

Azonnal!

Az önszabályozás tanítása

Dr. Szászi Andrea
RPI, katechetikai igazgatóhelyettes
szaszi.andrea@reformatus.hu
+36309618674

Feladat: ne a szót olvasd,
hanem a **BETŰK SZÍNÉT**
mondd ki!

PIROS

KÉK

ZÖLD

SÁRGA

LILA

NARANCS

KÉK

ZÖLD

PIROS

LILA

SÁRGA

NARANCS

Stroop-hatás

Az agynak nehezebb egy tudatos választ végrehajtania, amikor egy automatikus reakciót közben gátolnia kell.

Gyakorlott olvasóként szinte automatikusan feldolgozzuk a szó jelentését.

Ezt az automatikus választ kell leállítani, hogy a megfelelő választ adjuk.

PIROS	KÉK	ZÖLD
SÁRGA	LILA	NARANCS
KÉK	ZÖLD	PIROS
LILA	SÁRGA	NARANCS

Mit vizsgál?

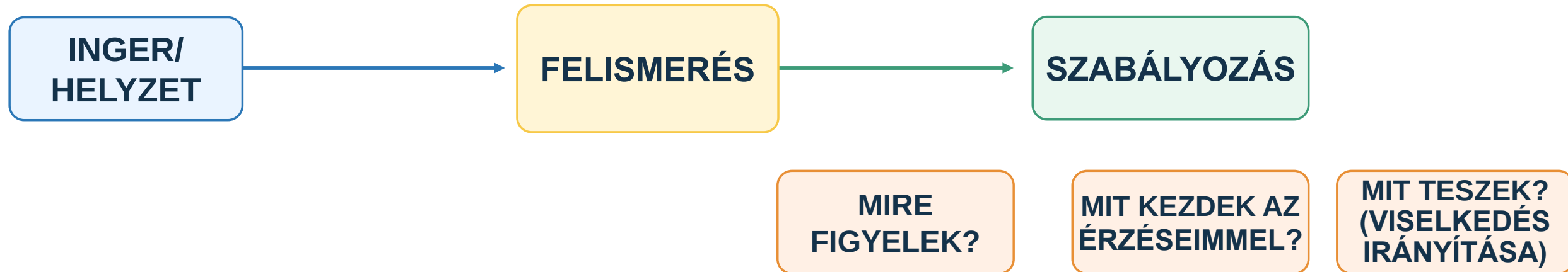
- gátlási kontrollt – képes vagyok-e visszatartani az automatikus választ;
- szelektív figyelmet – a releváns információra tudok-e koncentrálni;
- figyelmi kontrollt;
- részben feldolgozási sebességet;
- tágabban a végrehajtó funkciókat.

**Inger → automatikus készletetés → megállás
→ tudatos válasz**

Mit jelent az önszabályozás?

Az a képességünk, hogy

- észrevegyük mi történik bennünk,
- és ennek megfelelően **szabályozzuk** a figyelmünket, érzelmeinket és viselkedésünket.





99+

MOST!

37

27

NE MARADJ
LE!

AZONNAL
VÁLASZOLJ!

22

00:05

AZONNAL?

— Az önszabályozás tanítása —



MOST!

NE MARADJ
LE!

AZONNAL
VÁLASZOLJ!



IMPULZUS



ÉRZELMI
REAKCIÓ



KÁOSZ



NYOMÁS



VÉGTELEN
PÖRGÉS

00:05

Miért nehezebb ma? A pillanatközpontú világ szabályozási terhe



Nem „rosszabb gyerekek” vannak, hanem több inger, gyorsabb jutalom és kevesebb természetes gyakorlótér.

Bronfenbrenner ökológiai rendszermodellje a 21. századi digitális gyermekkorban

Az Alfa-generáció fejlődését formáló rendszerek



A 21. századi digitális gyermekkor kiemelt kihívásai

-  figyelmi terhelés
-  információs túlterhelés
-  képernyőhasználat és alvás
-  online biztonság és cyberbullying
-  önszabályozás és mentális jóllét
-  szocioemocionális és kommunikációs készségek

Kiemelten megjelenő mentális terhek a Z és az Alfa generáció életében

FOMO

ELMÉLYÜLÉS NEHÉZSÉGE

INFORMÁCIÓS
TÚLTERHELÉS

PROBLÉMÁS DIGITÁLISMÉDIA-HASZNÁLAT

MAGÁNY

Falcolás

KONTROLLVESZTÉS

ÁLLANDÓ ELÉRHETŐSÉG
TERHE

Étkezési zavarok

CYBERBULLYING

IDENTITÁSBIZONYTALANSÁG

TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS

ÖNSZABÁLYOZÁSI
NEHÉZSÉGEK

TÁRSAS ÖSSZEHASONLÍTÁS

TESTTEL VALÓ
ELÉGEDETLENSÉG

KOMPULZÍV HASZNÁLAT

ÉRZELMI TÚLTERHELŐDÉS

DEPRESSZÍV TÜNETEK

ÖNÉRTÉKELÉSI
BIZONYTALANSÁG

JÖVŐBIZONYTALANSÁG

FIGYELMI TÚLTERHELÉS

ONLINE KIREKESZTÉS

KLÍMASZORONGÁS

IMPULZIVITÁS

INGERLÉKENYSÉG

TÁRSAS NYOMÁS

FRUSZTRÁCIÓTŰRÉS NEHÉZSÉGE

A betűméret a szakirodalomban való visszatérő megjelenést jelzi, nem előfordulási arányt – de jelzésértékű a gyakoriságra nézve.

Forrásalap: WHO/HBSC (2023–2025) · Németh (szerk., 2024) · NASEM (2024) · APA (2023–2024) · Sanders et al. (2024) · Hartstein et al. (2024)

Xiao et al. (2025) · Nagata et al. (2025) · Bonfanti et al. (2025) · Teague et al. (2026) · Höfrová et al. (2024)

Mit látunk, és mi lehet mögötte?

A viselkedés csak a szabályozási folyamat felszíne

LÁTHATÓ VISELKEDÉS

közbeszól • feláll • dühkitörés • sírás • lezárás • elutasítás

A felszín alatt gyakran nem akaratosság, hanem terhelődés vagy hiányzó készség van.

**gátlási
nehezítettség**

**érzelmi
elárasztódás**

**figyelmi
túlterhelés**

**munkamemória
terhelés**

**szenzoros
túl-/alulingerlés**

**szorongás
vagy szégyen**

Háromféle reagálás a kihívásokra

Minden hajó más – és mindegyiknek megvan a maga szerepe.



Kis vitorlás

könnyen kibillen



Jól irányítható hajó

stabil, mégis rugalmas



Óceánjáró

nehéz kibillenteni

Nem az a cél, hogy minél kevésbé lehessen „megingatni” valakit, hanem hogy rugalmasan tudjon alkalmazkodni.



Kis vitorlás

könnyen kibillen

☞ Minden hullám meglökheti.

- erős érzelmi reaktivitás;
- gyors impulzív válaszok;
 - nehéz kivárni;
- egy inger könnyen eltéríti;
- gyorsan felpörög, kibillen; nehezebben áll vissza.
- Például: inger → AZONNALI reakció
IMPULZIVITÁS

Nem az a cél, hogy minél kevésbé lehessen „megingatni” valakit, hanem hogy rugalmasan tudjon alkalmazkodni.



- Nehezen mozgítható ki – de nehezen is fordul
- erős kontroll;
 - érzelmek túlzott visszatartása;
 - merevség;
 - szabálykövetés;
 - perfekcionizmus;
 - nehéz alkalmazkodás a váratlan változáshoz; kevés spontaneitás.

Ez azért fontos, mert a túlszabályozás első pillantásra akár „**nagyon jó önszabályozásnak**” is tűnhet. Pedig nem feltétlenül az.
MEREVSÉG VESZÉLYE!



Óceánjáró

nehéz kibillenteni

**Nem az a cél, hogy minél kevésbé lehessen „megingatni”
valakit, hanem hogy rugalmasan tudjon alkalmazkodni.**

Rugalmasan irányítható,
stabil hajó, rugalmas
önszabályozás.



Jól irányítható hajó

stabil, mégis rugalmas

Az elérni kívánt cél.

Az önszabályozás fejleszthető képességrendszer

Észlelem, ami történik bennem, és egyre inkább tudok vele valamit kezdeni.



Végrehajtó funkció képességrendszer

(Dawson-Guare felosztás)

- Válaszgátlás
- Munkamemória
- Érzelemszabályozás
- Fókuszált/fenntartott figyelem
- Feladatkezdés
- Tervezés/prioritások meghatározása
- Szervezés
- Időgazdálkodás
- Célorientált kitartás
- Kognitív flexibilitás (rugalmasság)
- Metakogníció

Végrehajtó funkció képeségrendszer

(Dawson-Guare felosztás)

A három alapvető végrehajtó funkció különösen fontos:

- gátlás:** nem teszem meg automatikusan, ami elsőre jön;
- munkamemória:** észben tartom a célt/szabályt;
- kognitív rugalmasság:** ha kell, tudok váltani és más megoldást választani.

Azonnal!

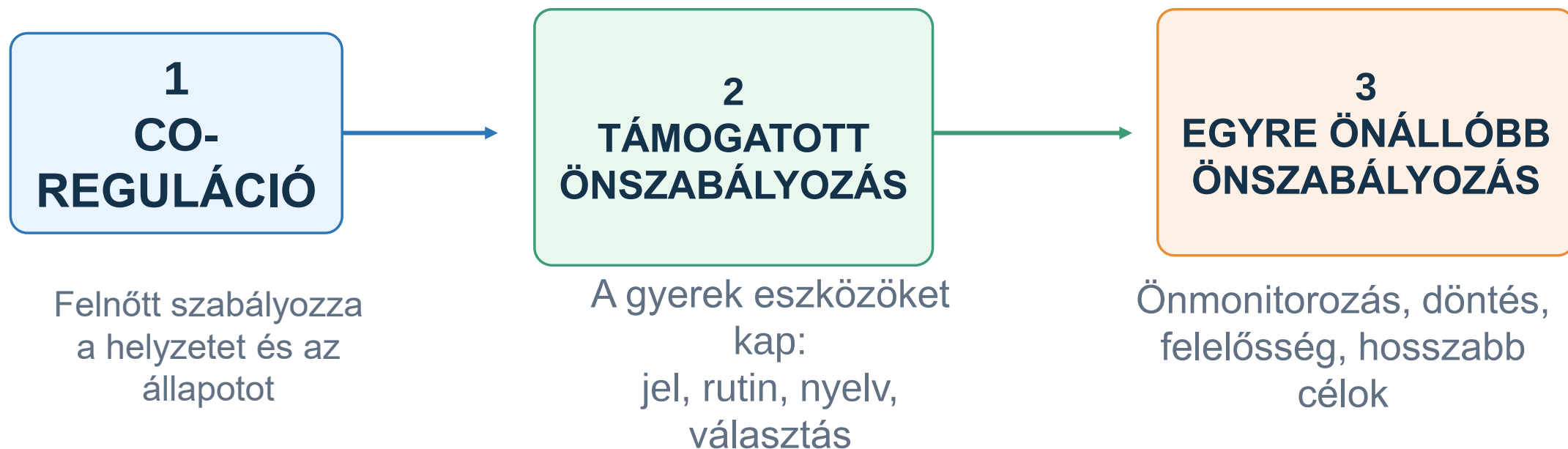
Az önszabályozás, mint képesség tanítható



A cél: növelni a belső teret az inger és a reakció között.

A fejlődési út

Külső szabályozásból belső önszabályozás



A pedagógus feladata életkoronként változik: először többet tart, később egyre több felelősséget ad vissza.

A fejlődési út

Óvoda

ÁLLJ

mozgásos gátlójáték

légzés

felnőtt társszabályozása

Alsó

ÁLLJ – GONDOLKODJ –
VÁLASSZ

STOP-lámpa

érzelem megnevezése

választási lehetőségek

Felső

Mi triggerelt?

trigger–reakció lánc

0–10 stresszskála

válaszkésleltetés

Gimnázium

Mi a célom?

döntési szünet

„ha–akkor” terv

önmonitorozás

AZONNAL?

— Az önszabályozás tanítása —



IMPULZUS



ÉRZELMI
REAKCIÓ



KÁOSZ



NYOMÁS



VÉGTELEN
PÖRGÉS



LÉLEGEZZ
3 MÉLY LÉLEGZET



GONDOLD VÉGIG
MI TÖRTÉNIK?
MIT ÉRZEK?
MI A CÉLOM?



ISMERD FEL
AZ ÉRZÉSEIDET



VÁLASSZ
TUDATOSAN



CSELEKEDJ
A CÉLJAI
SZERINT



ÁLLJ MEG.
VEGYÉL EGY LÉLEGZETET.



ÁLLJ



GONDOLKODJ



CSELEKEDJ

— VÁLASZTOK. IRÁNYÍTOK. FELELŐS VAGYOK. —

NYUGALOM
FOGYALOM
TUDATOSSÁG
VÁLASZTÁS
FEJLŐDÉS

CÉL

MAI CÉLJAIM

- ✓ FIGYELEK
- ✓ NYUGODT VAGYOK
- ✓ TISZTELETTTEL
- ✓ VÁLASZTOK

ÉN
IRÁNYÍTOK.
ÉN VÁLASZTOK.
ÉN FELELŐS
VAGYOK.

Záró üzenet

**A cél nem az, hogy a gyermek azonnal engedelmeskedjen,
hanem hogy fokozatosan megtanuljon megállni, és tudatosabban
válaszolni.**

1

**Az önszabályozás
tanítható
képességrendszer.**

2

**A co-reguláció
nem engedékenységg,
hanem útmutatás.**

3

**Óvodától gimnáziumig
ugyanaz az irány: belső
tér.**

**„Legyen minden ember gyors a hallásra, késedelmes a
szólásra, késedelmes a haragra.”**

Jak 1,19

Az önszabályozás célja nem a
maximális kontroll, hanem a
rugalmas kontroll.



Jól irányítható hajó

stabil, mégis rugalmas

Köszönöm szépen a
figyelmet!