

Azonnal!

Az önszabályozás tanítása

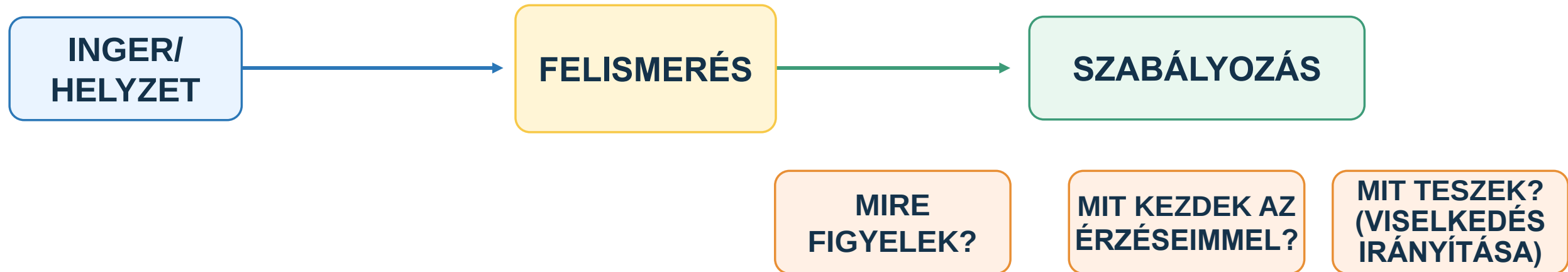
Szekció

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

Mit jelent az önszabályozás?

Az a képességünk, hogy

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



Az önszabályozás fejleszthető képességrendszer

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



Keressetek:

- 3 olyan képességet,
- amely az adott korban már reálisan elvárható;1
- olyat, amit a felnőttek gyakran túl korán várnak el;
- 1 dolgot, amiben még felnőtt támogatás kell.

Feladat

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

1

**Az önszabályozás
tanítható
képességrendszer.**

2

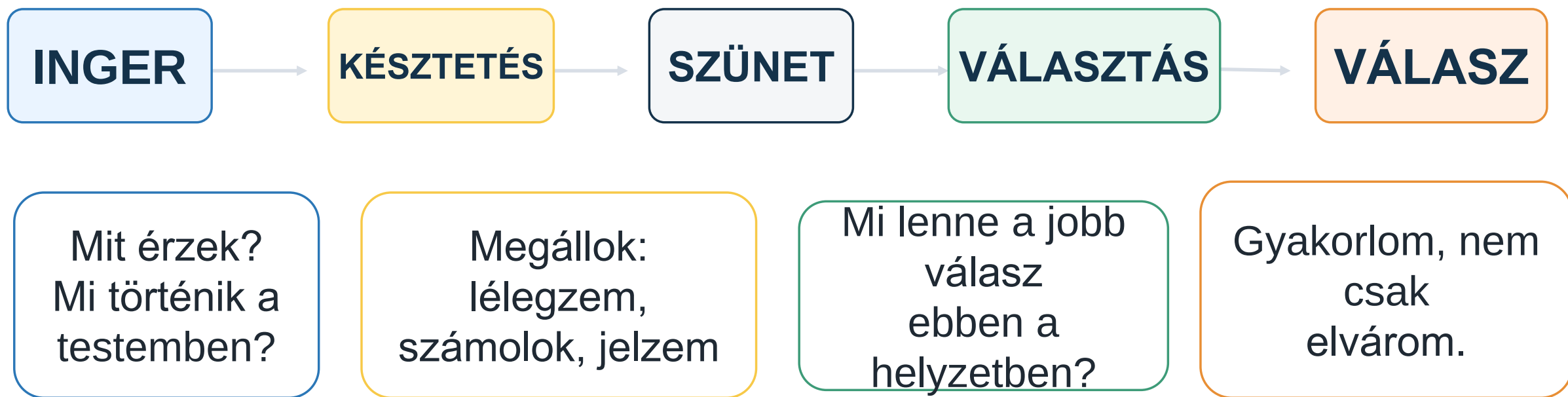
**A co-reguláció
nem engedékenység,
hanem útmutatás.**

3

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

A tanítható mikrolépés

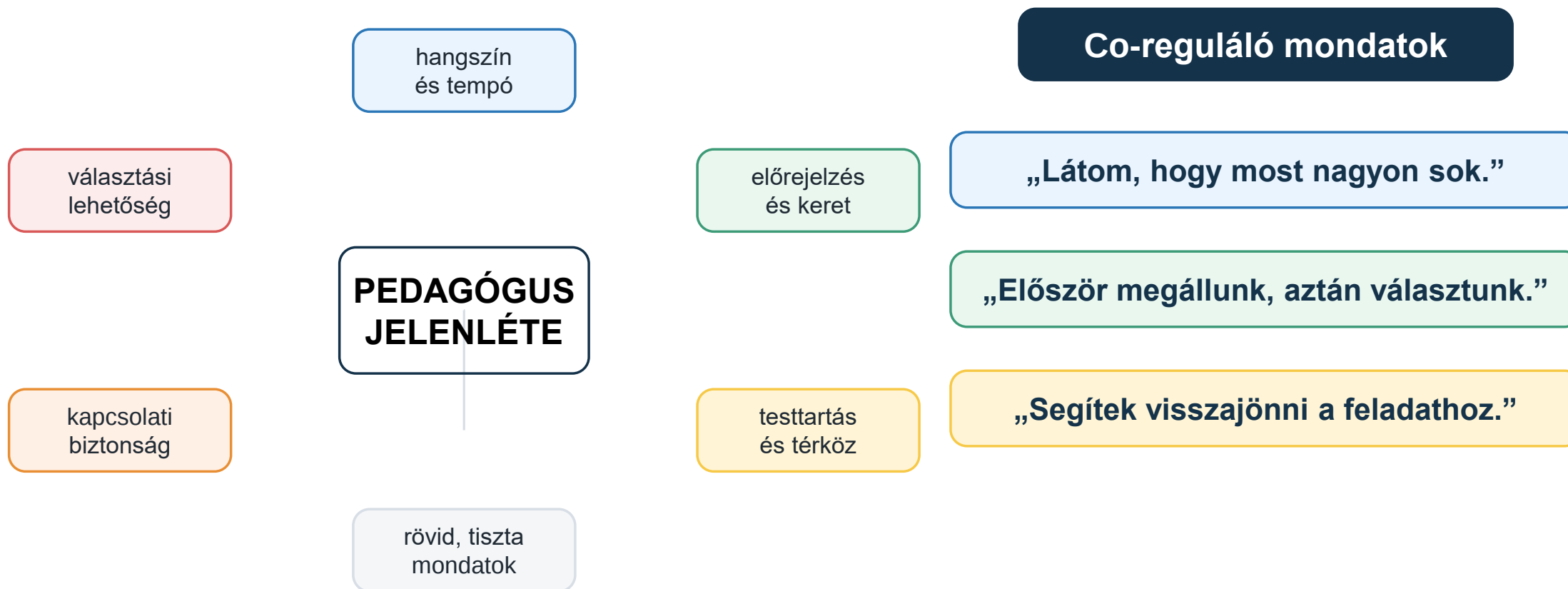
Az inger és a reakció közé belső teret építünk



Kulcsmondat: nem a késztetés a baj, hanem az, ha nincs út a késztetéstől a választásig.

A felnőtt szabályozó jelenléte

Co-reguláció nélkül nincs önszabályozás-tanítás



A diszregulált gyerek mellett először a felnőtt idegrendszere a legfontosabb „eszköz”.

AZONNAL?

Az önszabályozás tanítása



ÁLLJ MEG.
VEGYÉL EGY LÉLEGZETET.



VÁLASZTOK. IRÁNYÍTOK. FELELŐS VAGYOK.

NYUGALOM
FOGYALOM
TUDATOSSÁG
VÁLASZTÁS
FEJLŐDÉS

CÉL

MAI CÉLJAIM

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

ÉN
IRÁNYÍTOK.
ÉN VÁLASZTOK.
ÉN FELELŐS
VAGYOK.

ÁLLOMÁS 1 – ÉSZLELEM

Mit tanítunk?

- testjelzések felismerése;
- érzelemfelismerés;
- érzelemszókincs;
- intenzitás felismerése.

Feladat: „Milyen önszabályozási készséget tanít ez?”

Összegezve: a tanítható út

A konkrét eszközök életkoronként változnak, de a pedagógiai logika azonos.

- | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 1 ÉSZLELÉS
Mi történik bennem? | 2 SZÜNET
Nem reagálok azonnal. | 3 SZABÁLYOZÁS
Test • érzelem •
figyelem | 4 VÁLASZTÁS
Mit tehetnék? | 5 FELELŐSSÉG
Mi lett belőle? |
|--|--|--|-------------------------------------|--|

Óvoda

A felnőtt szabályozza a helyzetet és szavakat ad az állapotnak.

Alsó

Képes jelekből és rutinokból egyszerű stratégia lesz.

Felső

A diák már a triggeret és a reakcióláncot tanulja felismerni.

Gimnázium

A cél az önmonitorozás, a döntési szünet és a hosszabb távú célhoz igazodás.

Nem az azonnali engedelmességet tanítjuk, hanem az inger és a válasz közötti belső teret növeljük.

Óvodától gimnáziumig: egyre önállóbb önszabályozás

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

Mit tanítunk konkrétan?

Önszabályozási készségek, amelyek gyakorolhatók

A módszer akkor működik, ha előre tanítjuk, kis helyzetekben gyakoroljuk, és nem csak krízisben kérjük számon.

reflexió:
mi segített?

STOP-jel
megállás

érzelem-
szókincs

digitális
önkontroll

**TANÍTHATÓ
ESZKÖZÖK**

testi jelzések
észlelése

várakozás
gyakorlása

légzés, mozgás,
szenzoros szünet

vizuális rutin
és előrejelzés

ÁLLOMÁS 2 – Megállok és szabályozom

Feladat: „Milyen önszabályozási készséget tanít ez?”

ÁLLOMÁS 3 – Választok

Feladat: „Milyen önszabályozási készséget tanít ez?”

Óvoda: felnőttel együtt gyakoroljuk

Fő cél: a test, az érzelem és a viselkedés alapvető megállítása és megnevezése.

Tanítandó készség	Konkrét eszköz / gyakorlat
Észlelés	Érzelemképek, testtérkép: „Hol érzed a testedben?”
Megállás	Szoborjáték, „ÁLLJ!” kézjel, piros lámpa / stop-tábla.
Testi állapot szabályozása	Bálnalégzés, ötujjas légzés, rövid mozgás, nyugodt sarok.
Érzelmek kezelése	„Mérges vagyok.” „Szomorú vagyok.” A felnőtt tükrözi és megnevezi.
Figyelem szabályozása	Simon mondja, keresőjáték, „most ezt figyeld”, rövid fókusz.
Várakozás és frusztráció	Néhány másodperces várakozás; „próbáljuk még egyszer”.
Segítségkérés / társszabályozás	„Segítség!” – a felnőtt megnyugtat, modellt ad, majd együtt választanak.
Visszatekintés	Nagyon rövid közös megbeszélés: „Mi történt? Mi segített?”

Észlelem → Megállok → Szabályozok → Választok → Cselekszem → Visszanézek

Alsó tagozat: képes eszközből saját stratégia

Fő cél: STOP, érzelemmegnevezés, egyszerű választási lehetőségek.

Tanítandó készség	Konkrét eszköz / gyakorlat
Észlelés	Érzelem megnevezése; 1–5 intenzitásskála.
Megállás	STOP-lámpa: piros = állj, sárga = gondolkodj, zöld = cselekedj.
Testi állapot szabályozása	3 lassú légzés, vízivás, rövid szünet, mozgásos levezetés.
Érzelmek kezelése	„Mérges vagyok, mert...” – az érzés és a cselekvés szétválasztása.
Figyelem szabályozása	Stroop-játék; „most csak ezt az egy feladatot”.
Késleltetés	5–30 másodperces várakozási feladatok, válaszkésleltetés.
Választás és rugalmasság	Három megoldás keresése; egyszerű B terv: „mi mást lehetne?”
Ha–akkor és visszatekintés	„Ha mérges vagyok → megállok.” Utána: „Mi segített?”

Észlelem → Megállok → Szabályozok → Választok → Cselekszem → Visszanézek

Felső tagozat: triggerből tudatos válasz

Fő cél: felismerni a belső láncot, késleltetni a reakciót, alternatívát választani.

Tanítandó készség	Konkrét eszköz / gyakorlat
Észlelés	0–10 stresszhőmérő; trigger felismerése: „Mi billentett ki?”
Megállás	10 másodperces szabály; üzenetre, beszólásra nem válaszolok rögtön.
Testi állapot szabályozása	Légzés, rövid mozgás, ingerből kilépés, térváltás.
Érzelmek kezelése	Érzelem intenzitása; érzelem ≠ automatikus cselekvés.
Figyelem szabályozása	10–15 perces fókuszblokk; zavaró ingerek csökkentése.
Késleltetés digitális helyzetben	2–10 perc válaszkésleltetés; „megírom, de nem küldöm el azonnal”.
Választás / frusztráció / rugalmasság	Alternatívák és következmények; B terv; „mit bírok ki még?”
Segítség és önmonitorozás	„Szükségem van öt percre.” Helyzet → válasz → következmény rövid elemzése.

Észlelem → Megállok → Szabályozok → Választok → Cselekszem → Visszanézek

Gimnázium: önmonitorozás és felelős döntés

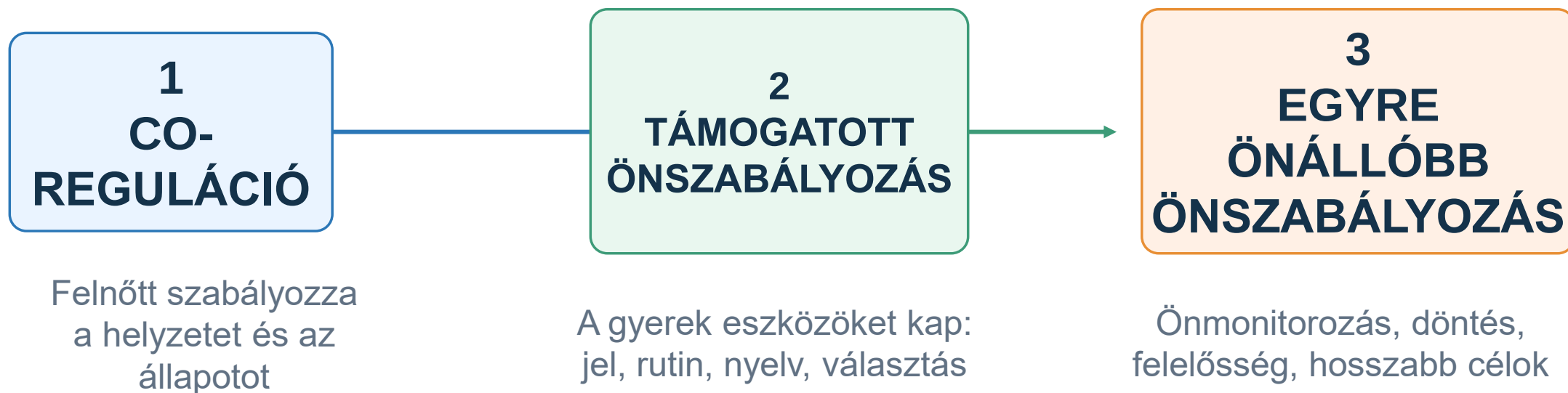
Fő cél: saját működés értése, döntési szünet, értékalapú válasz.

Tanítandó készség	Konkrét eszköz / gyakorlat
Észlelés	Triggernapló: helyzet → test → gondolat → érzelem → késztetés.
Megállás	Döntési szünet: „Most kell reagálnom, vagy várhatok?”
Testi arousal szabályozása	Tudatos légzés, mozgás, környezetváltás, alvás/terhelés figyelése.
Érzelmek kezelése	Kulcsmondat: „Az érzésem információ, nem parancs.”
Figyelem szabályozása	Értesítések kikapcsolása, Pomodoro, figyelmi környezet tervezése.
Impulzus késleltetése	Késztetés megfigyelése; tudatos halasztás; digitális válasz későbbre tétele.
Választás és értékek	Rövid és hosszú távú következmények: „Mi illik a célomhoz?”
Segítségkérés / metakogníció	„Térjünk vissza rá később.” Mi történt? Mit csinálnék másként?

Észlelem → Megállok → Szabályozok → Választok → Cselekszem → Visszanézek

A fejlődési út

Külső szabályozásból belső önszabályozás



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

B terv-kártyák

Kérdésfókusz: „Mit tehetek még?” – választási lehetőségek bővítése.

B terv – 1

Mi történt?
Mit érzek?
Mi volt az első késztetésem?
Mit tehetek még?
Melyik a legjobb következő lépés?

B terv – 2

Ha az A terv nem működik...
kitől kérhetek segítséget?
milyen másik megoldást
próbálhatok?
mit tudok most rögtön
megtenni?
mit érdemes későbbre hagyni?

B terv – 3

3 lehetséges válasz:

1. _____
2. _____
3. _____

A választott B tervem:

HA–AKKOR kártyák

Előre megtervezett válaszok felsős és gimnáziumi helyzetekre.

HA–AKKOR kártya

HA: Ha felidegesít egy üzenet...

AKKOR: akkor 10 percig nem válaszolok, előbb levegőt veszek.

HA–AKKOR kártya

HA: Ha nem akarok nekiállni a feladatnak...

AKKOR: akkor 5 percig csak elkezdem az első lépést.

HA–AKKOR kártya

HA: Ha érzem, hogy felpörgök...

AKKOR: akkor jelzem, kérek 5 percet, és kilépek az ingerből.

HA–AKKOR kártya

HA: Ha kritikát kapok...

AKKOR: akkor visszakérdezek, mielőtt védekezem.

Saját minta: HA: _____ AKKOR:

„Mi segített?” – A5 reflexiós lap

Rövid visszatekintés: mi történt, mi segített, mit próbálok legközelebb?

MI SEGÍTETT?

Mi történt?

Mit éreztem / mi történt a testemben?

Mi segített?

Mit próbálok legközelebb?

Kinek a segítsége volt fontos?

Dátum:

MI SEGÍTETT?

Mi történt?

Mit éreztem / mi történt a testemben?

Mi segített?

Mit próbálok legközelebb?

Kinek a segítsége volt fontos?

Dátum:

Életkori helyzetkártyák

Kérdések hozzájuk: Mi az első készítés? Hol lehet megállni? Mi lehet a jobb válasz?

Óvoda

Valaki elvette a játékodat.

Mit tehetek még?

Alsó tagozat

Nem téged választottak elsőnek a csapatba.

Mit tehetek még?

Felső tagozat

Valaki beszél neked az osztálycsoportban.

Mit tehetek még?

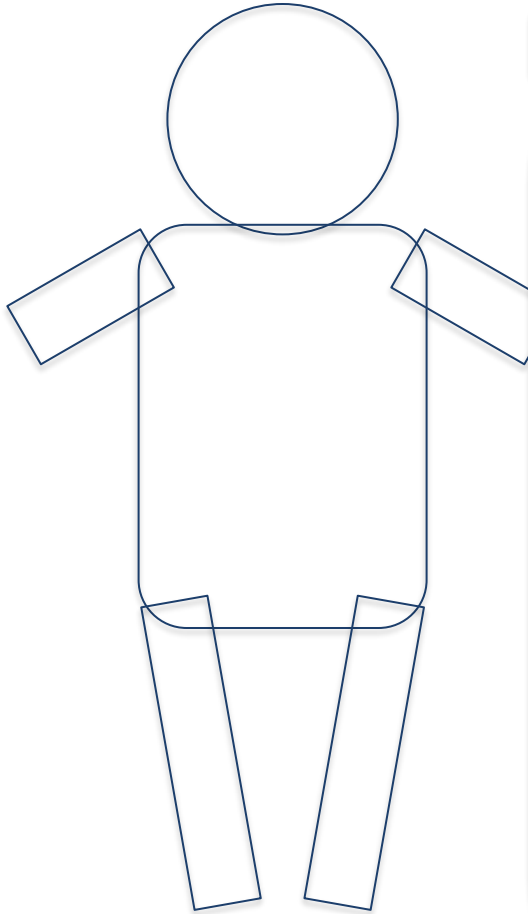
Gimnázium

**Kapsz egy bántó üzenetet, és rögtön
visszaírnál.**

Mit tehetek még?

Testtérkép – szerkeszthető sablon

Kérdés: „Hol érzem a testemben?” – düh, félelem, szorongás, öröm, izgalom.



Kitöltő rész

Érzelem / állapot: _____

Hol érzem a testemben?

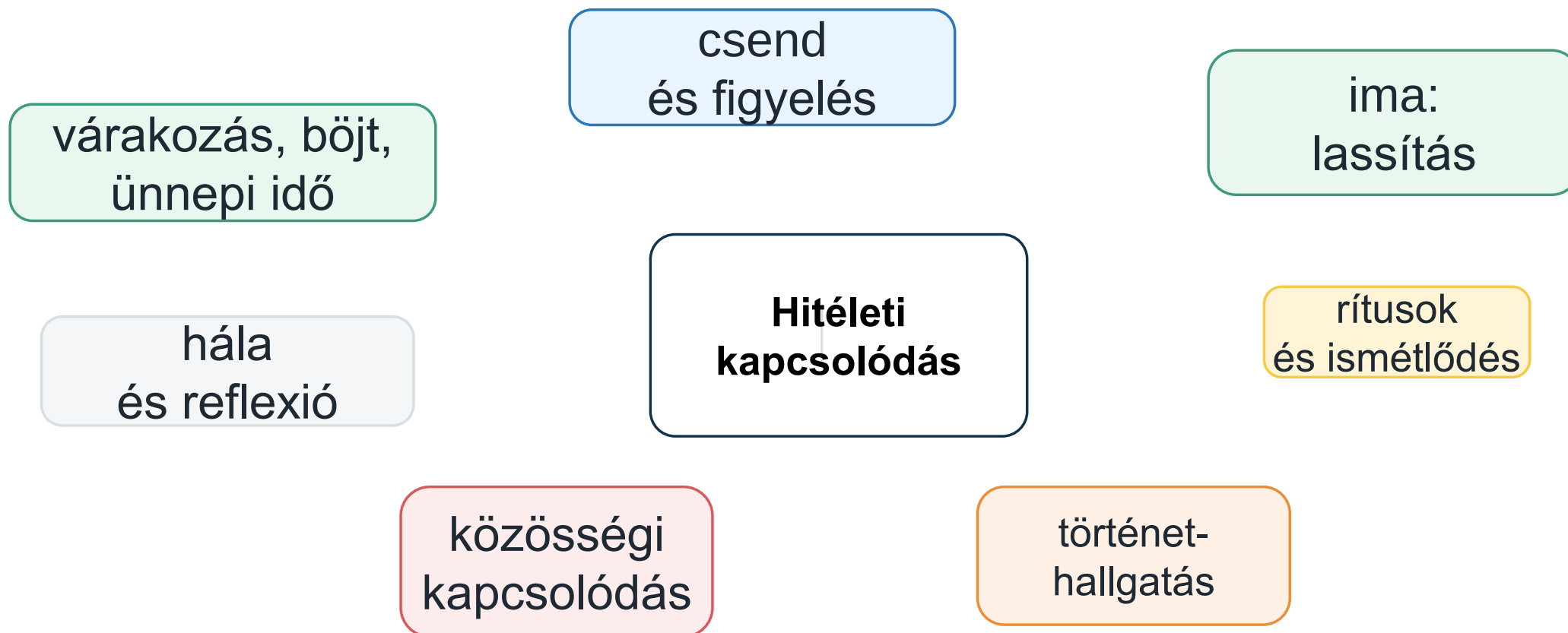
Milyen jeleket veszek észre?

Mi segíthet most?

Mit tegyek legközelebb?

Hittanóra: a nem-azonnaliság pedagógiája

Spiritualitás és önszabályozás nem moralizálva, hanem tanítva



Fontos határ: a szabályozási nehézség nem hitbeli vagy erkölcsi hiányosság.

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

Jak 1,19

Nem azt tanítjuk, hogy a
gyermek ne érezzen, ne
billenjen ki vagy azonnal
engedelmeskedjen.
Azt tanítjuk, hogyan találjon
utat a késztetéstől a
tudatosabb válaszig.



Jól irányítható hajó

stabil, mégis rugalmas

Köszönöm szépen a
figyelmet!