi egyensúly megőrzéséhez két típusú technikát különböztetünk meg:

1. Előre alkalmazható stratégiák (megelőzés, felkészülés)
2. Az adott helyzetben alkalmazható technikák (azonnali érzelemszabályozás)

1. Előre alkalmazható stratégiák: íme néhány alkalmazható rövid technika, amely segíthet az érzelemszabályozásban azáltal, hogy a teste megnyugszik, így az elméje is lecsitul.

Tudatos légzés és relaxációs gyakorlatok: próbálja ki a légzéstechnikákat és találja meg az Önnek legmegfelelőbbet:

- 4-7-8 légzéstechnika: 4 mp belégzés, 7 mp visszatartás, 8 mp kilégzés.
- Háromszög légzés: 3 mp belégzés, 3mp megtartás, 3mp kifújás.
- Négyszög légzés: 3 mp belégzés, 3mp megtartás, 3mp kifújás, 3mp megtartás.

Melyik légzéstechnikát tartja a leghatásosabbnak? _____

Progresszív izomrelaxáció: amikor az elme feszülté válik, a test is reagál: izmaink megfeszülnek. A feszültség azonban sosem állandó – minden megfeszülést természetes módon elengedés követ. Ezt a mechanizmust tudatosan is felhasználhatjuk a stressz csökkentésére. *Próbálja ki:* szorítsa ökölbe a domináns kezét, tartsa így néhány másodpercig, majd lassan engedje el! Figyelje meg, hogyan enyhül a feszültség nemcsak a kézben, hanem az elmében is. Ismételje meg a gyakorlatot! Amennyiben jól esik, alkalmazza ugyanezt a technikát más izomcsoportokra is – a karokra, lábakra, akár az egész testre! Gyakorolja indulás előtt az ellazítás képességét!

Naplózás, reflektív gondolkodás: érzelmi napló vezetése - a napi kihívások és érzelmi reakciók rögzítése segít az önreflexióban. A nehéz, stresszes nap végén használja a “3 jó dolog gyakorlatot”: minden nap végén három pozitív dolgot írjon le a napból!

Mindfulness és jelenlét gyakorlása: amikor előntik a gondok, próbáljon meg tudatos figyelni csak az adott pillanatra, csak az adott problémára figyelni. Kérdezze meg magától, hogy mi az adott pillanatban a feladata? Mit kell tennie? Ne a jövőnk aggódjon, csak arra az egy jelen pillanatra koncentráljon, lépésről lépésre haladjon! Ha annyira előntik az érzelmek, hogy nem képes gondolkodni, álljon meg egy pillanatra és használja ezt az egyszerű mindfulness-gyakorlatot:

4 érzék gyakorlat: pillantson meg 4 dolgot, érintsen meg 3 dolgot, halljon meg 2 dolgot, szagoljon meg 1 dolgot!

Támogató kapcsolatok fenntartása: gondolja át előre, hogy ki lesz az a kolléga, akinek a támogatása, viselkedése jót tenne Önnek ebben a stresszes helyzetben. Ha egyedül megy, ki az, akinek a hangját, gondolatait szívesen hallaná?

2. Az adott helyzetben alkalmazható technikák

Hirtelen érkező stressz esetén (pl. konfliktus, vészhelyzet)

STOP-technika

- Stop: Álljon meg egy pillanatra!
- Take a breath: Vegyen egy mély levegőt!
- Observe: Figyelje meg az érzéseit és gondolatait!
- Proceed: Tudatos döntéssel reagáljon!

Számolás vagy lassított reakció

- 5-ig számoljon el, mielőtt válaszolna egy konfliktusos helyzetben!
- Alkalmazzon lassított mozdulatokat (pl. tudatos lassú mozgás, hogy csökkentse az impulzív reakciókat)!

Fókuszváltás

- Tekintse át az adott helyzetet egy külső szemlélő nézőpontjából („Hogyan nézne ki ez egy semleges megfigyelő számára?”)!
- Tegye fel magának a kérdést: „Ez a helyzet egy hét múlva is fontos lesz?”

Feszültségcsökkentő fizikai technikák

- Nyújtás vagy finom testmozgás (pl. vállkörzés, mély belégzés és lassú nyújtás).
- Hideg vízzel arcmosás vagy pulzuspontra hideg borogatás (azonnali fiziológiai hatás a stressz csökkentésére).
- Izmok megfeszítése és ellazítása (figyeljen arra, hogy az ellazítás hosszabb legyen, mint a megfeszítés)

Záró gondolat: A pedagógus nemcsak tanít, hanem nevel, példát mutat és jelen van. Ehhez pedig az első lépés: önmaga érzelmi biztonsága.

Feladat

Írjon le minimum egy olyan technikát, amit a tananyag alapján a jövőben szívesen kipróbálna, és indokolja meg, miért tartja hasznosnak!

Támogató anyagok

1. Amennyiben szeretne a honvágy kezeléséről bővebben olvasni, íme pár online felület, amin hasznos információkat talál

Magyar nyelvű cikkek:

- Honvágya van a gyerekeknek, mit tehetünk?
<https://www.egeszsegkalauz.hu/vizsgalat/honvagy-a-gyerekeknek-mit-tehetunk/1jbqsk4>
- Mesével a honvágy ellen: <https://gyermektabor.info/2024/04/03/honvagy-nyunyoka-sztori/>
- Tanácsok a szülőknek:
<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>
- Angol nyelvű cikkek:
 - suggestions for parents: <https://www.campkodiak.com/helping-with-homesickness/>
 - suggestions for children to deal with homesick:
<https://www.knox.nsw.edu.au/news/latest-news/how-to-deal-with-homesickness-on-school-camp/>

2. Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

- T.Gordon(2010): T.E.T.: A tanári hatékonyság fejlesztése. Gordon Kiadó Magyarország Kft.
- Gordon, T. (2003). Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages. New York: Three Rivers Press.

3. Pedagógusok érzelemszabályozása

- Személyiségtesztek magyarul:
 - DISC: <https://www.nn.hu/szemelyiseg-teszt>
 - 16Personalities: <https://www.16personalities.com/hu>
 - Személyiségteszt angolul: Free personality test, type descriptions, relationship and career advice | 16Personalities
- Személyiségteszt románul: Test de personalitate gratuit, descrieri tipuri, sfaturi pentru relatii și carieră | 16Personalities
- Személyiségteszt szerbül: <https://www.16personalities.com/sr>
- Angol nyelvű segédanyagok:
 - <https://www.mindful.org/> -- Gyakorlatias mindfulness technikák
 - Psychology Tools - <https://www.psychologytools.com> – CBT-alapú eszközök, légzéstechnika, stresszkezelés.
 - Progresszív relaxáció angolul:
https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95jUQ&ab_channel=TherapyinaNutshell
- Magyar nyelvű segédanyagok :
 - Tanárblog.hu – Tanári önismeret, stresszkezelés, digitális oktatás
<https://www.tanarblog.hu>

- Bagdy Emőke bemutatja a Progresszív relaxációt, 17.14 perctől
https://www.youtube.com/watch?v=fUCPCcCHVo0&ab_channel=BagdyEm%C5%91keel%C5%91ad%C3%A1sainaksaj%C3%A1tcsatarn%C3%A1ja
- <https://www.szamosijudit.hu/a-progressziv-izomrelaxacio-autogen-trening/>
- Szerb nyelvű segédanyagok:
https://www.youtube.com/watch?v=EVrp974vX8I&ab_channel=ZarkoPetrovic - relaxáció

Makk Marci és a honvág

Makk Marci, a kis mókus, nagyon izgatott volt. Elérkezett az őszi erdei kirándulás, amelyre az összes iskolatársával együtt indultak. Ez volt az első alkalom, hogy több napra elhagyta az otthonát, és egy messzi ligetbe utaztak, ahol sátrakban aludtak, tücskök énekeltek, és reggelenként harmatban fürödtek a falevelek.

A többiek vidáman nevettek, játszottak, Marci pedig próbált beilleszkedni. Nappal csodás volt minden: patakparton kergetőztek, faleveleket gyűjtöttek, és sült makkot ettek vacsorára.

De amikor este lett, és a sátrak csendesedni kezdtek, valami furcsát érzett a mellkasában. A hálósák kényelmes volt, a csillagok gyönyörűek – mégis hiányzott valami. Vagy inkább valaki.

Eszébe jutott anyukája esti puszija, apukája vidám füttyögése, testvérei ugrabugrálása. A kis odú illata. A melegség, amit csak otthon érez az ember.

Ez volt a honvág. Eleinte próbálta elűzni. Befúrta a fejét a takaró alá. De a honvág ott maradt.

Másnap reggel Marci nem szólt sokat. A barátja, Cincogi, az egér odament hozzá.



– Minden rendben? – kérdezte halkán.

Marci bólintott, de aztán elmondta, hogy este sírni lett volna kedve, mert nagyon hiányzik az otthona.

– Tudod – mondta Cincogi –, ez velem is így volt tavaly. A honvágy nem rossz dolog. Azt jelenti, hogy van egy hely, amit nagyon szeretsz.

Ettől Marci egy kicsit jobban érezte magát. Délután írt egy levelet az otthoniaknak egy nagy, sárga falevélre. Este pedig, mielőtt lefeküdt, a csillagokat nézte, és úgy képzelte, hogy anyukája is ugyanazt az eget látja.

Ahogy teltek a napok, a honvágy nem múlt el teljesen – de már nem volt olyan nehéz. Marci megtanulta, hogy lehet egyszerre új helyeket felfedezni, és közben szeretettel gondolni az otthonára.

A kirándulás végén, amikor hazaértek, boldog volt. De még boldogabb attól, hogy nem menekült haza, hanem megtanulta: az otthon a szívében van, bárhová is megy.

Makk Marci pedig ment tovább, kíváncsi volt a világra. Már tudta: **a honvágy nem gyengeség – hanem a szeretet emlékeztetője.**

Mi számít krízishelyzetnek?

Krízishelyzetnek számít minden olyan állapot, amikor egy tanuló:

- **érzelmileg kontrollálhatatlannak tűnik** (sírás, pánik, dühkitörés)
- **másokat vagy önmagát veszélyeztet**
- **tartósan elszigetelődik, nem kommunikál**
- **olyan kijelentést tesz**, amely utalhat önsértésre vagy öngyilkossági gondolatokra

5 lépéses krízisprotokoll:

1. Biztonság és megfigyelés

- Vonja ki az érintett tanulót a helyzetből (pl. különítse el a csoportról, egy nyugodt helyre)
- Győződjön meg róla, hogy **fizikailag biztonságban** van (nincs nála veszélyes tárgy, nem akar elszaladni stb.)
- Ha szükséges, kérjen **segítséget** egy másik pedagógustól, ne maradjon egyedül, ha komoly a helyzet

Mit figyeljen meg?: Milyen érzelmi állapotban van? (sírás, remegés, düh, apátia), Tud-e Önnel kommunikálni?, Fenyget-e másokat vagy magát?

2. Kapcsolódás, érzelmi támogatás

- Maradjon **nyugodt, empátikus, de határozott**
- Használjon egyszerű, megnyugtató mondatokat: „Itt vagyok, segítek.”, „Látom, hogy nagyon nehéz most.”, „Nem vagy egyedül ezzel, megoldjuk együtt.”

Ne minősítse a viselkedést! („Ne hisztizz!”, „Ez semmi...”) → ez elzárja az utat a segítség előtt.

3. Érzelmi stabilizálás

- Adjon időt, hagyja, hogy sírjon, leüljön, lélegezzon
- Tanítson neki egyszerű légzőgyakorlatot: „Vegyel egy mély levegőt... számoljunk együtt: 1... 2... 3... és ki. 1...2...3...4...5” – a kifújás mindig legyen lassabb!

4. Beszélgetés – amint stabilabb

- Kérdezzen finoman, nyitott kérdésekkel: „Szeretnéd elmondani, mi történt?”, „Mi bánt most a legjobban?”
- Hallgassa végig, ne szakítsa félbe!
- Ne próbálja azonnal megoldani – elég, ha **ott van vele és figyel!**

Ha valaki önsértésről, bántalmazásról vagy otthoni problémákról beszél: jegyezze meg pontosan a szavait, de **ne ígérjen titoktartást**, ha veszélyben van.

5. Tovább lépés és utánkövetés

- Egyezzenek meg egy következő beszélgetési időpontban: „Este még beszélhetünk róla, jó?”
- Súlyosabb esetben: **kapcsolatfelvétel a szülővel, iskolapszichológussal**

Ellenőrző feladatok

Honvágyc kezelésé

1. Melyik tünet NEM jellemző a 6–12 éves korosztály honvágására?

- A) Hasfájás
- B) Visszahúzóadás
- C) Ingerlékenység
- D) Sírás

2. Miért lehet hasznos, ha a gyerekek hozhatnak otthonról egy plüsst vagy kendőt?

- A) Mert meg tudják mutatni másoknak
- B) Mert elfoglalja őket
- C) Mert biztonságérzetet ad nekik
- D) Mert jobban tudnak vele aludni

3. Mi a célja az „Érzés-térkép” feladatnak indulás előtt?

- A) Hogy rajzoljanak
- B) Hogy tudatosítsák az érzéseiket

- C) Hogy a szülők lássák
- D) Hogy eltereljük a figyelmüket
4. Mi a „varázsigé” lényege?
- A) Játék, amit a pedagógus tanít
- B) Egy pozitív mondat, amit a gyerek ismétel, ha honvágya van
- C) Egy tánc
- D) Egy kedvenc szó, amit kiabálnak
5. Melyik tünet gyakori serdülőknél honvágy esetén?
- A) Folyamatos sírás
- B) Rajzolgatás
- C) Irritáltság
- D) Kézfogás kérése
6. Mi a „mentális túlélőkészlet” lényege?
- A) Egy fizikai csomag, amit hoznak
- B) Egy vicces túlélőszett
- C) Egy előre kigondolt eszköztár a nehéz helyzetekhez
- D) Egy esti játék
7. Mi jellemző a serdülők honvágyára?
- A) Gyermeki viselkedés

- B) Elrejtett hiányérzet, környezethez kötődő
 - C) Állandó sírás
 - D) Rossz étkezési szokások
8. Miért jó „mentorpárokat” kialakítani serdülőknél?
- A) Hogy legyen, aki megmondja mit csináljon
 - B) Hogy ne csak a pedagógusra támaszkodjanak
 - C) Hogy többet beszélgessenek
 - D) Mert így gyorsabban telik az idő

Helyes válaszok: C, C, B, B, C, C, B, B

Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

1. Melyik állítás igaz a serdülők veszélykereső viselkedésére?
- a) Általában tudatos, előre megfontolt döntéseken alapul
 - b) Ritkán okoz gondot iskolai kirándulások során
 - c) Természetes fejlődési sajátosság, de kockázatot jelenthet
 - d) Csak azoknál jelentkezik, akiknek problémás a családi háttere
2. Mi lehet a hatékony megelőzés része egy kirándulás vagy tábor előtt?
- a) Szabályok részletes ismertetése, közös beszélgetés a kockázatokról

- b) A szabályok írásos kiosztása, megbeszélés nélkül
- c) A veszélykereső viselkedések teljes figyelmen kívül hagyása
- d) Csak az osztályfőnöktől való információgyűjtés

Helyes válaszok:c,a

Veszélykereső viselkedés

Párosítsa össze a veszélykereső viselkedés kategóriáit a hozzájuk tartozó példákkal!

Viselkedéstípus	Példa
A. Fizikai kockázatvállalás	1. Vakmerő mutatvány, verekedés
B. Szerhasználat	2. Alkohol kipróbálása, energiaital túlzott fogyasztása
C. Szociális-érzelmi kockázat	3. Veszélyes kihívások a közösségi médiában
D. Önkárosító viselkedés	4. Szándékos éheztetés, önbeszés

Megoldás: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Pedagógusok érzelemszabályozása

Technika	Jellemző
A. 4-7-8 légzéstechnika	1. 4 mp belégzés, 7 mp visszatartás, 8 mp kilégzés
B. „3 jó dolog” gyakorlat	2. Nap végi pozitív események tudatosítása
C. STOP-technika	3. Megállás – légzés – megfigyelés – tudatos reagálás
D. 4 érzék gyakorlat	4. Tudatos jelenlét figyelmi fókuszban

Megoldás: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Tegye időrendi sorrendbe a STOP-technika lépéseit!
A)Vegyen egy mély levegőt!
B)Tudatos döntéssel reagáljon!
C)Álljon meg egy pillanatra!
D)Figyelje meg érzéseit és gondolatait!

Helyes sorrend: C)A)D)B)

Források

Felhasznált források tartalomnak megfelelően:

1.Honvágý kezelése

- Vajda Zsuzsanna – Kósa Éva (2005): Neveléslélektan. Osiris Kiadó, Budapest
- Ranschburg Jenő (2005): Gyerekségek – A gyermeki lélek titkai. Saxum Kiadó, Budapest
- Cole, M., és Cole, S. R. (2006): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest
- <https://legjobbtabor.hu/2025/07/02/honvagy-a-nyari-taborban-2/>
- <https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>

2.Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

- Cole, M., és Cole, S. R. (2006): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest
- Vekerdy Tamás(1986): Kamaszkor körül. Kulcslyuk Kiadó Kft. ,Budapest.
- Csíkszentmihályi M., Reed L.(2010): Kamasznak lenni. Libri Könyvkiadó. Budapest.

<https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project/help-for-parents/respecting-and-looking-after-yourself/how-to-handle-mood-swings.html>

- <https://gyerekszoba.hu/gyerek/gyors-hangulatingadozasok-tinedzserkorban-mi-az-ok/>

3. Pedagógusok érzelemszabályozása

- Baron-Cohen, Simon (2005): Amit az érzelmekről tudni kell – Az érzelmi intelligencia fejlesztése. Háttér Kiadó. Budapest
- Bagdy Emőke (2013): Relaxáció, meditáció, imagináció a gyógyításban és a mindennapi életben. Kulcslyuk Kiadó. Budapest
- Bagdy E., Koronkai B. (1988): Relaxációs módszerek. Medicina. Budapest
- Csíkszentmihályi Mihály (2001): Flow – Az áramlat. Akadémiai Kiadó. Budapest
- <https://d012.hu/hogyan-legyunk-jol-erzelemszabalyozas-a-pedagogiaban/>
- <https://asszertivakademia.hu/erzelemszabalyozas-duhkezeles-hogyan-banjak-nehez-erzeseimmel/>
- <https://pszichoforyou.hu/erzelemszabalyozas-technika-lelekerosito/>