



## SZÜLŐI ÚTMUTATÓ



Erasmus+



**SUPREM**

# BEVEZETŐ

Ez a dokumentum az Európai Bizottság Erasmus+ Programja keretében finanszírozott SUPREM projekt IO3 (harmadik szellemi termék) részeként készült, és egy a végső projekttermékek közül. Elsősorban a 13-14 éves tanulók szüleinek szól, akik döntés előtt állnak gyermekeik jövőbeli tanulmányaikkal kapcsolatban.

Ez egy összetett időszak lehet a tanulók és családjaik életében, ezért az Útmutatót úgy dolgozták ki, hogy segítse őket abban, hogy a tanuló érdeklődésének, tehetségének és kívánságainak helyes felmérése alapján, valamint a benne rejlő lehetőségek teljes tudatában tudjanak választani. Reméljük, hogy a párbeszéd és a kölcsönös megértés javítása révén a diákok és a családok tanácsot és inspirációt találhatnak a hasonló konfliktushelyzetek kezeléséhez.

Ennek érdekében az Útmutató 18 esettanulmányt mutat be, amelyekben konfliktushelyzetek merülnek fel a hallgató jövőbeli tanulmányi irányának megválasztásával kapcsolatban. Minden bemutatott esettanulmány egy-egy konfliktushelyzetet ír le, elemzi a lehetséges kezelési stratégiát a diák, a család részéről, és érinti a tanárok szerepét is. Végül minden esettanulmány olyan online forrásokat kínál, amelyeket a diákok és a családok hasznosnak találhatnak, hogy elmélyítsék a javasolt stratégiák megértését, különösen az érzelmi intelligencia és az életvezetési készségek területén.

## Az összes bemutatott esettanulmány:

- ✓ a 12-13 éves tanulók jövőbeli tanulási útjának megválasztására összpontosít;
- ✓ valós helyzeteket mutat be, hogy az olvasók potenciálisan azonosítsák magukat a javasolt forgatókönyvekben;
- ✓ célja, hogy ösztönözze a diákok, a családok és a tanárok önreflexióját;
- ✓ egy sor stratégiát kínál a diákok és családjaik számára a helyzet kezelésére;
- ✓ további forrásokat kínál a javasolt stratégiák megértésének elmélyítéséhez.

Fontos tisztázni, hogy minden konfliktushelyzetnek nagyon sokféle lehetséges kimenetele képzelhető el, mivel a való életben minden helyzetnek számos olyan változója van, amelyeket ebben a dokumentumban nem lehet figyelembe venni. Emiatt ennek a dokumentumnak nem az a szándéka, hogy „befejezze” a bemutatott esettanulmányokat, hanem inkább azokra a készségekre és kompetenciákra összpontosít, amelyekre a szülőknek és a tanulóknak szükségük van a jövőbeli képzés kiválasztásával kapcsolatos összetett helyzetek kezelésében. A hangsúly különösen azon van, hogy a szülők jobban megértsék és feldolgozzák az érzelmi intelligencia területéhez kapcsolódó kompetenciákat, a tanulók pedig az alapvető életkészségek fejlesztésén vagy megerősítésén dolgozzanak. Az ebben a dokumentumban bemutatott esettanulmányok mindegyike közös és transzverzális a SUPREM projektben részt vevő különböző országokban (Magyarország, Olaszország, Románia és Hollandia), ilyesformán túllépve a nemzeti különbségeken és a különböző iskolarendszerek sajátosságain. Ebből a szempontból ez a dokumentum érdekes lehet, ugyanakkor átvihető más ugyanakkor átvihető más európai országokba.

A dokumentumot a SUPREM projektpartnerség dolgozta ki, Borgorete olasz partner vezetésével. Az egyes országok diákjai, szülők és tanárai által készített nemzeti testületek konzultációs és visszacsatolási folyamatban vettek részt a dokumentum véglegesítése előtt, és minden esettanulmány véglegesítése okleveles pszichológus és pszichoterapeuta felügyelete mellett történt.

A szerzők

[www.suprem.eu](http://www.suprem.eu)





**A JÖVŐBENI TANULMÁNYI IRÁNY MEGVÁLASZTÁSA:  
ÚTMUTATÓ DIÁKOK, CSALÁDOK ÉS TANÁROK  
TÁMOGATÁSÁHOZ**



**BEVEZETŐ****2**

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>#1.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás – baráti befolyás?</b>                     | 7  |
| <b>#2.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a család elvárásai miatt?</b>              | 11 |
| <b>#3.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a lemorzsolódás árnyékában?</b>            | 15 |
| <b>#4.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a család anyagi szükségletei miatt?</b>    | 19 |
| <b>#5.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a művészi tehetségek követésére?</b>       | 22 |
| <b>#6.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás egy negatív hatás következményeként?</b>   | 26 |
| <b>#7.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás az elérhetetlen társadalmi státuszért?</b> | 30 |
| <b>#8.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás, mint lázadás a család ellen?</b>          | 34 |
| <b>#9.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás motiváció ellenében?</b>                   | 39 |
| <b>#10.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás megalapozott döntéshozatal nélkül?</b>    | 43 |
| <b>#11.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás önbizalomhiány miatt?</b>                 | 47 |
| <b>#12.ESETTANULMÁNY: Hiányzik az érdeklődés az iskolaválasztás iránt?</b>      | 51 |
| <b>#13.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás nélküli lemorzsolódás?</b>                | 55 |
| <b>#14.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a sportolói ambíciók elősegítésére?</b>   | 58 |
| <b>#15.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a családi elvárásokkal szemben?</b>       | 62 |
| <b>#16.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás az alacsony önbizalom miatt?</b>          | 66 |
| <b>#17.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás, hogy követhesd a példaképet?</b>         | 69 |
| <b>#18.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a digitális függőség miatt?</b>           | 72 |

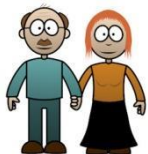
## HOW TO USE THIS GUIDE:

### TANULÓKNAK



- Olvasd el az esettanulmányokat, és nézd meg, hogy felismered-e magad (vagy barátaid) a leírt esettanulmányokban, vagy ismered-e a bemutatott konfliktushelyzetek egy részét, vagy azok aspektusait.
- Ha igen, találhatsz érdekes meglátásokat a hasonló helyzetek kezeléséhez, és tanácsokat kaphatsz a fontos **életkészségek** erősítéséhez, hogy segítsen Neked és családnak a közös megbeszélésekben és javítsa a kommunikációt.
- Végül keress további **forrásokat** a javasolt stratégiák alaposabb felfedezéséhez, beleértve a YouTube-videókat.

### SZÜLŐKNEK



- Olvassa el az esettanulmányokat, és nézze meg, hogy ismeri-e a bemutatott konfliktushelyzetek némelyikét, vagy azok aspektusait.
- Ha igen, találjon érdekes meglátásokat a hasonló helyzetek kezeléséhez, és tanácsokat az **érzelmi intelligencia** területéhez kapcsolódó megközelítések elfogadásához, hogy javítsa fiával vagy lányával való kommunikációját.
- Végül keressen további **forrásokat** a javasolt stratégiák alaposabb megismeréséhez, beleértve a rövid YouTube-videókat.

### TANÁRONAK



- Ismerkedjen meg ezzel az Útmutatóval és a bemutatott esettanulmányokkal, és nézze meg, hogy vannak-e olyan ismeretek az Ön számára, mint tanár.
- Javasolhatja ennek az Útmutatónak és forrásainak használatát **diákjainak és családjaiknak, amikor közelednek a jövőbeli tanulmányaikkal kapcsolatos döntésükhöz.**
- ➤ Javasolhatja, hogy ezt az Útmutatót és a benne található forrásokat, használja kollégáinak önreflexió ösztönzéseként, valamint **diákjaiknak és családjaiknak ajánlható eszközként.**



## #1.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás – baráti befolyás?



Maria 13 éves. Júniusban ér véget az általános iskola utolsó éve, de februárban kell eldöntenie, hogy 18 éves koráig milyen tanulmányokat folytasson. Iskolai eredményei mindig nagyon jók voltak, mindig kitűnő tanuló volt, különösen az írásbeli munkája kiemelkedő, de az elmúlt évben elvesztette érdeklődését a tanulás iránt, és egyre jobban aggódik a társaival való kapcsolatok miatt.

Édesanyja eladóként dolgozik felelősségteljes pozícióban, nagyon elfoglalt és stresszes; édesapja vasúti dolgozó, van egy 9 éves húga.

Egyik szülő sem járt egyetemre. Remélik, hogy Maria jó iskolában tudja folytatni tanulmányait, hogy az övékéinél könnyebb, kevésbé fárasztó életet élhessen, és jobban fizetett munkát kapjon.

Maria nem tudja, mi akar lenni, jelenleg nem érdekli a jövő, csak azt szeretné, ha elfogadnák a barátai. Van egy lány, akit különösen kedvel az önbizalma miatt, a szülei viszont egyáltalán nem kedvelik.

Maria azt az iskolát akarja választani, amit a barátnője, anélkül, hogy figyelembe venné a tantárgyakat, amelyeket szeret, a képességeit, a tehetségét, a jövőjét. Ez az iskola nem az az iskola, amelyik jól felkészítheti a tudományos pályára. Maria nem akar beszélni erről a szüleivel, meghallgatja ugyan a motivációikat, de most nem érdekli a jövő. A szülei megértik Maria elgondolását, de nem engedhetik, hogy olyan döntést hozzon, ami szerintük tönkretetheti a jövőjét. Meg vannak győződve arról, hogy rosszul dönt, és hogy felnőttként megbánja majd a meghozott döntést.

A családi beszélgetések egyre feszültebbek és rendszeresen vitába torkollnak.

Maria egyre jobban visszahúzódik önmagába, és egyre ellenségesebbé válik a szüleivel szemben.

**Előfordulás:** Ez eléggé tipikus forgatókönyv, amikor a diákok annyira bizonytalanok és a társak elismerésére összpontosítanak, hogy szem elől tévesztik önmagukat és életcéljaikat.



### Diák stratégia



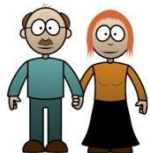
**Célok meghatározása:** A céljai meghatározásához Mariának túl kell tennie magát a barátságokkal kapcsolatos félelmein, és el kell kezdenie dolgozni a bizonytalanságán.

**Példaképek:** A számára magabiztosabbnak tűnő barátok mellett kereshet magának olyan felnőtt példaképeket, akikhez szeretne hasonlítani, és az általuk végzett munkát fontosnak érzi.

**Felelősségteljes döntéshozatal:** A szülők által rábízott feladatok arra készítetik, hogy meghozzon döntéseket, és lássa azok következményeit.

**Konfliktusok kezelése :** amikor a szülei észreveszik, hogy Maria egyre távolabb kerül, csökkentik a konfliktus gyakoriságát és komolyságát, és megpróbálnak közvetíteni. Ez segít Mariának megérteni, hogyan kell kezelni egy konfliktust

### Szülői stratégia



**CSAPATMUNKA:** Maria szülei és tanárai egyetértenek abban, hogy Maria ambiciózus tanulmányi pályára törekedhet, mindannyian aggódnak Maria apátiája és a tanulás iránti érdeklődésének elvesztése miatt. A tanár azt javasolja Maria szüleinek, hogy vigyék el Mariát egy pszichológushoz, mert mindig szomorúnak tűnik. A szülők elfogadják a tanárnő álláspontját, és megkérik, hogy támogassa Mariát a döntés meghozatalában.

**ÉRZELMI TUDATOSSÁG ÉS ÖNKONTROLL:** Kezdetben nincsenek tökéletesen tudatában az érzelmeiknek, nehezen kezelik a helyzetet, de támogatást kérnek a barátoktól és a családtól. Így tudatában lehetnek félelmeiknek, és megpróbálják azokat kontrollálni.

**EMPÁTIA:** A szülők megpróbálják megérteni - a tanárok jelzései által is segítve -, hogy mi lehet az oka Maria döntésének, és támogatják őt annak megoldásában. Hogy jobban megértsék a lányukat, megpróbálják felidézni, mennyire fontosak voltak számukra is társas kapcsolatok tizenéves korukban.

**KONFLIKTUSKEZELÉS:** Megértik, hogy nem kényszeríthetik Mariát és nem harcolhatnak vele, mert így kockáztatják eddigi jó kapcsolatukat. Ha nem sikerül meggyőzniük őt, akkor bíznak benne, és elfogadják, hogy rosszul is dönthet, biztosítva őt arról, hogy a következmények kezelésében is mellette fognak állni.

**ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG:** megpróbálnak vele együtt olyan alternatív megoldásokat kialakítani, amelyek garantálhatják számára a barátjával való kapcsolattartást (például azzal, hogy a barátja minden második hétvégét velük töltheti). Miután megegyeznek ebben a kérdésben, megpróbálják együtt átgondolni, hogy mit szeretne Maria, és hogyan képzei el magát a jövőben, s így könnyebben tudjon dönteni.

**POZITÍV HOZZÁÁLLÁS:** Bár Maria még fiatal, a szülők elfogadják, hogy a végső döntés az övé, de emlékeztetik őt ennek a döntésnek a fontosságára a jövője szempontjából, a következményekre, amelyekkel járhat, és hogy ha egyszer meghozta, a visszalépés vagy az "újratervezés" kemény munkával jár, de megnyugtatták, hogy bármi történik, mellette állnak.

### Tanári szerep:



A tanár megosztja a családdal a Mariával kapcsolatos álláspontját, ami segít abban, hogy megértsék a döntésének okait. Segít Mariának elképzelni magát a jövőben, miközben különböző tevékenységeket végez. Segít neki megérteni, hogy mik az erőforrásai, az értékei, azok a tevékenységek, amelyek örömet okoznak neki. Segít neki abban, hogy erősségeinek megfelelő értékelésével magabiztosabbnak érezze magát.

Ha többet szeretne hallani a konfliktusmegoldásról, kérjük, használja az alábbi YouTube-linkeket:

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_HfbiM5jJE](https://www.youtube.com/watch?v=m_HfbiM5jJE)  
<https://www.youtube.com/watch?v=oBPw8ZUxnWw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=L5XxojtYeDc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oVdPxLfAsqo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=yNr\\_pKgfiro](https://www.youtube.com/watch?v=yNr_pKgfiro)  
<https://www.youtube.com/watch?v=yEZbMdUR34>

Ha többet szeretne hallani az önbizalomról, kérjük, használja az alábbi YouTube-linkeket:

<https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=5SJe7spsF94>  
[https://www.youtube.com/watch?v=o53P4ai5O\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=o53P4ai5O_w)  
<https://www.youtube.com/watch?v=iilNhdvyAbI>  
[https://www.youtube.com/watch?v=I\\_NYrWqUR4o](https://www.youtube.com/watch?v=I_NYrWqUR4o)  
<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>

## #2.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a család elvárásai miatt?



Marco 14 éves, és a középiskola választása előtti utolsó tanévet tölti. Nem motivált, és az iskolai eredményei mindig is rosszak voltak, különösen az elméleti tantárgyakból. Szereti a testnevelést és a sportot. A szülei azonban úgy gondolják, hogy sokkal több tanulmányi potenciál van benne, mint amit az iskolai eredményei eddig mutattak, és hogy az iskolának jobban kellene motiválnia őt, érdekesebb tevékenységekkel.

Marco magas kulturális és gazdasági háttérrel rendelkező családból származik. Szülei ügyvédek és nagyon tehetősek. Egy úszómedencés villában élnek, és hasonló társadalmi háttérrel rendelkező barátai vannak. A család magánórákkal és sokféle tanfolyammal is támogatja őt, beleértve a külföldi tapasztalatokat is, hogy idegen nyelveket tanuljon. Marco szülei úgy vélik, hogy az iskolai teljesítménye a jövőben javulni fog, és szeretnék, ha ügyvéd vagy orvos lenne belőle.

Marco nem szeret tanulni, és nincsenek igazi tervei a jövőbeli életével kapcsolatban. Nehézségei vannak a memorizálással, ezért nagyon nehéz lenne számára olyan egyetemi képzéseken részt vennie, mint a jog vagy az orvostudomány. Nem érdekli az iskola és a jövője, inkább a sportra akar koncentrálni, különösen a kosárlabdára, mivel ő a legjobb játékos a csapatában. A tanárok olyan középiskolát javasolnak neki, amely kifejezetten a sportra összpontosít, és amely nem túlságosan megterhelő tanulmányi szempontból, és arra bátorítják, hogy jó eredményeit figyelembe véve csatlakozzon egy profi kosárlabdacsapathoz. A családja nem fogadja el ezt a tanácsot, nem értenek egyet az iskola tanáraival, és csalódottak, mert a barátai gyermekei általában jobb iskolai eredményekkel rendelkeznek, és nagyon erős iskolákat választanak jövőbeli tanulmányaikhoz. Gyakran vitatkoznak Marcóval, mert a szülők szerint a sport csak egy szabadidős tevékenység, és a jó anyagi lehetőségek biztosítása érdekében olyan iskolát kellene választania, amely elvezeti és felkészíti őt a jogi vagy orvosi diplomára. Marco mindig elégtelennek érzi magát az iskolában, miközben a kosárlabdában sikeres. Zavartnak érzi magát, és nem tud felelősségteljes döntést hozni, mert tisztában van az iskolai nehézségeivel. Szereti a család "aranyéletét", de nem tudja elfogadni, hogy olyan tantárgyakat tanuljon, amelyeket olyan nagy kihívásnak és érdektelennek talál. Az otthoni élet elfogadhatatlanná vált, hiszen mindenki kénytelen meghallgatni a másik nézőpontját, de valódi megértés nélkül.

**Előfordulás:** Ez egy eléggé tipikus helyzet, amikor egy diák olyan tanulmányi irányt választ, amely ellentétes a családjának a diák jövőjével kapcsolatos elvárásaival.



### Diák stratégia



Marco megpróbálja megbeszélni a problémáit a barátaival, de senki sem tud igazán segíteni neki. Ezért úgy dönt, hogy az otthoni helyzetet megbeszéli a kosárlabdaedzőjével, aki támogatja őt abban a döntésében, hogy folytassa a kosárlabda-karrierjét.

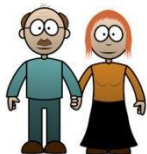
Ezt követően Marco bevonja a testnevelő tanárát, aki elmagyarázza neki, hogy mennyire fontos ez a döntés. A testnevelő tanár javasolja, hogy tartsanak egy megbeszélést: a szülők, az edző, Marco és a sportgimnázium igazgatója.

A tanár először is azt javasolja Marcónak, hogy legyen nyugodtabb, amikor a szüleivel beszél a döntéséről.

- **Célok meghatározása és az elérésük megtervezése:** Marcónak világosan meg kell határoznia jövőbeli céljait, hogy azokat koherens módon és feszültségektől mentesen tudja bemutatni a családjának.

- **Példaképek:** Marcónak meg kell találnia a szülei által játszott régi (a jövője szempontjából még mindig fontos és szükséges) és az edzője által kínált új szerepmodellek között.

### Szülői stratégia



Ebben a helyzetben Marco szülei nem fogadják el a tanárok tanácsait, mert akár magánórákkal és tanárokkal is támogathatják fiukat, hogy az általuk támogatott tanulmányi pályára léphessen. Nem törődnek Marco önbizalomhiányával. Eleinte megpróbálják megmutatni Marcónak gazdasági és társadalmi helyzetük minden pozitívumát, és megpróbálják meggyőzni, hogy azt válassza, amit ők a legjobbnak tartanak a számára. Mindenesetre ő nem akar ilyen pályára lépni.

A szülők elkezdik mérlegelni Marco indokait és magyarázatait.

Az **AKTÍV HALLGATÁS** olyan készség, amely akkor a leghasznosabb, ha a pozíciók távol vannak egymástól, és magába foglalja azt a képességet, hogy a személy szavaira és testbeszédére koncentráljunk, hogy teljes mértékben megértsük az álláspontját, valamint az érzéseit. Az aktív hallgatás olyan hallgatási mintára utal, amellyel Ön pozitívan közeledhet a beszélgetőpartneréhez. Ez az a folyamat, amelynek során figyelmesen

hallgatjuk, miközben valaki más beszél, átfogalmazzuk és visszatükrözzük az elhangzottakat, és kerüljük az ítélkezést és a tanácsadást.

Az aktív hallgatás lehetővé teszi a kommunikációban az **EMPÁTIÁT** is, ami azt a képességet jelenti, hogy megértsük és elfogadjuk egy másik ember érzéseit, hogy a másik ember helyébe képzeljük magunkat, törekedve arra, hogy megértsük az érzéseit és perspektíváit, és hogy ezt felhasználjuk cselekedeteink irányítására. Ez különbözteti meg a kedvességtől vagy a szánalomtól. Ezzel a megközelítéssel javulhat a párbeszéd Marco és szülei között, és konstruktívabb beszélgetéseket tudnak folytatni.

### Tanári szerep:



A testnevelő tanár bevonja a többieket ebbe az ügybe.

Ebben a helyzetben a tanár támogatást nyújt Marcónak azzal, hogy megszervezi a találkozót, és azt javasolja Marcónak, hogy tudatosabban beszéljen a szüleivel. A tanár nem nyújt "megoldást" Marco vagy a családja számára, hanem támogatja Marcót egy alapvető "életvezetési készség" kifejlesztésében, így közvetve segítsen neki abban, hogy olyan megoldást találjon, amely minden érintett számára elfogadható.

Ha többet szeretne tudni az asszertivitásról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket:

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Ha többet szeretne hallani az empátiáról és az aktív hallgatásról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket:

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

<https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/>

### #3.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a lemorzsolódás árnyékában?





Michael 14 éves, és az idei tanév végén ki kell választania jövőbeli középiskoláját. Az iskolai eredményei mindig is nagyon rosszak voltak minden tantárgyból.

A családja csak néhány éve él Európában, és nincsenek tisztában azzal, hogy az iskola milyen fontos Michael jövője szempontjából. Alacsony társadalmi és gazdasági háttérrel rendelkeznek, és erejüket csak arra összpontosítják, hogy Michaelnek divatos személyes tárgyakat adjanak.

Michael-t nem érdeklik az iskolai tevékenységek, és nem ismeri a felelős viselkedés és hozzáállás fontosságát. Az iskola szerint csak időpocsékolás. Szeretne jó munkát találni anélkül, hogy időt töltene a képzéssel. Nincs tisztában azzal, hogy minden munkához háttértudásra van szükség.

Nem osztja meg osztálytársaival az ambícióit és a jövőre vonatkozó terveit, mert mindig az azonos környezetben és háttérrel rendelkező barátaival tölti az időt.

**Előfordulás:** Meglehetősen tipikus helyzet a nemrégiben bevándorolt, szegényes kulturális és gazdasági háttérrel rendelkező diákok esetében.

### Diák stratégia



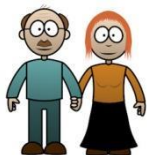
Michaelnek fejlesztenie kell **felelősségtudatát**, és ennek megfelelő **döntéseket kell hoznia**. Michaelnek meg kell osztania véleményét és ötleteit osztálytársaival, akik segíthetnek neki a döntéseiben.

**Példaképek:** Michaelnek a körülötte lévő példaképekre kell összpontosítania a figyelmét. A szülei példaképek, mert becsületesen dolgoztak, és arra törekedtek, hogy a családnak elfogadható körülményeket biztosítsanak.

Az osztálytársai fontos példaképek, mert más családi háttérrel rendelkeznek, és más perspektívát kínálnak neki. Még a tanárok is, erőfeszítéseikkel, példaképet nyújthatnak számára.



### Szülői stratégia



Ebben a helyzetben a szülőknek részt kell venniük a középiskolai nyílt napon, hogy aktívan részt vehessenek a fiuk pályájának kiválasztásában.

Ezt követően a szülők tudatosabbak lehetnek, és megfelelő tanácsokat adhatnak fiuknak.

Minden lépésben az **AKTÍV HALLGATÁS** a szükséges hozzáállás. Az aktív hallgatás olyan hallgatási mintára utal, amely pozitív megközelítést ad Önnek a beszélgetőpartnerével kapcsolatban. Ez az a folyamat, amelynek során figyelmesen hallgatjuk, miközben valaki más beszél, átfogalmazzuk és visszatükrözzük az elhangzottakat, és tartózkodunk az ítélezéstől és a tanácsadástól.

Az aktív hallgatással elérhető az **EMPÁTIA IS A KOMMUNIKÁCIÓBAN**, ami azt a képességet jelenti, hogy megértsük és megosszuk egy másik ember érzéseit, hogy a másik ember helyébe képzeljük magunkat, hogy megértsük mások érzéseit és nézőpontjait, és hogy ezt a megértést felhasználjuk cselekedeteink irányítására.

E megközelítés révén javulhat a párbeszéd Michael és a szülei között, és konstruktívabb beszélgetéseket tudnak folytatni.

### Tanáris szerep



A tanárok hatékonyabbá tehetik a családdal való kommunikációt és felhívhatják a figyelmet az oktatás fontosságára, valamint arra, hogy tanulással sokkal jobb esélyük van a szülőknek és a diáknak is jobb állás megszerzésére a jövőben.

A tanárok az osztállyal együtt dolgoznak **kortárs segítő**, korrepetáló tevékenységeket szervezve, hogy bevonják a diákokat, és tudatosítsák bennük saját elképzeléseik, terveik fejlesztésének szükségességét, és megdolgozzanak a célok eléréseért, bármilyen területen is mozogjanak.

A **kortárs korrepetálás** a kapcsolati attitűdök és a szolidaritás kultúrájának fejlesztésére irányuló stratégia. A tutor és a tanuló szerepe segít nekik megérteni a felelősség jelentését, mert többé már nem a tanulás tárgya, hanem aktív alany, mindazokkal a pozitív hatásokkal, amelyeket ez a szemléletváltás eredményez.

Bevonhatók a családokról szóló interjúkba, amelyekben a munkahelyekről, azok pozitív és negatív jellemzőiről kérdeznek.

**Vitastratégia:** olyan módszer, amely segíti a tanulókat a források felkutatásában és kiválasztásában a véleményalkotás, a nyilvános beszéd és a hallásnevelés



készségeinek fejlesztése, az önértékelés, a kulturális tudatosság és az önbecsülés fejlesztése céljából.

**Ha többet szeretne tudni az asszertivitásról,  
kérjük, kövesse az alábbi linket:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

**Ha többet szeretne hallani az empátiáról és az aktív  
hallgatásról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket:**

[https://newconversations.net/communication-skills-  
workbook/listening/](https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/)  
[https://www.oscartrimboli.com/recommended-  
listening-resources/](https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/)

## #4.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a család anyagi szükségletei miatt?



Sofia 14 éves, és utolsó éves a suliban; ki kell választania, hogy hova megy továbbtanulni. Iskolai eredményei mindig nagyon jók voltak, és minden tantárgyat szeretett az. Széles kulturális érdeklődési köre van, mint például a színház, az irodalom, a zene. Szabadidejében könyvtárba jár, és olyan könyveket kölcsönöz, amelyeket nem tud megvenni. Álma, hogy irodalomtanár legyen.

Családtagjai alacsony iskolázottságúak, és nem érdekli őket a kultúra. Meggyőződésük, hogy gyermeiknek a lehető leghamarabb segíteniük kell a családot, dolgozniuk kell és hozzájárulniuk a családi költségvetéshez.

Úgy gondolják, hogy lányuknak szakiskolába kellene járnia, hogy mielőbb munkát találjon, és pénzt keressen. Sofia szeretne jó gimnáziumba járni, majd egyetemi tanulmányokat folytatni, de nem tud dönteni, mert a szülei nagyon alacsony fizetésért dolgoznak keményen, és nincs elég pénzük ahhoz, hogy egyetemre járassák. Úgy gondolja, hogy önző lenne az a döntés, hogy egyetemre jár, ráadásul sokat is gyötrődik ezen a problémán.

Az iskolában a tanárok biztosak abban, hogy Sofia egy gimnáziumot választ majd középiskolának, figyelembe véve a humán tárgyakból elért kiváló eredményeit. Meg vannak győződve arról, hogy a szülei büszkéek rá főként azért is, mert ő az első ilyen rendkívüli tehetség a családban.

Tanárai azonban észreveszik, hogy Sofia gyakran szomorú, nem mond el semmit érzéseiről és érzelmeiről.

### Előfordulás:

Ez a forgatókönyv nem túl gyakori, de azért előfordul, hogy a tinédzserek nem beszélnek meg a felnőttekkel (családjukkal és tanáraikkal) vágyaikat.

#### Diák stratégia



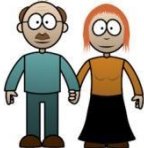
A tanárok beszélhetnek Sofiával, serkentve érzelmi, kognitív és kapcsolati képességeit. Sofia képes fejleszteni az életvezetési készségeket, és felelősségteljes, pozitív magatartást tanúsít, alkalmazkodik családi helyzetéhez.

Sofia hatékony kapcsolatot ápolhat szüleivel.

A **hatékony kapcsolatok** azt jelzik, hogy képesek vagyunk érvényesíteni saját szerepünket és véleményünket anélkül, hogy elnyomnánk a többiekét, de tiszteletben tartjuk mások elképzeléseit és szükségleteit.

Sofia a szüleivel folytatott beszélgetés után fejleszti az **érzések és érzelmek kezelésének képességét**.



|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | Az érzelmek kezelése az érzelmek produktívá tételének képességét jelenti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Szülői stratégia</b></p>  | <p>A szülőknek empátikusnak kell lenniük, és képesnek kell lenniük meghallgatni Sofia problémáit.</p> <p><b>A MEGHALLGATÁS KÉPESSÉGE</b> az interperszonális kapcsolatok alapvető aspektusa; ez nem csak azt jelenti, hogy megértjük, amit a másik szavakkal mond, hanem azt is, hogy képesek vagyunk felfogni további, közvetlenül ki nem fejezett szempontokat, például érzelmi szenvedést vagy szükségletet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Tanári szerep</b></p>     | <p>Ebben a helyzetben a tanárok nem értik, miért olyan szomorú Sofia. Nem vesz részt aktívan az órákon, és úgy tűnik, nem érdekli a tanulás sem. <b>Nem verbális kommunikáción</b> keresztül ad csak jeleket magáról (minden üzenetet anélkül küld, hogy szavakat használna, csak arckifejezésekkel, érzelmekkel kommunikál). A jó tanárnak azonban meg kell tudnia érteni a testüzeneteket, az arckifejezéseket is és a diák csoportban betöltött szerepét.</p> <p>Bátorítják és megkérik, hogy <b>aktív hallgatással</b> legyen túl ezeken a nehézségeken.</p> <p>A beszélgetés után tanárai azt javasolják Sofiának, hogy beszéljen a szüleivel, hogy megoldást találjon erre a helyzetre (<b>Célok meghatározása</b>). A javasla szerint tanulmányait a neki tetsző gimnáziumban folytathatja, ugyanakkor hétfévente, nyáron tud segíteni a családnak a házimunkában és részmunkaidőben.</p> <p>A tanárok Sofia <b>felelősségére, döntési és problémamegoldó képességére</b> összpontosítanak.</p> |

Ha többet szeretne tudni az asszertivitásról, kérjük, kövesse az alábbi linket:

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Ha többet szeretne hallani az empátiáról és az aktív hallgatásról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket:

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>  
<https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/>

## #5.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a művészi tehetségek követésére?



Mia 13 éves. Kis művésznő: szeret rajzolni és festeni, énekel az iskolai kórusban és balettórákra jár. Iskolai eredményei minden tantárgyból átlagosak, kivéve az angolból, ahol nagyon jók az eredményei. Jövőre sikeres záróvizsgát kell tennie, és iskolát kell választania, hogy továbbtanulhasson. Lépést kell tartania a matematikával, az irodalommal és a modern nyelvekkel.

Középosztálybeli származású, az ő korában mindkét szülője tanulmányi kihívásokkal teli középiskolába járt, és szeretné, ha Mia is ezt tenné. Miának azonban megvannak a maga tervei. Tanulmányait a Művészeti Iskolában szeretné folytatni, arról álmodik, hogy szabadúszó művész lesz. Úgy érzi, hogy az egyetlen ember, aki megérti őt, az a legjobb barátja, Norah, aki azonos érdeklődést mutat a zene és a vizuális művészetek iránt. Mia tisztában van vele, hogy szülei nem örülnek túlságosan ha szakiskolákat választ, úgy gondolják, hogy a művészet nagyon bizonytalan pályaválasztás, és nem biztos, hogy kényelmes életet biztosít számára.

A család időnként megbeszéléseket folytat Mia közelgő pályaválasztásáról, mégis eltér a véleményük. Mia apja semmit sem akar hallani a művészeti tanulmányokról. Azt mondja, hogy Mia tudna jobbat és többet is csinálni, és úgy véli, hogy barátja negatív hatással van rá. Mia édesanyja szeretné, ha lánya komolyabban venné tanulmányait. Úgy gondolja, hogy a legjobb megoldás az lenne, ha Mia továbbra is résztvenne a művészeti magánórákon és énekleckéken, miközben beiratkozna egy elméleti középiskolába. Mia úgy érzi, hogy a szülei túlságosan nagy nyomást gyakorolnak rá, és egyáltalán nem értik meg. Igyekszik szilárd érveket találni, hogy meggyőzze szüleit arról, hogy az ő életéről beszélnek, és annak ellenére, hogy még nem felnőtt, rendelkeznie kell vele. Fél, hogy ilyen nehéz döntést kell meghoznia, és nem tudja, hova forduljon, hogy valódi tanácsot kérjen.

### Előfordulás:

Ez elég gyakori helyzet. A tanulóknak sok esetben családtagjaik eltérő nézeteivel kell foglalkozniuk, nem pedig egyéni karrierterveikkel vagy bizonyos területeken fennálló érdeklődési körükkel.

#### Diák stratégia



**Célok meghatározása és megvalósításuk megtervezése:** Miának világosan meg kell fogalmaznia a céljait, hogy azokat felnőttként tudja bemutatni családjának. Ha a szüleivel való beszélgetés során az érzelmei helyett a céljaira összpontosít, lehetővé válik számára, hogy világosan és megfelelőbben mutassa be álláspontját, gondolatait és érzéseit.

Céljai elérése érdekében meg kell gondolnia a kisebb lépéseket is.

**Példaképek:** Miának a példaképeire is gondolnia kell. Ebben a tekintetben érdemes beszélni a tanáraival, vagy (ha elérhető) az iskolai tanácsadóval vagy

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | <p>pszichológussal. A szülei példaképek maradhatnak számára bizonyos területeken (pl.: motiváció, elveik fenntartása stb.)</p> <p><b>Tanulás, mint élmény:</b> Mia szeretne beszélgetni / eltölteni egy kis időt egy profi művésszel (zenésszel, balett-táncossal vagy festővel), hogy jobban megértse, milyen életre vágyik, annak pozitív és negatív szempontjaival együtt. Ha ez nem lehetséges, megnézhetne néhány híres művészhez köthető életrajzi filmet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Szülői stratégia</b></p>  | <p>Ebben a helyzetben előfordulhat, hogy Mia szüleinek beszélniük kell lányuk művészet-, zene- vagy balett-tanárával, hogy megnyugodhassanak Mia művészi tehetségéről. Ilyenkor gyakran kell beszélgetniük Miával, és törekedniük kell arra, hogy megértsék a nézeteit anélkül, hogy elvetnék azokat külső befolyásból eredőként. Gondosan <b>HALLGATNI</b> kell Mia jövőbeli életéről és lehetséges terveiről alkotott véleményét is. E beszélgetések során el kell magyarázniuk Miának, miért tartják fontosnak, hogy jó végzettsége és jó kilátásai legyenek a jövőbeli karrierlehetőségekre.</p> <p>Mindkét fél számára fontos az <b>AKTÍV HALLGATÁS</b> gyakorlása. Az aktív hallgatás a gondos meghallgatás és a non-verbális jelzések megfigyelésének technikája, pontos átfogalmazás formájában visszajelzéssel, amelyet viták vagy konfliktusok megoldására használnak. Megköveteli a hallgatótól, hogy figyeljen, megértse és reagáljon arra, amit mondanak. Idővel a Mia és szülei közötti párbeszéd kölcsönös megértéshez vezethet.</p> |
| <p><b>Tanári szerep:</b></p>  | <p>A tanárnőt Mia vonta be ebbe az ügybe, mert tanácsot kért, hogyan győzze meg szüleit tehetségéről. A tanár azt tanácsolta Miának, hogy harag vagy más negatív érzés nélkül beszéljen a szüleivel, és a lehető legvilágosabban mutassa be álláspontját.</p> <p>A tanárnő nem adott kész megoldást Miának vagy családjának, hanem támogatta őket abban, hogy megbirkózzanak a helyzettel, és olyan megoldást találjanak, amely mindkét fél számára kedvező.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



**Ha többet szeretne megtudni az aktív hallgatásról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket:**

<https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/coaching-others-use-active-listening-skills/>

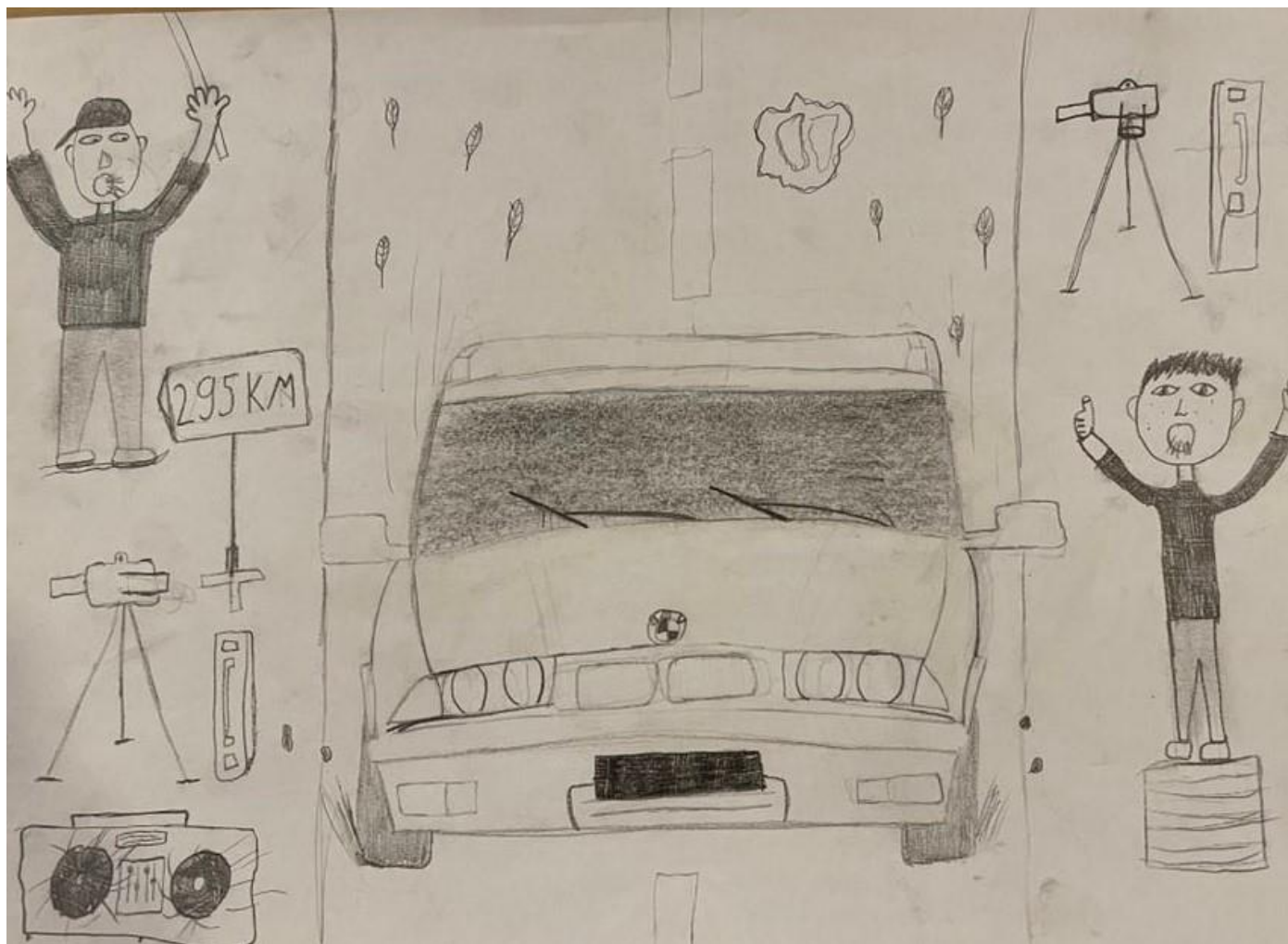
<https://www.skillsyouneed.com/ips/active-listening.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=rzsVh8YwZEq>

<https://positivepsychology.com/active-listening/>

<https://psychcentral.com/lib/become-a-better-listener-active-listening#communication-dead-ends>

## #6.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás egy negatív hatás következményeként?



Matt egy okos tanuló volt. Tanárai mind kedvelték, és sokat vártak tőle minden tantárgyban. Matt tavalyig nagyon szorgalmas tanuló volt, minden házi feladatot elkészített, és soha nem panaszkodott a terhelés miatt. Néha későn is fenn kellett maradnia, vagy hétvégén is tanulnia kellett. Családja minden lehetséges módon támogatta. A szülei néha aggódtak amiatt, hogy Matt túl sokat tartózkodik a házban. Heti 2-3 röplabdaedzésen vett részt, de a barátaival ritkán lógott.

Körülbelül egy éve Paul, egy új diák érkezett az iskolába, és csatlakozott Matt osztályához, és jó barátok lettek. Kezdetben Paul jól beilleszkedett az új iskolába, de hamarosan elkezdte elhanyagolni az iskolai munkát, és hazudott a szüleinek. Ez tükröződött iskolai eredményein, és a helyzet konfliktushoz vezetett a tanárokkal és a szülőkkel. Időközben Matt egyre több időt töltött Paul társaságában. Ez néha az órák kihagyását, néha a házi feladat elhanyagolását jelentette.

Tekintettel arra, hogy Matt az utolsó évében járt, mielőtt iskolát kellett volna választania további tanulmányaihoz, és ahhoz, hogy sikeres legyen az utolsó éves vizsgákon, szülei nagyon aggódtak. Elégedetlenek voltak fiuk Paullal való barátsága miatt, mivel rájöttek, hogy Pál negatív hatással van a fiukra. Ezért úgy döntöttek, hogy komoly beszélgetést folytatnak vele a jövőjéről és a kilátásairól. Nyilvánvaló, hogy Mattnek más volt a véleménye a megvitatott dolgokról. Matt úgy érzi, hogy a szülei nem értik őt, és túl sokat várnak el tőle. Szerinte az iskolában is túl magasak az elvárások. Mindenki azt várja tőle, hogy tökéletes legyen. Amikor a szüleivel beszélget, úgy érzi, meg sem próbálják magukat a helyébe képzelni. Tudja, hogy Paul nem tökéletes tinédzser, de nem akar véget vetni barátságuknak, mert magányosnak érezte magát, mielőtt Paul megérkezett volna. Úgy érzi, beszorult a két szembenálló oldal közé.

### **Előfordulás:**

Elég gyakori az ilyen helyzet, amikor egy diák konfliktusba keveredik családjával, mert valamelyik barátját nem fogadja be a családja.

**Diák stratégia**

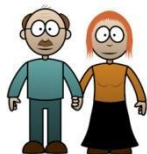
**Célok meghatározása és megvalósításuk tervezése:** Mattnek gondolkodnia kell a jövőjén, és meg kell fogalmaznia néhány jövőbeli célt. Felelősséget kell vállalnia a saját életéért.

**Példaképek:** Mattnek valódi példaképet kell találnia. Talán megfontolhatná a különböző emberekhez kötődő különböző vonások figyelembe vételét, nem pedig egyetlen tökéletes példakép keresését.

**Önálló munkaszervezés:** Mattnek alaposabban meg kell szerveznie a napi beosztását, behatárolva az iskolai munkára, de a barátaival eltöltött szabadidőre is. És ragaszkodnia kell a saját terveihez.

**Konfliktusok kezelése:** Mattnek azt kell gondolnia, hogy a konfliktus megoldásához mindkét félnek kompromisszumot kell kötnie. Világosan meg kell határoznia azokat a dolgokat, amelyekről lemondhat, és azokat, amelyeket meg akar tartani. Törekednie kell arra, hogy ezeket nyugodtan, logikusan mutassa be szüleinek.

Ha világosan és érzelemmentesen bemutatja álláspontját szüleinek, az segítené nekik jobban megérteni őt, és talán segíti őket a közös hang megtalálásában.

**Szülői stratégia**

**BESZÉLGETÉS TANÁROKKAL:** Ebben a helyzetben Matt szülei úgy döntöttek, hogy beszélnek fiuk egyik tanárával. Tudták, hogy nagyon jó tanuló, és könnyen folytathatja a tudományos karriert. Ezt tanárai is megerősítették. Ez hasznos volt számukra, mivel a tanár tágabb perspektívát tudott kínálni a Matt korú tinédzserekről, változási folyamatokról, valamint arról, hogy időt kell hagyni nekik, hogy felismerjék tetteik következményeit.

**PÁRBESZÉD:** Matt szüleinek ilyenkor gyakran beszélniük kell vele. E beszélgetések során el kell magyarázniuk Matt-nek, miért tartják fontosnak, hogy jó végzettsége és jó kilátásai legyenek a jövőbeli karrierje szempontjából. Gondosan meg kell hallgatniuk Matt nézőpontját is a jövőre vonatkozó terveiről.

**AKTÍV HALLGATÁS:** Mindkét fél számára fontos az aktív hallgatás gyakorlása. Az aktív hallgatás a gondos meghallgatás és a non-verbális jelzések megfigyelésének technikája, pontos átfogalmazás formájában visszajelzéssel, amelyet viták vagy konfliktusok megoldására használnak. Megköveteli a



|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | hallgatótól, hogy figyeljen, megértse és reagáljon arra, amit mondanak. Matt és szülei közötti megfelelő kommunikációval kapcsolatuk idővel javulhat, és Matt visszatálhat a normális kerékvágásba.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Tanári szerep:</b></p>  | <p>Matt szülei elmentek az iskolába, és az egyik tanárt bevonták a fiúk pályaválasztási ügyébe, ismertették vele Matt helyzetét. A megkeresett tanár megerősítette őket abban, hogy Mattnek jó képességei vannak, és könnyen folytathatja az elméleti karriert.</p> <p>A tanár azt tanácsolta nekik, hogy ahányszor szükséges, nyugodtan és türelmesen beszéljenek gyermekükkel. Azt is elmondta nekik, hogy Matt számára nehéz lenne megtiltani, hogy kapcsolatban maradjon a barátjával, és valószínűleg feldühítené. Azt tanácsolta nekik, legyenek türelmesek vele.</p> <p>A tanár nem kínált megoldást Matt családjának, de azt javasolta, hogy dolgozzanak a helyzet kezelésén, és találjanak olyan megoldást, amely mindenki számára pozitív.</p> |

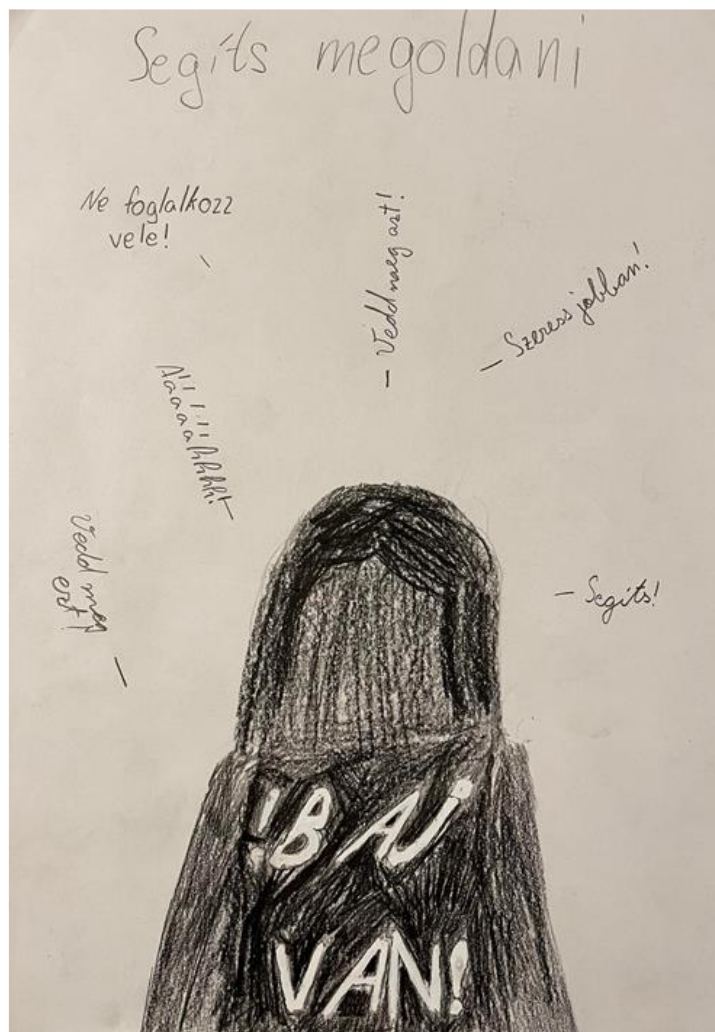
Ha többet szeretne tudni a kompromisszumról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket: <https://www.lifehack.org/articles/communication/7-ways-learning-compromise-improves-all-your-relationships.html>

<https://www.bustle.com/p/8-tips-for-compromising-in-a-relationship-according-to-experts-18659567>

Ha többet szeretne tudni a konfliktusok kezeléséről, kérjük, kövesse az alábbi linkeket: <https://www.fao.org/3/AD346E/ad346eoc.htm>  
<https://www.peoplehum.com/glossary/conflict-management>

Ha többet szeretne megtudni az aktív hallgatásról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket: <https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/coaching-others-use-active-listening-skills/>  
<https://www.skillsyouneed.com/ips/active-listening.html>  
<https://www.youtube.com/watch?v=rzsVh8YwZEQ>  
<https://positivepsychology.com/active-listening/>

## #7.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás az elérhetetlen társadalmi státuszért?



Anna 13 évesen, karácsony közeledtével elkezdett követelni bizonyos anyagi javakat, tárgyakat, státusszimbólumokat. Most már elmúlt 14, és az igényei azóta exponenciálisan nőttek, és folyamatosan ragaszkodik valami újdonsághoz. Ez lehet egy megfizethetetlen mobiltelefon, egy játék, vagy egyszerűen csak több édesség, üdítő stb. A szülei eleinte nem vették komolyan. Első reakcióként eleget tettek Anna kérésének, és egyetértettek állandó követeléseivel. A probléma azonban gyakran eszkalálódott. Anna a szülei érzelmeivel játszik, figyelmet követel, és gyakran próbálja egymás ellen állítani a szüleit. Ilyenkor a valódi cél nem elsősorban a kívánt tárgy vagy érzelem elérése, hanem a másik testi vagy érzelmi szükségletének kielégítése.

Anna nem érti teljesen saját érzelmeit, és szégyellheti magát őszintén kifejezni. Úgy érzi, barátai mindig előtte járnak a divatban, az öltözködésben és az új dolgok vásárlásában. Gazdagabb környezetből származnak, és ez frusztráltta teszi: attól tart, hogy végül egyedül hagyják. Anna szülei nem engedhetik meg maguknak, hogy kövessék lányuk állandó vágyait, pedig mindent meg akarnak tenni érte. Otthon azonban keveset töltenek, mert mindketten pluszmunkát vállalnak a családi bevétel növelése érdekében, így alkalmi munkával egészítik ki keresetüket: reggeli szórólap-szállítással és takarítással.

Anna pontosan tudja, hogy felnőttként biztos munkahelyre vágyik, amivel elegendő pénzt kereshet. A továbbtanulásról még nincs konkrét elképzelése, iskolai eredményei jók, de nem kiemelkedőek. Mivel a barátai beiratkoznak egy magán és drága középiskolába, ő is ugyanazt kezdi kérni, bár tisztában van vele, hogy a magántanfolyamok nagyon magasak, és vannak más állami iskolák, amelyek ugyanolyan jók lennének egy tanulási perspektívaként.

### Előfordulása

A 8-14 éves korosztályban gyakori, hogy a fiatalok konfliktusba keverednek a szüleikkel, és szeretnének inkább a barátaikhoz hasonlítani, különösen akkor, ha úgy érzik, hogy szüleik mellőzik, vagy „alacsonyabbrendűnek” érzik magukat a barátaikkal szemben. Ez egyre jelentősebb anyagi javak igényléséhez vezethet, és negatívan befolyásolhatja a jövővel kapcsolatos döntéseket.

#### Diák stratégia



**Önismeret:** Az első lépés tudatában lenni annak, hogy a viselkedés minden érintett számára problémát jelent. Azzal, hogy felismertük, hogy problémával állunk szemben, már eredményt értünk el. Ez a felismerés gyakran nem következik be, amíg konfliktus nem keletkezik. Ha Anna megérti, hogy baja van: elemzi a gondolatait, és célokat tűzhet ki arra vonatkozóan, hogy mi az, ami

igazán fontos az életében. Kik az igazán fontos emberek körülötte? Másodszor, segítséget kérhet családjától és/vagy tanáraitól.

Annának meg kell értenie, hogy nincs igazán szüksége azokra a tárgyakra, amelyeket folyamatosan kér. Szembe kell néznie a valósággal, hogy családi anyagi helyzete irreálissá teszi igényeit, és az érzelmi zavarok sem helyes, hiszen fájdalmas a szülei számára. 14 évesen ezt nehéz elfogadni. Ebben a korban a gyerekek egy része a kortárscsoportok közös értékeit tartja a legfontosabbnak. Anna ugyanezt teszi, amikor utánozza őket. De ha Anna rájön, hogy ezzel nem teljesen független, elvesztette az önuralmát, akkor van remény a megoldásra is. Pozitív megoldás, ha Anna olyan iskolát választ, amelyik megfelelő neki, és amit a szülei megengedhetnek maguknak.

**Életképesség összekapcsolása:** célok kitűzése, döntéshozatal, tárgyalás, példaképek kiválasztása.

### Szülői stratégia



#### PÁRBESZÉD ÉS AKTÍV HALLGATÁS:

Nagyon fontos, hogy Anna szülei megértsék, honnan erednek az igényei: figyelmet kér és „alacsonyabbrendűnek” érzi magát a barátaival szemben, mert a családja nem gazdag. Amikor egy gyerek a saját véleménye szerint „szenvet” valamitől, gyakran elkezd állítani. Olyan dolgokat követelnek, amelyekre valójában nincs szükség, hogy más valós szükségleteket kompenzáljanak. Sokszor csak így lehet figyelmet és törődést kérni.

A nyílt párbeszéd segíthet megérteni a tanuló valódi szükségleteit, és a legjobb módon kezelni őket: Anna esetében mindez a serdülőkor és a családi és iskolai figyelem hiányának kombinációjából fakad. A szülők megérthetik, hogy több minőségi időt kell vele tölteniük; talán megérti, hogy a barátai akkor is szeretik, ha nem rendelkezik a legújabb drága ruhákkal vagy elektronikai eszközökkel. A szülőknek meg kell érteniük, hogy ez egy lassú folyamat, és lépésről lépésre kell megtenniük. Lehet, hogy nem lesznek azonnali eredmények, de ki kell tartaniuk a nyílt párbeszéd mellett. Az agresszívvé válás nem vezet semmilyen pozitív eredményhez. A gyermek támogatása szempontjából fontos **ÉRZELMI INTELLIGENCIA ELEMELI**: teljesítményorientáció, befolyásolás, coaching és mentori képességek, konfliktuskezelés, önismeret.

**Tanári szerep:**

Tanárként ezt a problémát nagyon nehéz észlelni. Csak az őt igazán ismerő tanárok segíthetnek Annának, ha észreveszik érzelmi változásait, és érzékelik a személyisége negatív irányba fejlődő jeleit. Láthatták, miből fakad a barátai utánzása és a szüleivel való egyre romló kapcsolata. Csak az a tanár tudja támogatni őt, aki mély, baráti kapcsolatot ápol Annával.

Ebben a helyzetben egy tanár, aki megérti ezeket a jeleket, őszintén beszélhet a tanulóval, és megmutathatja a bizalmát anélkül, hogy megtámadná, és megpróbálná rávezetni arra, hogy maga találja meg a megoldást. Annának rá kell jönnie, mit tesznek érte a szülei. Annának magának meg kell értenie, hogy állításai irreálisak. A felnőttek szerepjátékokkal segíthetik őt céljai meghatározásában és az eléréséhez szükséges stratégiák megtervezésében. Nyíltan beszélni, értékeket megvitatni, osztályfőnöki vagy tanári irányítás mellett. Olyan dolgokat felmutatni, amelyek fontosak a 14 éves diákok számára. Szembesülni az emberi értékekkel és az anyagi érdekekkel. Határozzuk meg, hol akarunk lenni 3-4 év múlva.

**Ha többet szeretne tudni a manipulatív viselkedésről:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zs-RBcvzZuo>

<https://www.nationalgeographic.com/family/article/why-too-much-stuff-can-make-kids-unhappy>



## #8.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás, mint lázadás a család ellen?



Anita, 14 éves. Ő a "főnök" az osztályában, rendszeresen szidalmazza osztálytársait. Gúnyolódik, visszabeszél, zsarnokoskodik. Osztálytársai (a 'barátai') nem ismerik fel, hogy mit is csinál valójában. Úgy tekintenek rá, mint egy 'menő lányra', akinek otthon mindene megvan, amire egy tinédzsernek szüksége lehet - saját szoba, magánélet, IKT eszközök, drága telefon, divatos ruhák, rendszeres külföldi nyaralás és magántanárok. Néha egy-két lány megbántva, megalázva érzi magát a saját körülményei miatt, de nem mernek beszélni róla, mert félnek, hogy kiesik Anita kegyeiből. Azok, akik nem részei az osztály folyamatosan változó közösségének, gyakran elszigeteltnek érzik magukat.

Anita néha "ajándékokat" ad a barátainak, vagy meghívja őket magához. De néhány nap múlva már képes bárkit ok nélkül zaklatni.

Anita családja a nyilvánosság szemében tökéletesnek tűnik. Az apja orvos, az anyja ügyvéd. Nincsenek testvérei. A szülei nagyon gazdagok, és mindent meg tudnak venni a gyermeküknek. Mindketten sokat dolgoznak, és felelősségteljes munkájuk van. Mivel kevés időt töltenek otthon és együtt, házasságuk üresnek tűnik, nincs igazi kapcsolatuk egymással és a lányukkal. Hónapok óta beszélnek a válásról. Anita nem tud róla, de érzi, hogy valami nincs rendben.

Családi életük csendes, konfliktusok és hangos viták nélkül.

Az egyetlen vitatéma Anita jövőbeli tanulmányai, mivel a szülei szerint egyetemre kell majd járnia, a közeljövőben pedig be kell kerülnie a város legjobb középiskolájába. Anita nem hajlandó elfogadni a rá kényszerített szerepet, nem hajlandó tanulni, nem hajlandó készülni a felvételi vizsgára, és a jegyei rohamosan romlanak. Úgy érzi, nem akar olyan lenni, mint a szülei, mert érzi, hogy boldogtalanok együtt.

Az osztályfőnök rájön, hogy Anita viselkedési problémákkal küzd, tanúja volt egy lány szóbeli zaklatásának, és az azt követő sírásnak. Elhatározza, hogy beszél Anitáról a szüleivel.

### **Előfordulás**

Agresszió alatt a szülőkkel, felnőttekkel, kortársakkal szembeni agresszív viselkedést értjük, legyen az verbális vagy fizikai. Ez bármely életkorban jellemző probléma lehet, fiúk és lányok körében egyaránt. Mindannyiunknak meg kell próbálnunk megállítani a zaklatást, amint az felismerhetővé válik, mert mély sebeket ejthet a gyerekeken (vagy felnőtteken).

**Diák stratégia**

**Konfliktusmegoldás:** Anitának meg kellene tanulnia a konfliktusait kezelni, mert nem boldogul jól a társaival. Világossá kell tennie, hogy a problémái nem az osztályteremben, hanem otthon vannak. El kell fogadnia, hogy a viselkedése nagyon ijesztő és fájdalmas a többiek számára, és nem fogja tudni meg nem történtté tenni. Segítségre van szüksége az érzések kifejezésében, mások érzéseinek és körülményeinek elfogadásában.

Meg kell tanulnia a társaival való együttműködést is, olyan módon, hogy agresszió nélkül tudja megoldani a problémáit.

Nem talál időt és helyet a szüleivel való beszélgetésre, és úgy érzi, hogy azok elérhetetlenek számára.

Meg kell tanulnia az **asszertív kommunikációt**, hogy képes legyen beszélni az érzéseiről és a tehetetlenségéről. Az asszertivitás a jogok megvédését, a gondolatok, érzések és meggyőződések közvetlen, őszinte és megfelelő módon történő kifejezését jelenti.

Segítségre van szüksége a **célok eléréséhez szükséges tervezésben**, mert 14 évesen még mindig nincs elképzelése a jövőbeli tanulmányairól, csak azt tudja, hogy mit nem akar - követni a szüleit.

A megoldás a tanárai kezében lehet, amennyiben ők tudnak neki más lehetőségeket, más szempontokat mutatni a jövőtervezésben.

### Szülői stratégia



Ebben a helyzetben Anita szülei nem érzik szükségét, hogy beszéljenek Anita tanáraival, mert nem tudnak gyermekük viselkedéséről. Úgy gondolják, hogy gyermekük mentális egészsége rendben van, és az iskolai eredményei eddig nem mutattak semmilyen problémát. A kislány otthon nem beszél az iskolai életéről.

**AKTÍV FIGYELEM, AKTÍV HALLGATÁS:** Figyelmesebben kellene hallgatniuk gyermekük – akár ki sem mondott - gondolatait, és jobban oda kell figyelniük Anita jelzéseire, például a körömrágásra és a barátok hiányára.

Bízniuk kell a tanárok véleményében, akik a zaklatás szemtanúi, és együtt kell dolgozniuk a probléma megoldásán.

A legfontosabb, hogy biztonságot adjanak Anitának, őszintén beszélniük kell vele a házasságukkal kapcsolatos problémáról, és meg kell próbálniuk elfogadni a gyermek érzéseit. Sokkal több időt kell együtt tölteniük, ha nem akarják elveszíteni a lányukat. E megközelítés révén javulhat a párbeszéd Anita és szülei között, konstruktívabb beszélgetéseket tudnak folytatni, és érzelmileg is közelebb kerülhetnek egymáshoz.

**ELŐSZÖR A SAJÁT ÉRZÉSEIDET KEZELD.** Maradjon nyugodt, és biztosítsa gyermekét abban, hogy gondoskodni fog a védelméről és biztonságáról. Ha ők a zaklatás célpontjai vagy szemtanúi, biztosítsa őket arról, hogy nem az ő hibájuk.

**MUTASSA MEG, HOGYAN KELL MÁSOKKAL KEDVESEN ÉS TISZTELETTEL BÁNNI.** A gyermekek példamutatással tanulnak, és tükrözni fogják szüleik/gondviselőik hozzáállását és viselkedését. A családi környezetben jelentkező problémák növelhetik a zaklatás valószínűségét. Például a családi konfliktusoknak, a szülői drog- és alkoholfogyasztásnak, a családon belüli erőszaknak és a gyermekbántalmazásnak való kitettség összefügg a mások bántalmazásának nagyobb valószínűségével, és azzal is, hogy a társaik bántalmazzák őket.

**KERESSE AZ ÖNÉRTÉKELÉSI PROBLÉMÁKAT!**

Az alacsony önértékelésű gyerekek gyakran azért erőszakoskodnak, hogy jobban érezzék magukat. A gonosz viselkedéssel a szülőknek foglalkozniuk kell, és fegyelmezniük kell őket.

### Tanári szerep:



A tanárok ebben az esetben az iskolában érintettek voltak. Úgy döntöttek, hogy megbeszéljük a helyzetet Anitával és a családjával.

Ebben a helyzetben a tanár támogatást nyújtott Anitának azzal, hogy azt tanácsolta neki, hogy határozottabban beszéljen a szüleivel. A tanár megpróbált segíteni nekik a konfliktusok kezelésében és abban, hogy őszinték legyenek a problémával kapcsolatban.

A tanárnak egy másik fontos szerepe is van ebben a helyzetben - beszélgetés a konfliktusba keveredett osztálytársakkal. Nekik is segítségre van szükségük ahhoz, hogy megértsék és feldolgozzák a történeteket. Az EQ fejlesztése nagyon fontos ebben a helyzetben mindenki számára.

Talán szükségük van egy kívülállóra, pszichológusra vagy mediátorra, aki segíthet nekik abban, hogy tisztábban lássák a problémáikat.

**Ha többet szeretne tudni az empátiáról és az aktív hallgatásról:**

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

**Ha többet szeretne tudni az asszertivitásról:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>  
<https://study.com/academy/lesson/aggression-in-school-age-children.html>  
<https://insightstobehavior.com/blog/guide-dealing-student-aggression/>



## #9.ESETTANULMÁNY:Iskolaválasztás motiváció ellenében?



A 15 éves Danielnek átlagosak az iskolai eredményei, és a tanárok szakképző iskolát javasolnak számára. Nem tudja, mit tegyen, mert a szülei azt szeretnék, hogy gimnáziumba, majd később egyetemre járjon. A szülők úgy vélik, hogy a diákot alulértékelik, nem motiválják eléggé és a tanárok nem fejlesztik a tehetségét. A diák összezavarodott, nehezen érti és kezeli a többféle “jótanács” miatt kialakuló konfliktusokat.

Őszintén szólva nem igazán szeret tanulni, és nem elég motivált ahhoz, hogy többet dolgozzon, főleg önállóan nem, otthon. Csak a fizika-technika tanárát kedveli annyira, hogy minden óráján aktívan részt vesz, legyen szó szellemi vagy kézműves munkáról.

Tetszik neki az ötlet, hogy asztalos legyen, de tudja, hogy a szülei nem fogják támogatni. Úgy érzi, hogy nem érdeklik a humán tárgyak, nehezen tanul idegen nyelveket, és általában véve nincs sikerélménye az iskolai életben.

Szülei egyetemi hallgatóként, majd később ügyvédként látták a jövőjét. Úgy gondolják, hogy az általános iskolai tanárok nem tanítanak jól, nem serkentik a tudás iránti vágyat, és úgy érzik, hogy gyermekük sokkal tehetségesebb, mint amilyennek az iskolában látszik.

A családi és iskolai beszélgetések egyre feszültebbé válnak, és hamarosan vitákba torkollnak, mert a szülők azt akarják, hogy Daniel többet tanuljon és jobb jegyeket szerezzen a felvételi vizsgáig.

## **Előfordulás**

Ez egy elég tipikus forgatókönyv, amikor a szülők és a tanárok között konfliktusok és nézeteltérések vannak a tanuló képességeivel kapcsolatban.

### Diák stratégia

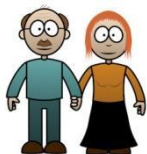


**Célok meghatározása és az elérésükhöz szükséges tervezés:** Danielnek világosan meg kell határoznia jövőbeli céljait, hogy azokat koherens és érett módon tudja bemutatni a családjának.

**Példaképek:** Danielnek arra kell összpontosítania a figyelmet, hogy kik a példaképei. Ez lehet egy tanár, egy szülő vagy akár egy szomszéd is. Úgy tűnik azonban, hogy szüksége van egy "segítőre".

**Az időgazdálkodás és az egyéni munkaszervezés** szintén fontos készségek számára. Meg kell tanulnia, hogyan tudja beosztani a tanulási idejét, és meg kell tanulnia, hogyan lehet hatékonyabb a tanulásban. Ez abban az esetben is hasznos, amit a szülei remélnek, hogy jobb jegyeket kaphat, és ez segíthet neki a továbbtanulásban, akár szakiskolába akár gimnáziumba megy.

### Szülői stratégia



Ebben a helyzetben Daniel szülei szükségét érzik, hogy beszéljenek Daniel tanáraival, mert tisztán látni vélik, hogy Daniel jó tanuló, és ambiciózus tanulmányi pályára léphetne.

Több alkalommal is megpróbálnak beszélni vele. Nem tudják pontosan, hogy a fiuk mit szeretne kezdeni az életével, és nem tudják, hogyan segíthetnének neki. Meg kell hallgatniuk az érzéseit és a gondolatait.

Az **AKTÍV HALLGATÁS** olyan készség, amely akkor a leghasznosabb, ha kicsit távolabbról nézzük a problémát, és magában foglalja azt a képességet, hogy az illető szavaira és testbeszédére összpontosítsunk, hogy teljes mértékben megértsük az álláspontját, valamint az érzéseit.

Az aktív hallgatás elérhetővé teszi az együttérzést is a kommunikációban, ami a másik ember érzéseinek megértését jelenti. Ez nagyon fontos, amikor Daniel tanáraival beszélgetnek. A szülőknek el kell fogadniuk a tanárok véleményét és tapasztalatait Daniellel kapcsolatban.

Ezzel a megközelítéssel javulhat a tanárok és a szülők közötti párbeszéd, és konstruktívabb beszélgetéseket tudnak folytatni.

**Tanári szerep:**

A tanárokat ebben az esetben a szülők és a diák is bevonták, mivel beszélniük kell egymással Daniel jövőjéről.

Ebben a helyzetben mindenkinek nagyon türelmesnek, és őszintének kell lennie. A tanároknak kezelniük kell a szülőkkel való konfliktusokat. Asszertív kommunikációt kell alkalmazniuk, hogy közösen határozzák meg a célokat. Ebben a helyzetben a technikatanár is példakép lehet, és megtaníthatja Danielt az egyéni munkaszervezésre.

**Ha többet szeretne tudni az asszertivitásról, a példaképekről és az időgazdálkodásról:**

<https://asszertivitasvilaga.hu/asszertivkommunikacio/>

<https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm>

<https://positivepsychology.com/life-worth-living-setting-life-goals/>

<https://www.rootsofaction.com/role-model/>

<https://blog.rescuetime.com/time-management-for-students/>



## #10.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás megalapozott döntéshozatal nélkül?





Mark egy 14 éves fiú, és úgy tűnik, nem tud eligazodni a technológia által nyújtott rengeteg információ között. Másrészt Mark a Z generáció tagja (2000 után születettek), akik gyermekkoruk óta használják a számítógépet, szörföznek az interneten és a közösségi oldalak aktív felhasználóinak számítanak. Sikeresen kezeli a különféle közösségi médiát, több száz követője van különböző közösségi platformokon. Ennek ellenére nehéz számára egy egyszerű iskolai kutatási projektet végrehajtani, mert tudja ugyan használni az IKT eszközöket, de nem tud tartalomalkotással dolgozni. Nem tudja kiszűrni a szükséges információkat az interneten talált hatalmas adatmennyiségből. Képtelen információt integrálni saját tudásába, bemutatni az információs terméket.

Mark családjában nagyon eltérő az internethasználat. Mark szülei az 1980-as években jártak általános iskolába, amikor még nem volt informatikai oktatás, mivel a tanterv nem tartalmazott digitális kompetenciákat. Az elmúlt években megtanulták használni a digitális technológiát a mindennapi életben: internetes bankolást, internetes vásárlást, online vásárlást stb. használnak, bár vannak aggályaik velük kapcsolatban. Megváltoztak a családi szokások – Mark szülei is aktív közösségi oldalhasználók, például a Facebookon töltenek egy kis családi időt –, bár Mark nem használja a Facebookot, hiszen már nem jó, ha anya és apa is „ott van”. Mark folyamatosan online van, és rendszeresen posztol a közösségi médiában (Instagram történetek, TikTok, Snapchat).

Az egyik tanárával folytatott megbeszélés során Mark kezdett tisztában lenni azzal, hogy talán problémája van, és ez a probléma hatással lehet a jövőbeli kilátásaira.

Hogyan befolyásolja problémája élete más területein való megbirkózási képességét? Ez a probléma megakadályozza, hogy megalapozott döntéseket hozzon, és döntéseit jó bizonyítékokra alapozza. Marknak még nincsenek konkrét tervei jövőbeli munkájával kapcsolatban. Érdeklődik a műszaki, természettudományos tárgyak iránt, ezért úgy gondolja, esetleg műszaki, szakközépiskolát választana.

### **Előfordulása:**

A digitális bennszülöttek - 2000 után születettek, Z és Alpha generáció - még beszélni sem tudnak, amikor már kiválóan kezelik a kapacitív érintőképernyőt, elindíthatják saját kis alkalmazásaikat, felismerhetik a parancsikonokat a Youtube-on, TikTokon, Facebookon. Ők azonban nem látják az internet értelmét, mintha másra ne lehetne használni.

### Diák stratégia



**Kritikai gondolkodás:** A probléma tudatosítása az első lépés. Marknak meg kell értenie a problémáját, és el kell kezdenie azzal foglalkozni, hogy segítséget kér családjától és legfőképpen a tanáraitól.

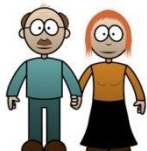
**Döntéshozatal:** Marknak azokra a döntésekre kell összpontosítania, amelyeket meg kell hoznia, hogy megoldja problémáját.

**A célok elérésének megtervezése:** Mivel ismeri az online eszközöket, Mark számára az egyik jó lehetőség az, hogy online oktatóanyagokat és bemutató videókat, rövid közösségi kihívásokat keres konkrét projektek megoldásához.

**Felelősségvállalás:** Problémájának tudatosítása és a megoldásra irányuló döntés meghozatala, valamint a támogatás és az egyéni megoldások keresése a felelősségvállalás jele, érettség, valamint fejlődési hajlandóságot mutat.

**Kommunikáció:** Mindenkinek hasznos és jó, ha segít a szüleinek, megismeri az alkalmazásokat és gyakorolja velük a készülék használatát.

### Szülői stratégia



Az első lépés a probléma azonosítása, ezt követik a tudatos példák és a közös tanulás. Céltudatos stratégia megtalálni az **EGYENSÚLYT A DIGITÁLIS TÉR ÉS A VALÓS ÉLET KÖZÖTT**. Nehéz feladat ez Mark szülei számára, hiszen ez egy olyan világ, amit gyermekük sokkal jobban kezel. A jó példa állítása például a következőket jelentheti:

- ne töltse a teljes családi időt a közösségi médiában;
- utazás szervezése a Google Maps és a Google Street View vagy hasonlók segítségével;
- olyan tevékenységek szervezése, ahol Mark használhatja eszközét, de értelmesebb célokra (pl.: QR-kód útmutató múzeumok és kiállítások számára, közös recept keresése kedvenc étel elkészítéséhez, vagy YouTube-videó...

### Tanári szerep:



Mark megérti az őt körülvevő kiberteret, de nem forráskritikus. Az első talált válasz megfelelő neki. Nincs összehasonlítás, nincs válogatás, nincs szintézis. A tanároknak kiskoruktól kezdve meg kell tanítaniuk az információ tulajdonságait. Az egyes tantárgyak tananyaga, így az azt oktató tanár tanterve is tartalmaz digitális kompetenciákat. Pozitív azonban, ha olyan tartalmat találunk és találunk modern eszközökkel, hogy Márk a tanulás aktív résztvevőjévé váljon, potenciálisan közös tudást és szórakoztató tanulást hozzon létre.

Minden diák más-más információfeldolgozó rendszert használ, és az oktatás egyik célja, hogy hozzájáruljon ezeknek a rendszereknek az átalakításához. A tanároknak ezért meg kell találniuk a középutat, hogy a digitális demencia fenyegető jelenléte ne nyerjen nagyobb teret, hiszen a technológiai fejlődés megállíthatatlan és visszafordíthatatlan. Meg kell szokniuk ezeknek az eszközöknek a használatát, és a lehető legjobban ki kell használniuk őket, hogy a tanulók javát szolgálják.

Alapvető stratégiák:

1. Az információigény meghatározása: az információs igények felismerése, azonosítása, az információ megszerzéséhez szükséges tennivalók eldöntése, az információigény kifejezésének képessége, a keresési folyamat elindítása.
2. Információ felkutatása: lehetséges információforrások azonosítása és értékelése, keresési stratégiák kidolgozása, kiválasztott információforrások elérése, a talált információk kiválasztása és letöltése.

Ha többet szeretne megtudni arról, hogyan támogatja a technológia hasznos felhasználásának fejlesztését, kérjük, kövesse az alábbi linkeket:

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/teenagers-and-technology>  
<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>  
<https://youtu.be/vBoqXStvaTM>

Ha többet szeretne megtudni a digitális írástudás fejlesztésének támogatásáról, kérjük, kövesse az alábbi linkeket:

<https://www.youtube.com/watch?v=hbe6xBibOL4>  
<https://www.rasmussen.edu/student-experience/college-life/what-is-digital-literacy/>  
<https://www.opencolleges.edu.au/informed/edtech-integration/7-ways-teach-digital-literacy/literacy>  
<https://www.eschoolnews.com/2020/06/25/5-ways-to-help-students-develop-digital-literacy/>

## #11.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás önbizalomhiány miatt?





Péter 13 éves, és egy évvel korábban kezdett iskolába járni, mint társai. Ezért ő a legfiatalabb az osztályában. Péter a tanév eleje óta egyre idegesebben jár haza, néha sír a szobájában. Szülei azt hitték, hogy idén nehezen tanult, és emiatt frusztrált lesz. Ezt látszott megerősíteni a korábbi éveknél gyengébb iskolai eredményei, valamint az a vágya, hogy szakiskolába iratkozzon, ahelyett, hogy újságírói pályát folytatna, ahogyan arról korábban mindig beszélt. Szülei általános változást is észleltek viselkedésében: új érdeklődést váltott ki a telefonja és a drága ruhák iránt. Szülei megpróbáltak beszélni Péterrel, és végül csak annyit mondott nekik, hogy „rosszul” érzi magát, és szeretne a „menő” osztálytársak csoportjába tartozni, de úgy érzi, hogy ki van zárva ebből a csoportból.

Péter családja megérti, hogy ebben a korban nagyon gyakori az, hogy valaki valamilyen társadalmi csoporthoz szeretne „tartozni”. Ez a jelenség azonban hosszú távon önbizalomhiányt okozhat, és jelentősen befolyásolhatja a gyermek döntéseit, sőt megváltoztathatja a továbbtanulási terveit is.

### Előfordulása

Ebben a korban nagyon gyakori a „tartozás” vágya. Olyannyira, hogy az esettanulmány egy olyan krízist ír le, amely közvetlenül és egyértelműen befolyásolja a tanuló magatartását, attitűdjét és teljesítményét.

#### Diák stratégia



**Kritikai gondolkodás:** Az első lépés a probléma tudatosítása. A probléma felismerése és elfogadása a megoldás keresésének kezdete. Peter csak úgy kezdheti el a megoldást, hogy meghatározza, mi volt a probléma. Péternek fel kell tennie magának a kérdést, hogy miért zavarja őt a helyzet.

**Önmenedzselés:** Ha egy tinédzser felismeri, megérti, meghatározza és megindokolja a problémát, könnyebben dönt a megoldásról.

**Felelősség:** Péternek meg kell értenie, hogy a nehéz helyzetet egyedül nem tudja megoldani, és kérhet külső segítséget. Fontos, hogy tudjon beszélni arról, ami bántja. Ehhez partnerekre van szüksége, pl. szülők, osztályfőnök vagy barát. Tanácsot és támogatást kérhet valakitől, akiben megbízik.

**Kommunikáció:** Péternek a szüleivel is jó kapcsolatra volt szüksége. Az otthoni beszélgetés után megértette problémája okát, és ezzel elkezdhette a probléma feldolgozását.



### Szülői stratégia



Nehéz felismerni a problémát, mert az nem a családban történik, hanem ott, ahol a szülők nincsenek jelen, és nincs befolyásuk a folyamatra. Ahhoz, hogy a szülők felismerjék a jelenséget, nagyon fontos és szükséges, hogy napi kapcsolatban legyenek gyermekükkel. Ennek eredményeként Peter szülei hamar felismerték a problémát. Szerintük az intim kapcsolat kialakítását már gyermekkorban el kell kezdeni, kamaszkorban ezt nagyon nehéz pótolni. Ha sikerül bizalmas kapcsolatot kialakítaniuk gyermekükkel, könnyebben megnyílnak, gyakrabban kérdeznek, jobban fogadják a tanácsaikat. Péter szülei azt mondják, ne sajnáljuk a gyerekkel töltött időt! Ha a szülők gyakran beszélnek vele, akár a napi iskolai dolgokról is, előbb-utóbb megosztja velük gondjait. Ha ez megtörténik, lehet, hogy önállóan is kitalálhat valamilyen megoldási stratégiát. Ha idáig eljut, tanácsokkal, bátorítással kell segíteni. A gyermek számára világossá kell tenni, hogy mindenben számíthat a szülőkre.

Amit mindenképpen érdemes megerősíteni egy gyerekben, az a saját értékrendje, egyedisége, különlegessége. Ha ezekkel tisztában vannak, és magabiztosak, de nem arrogánsak, kevésbé engednek mások elvárásainak, és kevésbé valószínű, hogy külső körülmények befolyásolják őket. Az önbizalmat erősítheti, építheti az állandó pozitív visszajelzés, erre koncentráljon, és lehetőség szerint kerülje a kritikát.

A szülők számára az érzelmi **ÖNTUDAT, AZ ÉRZELMI ÖNIRÁNYÍTÁS, a KONFLIKUSKEZELÉSI** készségek kulcsfontosságúak a gyermek támogatásában. Gyakorlati szempontból a szülők ösztönözhetik Pétert, hogy tudatosan keresse más társak társaságát. Ez lehet egy új közösség pl. sportegyesület, szakkör stb., ahol más, közös érdeklődésre épülő kapcsolatokat építhet, erősítheti jó tulajdonságait, végső soron önbizalmát is segítheti.

**Tanári szerep:**

Irányított megfigyelés: Ahhoz, hogy a tanárok egyáltalán tudatában legyenek diákjaik ilyen jellegű aggodalmával, keményen kell dolgozniuk, hogy a tanulók megbízzanak bennük. Érezniük kell, hogy a tanárokhöz fordulhatnak problémáikkal, még akkor is, ha személyesek.

Irányított beszélgetés: - meghatározott problémaelemzési szempontrendszer alapján. - Ez alapján a probléma meghatározása, megoldási javaslat.

Péterrel tudatosítani kell, hogy értékes ember. Őszintén meg kell mondani neki, hogy a tanár nem tud megoldást kínálni a személyes problémákra, de segíthet a probléma leküzdésére szolgáló stratégiák keresésének folyamatában. A tanárok beszélhetnek a szülőkkel és/vagy bevonhatják az iskolapszichológust is, ha hasznosnak tartják.

**Ha többet szeretne tudni a kortárs nyomásról:**

Dealing With Peer Pressure

<https://www.youtube.com/watch?v=dL5W5-gvIBE>

PSA Peer Pressure

<https://www.youtube.com/watch?v=tU4oJYYdFkc>

**Ha többet szeretne tudni a problémamegoldásról:**

PhD Dr. Krisztián Egyed: Modern problem solving techniques (Korszerű problémamegoldó technikák)

<https://panfa.hu/wp-content/uploads/2020/10/Korszeru%C5%B1probl%C3%A9mamegold%C3%B3-technik%C3%A1k.pdf>

**Ha többet szeretne tudni az iskolai kirekesztésről:**

Ildikó Nagy Székely: Exclusion at school (Kiközösítés az iskolában)

<https://e-nepujasag.ro/articles/kik%C3%B6z%C3%B6s%C3%ADt%C3%A9s-az-iskol%C3%A1ban>

## #12.ESETTANULMÁNY: Hiányzik az érdeklődés az iskolaválasztás iránt?



Roland, 14 éves. Minden reggel elkészik az iskolából, pedig a szülei időben ébresztik, elkészítik a reggelijét, összepakolják a holmiját, de nem tudják elvinni az iskolába. Busszal jár – szülei tudomása szerint.

A szeptemberi iskolakezdés után egy hónap haladékot kapott, de aztán az osztályfőnöke minden késését bejegyezte az osztálynaplóba. Jelenleg 8 igazolatlan órája van, ami miatt hivatalos eljárást indítottak ellene. Szüleit behívták az iskolába, és beszélniük kell az osztályfőnökével, az iskola igazgatójával és a hatóság egyik tagjával.

A családi beszélgetések egyre feszültebbekké válnak és viták kezdődnek, amelyek hamarosan komoly veszekedésekbe torkollnak, mert a szülők azt szeretnék, ha Roland felelősségteljesebb és megbízhatóbb lenne. Roland nem érti, miért olyan fontos, hogy néhány percet késik.

Gyakori, hogy a serdülők erkölcsi normái nem eléggé fejlettek, és ennek megváltoztatásában a szülőknek és a nevelőknek is különösen fontos szerepet kell játszaniuk. Sok gyerek nem érzi, hogy ha nem megfelelően cselekszik (pl. elkészik az iskolából vagy otthonról, nem végzi el a munkáját, nem segít otthon stb.), akkor nem azért nem kap megrovást vagy büntetést, mert helyesen cselekedett, hanem azért, mert a felnőttek jó szándékúan fordulnak felé, nem akarják örökké negatívan értékelni - vagy egyszerűen nincsenek meg a megfelelő eszközeik... így a cselekedet újra és újra megismétlődik, hiszen nincs "büntetés". Sok kamasz számára pedig nem egyértelmű, hogy mi a helyes és mi a helytelen.

Roland időgazdálkodási problémái a felelősségérzet általános hiányához kapcsolódnak, és ez a jövőbeli tanulmányai iránti gyenge érdeklődésében is megmutatkozik. Nem akar erről beszélni, mert problémának látja, és inkább halogatja a gondolkodást, amíg nem lesz feltétlenül szükséges.

### Előfordulás

Tipikus helyzet, amikor a gyermeknek meg kell értenie, hogy be kell tartania a szabályokat, és felelősséget kell vállalnia a tetteiért.

#### Diák stratégia

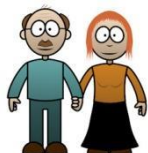


Meg kell tanulnia a **felelősségtudatot**, mert reggelente egyedül van otthon. Ebben segítséget kellene kérnie, vagy elfogadnia a szülei tanácsát.

A szülei lehetnek számára **példaképek**, nem pedig az osztálytársai. Az időbeosztáson is dolgoznia kellene, hogy a reggeli rutinja szervezettebb legyen. Ez az iskolai életben is nagyon hasznos lehet. Az **időgazdálkodás elsajátítása** és a munkaszervezéssel kapcsolatos felelősségteljesebb válás is segít Márknak, hogy tisztábban gondolkodjon a jövőjéről és arról, hogyan érje el céljait - a jövőbeli tanulmányok megválasztása nagyon fontos döntés ebben az életszakaszban.



### Szülői stratégia



**PÁRBESZÉD:** Ebben a helyzetben Márk szüleinek beszélniük kell Márk tanáraival, és meg kell próbálniuk megoldást találni. Nekik is beszélniük kell Markkal, és meg kell próbálniuk elmagyarázni neki, hogy tetteinek következményei vannak, amelyekért a szülei jogilag felelősek. Azt is tudniuk kell, hogy minden iskolában, később a munkahelyen is vannak szabályok, amelyeket be kell tartani, és az indokolatlan késések sehol sem megengedettek.

Sajnos ennyi idősen korban meglehetősen nehéz felelősségtudatot és megbízhatóságot kialakítani, különösen akkor, ha a gyermek nem működik együtt. A szülőknek nagyon türelmesnek, de következetesnek kell lenniük, és nem szabad elfogadniuk, hogy a társadalmi szerepek változásával lazább bánásmódban részesüljenek a gyerekek ezen a téren.

**A KOMMUNIKÁCIÓBAN AZ EMPÁTIA,** az a képesség, hogy megértsük és megosszuk a másik ember érzéseit, és ezt a megértést arra használjuk, hogy cselekedeteinket irányítsuk, megkönnyítheti a helyzetet. Beszélgetés a megbízhatatlanság következményeiről, mivel ez a készség az egyik legfontosabb a családban és a "való életben". Ide tartozik az időgazdálkodási készség fejlesztése, amelyet életünk bármely szakaszában megtanulhatunk.

Ezzel a megközelítéssel javulhat a Mark és a szülei közötti párbeszéd, és konstruktívabb beszélgetéseket tudnak folytatni, beleértve a jövő tervezéséről és a megfelelő iskola kiválasztásáról szóló beszélgetéseket is.

### Tanári szerep:



A tanárok azért érintettek ebben az esetben, mert a rendszeres késést jelenteniük kell az igazgatónak és az iskolának. Mivel az osztályban több gyermeknél is jelentkezett ez a probléma, nem hagyhatták következmények nélkül. A dokumentált helyzet azonban beindította a gyermekjóléti gépezetet, amely minden érintett gyermeket és szülőt bevont a képbe.

Ebben a helyzetben az osztályfőnök felajánlotta a szülőknek a segítségét. Megpróbálják "felvenni a harcot" az érdektelenség ellen és elmagyarázni a gyerekeknek a következményeket. A tanároknak beszélniük kell az önálló munkaszervezésről és a megfelelő időgazdálkodást is tanítaniuk kell.



**Ha többet szeretne tudni az időgazdálkodásról és a felelősségre nevelésről:**

<https://www.lifehack.org/articles/productivity/10-ways-improve-your-time-management-skills.html> (EN)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ril1NkaDXIQ> (EN)

[https://boldogsagora.hu/blog/a-gyerekek-felelossegre-nevelese-a-pozitiv-pedagogia-segitsegevel%20\(HU/](https://boldogsagora.hu/blog/a-gyerekek-felelossegre-nevelese-a-pozitiv-pedagogia-segitsegevel%20(HU/)

<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/terelni-mint-a-patakot%20>

## #13.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás nélküli lemorzsolódás?

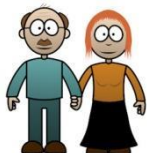


Niki 13 éves, és sok tantárgyból le van maradva. Szülei válása után édesapjával él, de a kapcsolat feszült, és fél attól, hogy apja hogyan reagál az iskolai eredményeire. Apja úgy gondolja, hogy az ő szerepe az, hogy mérvadó legyen, és megbüntesse Nikit a rossz iskolai eredményekért. Az idő múlásával a szülő és a diák közötti konfliktus kiéleződött, és ez még inkább megnehezítette Niki számára, hogy a tanulásra koncentráljon. Niki már semmiben sem biztos, elvesztette az önbizalmát, és gyakran érzi úgy, hogy egyedül kell szembenéznie a vele történt dolgokkal. Niki azt mondja, hogy nem tud más iskolát választani, és egyiket sem szereti igazán. Tényleg azon gondolkodik, hogy abbahagyja az iskolát. Matektanára egyben mentálhigiénés szakember is, és rendszeresen figyelemmel kíséri diákjai fejlődését és jólétét. A probléma az, hogy Niki továbbra is abban az osztályban maradhat-e, vagy át kell-e mennie egy másik osztályba, ha nem tanul.

## Előfordulása

Ez a tanulási folyamat bármely szakaszában megtörténhet, amikor a tanuló pszichés nehézségei (különösen a szülőkkel való konfliktussal kapcsolatosak) hatással vannak a rendszeres tanulásra és a jó eredmények elérésére. Minél kiszolgáltatottabbnak tűnik a tanuló, annál fontosabb a család és az osztályfőnök helyes hozzáállása. Iskolai szociális munkások vagy iskolapszichológusok is bevonhatók, hogy támogatást nyújtsanak, ha rendelkezésre állnak.

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Diák stratégia</b></p>  | <p><b>Életkézségek:</b> Példaképek, Tanulás mint tapasztalat, felelősség és felelősségteljes döntéshozatal.</p> <p><b>Párbeszéd:</b> fontos beszélni a szülőkkel az aggodalmakról, és ezt meg kell tenni, mielőtt a helyzet súlyosbodna. A tanárral való nyílt beszélgetés elősegítheti a jó eredmény elérését.</p> <p>Ha rossz tanulási eredményeket észlel, érdemes ezt otthon jelezni, vagy olyan helyzetet keresni, amikor nem csak ketten vannak, hanem jelen van egy másik család vagy barát, aki közvetítheti és segítheti a beszélgetést, hogy hasznos legyen.</p> |
| <p><b>Szülői stratégia</b></p>                                                                                  | <p><b>ÉRZELMI INTELLIGENCIA:</b> Az érzelmi intelligencia a saját és mások érzelmei kapcsolatának, észlelésének és pozitív befolyásolásának képessége. „A fejlett érzelmi képességekkel rendelkező emberek általában boldogabbak, elégedettebbek, kiegyensúlyozottabbak és lényegesen sikeresebbek társaiknál.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |



Kutatások kimutatták, hogy az iskolában elsajátított tananyagnak mindössze 20%-a van pozitív hatással a későbbi sikerekre, míg a többi 80%-ban az érzelmi intelligencia van a legnagyobb hangsúlyban, amelyre sajnos még mindig nem fordítanak kellő figyelmet az oktatási intézmények túlnyomó többségében. Szülőként fontos lenne az empátikus hozzáállás. Főleg, ha egyedül neveli a gyereket. Ha ismeri ezt a hiányosságot, érdemes szakember segítségét kérni: osztályfőnök, iskolapszichológus, szociális munkás, mentálhigiénés szakember. Mindezek hiányában akár egy másik szülővel való konzultáció is segíthet a helyzet kezelésében. A legfontosabb dolog az, hogy szembenézzünk a problémával, és félretesszük a békés konszenzus elérését. Gyakran kell beszélni a tanulóval, empátiát és bizalmat mutatni. Érdemes lenne felvenni a kapcsolatot a tanárokkal és az osztályfőnökökkel támogatásért.

### Tanári szerep:



A tanárok tanórán kívüli tevékenységekkel ösztönözhetik Nikit és más hasonló nehézségekkel küzdő tanulókat, hogy megismerjék és fejlesszék érdeklődésüket, rugalmasságukat és készségeiket. Ezenkívül a tanárok: kövessék a protokollokat, például az iskolai segítőkhöz utalva a problémát, kérjék meg a szülőket egy találkozóra, hogy megbeszéljék a helyzetet, és megtervezhessék a továbblépést, amely pozitív eredményhez vezet a tanuló számára. Szülői csoportokkal szervezzen találkozót hasonló kérdések megvitatására, különös tekintettel a tanulók továbbtanulásának tervezésére.

Ha többet szeretne tudni az empátiáról és a tanári jólétről:

<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/empathy>

<https://schools.au.reachout.com/teacher-wellbeing>



## #14.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a sportolói ambíciók elősegítésére?





Alex 13 éves, és ebben az iskolai ciklusban végez: év végén vizsgák lesznek, és januárban választania kell a jövőbeli tanulmányait illetően. Fő érdeklődési területe azonban a futball. Ötéves kora óta játszik, de 13 évesen az edzések egyre intenzívebbek, a környezet pedig egyre versenyképesebb. Heti 3 edzésen vesz részt, és általában minden hétfőn játszik egy mérkőzést. Korához képest elég jó játékos, és kiemelkedik a csapataból. A megnövekedett edzésidő-ráfordítás negatívan hatott Alex iskolai eredményeire, mert nem jut elég ideje a házi feladatra.

Az elmúlt két évben, különösen mióta Alex magasabb és fizikailag erősebb lett, Alex edzője úgy látja, hogy a profi futballban lehet a jövője. Az edző véleményét és tanácsait követve Alex szülei mind anyagilag, mind érzelmileg a futballba, mint a fiú jövőbeli profi karrierjébe fektettek, és fokozatosan felhagytak az iskolai eredmények iránti érdeklődéssel. Alexet nem érdekli a továbbtanulás, és úgy gondolja, hogy 16 éves korában akár abba is hagyhatja az iskolát, mert a jövőjét a futballban látja. A családja egyetért vele.

A szülőket felhívták a tanárok, hogy megbeszéljék Alex iskolai teljesítményét, és hogy közöljék velük, hogy fennáll a veszélye annak, hogy megbukik a vizsgákon, de a szülők arra kérik a tanárokat, hogy "tolják át" valahogyan, mert nem hagyhatja ki az edzéseket, és nincs elég ideje arra, hogy a tanulásra koncentráljon. A tanárok megpróbálják figyelmeztetni a szülőket, hogy a futball nem feltétlenül egy "biztos" karrierlehetőség, s talán érdemes lenne más irányba is gondolkodni.

### Előfordulás:

Ez a forgatókönyv akkor fordulhat elő, ha a tanulóknak ambícióik vannak a sportban, és kísértésbe eshetnek, hogy elhanyagolják az iskolát.

#### Diák stratégia



Alexnek ellentmondásos érzései vannak: szeretné minden energiáját a profi futballban való esetleges jövőbeli karrierjére összpontosítani, ami az álma, de kezdi megérteni, hogy talán meg kellene fontolnia azt is, hogy a futball iránti elkötelezettségét összekapcsolja egy olyan tanulmányi pálya keresésével, amelyet élvez, és amellyel 18 éves koráig tervezhet. Rájön, hogy a jövőbeni lehetőségeinek csak a futballra való leszűkítése kockázatos stratégia lehet.

**Célok meghatározása és a célok elérésének megtervezése:** Alexnek világosan meg kell határoznia, hogyan tudja összekapcsolni a profi futballistává válás iránti elkötelezettségét és az iskola eredményes befejezését, hogy több lehetőség maradjon nyitva a jövője szempontjából.

**Példaképek:** Alex példaképei a profi futballisták. Némi internetes kutatást végezve azt találja, hogy a legtöbben közülük sikeresen befejezték tanulmányaikat. Néhányuknak még egyetemi diplomája is van. Ez azt mutatja, hogy a sport és az iskola összeegyeztetése valóban lehetséges.

**Felelősségteljes döntéshozatal:** Ahhoz, hogy "felelős" legyen, a döntéshozatali folyamatoknak a lehetőségek és a következmények tudatosításából kell kiindulniuk. Alex fiatal, de támogatást kaphat ahhoz, hogy elérje ezt a tudatosságot, valamint megkönnyítse a döntés meghozatalát.

### Szülői stratégia



Ebben a helyzetben Alex szüleinek egy **ÖNREFLEXIÓS** folyamatból kellene kiindulniuk: mit gondolnak, mi lenne a legjobb a fiuknak, és miért? Teljes mértékben osztja-e a futballálmot mindkét szülő, és miért? Megfelelően és a fiuk érdekében kommunikálnak-e a tanáraival, a fociédzővel és vele?

Ez a folyamat lehetővé teszi számukra, hogy nyitottak legyenek, és mérlegeljék a diák rendelkezésére álló összes lehetőséget, annak érdekében, hogy a legjobb választás szülessen, és hogy Alex továbbra is futballozhasson, miközben nem veszíti el a még szóba jöhető jövőbeli forgatókönyveket, hiszen még nagyon fiatal. Alex fő célja egyben az álma is. Ha támogatjuk őt, és segítünk neki ennek elérésében, akkor ezt úgy tehetjük meg, hogy nyíltan megbeszélünk vele minden lehetőséget, és minden szempontot megvizsgálunk. Ebbe beletartozik az is, hogy tudatosítjuk benne, hogy van néhány kritikus szempont, amit figyelembe kell venni, például:

- sérülések előfordulhatnak, és akadályozhatják a sportkarriert
- rövid szakmai életpálya, mivel a sportolók általában 40 éves koruk körül befejezik pályafutásukat
- nagy a verseny a profi szint eléréséért

A szülők számára ebben a helyzetben hasznos EI-kompetenciák, amelyekkel tisztában kell lenniük, az **ÖNREFLEXIÓHOZ** és a hatékony kommunikációhoz kapcsolódnak. Az önreflexió (más néven "személyes reflexió") azt jelenti, hogy időt szánunk arra, hogy értékeljük és komolyan átgondoljuk viselkedésünket, gondolatainkat, attitűdjeinket, motivációinkat és vágyainkat. Ez az a folyamat,

amikor mélyen elmerülsz a gondolataidban, érzelmeidben és motivációidban, és meghatározod a mögöttük álló nagy "Miért?"-et.

**HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ:** A hatékony kommunikáció az ötletek, gondolatok, ismeretek és információk cseréjének folyamata oly módon, hogy a cél vagy szándék a lehető legjobb módon teljesüljön. Egyszerűen fogalmazva nem más, mint a "küldő" gondolatainak a "címzett" által legjobban érthető módon történő bemutatása.

### Tanári szerep:



A tanároknak nagyon fontos szerepük van az Alexszel és a szüleivel folytatott megbeszélésekben. Lehetőségük van arra, hogy közvetítsék feléjük a iskolai pálya folytatásának fontosságát, ami lehetővé teszi, hogy Alex számára több lehetőség is nyitva álljon a jövőben, különösen akkor, amikor a profi sport jelentős bizonytalansági elemekkel jár. Olyan tanulmányi irányokat is javasolhatnak, amelyek a legjobban elősegíthetik a diák számára a sportkarrier folytatását, valamint azt, hogy pozitív élményeket szerezzen az iskolában. Például Alex választhatna szakiskolát, mint olyan tanulmányi irányt, amely alacsonyabb tanulmányi követelményekkel jár, de érettségi bizonyítványt adhat.

Ha többet szeretne tudni az önreflexióról, kérjük, használja az alábbi linkeket:

<https://www.holstee.com/blogs/mindful-matter/self-reflection-101-what-is-self-reflection-why-is-reflection-important-and-how-to-reflect>

<https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-self-reflection.html>

Ha többet szeretne hallani az empátiáról és az aktív hallgatásról, kérjük, használja az alábbi linkeket:

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>



## #15.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a családi elvárásokkal szemben?



Laura 14 éves, és az idei tanév végén el kell döntenie, hogy milyen tanulmányokat folytasson 18 éves koráig. Iskolai eredményei mindig nagyon jók voltak, különösen az irodalmat, a történelmet és az idegen nyelveket szereti.

Családjának textilgyára van, és nagyon gazdagok. Nyáron és néha hétvégenként besegít a gyárban egyszerű üzleti adminisztrációs munkákban. A családi élet nyugodt, nincsenek konfliktusok. A szülei mindig is a családi vállalkozásban látták a jövőjét. Úgy gondolják, hogy a középiskola végén, 18 évesen a lány teljes munkaidőben a családi vállalkozásban fog dolgozni, és ezek az elvárások mindig is nyilvánvalóak voltak a családi beszélgetésekben, már kisgyermekkor óta. Laura azonban szeret tanulni, és 14 évesen még egyáltalán nem biztos abban, hogy felnőttként a családi vállalkozásban akar dolgozni. Ehelyett inkább orvos szeretne lenni, és olyan iskolát szeretne választani, amely a természettudományos tanulmányokra összpontosíthat (ahol a fő tantárgyak közé tartozik a kémia, a fizika és a biológia).

A családi beszélgetések egyre feszültebbek és hamarosan vitákba torkollnak, mert a szülők azt szeretnék, hogy Laura folytonosságot adjon a családi vállalkozásnak, ami garantálná a kemény munkájuk folytatását a vállalkozás létrehozásában és sikerre vitelében. Laura érzi a családja elvárásainak nyomását, és nagyon ellentmondásos érzései vannak. Nem tudja, hogyan döntsön.

### Előfordulás:

Ez egy elég tipikus forgatókönyv, amikor a diák elképzelése ellentétben áll a családnak a diák jövőjével kapcsolatos elvárásaival.

#### Diák stratégia



Laura nagyon nagy nyomás alatt érzi magát, és nehezen tud hatásos érveket felhozni, mert hamar elérzékenyül, amikor a szülei beszélnek vele. Nem bírja jól az otthoni légkört, és úgy érzi, hogy senki sem érti meg őt.

Úgy dönt, hogy megbeszéli az otthoni helyzetet a matektanárával, és ez nagyon sokat segít neki. A tanárnő beszél neki az **asszertivitásról**, és elmondja neki, hogy határozottabbnak kell lennie, és így jobban ki tudja fejezni a véleményét anélkül, hogy az érzelmei összezavarnák, és kívánságai gyerekesnek és éretlennek tünnének. Az asszertív kommunikáció olyan tulajdonság, amellyel az ember képes arra, hogy valamit bizonyossággként állítson. Az asszertivitás azt jelenti, hogy valaki megvédi a jogait, gondolatait, érzéseit és meggyőződéseit közvetlen, őszinte és megfelelő módon fejezi ki.

● **Asszertív kommunikáció:** ez a legfontosabb terület Laura számára.



|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Célok meghatározása és az elérésük megtervezése:</b> Laurának világosan meg kell határoznia jövőbeli céljait, hogy azokat koherens és érett módon tudja bemutatni a családjának.</li> <li>• <b>Példaképek:</b> N.B.: a szülei bizonyos területeken még mindig példaképek lehetnek számára (pl.: erő és motiváció a saját pályaválasztásukhoz, amikor fiatalabbak voltak).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Szülői stratégia</b></p>  | <p>Ebben a helyzetben Laura szülei nem érzik szükségét, hogy beszéljenek Laura tanáraival, mert tisztában vannak azzal, hogy Laura jó tanuló, és potenciálisan ambiciózus tanulmányi irányt követhetne.</p> <p>Ehelyett többször is megpróbálnak beszélni vele. Bár kezdetben arra használják az időt, hogy elmagyarázzák Laurának, miért fontos a család számára, hogy végül ő vegye át a családi vállalkozást, idővel elkezdik meghallgatni az ő motivációit is. Az <b>AKTÍV HALLGATÁS</b> olyan készség, amely akkor a leghasznosabb, ha az álláspontok távol vannak egymástól, és magába foglalja azt a képességet, hogy az illető szavaira és testbeszédére összpontosítva teljes mértékben megértsük az álláspontját, valamint az érzéseit. Az aktív hallgatás olyan hallgatási mintára utal, amely pozitív módon tartja Önt a beszélgetőpartnerével kapcsolatban. Ez az a folyamat, amelynek során figyelmesen hallgatjuk, miközben valaki más beszél, átfogalmazzuk és visszatükrözzük az elhangzottakat, és kerüljük az ítélezést és a tanácsadást.. Az aktív hallgatás lehetővé teszi az <b>EMPÁTIÁT IS A KOMMUNIKÁCIÓBAN</b>, ami azt a képességet jelenti, hogy megértsük és elfogadjuk egy másik ember érzéseit, hogy a másik ember helyébe képzeljük magunkat, hogy megértsük érzéseit és nézőpontjait, és hogy ezt a megértést felhasználjuk cselekedeteink irányítására. Ez különbözteti meg a kedvességtől vagy a szánalomtól. Ezzel a megközelítéssel javulhat a párbeszéd Laura és szülei között, és konstruktívabb beszélgetéseket tudnak folytatni.</p> |
| <p><b>Tanári szerep:</b></p>                                                                                     | <p>A tanárokat ebben az esetben Laura vonta be, aki úgy döntött, hogy beszél a helyzetről a matektanárával, és megkérte a tanárt, hogy ne vonja be a családját.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



Ebben a helyzetben a tanár támogatást nyújtott Laurának azzal, hogy azt tanácsolta neki, hogy határozottabban beszéljen a szüleivel. A tanár nem adott „megoldást” Laurának vagy a családjának, hanem támogatta Laurát egy alapvető „életvezetési készség” kifejlesztésében, hogy közvetve segítsen neki megbirkózni a helyzettel, és olyan megoldást találjon, amely minden érintett számára pozitív.

Ha többet szeretne hallani az aszertivitásról, kérjük, használja az alábbi linkeket:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Ha többet szeretne hallani az empátiáról és az aktív hallgatásról, kérjük, használja az alábbi linkeket:  
<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

<https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/>

## #16.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás az alacsony önbizalom miatt?



Viktor 14 éves és szereti a matematikát. Édesanyja szintén matematika tanár egy gimnáziumban. Viktor egyedül végzi a matekgyakorlatokat, nincs szüksége otthoni segítségre. Általában jó eredményeket ér el az iskolában, de úgy érzi, hogy a matektanára nem jutalmazza eléggé, és kezd el elveszíteni az önbizalmát, hogy jó matekból. A tanárnő úgy tudja, hogy Viktor édesanyja is matematikatanár egy másik iskolában. Bár nincs különösebb gond, Viktor édesanyja szülői értekezleten vesz részt, ahol a matektanár hűvösen köszönti. Elmondja neki, hogy a fiú ügyesen dolgozik, de sokszor nem használja az órán bemutatott gondolatmenetét, nem érti miért – és diszkrétan felveti, hogy talán az anya segít neki otthon, és máshogy tanítja. Viktor nem tud közvetlenül és határozottan beszélni tanárával, még akkor sem, ha úgy érzi, hogy igazságtalanul ítélték el, és egyszerűen csak fejlődni szeretne.

Viktor szeretne továbbtanulni és beiratkozni egy gimnáziumba, majd leérettségizni természettudományos tárgyakból. Úgy gondolja, hogy ő is szeretne matematikatanár lenni, mint az édesanyja. Az utóbbi időben azonban elkezdett gondolkodni azon, hogy ezt talán nem fogja tudni elérni, mert úgy tűnik neki, hogy tanára nem elégedett az eredményeivel.

### Előfordulás:

Gyakori, hogy ebben a korban a tanulók elveszítik önbizalmukat, ha nem érzik, hogy az iskolában elég jutalmat kapnak munkájukért és tehetségükért. Ez negatívan befolyásolhatja jövőbeli tanulmányi irányuk megválasztását.

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Diák stratégia</b></p>  | <p><b>Életképesség:</b> tanulás mint tapasztalat, felelősség, felelősségteljes döntéshozatal, tervezés a kitűzött célok elérésére, autonómia, önálló munkaszervezés, saját életszervezés.</p> <p><b>Párbeszéd:</b> Viktor mondja el a családjának, hogy valami elbizonytalanítja a tanárral való kapcsolatát illetően. Fontos, hogy a tanuló ne csak a tananyagot értse, hanem az interakciókban, érzelmi reakciókban uralkodó hangulatot is. Bár még fiatalok, a diákoknak meg kell erősíteniük érzelmi intelligencia készségeiket.</p> |
| <p><b>Szülői stratégia</b></p>                                                                                  | <p><b>AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA:</b></p> <p>Általánosságban elmondható, hogy nagyon fontos, hogy a szülők a tanév eleji szülői értekezleten részt vegyenek, és minden pedagógust megismerjenek, feltérképezzék a helyzetet, és figyeljenek az esetleges negatív attitűdökre annak megértése és a helyzet tisztázása érdekében, a diák fejlődéséért.</p>                                                                                                                                                                                   |





Ebben a korban a tanulók gyakran nem tudnak közvetlenül és határozottan beszélni a tanárokkal, még akkor sem, ha úgy érzik, hogy igazságtalanul ítélték meg, és egyszerűen csak fejlődni akarnak. Útmutatásra és támogatásra van szükségük a családjuktól. A szülőknek nagyon oda kell figyelniük, ha a gyermek azt jelzi, hogy a tanár „pikkelt rájuk”. Fontos, hogy a szülők alkalmazzák az **AKTÍV HALLGATÁST**: figyeljenek oda, adjanak visszajelzést és pontos választ, próbálják átfogalmazni, tisztázni a hallottakat, figyeljenek a non-verbális jelzésükre. Az aktív hallgatás lehetővé teszi a kommunikációban az empátiát is, ami egy másik személy érzéseinek megértésének és megosztásának képessége, hogy egy másik személy helyébe lépjünk, hogy megértsük érzéseit, nézőpontjait, és ezt a megértést cselekedeteink irányítására használjuk.

Ezzel a megközelítéssel a Viktor, a szülei és a tanárok közötti párbeszéd javulhat, konstruktívabb beszélgetésekké alakulhat, a felmerülő konfliktusok kezelésére.

### Tanári szerep:



Érdekes lenne egy olyan tanulmány, amely egyszerre vizsgálja a diákok és a tanárok elvárásait! Az előítéletek alóli felmentés nem csak a hallgatók számára kívánatos, a hallgatótól elvárt bizalom és pozitív elvárások is hatékonyabbá tehetik a közös munkát. Az örömmel és elégedettséggel végzett közös munka olyan kiteljesítő élményekhez vezethet, amelyek elengedhetetlenek a mentális egészség és a kreativitás megőrzéséhez. A munkával való elégedettség pozitív önértékelésünk forrása is.

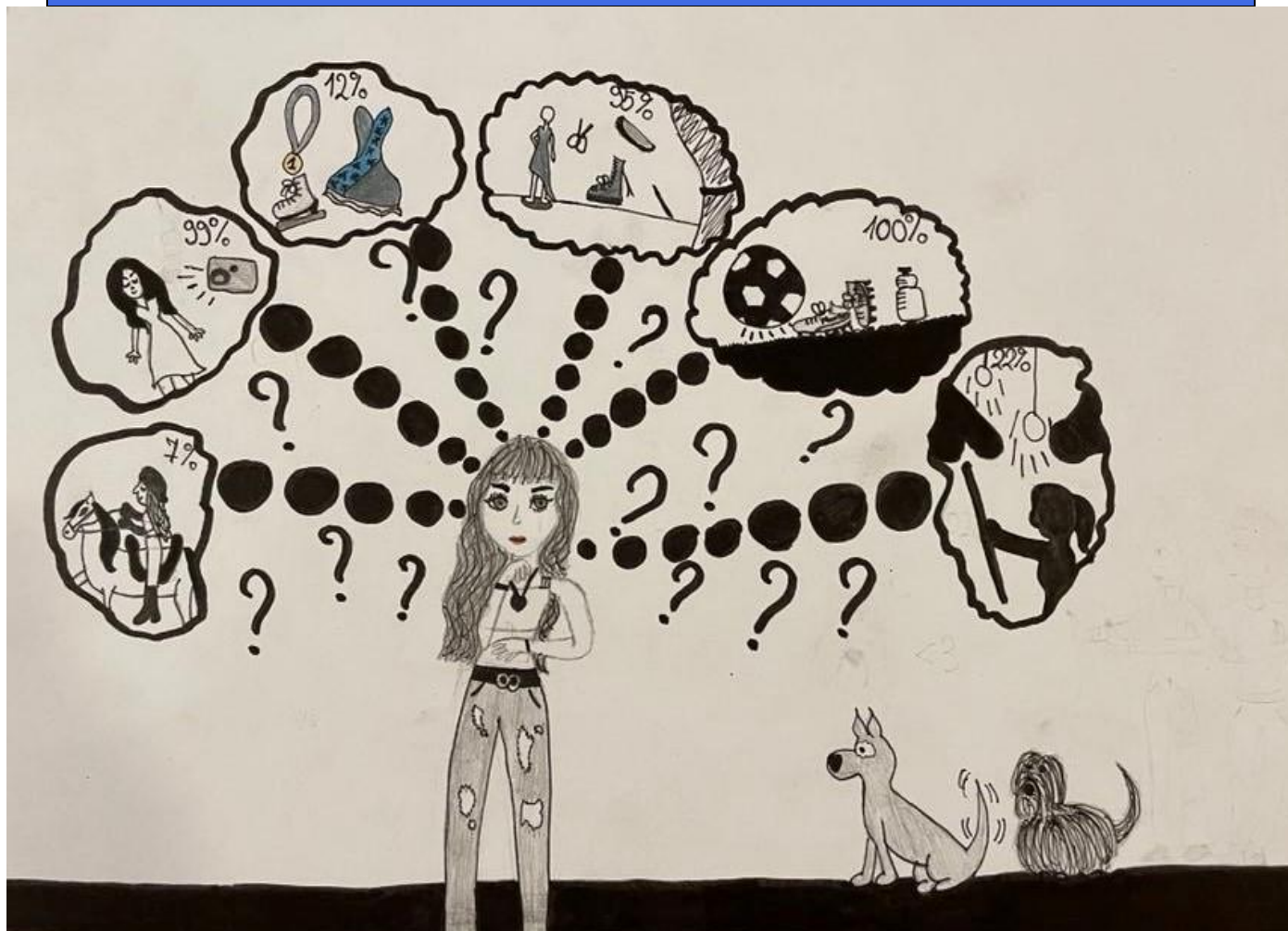
Ebben az esetben a tanulót társaikkal való összehasonlítása segíti, az attitűdökről, érdeklődésekről, vágyakról, amelyek a döntés kulcsfontosságú elemévé válhatnak.

**Ha többet szeretne tudni az érzelmi intelligenciáról:**

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01182/full>

<https://www.verywellfamily.com/tips-for-raising-an-emotionally-intelligent-child-4157946>

## #17.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás, hogy követhesd a példaképet?



Gizella minden tantárgyból jó tanuló, és sokat gondolkodik azon, hogy felnőttként milyen pályát választana, úgy is, hogy a felnőtteket figyeli életében, főleg tanárait.

Nagyra értékeli matematika tanárát, aki fiatal és inspiráló a számára. Nemcsak azért szereti a matekórákat, mert elég jól ért a tárgyhöz, hanem a tanár modora, megjelenése, beszédstílusa és kézírása miatt is. A legtöbb diák élvezi az óráit, szereti személyiségét és tanítási módját. A matektanárnő példakép lett számára, olyannyira, hogy próbálta utánozni a kézírását, sőt az öltözködési stílusát is. Úgy gondolja, hogy követni fogja a pályaválasztását. A szülei tisztában vannak ezzel. Nekik is tetszik a tanárnő, és örülnek, hogy egy ilyen pozitív példaképet választott inspirációnak, és támogatni akarják lányukat álmai megvalósításában, de úgy érzik, hogy Gizella túlságosan igyekszik olyanná válni, mint a tanára, és talán, túl sokat és túl gyorsan változik. Leginkább abban nem biztosak, hogy a példakép követésére szolgáló iskola kiválasztása a megfelelő módja ennek a fontos döntésnek. Gizellával ezt nehezen tudják megbeszélni, mert végül is a tanárnő pozitív példakép a lányok számára.

### Előfordulása

Mind az általános, mind a középiskolában megtörténhet, hogy egy tanár annyira inspirálja és motiválja a tanulókat, hogy nagy hatást gyakorolnak rájuk.

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Diák stratégia</b></p>  | <p><b>Életképességek: példaképek fontossága, célok meghatározása, a meghatározott célok elérésének tervezése</b></p> <p>A pozitív példakép fontos lehet a jövő iskolaválasztásában, azonban fontos, hogy a tanuló ne azonosuljon túlságosan egy felnőttel, és megőrizze saját személyiségét és a világhoz való viszonyulási módját, különösen a fontos döntések meghozatalával kapcsolatban. , amikor alapvető, hogy a célokat egymástól függetlenül határozzák meg. A célok elérésének tervezése történhet a család, a tanárok és a jelentősebb felnőttek támogatásával, beleértve a példaképet is, ha elérhető és megkereshető.</p> |
| <p><b>Szülői stratégia</b></p>                                                                                  | <p><b>AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA:</b></p> <p>Ha valaki példakép lesz egy diák számára, akkor az adott személy befolyásolhatja, és ez minden tekintetben olyanná válhat, mint ő.</p> <p>Szülőként figyelembe kell venni, hogy a fiatalok ebben a korban nem tekintik szüleiket példaképnek, és ez bizonyos körülmények között csalódást okozhat.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



Fontos, hogy a szülők tisztában legyenek fiuk/lányuk példaképeivel, vagy azokkal az emberekkel, akik inspirálják őket, és gondoskodjanak arról, hogy ezek a példaképek pozitívak legyenek. Ha ez a helyzet, akkor fontos gondoskodni a helyzet „kezeléséről”, hogy a fiatal megőrizze saját személyiségét, a világhoz való viszonyulási módját, és legfőképpen, hogy képes legyen döntéseket hozni. függetlenül.

A szülők fejleszthetik az érzelmek megértésének, felhasználásának és pozitív kezelésének képességét. A legjobb eredmény az, ha a szülő és a tanár/példakép sikeresen tud együtt dolgozni.

### Tanári szerep:



Minden tanár örömmel látja, hogy a diákok példaképnek tekintik őket. Az ehhez hasonló helyzeteket azonban óvatosan kell kezelni, hogy ne próbálják annyira utánozni a tanárt, hogy elveszítsék egyediségüket. Tanárként felveheti a kapcsolatot a tanuló szüleivel is, hogy kiegészítse a képet. Ha szükséges, segíthet a felmerülő akadályok és buktatók leküzdésében.

**Ha többet szeretne megtudni a példaképekről:**

<https://schools.au.reachout.com/teacher-wellbeing>

<https://teach.com/what/teachers-are-role-models/>



## #18.ESETTANULMÁNY: Iskolaválasztás a digitális függőség miatt?



Erik 13 éves derűs, ambiciózus diák, aki természettudományokat szeretne tanulni a középiskolában, mert fogorvos szeretne lenni. A Covid-19 világjárvány és az azt követő otthoni online oktatás óta sok időt tölt online, cseveg az osztálytársaival, tévésorozatokot néz a laptopján, játszik és zenét hallgat. Az online órákon gyakran kikapcsolja a kamerát, és figyelmen kívül hagyja a tanári magyarázatokat, játékokat. Jól érzi magát a digitális térben, ami a tanulmányai rovására megy.

A szülők megszokták, hogy gyermekük egyedül tanul, öntudatosan ér el jó eredményeket. Észrevették, hogy Erik sok időt tölt a szobájában a laptopjával, alig megy ki a szobából, nem megy ki otthonról, nem biciklizik annyit, mint korábban, de úgy gondolják, hogy ennek ellenére tanul. középiskolai vizsgáira, mint mindig. Erik számára az online tanulás formalitás, és nem helyettesíti a személyes tanulást. Egyre jobban érzi magát saját virtuális világában, kevesebbet beszélget a szüleivel, nem akar elmenni otthonról, csak ül a számítógép előtt és élvezzi a digitális teret. Gyakran vörös szemekkel ébred, fájdalmakra, étvágytalanságra és rossz kedvre panaszskodik, de ezek még mindig nem elegendőek ahhoz, hogy felhagyjon ezzel az életmóddal.

Az osztályfőnök tájékoztatja a szülőket, hogy Erik iskolai eredményei az elmúlt időszakban romlottak, figyelme csökkent. A tanár véleménye szerint szeszélyes lett. Eriknek eddig az volt a célja az iskolában, hogy egy tudományos tantárgyra koncentráló gimnáziumba kerüljön. A tanárok azonban azt mondják a szüleinek, hogy szerintük Erik már nem érdeklődik a tanulmányai iránt, és ha nem foglalkoznak ezzel, előfordulhat, hogy nem lesz sikeres egy olyan iskolában, amely tanulmányilag megterhelő és nagy odafigyelést igényel.

A szülők nagyon meglepődnek ennek hallatán, és úgy döntenek, kikérdezik Eriket, akinek végül be kellett ismernie, hogy ideje nagy részét számítógépes játékokkal, tévéműsorokkal és osztálytársaival való chateléssel tölti.

### **Előfordulása:**

Ebben a korban gyakori az online játékoktól és tevékenységektől való függővé válás, ezért figyelni kell rá. Negatív hatással lehet az iskolai teljesítményre és a figyelemre.



### Diák stratégia



**Kommunikáció** - Gyakrabban beszélünk a szülőkkel a nehézségekről és problémákról

**Célok elérésének tervezése** – Célja, hogy a középiskolában bekerüljön egy természettudományos osztályba. E cél eléréséhez fontos lenne napirendet felállítani és ahhoz ragaszkodni, hogy ne ragadjon bele a tanulmányairól elterelő, időhúzó tényezőkbe.

**Példaképek** – Erik nagybátyja sikeres fogorvos, és példaképként tekint rá

### Szülői stratégia



**KONFLIKTUSKEZELÉS** – A szülők felelősek a családban esetlegesen felmerülő konfliktusok kezeléséért, beleértve azokat is, amelyek új szabályok előírásából adódnak. Kiindulópontként a szülőknek párbeszéddel és aktív hallgatással kell kezdeniük.

**PÁRBESZÉD ÉS AKTÍV HALLGATÁS:** Mondja el gyermekének, hogy aggódik megváltozott viselkedése miatt: fáradtság, alacsonyabb osztályzat, hobbiról való lemondás...

Ne használjon büntetést fegyelmezésre, legyen következetes, így támogatása sokat segít abban, hogy gyermeke megértse az elvárásokat. A kiabálás, a gyermek igényeinek figyelmen kívül hagyása vagy egyéb büntető módszerek rövid távon meghozhatják a kívánt hatást, de nem segítik a gyermeket az érzelmek kezeléséhez szükséges készségek elsajátításában, így a probléma idővel újra jelentkezhet.

**KÖZÖS ALAP MEGTALÁLÁSA:** Beszéljék meg és állapodjanak meg a családon belüli eszköz- és internethasználat szabályairól, figyelembe véve, hogy a szülők példaképek az online viselkedésben. A házi feladat után hagyjon egy órát a számítógépen, hétvégén pedig hagyjon néhány plusz órát. Tartsa be a szabályokat, és ne feledje, hogy nem egyszerűen csak irányítani akarja őt, hanem a függőség leküzdésén dolgozik. Beszéljen arról, hogy társai hogyan befolyásolhatják a viselkedését, a lemaradástól való félelmét és az online barátságokat.

A szülők számítógépes szakembertől kérhetnek segítséget a programok szűrésével, a korlátozott internethasználattal, a megtekintési előzményekkel kapcsolatban.

**Tanári szerep:**

Az online tanulási időszakban a tananyag tanítása mellett a tanárnak figyelembe kell vennie a tanulók életkori sajátosságait is. A serdülőkor a fokozott szociális érzékenység időszaka, ezért a kortársaktól való fizikai elszigeteltség és a negatív interakciók az online időszakban rossz énképhez és alacsony önértékeléshez vezethetnek. A tanárok nem csak az online térben, hanem konkrét, rövid időn belül elvégezhető feladatokkal támogatják a diákok online tanulását. A digitális leckék linkjének elküldése a használt felületre, hogy a hirdetések és egyéb oldalak nézegetése ne vonják el figyelmüket.

**Ha többet szeretne megtudni a digitális függőségről, kövesse az alábbi linkeket:**

<https://www.youtube.com/watch?v=LLxNaeK9WgI>

[https://www.youtube.com/watch?v=HsWYxfVzX\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=HsWYxfVzX_U)

<https://youtu.be/8rGZpR5T-WU>

<https://youtu.be/R-iQ5Y419kc>

<https://youtu.be/iOUsiXgtHGQ>

<https://staysafeonline.org/stay-safe-online/securing-key-accounts-devices/parental-controls/>

<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>



# SUPREM – SUCCESSFUL PREPARATION MODEL FOR SCHOOLS



## 3.SZELLEMI TERMÉK

A 2019-1-HU01-KA201-061091  
PROJEKT KERETÉBEN KÉSZÜLT

A modul vezetője  
COOPERATIVA SOCIALE BORGORETE

A modul szerzői:  
Cooperativa Sociale Borgorete  
Istituto Comprensivo Perugia 2  
Maroslelei Általános Iskola  
M-Around Tanácsadó és Szolgáltató Kft  
Menat B.V.

Qualitas T&G Tanácsadó és Szolgáltató Kft.  
Școala Gimnazială „József Attila” din Miercurea Ciuc

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez  
nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők  
álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé  
ezen információk bármilyen felhasználásáért.  
Projektazonosító: 2019-1-HU01-KA201-061091

