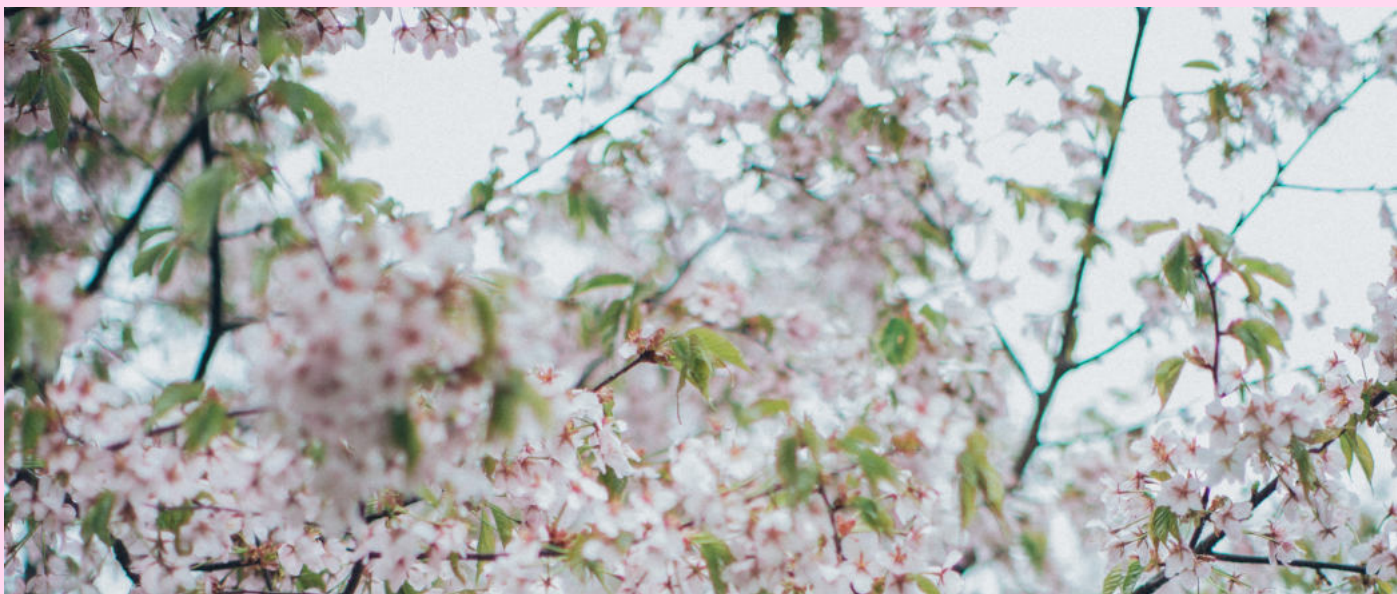


EKIF HÍRLEVÉL 5. SZÁM

EKIF TAVASZI HÍRLEVÉL

EKIF ISKOLAPSZICHOLOGUSOK HÍRLEVELE



SZERZŐK:

ELEŐD KRISZTINA
MORVA DOROTTYA
NAGY ALEXANDRA ANNA
RAKOVSZKY DORINA
SÜTHEŐ SÁRA
VÍGH NOÉMI

KEDVES SZÜLŐK ÉS PEDAGÓGUSOK!

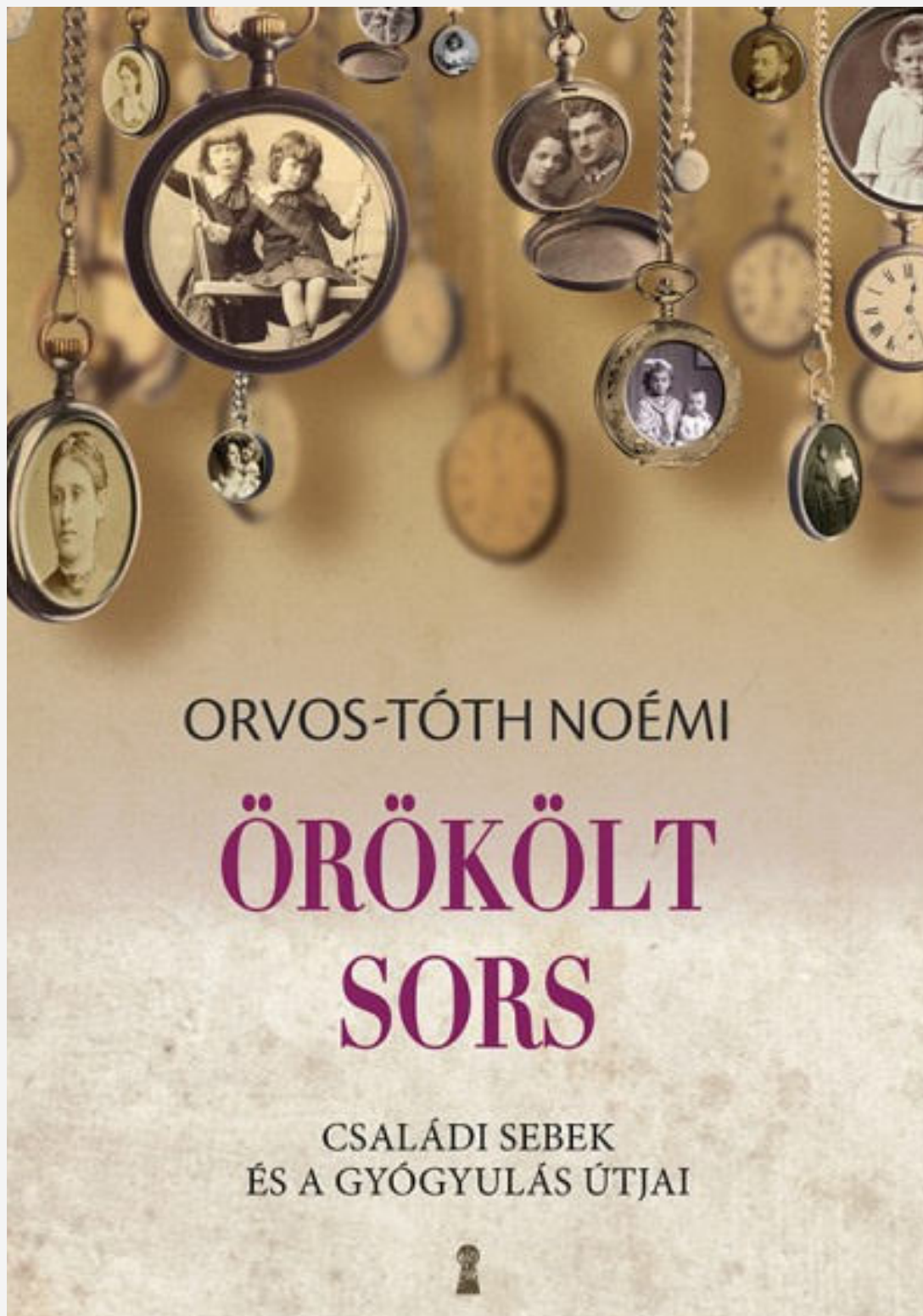
ÍRTA: VÍGH NOÉMI

Már korábban találkozhattak az EKIF iskolapszichológusai által összeállított hírlevéllel, amit eddig kifejezetten a szülőknek szántunk, de mostantól elkezdtük a pedagógus kollégáknak szóló témákkal is bővíteni. Fogadják, fogadjátok szeretettel! Kitartást kívánunk ennek a rendhagyó, nehéz tanévnek a kihívásaihoz! Reméljük mindannyian a hiányérzetek, és veszteségek ellenére is lelkileg gazdagabban, megedzve folytathatjuk életünk útjait! A pszichológus kollégák nevében is áldott húsvétot kívánok! Tekintsünk közösen az Istennek arra az arcára, amelyik ismeri a szenvedést, de ígéri is mutatja a feltámadást!

EKIF HÍRLEVÉL 5. SZÁM

KÖNYVAJÁNLÓ

ORVOS-TÓTH NOÉMI: ÖRÖKÖLT SORS



ORVOS-TÓTH NOÉMI: ÖRÖKÖLT SORS

ÍRTA: RAKOVSZKY DORINA

ORVOS-TÓTH NOÉMI:
ÖRÖKÖLT SORS - Családi sebek és a gyógyulás útján

Mindenki tudja, hogy a hajunk színét, a magasságunkat, a kinézetünket a családból örököljük. Azonban az örökölt dolgok egy része nem látszik elsőre. A félelmeink, elvárásaink nagyrészt a felmenőinktől származnak, a számunkra fontos gondolatok pedig észrevétlenül beépülnek a gyermekeink életébe.

Előfordul, hogy az a hitrendszer, ami az őseink számára hasznos volt, mert háború alatt, vagy szegénységben éltek, napjainkban már hátráltatnak. Sokszor megkötnek olyan szabályok, amelyeket nem tudatosan követünk, de a jelenlegi élethelyzetben nem visznek előre. Érdeemes megismerni a saját családunk történetét és feldolgozni a nehézségeket, hogy ne az őseink fájdalma és félelme határozza meg a mi életünket. A könyv segítségével megérthetjük, hogy milyen üzeneteket adnak át a generációk egymásnak, és elkezdhetjük átdolgozni a gondolkodásunkat úgy, hogy az valóban a sajátunk legyen.

NÖVESSZÜNK GYÖKEREKET!

Ahhoz, hogy egy fa magasra tudjon nőni, a gyökereit is erősíteni és gondozni kell. Így van ez a gyerekekkel is. Akkor tudnak biztosan állni a világban, ha bele tudnak kapaszkodni a családba. Azok a gyerekek, akik jól ismerik a családjukat, felnőtt korukban erős és ellenálló személyiségek lesznek. E miatt is érdemes teret adni arra, hogy az eszünkbe jutó réges-régi történeteket elmeséljük a gyerekeknek. Készítsünk együtt családfát, keressük fel a nagyszülők, felmenők életének fontos helyszíneit és adjuk át a korábbi generációk élettapasztalatát.

Az alábbi kérdések segíthetnek elindítani a beszélgetést:

Mi az eredete a vezetékneveteknek? Mi a jelentése?

Van eredettörténete a családnak?

Ki a legrégebbi ős, akiről tudtok?

Honnan származik a család? Van olyan ős, aki messziről jött? Miért jött ide?

Melyik ősre tekintetek példaképként?

Van olyan foglalkozás, amit a családban sokan végeztek?

Hol ismerkedtek meg egymással a nagyszülők?

Milyen örömei, nehézségei voltak a nagyszülőknek?

Hány testvére van a szülőknek, nagyszülőknek?

Melyik felmenőre hasonlítanak a szülők?

Van olyan szólas, kifejezés, amit csak a családban használtok? Mit jelent?



AZ ISKOLAPSZICHOLOGIAI ELLÁTÁSRÓL 6 PONTBAN

ÍRTA: MORVA DOROTTYA

Mi történik az iskolapszichológushoz való bejelentkezés után? Kikkel dolgozik együtt az iskolapszichológus? Hogyan lehet megkeresni az iskolapszichológust? Mi történik szülőkonzultáció során? Milyen kapcsolatban van az iskolapszichológus a pedagógusokkal?

Ezekre a kérdésekre szeretnék most választ adni a következőkben.

1. **Ki keresheti meg az iskolapszichológust és hogyan?**

Az iskolapszichológushoz fordulni mind a gyerekeknek, mind a szülőknek, mind a pedagógusoknak van lehetősége. A gyerekek és a pedagógusok sok esetben személyesen ismerik már az iskola pszichológusát, ez könnyebbé teheti a kapcsolatfelvételt. A szülők leginkább az iskola honlapján is megtalálható e-mail címen tudják felvenni vele a kapcsolatot.

Az email-es kapcsolatfelvételben fontos, hogy szerepeljen az érintett gyerek neve és osztálya, és a probléma, kérdés rövid ismertetése. Nem szükséges itt hosszan bemutatni a helyzetet, hiszen a gyerekekkel való munkát szülőkonzultáció előzi meg, ahol személyesen van lehetőség átbeszélni a felmerült kérdéseket.

2.

A probléma feltérképezésének időszaka

A bejelentkezések után az iskolapszichológus információt gyűjt, hogy a lehető leghatékonyabb megoldási formát találja meg az adott problémához. Ehhez az információgyűjtési folyamathoz tartozik a szülőkkel folytatott személyes konzultáció, beszélgetés az osztályfőnökkel, esetleg órai hospitálás. Nagyon fontos szakasz ez, hiszen innen lehet látni, hogy milyen helyzetek kihívásosak egy adott gyereknek, kiket lehet majd bevonni a diák megsegítéséhez, hol érdemes az iskolapszichológusnak beavatkozni, milyen segítségi forma lesz a jövőben a leghatékonyabb.

Mi történik az első szülőkonzultáció során?

Az iskolapszichológus és a szülők megbeszélnek a gyermeket érintő aktuális nehézséget, témákat és a bejelentkezés aktualitását, miéértjét. Amennyiben megoldható, fontos, hogy ezen a találkozón mindkét szülő jelen legyen, hiszen sok értékes szemponttal tudnak mindketten hozzájárulni a beszélgetéshez.

A konzultációk során átbeszélnek a gyermek fejlődéstörténetét: a gyermek fejlődési lépéseit, az ezeket támogató vagy nehézségeket okozó életeseményeket. Ezek a beszélgetések a szülőknek is jó lehetőséget biztosítanak, hogy egy szakemberrel közösen átgondolják az összes olyan szempontot, ami a gyermekük tüneteinek, nehézségeinek a hátterében állhat.

3.

Mi történik a feltérképezési szakasz után?

Az információk összegzése után az iskolapszichológus kijelöli a probléma megsegítésére leginkább alkalmas útvonalat. Ezek az útvonalak a következők lehetnek:

1. Gyerekekkel folytatott egyéni munka szülőkonzultációkkal kísérve. Ehhez mindkét szülőnek egy beleegyező nyilatkozatot kell kitöltenie.
2. A szülőkkel további szülőkonzultációk, annak érdekében, hogy ők hogyan tudják leghatékonyabban támogatni gyermeküket.
3. Osztályfoglalkozás, amennyiben a probléma nem egyéni, hanem rendszerszintű megsegítést igényel.
4. Amennyiben a feltérképezés után úgy tűnik, a problémára nem iskolai keretek között lehet a leghatékonyabban megoldást találni, az iskolapszichológus segíti a családot a problémának megfelelő helyre eljutni (pl. egyéni terápiás segítség, gyermekpszichiátriai ellátás, családterápiás lehetőségek, családsegítő bevonása stb.)

5.

Titoktartás

Az iskolapszichológust köti a titoktartás, ez alól mentesülnek azok az esetek, amelyben a gyermek veszélyeztetett helyzetben van, ha szükséges a család és gyermekjóléti szolgáltató bevonása a hatékony megoldás érdekében.

Az iskolapszichológus munkájának fontos része a pedagógus kollégákkal való szoros együttműködés a titoktartás megsértése nélkül. Az iskolapszichológusnak fontos látnia, hogy milyen csoportos helyzetben egy diák, miben ügyes, mi okoz neki kihívást. Erről a szülők beleegyezése után a pedagógus kollégákkal is beszélget az iskolapszichológus.

Az iskolapszichológiai foglalkozások is sokszor tanítási idő alatt zajlanak, óráról jönnek a diákok, így teljesen nem lehet zártan kezelni, ki is veszi igénybe ezt a lehetőséget. Ennek ellenére a lehető legbiztonságosabb, legmegnyugtatóbb módon igyekszünk kezelni, hogy ne okozzon feszültséget ez a gyerekekben, szülőkben. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ahol az iskolapszichológus már régebb óta az iskola része, sokat dolgozik az osztályokkal is, ahol személyes kapcsolata van a tanulókkal, ahol sok szó esik a mentálhigiéné támogatásának fontosságáról, az egyéni beszélgetéseken való részvétel ritkán okoz szorongást. Szerencsére az iskolapszichológus támogató jelenléte egyre természetesebb a diákságnak is.

6.

Pedagógusok és az iskolapszichológusok együttműködése

Sok esetben a pedagógus kollégák jelzik az iskolapszichológusnak egy tanulóval kapcsolatos aggodalmaikat (pl. viselkedésváltozás, intenzíven szorongás, kapcsolódási nehézség, osztályban felmerülő konfliktusok).

Ilyenkor az iskolapszichológus pszichológiai szempontokkal, órai hospitálással, közös foglalkozások vezetésével támogathatja pedagógust, amivel az osztályhelyzetekben leginkább tudja támogatni diákját. Ha emellé szükségesnek tűnik egy szorosabb egyéni megsegítés is egy-egy diák számára, arra szintén a szülők bevonása, szülőkonzultáció lesz az első lépés.

A pedagógusoknak lehetőségük van saját iskolához kötődő nehézségekkel is keresni az iskolapszichológust, aki szupervízió jelleggel tudja támogatni őket. Az iskolapszichológus támogató csoportokkal, esetmegbeszélőkkel, edukációs anyagokkal, előadásokkal is tudja támogatni a pedagógus kollégáit.

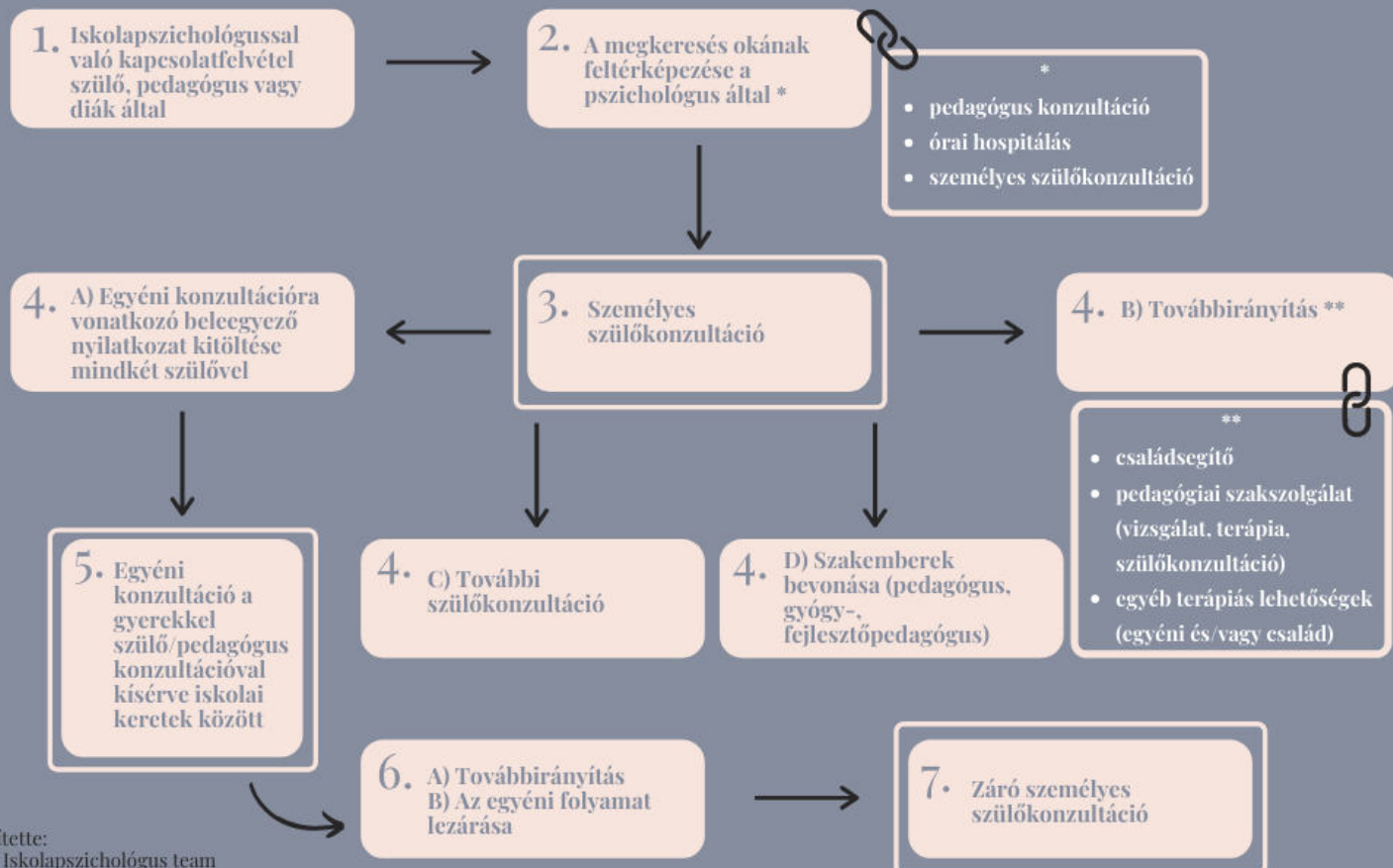
A leírt folyamatokat a következő oldalon lévő ábra is jól szemlélteti.

ELIGAZÍTÁS AZ ISKOLAPSZICHOLOGIA ÚTVESZTŐJÉBEN

KÉSZÍTETTE: MORVA DOROTTYA ÉS NAGY ALEXANDRA ANNA

ELIGAZÍTÁS AZ ISKOLAPSZICHOLOGIA ÚTVESZTŐJÉBEN

Az iskolapszichológust titoktartás köti, de munkájának fontos része a pedagógus kollégákkal való szoros együttműködés a titoktartás megsértése nélkül. A titoktartás alól mentesülnek azok az esetek, amelyben a gyermek veszélyeztetett helyzetben van, illetve ha szükséges a család és gyermekjóléti szolgálat bevonása.



LEHET EGY "JÓ SZÜLŐNEK" ELEGE A GYEREKÉBŐL?

ÍRTA: VÍGH NOÉMI



Én nem tudnám könnyen definiálni, hogy milyen egy jó szülő, de azt biztosan tudom, hogy annak a szülőnek, amelyik emberből van, néha nemcsak lehet, hanem - egészen biztosan - van is elege a saját gyerekéből (vagy máséból, vagy épp a házastársából, saját szüleiből, munkatársából stb.).

Elfáradunk, frusztrálódunk, befeszülünk, ezek természetes emberi reakciók. Két fontos kérdés következik ebből: Meg tudjuk-e engedni magunknak ezt az érzést? Ha igen, hogyan reagálunk rá?

Gyermekeink nagyon hálásak lesznek azért, ha az érzelmekkel való bánásmódot tőlünk leshetik el a felnövekedésük során. A bökkenő ebben csak az, hogy mi, felnőttek sem mindig tudjuk, hogy mindez mi fán terem. Összeszedtem pár lépést, gondolatot, hogy mik az általam fontosnak vélt szempontok:

- **Számoljunk le a tökéletlen szülő büntudatával (ha lehet)!**

Leszünk idegesek, türelmetlenek, ez mindegyikünkkel megtörténik. Az elég jó szülő elég bölcs ember ahhoz, hogy ennek az elkerülhetetlenségével szembenézzen, és ne bántsa magát ezért túlzottan.

- **A gyermekeink nem szentek. Hála Istennek!**

Kis emberi lényeket nevelgetünk, akik néha bosszantóak, fárasztóak, idegesítőek. Jó esetben sokáig tudunk türelmesek lenni, érdemes azonban ezt a türelmet alkalom adtán magunknak is megadni.

- **Fejlesszünk ki mondatokat és technikákat!**

- Ha felismerem, hogy dühös, bosszús, frusztrált vagyok, megtehetem, hogy kimondok csak annyit, hogy „Most már nagyon elegem van, kicsit elvonulok dühöngeni!” „Rettenetesen ideges vagyok, úgyhogy ezt inkább később beszéljük meg.”
- Adjunk magunknak ilyenkor teret, időt végiggondolni, hogy mi is a baj. Amennyire csak megoldható (ha csak ritkán is), de alakítsunk ki „apa/anya kuckót” térben és időben. Egy szobát, egy sarkot, egy órát egy héten vagy egy hónapban, ahová csak vész esetén lehet utánunk jönni, és van időnk kidühöngeni magunk.
- Térjünk vissza, ha már (tényleg!) nyugodtabbak vagyunk, és beszéljük meg a gyerekünkkel, hogy mi történt, miért lettünk dühösekké, és kinek mit kéne legközelebb máshogy csinálni!
- Ha a gyerekünk eltanulja tőlünk ezt a módszert, legyünk rá kicsit büszkék, és engedjük őt is elvonulni, nem kell mindent azonnal megbeszélni!

- **Értsük meg mi is, és segítsünk megérteni a gyermekünknek is, hogy a szeretetünk nem múlik el, sőt összeegyeztethető azzal, hogy néha, durcásak, dühösek, haragosak vagyunk!**
- **Alapszabály, hogy sem szóval, sem tettel nem bántjuk egymást!**
Ezért próbáljuk felismerni és uralni a feszültségünket, egyéni időben vagy egy felnőttnek elpanaszolva, sportolással, kikapcsolódással oldani!
- Ha mégis megtörténne, hogy a szavainkkal bántjuk dühünkben a gyereket, ami a fentiek betartása ellenére is előfordul, akkor jön az igazán emberi következő lépés: **Kérjünk bocsánatot!** (És engedjük meg, hogy akár ő is dühös legyen!)

Nem mindig könnyű az indulatkezelésben új mintákat kialakítani, megtanulni, és így példát mutatni, de minden apró erőfeszítés, amit ezen a területen teszünk, rengeteget ad nekünk és családjainknak. Tanuljunk közösen, hogy a rossz események, a nehéz érzések, a kapcsolati feszültségek az élet velejárói. Amiért mi tehetünk, hogy az érzéseinket megtanuljuk felismerni, kifejezni és kezelni. A példából pedig, hogy mi ezzel legalább próbálkozunk, gyermekeink is rengeteget fognak tanulni.



TÖLTŐRE TENNI ÖNMAGAM

ÍRTA: SÜTHEŐ SÁRA



Egy éve már, hogy a pandémia folyamatos változások, kihívások elé állít mindannyiunkat. Az újbóli alkalmazkodás rengeteg energiát igényel, ehhez pedig hozzáadódik sok-sok nehéz, de nagyon is emberi érzés: fáradtság, düh, tehetetlenség, félelem, szorongás vagy bármi más. A helyzet nem könnyű és továbbra is ki kell tartani a nehéz körülmények között.

A jelenlegi helyzet és a média kevésbé árasztanak el bennünket, kellemes, örömet hozó témákkal, a külső dolgok nem feltétlen járulnak hozzá a jó közérzet kialakulásához. Vannak olyan tevékenységek azonban, amelyek segítőtársaink lehetnek annak érdekében, hogy jobban érezzük magunkat, mert mindaz, ami körülvesz bennünket, hatással van ránk. Ez azt is jelenti, hogy egy adott napon, tudunk tenni azért, hogy a kedvünk egy kicsivel jobb legyen.

Fontos ebben a helyzetben, hogy a sok-sok elvárás mellett önmagunkért is tudjunk cselekedni. Vannak olyan hétköznapi dolgok, amik keretet, tartópillért, töltődést adhatnak az életünknek, annak ellenére, hogy a külső dolgok körülöttünk rendkívül fárasztóak. Érdeemes lehet egy kis időt szentelni annak, hogy számba vegyük, számunkra mik azok a dolgok, amik megtartó jellegűek. Ezt követően tudatosan is nyúlhatunk ezekhez, tudva azt, hogy ha adott esetben nem is kísérik ezeket euforikus érzések, mégis fontos szerepet játszanak a kitartásban.

Az elegendő, minőségi alvás nem csak a tevékenységeink szempontjából fontos, hanem alapvető eleme a jó közérzetnek is. A testmozgás, a sport szintén jó hatással van mind a munkabírás, mind a hangulat szempontjából. Kikapcsolódást biztosít, ezáltal pihenést nyújt az agynak, és a hormonális folyamatoknak köszönhetően pedig aktívan hozzájárul a jó közérzet kialakulásához. A rendszeres étkezés is nagyon fontos, figyeljünk arra, hogy legalább napi háromszori étkezés meglegyen. A feladatok, tevékenységek mellett, és a jelenlegi stresszel teli helyzetben kifejezetten fontos a kikapcsolódás. Minden olyan tevékenység (legyen az sport, olvasás, vidám zene vagy film), ami örömmel, pihenéssel tölt el, energiát ad; az erőforrásként szolgál ebben a nehéz helyzetben.

Hasznos lehet számba venni, hogy kinek-kinek melyek azok a tevékenységek, amik pihenéssel, kikapcsolódással, örömmel járnak. Ez egyénekenként változhat. Ha előttünk van egy ilyen kis gyűjtemény, arra elég később csak rápillantani, és választani valamit, hogy ezáltal tudatosan segíthessük magunkat a hétköznapiak során. Ehhez használhatunk egy egyszerű papírlapot, vagy a mellékletként csatolt oldalt is.

Fontos! Nem kell mindent a nyakunkban venni és túlzott elvárásokat támasztani magunk felé. Nem kell, hogy ez legyen életünk legjobb időszaka, hiszen a körülmények nagyon nehezek. Ha már egyszer vagy kétszer tudunk tenni valamit azért, hogy önmagunkat egy kicsit jobb kedvre derítsük, töltsük, azáltal mi is, a környezetünk is sokat gazdagodik. Erőforrásaink ismerete egy olyan tudás, ami nemcsak most, de később is hasznunkra válhat.

ERŐFORRÁSTÉRKÉP

Név: _____
Dátum: _____

Mentálisan kikapcsol :

Lelkileg feltölt :

Fizikailag feltölt :

Mire vágyom ?

Szívesen kipróbálnám :

Mit fogok még tenni azért, hogy jól legyek ?

OSZTÁLYFOGLALKOZÁSOK

ÍRTA: ELEŐD KRISZTINA

Rengeteg közös feladat, játék segítheti egy osztály összerázódását, kapcsolati formálódását. Ezekből szeretnék mutatni pár gyakorlatot, ami bárkinek segítségére lehet, nem csak az osztályteremben, de jelenleg, az online térben is.

Hogy vagy?– mutasd be egy mozdulattal / a keresztneveddel rímelő/alliteráló jelzővel.

Leírás: A közös foglalkozásokat érdemes egy megérkező, belerázódó körrel kezdeni, hogy mindenki „bemutakozzon”. Sokszor nehéz a //hogya vagy?// kérdésre, érdekes, kevésbé felületes választ adni, ebben segíthetnek a mozdulatok, alliteráló nevek.

Így mindenki mutat magából egy keveset, mégsem kell hosszan megfogalmaznia hogylétét.

égsem kell hosszan megfogalmaznia hogylétét.

Eszköz: Egyedül a szó átadásához érdemes valamit beszerezni, amit átadhatnak, online ez lehet pl.: egy virtuális labda is.

Idői keret: Társaság függő, ám fontos, hogy mindenkire jusson figyelem.

Cél: Halljuk, hogy milyen hangulatban érkezett a csapat, ezt követően lehet a hangulathoz mértén biztatni, segíteni a gyerekeket, vagy teret adni egy közös beszélgetéshez.

Arra süssön a nap, aki...– mondj egy állítást, ami szerinted igaz sokakra!

Leírás:

Osztálytermi keretek között: Körben ülünk székeken, középen áll az, aki állítást fog mondani. Neki nincs széke, az a célja, hogy szerezzen egyet, ezáltal más kerüljön a kör közepére. Megfogalmaz egy állítást, ami igaz rá,- és remélhetőleg a többiekre is. Akire igaz, az feláll és egy másik széket keres, amire leülhet. A sajátjára nem ülhet vissza. Aki nem talált üres helyet a kör közepén marad, és addig mond állításokat, amíg nem tud leülni valaki helyére.

Online: Mindenki hozzon egy sapkát. Akikre igaz az állítás azok minél gyorsabban a fejükre kell, hogy kapják a fejfedőjüket. Aki a leglassabban veszi föl, az mondja a következő állítást. Érdemes jelet használnia azoknak (pl: x-ben tartott kéz maguk előtt), akikre nem igaz a kijelentés, így nem kell sapkát húzniuk.

Eszköz: Székek/ Sapkák

Idői keret: Általában szükséges pár kör mire belejön a csapat, utána érdemes nem megvárni mire kifulladás az ötletek.

Cél: Láttatni, hogy mennyi mindenben hasonlítunk, mennyi közös élményünk/érzésünk lehet.



1 Mi változott?

Leírás:

Osztálytermi változat: Kiválasztunk pár gyereket- az ő külsőjükön fogunk megváltoztatni dolgokat (levesz/felvesz ruhadarabot, kifordít valamit..). Pár gyereket pedig kiküldünk- ők lesznek a megfigyelők, akiknek rá kell jönniük a változásra.

Online változat: Miután megnézték a többiek őket, lekapcsolják a kamerájukat azok, akik változtatnak valamit magukon és/vagy a környezetükön. Miután változtattak, visszakapcsolják a kamerájukat és a többiek találgathatnak.

Mindkét változatnál lehet bekiabálósan jelezni, ha valaki rájött egy rejtvényre, de az még izgalmasabb, ha mindenki magában tartja, és csak azt jelzi, hogy hány változást vett észre. A környezet megváltoztatása nehezítésként használható.

Eszköz: -

Idői keret: Ha lehetséges ne tartson túl sokáig az átalakulás, mert nehezebb felidézni az eredeti állapotot.

Cél: Figyelem; megfigyelés fejlesztése, egymás támogatása a kitalálási és a megfejtési szakaszban.

2 igaz, 1 hamis

Leírás:

Mindenki írjon magáról három állítást, amelyekből kettő legyen csak igaz rá. Miután mindenki készen van, olvassuk fel az állításokat és tippeljük meg, hogy melyik lehet a hamis?!

Osztályteremben kalapba dobva, véletlenszerűen olvashatjuk fel a felírt állításokat,- így lehet plusz rejtvény az adott állítások gazdájának a kitalálása. Mindezt online kivitelezhetjük úgy, hogy mindenki elküldi az osztályfőnöknek az állításait, így mindenkiét ő olvassa fel.

Eszköz: papír, ceruza

Idői keret: Mind a kitalálási mind a szavazási szakasz időigényes.

Cél: Egymás és önmagunk megismerése, egymás megfigyelése, új infók gyűjtése.

3 Számoljunk el 1-től 10ig!

Leírás: Az egész osztály együtt számol el 1-től 10-ig. Egyszerre csak egy ember mondhatja a soron következő számot, ha többen mondják ki az adott számot, újra kell kezdeni a számolást.

Ez nem egy...

Leírás:

Osztálytermi változat: Körbeadunk egy hétköznapi tárgyat, amelyhez az eredetitől minél eltérőbb meghatározásokat társítunk. Körbeadjuk a tárgyat, az előttünk levő meghatározásra reagálva kitalálunk egy új értelmet a tárgynak. (pl: ez nem egy szivacs, hanem egy szelet sajtorta.. ez nem egy szelet sajtorta, hanem egy ősi téglamaradvány...)

Online változat: Találjunk egy tárgyat, ami mindenkinek van (kanál, fogkefe..) ezt hozza a gépéhez mindenki, így hasonló élmény lesz, mintha körbeadnák a teremben.

Eszköz: Hétköznapi tárgyak.

Idői keret: Általában 2-3 kör után már sokkal nehezebben jönnek az ötletek, érdemes váltani tárgyat ilyenkor (az adott tárgy maximum kétszer legyen egy diáknál).

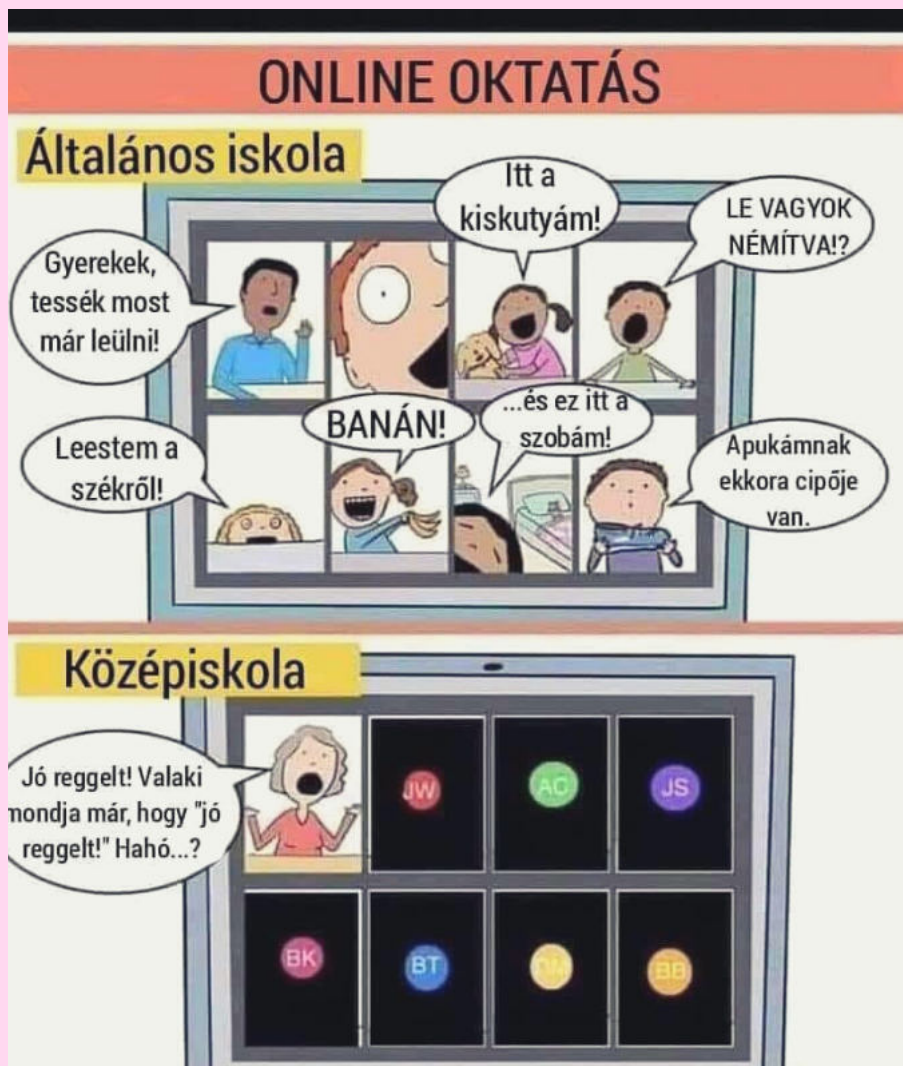
Cél: Egymás sokszínű gondolkozásának felfedezése, megoldókészség; kreativitás fejlesztés.

Érdeemes a gyakorlatok célját együtt átbeszélni az osztállyal, megtudakolni, hogy nekik mit adott. Akár kedvcsinálónak, bemelegítő gyakorlatoknak is használhatóak, viszont ha belekezd egy csapat, legyen terük végigjátszani/végigbeszélni a gyakorlatot. Ám érdemes akár a mostani, zárt időszakban is nyitni, játékosan indítani az online térben.

Bármilyen kérdés esetén segítséget nyújthat az iskola iskolapszichológusa.

Ez egy új, közösen felfedezhető terep mindannyiunk számára!:)

Tartalmas, vidám együtt töltött időt kívánok!



LEGYÜNK ASSZERTÍVAK

ÍRTA: NAGY ALEXANDRA ANNA

„Lehetővé teszi, hogy az egyén saját érdekei szerint cselekedjen, túlzott szorongás nélkül álljon ki a jogaiért és azokat úgy érvényesítse, hogy mások érdekeire is tekintettel legyen” (Alberti és Emmons '74)

A kommunikációról mindig érdemes kommunikálni egy kicsit, hiszen az emberi kapcsolataink egyik fő pillére a verbális és nonverbális kommunikáció. Az pedig, hogy ezt hogyan műveljük nagyban befolyásolja a kapcsolataink minőségét és irányát.

Hogy hogyan és mennyire vagyunk képesek tisztán és érthetően kommunikálni igényeinket, vágyainkat, kéréseinket kollégáink, barátaink, feletteseink vagy éppen a gyerekek felé azt sok tényező befolyásolja. Lehet ez a kapcsolat minősége, a hangulatunk, korábbi tapasztalataink, eltanult mintáink, de a gyakran alkalmazott kommunikációs stílusaink is.

Számtalan kommunikációs stílust különíthetünk el egymástól, de én leginkább a három legalapvetőbb stílust – az agresszív, passzív és asszertív – szeretném bemutatni Önöknek.

Nem kétlem, hogy sokuk számára ismerősek lehetnek ezek a fogalmak, de én hiszek abban, hogy egy kis ismétlés, tudatosítás és egy nagy adag önreflexió bámulatos változásokat tud eredményezni pozitív irányba.

Vegyük is sorra:

Agresszív kommunikáció:

Az agresszív kommunikáció a mások kárára való önérvényesítést segíti elő. Az ezt a stílust alkalmazó személy úgy juttatja érvényre akaratát, hogy mások érzéseit, igényeit, jogait nem veszi figyelembe, megsérti azokat. Véleményét tényként, egyetlen létező igazságként kezeli. Érzelmeiben, szándékában őszinte, de haragja, dühe, heves reakciói félelmet válthatnak ki a másiktól. Az érdekérvényesítés eszköze számára a dominancia és a mások feletti kontroll. Gyakran értékel le másokat. A kommunikáció számára csatatér, csak a győzelem számít.

Példák az agresszív kommunikációra:

„Hogy lehet valaki ennyire hülye?”

„Még ezt sem érted?”

„Megszoksz vagy megszöksz?”

„Csak az mond ilyet, aki nem túl okos”

„Mert azt mondtam”

Passzív kommunikáció:

A passzív kommunikációs stílust alkalmazó személy önérvényesítése saját maga kárára történik. Igényeit háttérbe szorítja, alárendelődő, elkerülő viselkedést mutat. Hagyja, hogy mások szükségletei érvényesüljenek a sajátjai helyett. Véleményét nem vállalja, átengedi a döntést másoknak, kerüli a konfliktust, bízik benne, hogy mások majd kitalálják a gondolatait, érzéseit, igényeit. Gyakran tehetetlennek érzi magát, gátolt, szorongó, csalódott. A környezetére ritkán van hatással. Kommunikációja nem őszinte. Tétova, hezitáló mondatalkotás jellemzi. Kerüli az összetűzéseket és a véleménykülönbségek révén kialakuló konfliktusokat. Ritkán képes másoknak nemet mondani, sokszor hibáztat másokat a hátuk mögött, és/vagy sokszor tünteti fel magát áldozati szerepben. Ez a fajta kommunikációs viselkedés gyakran teremt olyan helyzetet, amiben a passzív fél veszít, a másik fél pedig nyer.

Példák a passzív kommunikációra:

„Ahogy te szeretnéd”

„Ahogy alakul”

„Teljesen reménytelen eset vagyok”

„Igazából nem számít, csak eszembe jutott”

„Bárcsak megtehetném”

„Mindenkinek igaza van”

Asszertív kommunikáció:

Asszertívnek lenni annyi, mint képesnek lenni a kezdeményezésre, kiállni önmagunkért, de nem agresszív módon. Felszólalni, amikor kell, illetve javaslatokat és kéréseket hatékonyan megfogalmazni. Hatékony önérvényesítés jellemzi. Úgy juttatja érvényre akaratát, hogy mások érdekeit, igényeit, jogait is igyekszik megérteni, tisztelni. Őszintén, nyíltan képviseli saját szükségleteit. Erényeit és gyengeségeit egyaránt beismeri. Vállalja érzéseit, véleményét, akkor is, ha az konfliktusokkal járhat; törekszik a vereségmentes megoldásokra. Tudomásul veszi, nem más, ő felelős azért ami vele történik. Kommunikációja világos, érthető, a véleményt és a tényeket megkülönbözteti, képes alternatív megoldásokat is figyelembe venni, figyelmesen meghallgatja a másikat. Gesztusai nyitottak.

Az asszertivitás három alapvetése:

- Én közlés – E/1-ben való megnyilvánulás (ezáltal elkerülhető, hogy a másik úgy érezze, őt hibáztatjuk)
- A probléma objektív megfogalmazása (ezáltal kiküszöbölhető a sértegetés, személyeskedés)
- Javaslattétel (elősegíti a konstruktív változást)

Példák az asszertív kommunikációra:

„Köszönöm, nem”

„Ha jól értem, azt mondod, hogy”

„Szeretnék tisztán látni, hogy mit értettél meg abból, amit mondtam. Lenne kedved megosztani, mi van benned erről?”

Az asszertív kommunikációs stílus sikeres alkalmazásához elengedhetetlen a megfelelő mértékű önismeret. Fontos, hogy tisztában legyünk saját vágyainkkal, igényeinkkel, akaratunkkal. Egy asszertív ember ereje abban rejlik, hogy képes tisztán, őszintén kommunikálni és egyensúlyozni a saját elképzelésének érvényesítése és mások szükségleteinek figyelembevételé között. Az asszertivitás számos előnye közül kiemelendő, hogy kiszámítható kapcsolatokat eredményez, nincs a manipulatív kommunikációra olyannyira jellemző játszómázás, csökken a stressz, és növeli a win-win szituációk, vagyis a mindenki számára előnyös végkimenetel valószínűségét.

Nagyon jó hír, hogy az asszertív kommunikációs stílus könnyen tanulható. Különböző technikák elsajátításával egyre inkább be tudjuk építeni a mindennapjainkba, így amikor eljön az idő, meglesz a lehetőségünk a választásra.

Nézzük hát meg, mennyire asszertív Ön? (Asszertivitás rövid tréningfüzetből)

Az alábbi 16 kérdésre válaszoljon IGEN vagy NEM válasszal!

1. Világosan, lényegretörően és mentegetőzés nélkül fejezi ki igényeit?
2. Tud-e követelődzés nélkül kérni?
3. Tud nemet mondani „Igen” vagy „Esetleg” helyett, ha az ésszerű mértéken túl akarják igénybe venni idejét?
4. Tud úgy nemet mondani, hogy az ne hangozzék agresszívan?
5. Ragaszkodik a jogához, hogy meggondolhassa magát egy feladattal vagy döntéssel kapcsolatban?
6. Képes beismerni, hogy hibázott anélkül, hogy önmagát vagy másokat okolna érte?
7. Tud segítséget kérni anélkül, hogy arra gondolna: „Értéktelen vagyok.”?
8. Nyugodtan végighallgatja a kritikát, eldönti, hogy megalapozott-e és elfogadja vagy visszautasítja?
9. Felelősséget vállal egyes szám első személyben az érzéseiért (szerintem, úgy érzem)?
10. Felismeri, amikor dühös, és megpróbál megoldást találni ahelyett, hogy elkeseredik és tehetetlenségét nyilvánítja?
11. Tisztában van erős pontjaival, elért eredményeivel és ezt önmaga és mások előtt is megerősíti?
12. Képes mások beleegyezése, hozzájárulása nélkül intézni a dolgait?
13. Pozitív hozzáállású Ön? Hiszi-e, hogy minden szám szerencsés - még ez is?
14. Tud nyílt és asszertív lenni, indirekt és nem asszertív emberekkel, akik megpróbálják manipulálni Önt, hibáztatják vagy passzívan Önre hárítják a döntés felelősségét?
15. Tud egyenlő pozícióból tárgyalni bármilyen rangú tárgyaló partnerrel?
16. Összességében reális az önértékelése?

Ha 12 vagy több kérdésre igennel válaszolt, akkor Ön a gyakorlatban is alkalmazza az önérvényesítő viselkedést. Ha kevesebb pontja van, akkor próbálja meg tudatosan fejleszteni azokat a területeket, ahol „nem” válaszokat adott.

Ha elérte a megfelelő pontszámot, nyugodtan veregesse meg a vállát, de ha nem, akkor se csüggedjen, ajánlom figyelmükbe az alábbi linken elérhető, a témával és gyakorlással foglalkozó könyvajánló listát: <http://asszertivakademia.hu/asszertivitas-konyvajanlo/>