

Csillag Ferenc – Pleyerné Lobogós Judit:

Gondolatok, gyakorlatok az érzelmi élet szabályozására

(Módszertani segédanyag az osztályfőnöki munka segítésére)

Ajánlott 7 – 11. évfolyamokon



**Mérei Ferenc Fővárosi Pedagógiai és Pályaválasztási Tanácsadó Intézet
Budapest, 2009**

Bevezető gondolatok

A kötet összeállításakor a szerzők arra törekedtek, hogy a gyakorló pedagógus mindennapi munkáját segítse. Napjainkban a klasszikus értelemben vett osztályfőnöki órák megszűrkültek, kizárólag egy közösség mindennapjainak szervezésére korlátozódó feladatokat kívánnak a kollégák megoldani. Lássuk be, ez sem kevés!

Ahhoz azonban, hogy a tanítványok érett, kritikus, cselekvő felnőttekké váljanak szükség van olyan foglalkozásokra, ahol állást foglalhatnak, véleményt alkothatnak, sőt, társaikkal vitába szálljanak. E kötet ehhez kíván segítséget nyújtani olyan formában, hogy elméleti bevezetőjében a pedagógia, a pszichológiai alapfogalmait tisztázza, majd gyakorlatokat ad a 12 – 17 éves korosztály számára. A pedagógus felelőssége a válogatás. Azt gondoljuk ugyanis, hogy az itt megjelentetett feladatok kínálati listát alkotnak. A válogatást meghatározza egy közösség összetétele, a tanulók magatartási, cselekvési szintje, de a kolléga érdeklődése is.

Az itt megjelentetett anyagot a jövőben folyamatosan fejleszteni kívánjuk. Gondolunk itt konfliktushelyzetek megjelentetésére DVD formájában. Ezek a munkák már megindultak.

Kívánjuk, hogy e kiadványt sok pedagógus használja és hasznosítsa. Örömmünkre szolgálna, ha visszajelzéseket kapnánk az összeállításról, s ígéretet teszünk, javaslataikat beépítjük az újabb kiadásokba.

Budapest, 2009. január 19.

A szerzők

Megjelenési módok:

- érzelem,
- befelé fordulás,
- harag,
- düh,
- lázadás,
- összecsapás,
- hideg, elutasító magatartás,
- összeférhetlenség,

Érzelem

A pszichológiában és a köznelvben az **érzelem** a személy létérzetének, mentális (lelki) állapotának (tudatának) egy aspektusa, vonatkozása, amely rendszerint az illető belső (szociális) és külső (fizikai) érzékelésének érzetéhez kötődik, azon alapszik. Érzelemnek nevezzük a szeretetet, a gyűlöletet, a bátorságot, a félelmet, az örömet, a szomorúságot, a gyönyört és az undort, amelyeket mind pszichológiai, mind fiziológiai jelek kísérnek. Az érzelem az a terület, ahol a gondolat és a fiziológia sajátosan összefonódik, ahol az **én** elválaszthatatlan az énnel kapcsolatos, az értékekre és az ítéloképességre vonatkozó, magunkkal és másokkal szemben kialakuló egyéni észleléseinktől.

Az érzelmet szokás szembeállítani az értelemmel. Az érzelmek elszabadulásának lehetnek nem kívánatos következményei, ezért az emberek igyekeznek érzelmeiken uralkodni, és az értelem uralmát fenntartani. Az értelem működése során azonban az érzelmek is természetesen mozgásban vannak, örömet okoz az ismert dolgokkal való találkozás, a jól sikerült dolgokat igyekszünk megismételni stb. – ez az alapja a tanulásnak is.

Az érzelmeket újabban az ember-gép kapcsolat tervezésében is figyelembe veszik, és fontos szempontnak számít a technika, a tárgyi világ örömszerző képességének a növelése.

Befelé fordulás

"A befelé fordulás egyáltalán nem fordulás. Amikor befelé mész, akkor nem mész sehová. A befelé fordulás mindössze annyit jelent, hogy eddig folyton a vágyaidat kergetted, üldözted és hajszoltad, és a végén mindig csalódnod kellett. Mert minden vágy szenvedést von maga után, mert a vágyak sosem hoznak beteljesülést. Soha nem érsz el sehová, a kielégülés lehetetlen. Amint megérted, hogy a vágyak kergetése sehová nem vezet, egyszer csak megállsz. Nem erőfeszítés következtében állsz le... mert ha szándékosan fékezed le magad, akkor ismét elkezdtél rohanni, csak most egy másfajta módon - még mindig vágyakozol; lehet, hogy most a váagnélküliségre vágysz, de ez is vágy.

Ha erőfeszítéseket teszel, hogy befelé fordulj, akkor azzal pont kifelé fordulsz. Minden erőfeszítés csak kifelé sodorhat téged.

Minden utazás kifelé irányul - nincs befelé vezető út. Hogy tudnál befelé utazni? Hisz már most is ott vagy: amint elmozdulsz onnan, kifelé mozdulsz. Mikor megállsz, az utazásnak vége; amikor elmédet már nem ködösítik el a vágyak, akkor bent vagy. Ezt értjük befelé fordulás alatt. De ez nem befelé fordulás - egyszerűen csak nem mész többé kifelé."

A harag

A **harag** az emberi lélek azon indulata, mely a megsértett, megrövidített, várakozásaiban megcsalatozott, szokásaiban megzavart, önérzetében sértett ember lelkében ezen dolgok okozója ellen támad.

A harag, a megtorlással párosulva bosszúvá válik. Ha ez az érzés hirtelen, nagy erővel támad fel a hirtelen harag (méreg) nevet kapja. A harag magasabb foka a düh

A haragot általában olyan jellegzetes testi jelenségek kísérik, mint a heves, céltalan mozdulatok, hangos beszéd, arcbőr elvörösödése

A düh

Gyerekkorunktól kezdve gyakran szembesülünk azzal, hogy szeretnénk, akarunk valamit, de nem kapjuk meg, nem tudjuk megcsinálni, vagy egyáltalán nem akarunk megtenni, elviselni valamit, és mégis azt kell tennünk, el kell tűrnünk, hogy megtörténjen velünk. Ahogy egyre nagyobbak leszünk, már nem is annyira a helyzet, inkább a dolgok lelki átélése visel meg: saját tehetetlenségünk tudatosulása a harag, a düh érzését váltja ki.



Hasonló a helyzet, amikor hosszú mérlegelés ellenére sem tudunk dönteni. Vagy azért, mert egyformán vonz mindkét megoldási lehetőség, vagy túl nagy kockázatot látunk a szívünkhöz közelebb álló változatban, de nehezünkre esik a józan észre hallgatni...

A lázadás

Tinédzserkori lázadás



A szülők többségének életében bekövetkezik egy olyan időszak, amikor a legmélyebb türelem is kevés ahhoz, hogy kezelni tudja tinédzserkorú gyermekének lázadásait

A tinédzserkor a nemi hormonok termelődésével kezdődik, és ez idéz elő fizikai (első menstruáció, első magömlés), pszichikai (fokozott labilitás, érzelmi konfliktusok), illetve szociális változást. A kutatások szerint a serdülőkor kezdetén újjászerveződnék a családi kapcsolatok mind a fiúk, mind a lányok esetében. Egészeben véve a nemi éréshez, a gyerekek szülőkkel szembeni érzelmi távolságtartása és fokozott önállósága társul. A kortársakkal eltöltött idő mennyisége a serdülőkor folyamán növekszik, több időt vannak barátaik társágában, mint családi körben. Ebben a korban az okozza a legtöbb gondot, hogy míg biológiailag kezd az addig gyerek felnőtté válni, önállósulni addig társadalmi / anyagi szempontból még sokáig a szüleitől függ.

Többféle tinédzserkori lázadásról beszélhetünk:

-A nemi hormonok termelődése következtében érzelmi labilitás alakul ki, ezzel magyarázható a tinédzserek hangulatingadozása. Az egyik pillanatban jókedvűek aztán meg szomorúak, amit a környezetük nehezen tud tolerálni, így ezen felbuzdulva bennük is tovább fokozódik ez az érzés.

- Mivel több időt töltenek baráti körben, így barátaik családját is jobban megismerik, és egyfajta összehasonlításba kezdenek. Rájönnek, hogy náluk más szabályok vannak, más sémák, más szokások. Az addig tökéletesnek hitt szülőkhöz találnak némi kivétlnivalót, másképp értékelik a saját családi légkörüket. A szülőket ilyenkor sok támadás, kritizálás éri az otthoni dolgokkal kapcsolatban. (Előfordul, hogy a tinédzsernek igaza van, viszont a szülő nem szeretne változást).

- A tinédzserek igazságérzéke is megnövekszik, mindenre kíváncsiak és mindent észrevesznek. Ha nem kielégítő választ kapnak a kérdéseikre, ellentmondásos viselkedésbe kezdenek.

- A tinédzserek szeretnek egyedül lenni, vannak titkaik. Ilyenkor elvárják a szülőktől a magánéletük tiszteletben tartását. A szülő, aki eddig mindent felügyelt és kontroll alatt tartott, egyszer csak a háttérbe szorul, csökken a befolyása ugyanis a kortársak diktálnak. A serdülő meg akar szabadulni szülei szabályaitól, és társai között egy még erősebb szabályrendszerben találja magát. A klikek ugyanis sokkal behatároltabb mozgásteret engednek meg. Ilyenkor kezd a tinédzser naplózásba, ami számára szent és sérthetetlen. Ha ebbe a szülő belenéz, és a kamasz megtudja, nagyon nehezen tudja visszanyerni gyermeke bizalmát.

Az összecsapás

Összecsapás, versengés, vagy ellentétes, összeegyeztethetetlen erők és adottságok kölcsönös ütközése.”

Sok konfliktus forrása a csoportban kialakult *társas viszonyok*ban keresendő. A laza szerkezetű, egymással alig kommunikáló csoportokban nem alakulnak ki a konfliktusok kezelésének szokásos módjai, általában a csoporttagok kifelé tartanak kapcsolatot, ezért azután váratlanul éri őket egy-egy saját csoporton belüli, a felgyülemlett, de semmibe vett indulatok, érzelmek kirobbanásával járó **összecsapás**.

Az elutasítás

A sértegető és elutasító családtag célja a rombolás. Ő az, aki folyamatosan és fölényesen kritizál, válogatás nélkül, és bizony gyakran ok nélkül. A sértegető és elutasító magatartással azt üzeni: „méltatlan vagy hozzám, méltatlan vagy a szeretetemre”. Az ilyen családtag bünteti a partnerét, mindenképpen nyomatékosítani szeretné a benne dühöngő haragját.

A hideg – korlátozó magatartás

A szülők nem elégítik ki a gyermek érzelmi igényeit. A korlátozás első jelei krízishelyzetekben mutatkoznak meg. A szülő számára kényelmetlen szituációt maga a szülő a gyermek szándékos rosszaságának minősíti és haraggal, büntetéssel kezeli. Ilyenkor a szülő előtérbe helyezi saját kényelmét, nyugalmát, szociális sikereit és a gyermeket érzelmileg elutasítja. Ennek az elutasító magatartásnak a háttérében gyakran csalódottság húzódik meg. A csalódottság oka lehet a gyermek neme, fogyatékosága, esetenként a nem kívánt gyermek pusztá létezése. A hideg – korlátozó családból érkező gyermek szomorú: soha nem mosolyog, de sírni, panaszkodni sem látjuk. Megpróbál észrevétlen maradni, kerüli a szemkontaktust. Mivel mindenkivel, de különösen a felnőttekkel szemben bizalmatlan, nehezen szocializálódik. Alacsony önértékelése és negatív énképe visszahúzódná teszi. Soha nem találjuk őt a kezdeményezők között, ugyanis kerüli a hiba kockázatát. Ha sikerül észrevétlen maradjon a közösségben, szeretet-igénye kielégítetlen lesz továbbra is. Esélye sem marad a helyes önértékelés kialakítására. Mivel úgy érzi, hogy ő senki számára nem fontos, kamasz korára neurotikus zavaroktól szenved, és törvényszerűen kialakul benne az önpusztító hajlam.

A hideg – korlátozó család gyermeke tehát „éhezik”; éhezi elsősorban azt az elfogadó szeretetet, amelyet otthon soha nem volt alkalma megtapasztalni

Az összeférhetetlenség

(incompatibilitas), az a tilalom, melynél fogva az, aki bizonyos közhivatalt, állást visel, bizonyos más közhivatalokból, állásokból, foglalkozásokból kizárva van. Hazánkban a bírakra nézve az Ö.-et az 1869. IV. t.-c. szabályozza, mely szerint a bíró nem lehet egyszersmind országgyűlési képviselő, gyakorló ügyvéd v. ügynök; nem viselhet más, akár állami, akár törvényhatósági vagy községi valóságos v. tiszteletbeli hivatalt vagy szolgálatot; nem lehet tanár vagy tanító; nem folytathat kereskedést, iparüzletet v. bármi más oly foglalkozást, mely a bírói hivatal függetlenségével össze nem fér; nem lehet valamely politikai folyóiratnak sem tulajdonosa, sem kiadója, sem szerkesztője; nem lehet tagja valamely politikai v. munkás-egyletnek; az állam által segélyezett vagy biztosított vállalat engedményének tulajdonosa; a törvényhatósági vagy községi képviselőtestületnek tagja lehet ugyan, de ezektől megbízást vagy kiküldetést el nem fogadhat; magánosoktól semmiféle javadalmazást nem húzhat, s ha ilyenre kinevezése előtt jogot nyert, tartozik arról lemondani. Az országgyűlési képviselőkre az Ö.-et az 1875. I. t.-c. szabályozza. Összeférhetetlen helyzetbe jut az a képviselő, akinek illetményeire kielégítési végrehajtás intéztek, ha 3 hó alatt a bírói zár fel nem oldatott, s az 1895. X. t.-c. szerint az, aki ellen jogérvényesen csőd nyitattott. (A képviselői Ö. egyéb eseteit l. Képviselő.) Az Ö.-ei törvényeknek célja azt, aki bizonyos közhivatalt vagy állást elfoglal, távol tartani oly helyzetektől

Kulcsfogalmak – javaslatok az órai feldolgozáshoz

A konfliktus (összeütközés) meghatározása:

„Nyílt vagy rejtett ütközés, amely a tevékenységek közvetlen szintjén jelenhet meg. A konfliktus során igények, szándékok, vágyak, érdekek, szükségletek, nézetek, értékek kerülnek egymással szembe”.

(Pedagógiai lexikon)

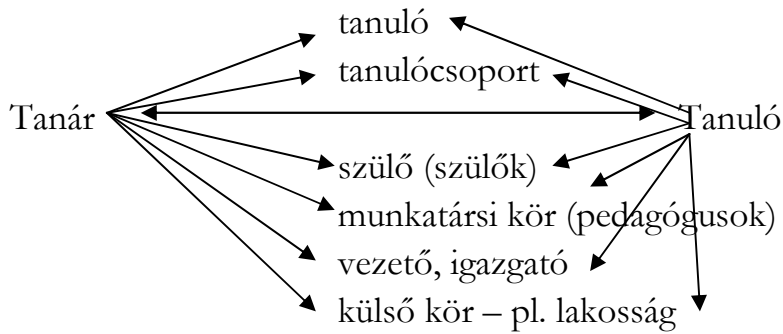
„A **konfliktusok** két (egyéni vagy kollektív) szereplő közötti nyílt ellentétek megnyilvánulásai, akiknek pillanatnyi érdekei nem összehangolhatók – anyagi vagy szimbolikus – javak birtoklása vagy kezelése terén...Egy közösség keretén belül (család, szakszervezet) egymás ellen fordíthat eltérő státusú és szerepű egyénekből álló csoportokat.” (Szociológiai lexikon)

A **konfliktusok** egyik legjellemzőbb tulajdonsága, hogy folyamatjellegűek. Vannak előzményeik, érési idejük, csúcspontjuk, leszállóáguk és következményeik. Éppen ezen okok miatt nagyon lényeges, hogy milyen módszerekkel sikerül egy konfliktust megoldani. Azt nem tekinthetjük megnyugtató konfliktuskezelésnek, ha a résztvevők csak ideig-óraig ássák el a csatabárdot. Lehetőleg arra kell törekedni, hogy mindenki számára megnyugtató módon rendezzünk le egy vitás helyzetet. Sok esetben ez szinte lehetetlen, de célszerű megpróbálni.

A **konfliktusok** kezelésének több módját ismerjük. Ilyen az, amikor hatalmi szóval zárják le a konfliktust. Ez a módszer visszatartónak tűnik a demokratikus iskolában. Pedig sok esetben ez lehet az egyetlen helyes megoldás az intézményben. Ha a nevelőtestület hatékony működését néhány kolléga káros tevékenysége aláássa, akkor velük szemben a kemény „diktatórikus” vezetői fellépés az elvárható.

A konfliktusok létrejöttének szereplői

A pedagógus, aki az iskolát és ezzel együtt a normarendszert is képviseli \Rightarrow a szabályzatok szerepe



Ligeti György szerint:

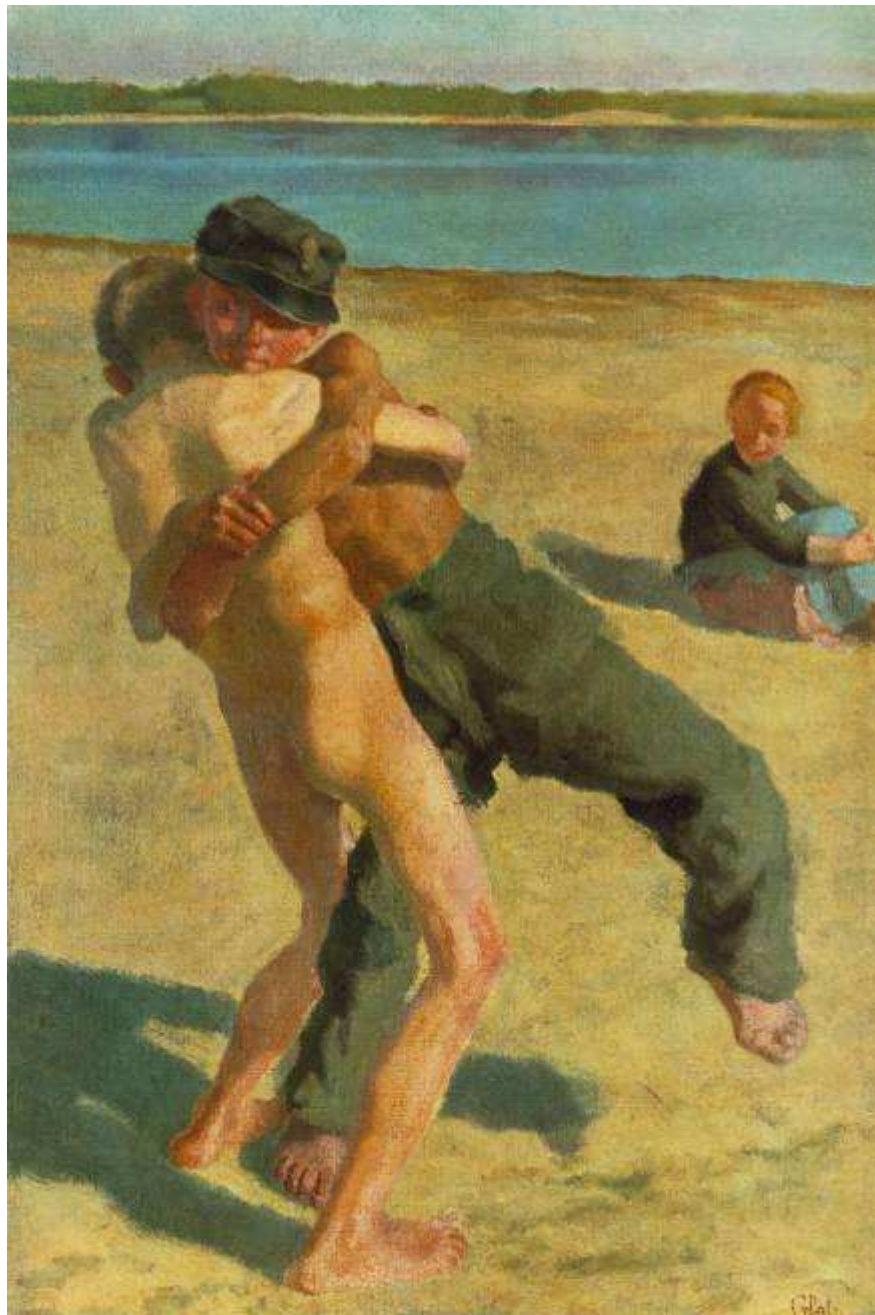
„Az iskolán belüli konfliktusoknak és feloldási módjaiknak pedagógiai erejük van. Ha a problémamegoldás minden érintett érdekének figyelembevételével, partneri viszonyban történik, akkor demokratikus a nevelés. Ehhez az szükséges, hogy tanárok, diákok, iskolavezetők ne csak ismerjék az őket megillető jogokat, hanem közösen alakítsanak ki olyan eljárásokat az iskolai életben, melyek biztosítják e jogok érvényre jutását. A szabályok megalkotásában minden olyan szereplőnek részt kell vennie, akire azok vonatkoznak.”

Tekintsék meg Glatz Oszkár festményét!

Jellemezzék a két fiú testhelyzetét!

Határozzák meg, kinek szól a „verekedés”?

Ki lesz a győztes? (Lesz-e valódi győztes?)



Adjanak címet a fotónak!

Kit ér inzultus?

Vitassák meg, vajon mi lehetett az előzmény?

Mibe torkollik a konfliktus?

Milyen eszközökkel éltek volna a konfliktuskezelésére?



Már az **agresszivitás**nál vagyunk!

A fogalom meghatározása:

- Az agresszió jelenségköre végigkíséri civilizációnk történetét az emberré válás kezdetétől napjainkig, és az előzmények, a békességgel nem túlzottan kecsegtető jelen, valamint a hasonlóan ellentmondásos jövő ismeretében az emberi faj egyszer bizonyosan bekövetkező kipusztulásáig számíthatunk arra, hogy továbbra is agresszív készítmények befolyásolják, netán határozzák meg még késői utódaink mindennapjait is.
- Úgy tűnik, a társadalomban élő embernek is szüksége van az agresszióra, mert általa juthat előbbre, szerezhethet magának jobb pozíciót, biztosíthat nagyobb lehetőséget önmaga és utódai

s számára. A darwini eszmevilág az állatok és az emberek természetes jellegzetességei közé sorolja az agressziót. Ez a századok óta fennálló tétel az újabb kutatások szerint meginogni látszik. A természetes kiválasztódás jobbra agresszióra épülő tanát sokan cáfolják, mert mind több bizonyíték, következtetés szól arról, hogy az ember nem a másik elpusztítása, legyőzése, kiszorítása révén vált ki az állatvilágból, indult el civilizációnk harmóniát mind ez ideig alig megélt útján, hanem az együttműködés, a kooperáció, egymás segítése a közösségi kapcsolatok kiépítése által.

- Az agresszió átalakítása valamilyen társadalmilag is elfogadott aktivitássá, energiává a legnagyobb pedagógiai kihívást jelenti, egyben a legfontosabb eredményt is, ha sikerre vezet. Ha már egyszer az ember és gyermeke ontogenetikailag meghatározottan agresszív, akkor úgy kellene befolyásolni eme késztetéseit, hogy az előnyt – legalábbis ne hátrányt – jelentsen mindannyiunk számára.

Tekintsünk az állatvilágra!

Az élővilágban is megjelenő folyamat. Célja a territórium védelme, ill. a fajfenntartás, valamint a táplálkozási szükséglet kielégítése.



- Milyen kép él az emberekben a szarvasokkal kapcsolatban? (szelíd, félnék stb.)
- Magyarázzák el a kép jelentését!
- A látott kép alapján határozzák meg, melyik állat lesz a győztes?
- Idézzenek fel olyan történeteket, filmemlékeket, ahol az állatok agresszivitása jelenik meg!

A gyermekkori agresszió



- A fotó egy elesett pillanat. Jellemezzék a piros pólós fiú arckifejezését! A mimikájában mi utal az agresszivitásra?
- Mivel magyarázzák a mozdulatok eltúlzott mértékét?
- Fogalmazzák meg
 - a/ milyen lelkiállapotban van a felvétel pillanatában a zöld pólós fiú,
 - b/ s milyenben lesz 3 perc múlva?
- Miért kell egy felnőttnek beavatkoznia?

Amit a felnőtt világ közvetít



- Írja le, milyen érzelmeket vált ki Önből a kép megtekintése?
- Ön szerint, ki lesz a győztes?
- Mi utal a képen látható szereplők eltúlzott indulataira?
- Létezik-e valós feloldás?



- Magyarázzák el a kép jelentését!
- Idézzenek fel olyan eseményeket, amelyekben ez a cím odaítélhető lett volna!
- Csoportjában, osztályában kinek adná át ezt az értékes díjat? Indokolja!

Nevenics Gábor arcképe



- Mit mond az Ön számára a fotó?
- Hogyan segítene Gáboron?
- Gábor hallgat a történekről. Ön mivel magyarázza a hallgatását? Miként oldaná fel a csendet?
- Környezetében találkozott-e áldozattal? Hogyan segített neki?

Felnőttek is lehetnek az agresszivitás áldozatai



- Adjanak címet ennek a képnek!
- Mi utal a fizikai fájdalomra? (szűk szemrés)
- Adjanak egyenként választ, és indokolják! Ha a képen látható férfivel találkozna, s a bántalmazás nyomai láthatóak lennének, akkor
 - a/ nem kérdeznék semmit, továbbmennék, mert
 - b/ nem kérdeznék semmit, s félhangosan a következőt mondanám: „kár volt felönteni a garatra, apuskám!”, ezt azért mondom, mert
 - c/ megállnék és beszélgetést kezdeményeznék vele, de ha elutasítana, nem csodálkoznék, mert
 - d/ megállnék, kérdéseket tennék fel neki, mert

- „A verekedés nyomai begyógyulnak, de a lelki sebek megmaradnak!” – indokolják meg ennek az állításnak a helyességét!
- Az Önök által adott cím és az utolsó indoklás között vonjanak párhuzamot!

Az agresszivitásnak kísérője a félelem is. Egy híres szobor képe jelenik meg.

- Gyűjtésék ki a félelemre utaló jegyeket a két és félezer éves szobor ábrázolásáról!
- Milyen idő síkok jelennek meg? Jelöljék azokat!



Elmúlás,
már halott.

Még van
remény!

Nehéz
volt, de
győztünk!

Esetelemzés az agresszivitásra

(Tanácsaikkal segítséket az osztályfőnök munkáját!)

Felső tagozatos osztály. 3 – 4 fiú folyamatosan terrorizálja az osztályt.

Az osztályfőnök sokszor avatkozott közbe a konfliktusmegoldásba, amely inkább a villámok elhárítása volt. Büntetett, már az igazgatói intőnél járnak a fiúk.

Józsi az irányító, de ő csak a szellemi kiötlője a dolgoknak. (Gyenge tanuló, kissé lomha, fizikai ereje azonban igen nagy.)

Péter és Pál: Ők mindent végrehajtanak, amelyet Józsi kigondol. Igen befolyásolhatóak. Mindent közösen tesznek. (Jobb tanulók, de kritikájukban, gondolkodásukban nem elég érettek!)

Zoli: az osztály periferiáján álló gyerek, aki nagyon rossz körülmények között él, szülei elhanyagoló magatartásának áldozata, otthon többször is fizikai bántalmazásnak volt ill. van kitéve. Ő minden negatív cselekedetében „törleszt”. Iskolai tanulmányi eredménye – éppen az elhanyagoló magatartás miatt – alig-alig értékelhető.

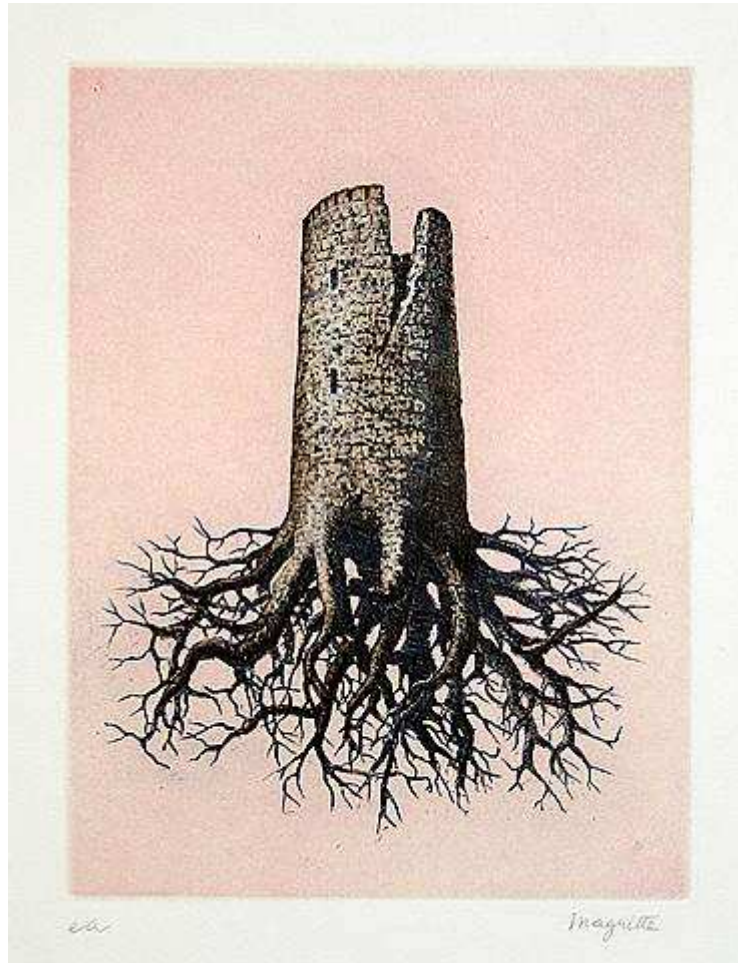
Szülők jelzik az osztályfőnöknek, hogy a 4 gyerek magatartása miatt, amennyiben változás nem áll be, elviszik a gyerekeket az iskolából.

- **Dolgozzanak ki egy stratégiát!**
- **Nyílt vitában érveljenek, próbálják az ellentétes nézeteket közelíteni egymáshoz!**
(A feladat megvalósításában az időkeretet meg kell határozni!)

Néhány gondolat az elfojtásról

Az **elfojtás**: a mindennapokban előforduló folyamat, amely a kínos tapasztalatok tudatos felejtéssel való védekezés formájában jelenik meg, azaz **elfojtással** "tüntetünk el". Lehetnek olyan megterhelő élmények, amelyek aktív **elfojtást** igényelnek az arra rászoruló személytől.

Amennyiben kevesebb kudarc lesz az iskolában, a mindennapi életben, úgy csökkenni fog az agresszió, a kegyetlenség s csökkenni fog az önmagunkkal szembeni kegyetlenség is, illetve az ilyen **elfojtásokból** fakadó betegségek száma is.



Magritte XX. századi szürrealista képét mutatjuk meg.

- Milyen kifejezési eszköz utal a szerző szorongó világképére?

Kosztolányi Dezső: A kulcs című novellájából idézünk egy részletet.

A szobában csönd volt. Az a csoport, mely a főnököt idáig kísérte, mint testőrsége, széteszlott. Mindenki buzgón dolgozott.

A főnök le-föl sétált csikorgó gomboscipőjében. Várta vissza Takácsot, az okmányokat az iktatóból. Unalmában egy képet nézegetett a falon. Fölvett egy könyvet az állványról, kinyitotta, nagy zajjal visszadobta. Érzett, hogy itt ő a házigazda, az úr.

Pista, aki a főnök érkezésekor a zűrzavarban nem tudott kijutni az ajtón, itt rekedt. Egy darabig az íróasztal mellé lapult, majd letelepedett az ott púposodó könyvhalomra s harangozott lábaival.

Figyelte a főnököt.

Ez az apró emberke egy furcsa madárhoz hasonlított. Mozgékony orrán erősen villogott a csíptető. Kis feje volt, középütt elválasztott, gyér ezüsthajjal. Kezeit összedörgölte, s ekkor száraz, idegesítő, érdes hang hallatszott, mint amikor üvegpa-pírral sikálnak valamit.

Egyszerre megállt a kopasz íróasztala előtt s ezt kérdezte:

- Ki itt ez a gyerek?
- Takács kartárs fia - felelte a kopasz.

A főnök hallgatott. Tovább folytatta sétáját. Amikor Pista elé ért, megszólította:

- Hogy hívnak?
- Takács Istvánnak - felelte csengő hangon és bátran Pista, aki már talpra ugrott s feszesen kihúzta magát.

- Hányadikba jársz?
- Második gimnáziumba.
- Milyen a bizonyítvány?
- Nem valami fényes.
- Hogyhogy?
- Van egy elégséges is.
- Miből?
- Latinból. - És a többi?
- Jeles. De van egy jó is. Számtanból.
- Mi akarsz lenni?

- Még nem tudom - mondta Pista szünet után, vállát vonogatva, szemérmesen.

- No mégis?

- Repülő -. vallotta be Pista, halkán.

- Repülő? - kérdezte a főnök hangosan és csodálkozva.

- Miért éppen repülő?

Pista válaszolni készült erre a nagy és nehéz kérdésre, amikor lélekszakadva jött vissza apja. Fakó homloka verejtékezett. Néhány, zsineggel összekötött ívet nyújtott át a főnöknek:

- Méltóztassék parancsolni.

- Köszönöm - szólt a főnök, de nem rá tekintett, hanem erre a lelkes, piros arcú kisfiúra: -

- Elbeszélgettünk a fiával - újságolta Takácsnak, mosolyogva.

- Kedves, értelmes fiúcska. Úgy látszik, jó tanuló is.

- Igen, méltóságos uram - lelkendezett Takács -, iparkodó, szorgalmas gyermek - és fiára pillantott.

- Most siess haza, fiacskám, édesanyád vár - és átölelte, megcsókolta.

- Szervusz, Pistukám.

Pista fülig vörösödött, meghajolt mindenki előtt, de előbb édesapja előtt, s már ment visszafelé a hosszú úton, az új épületszárnyon, a homályos átjárón, a zezugos folyosókon, a kanyargó lépcsőkön. „Pistukám” - tűnődött. Miért hívott így? Otthon sohasem nevez így. Aztán arra gondolt, hogy az íróasztala a falnál áll, egész hátul, a sarokban, s olyan kicsike, de azért nagy, nagyobb, mint a főnök, legalább egy fejjel nagyobb.

Ezek a gondolatok összekuszálódtak. Arca, füle égett. Szorongatta izzadt kezében a kulcsot. Boldog volt, zavart, nyugtalan és riadt. Amint ment, ment azon a döngő átjárón, a sóhajok hídján, ajtókat nyitogatva és csukogatva, eltévedt. Így negyedórába telt, míg kiért a széles főlépcsőre s megpillantotta a főkaput a tűző, nyári napfényben s a kapus aranypaszományos sapkáját.

A kapus megállította.

- Mi az, kisfiú, te sírsz? Ki bántott téged? - vallatta.

- Senki - szipogta és az utcára szaladt.

A sarkon megtörölte könnyektől csorgó arcát. Aztán szaladt-szaladt, a kulccsal a kezében, hazáig.

Adjon válaszokat a következő kérdésekre!

- A novella főszereplője Takács István, tanuló, a gimnazista. E rövid munkahelyi látogatás után miért kezd el sírni a gyerek?
- Keressék ki a lelkiállapotára utaló szavakat! (Boldog volt, zavart, nyugtalan és riadt.) A szavak milyen viszonyban állnak egymással?
- Mindezek alapján miért indokolt a fiú sírása?

Az érzelmek hullámmzása (érzelmi labilitás)

A "**labilitás**" érzelmi, indulati és hangulati kiegyensúlyozatlanságot jelent. Szorosan ide tartozik az ingerlékenység, a dühösség, a szorongás és a feszültség is. Igen fontos és akarati tényezőktől befolyásolt, hogy egy adott személy irányítsa érzelmi állapotát, ám a környezetnek is nagy szerepe van ebben.



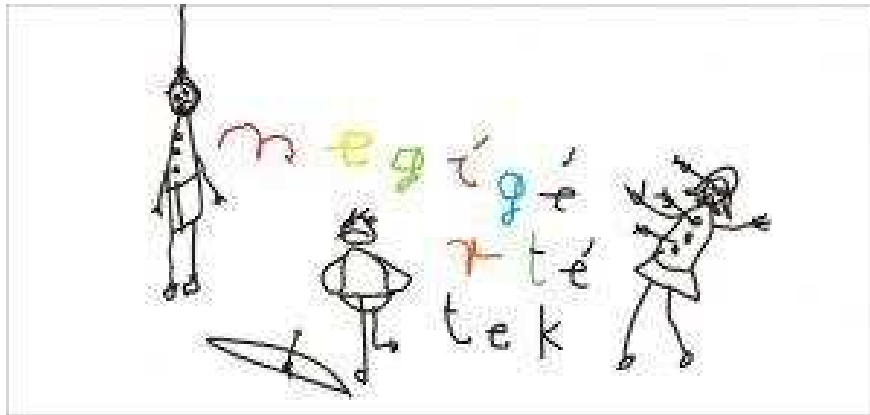
- Milyen érzelmi állapotot üzen a felvétel?
- Melyek azok a gesztusok, amelyek ezt az állapotot mindenki számára egyértelműen közvetítik?
- Mutassák be az örömet szavak nélkül, csak gesztusokkal! (A képen szereplő formák nem alkalmazhatóak!)



- Ezen a képen más érzelmi állapottal találkozunk. Határozza meg pontosan az érzelmi reakciót!
- Indokolja a gesztusok szerepét!
- Mit jelent az ön számára a mutatóujj kifizített helyzete.
- A kép néma. Milyen hangeffektus adna a képhez?



- Egy újabb érzelmi állapot látható a képen. Hogyan fogalmazható meg?
- Melyek azok a jelek, amelyek a jelzett érzelmi állapotra utalnak? (Vizsgálja meg az arc mimikai állapotát!)
- Mit fejeznek ki az összekapcsolódó karok?



Egy gyerekrajzot látunk, amelyet egy 8 éves gyerek készített.

- Mit közvetít számunkra a rajz a gyerek szemszögéből? (erőszakos, nagyon akar valamit, zsarolja a szülőket, nem először követelődzik),
- Miből következtethetünk a gyermek felháborodására, elégedetlenségére? (elválasztási hiba!)
- Mit fejez ki a nyíl a folyamatban? (agresszivitást)
- Ön hogyan oldaná fel ezt a kifejezetten rossz légkört? (türelmes beszélgetés)

A kommunikációhoz érkeztünk

Kommunikálunk

/azaz jó, ha tudja mit is jelent ez a már annyit hangoztatott fogalom/

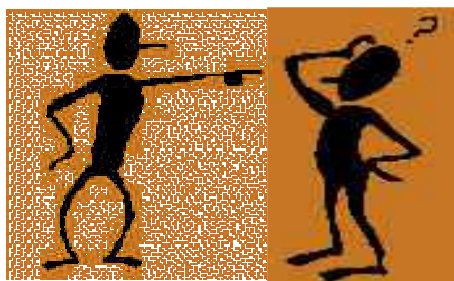
Ha szétnéz a tágabb és szűkebb környezetében (a társadalomban, ill. a családjában, baráti társaságban) láthatja, hogy állandóan üzeneteket kap és küld. Születésüinktől fogva tudunk **kommunikálni** vagyis beszélni, érzelmeinket kifejezni, üzeneteket küldeni.

Mit jelent ez a fogalom: kommunikáció?

A kommunikáció szó jelentését sokan és sokféleképpen fogalmazták meg.

Legáltalánosabb jelentésben:

- közlés
- beszélgetés (*információ átvitele, üzenetátadás egyik helyről a másikig*)
- üzenetátadás



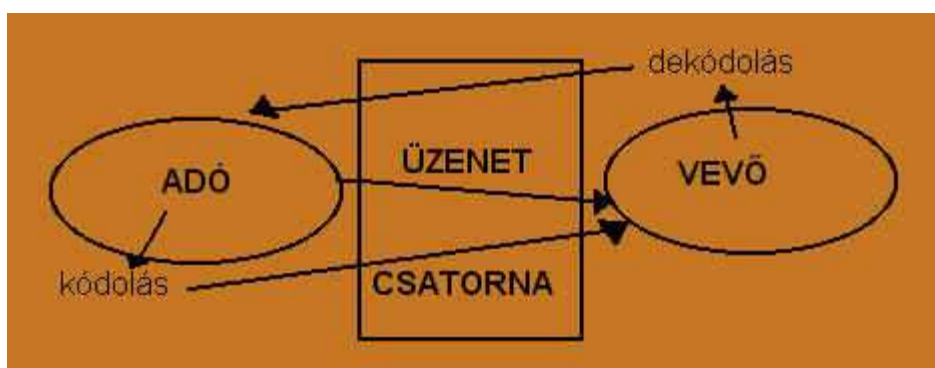
A **kommunikáció** latin szó. Szótöve a "**communis**" vagyis közös jelentésben szerepel. Ez azt jelenti, hogy azok, akik résztvesznek a kommunikációban, valamiben közösek. Ez a közös dolog nem más, mint az a jelrendszer (a nyelv), amit mind a ketten vagy éppen többen ismernek.

Kik vesznek részt a kommunikációs folyamatban?

Lehet két ember, akik beszélgetnek, de kommunikálhat ember és valamilyen intézmény, szervezet is (pl. iskolával, vállalattal).

Melyek az alkotóelemei?

Nézzünk néhány fogalmat, igen gyakran találkozhatunk velük.



Az adó, aki küldi az információt, aki pedig fogadja az a célszemély, **a vevő**. **Az üzenet** a kommunikáció tárgya (amiről szó van). Közége a **csatorna**. Ez lehet levegő, telefon, írásbeli kommunikáció esetén papír, toll, internet. **Kódolás** az a folyamat, amelyben a továbbítandó üzenetet megfogalmazzuk, **a dekódolás** viszont azt jelenti, hogy a vevő felfogta, megértette az információt. **A zaj** minden olyan jel, amely a kommunikációs csatornában található (zavarhatja az információ-átadás folyamatát) pl: túl gyors, vagy túl lassú az üzenet.

Csatornái:

Két ember kommunikációja mint láttuk gondolatok, érzelmek átadására irányul. Az üzenet tartalma mellett azonban nagyon fontos a hogyan kérdése, azaz milyen formában juttatjuk érvényre mondanivalónkat. Alapvetően kétféle rendszert különböztetünk meg ebből a szempontból:

1. VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

2. NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

A verbális kommunikáció emberi nyelven való közlést jelent. A non-verbális ezek szerint nem az emberi nyelv, hanem a beszélgetést kísérő jelek csoportja (pl: szemkontaktus, az arckifejezés, a testtartás...). Nézzük meg, hogy mit és hogyan tudunk kifejezni a non-verbális kommunikációinkkal!

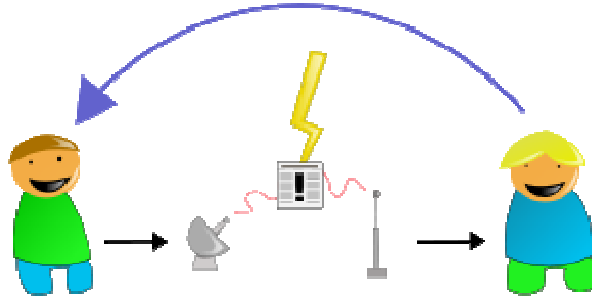
A NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

Azok, akik munkájuk során emberekkel foglalkoznak, azok, akik érdeklődnek ezen érdekes terület iránt, megismerhetik azokat a sajátos szabályszerűségeket, melyek a kommunikációnak ezt a részét jellemzik. A múlt század kezdetén kezdték vizsgálni a nem-verbális jelrendszert, főleg az érzelem kifejeződés iránti kíváncsiság fejlődött ki. Ezen keresztül jutott el a pszichológia, majd a nyelvészet ahhoz a felismeréshez, hogy a kézmozdulatokban, arckifejezésben mennyi érzelem megnyilvánulás van. Azaz két vagy több ember beszélgetése nem csupán az információk cseréjét jelenti, megfigyelhetők azok az akaratlan érzelem kifejeződések, melyek a beszélgető partnerek egymáshoz való viszonyára utalnak. Emellett lényeges szempont az is, hogy milyen testi, lelki állapotban van a beszélgetőtárs.

Feladatok:

- Az ismertető alapján határozza meg a kommunikáció szó jelentését!
- Éljenek a non-verbális kommunikáció eszközeivel! Egy szereplő így közvetítse csoportjának: az elégedetlenségét, örömét, fizikai fájdalmát, lelki fájdalmát!
- Kommunikációs gyakorlat. 4 fős csoportok alakuljanak, s rövid megbeszélés után adják elő az alábbi szituációkat! (max. 3' áll rendelkezésre)
 - Szülők, diák és osztályfőnök – sikertelen tanulmányi teljesítményről ad tájékoztatást az osztályfőnök. Kilitásba helyezi a félévi bukás lehetőségét. Keressék a szereplők a közös és eredményes megoldás lehetőségét!
 - Tanári szobában 3 pedagógus és a 10.b DÖK ifjúsági vezetője. A beszélgetés témája az új házirend elfogadása ill. elfogadhatatlansága. (Órai késések helyi szabályozása)
 - Testnevelő tanár és 3 diák a 9.a osztályból. (Téma: Miért nem akarják az osztálytársak Danit az osztály kosárlabda csapatába beválasztani? Dani ügyesen sportol, jó adottságai vannak, de...)

A kommunikációban nem szereplő tanulók a leírt szituációt nem ismerhetik meg előre. A párbeszédből kell megfogalmazzák a problémát. Figyelniük kell a szereplők viselkedésére, gesztusaira, testmozgásaira és az érvek és ellenérvek meggyőző voltára.



- A korábbi ismertető segítségével igénybevételeivel magyarázzák el az ábrát.
- „Adjon, isten, szomszéd asszony!
Hova megy a szomszéd asszony?”
„Hát csak ide, aztán oda át,
Kéne egy kis hogy híjják!”

Weöress Sándor idézett verse egy embertípust mutat be. Jellemezzük az alakot! Miért kellemetlen a társainak?

- Weöress Sándor ismert versét közöljük.

Juli néni, Kati néni

- letye-petye-lepetye! -

üldögélnek a sarokba,

jár a nyelvük, mint a rokka

- letye-petye-lepetye! -

Bárki inge, rokolyája

- letye-petye-lepetye! -

lyukat vágnak közepébe,

kitűzik a ház elébe

- letye-petye-lepetye! -

- Adjanak címet a versnek!
- Milyen kellemetlen emberi tulajdonságot jelenít meg a költő tréfás formában?
- Környezetükben él-e ilyen személy?
- Magyarázzák meg a „letye-petye-lepetye” szó jelentését!

• Olvasson a képről!



1. kép – Vállalati értekezlet

- Milyen az előadó magatartása?
- Sorolja fel a figyelő alakokat!
- Jelölje meg az ábrándozót, aki csak testben van jelen! (Adjon indoklást!)



2. kép – Szülői értekezlet

- Olvasson a 2. képről! (Minden állítását indokolja!)
- Keresse meg az azonosulást kifejező személyeket! (A ruha alapján tegye meg a beazonosítást!)
- Keresse meg a kételkedést kifejező személyeket!
- Kik unatkoznak?



3. kép Szülői értekezlet

- Olvasson a 3. képről! (Minden állítását indokolja!)
- Hányan figyelnek az előadóra?
- Milyen hibát követett el az előadó? (Nem fordult szembe a hallgatósággal, nincs szemkontaktus.)
- Milyen arc kifejezés olvasható le a zöld pólós, szemüveges anyukáról?



4. kép Egy osztályban

- Olvasson a 4. képről! (Minden állítását indokolja!)
- Az első padban ülő fiatalember testtartása mit üzen az előadónak?
- Megítélése szerint miért ül az első padban ez a fiú? (általában érdeklődő, s tudja, a figyelve itt jobban összpontosítható, ám elképzelhető, hogy egy alapnyugtalanosága, türelmetlensége miatt ültette ide a tanára)
- A képen látható tanulók közül ki az, aki nem tudná folytatni az elkezdett gondolatot?
- Ki lehet az osztály legjobb tanulója?
- Ki az akivel a személyes problémáit megbeszelné? Miért?



5. kép Ugyanabban az osztályban

- Ez a kép az előzővel azonos helyen és időben készült.
- Mondja el, a két kép alapján milyennek ítéli meg a közösség hangulatát?
- Ön szerint miért változott meg az első padban ülő fiatalember testtartása?
- Most más arcok is láthatók. Változott-e az elképzelése az osztály legjobbnak képzelt tanulójáról?
- Most ki az a tanuló, akinek ön szerint a figyelme elkalandozó?
- Változott-e az a személy, akivel személyes problémáit megbeszelné?
- Az előző képen a második padban ülő lány írt, ott az arca, a testtartása figyelmet közvetített. Most letette a tollat, a tanárra néz. Miről árulkodik a tekintete?

Értelmezzük, magyarázzuk meg Ancsel Éva következő gondolatát!

„A testi sértésekről készíthető látlelet. Így az is megállapítható, hogy hány napon belül gyógyulnak. De ki mondja meg egy szóról, egy hangsúlyról, egy vállvonogatásról vagy egy röhögésről, hogy meddig lehet utána életben maradni, s miféle belső vérzésekbe hal bele ilyenkor az ember?”

- Milyen veszélyeket rejthet egy gyorsan, átgondolatlanul elhangzó ítélet?
- Értelmezze a szöveg alapján a „halál” szó jelentését!
- Vesse egybe a testi-, ill. a lelki sértés fogalmát!
- Számoljon be élete egy olyan eseményéről, amely komoly negatív nyomot hagyott Önben!

Gondolatok a szociometria fontosságáról

Egy csoport, egy közösség alaposabb, jobb megismeréséhez jól használható a szociometriai vizsgálat. Jelentősége abban áll, hogy egy adott pillanatban a közösség kohéziójáról pontos képet kaphatunk. Minden szociometriai vizsgálódásnál bizonyos szabályokat be kell tartanunk.

Melyek ezek?

- A közösség tagjainak ismernie kell a vizsgáldás célját. (Itt azt is szükséges jelezni, hogy a közösség várható változása miatt a vizsgálatot mintegy két év múlva megismétlik.)
- Egyértelművé kell tenni a válaszadás módját. Itt kell tisztázni azt is, hogy a feladatlapon a válaszadó nevét jelezni kell.
- Szabályt kell alkotni arról, hogy kik ismerhetik meg a kapott eredményeket! (Ez igen fontos kérdés, ugyanis ez a bizalom alapját képezi, tehát a válaszadás őszinteségét pozitív irányba mozdíthatja el.) Amennyiben a tanulók bizonytalanok, akkor célszerű variációs javaslatokat felkínálni:
 - **osztályfőnök és osztályközösség/csoport,**
 - kiegészülhet a teljes tanári karral,
 - kiegészülhet a szülői körrel,
 - más tanulói csoportokkal.

A szociometria kérdésével, a technikával érdemes megismerkedni **Mérei** Ferenc: *Közösségek rejtett hálózata* című munkájának megismerésével [Bp.: Osiris, 1998.] ill. a szerző korábbi – e témakörben írt – tanulmányaival. A Budapesti Nevelő 2008/2. számában Gebauer Ferenc cikkére is felhívjuk a figyelmet, itt a feldolgozási technika gyorsítása érdekében számítógépes szoftver kidolgozásáról és a hozzáférésről is szól a szerző. Az internet rendszeren „szociometria szoftver” címszó is feljárnál feldolgozási módokat.

A kérdésalkotásnál igen fontos szabály, csak pozitív kérdések alkalmazhatók.

Javasolt kérdések:

- Az osztály, a csoport közös színházlátogatásra készül. A jegyek 4-es tömbökben érkeznek. Ki az a három társad, akivel szívesen néznéd meg az előadást?
- A következő napokban az iskola névadójának évfordulás ünnepségén az osztály három tanulójának kell a vendégek fogadását, kísérését ellátni. Ki az a két osztálytársad, akivel a feladatot szívesen végeznéd el.

- Kosárlabda bajnokság lesz az iskolában. Az azonos évfolyamok egy-egy csapatot alkotnak. A Te osztályod három játékost nevezhet be a versenybe. Te vagy az egyik résztvevő, ki az a két társad, akit feltétlenül benevezel a versenybe?

Láthatjuk, valamennyi kérdés tevékenységhez kötött (szórakozás, segítségadás és versenyhelyzet). A 12 év feletti tanulók már jól szét tudják választani a cselekvés szituációjából adódó adottságokat. Tapasztalni fogjuk, hogy a tanulók jelentős része más-más társat választ éppen az adott helyzetből következően.

Amennyiben a bizalomra is kíváncsiak vagyunk, akkor érdemes a következő kérdést is feltenni.

- Az iskolában az elmúlt időszakban többször is előfordult kabátlopás, ezért a kosárlabda mérkőzés idején egy tanulónak az öltöző felügyeletét el kell látnia. Ki az a társad, akire ezt a feladatot feltétlenül rábízod?

A válaszok feldolgozását az osztályfőnöknek kell feldolgoznia. Részinformációkat nem adhat ki. Ahogy a kérdésekre adott válaszok is azonos időpontban születtek, úgy a feldolgozást is azonos időben kell megtenni.

Feldolgozásra szánt szituációk! (diákok iskolai körülmények között)

- A tanuló, aki rendszeresen késve érkezik az osztályba (**Szereplők:** Tamás, az órát vezető tanár és 3 – 4 osztálytárs, akik ellentétes karaktert jelenítenek meg, tehát a tanulói jogokat védő, a tanár mellett mindig kiálló, a „jó” barát, aki a szabályokat a társa érdekében bármikor felrúgja.)
- **„Az ügyetlen tornász”** Az alapszituációban az egyik lány versenyhelyzetbe kerülne, ha társai ezt hagynák. Rossz fizikai adottságokkal rendelkezik, kissé lomha. Elhangzik az utasítás: „Válaszd a csapatodba Zsófit is!” A vita során – a miért nem kell nekünk Zsófi? – kérdésre adják meg a tanulók a választ. Az 5 szereplő Zsófi szemébe kell mondja a véleményét. A dilemma: Mi a fontosabb, a csapat sikere vagy Zsófi személye?
- **„Az igazság bajnoka”** – Jenő az a tanuló, aki rémesen erőszakos, ehhez társul még a türelmetlensége is. Ha valamiben vesztesnek érzi magát, akkor ökölcsapásokkal bizonyítja igazát. Amikor bekapcsolódunk, akkor éppen az egyik osztálytárs, Zoli orra vérzik. Jenő osztotta ki a fiút. A vita közepén érkezik meg az osztályfőnök. A nagy hangoskodásban öt fiú és a tanár vesz részt. Van, aki Zoli pártján áll, de Sanyi és Levente – feltételezhetően Jenő további magatartása miatt – a verekedős mellett állnak. A fiúknak érvelniük kell Jenő helytelen ill. „helyes” magatartása mellett ill. ellen.

Ajánlott kérdőívek

Szereti a rendet?

Az ember nagyon könnyen tud rendetlenséget teremteni maga körül. Sokan hajlamosak arra, hogy a szükségtelenné vált tárgyakat elrakosgassák ahelyett, hogy kidobnák őket, megszabadulnának tőlük. Ezért nem ritka az olyan ember, aki szinte elvesz a sok maga teremtette lim-lom között, mintha azt a hiú reményt dédelgetné, hogy a holmik majd önmaguktól szerveződnek valamilyen rendbe. Ön is ezek közé tartozik, vagy képes arra, hogy rendet tartson környezetében? A következő teszt segítségével feleletet kaphat erre a kérdésre; válaszoljon igennel vagy nemmel, és a teszt végén kiderül, mennyire tekintheti magát rendszeretőnek.

1. Megtervezi-e a napját? Előre meghatározza-e a tennivalókat és azt, hogy mit milyen sorrendben kíván elvégezni?
Igen Nem
2. Egyszerre egy feladattal foglalkozik-e?
Igen Nem
3. Ha váratlan vendég állít be önhöz, zavartalanul, nyugodtan képes fogadni?
Igen Nem
4. Csinál-e rendszeres nagytakarítást, amikor a feleslegessé vált holmiktól megszabadul?
Igen Nem
5. Valamit már régen el kellett volna végeznie. Otthon marad-e, és megcsinálja ahelyett, hogy elmegy a barátaival szórakozni?
Igen Nem
6. Hisz-e abban a mondásban, hogy az idő pénz, s alkalmazza-e ezt az élet minden területén?
Igen Nem
7. Automatikusan megszabadul-e a használt vagy a viselt holmiktól?
Igen Nem
8. Elegendő időt hagy-e saját maga számára, hogy egy bizonyos munkát elvégezzen, vagy valahova időben eljusson?
Igen Nem
9. Úgy tervezi-e utazásait, hogy mindig a legjobb és legkönnyebb útvonalat választja?
Igen Nem
10. Tudja-e, hogy mikor válnak időszerűvé a legfontosabb kifizetnivalók, s ennek megfelelően alakítja-e költségvetését?
Igen Nem
11. Könnyedén tudja-e kezelni, nehézség nélkül megtalálja-e azokat az adatokat és papírokat, amelyek hivatalos és magánügyeinek intézéséhez szükségesek?
Igen Nem
12. Használ-e előjegyzési naptárt?
Igen Nem
13. Ügyel-e arra, hogy ne ígérjen olyan dolgokat, ne vállaljon olyan kötelezettségeket, amelyeket aztán nem tud teljesíteni?
Igen Nem
14. Följegyzi-e a neveket, címeket, telefonszámokat és a fontosabb dátumokat?
Igen Nem

Értékelés

Minden igenlő válaszáért adjon magának egy pontot!

14 pont: Ön nem csupán rendszerető, hanem talán túlzottan pedáns is.

12-13 pont: Ön rendszerető ember, nem vész el holmija és teendői között.

9-11 pont: Ön átlagosan rendszerető ember.

6-8 pont: Néha bizony kellemetlen lehet az ön számára a saját rendetlensége.

6 pont alatt: Meg kellene próbálnia felszámolni, de legalábbis csökkenteni azt a rendetlenséget, amely önt körülveszi.

A gyermek tesztje

Kizárólag hat és tizenhat év közötti gyermekek töltsék ki, az értékelés azonban a szülőknek szól. Itt a szülő felmérheti, hogyan vélekedik nevelési módszereiről a gyermeke. Nagyobb gyermekek önállóan is elvégezhetik, a kisebbeknek azonban nem árt egy kicsit segíteni. Mindenekelőtt arról kell megbizonyosodnia, hogy gyermeke érti-e az egyes kérdéseket. Bátorítsa, hogy őszintén válaszoljon, s ne az Ön elvárásainak igyekezzék megfelelni. Ha vonakodna nyíltan felelni a kérdésekre, a szülő már abból is következtetéseket vonhat le. A kérdésekre háromféle válasz adható.

M = Mindig; N = Néha; S = Soha

Kérdések

Válaszok

		Anyám		Apám			
		M	N	S	M	N	S
1.	Megbüntet, ha rosszul viselkedem						
2.	Megszervezi a programjaimat, megszabja, mikor mit csináljak						
3.	Megengedi, hogy magam határozzak a dolgaim felől						
4.	Megengedi, hogy bizonyos dolgokat egyedül csináljak						
5.	Megenged olyasmit is, amit a másik szülőm megtilt						
6.	Hagyja, hogy magam válasszam meg a barátaimat						
7.	Beleszól, hogy a pénzemet mire költsem						
8.	Szeretné, ha többet tanulnék						
9.	Nagy szabadságot enged nekem						
10.	Megbüntet, ha nem engedelmeskedem						
11.	Hagyja, hogy magam oldjam meg a problémáimat						
12.	Ha valamit nagyon akarok, rám hagyja						
13.	Ha hazamegyek, tudni akarja, hol voltam						
14.	Ha nem tudok időben hazamenni, elvárja, hogy legalább hazatelefonáljak						
15.	Szigorúan számon kéri, hogy az iskolán kívül mivel töltöm az időmet						
16.	Nem járul hozzá, hogy egyedül hozzak fontos döntéseket						
17.	Meg kell mondanom neki, hova megyek és mit fogok csinálni						
18.	Nem engedi, hogy eljárjak a barátaimmal						
19.	Korán ágyba küld						
20.	Enged nekem, akár igazam van, akár nincs						
21.	Nem teljesíti még az ésszerű kéréseimet sem						
22.	Túl sok munkát végeztet velem a háztartásban						
23.	Mindent megad, amit csak kérek						
24.	Azt akarja, hogy esténként túl korán menjek haza						
25.	Nem szereti a barátaimat						
26.	Ha megtilt valamit, meg is magyarázza, miért						
27.	Megengedi, hogy magam válasszam ki a ruháimat						
28.	Elvárja, hogy engedelmeskedjem neki, csak azért, mert ő az anyám (apám)						
29.	Nem engedi meg, hogy ebéd közben beszéljek						
30.	Megengedi, hogy akár nyíltan is ellentmondjak neki						

Kiértékelés

Kérdések	Válaszok	Pontok	Kérdések	Válaszok	Pontok
1.	M N S	2 1 0	16.	M N S	2 1 0
2.	M N S	2 1 0	17.	M N S	2 1 0
3.	M N S	0 1 2	18.	M N S	2 1 0
4.	M N S	0 1 2	19.	M N S	2 1 0
5.	M N S	0 1 2	20.	M N S	0 1 2
6.	M N S	0 1 2	21.	M N S	2 1 0
7.	M N S	2 1 0	22.	M N S	2 1 0
8.	M N S	2 1 0	23.	M N S	2 1 0
9.	M N S	0 1 2	24.	M N S	2 1 0
10.	M N S	2 1 0	25.	M N S	2 1 0
11.	M N S	0 1 2	26.	M N S	0 1 2
12.	M N S	0 1 2	27.	M N S	0 1 2
13.	M N S	2 1 0	28.	M N S	2 1 0
14.	M N S	2 1 0	29.	M N S	2 1 0
15.	M N S	2 1 0	30.	M N S	0 1 2

Összesen:

49-60 pont: Gyermeké önt igen szigorú anyának, illetve apának tartja. Minél magasabb a pontszám, ez annál inkább így van. Úgy érzi, hogy ön a legtöbb tevékenységét ellenőrizni akarja, s tudni szeretné, mit csinál minden percében. Szabályokat ír elő a számára, és feltétlen engedelmisséget követel tőle az élet minden területén. Ellenőrizze csak, ön hogyan ítélte meg önmagát! Remélhetőleg nagyon szigorúnak! Ám ha engedékeny szülőnek hitte magát, haladéktalanul beszélje meg gyermekével, hogy mi lehet az oka a gyanúsán nagy véleménykülönbségnek, s tisztázzák, melyikükben van a hiba.

37-48 pont: Önt a kelletténél kissé szigorúbbnak tartja a gyermeke, bár nem olyan egyértelműen, mint a fenti kategóriában. Hasonlítsa össze saját teszteredményét gyermeke eredményével, s a kérdések alapján tisztázhatják, mi az oka, ha gyermeke az ön véleményéhez képest szigorúnak ítélte meg szülőjét. Közösen törjék a fejüket, miként lehetne barátságosabb, melegebb viszonyt kialakítaniuk.

26-36 pont: Gyermeké hol szigorúnak, hol engedékenynek látja önt. Ha a táblázatban kevés 1 pontja van, ez azt jelenti, hogy kiszámíthatatlannak és szélsőségesnek látja önt, s ha ez így van, akkor bizony elég nehéz lehet a gyermekének. Hogyan igazodják el az ön szeszélyei között? Hasznos volna egységesebb házi szabályokat felállítani, ha azt szeretné, hogy gyermekében szilárd értékrend alakuljon ki. Ha ellenben az 1 pontok száma magas, úgy gyermeké önt egyszerűen csak közepesen szigorúnak ítéli meg.

15-25 pont: Gyermeké kellőképpen engedékenynek tartja önt, úgy érzi, elegendő szabadságot kap, és ön hagyja, hogy önállóan döntsön a maga dolgaiban. Nyílt és megértő szülőnek látja önt, és józannak, amikor megpróbálja a dolgokat az ő szempontjai szerint is megítélni. Remélhető, hogy az ön tesztjének az eredménye is hasonló. Ha viszont nem, próbáljon meg nevelési elveiben gyermekéhez igazodni. Ő ugyanis az ideális szülő képét festette meg.

0-14 pont: Gyermeké túlságosan engedékenynek látja önt. Minél alacsonyabb a pontszáma, annál erélytelenebbnek tűnik a szemében. Gyermeké azt hiszi, hogy önnel szemben mindent megengedhet magának, miután mindenben ő maga dönthet. Ha nevelési módszere ennyi szabadság ellenére is eredményes, úgy gyermeké minden bizonnyal közszeretnek örvend. Ha ellenben barátai és ismerősei nem szívesen látják vendégül gyermeké társaságában, s a tanárok, a szomszédok fenntartásokkal nyilatkoznak róla, nem ártana átértékelni szülői magatartását, nevelési elveit. Ha a teszt eredménye ellentmond a gyermeké által elvégzett teszt eredményének, akkor sem árt felülvizsgálni bánásmódját: vagy gyermeké veszedelmes mértékben önállóan, vagy önnek fogalma sincs arról, mi is a szigor.

E rendhagyó teszt segítségével tisztázhatja gyermekével az önök között esetleg fennálló nézeteltéréseket, amelyeket nevelési módszerei válthatnak ki. A teszt első része választ ad arra, hogy ön milyen szülőnek tartja magát, mennyire engedékeny a gyermekével szemben, mennyi szabadságot ad neki, vagyis mennyire tekinti önálló személyiségnek, illetve milyen mértékben korlátozza őt. A

teszt második része gyermeke véleményét firtatja arról, hogy ő milyen szülőnek tartja önt. Olykor hasznosnak és tanulságosnak bizonyulhat a szülő és a gyermek véleményének egybevetése, ami egyben arra is alkalmat adhat, hogy szükség esetén igyekezzenek közös nyelvet kialakítani. Célszerű, ha mindkét szülő megcsinálja a tesztet gyermekével vagy gyermekeivel. Hasznos időtöltés, és jó alkalom arra, hogy néhány kellemes, szórakoztató percet töltsenek együtt mindkét fél okulására.

A szülő tesztje

Ha a kérdésre igenlő választ ad, úgy azt egy A betűvel jelezze, ha azonban válasza nemleges, úgy egy B betűt írjon a kérdés mellé.

1.	A kisgyermekre mindaddig ügyelni kell, míg meg nem tanulja, hogy a házban lévő törékeny tárgyakhoz nem szabad nyúlnia	
2.	Ha egy kisgyermek valamely szükséglete egy felnóttevel ütökzik, úgy a gyermeket illeti az elsőbbség	
3.	Soha nem szabad meghajolni a gyermek akarata előtt	
4.	Ha a gyermek kifejezésre juttatja a saját véleményét, az nem feltétlenül szemtelenkedés	
5.	A szülőnek mindig meg kell torolnia, ha gyermeke nem veszi tekintetbe mások jogait	
6.	A szülő soha nem engedhet a gyermek szeszélyeinek és váratlan ötleteinek	
7.	Ha a szülő megbünteti gyermekét, akkor annak okát mindig meg kell magyaráznia	
8.	Feltétlenül meg kell tanítani a gyermeket arra, hogy a dolgok nem mindig az ő elképzelései szerint alakulnak	
9.	Egy kisgyermeknek is meg kell engedni, hogy maga válassza meg a ruhadarabjait	
10.	A gyermeknek joga van a saját játékaival azt tenni, amit akar	
11.	A szülőnek mindig igyekeznie kell, hogy tiszteletben tartsa gyermeke kívánságát	
12.	A gyermeknek mindig engedélyt kell kérnie szüleitől, mielőtt valami új tevékenységbe kezd	
13.	A gyermeknek azért kell igazodnia szülei óhajaihoz, mert ők a szülei	
14.	Minden gyermek szabadon megválaszthatja a barátait	
15.	A szülőnek és a gyermeknek közösen kell elhatározniuk, hogyan viselkedjék a gyermek más felnóttekkal	
16.	Ha kér valamit, a gyermeknek mindig hozzá kell tennie: „kérem szépen”	
17.	A gyermeknek lehetővé kell tenni, hogy kifejezhesse vágyait, érvényre juttathassa ízlését	
18.	Amilyen gyakran csak lehet, választási lehetőséget kell adni a gyermeknek	
19.	Egy gyermeknek soha nem szabad megengedni, hogy nyíltan ellentmondjon a szüleinek	
20.	A gyermeknek már egészen kis korában meg kell tanulnia az engedelmisséget	
21.	A szülő olyan ételeket adjon a gyermeknek, amiket az szeret	
22.	A gyermek tanulja meg tisztelni az idősebbeket	
23.	Elég, ha a szülő csak néhány fontos követelményt állít a gyermek elé, de azokat feltétlenül be kell tartania	
24.	A gyermekek közötti viszálykodásban mindig a felnótte a döntő szó	
25.	Egy gyermek soha nem járkaht szabadon az ismerősökhöz, hacsak ott is nem felügyel rá egy felnótte	

Kiértékelés:

Ha az ön válaszai megegyeznek az alábbi táblázatban szereplő válaszokkal, akkor karikázza be a mellette található pontszámot, majd összegezze pontszámait.

Kérdés	Válasz	Pontszám
1.	A	7
2.	B	3
3.	A	10
4.	B	5
5.	A	3
6.	A	10
7.	B	4
8.	A	6
9.	B	2
10.	B	2
11.	B	3
12.	A	7
13.	A	10
14.	B	4
15.	B	5
16.	A	8
17.	B	5
18.	B	2
19.	A	9
20.	A	10
21.	B	2
22.	A	8
23.	B	6
24.	A	9
25.	A	10

Összesen:

110 pont vagy több:

Ön nagyon szigorú a gyermekével, a szabadságában túlságosan korlátozza. Az az elv, miszerint a „gyermeknek hallgass a neve”, az ön számára magától értetődő nevelési módszer. Gyermekének kevés lehetőséget ad arra, hogy saját elhatározása alapján döntsön, s önálló véleményt alkosson a világ dolgairól. Úgy véli, hogy a gyermek fölötti állandó ellenőrzés a jólneveltség záloga. Szigorú viselkedési kódex szerint irányítja a gyermekét, s igencsak ügyel arra, hogy ennek a szabályait tiszteletben tartassa. Elképzelhető, hogy az ön szülei is nagyon szigorúak voltak, vagy éppen ellenkezőleg, talán túlságosan is magára hagyták a problémáival, s most ettől szeretné gyermekét megkímélni. De bármilyen okai vannak is a magatartásának, higgye el, a kelletténél nagyobb szigorúság csak árt.

81-109 pont:

Ön is a szigorú szülők közé tartozik, jóllehet nem olyan szélsőséges, mint az előbbi kategóriához tartozók. A fent elmondottakon azonban ön is elgondolkodhat. Nem volna jobb egy kicsit barátságosabb viszonyt kialakítania gyermekével?

61-80 pont:

Ön ellentmondásos és kétértelmű a gyermeknevelésben. Mint minden Janus-arcú ember, ön is megzavarhatja, nyugtalaníthatja gyermekét, hiszen reakciói kiszámíthatatlanok, hacsak nem arról van szó, hogy az élet bizonyos területein szigorúbb mércéket állít, míg más területeken nagyobb szabadságot biztosít gyermeke számára. Ez utóbbi esetben sem ártana megbeszélni vele ellentmondásosnak tűnő viselkedésének okát, különösen akkor, ha a teszt második felében ő maga is ilyennek tartja önt.

31-60 pont:

Ön engedékeny a gyermekével, sok függetlenséget ad neki, és úgy kezeli őt, mint olyan majdani felnőttet, akinek határozott, saját személyisége van, s aki a nyílt vitára és gondolkodásra készül. Ön valószínűleg megengedi neki, hogy részt vegyen az őt érintő döntések meghozatalában, meghallgatja problémáit, s igyekszik az ő szemszögéből is nézni és értékelni cselekedeteit. Megpróbálja tiszteletben tartani a kívánságait, ha azok ésszerűek, és adott esetben szabad választási lehetőséget biztosít neki. Nyilván igen jó a kapcsolatuk, kiváltképp, ha gyermeke is hasonlóképpen ítéli meg önt, s ön nem pusztán illúzióban ringatja magát.

30 pont vagy kevesebb:

Ön túlságosan szabadelvű a nevelésben, úgyszólván mindenben egyenrangú félnek tekinti gyermekét. Csaknem teljes szabadságot biztosít számára, s hisz abban, hogy ez az egyedüli üdvözítő út, amely gyermeke boldogulásához vezet. Ezért szinte semmiféle megszorítással nem él vele szemben. Ez a szabadság túlzónak tűnik, de végül is ön az egyetlen, aki valóban megítélheti nevelési módszerének hatásosságát. Módszere bizonyára jó, ha barátai és szomszédjai szeretik az ön gyermekét, kellemesnek találják társaságát, és értékelik erényeit. Ha azonban ez nem így van, mélyen el kéne gondolkodnia: nem engedte el túlságosan a gyeplőt?

Mennyire vagy elégedett az iskoláddal?

Erre a kérdésre kaphatsz választ az alábbi teszt segítségével. Alaposan gondold át az iskolai környezetedre vonatkozó véleményedet, majd húzd alá a kérdések alatt szereplő válaszok közül azt, amelyiket megfelelőnek találsz! Ahol egyiket sem tartod annak, vagy nem tudsz dönteni, hagyd ki a kérdést! (A kihagyott témakörök nem számítanak bele a végső értékelésbe.)

1. Milyen az iskolád környezete?

A Gyönyörű. B Nem túl szép.

2. Biztonságos-e a közlekedés az iskola bejáratánál s a közvetlen közelében?

A Igen. B Nem.

3. Sokat kell gyalogolni, buszozni vagy villamosozni az iskoláig?

A Nem túl sokat. B Sokat.

4. Szerinted nehéz az iskolai házirend előírásait betartani?

A Nem veszélyes. B Nehéznek tartom.

5. Sok időt kell az iskolában eltölteni?

A Nem túlságosan. B Sokat.

6. Van lehetőséged arra, hogy beleszólj a házirend kialakításába?

A Nem túl sok. B Nincs.

7. Milyennek tartod az osztálytársaidat?

A Többségük elviselhető. B Többségük utálatos.

8. Van elegendő időd pihenni az iskolában? (Szünetek, lyukas órák stb.)

A Megoldható. B Sajnos nincs.

9. Szigorúak veled a tanárok?

A Rendszerint nem. B Általában igen.

10. Megfelelőnek találsz az órarendedet?

A Nagyjából igen. B Egyáltalán nem.

11. Ha lenne hozzá kedved, végezhetnél az iskolában önálló kutató-, barkácsoló- vagy valami hobbyszerű munkát?

A Általában igen. B Nem.

12. Túl sok házi feladatot adnak fel egy héten?

A Ki lehet bírni. B Igen, túl sokat.

13. Nehéz elviselni a testnevelésórákat?

A Ki lehet bírni. B Igen, nehéz.

14. Elegendőnek tartod a téli, a tavaszi és a nyári szünetet a pihenésre?

A Nagyjából igen. B Egyáltalán nem.

15. Megelégszel azzal a végbizonyítvánnyal, amit az iskola adni fog, vagy szeretnél tovább tanulni?

A Szeretnék tovább tanulni. B Megelégszem ennyivel.

16. Szükségesnek tartanád, hogy más szakkörök is működjenek, vagy elegendő az, ami van?

A Elegendőnek tartom. B Örülnék, ha más szakkörök is lennének.

17. Hiányoznál az osztálytársaidnak, ha átmennél egy másik iskolába?

A Igen. B Nem.

18. Osztálytársaid elismerik a képességeidet?

A Igen. B Nem.

19. Van barátod az osztályban?
A Igen B Nincs.
20. A tanárok meg vannak elégedve veled?
A Általában nincs problémájuk velem. B Nincsenek.
21. Meg vagy elégedve a tanáraiddal?
A Általában igen. B Egy-két kivételtől eltekintve nem.
22. Örülsz, ha jól sikerül a dolgozatod vagy a feleleted?
A Általában igen. B Nem.
23. Osztálytársaid elfogadják az ötleteidet?
A Általában igen. B Nem.
24. Szoktál segíteni osztálytársaidnak a tanulásban?
A Igen. B Nagyon ritkán.
25. Úgy érzed, sokat okosodtál, amióta iskolába jársz?
A Igen. B Nem.
26. Meg vagy elégedve az osztálytermek felszereltségével (székek, padok, tábla, audiovizuális eszközök stb.)?
A Nagyjából igen. B Egyáltalán nem.
27. Minden évben szoktál valamilyen szakkörbe jelentkezni?
A Általában igen. B Nem szoktam.
28. Van büfé az iskolátokban?
A Igen. B Nincs.
29. Sokat kell írni, jegyzetelni az órákon?
A Elviselhető. B Általában sokat.
30. Milyennek találod a tankönyveidet?
A Egy-két kivételtől eltekintve elég jók. B Általában használhatatlanok.

Számold össze az A válaszokat, majd a kapott pontszámot szorozd meg százal, és a szorzatot oszd el az összes megválaszolt kérdés összegével. (Vigyázat! Nem biztos, hogy harminc lesz, lehet, hogy kihagytál egy-két kérdést!) A végeredmény azt mutatja meg, hogy hány százalékban válaszoltál A-t a feltett kérdésekre.

75-100 százalék között:

Minden bizonnyal elégedett vagy az iskoláddal. A tanulás és az iskola energiáid nagy részét le tudja vezetni. Az iskolai környezetben szinte mindent megtalálsz, ami szükséges az önmegvalósításhoz, a fejlődésedhez.

25-75 százalék között:

Nagyjából elégedett vagy az iskoláddal s úgy általában az iskolával. Bár az is igaz, hogy néhány szempontból szívesen változtatnál a tanulási, iskolai körülményeiden. Valószínűleg sokalod a kööttségeket, a megterheléseket, de az is előfordulhat, hogy több sikerélményre lenne szükséged, s akkor ezek a kérdések nem foglalkoztatnának. Minél közelebb van az érték a 75 százalékhoz, annál

érdemesebb lenne harcolnod – diákjogaidat érvényesítve – a kedvezőbb iskolai feltételek megteremtéséért.

0-25 százalék között:

Te kifejezetten elégedetlen vagy az iskoláddal s úgy általában az iskolai körülményeiddel. Nézd át még egyszer alaposan a tesztet, s ha a kép nem változik, akkor be kell látnunk, hogy az iskolai körülmények nem egyeznek hajlamaiddal, elképzeléseiddel. Ebben az esetben csak valamiféle nagyobb szabású változtatás segíthet rajtad. Elképzelhető például, hogy egy másik iskola jobban megfelelne a személyiségednek. De még mielőtt így határoznál, feltétlenül fordulj szakemberhez, pszichológushoz vagy pályaválasztási szaktanácsadóhoz, aki alapos és sokoldalú vizsgálat után tud tanácsokat adni neked!

Ajánló bibliográfia

Agresszió az iskolában – és a jog? Szerk. Bíró Kata. Bp. : Jogismeret Alapítvány, 2008.

Aronson, Elliot: A társas lény. Bp. : Közgazd. És Jogi Kvk., 1998.

Bagdy Emőke – **Telkes** József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Bp. : Nemzeti Tankvk., 1995.

Beck, Aaron T.: A gyűlölet fogságában. Bp. : Háttér, 2001.

Buda Béla: Az iskolai nevelés – a lélek védelmében. Az iskolai mentálhigiéne alapelvei. Bp. : Nemzeti Tankvk., 2003.

Buda Béla: A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája. Bp. : Nemzeti Tankvk., 1994.

Buda Mariann: Tehetünk ellene? A gyermeki agresszió. Bp. : Dinasztia, 2005.

Cole, Michael – **Cole**, Sheila R.: Fejlődéslélektan. Bp. : Osiris, 1997.

Csóti Marianna: A gyermek társas készségeinek fejlesztése. Kapcsolatok – kommunikáció – önbecsülés. Bp. : Pro Die, 2006.

Csóti Marianna: Gyermekkori szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok. Bp. : Pro Die, 2006.

Dainow, Sheila: Segítség! Serdülök. Bp. : Park K., 1992.

Dambach, Karl. E.: Pszichoterror (mobbing) az iskolában. Bp. : Akkord, 2001.

Fejlődéslélektani olvasókönyv. Szerk.: Bernát László, Solymosi Katalin. Bp. : Tertia, 1997.

Forward, Susan: Mérgező szülők. Bp. : Háttér, 2000.

Fromm, Erich: Az emberi szív. Miért vagyunk egyaránt képesek a rosszra és a jóra? Bp. : Háttér, 1998.

Fromm, Erich: A rombolás anatómiája. Bp. : Háttér, 2001.

Frydmann, Marcel: Televízió és agresszió. Bp. : Pont, 1999.

Gordon, Thomas: A tanári hatékonyság fejlesztése. A T.E.T. módszer. Bp. : Assertiv K., 2001.

Gürtler, Helga: Félénk és dühös. Bp. : Don Bosco, 1999.

Gyerekeinkért. Gyakorlati pszichológia szülőknek, nagyszülőknek, egészséges és beteg gyerekekkel foglalkozóknak. Bp. : Flaccus, 2008.

Haller József: Miért agresszív az ember? Bp. : Osiris, 2005.

Hegyi Ildikó: A nevelés „tízparancsolata”. Bp. : OKKER, 2006.

Herczog Mária: Gyermekbántalmazás. Bp. : Múzsák, 1999.

Az **iskola** szociálpszichológiai jelenségvilága. Összeáll.: Mészáros Aranka. Bp. : Eötvös k., 1997.

Jávorné Kolozsváry Judit: Serdülők az iskolában. Bp. : Trefort, 2005.

Kerezi Klára: A védtelen gyermek. Erőszak és elhanyagolás a családban. Bp. : Közgazdasági és Jogi Kvk., 1995.

Konfliktuspedagógiai szöveggyűjtemény. Szerk. Szekszárdi Júlia. Veszprém : VE, 1994.

Kósa Éva – **Vajda** Zsuzsa: Szemben a képernyővel. Bp. : Eötvös J. Kvk., 1998.

Kósáné Ormai Vera: A mi iskolánk. Nevelépszichológiai módszerek az iskola belső értékelésében. Bp. : Iskolafejlesztési Alapítvány, 1998.

Kósáné Ormai Vera – **Horányi** Annabella: Mi, pedagógusok. Bp. : Flaccus, 2006.

Kulcsár Éva: A serdülőkorú fejlődés pszichológiai jellemzői. Bp. : Trefort, 2005.

Lorenz, Konrad: Agresszió. Budapest : Katalizátor Iroda, 1994.

Lovas Zsuzsa – **Herczog** Mária: Mediáció, avagy A fájdalommentes konfliktuskezelés. Bp. : Múzsák, 1999.

Mérei Ferenc – **Binét** Ágnes: Gyermeklélektan. Bp. : Gondolat, 1993.

Mérei Ferenc: Közösségek rejtett hálózata. Bp. : Osiris, 1998.

Mitől (nem) lesz deviáns? Szöveggyűjtemény az iskolai "bűnmegelőzéshez". Vál. Schödl Livia és Galicza János. Bp. : FPI, 1999.

Nevelési kézikönyv nem csak osztályfőnököknek. Szerk. Szekszárdi Júlia. Bp. : Dinasztia, 2001.

Newman, T.: Gyermekek krízishelyzetben. Bp. : Pont, 2002.

Olivier, Christiane: Az agresszív gyermek és a szülők. Bp. : Pont, 2004.

Ortner, Gerlinde: Gyógyító mesék. Bp. : M. Kvklub., 1996.

Ortner, Gerlinde: Új gyógyító mesék. Bp. : M. Kvklub., 1997.

Pedagógusmesterség az Európai Unióban. Szer. Bábosik István, Torgyik Judit. Bp. : Eötvös J. Kvk., 2007.

Penthin, Rüdiger: Miért agresszív a gyermekem? Pápa : Deák K., 2003.

Pszichológia. Atkinson, Rita L. Bp. : Osiris, 1994.

Pszichológia pedagógusoknak. Szerk.: N. Kollár Katalin, Szabó Éva. Bp. : Osiris, 2004.

Ranschburg Jenő: Félelem, harag, agresszió. Bp. : Nemzeti Tankönyvkiadó, 1995.

Ranschburg, Jenő: Áldás vagy átok? Gyerekek a képernyő előtt. Bp. : Saxum, 2006.

Ranschburg Jenő: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Bp. : Nemzeti Tankvk., 1998.

Révész György: Az iskolai bántalmazás. In: Iskolai mentálhigiéné. Tanulmányok. Szerk. Kézdi Balázs. Pécs : Pro-Pannonia, 1998.

Révész György: Szülői bánásmód – gyermekbántalmazás. Bp. : Új Mandátum, 2004.

Rumpf, Joachim: Hogyan bánjunk az agresszív gyerekekkel? Verekedés, veszekedés, rombolás. Bp. : Akkord, 2004.

Sütőné Koczka Ágota: Szociális készségek fejlesztése kamaszkorban. Bp. : Trefort, 2005.

Szekszárdi Júlia: Utak és módok. Pedagógiai kézikönyv. A konfliktuskezelésről. Bp. : Iskolafejlesztési Alapítvány, 1995.

Szóke-Milinte Enikő: Konfliktuskezelés és pedagógusmesterség. Bp. : OPKM, 2006.

Szőőr Anna: Az erőszak neve: fenség. Erőszak a családon belül. Bp. : Kairosz, 2007.

TÉVÉ előtt – védtelenül? Szerk. Szávai Ilona. A média hatása a gyerekekre. Bp. : Pont, 2007.

Tóth Tamás: Médiaerőszak. Bp. : Kossuth, 2005.

Vajda Zsuzsanna: Nevelés, pszichológia, kultúra. Bp. : Dinasztia, 1994.

Vajda Zsuzsanna – **Kósa** Éva: Neveléslélektan. B. : Osiris, 2005.

Walker, Jamie: Feszültségoldás az iskolában. Bp. : Nemzeti Tankvk., 1997.

Widmer, Salomé: Dehogyan akarok én verekedni! Együttélés és megértés. Hogyan tanulják meg a gyermekek a másokkal való érintkezést? Bp. : Egmont Hungary, 2001.

Zsidi Zoltán: Hagyjuk sorsárát? Bp. : Nemzeti Tankvk., 1997.

Vajda Zsuzsanna: A gyermek pszichológiai fejlődése. Bp. : Helikon, 2006.

Vajda Zsuzsanna: Lélektankönyv. Bp. : Műszaki Kvk., 2001.