



# Jógyakorlatok gyűjteménye kézikönyv Rezilienciafejlesztés

## Szerzők

Dubayová, Tatiana - Hafičová, Hedviga - Ceglédi, Tímea - Kovács, Edina - Petrov, Boglárka - Bordás, Andrea - Bérei, Emese Beáta



Erasmus+

# Rezilienciafejlesztés

## Jógyakorlatok gyűjteménye kézikönyv

A kiadvány az Erasmus+ program támogatásából, a 2020-2-HU01-KA205-079023 *Spotting and Strengthening Resiliency Skills from Early Childhood* projekt keretében készült el.

### Szerzők

Tatiana Dubayová  
Hedviga Hafičová  
Ceglédi Tímea  
Kovács Edina  
Petrov Boglárka  
Bordás Andrea  
Berei Emese Beáta

### Lektorálta

- Szlovákia: assoc. prof. Alica Petrasová, PhD. (University of Prešov)
- Magyarország: Kádár Erika (az OTE elnöke, szociológus, tanár, tréner)
- Románia: dr. Gabriella Stark (Babes-Bolyai Egyetem, Kolozsvár)

### Fordítás

Mgr. Viktória Kohl

### Korrektúra

Timothy Martin

### Szerkesztés

Mgr. Hedviga Hafičová, PhD.

### Fotók

szerzők (5, 6, 7, 8, 66 old.)

Simona Kochová (borító)

www.pixabay.com (4, 9, 11, 13, 17, 20, 24, 28, 29, 59. old.)

**Elektronikusan megjelent az Eperjesi Egyetem  
Digitális Könyvtárában**

**ISBN 978-80-555-2813-7**

© Authors, 1st edition

# Tartalom

A szerzőkről	3
Projektleírás	7
Reziliencia és a reziliens személyiség	11
A reziliencia összetevői	16
Reziliencia és oktatás	20
Módszertan	24
Feladatok	29
Intézmények, szervezetek	60
Hivatkozások	67

# A szerzőkről





## Tatiana Dubayová, PhD.

Mgr. Tatiana Dubayová, PhD. 2001-ben végzett pszichológusként az Eperjesi Egyetem Bölcsészettudományi Karán; 2010-ben doktorált a Groningeni Egyetem Egészségügyi Karán (Hollandia), a parkinsonos betegek életminőségének vizsgálatával. 2006 óta Tatiana az Eperjesi Egyetem Pedagógia Karának Gyógypedagógiai Tanszékén dolgozik. Számos szakértői folyóiratban publikált tanulmány szerzője és társszerzője. 2013 óta az eperjesi Roma Oktatási Alapnál előadó, mentori tanfolyamokat tart, ahol középiskolai tanárokat készít fel a mentori szerepre. Több évig dolgozott a Szlovákiai Áldozatsegítők szervezetben (Pomoc obetiam násilia), ahol hosszan tartó képzést folytatott a szisztémás terápiák területén. Jelenleg távkonzultációt is kínál gyermekeknek a Gyermekbarát Társaság (Spoločnosť priateľov detí Li(e)nka) munkatársaként.

## Eperjesi Egyetem Szlovákia



## Hedviga Hafičová, PhD.

Mgr. Hedviga Hafičová PhD. 2010-ben fejezte be doktori tanulmányait az alsó tagozatos tantárgyak oktatásának elméletében az Eperjesi Egyetem Pedagógiai Karán, és az információs és kommunikációs technológiák általános oktatásban való alkalmazására összpontosított. Jelenleg az Eperjesi Egyetem Neveléstudományi Karának Természettudományos és Műszaki Tudományok tanszékén dolgozik. Kutatómunkájának középpontjában a modern technológiák alkalmazása áll az óvodás és kisiskolás gyermekek oktatásában. Számos pályázati projektben vett már részt társkutatóként. Előadóként az óvodai, általános és középiskolai tanárok folyamatos oktatására összpontosít, és a pedagógiai gyakorlatok módszertanát fejleszti. A Roma Oktatási Alap által szervezett projektek keretében előadásokat tartott a tanárok mentorálásra való felkészítéséről, társszerzője volt a szakoktatási programnak és a kurzushoz kapcsolódó egyetemi tankönyvnek.



**Ceglédi Tímea, PhD.**

Ceglédi Tímea szociológus (2008) a Gázsó Ferenc-díj díjazottja (2019). Doktoriját neveléstudományból szerezte (2018). Kutatómunkája középpontjában a reziliencia szociológiája áll; olyan reziliens tanulókat vizsgál, akik társadalmi hátrányaik ellenére kiváló eredményeket érnek el. Óriási tapasztalattal rendelkezik az oktatásszociológia területén, 35 hazai és nemzetközi kutatóprojektben vett már részt a köz- és felsőoktatással kapcsolatban, úgymint reziliencia, család, mentorálás, diplomás pályakövetés, árnyékoktatás, társadalmi kohézió, tanárképzés, hátrányos helyzet, felzárkóztatási programok, tehetséggondozás és hozzáadott értékek. Jelenleg a Debreceni Egyetemen tanársegéd, illetve a Felsőoktatási Kutató- és Fejlesztő Központ kutatója (CHERD-Hungary)., Dolgozott kutatóként a Magyar Oktatáskutató és Fejlesztő Intézetben, illetve más kutatóközpontokban is.

## Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

### Magyarország



**Kovács Edina, PhD.**

Kovács Edina magyar irodalom (2009) és pedagógia (2018) tanár, oktatáskutató (2011). A Debreceni Egyetemen doktorált az Oktatástudományi Doktori Program keretében. Főbb kutatási témái: elköteleződés és eredményesség gyakorló és hallgató pedagógusok körében, a tanárképzés különböző aspektusai. A gender dimenziója fontos ezen a területen, elsősorban a tanárszakmában található női túlsúly miatt. 2014-ben elnyerte a Visegrádi Alap támogatását, amely során szlovákiai és magyarországi hallgatókat vizsgált a tanárképzésben. 2013-ban és 2016-ban elnyerte a Nemzeti Kiválóság Program ösztöndíjait is. 2018 óta a European Journal of Educational Research szerkesztőbizottsági tagja. Az elmúlt 6 évben azt vizsgálta, hogyan fejleszthetők a hallgatók attitűdjei és hogyan csökkenthetők a romákkal, különösen a roma diákokkal kapcsolatos előítéletek.



**Bordás Andrea, PhD.**

Bordás Andrea 1999-ben diplomázott a kolozsvári Babes-Bolyai Egyetemen magyar nyelv - tanár szakon. Nagyváradon magyar nyelv és irodalom tanárként dolgozott, közben mesterszakot végzett inkluzív nevelésből a Babes-Bolyai Egyetemen. A nagyváradai Pedagógusok Házával együttműködve számos szakképzésben tartott előadásokat a dráma oktatási felhasználásával kapcsolatban Erdély-szerte. 2004 óta a Nagyváradai Egyetem rész munkaidős oktatója. A Partiumi Keresztény Egyetemen 2012 óta dolgozik. Doktori tanulmányait a Debreceni Egyetem Neveléstudományi Doktori Programjában végezte. Kutatási területei a tanárok szakmai fejlődése és az oktatási közösségek, kisebbségek a felsőoktatásban, a tanárképzés, illetve a dráma az oktatásban.

**Partiumi Keresztény Egyetem,  
Nagyvárad  
Románia**



**Berei Emese Beáta, PhD.**

Dr. Berei Emese Beáta neveléstudományból doktorált 2018-ban a magyarországi Debreceni Egyetemen, a felsőoktatási méltányosságra összpontosítva, beleértve a tanár hallgatókat is. 2013-2016 között állami ösztöndíjas doktorandusz volt illetve a Felsőoktatási Kutató- és Fejlesztő Központ tudományos segédmunkatársa (CHERD-H). Kvalitatív és kvantitatív nemzetközi felmérésekben vett részt: magyarországi, romániai és szlovákiai adatgyűjtésekben, adatfeldolgozásban és eredménybemutatókon különböző tudományos, hazai és nemzetközi konferenciákon. Jelenleg a nagyváradai Emanuel Egyetem adjunktusa szociális munkás BA és MA képzésben, illetve a Partiumi Keresztény Egyetem Humán- és Társadalomtudományi Tanszékének tudományos segédmunkatársa. 2000-2013 között egy nagyváradai karitatív szervezetnél dolgozott pedagógusként és szociális munkásként, hátrányos helyzetű és roma gyerekekkel. 2000 előtt a közoktatásban okleveles fizika tanárként tanított.



**Petrov Boglárka**

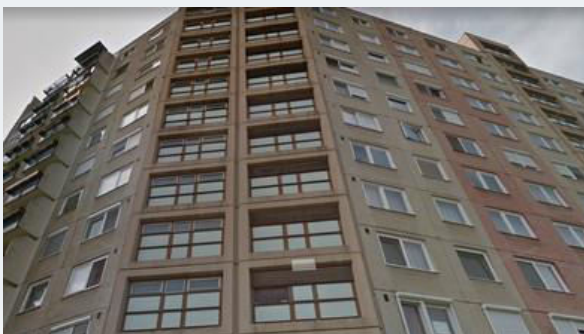
Petrov Boglárka 2014-ben fejezte be mesterfokú tanulmányait a Miskolci Egyetemen, politológia szakon, elméleti-módszertani és kommunikációs szakirányon. Tanulmányai alatt elsősorban a társadalmi berendezkedésekkel és oktatási rendszerekkel foglalkozott. Az egyetem elvégzése óta főként civil szervezeteknél dolgozott, jelenleg az Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület alkalmazottja, ahol nemzetközi és hazai projekteknél és kutatásokban vesz részt. Munkája során a hátrányos helyzetűek készségfejlesztésével és fejlesztési lehetőségeivel foglalkozik. 2018-ban mediátori képesítést, 2020-ban pedig diplomát szerzett kisebbségsszociológiából a Miskolci Egyetemen.

**Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület  
Magyarország**





## Projektleírás



# Spotting and Strengthening Resiliency Skills from Early Childhood

A projekt célja olyan interdiszciplináris módszerek kutatása, vizsgálata és összegyűjtése, amelyek képesek a rezilienciát erősíteni a korai életszakaszoktól kezdve, és amelyeket különböző szakterületek is alkalmazhatnak.

A rezilienciával kapcsolatos első kutatások az 1970-es években indultak és a stresszel való rugalmas megküzdés longitudinális vizsgálatára fókuszáltak. Ekkoriban a fogalmat elsősorban a mechanikában és fizikában használták. Később a pszichológia is elkezdte vizsgálni a traumákkal, hosszan tartó stresszhatással szembeni rugalmasságot és kitartást. A rezilienciakutatások 2001-ben kaptak új lendületet, amikor amerikai kutatók a szeptember 11.-i terrortámadást követő pszichoszociális reakciókat kezdték kutatni. A rezilienciakutatások a 2000-es években készségiékként tekintettek a rezilienciára, később azonban a környezeti hatásokat is figyelembe vették a megküzdési stratégiák esetében; a legfrissebb kutatások kombinálják a két megközelítést és a rezilienciát ökológiai mechanizmusként vizsgálják.

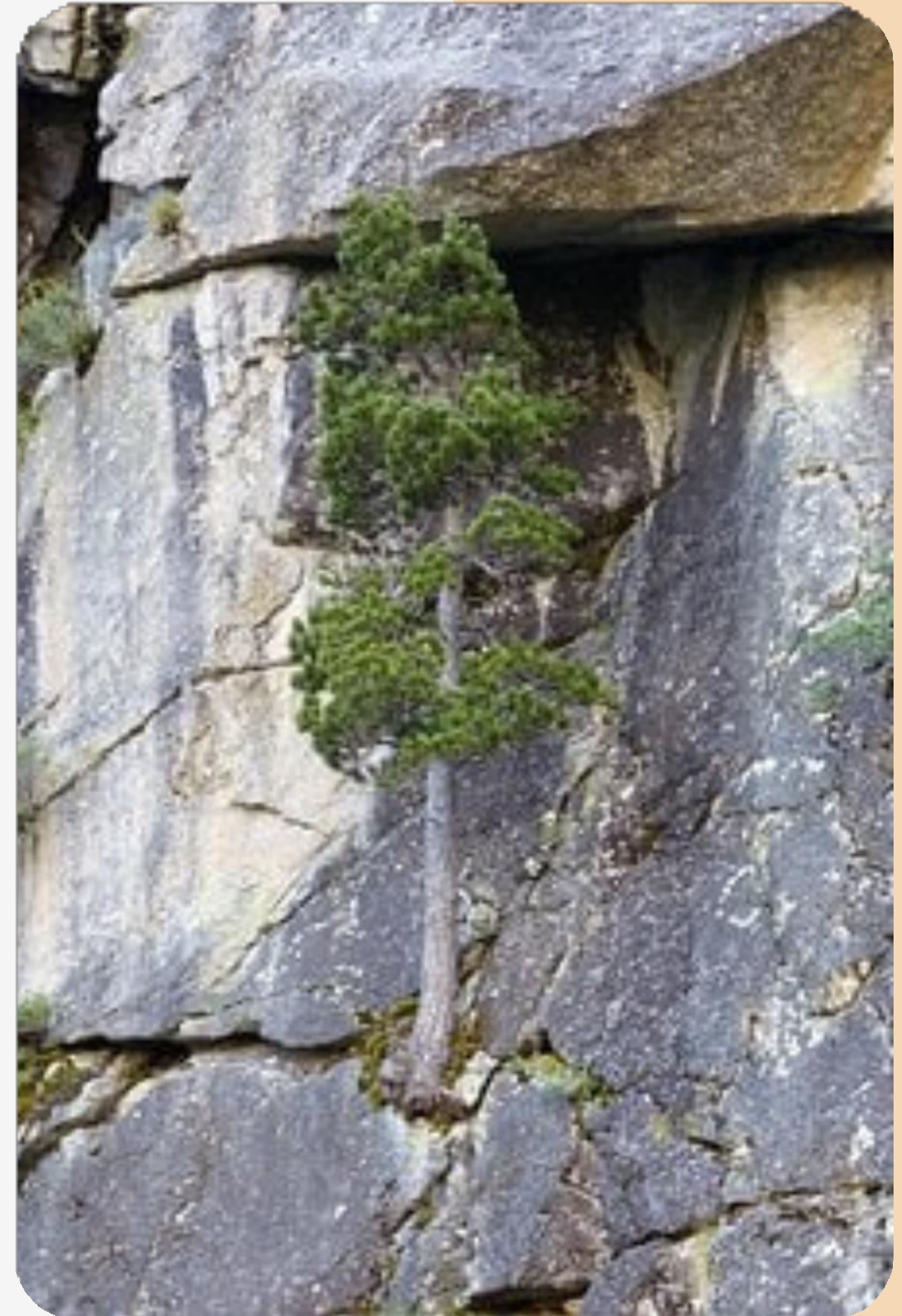
A rezilienciának nincs egzakt definíciója. Összetevői megtalálhatóak különböző társadalomtudományi fogalomban, de a mindfulness mozgalomban is, amely kéz a kézben járt a popkult pszichológia expanziójával. Habár a reziliencia gyakran hasonlít olyan fogalmakhoz, mint a szívósság, fejlődés vagy poszttraumás növekedés, megjelennek a pozitív környezeti hatások is mint a rezilienciához szükséges faktorok. Ez azt jelenti, hogy a reziliens egyének nem önmagukban küzdenek meg a stresszhatásokkal; számos környezeti hatás is segíti őket. Wright és Masten (2005) 4 reziliens megküzdési mintát különböztet meg: ellenállás (a gyermekkorban fellépő negatív környezeti faktoroknak), felépülés (hirtelen traumából vagy hosszan tartó stresszhatásból), normalizálódás (menekülés a negatív gyermekkori körülmények közül egy jobb állapotba) és poszttraumás növekedés (erősebb emberként kijönni a viharból). Kutatások 10 olyan faktort állapítottak meg, melyek segítenek a reziliencia fejlesztésében: egészség, problémamegoldás, másokkal való kapcsolatteremtés, önuralom, spiritualitás, családi rendszerek, jutalmazó rendszerek, partnerségen alapuló társadalmi rendszerek, oktatás, tágabb közösség és kulturális

környezet.

Mivel a mentális betegség mind a felnőttek, mind tinédzserek körében egyre gyakoribb a WHO 2015-ös kutatása szerint, és számos esetben komorbiditási mutatókkal is rendelkeznek (a mentális betegséggel küzdők 20 évvel korábban halnak), ezért kiemelten fontos azokat a környezeti és személyiségbeli faktorokat megerősíteni, melyek segítenek a stresszel való megküzdésben.

Ezek még fontosabbá válnak a folyamatosan változó munkaerőpiac, az eredményközpontú oktatási rendszer és a globális felmelegedés hatásainak következtében, melyek kiemelten stresszes helyzetekbe helyezik a gyermekeket és fiatalokat (lásd klímadepresszió).

# Reziliencia és a reziliens személyiség



# A reziliencia fogalma

A reziliencia fogalma szakterületenként eltér és függ attól is, milyen prekonceptiói vannak a rezilienciával kapcsolatban a kutatóknak; nincs egységes, egyetemesen elfogadott fogalom. A fizikában a reziliencia rugalmas szakítószilárdságot jelent, melyet a társadalomtudományok (pl. a pszichológia, pedagógia, andragógia stb.) emberekre is alkalmazni kezdtek. A reziliencia itt pszichológiai és spirituális dimenziót vesz fel és készségnek lehet tekinteni. Ugyanakkor vizsgálható a személyiségfejlődés szempontjából is, illetve hogy hogyan lehet ezt elérni (Luthar, 1996). Masten és társai (1990) a rezilienciát folyamatként, képességként vagy a bonyolult/veszélyes körülmények ellenére sikeres alkalmazkodásként definiálják. A reziliencia jelenlegi fogalmát kanadai kutatók úgy határozták meg a Nemzetközi Reziliencia Projektben (IRP) mint egyetemes képesség, amely lehetővé teszi az egyén vagy csoport számára, hogy megelőzze, csökkentse vagy legyőzze a hátrányok romboló hatásait (Grotberg, 1997). Az egyik legfontosabb tulajdonságnak azt tartják, hogy a hátrányos körülményekkel meg tudjunk küzdeni az életben és megmutatja az egyén képességét arra, hogy ezekből a körülményekből fel tud épülni (Matějček, Dytrych, 1998; Kožárová, Žolnová, 2013; Žolnová, 2014; Kaleja, Zezulkova, 2015, Stehlíková, 2019; Gilligan, 2020 és mások).

Koncepciójában a reziliencia szoros kapcsolatban áll a megküzdéssel, azaz a problémákkal való megküzdéssel és utána egy harmonikus állapotba való visszatéréssel. A reziliencia így úgy is érthető, mint pl. felépülés egy balesetből, újra munkába állni korábbi munkahelyünk elvesztés után, gyásszal való megküzdés stb. A rezilienciát három eltérő folyamatban lehet leírni (Ungar, 2018):

1. **Felépülés:** az a regenerációs képesség, melyet az egyén egy stresszes helyzetből való felépülés során alkalmaz és amelynek segítségével visszatér az eseményt megelőző állapotba.
2. **Alkalmazkodás:** ez a folyamat azt jelenti, hogy az egyén alkalmazkodik az egyre növekvő stresszhez, hogy azzal meg tudjon küzdeni.
3. **Átalakulás:** az a környezet, amelyben a változás történik és amely az egyént képessé teszi arra, hogy a stresszel hatékonyabban tudjon megküzdeni.

**A reziliencia egy univerzális képesség, amely lehetővé teszi egy egyén, csoport vagy közösség számára, hogy megelőzze, csökkentse vagy leküzdje a hátrányok romboló hatásait. (Grotberg, 1997)**



**Grotberg (1995) több olyan helyzetet is felsorol, melyet eltérő országokban élő gyerekek krízisként élnek meg**

szülő vagy nagyszülő halála, válás, különválás, szülő vagy testvér betegsége, szegénység, család vagy barátok költözése, személyi sérülést okozó baleset, bántalmazás, beleértve a szexuális bántalmazást, elhanyagolás, öngyilkosság, újraházasodás, hajléktalanság, rossz egészségi állapot és kórházba kerülés, személyi sérülést okozó tüzeset, család hazatoloncolása, fogyatékkal élő családtag, szülő munkanélkülivé válása, családtag meggyilkolása, betörések, háború, tűz, földrengés, árvíz, autóbaleset, hátrányos gazdasági helyzet, illegális menekült státusz, menekült státusz, viharok, áradások, hideg, politikai fogvatartás, éhezés, nem rokon által elkövetett abúzus, gyilkosság a lakóhely környékén, instabil kormányzat, aszály

# A reziliencia fogalma

A reziliencia az egyén és környezete közötti interakció eredménye, melyek egyéni (tulajdonságok, tehetség, képességek), társas (család, a nehézséget átélő egyént támogató társak) és közösségi (közösség, iskolai környezet, kulturális normák, intézményi támogatás stb.) szintjén jön létre. (Kollar, 2011) (1. ábra).

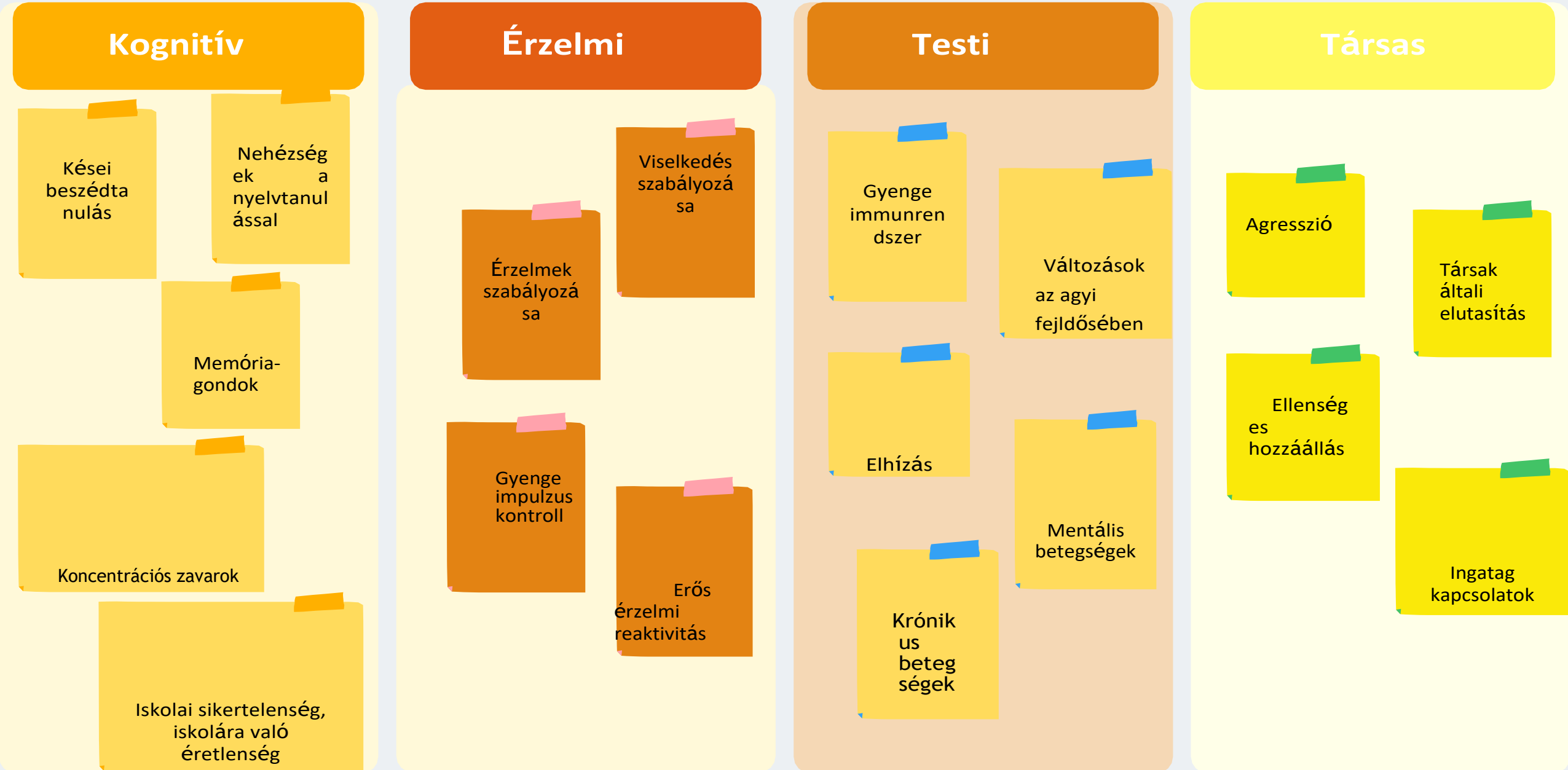
A reziliencia mind az akadályokkal való megküzdésre való képességet, mind a hosszan tartó, rendszeres és/vagy sokkoló és traumatikus életesemények ellenére való eredményeket jelképezi (Polonyi, 2020). Ez a fajta meghatározás magába foglalja például azoknak a sikertörténeteit, akiknek sikerült az oktatásban és társadalomban sikereket elérniük többszörösen hátrányos helyzetük ellenére, és akik nem adták fel a korai életszakaszaikban tapasztalt pusztító események ellenére sem. Ugyanakkor a pozitív pszichológia megerősödésével a hangsúly a hagyományos megküzdési stratégiákról arra tevődött át, milyen jól képes az egyén a növekedésre a stresszhelyzetet követően és milyen jól képes megelőzni, hogy a stresszorok szignifikáns hatással legyenek rá a jövőben (Novotný, 2015; Polonyi, 2020).

1. ábra Reziliencia mint az eltérő faktorok interakciójának eredménye



A reziliencia csak egyéni interpretációban értelmezhető; így reziliens személyiség lehet az, aki sikeres lesz a hátrányai ellenére (vagy váratlanul magas eredményeket ér el ismert hátrányai ellenére), és az is, aki alapvetően nem szenvedett szignifikáns traumatikus életeseményeket, de képes az eseti kríziseket hatékonyan kezelni. Bárki tekinthető reziliensnek, ha képes hatékonyan megküzdeni olyan kisebb nehézségekkel, melyek másoknak jelentéktelennek tűnnek, pl. mikor egy szorongásos egyén összeszedi a bátorságát és hangosan véleményt alkot egy beszélgetés során. Gilligan (2000) a reziliens személyiséget azon tulajdonságok összességéként írja le, amelyek segítik az egyént abban, hogy ellenálljon a nehézségek negatív hatásainak. Vannak rezilienciához köthető tényezők, amelyeket kognitív, érzelmi, testi és társas szinteken lehet azonosítani, amennyiben pl. a gyermekek megküzdési képessége kevésnek bizonyul az adott hátrányokkal szemben (2. ábra).

2. ábra Annak jelei, hogy a gyermek nem elég reziliens kognitív, érzelmi, testi és társas szinten (APA, 2014)



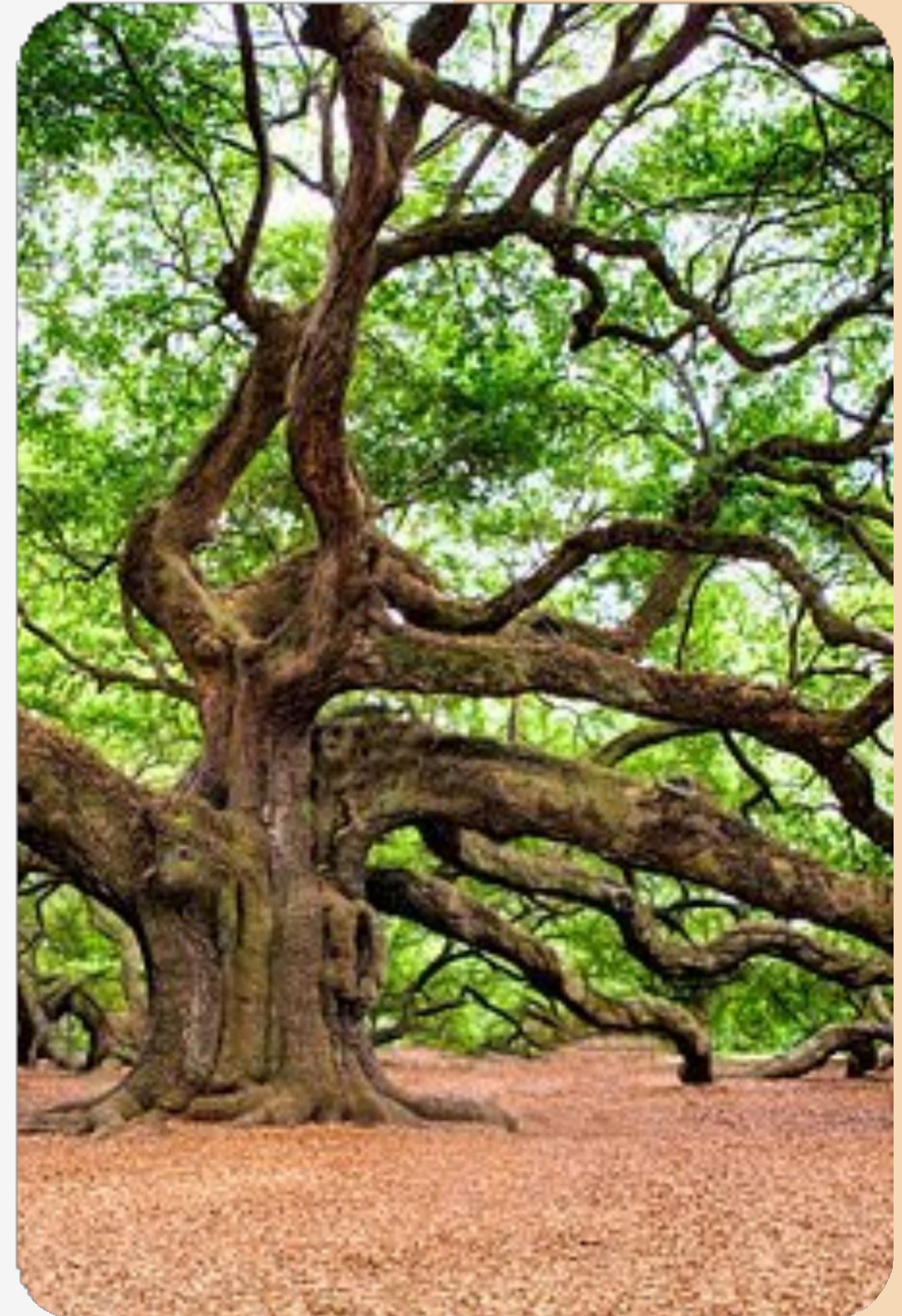
A reziliencia faktorok osztályozhatók aszerint, hogy a támogató tényezők forrása külső, belső vagy társas. Grotberg (1995) 15 tényezőt határozott meg és eltérő kategóriákba osztotta ezeket, úgymint “Nekem van” (külső tényezők), “Én ... vagyok” (belső tényezők) és “Én tudok” (társas tényezők). Az egyénnek nem feltétlenül kell mindegyikkel rendelkeznie, hogy reziliensnek tekinthessük. Az egyik kategóriában való magas pontszám kompenzálni képes a másik kategóriákban előforduló esetleges alacsonyabb értékeket.

3. ábra A reziliencia forrásai (McLean (2003) Grotberg (1995) nyomán)

NEKEM VAN	ÉN ... VAGYOK	ÉN TUDOK
<p>Bizalomra és szeretetre épülő kapcsolataim másokkal: szülők, testvérek, tanárok, barátok.</p>	<p>Szerethető: vannak olyan tulajdonságai, segítenek neki olyan tulajdonságokat szerezni, melyek vonzóvá teszik mások számára.</p>	<p>Kommunikálni: kifejezi érzelmeit és gondolatait, figyel arra, amit mások mondanak.</p>
<p>Strukturált otthoni életem: világos szabályok és szokások, érthető és méltányos büntetés ezek megszegésekor, követésükkor dicséret</p>	<p>Szeretni képes: képes kifejezni ragaszkodását mások iránt és érzékeny a distresszükkel szemben.</p>	<p>Problémákat megoldani: felméri és megoldja a problémákat, ahol kell, másokat is bevon, kitartó.</p>
<p>Példaképem: szülők, más felnőttek, kortársak, testvérek, akik jó viselkedési és erkölcsi példát mutatnak.</p>	<p>Büszke: érzi, hogy képes sikereket elérni és ellenáll az elbátortalanításnak.</p>	<p>Kezeleni ez érzéseim: felismeri és megérti az érzelmeiket, felismeri másokét, kontrollálja az impulzív viselkedést.</p>
<p>Bátorítás az önállóságra: emberek, akik megdicsérnek az önállóságomért.</p>	<p>Felelősségteljes: vannak kötelezettségei, azokat elfogadja és hiszi, hogy a tettei számítanak.</p>	<p>Megérteni a vérmérsékeletem: rálát saját és mások személyiségére.</p>
<p>Hozzáférésem az egészséges élethez, oktatáshoz és jóléthez: folytonos direkt vagy indirekt védettség a testi és lelki egészséghez.</p>	<p>Reményteli és bizakodó: bízik az intézményekben és emberekben, jövőképe pozitív, képes kifejezni hitét egy erkölcsi rendszerben.</p>	<p>Megbízható kapcsolatokat keresni: képes találni olyan felnőttet vagy kortársat, akiben megbízhat és akivel kölcsönös bizalmat tud kiépíteni.</p>



# A reziliencia összetevői



# A reziliencia fogalma

Többféle válasz adható arra, mi is a reziliencia. Több kutató próbálta már összefoglalni a reziliencia összetevőit, mi - tekintve a kézikönyv célját - a Heshmat (2020) által összeállított listás választottuk, amely az APA (2002) eredményein alapul és amely jól használható az ifjúsági munkában és vezetőképzésben is:

1. Egy jelentőségteljes cél kitűzése
2. A feltételezések megkérdőjelezése
3. Kognitív rugalmasság
4. A küzdelem általi növekedés
5. A félelmek ellenére tett cselekvés
6. Az érzelmek irányítása
7. Saját erőnk megtapasztalása Társas támogatás

A pozitív jövőkép és kapcsolatok, a támogató környezet, a közösséghez való tartozás elengedhetetlen védelmet jelentenek a reziliens egyénnek, amelyeknek egyéni törekvéssel is párosulniuk kell. Az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA, 2002, 2012) 10 módszert javasol a reziliencia erősítésére:

- Jó kapcsolat kialakítása közeli hozzátartozókkal, barátokkal és másokkal;
- Ne gondoljunk elviselhetetlenként a krízisekre és stresszes helyzetekre;
- Fogadjuk el a megváltoztathatatlan tényezőket;
- Reális célokat tűzzünk ki és tegyünk az elérésükért; negatív szituációkban legyünk proaktívak;
- veszteségek átélése után keressük a lehetőséget az önfelfedezésre;
- fejlesszük az önbizalmunkat;
- gondolkodjunk hosszútávon, a stresszes helyzetet próbáljuk meg tágabb kontextusban látni;
- legyünk optimisták, várjunk jó dolgokat az élettől;
- ápoljuk a testet és lelket egyaránt, sportoljunk rendszeresen, figyeljünk oda saját szükségleteinkre és érzéseinkre.

# A reziliencia fogalma

Donders (2020) a rezilienciát átfogóbban értelmezi, nála nem elég a pozitív jövőkép, az egyénnek el kell fogadni a múltját is. Ez nála megoldás-központú gondolkodáshoz, és erőn, önkontrollon, önbizalmon és egészséges emberi kapcsolatokon alapuló attitűdhöz vezet.

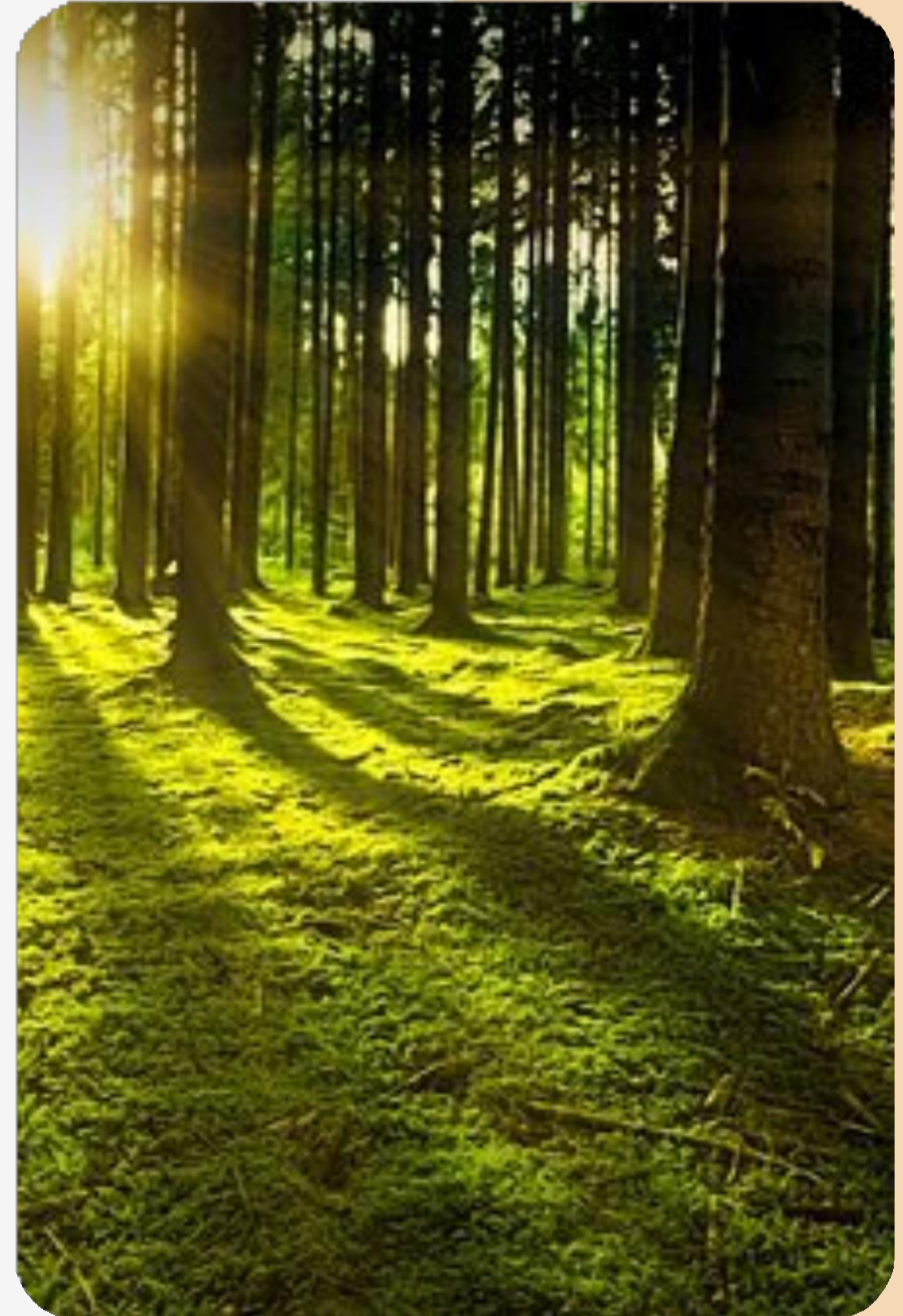
A reziliencia összetevőit így általánosságban megtalálhatjuk az egyéni szenvedésben (beleértve a kitartást, célok kitűzését, a pozitív jövőbe vetett hitben), a támogató kapcsolatokban (egyéni, közösségi, spirituális vagy a vizsgálatától függően akár nagyobb csoportokban, közösségekben is); megtalálható az önbecsülésben és a pozitív énképben is. És bár világosnak tűnhet, hogy a reziliencia komponensei elsősorban az adott egyén tulajdonságaihoz köthetők, a környezettől is nagyban függenek. Ha megfelelő környezetet és kapcsolatokat vagyunk képesek teremteni, akkor a környezet támogatni fogja a reziliens személyiség fejlődését.

Benard (1993) szerint a reziliens gyermek fejlődéséhez szükséges környezetet (az egyéni sorstól függetlenül) az alábbiak jellemzik:

1. törődés és támogatás (ha a család erre képtelen, akkor az iskolának kell ilyen kapcsolatokat kialakítania)
2. pozitív elvárások (támogatni a tanár-diák, diák-diák kapcsolatokat)
3. az együttműködés lehetőségeinek megteremtése (értelmes tevékenységek az iskolában, megkérdezni a diákok véleményét, a kritikus gondolkodás fejlesztése, kooperatív tanulás, közös tanulás stb.)

**Ezeket a lehetőségeket elsődlegesen a családnak kellene biztosítania, de néhány esetben más személy is helyettes szerepet kaphat, mint pl. tanár, oktató vagy szociális munkás, aki erős támogatói szerepet tölthet be a gyerekek életében.**

# Reziliencia és oktatás



# A reziliencia fogalma

Amikor oktatási rezilienciáról beszélünk, meg kell különböztetnünk a különböző aktorokat és dimenziókat. Először is létezik tudományos diskurzus a reziliens tanulókról. Egyrészt ez azokat a tanulókat jelenti, akik a korábban részletezett pszichológiai tulajdonságokkal rendelkeznek. Másrészt léteznek olyan oktatásszociológiai és összehasonlító oktatáskutatások, amelyek azokat a szocioökonómiailag hátrányos helyzetű tanulókat vizsgálják, akik hátrányaik ellenére jól teljesítenek az iskolában (pl. PISA, OECD, Masten és társai 2014, Ceglédi 2012 stb.).

A másik szignifikáns faktor a reziliens tanulók vizsgálatában a környezet. A tudományos diskurzus másik dimenziója tehát az oktatási rezilienciával kapcsolatban a reziliens óvodákkal, iskolákkal és oktatási rendszerrel foglalkozik, amelyek segítik a tanulók rezilienciájának erősítését (Agasisti és társ. 2018, Bacskai 2015, Széll 2018). Az iskolák és óvodák fontos szerepet töltenek be abban, hogy a diákok megfelelően tudják kezelni a stresszt, mivel megfelelő terepet adnak a negatív életeseményekkel és stresszes helyzetekkel való szembesülésre. Olyan, mint egy oltás: a kockázatos helyzeteket segítséggel oldják meg és lehetőséget kapnak, hogy tanuljanak és fejlődjenek a nehézségek megtapasztalásán keresztül (Masten és társ., 1990).

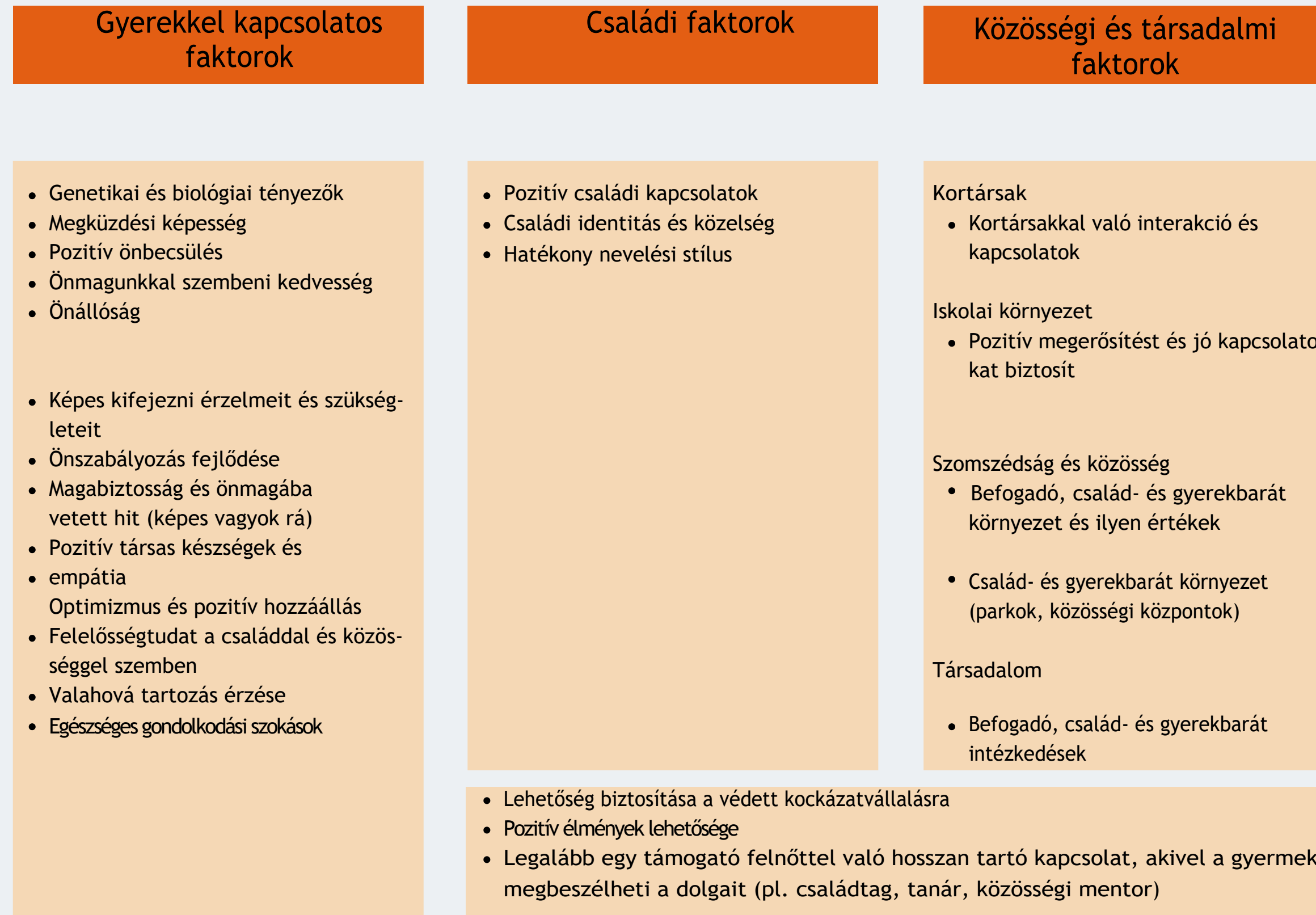
Továbbá az intézmények azzal is fejleszthetik a diákok rezilienciáját, ha elég olyan személyzete, főleg tanárai vannak, akik maguk is személyes és szakmai rezilienciával rendelkeznek (Ceglédi, 2020).

A reziliencia nem csak otthon fejlődik, intenzíven alakítja az iskola is, hiszen a gyerekek itt töltik a legtöbb időt. Komárik és tsai (2010) rámutatnak, hogy az iskolák olyan környezetet teremtenek, ahol megtanulható az élethelyzetek megfelelő megoldása, értékeket közvetít, készséget fejleszt és az egyéni dimenzió túl helyzetmegoldásra ösztönöz. Stehlíková (2019) szerint az alacsony rezilienciájú diákok esetében kognitív (pl. koncentrációs), érzelmi (indulatosság, önfegyelm hiánya), társas (agresszív társas viselkedés, problémák a kapcsolatok kialakításában) vagy akár testi (gyenge immunrendszer, elhízás, magas vérnyomás stb.) problémák is kialakulhatnak.

**A hajléktalanságot megtapasztaló gyerekek közötti szignifikáns egyéni eltérések azt mutatják, hogy sok gyerek reziliens, különösen, ha több erőforrással és protektív faktorral rendelkeznek (Masten és tsai, 2014).**

A reziliencia több faktorok keresztül alakul ki (4. ábra). Ez az összefoglaló jó háttérrel ad az oktatási intervencióra való felkészüléshez.

4. ábra A reziliencia fejlesztésének szintjei és vonatkozó faktorai



# A reziliencia fogalma

2014-ben az APA javasolta, hogy az iskolák vezessék be az általuk javasolt módszereket, melyek a diákok rezilienciáját mind a tanárok, mind az iskolai rendszeren keresztül erősítették:

A tanár gondoskodással és kellő elővigyázatossággal közelítsen a gyerekek szükségleteihez.

Egységes és következetes iskolai fejlődés előre meghatározott szabályok mentén.

Egységes és egyenlő bánásmód, családi háttértől és tehetségtől függetlenül.

A diákok társas interakcióinak támogatása, a fogyatékkal élő diákok bevonásának hangsúlyozása.

Annak a lehetőségének a megteremtése, hogy a diákok ne csak a tanulásban, hanem más tevékenységekben is sikeresek legyenek.

Folyamatos hangsúly az iskolai jelenlétén, mivel a gyakori hiányzás hátráltatja az iskolában elért eredményeket.

Eddig a következő programokat sikerült megvalósítani (Ungar, 2018):

Egészséges kapcsolatok kialakítása.

Saját erősségekre való építés.

Lehetőség kialakítása önmagunk felfedezésére, erőforrások megtalálása, megtanulni uralni a helyzetet.

A társadalmi igazságosságra való reflektálás.

Jobb hozzáférés az alapvető szükségletek kielégítéséhez szükséges tényezőkhöz.

A csoporthoz tartozás érzésének erősítése, felelősség mások iránt, az élet és spiritualitás értelme.

Kulturális tudatosság fejlesztése, az etnikai vagy kulturális gyökerek felfedezése és elfogadása.

A Beyond Blue (2017) hasonló alapelveket határozott meg a 0-12 éves reziliens gyerek oktatásával kapcsolatban:

1. A gyerekek tanuljanak a rezilienciáról.
2. Támogató kapcsolatok kiépítése, erősítése és bátorítása.
3. Az önállóságra és felelősségvállalásra való koncentráció.
4. Az érzelmek kezelésére való koncentráció.
5. Lehetőségeket teremteni az egyéni kihívásokhoz.

# Módszertan

Hogyan használjuk a feladatokat?

Hogyan alkalmazzuk őket az oktatásban?

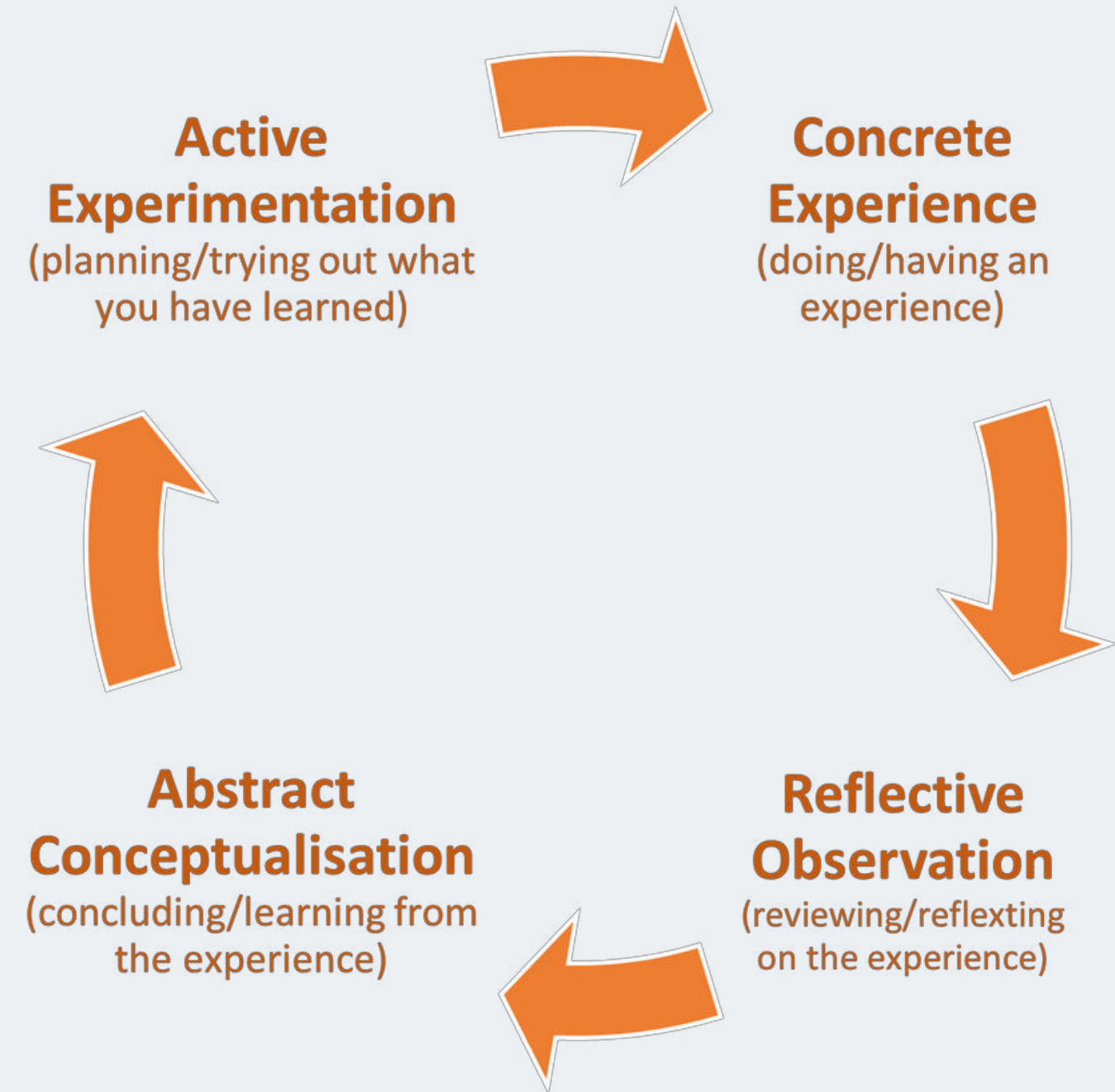
Hogyan használjuk szabadidős tevékenységként?





# Kolb tapasztalati tanulás modellje

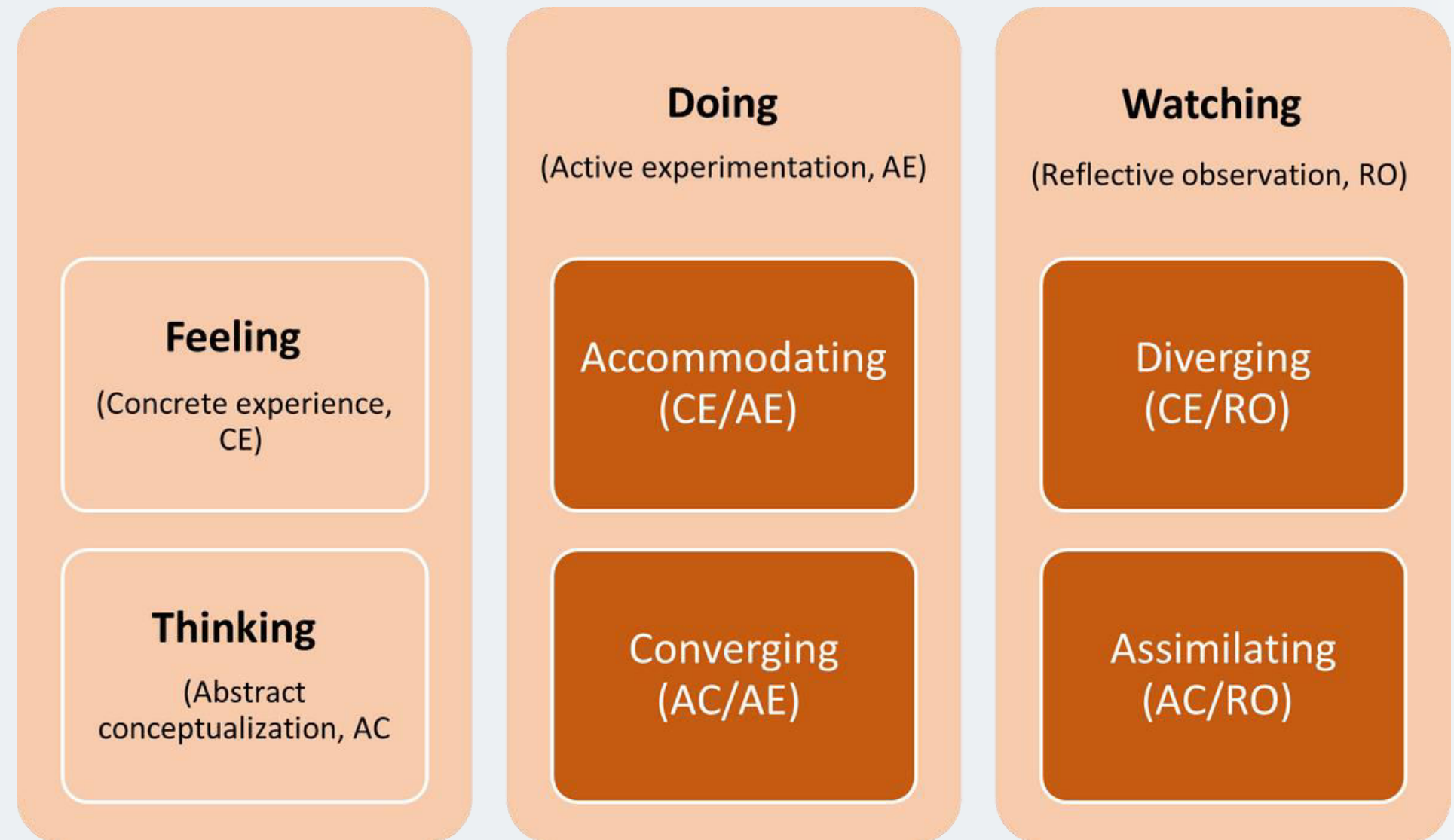
A tevékenységeket az egyéni tanulási módszerek figyelembevételével kell használni, részben a gyermekek korábbi tapasztalataira, valamint személyiségjegyeikre és jellemükre támaszkodva. Ideológiailag a tevékenységek a szociális és érzelmi nevelés fogalmából erednek, amely kiterjed az érzelmi intelligencia fejlesztésének és a szociális készségek (pszichoedukáció) tanításának folyamataira is, és a társadalmi és érzelmi kudarcok során is használják (Komárik et al., 2010). Ezt legjobban Kolb tapasztalati tanulás modellje illusztrálja. Szerinte (1984) a tanulás lendületét egy speciális tapasztalat adja, amelyre aztán az egyén reflektálni tud. Az élményre való reflektálás konklúziók levonásához és a jövőbeni viselkedéssel kapcsolatos ötletekhez vezet, melyet a jövőbeni helyzetek fognak megerősíteni.



A tanulási stílus meghatározza az új helyzetekben való viselkedést. Habár egy stílus hajlamos a dominálásra, az egyének legtöbbször tudnak más stílusokat alkalmazni attól függően, mit kíván meg az adott helyzet.

# Kolb tapasztalati tanulás modellje

Kolb elmélete szerint (1984) minden fázist a gyermek által preferált egyéni tanulási stílus határoz meg, amely az aktuális probléma megközelítéséből (érzés-feeling/gondolat-thinking) és a viselkedést meghatározó viselkedésből (csinál-doing/néz-watching) fakad. Kolb négy tanulási stílust különít el: alkalmazkodó, nyitott, konvergáló, asszimiláló. Az, ahogy a problémás helyzetre tekintenek, meghatározza a számukra nyújtható professzionális segítséget. A rezilienciafejlesztésnél is figyelembe kell venni, mivel bizonyos tevékenységek hatástalanok lehetnek az eltérő stílust alkalmazó gyerekeknél. Ennek oka nem feltétlenül az, hogy a tevékenység maga hibás, hanem az adott tevékenység és a tanulási stílus nem kompatibilis egymással. Ugyanakkor az is lehetséges, hogy ugyanaz a feladat rendkívül hatásosan működik majd egy másik stílus szerint tanuló gyereknél.



A végén minden rendben lesz. Ha valami nincs rendben, akkor még nincs vége. (John Lennon)

## Példa

A gyerekek eltérően látják és kezelik ugyanazt a helyzetet, így eltérően viselkednek és reagálnak rá. Jelen példa megmutatja, mennyire eltérően is tudnak viselkedni. Ez persze nem jelenti, hogy létezik helyes reakció. A szülők válása esetén például eltérően reagálnak a gyerekek attól függően, milyen tanulási stílust részesítenek előnyben. Az egyes stílusok esetében a következő reakciókat várhatjuk:

**Alkalmazkodó stílus** (*az érzés és cselekvés kombinációja*) - ezek a gyerekek aktív iránymutatást igényelnek, hogy alkalmazkodni tudjanak a helyzethez. A szülőknek el kell mondaniuk, mit várnak el tőlük, világos utasításokra van szükség, milyen viselkedésre számítanak a gyermektől és mi lesz a szerepük az új élethelyzetben. Ezek a gyerekek inkább a szülők által adott információkra támaszkodnak, mintsem maguk elemzik a helyzetet. Ha nem kapnak utasításokat, akkor próba szerencse módon tanulnak a helyzetből.

**Nyitott stílus** (*érzés és megfigyelés kombinációja*) - ezek a gyerekek saját véleményt szeretnének alkotni a helyzetről, meg kell érteniük, mi történik és saját nézőpontot kell kialakítaniuk. Fel kell dolgozniuk az információkat, ezt kérdéssel felvetésből szerzett más információkkal együtt teszik. Beszélniük kell a szülőkkel, sokat kérdeznek és meg akarják érteni a helyzetet. Szeretnék, ha a véleményüket figyelembe vennék az új élethelyzetben.

**Konvergáló stílus** (*gondolkodás és cselekvés kombinációja*) - ezeket a gyerekeket jobban érdekli a helyzet gyakorlati oldala. Specifikus kérdéseikre válaszokat várnak és igyekeznek úgy viselkedni, ahogy szerintük az a leghatékonyabb, még ha mások ezt merevnek vagy érzéketlennek is tartják. Viselkedésük nem érzelmeken, hanem a gyakorlatiasságon alapszik.

**Asszimiláló stílus** (*gondolkodás és megfigyelés kombinációja*) - ezeknek a gyerekeknek logikus magyarázatra van szükségük, az érzelmeikre nem lehet hatni. Információra és magyarázatra van szükségük, a szituáció érzelmi dimenzióját nehezen értik meg. Amennyiben világos válaszokat kapnak és kellő információval rendelkeznek, képesek jól megküzdeni a helyzettel és hatékonyan alkalmazkodni hozzá.

Az egyes tevékenységeket aszerint csoportosítottuk, mely területen fejlesztik a rezilienciát. Korábban definiáltuk a rezilienciához köthető faktorokat, a feladatok ezekhez kötődnek. Így azok, akik ismerik az ügyfeleiket vagy csoportjaikat, ki tudják választani, mely feladatokat tudják hatékonyan alkalmazni. A feladatok az alábbi fejlődési területekre fókuszálnak:

- Asszertív viselkedés
- Önbizalom és pozitív énkép
- Testi és lelki öngondoskodás
- Önfegyelem és önszabályozás
- Stabil szociális háló kiépítése
- Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió
- Kommunikációs készség

Minden feladathoz egy részletes leírás tartozik, kiegészítve azokkal a kérdésekkel, amelyek segítik feldolgozni és további tevékenységekkel. Néhány feladat több kategóriában is alkalmazható, kisebb módosítással. Pedagógusoknak, foglalkozásvezetőknek instrukciók és javaslatok további segítséget nyújtanak.



# Feladatok

- Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió
- Kommunikációs készség
- Asszertív viselkedés
- Önfegyelem és önszabályozás
- Önbizalom és pozitív énkép
- Stabil szociális háló kiépítése
- Testi és lelki öngondoskodás



# Hogyan használjuk a kézikönyvben található feladatokat?

A feladatok az előző oldalon ismertetett kategóriák szerint lettek csoportosítva, ugyanakkor több feladat egyszerre több területet is fejleszt. A leírások a jelen pedagógiai ismeretekből fakadnak, és olyan területeket is tartalmaznak, melyek esetében az egyes feladatok hasznosnak bizonyulhatnak. Habár a feladatok sorrendje a megadott rendszert követi, más célokra is felhasználhatók, csak a tréner és az ő kreativitása szab határt annak, hogyan használja. Minden feladatléírás tartalmazza az instrukciókat a résztvevők számára, a főbb célokat, melyek meghatározzák a reziliencia fejlesztésében elfoglalt helyüket, csakúgy, mint módosításokat és javaslatokat a tapasztalatainkból fakadó gyakorlati megvalósításhoz. A feladatok feldolgozása fontos része a megvalósításnak és arra ösztönzi a gyerekeket, hogy tágabb keretek között értelmezzék a tevékenységet és több tapasztalatot szerezzenek, mintha csak pillanatnyi élményként fognák fel. Segít abban is, hogy megértsék és feldolgozzák az érzelmeiket, magukévá tegyék a tapasztalatokat, így az meg tud jelenni a későbbi viselkedésükben is (lásd Kolb tapasztalati tanulás modellje). Ezt azzal tudjuk elérni, hogy csoportosan megbeszéljük, feldolgozzuk a feladatokat, hogy a gyerekek egymás között tudják felfedezni és elmagyarázni érzéseiket.

# A feladatok listája

Feldolgozott terület	Feladat neve	Fejlesztett készség
<i>Érzelmelek felismerése, önismeret, önreflexió</i>	Érzelemkerék	Érzelmelek felismerése, önismeret, önreflexió
<i>Kommunikációs készség</i>	Világos, mint az éjszaka Tettek és érzelmek naplója Suttogó postás “Mit segítsék?”	Érzelmelek felismerése, önismeret, önreflexió Érzelmelek felismerése, önismeret, önreflexió / Testi és lelki öngondoskodás Kommunikációs készség
<i>Asszertív viselkedés</i>	Tanuljunk példákkal és tettekkel! Elmondom, mit érzek Lépésről lépésre Alap asszertivitás A negatív érzelmek asszertív kifejezése	Kommunikációs készség Kommunikációs készség Asszertív viselkedés / Érzelmek kifejezése / Kommunikációs készség Asszertív viselkedés Asszertív viselkedés / Kommunikációs készség
<i>Önkontroll és önszabályozás</i>	Nyugdíjba megyek	Asszertív viselkedés / Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió / Kommunikációs készség
	Érzelmi hőmérő	Önkontroll és önszabályozás / Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió
<i>Önbizalom és pozitív énkép</i>	Találd ki érzésből Én is okos vagyok! Az interjú Életem térképe	Önkontroll és önszabályozás Önbizalom és pozitív énkép Önbizalom és pozitív énkép / Kommunikációs készség
<i>Stabil szociális háló kiépítése</i>	Feltöltő tevékenységek A mocsári szörny Ahogy a hősök csinálják A te tündérmeséd	Önbizalom és pozitív énkép / Kommunikációs készség Stabil szociális háló kiépítése Stabil szociális háló kiépítése / Kommunikációs készség
<i>Testi és lelki öngondoskodás</i>	Kedvességfa Különös kirándulás Csak nyuhi és lazíts Színezd ki az érzelmeid!	Stabil szociális háló kiépítése / Asszertív viselkedés / Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió Stabil szociális háló kiépítése / Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió / Testi és lelki öngondoskodás Testi és lelki öngondoskodás Testi és lelki öngondoskodás / Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió

# Érzelemkerék

Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió

## Tevékenység leírása

A résztvevők megismerik az érzelmet és azt, hogyan tehetnek különbséget az árnyalataik között.

Forrás: Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion. New York: Academic, 3-33. o.

## Instrukciók

A vezető kiosztja a Plutchik kereket a résztvevőknek. Előbb az alapérzelmet és azok egymáshoz viszonyított helyzetét nézik meg, majd a másodlagos érzelmet vizsgálják meg.

## A tevékenység célja

- Az érzelme mélyebb megismerése.
- Saját érzelmek azonosítása.
- Az érzelmek fokozatainak megismerése segít a kockázatos helyzetek és az érzelmek működésének feldolgozásában.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

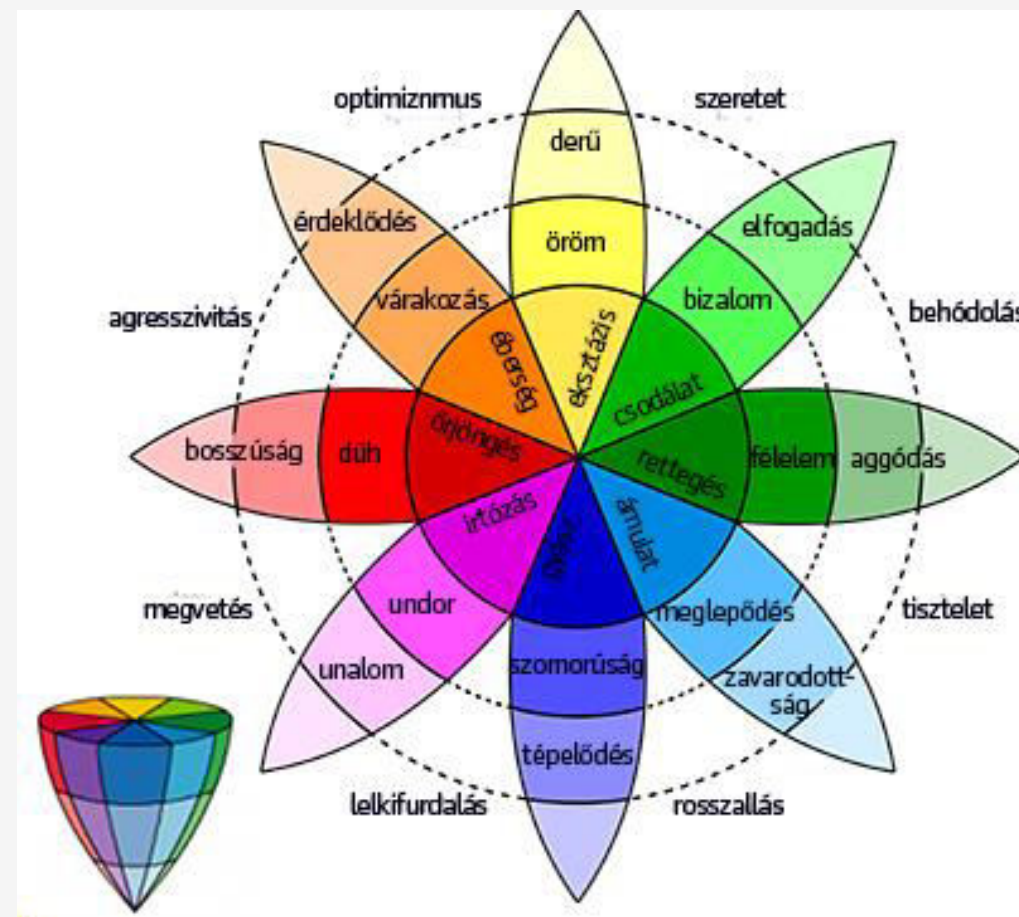
2-10

## Vezetői instrukciók

- Legyetek türelmesek egymással, az érzelmek nagyon eltérő dolgokat jelenthetnek más-más embereknek.

## Segédletek

Plutchik kerék kinyomtatva.



## A résztvevők feladatai

- Találd meg a keréken az elsődleges érzelmet! Mik az ellentétjeik? Miért?
- Nézd meg az egyik érzelmek fokozatait. Mik az eltérések az egyes szintek között?
- Nézd meg a kereket. Mi történik, ha két egymás mellett lévő érzelmek keveredik?
- Próbáld megmondani, mit érzel most éppen? Mi tudna ezen változtatni? Hogyan változnának az érzelmeid? Gondolj ki néhány eseményt és írd le a válaszaid!
- Beszélj meg a válaszaid a csoporttal!

## Megjegyzések

Plutchik elmélete 8 alapérzelmet különböztet meg 4 ellentétpárban: boldogság és szomorúság, düh és félelem, bizalom és undor, meglepettség és ráérzés. Minden érzelmeknek 3 fokozata van, pl. elfogadás - bizalom - rajongás, unalom - undor - utálat stb. Az ellentétek kioltják egymást, pl. nem lehetünk egyszerre érdeklődők valami iránt és zavarodottak, vagy boldogok és mérgesek.



# Világos, mint az éjszaka

Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió

## Tevékenység leírása

Felismerni az érzelmeinket és céljainkat, megtanulni ezeket tisztán kommunikálni mások felé.

Forrás: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, 164-165. o.

## Instrukciók

A vezető felolvassa a feladatot a gyerekeknek, akik aztán válaszolnak a kérdésekre.

## A tevékenység célja

- Az intelligencia eltérő formáinak megismerése a könyvmolyságon és színötös tanulókon túl.
- A cél megtalálni az erősségeket, amikre támaszkodhatunk és amiket erősíthetünk.
- Segítség a karriertervezéshez, feltérképezni azokat a területeket, melyekre figyelniük kell.

## Vezetői instrukciók

- Fontos, hogy a lehető legtöbben megosszák a véleményüket és gondolataikat, így megtanulják kifejezni azokat akkor is, ha vannak a csoportban hangosabb vagy erősebb véleménnyel rendelkezők.

## Segédletek

Jegyzet a következőkkel:

Sok gyereknek bonyolult beszélni a problémáikról, céljaikról. Gyakran érzik, hogy valami nincs rendben, és boldogtalanok, de nem tudják megmagyarázni, miért. Ahhoz, hogy elérjük céljainkat, előbb tudnunk kell, mi zavar minket és hova akarunk eljutni. Ehhez meg kell tanulnunk pontosnak és kristálytisztának lenni, nem pedig zavarosnak lenni, mint egy sáros pataknak. A következő példákban melyek azok, amelyek tiszták és melyek zavarosak?

Példa 1:

Jack: Utálok iskolába járni, nem megyek oda vissza.

Szülő: Mi a baj az iskolával?

Jack: Minden. Mindent utálok benne, az egész borzalmas.

Szülő: Történt valami, amit nem mondasz el?

Jack: Utálok iskolába járni, nem megyek oda vissza.

Szülő: Mi a baj az iskolával?

Példa 2:

Lauren: Nem szeretem a szüneteket.

Szülő: Mi a baj a szünetekkel?

Lauren: A többiek mindig csúfolnak, kockának hívnak, mert jó vagyok matekból meg ilyenek.

Szülő: És miért baj, ha kockának hívnak?

Lauren: Azt érzem tőle, hogy más vagyok, mint a többiek, olyan fura.

## A résztvevők feladatai

- Figyelj a vezetőre, majd válaszolj a kérdésekre.
- Nincsenek jó vagy rossz válaszok, csak vélemények.
- Figyelj arra is, mit mondanak a többiek.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Ki írta le az iskolai gondjait pontosan, Jack vagy Lauren?

Ha tanár vagy szülő lennél, Jacknek vagy Laurennek tudnál könnyebben segíteni? Miért?

Ha tanárként vagy szülőként Jacknek szeretnél segíteni, hogy éreznél?

## Korosztály

## Résztvevők száma

Kisgyerekek

2-10

Idősebb gyerekek

Serdülők

# Napló

Érzelmek felismerése, önismeret, önreflexió

## Tevékenység leírása

Egy héten át figyeld meg az érzéseid és hogy milyen érzelmek merülnek fel benned.

Forrás: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, 72. o.

## Instrukciók

Mindenki kap egy táblázatot, amelyben rögzíthetik, mit csináltak. A tevékenység mellé azt írják le, mit éreztek és milyen intenzitással.

## A tevékenység célja

- Néha a problémáink és aggodalmaink miatt úgy érezzük, teljesen elakadtunk.
- Néha azok a dolgok, amiket csinálunk, még inkább az elakadás érzését keltik bennünk.
- A problémák elöl való meneküléstől még jobban elakadunk.
- Segítséget kérni akkor is jó, ha a probléma túl nagynek tűnik.

## Vezetői instrukciók

- Mivel ez egyéni feladat, az eredményeket egy hét után lehet megbeszélni.

## Segédletek

Táblázat hétfőtől vasárnapig, minden nap 4 időszakra bomlik (reggel, délelőtt, délután, este).

## A résztvevők feladatai

- Használd a kapott táblázatot, hogy leírd, miket csináltál a héten.
- Írd le, hogyan éreztél magad a tevékenységek közben és 1-10 között milyen erősen éreztél ezt (pl. hétfő délután fociztál, amitől erősnek (6), fáradtnak (8) éreztél magad és jól szórakoztál (10); vagy vasárnap reggel veszekedtél anyukáddal, amitől dühösnek (8) és zaklatottnak (9) éreztél magad.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Egy hét elteltével a csoport vagy az egyén megbeszélheti az eredményeket, megmutathatják, mitől érezték magukat jól vagy rosszul és terveket is készíthetnek, hogyan kezelhetik a rossz és hogyan építhetik be a jó dolgokat a mindennapjaikba.

## Korosztályi módosítások

Idősebb gyerekekkel és kamaszokkal nagyobb mélységben beszélhető át a feladat, ők képesek nemcsak terveket, hanem pontos stratégiákat is alkotni az egyes szituációk elfogadható kezelésére is (pl. félelem, szorongás kezelése, a helyzet uralása stb.).

## Korosztály      Résztvevők száma

Kisgyerekek	1- 10
Idősebb gyerekek	
Serdülők	

# Suttogó postás

Kommunikációs készség

## Tevékenység leírása

Megtanulni figyelni másokra, tisztán kommunikálni, elkerülni a projekciót.

Forrás: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, 99. o.

## Instrukciók

A résztvevők leülnek egy körbe. Egyvalaki egy rövid mondatot suttog a mellette ülő fülébe, aki továbbadja a mellette ülőnek és így tovább, amíg az utolsó ember is megkapja az üzenetet. Az utolsó ember hangosan elmondja, mit hallott.

## A tevékenység célja

- Megtanulni, hogy a gondolatok félreértelmezhetők.
- Az emberek hajlamosak azt hallani, amit akarnak.

## Vezetői instrukciók

- A vezető elmagyarázza a játék szabályait.
- Ezután megkéri őket, hogy a játék során nagyon figyeljenek egymásra, a játék végétől pedig mondják el, szerintük mi a feladat célja.

## A résztvevők feladatai

- Üljetek le egy körbe.
- Egyikőtök suttogjon a mellette ülő fülébe egy rövid mondatot.
- Az üzenetet ő is továbbadja a mellette ülőnek.
- Az utolsó, aki megkapja az üzenetet, hangosan mondja ki, mit hallott.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Habár a feladat célja a szórakozás, észrevehető, hogy az adott pillanatban meglévő érzéseink, gondolataink befolyásolni képesek azt, hogy mit hallunk. Pl. ha a matekdolgozat miatt izgulunk, hajlamosak vagyunk valami ehhez kapcsolódót hallani, habár az üzenetnek ehhez nem is volt köze. A félrehallás vagy a figyelmetlenség tehát képes befolyásolni a hallott üzenetet. Mit tehetünk azért, hogy az eredeti üzenet jusson el hozzánk?

## Korosztály

## Résztvevők száma

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

4 - 10

# “Mit segítek?”

Kommunikációs készség

## Tevékenység leírása

Mint minden készséget, a kedvességet is gyakorolni kell, így sok lehetőséget kell erre biztosítani a fiataloknak. Hozzunk létre olyan helyzeteket, ahol a gyerekek segítőkészek lehetnek és együtt dolgozhatnak. Erre jó módszer bábok használata “mit segítek?” típusú szerepjátékokban. Vess fel egy problémát és kérdezt meg a gyerekeket, mit tennének. Pl. játszd el, hogy az egyik báb leesik és megüti magát. Kérd meg a gyerekeket, hogy mondják vagy játsszák el, mit és hogyan segítenének neki.

Forrás: Coulombe, M., Zuccaro, E. A Culture of Kindness in Early Childhood Classrooms. Elérhetőség: <https://www.edutopia.org/article/culture-kindness-early-childhood-classrooms?fbclid=IwAR0JV3zMHakG-EYe5D0CZvXLS41lvviP8xSu22zBfS-y2Pq1KsLRk4Co098>

## Instrukciók

Most bábjátékot fogunk játszani. Legyetek figyelmesek!

Hogyan tudunk segíteni nekik? Mondj el minden ötletet, ami eszedbe jut!

## Vezetői instrukciók

- Hagyd a gyerekeket brainstormingolni! Bármit mondhatnak, ami eszükbe jut!
- Mikor eljártsszák, mit tennének az adott helyzetben, légy óvatos a bábokkal!

## A tevékenység célja

- Ez a fajta gyakorlat biztonságos terepet ad a gyerekeknek, hogy kipróbálják az ötleteiket és felkészüljenek valós helyzetekre.

## Segédletek

Szituációk:

- az egyik báb elesik és megüti magát
- az egyik báb nem találja a kedvend tollát/játékát/könyvét stb.
- az egyik báb sír, mert hiányzik neki az anyukája
  
- az egyik báb sír, mert eltörött a játéka
- az egyik báb szomorú, mert nincs kivel játszania stb.

## A résztvevők feladatai

- Nézd meg az előadást.
- Figyeld meg, mi történik.
- Találj ki megoldásokat a helyzetre.
- Játssz el, mit mondanál vagy tennél, hogy segíts a bábnek.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Mit láttál?

Mi a probléma? Hogy érzi magát a báb ebben a helyzetben? Hogyan tudunk segíteni, gondját viselni?

## Korosztályi módosítások

Kamaszoknak korukhoz igazítva lehet szituációkat mondani, bábok helyett pedig saját maguk is eljátszhatják a szerepeket.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

4 -10

# Tanuljunk példákkal és tettekkel!

Kommunikációs készség

## Tevékenység leírása

A vezető elmeséli vagy levetíti Helen Keller történetét és nehézségeit (itt elérhető: <http://www.gutenberg.org/files/2397/2397-h/2397-h.htm>).

A résztvevők elképzelik, milyen lehet vaknak lenni vagy egy látássérültet kísérni egy játékon keresztül, hogy megértsék a helyzetet. Forrás: Bennett, S., Bennett, R. (1998). Inchide televizorul!365 de jocuri pentru copilul dumneavoastra in locul privitului televizor. Bucharest: Editura Hiparion & Alexandra.

## Instrukciók

A vezető bemutatja Helen Keller történetét, illetve a látássérült gyermekek helyzetét, milyen nehézségei voltak a mindennapi életben. Beszélgetést kezdeményez az ilyen helyzetben élők szükségleteiről. A résztvevők párokat alkotnak, egyikük kendőt köt a szemére, a másik pedig instruálja a következőkben: evés, ivás, labdázás, elmagyarázni, mi hogy működik. Végül a résztvevők feldolgozzák az élményeiket.

## Age

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

2 - 6

## Vezetői instrukciók

A teremből nem lehet kimenni és el kell kerülni a lépcsőket!

## A tevékenység célja

- Felismerni a látássérültek nehézségeit.
- Eltérő szerepekben asszertív viselkedési mintát felvenni.

## Segédletek

Sötét sál.

Labdák, tányérok, pohár, torta, alma, víz.

## A résztvevők feladatai

- Nevezd meg néhány nehézséget, amellyel egy látássérült küzd!
- Kösd be a partnered szemét és segíts neki önállóan enni, inni, játszani, tárgyakat használni, átsétálni a szobán stb.
- Meséld el, hogyan éreztél magad az egyes szerepekben!

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Hogy érezte magát, akinek be volt kötve a szeme? Mi kell ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat? Hogyan tudunk segíteni egy látássérült munkatársat?

## Korosztályi módosítások

Minden korosztályban használható, de a történetet a korcsoporti sajátosságokhoz érdemes igazítani.

# Elmondom, mit érzek

Asszertív viselkedés

## Tevékenység leírása

A vezető szituációs kártyákat vagy képeket készít elő, melyen a szereplők gyerekek és felnőttek. A gyerekek feladata, hogy kihúzzanak egy kártyát (véletlenszerűen), felolvassák és megpróbálják elmondani vagy eljátszani a kártyán szereplők érzéseit.

## Instrukciók

Játszd el vagy mondd el, mit érez a képen szereplő gyerek. Hogyan mutathatják meg a gyerekek a felnőtteknek, mit éreznek? Gondolod, hogy el kellene mondaniuk? Milyen mondatokat használhatnának?

## A tevékenység célja

- Az adott helyzetben a gyerekek azonosítják és megnevezik az érzéseiket azáltal, hogy azt egy másik gyerekre vetítik ki.
- A gyerekek helyes válaszokat alkotnak a képen látható gyerekekkel kapcsolatban.
- Másodlagos cél: a gyerekek önkontrollt és mások véleményének tiszteletben tartását is elsajátítják.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztevők száma

4-10

## Vezetői instrukciók

- Ne szakítsuk félbe a beszélőt.
- A gyerekek és a foglalkozásvezető máshogy láthatják a szituációt.
- A képeket egyszerre osszuk ki, hogy mindenki együtt tudja feldolgozni a szituációkat.
- Kérd meg a gyerekeket, hogy írják le a gondolataikat és megfigyeléseiket és ne zavarják a többiek előadását, hozzászólását.
- A gyerekeknek nem szabad kommentálni a többiek állításait, nincs helyes vagy helytelen válasz; ne kérjük őket arra, hogy saját életükből hozzanak hasonló példát.

## A résztvevők feladatai

- Nevezd meg a képen látható gyerek érzelmeit!
- Mit mondhat a képen szereplő gyerek a szülőnek arról, mit érez az adott helyzetben?

# Lépésről lépésre

Asszertív viselkedés

## Tevékenység leírása

Megtanulni figyelni másokra és elkerülni a projekciót.  
Forrás: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, 192. o.

## Instrukciók

Az instruktor egy létrát rajzol a táblára/flipchartra/stb. Elmesél egy történetet egy kislányról, aki legyőzte a félelmét. Ezután mindenki kap egy papírt, amire létrát rajzol és tervet készít, hogyan éri el a célját.

## A tevékenység célja

- Megtanulni úgy elérni a céljainkat, hogy a nagy feladatokat több kicsire bontjuk szét.
- Megtanulni szembenézni a félelmeinkkel, saját tempónkban megoldani a gondjainkat.

## Korosztály

## Résztevők száma

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

1- 10

## Vezetői instrukciók

- Az instruktor megkéri a csoportot, hogy figyeljenek a történetre és hogy mi történik benne.
- A csoporttagok gondoljanak egy megoldandó problémára vagy célra, amit el akarnak érni.
- Erősítse meg őket abban, hogy nincs jó vagy rossz válasz, csak vélemények.
- Kérje meg a csoportot, hogy bízzanak egymásban és ne adják tovább a csoportban hallott történeteket (különösen, ha érzékeny témát érint).

## Segédletek

Tábla vagy flipchart. Papír és toll minden résztvevőnek.

A hercegnő problémamegoldó létrája:

A hercegnő fél a pókoktól, de szeretné ezt legyőzni. Ezért készít egy létrát, és fokról fokra eléri a célját. A fokok:

1. Gondolj a pókokra.
2. Nézz a pók szóra közelről.
3. Nézz pókos képeket.
4. Nézz egy pókra, ami valamilyen búra alatt van (pl. pohár).
5. Nézz rá a pókra közelről.
  
6. Érintsd meg a pókot.
7. Hagyd, hogy egy pók átmásson a kezeden.

## A résztvevők feladatai

- Figyeld meg, hogy győzte le a hercegnő a félelmét.
- Gondolj egy megoldandó problémára vagy egy elérendő célra.
- Használd a hercegnő létráját, oszd a feladatot kisebb lépcsőfokokra.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Legyőzte-e a hercegnő a félelmét? Miből gondolod ezt? Hogyan tervezte meg a létrafokokat? Jó volt ez így vagy te másképp csinálnád?

Szerinted most már szeretnie kell a pókokat? Szereti? Mi az elérhetőbb, szeretni valamit, amit korábban nem, vagy szembenézni valamivel, amitől félünk, még ha nem is szeretjük meg? Készítsd el a saját létrád a saját céloddal és oszd fel kisebb lépésekre!

## Megjegyzés

Ez a feladat minden félelemre, vagy problémára alkalmazható. A résztvevőknek fontos tudnia, hogy a lépések száma és a megoldás ideje tőlük függ; a hercegnő sem ugrott az első fokról az utolsóra egy nap alatt, ez akár évekbe is telhet. Nem kell siettetniük semmit.

# Alap asszertivitás

Asszertív viselkedés

## Tevékenység leírása

Az alap asszertivitás a vélemények, érzések, szükségletek nyílt kifejezését jelenti. Ehhez fontos, hogy minden szükséges adat és információ rendelkezésünkre álljon. Ezen a szinten jobb, ha énnel kezdődő mondatokat használunk, T/1 mondatokat pedig csak szükség esetén.

Pl.:

“Ebben az esetben azt gondolom, ...”

“Ahogy a helyzetet látom, ...”

“Az én nézőpontom szerint...”

“Azt javaslom, válaszszuk...”

“Én kicsit másképp látom ezt, ...”

“Én inkább ezt tenném.”

“Mindannyiunknak meg kell vizsgálnia az álláspontját.”

Forrás: Potts, C. & Potts, S. (2017). Assertiveness. How to stay firm no matter the situation. Bucharest: Trei Publishing House, 119. o.

## Instrukciók

Az egyik pár egy kártyát kap, melyen valamilyen koruknak megfelelő probléma áll. A többiek asszertív mondatok kezdeteit kapják. Az első pár néhány mondatban elmondja a problémát és lehetséges megoldási módot, amely agresszív vagy nem asszertív. A többiek beléphetnek a helyzetbe, de asszertív mondatokkal, és figyelik a másik reakcióját.

## Vezetői instrukciók

- Különböző helyzetekben és célokra használható. Rendszeres használatával az osztálytermi helyzetek megoldására is alkalmazható. A vezetőnek nagyon figyelnie kell a résztvevők érzéseire és reakcióira; biztosítania kell, hogy mindenkinek megvannak a maga érzelmei, melyek eltérhetnek másokétól.

## A tevékenység célja

- Azonosítani az agresszív és nem asszertív kommunikációs módszereket.
- Practice assertive communication in everyday situations.

## Segédletek

Szituációs kártyák. Például:

Két gyerek egy játékon veszekszik.

Egy gyerek rohangászás közben véletlenül meglök/megüt egy másikat. Az harsányan reagál / visszahúzódik.

Két gyereknek közösen kell egy feladatot megoldania. Mindegyik a saját megoldásához ragaszkodik.

## A résztvevők feladatai

- A gyerekek párban olvassák el és beszélnek meg a szituációt.
- Készíts egy 5-10 mondatos jelenetet, ahol a problémát agresszív vagy nem asszertív módon oldjátok meg!
- Próbáljátok ki a többiek hatékony, asszertív megoldási javaslatait!

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Mi változott a helyzet során? Miért változott? Miért nem volt hatékony, megfelelő az első megoldási módszer?

## Korosztályi módosítások

A szituációk korosztálynak megfelelően változtathatók.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

4 -10



# A negatív érzelmek asszertív kifejezése

Asszertív viselkedés

## Tevékenység leírása

A negatív érzelmek asszertív kifejezése arra koncentrál, milyen hatással van ránk a másik viselkedése. A hasznos kifejezések a következőket tartalmazzák:

"Amikor te ..." (írd le a másik viselkedését) "akkor ezt a hatást váltja ki ..." (hogyan hat rád a másik viselkedése). "Én ..." (hogyan érzel ezzel kapcsolatban). "Szeretném, ha ..." (hogyan szeretnél ezen változtatni)

Forrás: Potts, C. & Potts, S. (2017). Assertiveness. How to stay firm no matter the situation. Bucharest: Trei Publishing House, 123. o.

## Instrukciók

Minden pár/csoport kap egy koruknak megfelelő szituációt, feladatuk, hogy készítsenek egy jelenetet és abban használják az ismertett asszertív mondatszerkezetet. Használják ezeket az érzelmeik, szükségleteik kifejezésére. Figyeljenek arra, hogy ne hibáztassák a partnerüket a saját érzelmeikért, E/1 és ne E/2 mondatokat használjanak. Fontos az érzelmek kifejezése (pl. Ideges vagyok.) a hibáztatás helyett (Idegesítesz.).

## A tevékenység célja

- Asszertivitás gyakorlása.

## Segédletek

Asszertív mondatszerkezetek:

"Amikor te ..." (írd le a másik viselkedését) "akkor ezt a hatást váltja ki ..." (hogyan hat rád a másik viselkedése). "Én ..." (hogyan érzel ezzel kapcsolatban). "Szeretném, ha ..." (hogyan szeretnél ezen változtatni) Szituációs kártyák. Pl. csapatokban kell egy feladatot megoldani, de a mellettetek lévő csoport túl hangos és ez zavar titeket a munkában.

## A résztvevők feladatai

- A gyerekek párban/kiscsoportban olvassák el és beszélnek meg a feladatot. Készítsenek jeleneteket, amelyben az asszertív mondatalkotást gyakorolják!
- A többiek értékelik az előadott jelenetet.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Hogyan érezték magukat a jelenetben résztvevők? Mi történt?

## Korosztályi módosítások

A szituációk korosztálynak megfelelően módosíthatók.

## Megjegyzések

Az agresszív vagy nem asszertív szituációk is gyakorolhatók, ahol a jelenetet figyelők tesznek megjegyzéseket, hogyan lehetne a helyzetet asszertívvé változtatni.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

4 -10

# Nyugdíjba megyek

Önkontroll és önszabályozás

## Tevékenység leírása

A résztvevők elképzelik utolsó munkanapjukat a nyugdíjba vonulás előtt.

Forrás: Dürschmidt, P. et al. (2008). Trénerek kézikönyve. Miskolc: Z-Press Kiadó, 134-135. o.

## Instrukciók

A vezető kiosztja az instrukciós lapot és elmagyarázza a szituációt és feladatot a csoportnak.

## A tevékenység célja

- Terveket készíteni a jövőre.
- Információt kapni a gyerekek önképéről és álmaik, céljaik realitásáról.
- Információt gyűjteni arról, a gyerekek vajon álmodozásra hajlamosak vagy képesek részletes tervet készíteni elérhető céljaikhoz.
- Az önkép felmérése különböző szerepekben.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Vezetői instrukciók

- A vezető megmondhatja, nagyjából hány évesnek kell képzelniük magukat a résztvevőknek, mi történik egy ilyen eseményen, de nem befolyásolhatja, mit mondjanak.
- Állíts időkeretet és hívd fel a figyelmet, hogy mindenki figyeljen a másokra.
- Oszd szét a lapokat.
- Kérd meg a gyerekeket, hogy a lehető legrészletesebb válaszokat adják a lapon szereplő kérdésekre.
- A gyerekek nem minősíthetik az elhangzott válaszokat és nem kérjük őket, hogy személyes élményeket osszanak meg.

## Segédletek

Instrukciós lap a következőkkel:

Képzeld el, hogy ez az utolsó napod a nyugdíjazásod előtt.

Milyen célokat értél el a karriered során?

Kik vannak körülötted ezen a napon? Mit mondanak, milyen vezető, munkatárs, munkavállaló voltál?

Mit mond rólad a családotd?

A búcsúbeszédedben mit mondanál a hivatásodról, karrieredről? Milyen személyes és szakmai eredményekről tudnál beszélni?

Mit szeretnél tenni ezután, mik a céljaid?

## Résztvevők száma

2-10

## A résztvevők feladatai

- Képzeld el, hogy ez az utolsó munkanapod.
- Add a lehető legrészletesebb választ; legyen benne minden, amit fontosnak tartasz és ne legyél szégyellős, ne aggódj, hogy túl sokat beszélsz!

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Ez a feladat az álmodozás és a tervezés közötti különbséget mutatja meg. A feladat után beszélgetést lehet kezdeményezni az álmok és célok, illetve a reális önkép fontosságáról.

## Korosztályi módosítások

A kisgyerekek hajlamosak nagyokat álmodni anélkül, hogy tudnák, hogyan érhetik el ezeket, és mivel ez koruknak megfelelő, az ő esetükben a feladat az önbizalom felmérést, céljaik és betölteni kívánt szerepeik megismerését szolgálja (a megfelelni vágyók és perfekcionista nagy dolgokat érhetnek el, de hosszú távon szorongásra és kiegészésre hajlamosak). A feladat ezért arra is jó, hogy a munka és az önmagunkról való gondoskodás egyensúlyáról is tanítson.

## Megjegyzések

Az egyéni felkészülés kb. 10 percet vesz igénybe, a feldolgozás időtartama a résztvevők számától is függ.

# Érzelmi hőmérő

Asszertív viselkedés

## Tevékenység leírása

Forrás: Glazer, H. R. In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (2015). 101 tehnci favorite ale terapeuti prin joc (101 More Favorite Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei, 135. o.

## Instrukciók

A legtöbb gyereknek ismerős a hőmérő, erre a tudásra építhető a feladat. A gyereket megkérjük, hogy becsüljék meg az érzelmük intenzitását vagy a viselkedésüket a hőmérőn való bejelöléssel. A feladatvezető megnevez érzelmeket (pl. szomorúság, öröm, harag stb.), a gyerekek pedig pirossal megjelölik saját érzelmeik szintjét a hőmérőn.

## Korosztály

## Résztevők száma

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

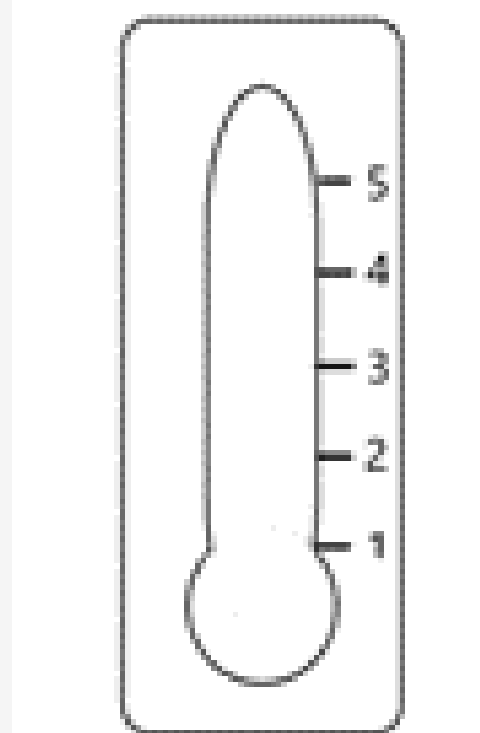
4 -10

## Vezetői instrukciók

- Különböző helyzetekben és célokra használható. Rendszeres használattal az osztálytermi helyzetek megoldására is alkalmazható. A vezetőnek nagyon figyelnie kell a résztvevők érzéseire és reakcióira; biztosítani kell, hogy mindenkinek megvannak a maga érzelmei, melyek eltérhetnek másokétól.
- Minden gyereknek lehet saját hőmérője, melyet előzetesen közösen is el lehet készíteni.
- Egy hasonló hőmérőn késsel lehet a tetteket is értékelni.

## Segédletek

Egy 5 fokra osztott hőmérőre és egy piros tollra vagy részben pirosra festett gumira van szükség. A gumival többször is használható a sablon, ha a gumit belefűzzük.



## A résztvevők feladatai

- A nap kezdetén vagy egy feladat végén, mikor egy helyzetre vagy élményekre gondolunk, a gyerekek a hőmérőhöz mennek és megmutatják, milyen intenzitással érznek egy adott érzést vagy milyen intenzitással vettek részt egy feladatban stb.
- Ha már jól kezelik a hőmérőt, meg lehet kérni őket, hogy
  - értékeljenek másokat is,
  - értékeljék magukat, ahogy egy másik csoporttárs szerintük őket értékelné.

## A tevékenység célja

- Azonosítani és figyelni az érzések intenzitását.
- Azonosítani és figyelni a viselkedés, teljesítmény, társas interakciók stb. mértékét.
- Visszajelzés a csoporttól az érzéseket, teljesítményt illetően.
- A gyerekek megtanulják saját hangulatuk, érzelmeik, viselkedésük és stílusuk következményeit és társas hatását.
- A gyerekek megtanulják azonosítani és figyelni a társakkal való reciprocitást és sportszerűséget játék közben.
- Pontosabb önértékelés.
- Az általános perspektíva javítása azáltal, hogy segít a gyerekeknek felmérni, hogy cselekedeteik és hangulatuk milyen hatással lehetnek másokra.

## Korosztályi módosítások

Kiseb gyerekeknek 3 érzelem is elég és felnőtt felügyelete ajánlott.

# Találd ki érzésből

Önkontroll és önszabályozás

## Tevékenység leírása

A vezető előkészíti a gyerekek számára a játékot, melyhez egy dobozba vagy zsákba 8-10 kis tárgyat tesz: ollót, tollat, poharat, kanalat, labdát stb. A gyerekeknek érintéssel kell kitalálni, mi van a zsákban, a győztes az, aki 20-30 mp-n belül a legtöbb tárgyat eltalálja.

Forrás: <https://iffspb.ru/ro/different/i-podvizhnye-igry-dlya-slepyh-i-slabovidyashchih-podvizhnye-igry-dlya.html>

## Instrukciók

8 – 10 kisebb tárgy van egy nem átlátszó, sötét zsákban. Érintéssel találd ki, mi van a zsákban.

## A tevékenység célja

- Tárgyak megnevezése és azonosítása.
- A gyerekek érintéssel tanulnak.
- Másodlagos cél: a gyerekek időmenedzsmentet tanulnak.

## Vezetői instrukciók

- A zsák anyaga ne legyen se túl vékony, se túl vastag.
- A résztvevőknek ismerős tárgyak is kerülhetnek a zsákba.
- A gyerekek óvatosan, egymás után nyúljanak a zsákba.

## Segédlet

Sötét zsák  
8 - 10 kisebb tárgy

## A résztvevők feladatai

- Találd ki, mik vannak a zsákban!
- Mondd el: hogy érezted magad a feladat közben?

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

5 -10

# Én is okos vagyok!

Önbizalom és pozitív énkép

## Tevékenység leírása

A résztvevők megismerik a különböző intelligenciatípusokat, ezen belül sajátjaikat is.

Forrás: Koch, K. (2016). 8 Great Smarts. Chicago: Moody Publishers, 16. o.

## Instrukciók

A vezető kiosztja a segédleteket és mindenkit megkér, hogy az utolsó oszlopot vizsgálva válasszák ki, mely módszerek segítik őket leginkább a dolgok megjegyzésében.

## A tevékenység célja

- Az intelligencia eltérő formáinak megismerése a könyvmolyságon és színötös tanulókon túl.
- A cél megtalálni az erősségeket, amikre támaszkodhatunk és amiket erősíthetünk.
- Segítség a karriertervezéshez, feltérképezni azokat a területeket, melyekre figyelniük kell.

## Korosztály

## Résztvevők száma

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

2-10

## Konduktori instrukciók

- Egy ember több, akár 3-4 módszert is kiválaszthat.

## Segédletek

Táblázat a következőkkel:

### A 8-FÉLE INTELLIGENCIA

Dr. Armstrong felosztása	Dr. Gardner felosztása	Gondolkodás
Szóközpontú	Nyelvi intelligencia	Szavakkal
Logika központú	Logikai-matematikai intelligencia	Kérdésekkel
Képközpontú	Térbeli intelligencia	Képekkel
Zeneközpontú	Zenei intelligencia	Ritmus/dallammal
Testközpontú	Mozgásos intelligencia	Mozgás/érintéssel
Természetközpontú	Természeti intelligencia	Mintákkal
Emberközpontú	Társas intelligencia	Emberekkel
Önközpontú	Személyes intelligencia	Reflektálással

## A fiatalok feladatai

- Először az utolsó oszlopot olvasd el. Karikázd be, melyik módszer segít leginkább, pl. akkor tanulsz a leghatékonyabban, ha sokat kérdezel, ha ábrák is vannak stb. Több módszert is választhatsz.
- Ha kész vagy, keress rá a neten az egyes intelligencia-fajtákra, melyeket kiválasztottál és nézd meg, miket mondanak ezekről.
- Oszd meg a csoporttal is, miket találtál.

## Megvitatatható kérdések, egyéb feladatok

Hogyan tudod ezeket a típusokat a hétköznapi életben használni? Milyen munka illik legjobban az egyes típusokhoz? Mik az erősségeik és gyengeségeik?

# Az interjú

Önbizalom és pozitív énkép

## Tevékenység leírása

A gyerekek riporterekké válnak, akiknek saját magukról kell anyagot készíteniük.

Forrás: Ratner, H., Yusuf, D. (2015). Brief Coaching with children and young people. London: Routledge, 37. o.

## Instrukciók

A foglalkozás vezetője mindenkit megkér, hogy váljanak újságírókká, a feladat, hogy saját magukról írjanak cikket. Minél több embert kell megkérdezniük, mi az, amit értékelnek bennük, mik a képességeik, erősségeik.

## Vezetői instrukciók

- A foglalkozásvezető a résztvevők számától függően szabja meg a feladat időbeli korlátait.
- Mindenki körbejár és megkérdezi a többieket.
- A pozitívumokra kell koncentrálni, ne tegyenek fel olyan kérdéseket, mint pl. mit nem szeretsz bennem stb.

## Segédletek

Papír vagy jegyzetfüzet mindenkinek.  
Toll.

## A résztvevők feladatai

- Készíts interjút magadról.
- Menj körbe és kérdezd meg a többieket, szerintük mi az erősségeid és jó tulajdonságaid, mit szeretnek benned.
- Készíts jegyzeteket és foglald össze, amiket hallottál.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Mit gondolsz a kapott válaszokról?  
Egyetértesz velük?  
Volt olyan, ami meglepett?

## A tevékenység célja

- Önbizalom erősítése.
- Tudatossá tenni, hogyan látnak minket mások.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

5 -15

# Életem térképe

Önbizalom és pozitív énkép

## Tevékenység leírása

Mindenki egyénileg végiggondolja az életét meghatározó eseményeket, tapasztalatokat, hatásokat, melyek konstruktívan hatottak a személyiségükre, saját fejlődésükre és döntéseikre.

## Instrukciók

Készítsd el életet térképét és beszélj meg a társaddal.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztevők száma

4 -10

## Vezetői instrukciók

- Figyelni kell arra, hogy a történetek építő jellegűek legyenek, bántóak, sértőek semmiképp sem.

## A tevékenység célja

- Pozitív visszajelzés adása.
- Tudatalatti síkon, az érzelmek világában történő problémamegoldás.
- Gyakorolni az empátikus reakciót mások érzéseivel szemben.

## A résztvevők feladatai

- Történetmesélés

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

A történet mely részét élvezted a legjobban?

Mi az, ami a saját életed, érzéseid vagy gondolataid is jellemzi?

## Megjegyzések

Kiseb gyerekeknél egyesével, vezetői felügyelettel, dráma módszerekkel dolgozzuk fel a történeteket.

# Feltöltő tevékenységek

Önbizalom és pozitív énkép

## Tevékenység leírása

A gyerekek feladata, hogy a kapott sablonba (lufis fiú/lány), rajzolják vagy írják bele azokat a tevékenységeket, amelyek bár kihívást jelentenek, de élveznek és lehetőséget ad számukra a flow élmény átélésére. Ha a tevékenységek bekerültek a lufikba, a csoport közösen beszél át a válaszokat. A csoportvezető felhívja a figyelmet arra, hogy tudatosan is alkalmazhatjuk ezeket a tevékenységeket ahhoz, hogy jól érezzük magunkat.

## Instrukciók

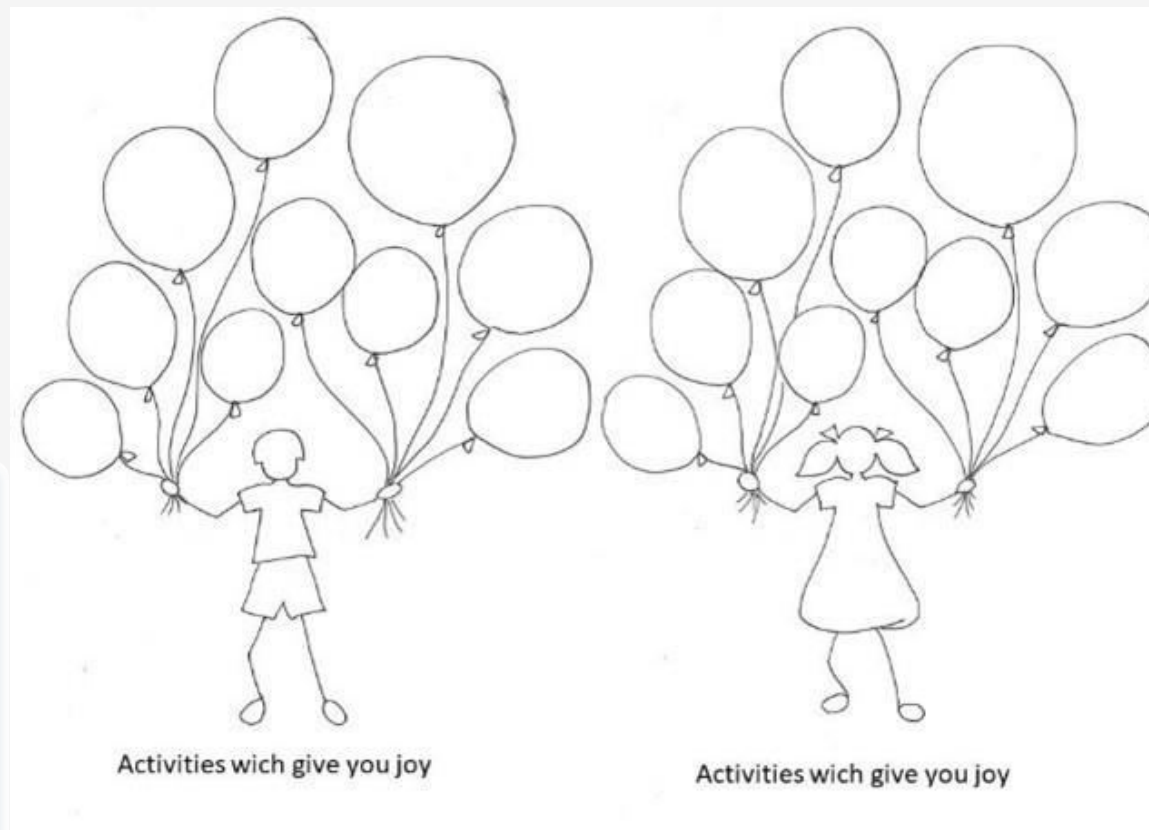
Vannak olyan tevékenységek, amelyek végzése közben elfelejtünk minden mást, észre sem vesszük az idő múlását. Rajzold vagy írd le azokat a tevékenységeket, amik nehézségük ellenére örömet okoznak, amikbe teljesen bele tudsz feledkezni és úgy érzed magad, mint aki szárnyal.

## A tevékenység célja

- Felismerni azokat a tevékenységeket, amelyek pozitív energiákkal töltenek fel és flow élményt okoznak.
- Felismerni, hogy ezen tevékenységek végzésével saját maguk is képesek pozitívan befolyásolni az érzelmi állapotukat.

## Vezetői instrukciók

- Mindenki egyénileg dolgozik.
- Hagyjunk elég időt!
- A résztvevők korától függően döntsük el, hogy adunk-e példákat a feladat elején vagy sem.



## A résztvevők feladatai

- Gondolkozz a kért tevékenységekről!
- Rajzold vagy írd ezeket a lufikba!
- Oszd meg a gondolataid és érzéseid a tevékenységekkel kapcsolatban a többiekkel!

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Mik azok a tevékenységek, amiket egyedül is tudsz csinálni? Amikor mindenki kész, előbb párokban, majd csoportban is megbeszélhetik a válaszokat. Nem kell minden lufit egyszerre feltölteni. A kapott válaszokat olyan helyre is ki lehet tenni, ahol mindenki jól látja és új ötleteket is lehet hozzáadni. Igény szerint több lufit is hozzá lehet tenni.

## Korosztályi módosítások

Idősebb gyerekeknek és kamaszoknak: gyűjtsük össze a lapokat, keverjük meg és mutassuk meg a csoportnak. A csoportnak ki kell találnia, kié lehet az ábra; ez a feladat segíti egymás megismerését és a kommunikációt is.

## Korosztály

## Résztvevők száma

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

4 -10



# A mocsári szörny

Stabil szociális háló kiépítése

## Tevékenység leírása

Jó, ha fel tudjuk ismerni, mikor van szükségünk segítségre és hogyan tudjuk azt kérni.

Forrás: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, 174. o.

## Instrukciók

Egy veszélyes és koszos mocsári szörny megszökött Dagonyász sáros mocsaraiból. Ha hozzád ér a sáros ujjaival, beleragadsz a sáros mocsárba. Az egyetlen dolog, ami kiszabadíthat, ha valaki négykézláb átmászik a lábad közt. Ha mindenki a sárba ragad, a mocsári szörny megerősödik és ő lesz a nyertes.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztevők száma

5-10

## Vezetői instrukciók

- Ismertesd a résztvevőkkel a szabályokat.
- Szólhatnak vagy jelezhetnek a többieknek, ha a sárba ragadnak, de erre magutól kell rájönniük.

## A tevékenység célja

- Időnként úgy érezhetjük, hogy a gondjaink és aggodalmaink miatt megrekedtünk valahol.
- Időnként a dolgokkal, amiket a meneküléshez választunk, éppen ellenkező hatást érünk el.
- Ha elfutunk a problémák elől, még inkább megrekedünk.
- Jó, ha segítséget kérünk, akkor is, ha a probléma túl nagynek látszik.

## A résztvevők feladatai

- Figyeljetek egymásra, hogy elkerüljétek a baleseteket.
- Ha a szörny hozzátok ért, nem mozdulhattok.
- Akkor mozdulhattok meg újra, ha valaki négykézláb átmászott a lábatok között.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Éreztél már olyan erős félelmet, hogy mozdulni sem tudtál? Ki sietett akkor a segítségedre? Hogyan szoktál segítséget kérni? Miért nem kérünk néha segítséget akkor, mikor szükségünk van rá? Honnan tudod, hogy valaki segítségre szorul?

## Korosztályi módosítások

Idősebb gyerekek és kamaszok túl gyerekesnek tarthatják a sáros kis mocsári szörnyet, így ki lehet találni olyan történetet, amivel azonosulni tudnak. Pl. mocsári szörny helyett egy gonosztevő szabadult ki Arkhamból, aki az érintésével hibernálni tudja az embereket. Velük mélyebben lehet beszélgetni az elakadásról és a segítségkérésre való képtelenségről is; akár a depresszió és a szorongás is szóba kerülhet.

# Ahogy a hősök csinálják

Stabil szociális háló kiépítése

## Tevékenység leírása

A résztvevők elolvassák és megbeszélik a hallott történetet, térképet készítenek hozzá, amelyen megmutatják a főbb állomásokat és segítőköt.

A térképet használva azonosítják a problémákat, amik a főszereplő hátrányaiból fakadtak, a főhős lehetséges gondolatait, félelmeit és hogy mi adott neki erőt a probléma legyőzéséhez.

## Instrukciók

Kiscsoportban olvassátok el a történetet. (4 - 5 fő)  
Azonosítsátok be és beszéljétek meg a fő eseményeket és mérföldköveket!

Rajzoljatok térképet a történethez! Mutassátok be a történetet a térkép segítségével! Beszéljétek meg a főhős gondolatait és félelmeit, mi segített neki a probléma legyőzésében, a továbblépésben!

## A tevékenység célja

- Problémamegoldást, életvezetést segítő stratégiák és erőforrások azonosítása mesehősök életében.
- Együttműködés, közös gondolkodás segítése, a probléma több szempontból való megközelítése.
- Megengedni a gyerekeknek, hogy internalizálják a mese választásait, hogy saját életükben is használni tudják ezeket.

## Vezetői instrukciók

- A történet megbeszélése közben mindenki véleményét hallgassuk meg, próbáljunk közös pontot találni.
- A térkép bemutatása után lehet megbeszélni a történetet és kérdéseket feltenni.

## Segédletek

Lehetséges történetek: A fekete hajú herceg, A csillagszemű juhász, A három fonóasszony.

## A résztvevők feladatai

- Elemezzétek a szöveget.
- Érjetek el közös megegyezést.
- A térkép segítségével mutassátok be a történetet.

## Mevitatható kérdések, egyéb feladatok

Milyen hátrányból indul a főhős?  
Vannak segítők, belső erőforrásai? Micsodák?  
Egy hasonló helyzetben te hogy tennél, mit mondanál?

## Megjegyzések

Kisebb gyerekeknél a történeteket egyesével, vezetői felügyelet mellett dolgozzuk fel, drámamódszerek használatával.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

4 -5 vagy 8-10, 2 csoportra osztva

# A te tündérmeséd

Stabil szociális háló kiépítése

## Tevékenység leírása

A résztvevők megismerik egymás történeteit és élettérképeit, majd felmérik egymás belső erőforrásait. Az elbeszélők visszajelzést adnak, milyen fajta támogatásra, erősségre lenne a másoknak szüksége.

## Instrukciók

Írj egy történetet a partnered élettérképét használva, használd a visszajelzéseidet! Szimbolikusan alakítsd át az élethelyzeted, problémáid és megoldásaid!

## A tevékenység célja

- Meghatározni a fontos életeseményeket és azok hatásait.
- Beszélni saját életünkről.
- Gyakorolni az értő hallgatást.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

4 -10

## Vezetői instrukciók

- A térkép rajzolásakor használjatok szimbólumokat!
- A párok legyenek támogatóak, ne ítélkezzenek!
- A történet végéig csak hallgassatok, ne legyen közbeszólás!

## A résztvevők feladatai

- Mindenki egyénileg átgondolja és részletesen leírja azokat a tapasztalatokat, találkozásokat, eseményeket vagy életeseményeket, amelyek szerintük meghatározták a személyiségüket, fejlődésüket és döntéseiket.
- Térképet készítenek, melyeken szimbólumokkal ábrázolják a fenti tapasztalatokat.
- A térkép segítségével elmesélik a történetet a társuknak.
- A társuk történetének meghallgatása után visszajelzést adnak.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Hogyan érzed magad, mikor a saját történeted meséled?  
Miért jó, ha valakivel megosztjuk életünk történetét?

# Kedvességfa

Stabil szociális háló kiépítése

## Tevékenység leírása

Tudatosan ismerd fel, idézd fel és reflektálj az osztálytermi kedvességekre. Ha a gyerekek gondoskodó magatartást mutatnak, jelezz vissza nekik, mit csináltak és ez hogyan befolyásolta pozitívan a másikat. Ünnepeled és mutasd meg a gyerekek kedvességeit, figyelmességét a közösségben!  
Forrás: Coulombe, M., Zuccaro, E. A Culture of Kindness in Early Childhood Classrooms.

<https://www.edutopia.org/article/culture-kindness-early-childhood-classrooms?fbclid=IwAR0JV3zMHakG-EYe5D0CZvXLs41lvviP8xSu22zBfS-y2Pq1KsLRk4Co098>

## Instrukciók

A hónap során kedvességfát készítünk: ha valamilyen kedvességet csinálsz, a neved egy levélre írva kerül a fára.

## Korosztály

## Résztevők száma

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

4 -10

## Vezetői instrukciók

- Figyeld meg egy hónapon át a gyerekek viselkedését!
- Nyilvánosan adj pozitív visszajelzést azoknak, akik kedvesek, figyelmesek másokkal!

## A tevékenység célja

- A gyerekek pozitív viselkedésének kiemelésével megmutatjuk, hogyan tudják ápolni a figyelmesség kultúráját.
- Észrevenni, felidézni és reflektálni a kedvességre.

## Segédletek

Egy fa, ez készülhet fából vagy más anyagból.  
Falevelek papírból.

## A résztvevők feladatai

- Aktív részvétel a kedvességről való beszélgetésben.
- Egy hónapon át legyetek kedvesek, figyelmesek.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

Mit gondolsz a kedvességről?

Mesélj el egy esetet, amikor valaki kedves volt hozzád! Hogy éreztet magad?

Mesélj el egy esetet, amikor te voltál kedves valakihez! Hogy éreztet magad?

Miért fontos, hogy kedvesek legyünk?

Néha fontosabb, hogy az osztálytársaink legyenek hozzánk kedvesek.

Milyen helyzetekben fordulhat ez elő?

Hogyan jelezheti valaki, ha aznap extra kedvességre van szüksége?

## Korosztályi módosítások

Pl. ha egy gyerek megosztja a zsírkrétáját egy osztálytársával, kérdezd meg, hogy lefotózhatod-e. A gyerekek bevonásával készítsétek el a fotót és tegyétek ki a teremben. Idősebb gyerekek egymás viselkedését is figyelhetik és javasolhatják, ki kerüljön fel aznap a kedvességfára (ezt meg is kell magyarázniuk).

# Különös kirándulás

Testi és lelki öngondoskodás

## Tevékenység leírása

A résztvevők egy képzeletbeli kiránduláson vesznek részt.  
Forrás: Rudas, J. (1990). DELFI ÖRÖKÖSEI. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok. Kairosz Kiadó, 305-307. o.

## Instrukciók

A vezető képzeletbeli utazásra hívja a csoportot és megkéri őket, hogy helyezkedjenek el kényelmesen, merüljenek el a történetben és csak az ő hangjára figyeljenek. A történet során kérdéseket fog feltenni, de ezeket a feladat végéig ne osszák meg másokkal. Majd felolvassa a különös kirándulás történetét. Legyen elég hely mindenkinek, hogy elhelyezkedhessen. Végző esetben (pl. osztályterem) a padra is hajthatják a fejüket.

## A tevékenység célja

- Vezetett imaginációs gyakorlat a stressz csökkentésére.
- Segít felismerni a magunk és mások felé való érzéseink.
- Csoport erősítése.
- Segít felismerni, mit adhatunk a világnak / helyünket és erősségeinket a csoportban.

## Vezetői instrukciók

- A gyakorlatot ne zavarja meg zaj vagy hozzászólás.
- A gyakorlat végéig ne osszuk meg a válaszokat vagy gondolatokat.

## Segédletek



következő oldal

## Megjegyzések

A legjobb légzőgyakorlatot végezni a feladat előtt. A legegyszerűbb, ha egymás után, fejtől a lábig lazítjuk el a testrészeket. A történet végén hasonlóképpen lehet visszatérni a jelenbe. Fordított sorrendben lehet egymás után felébreszteni a végtagokat, vagy meg lehet kérni mindenkit, hogy nyújtózzon vagy mozgassa meg magát kicsit.

A vezető/tanár nyugodt, lágy hangon olvassa fel a történetet.

A gyakorlat a résztvevők számától függően egy órát vagy többet is igénybe vehet.

## A résztvevők feladatai

- Helyezkedj el kényelmesen. Figyelj a tanár/csoportvezető/tréner hangjára. Kövesd az utasításait.
- Az utazás végén megoszthatod a gondolataid a csoporttal, de ez nem kötelező.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

A gyakorlat után a vezető megkér mindenkit, hogy lassan nyissa ki a szemét és térjen vissza a jelenbe. A csoport ezután megbeszéli, mi történt velük, milyen válaszokat adtak, milyen kincset hagytak ott, mit éreztek és gondoltak a gyakorlat közben. Végül a csoport megbeszéli, mit gondolnak a gyakorlatról és mit tanulhattak meg általa.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

8-16

# Különös kirándulás

## Testi és lelki öngondoskodás

### Segédletek

Lap a következő történettel:

Kirándulásra megyünk egy folyóra és a környező hegyekbe. Az út szép és érdekes lesz, de meglepetésekkel és veszélyes helyzetekkel is kell számolnunk. Döntse el mindenki maga, hogy részt kíván-e venni egy izgalmas, élvezetes és nehézségekkel tarkított kiránduláson.

Ha úgy gondolja valaki, hogy nincs kedve hozzá, ki lenne az a csoporttag, aki esetleg mégis rá tudná venni ? Mivel tudná rávenni ?

(Itt és a következő kérdések után a csoportvezető tartson legalább 10-15 másodperc szünetet, ezzel időt hagyva kinek-kinek a válaszra.)

Képzeld el, hogy valamelyik csoporttársadnak nincs kedve a kiránduláshoz. Hogyan győznéd meg őt? Ki az, akivel legszívesebben együtt lennél ezen a kiránduláson? Most elérkezünk együtt a folyóhoz, ahol már várnak a csónakok, mindegyikben egy hivatásos kormányossal. Beülünk a csónakokba, amelyek elkezdenek csendesen lefelé siklani a vízen. Enyhe szellő fúj, kellemesen süt a nap, gyengén ring a csónak, közben elkalandoznak a gondolataid. Mire gondolsz most, mi jut az eszedbe?

Most elkezd hirtelen gyorsulni a csónak. A folyó fokozatosan összeszűkül, és sodrása erősebb lesz. A magasodó partok között tajtékos víz viszi egyre gyorsabban a csónakokat. Élvezed a nagy sebességet, egyúttal félsz is tőle. A csónak erősen forog és himbálódzik. Már látszik a távolból egy még szűkebb és még erősebb sodrású szakasz, ahol a folyó magas sziklák közé szorul. Lehet, hogy átjutnak a csónakok rajta, de talán jobb lenne kiszállni, és vállra venni a csónakokat. Így szárazon meg lehetne kerülni velük a veszélyes szakaszt.

Mit tegyetek most? Szállj átok partra, vagy menjetek tovább a folyón? Van-e félelem bennetek? Van-e olyan csoporttársad, aki arról szeretne meggyőzni, hogy maradjatok a csónakban? És te szeretnél-e valakit meggyőzni ugyanerről? Hogyan?

Mindenki a csónakban marad. Egyre közelebb van az örvénylő, rémisztő sodrású víz. A csónakok rohannak, inognak, forognak, időnként a szikláknak ütődnek. A kormányosoknak már nincs hatalmuk fölöttük. A percek óráknak tűnnek. Végül az utolsó sziklaszoros után a folyó hirtelen kiszélesedik és elcsendesül. A csónakok túl vannak a veszélyes szakaszon, a benne ülők megmenekültek. A csoport innen gyalog folytatja útját a bal kéz felől kezdődő, szurdokokkal teli, erdőkkel borított hegyekbe. Most hogy érzed magad?

Egy ösvényen indulunk tovább, be az erdők közé. A szurdok egyre mélyebb. Délután van, mégis egyre sötétebb; a nap fényéből egyre kevesebb jut be a szurdok aljára. Nincs más út, nem lehet letérni a sötét ösvényről.

Mit éreztek? Féltetek-e valamitől? Mitől?

Hirtelen fénypont tűnik fel a távolban. Egy három méter magas kőfal tűnik elő a szurdok végén, amin nem lehet átlátni, csak a mögötte meghúzódó kastély tornyai látszanak. A fény a kőfalba vágott kapu fölött ég. Odamegyünk a kapuhoz, de nincs csengő, csak egy súlyos kopogtató a vastag tölgyfakapun. Bekopogtatunk. Kinyílik a kapu egyik szárnya, és egy szürke köpenybe burkolt, szürke csuklyás alak lép ki elénk. Még a hangjáról sem tudjuk megállapítani, hogy férfi vagy nő. Ki lehet az ismeretlen? Mi rejtőzik a kastélyban?

A szürke köpenyes közli velünk, hogy a kastély egy hatalmas kincstár, amely az emberiség legfontosabb kincseit őrzi. Meg lehet nézni a kastélyt és a kincseket, de belépőként mindenkinek önmagából valami kincset kell otthagynia.

Te milyen kincset hagynál ott önmagádból? És a társaid?

Mindenki odaadja kincset a szürke köpenyesnek, és belépünk a kapun. Bemehetünk a kastélyba, megnézhetjük az összegyűjtött kincseket, és sétálhatunk a hatalmas parkban.

Mit érzel a parkban? Milyen a kastély belülről? Milyen kincseket látsz?

Végül visszaindulunk a szurdokba. A kapu bezárul mögöttünk, hamarosan a fénye sem látszik. Erőltetett menetben megyünk végig a szurdok mélyén levő ösvényen. Mire kiérünk a folyópartra, már este van, telihold világít, csendes, meleg az éjszaka. Tábortüzet gyújtunk, megesszük a vacsoránkat. A tűz mellett visszagondolunk az elmúlt napra, a velünk történteke.

Mire emlékszel? Mit jelent neked mindaz, ami történt?

# Csak nyugi és lazíts

Testi és lelki öngondoskodás

## Tevékenység leírása

A test és elme ellazítása.

Forrás: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, 87-94.o.

## Instrukciók

A vezető maga köré gyűjt mindenkit és megkéri őket, hogy feküdjenek vagy üljenek le kényelmesen. Majd felolvassa a feladatot.

## A tevékenység célja

- A test jelzéseinek felismerése.
- Megtanulni stresszes helyzetben lazítani
- Megtanulni a testtudatosságot és ismerni stressz-jelzéseinket

## Vezetői instrukciók

- Mivel a gyakorlat min. 20 percet vesz igénybe, fontos megkérni a gyerekeket, hogy ne mocorogjanak és ne zavarjanak másokat.
- A vezetőnek nyugodt, kellemes hangon kell felolvasnia a feladatot; ha a gyerekek unatkozni kezdenek vagy az instruktornak gondjai vannak a hangos olvasással, nem fogják komolyan venni a feladatot.

## Segédletek

 köv. oldal

## A résztvevők feladatai

- Ülő vagy feküdj le kényelmesen.
- Találd meg a legjobb pozíciót, a feladat sokáig fog tartani.
- Ne mocorogj, ha mozognod kell, mások zavarása nélkül tedd.
- Figyelj a vezetőre és kövesd az utasításait.
- Figyeld a tested jelzéseit a feladat közben, mert utána még dolgozni fogtok ezzel.

## Megvitatható kérdések, egyéb feladatok

A feladat után a gyerekek figyelni tudják otthon vagy az iskolában is az izomfeszültségüket, szívritmusuk, légzésük, testük más jelzéseit és érzéseiket, ezeket pedig azokhoz az eseményekhez tudják kötni, melyekben stresszesek vagy ellazultak voltak.

Ha később is találkozunk velük, megkérdezhetjük, felismerik-e, mikor stresszelnek, idegesek, boldogok, ellazultak stb. vagy van-e szükségük további segítségre.

## Megjegyzések

Helyzettől függően a feladatot lehet egyénileg vagy csoportban is használni. Mivel időigényes, fontos, hogy ne zavarja meg semmi (csengő, valaki belép a terembe, telefon stb.). Ha több időt igényel, mint az iskolai óra kerete, néhány részt ki lehet hagyni vagy minden óra elején más gyakorlatot végezni.

## Korosztály

## Résztvevők száma

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

1- 10

# Csak nyugi és lazíts

Testi és lelki öngondoskodás

## Segédletek

Az instruktor egy lapról felolvassa a csoportnak a következőket:

Ma olyan feladatokat próbálunk ki, melyek segítenek felismerni a testünk jelzéseit és azokat a fizikai változásokat, melyeket feszülten vagy ellazult állapotban érezhetünk. Az ilyen feladatok segítenek ellazulni, mikor zaklatottak vagyunk vagy remeg a gyomrunk. Jó bennük az is, hogy néhányat észrevétlenül is el tudtok végezni.

Ahhoz, hogy a legjobb hatást érzjük el, néhány szabályt be kell tartanotok. Először is, tegyétek pontosan azt, amit mondok, még ha butaságnak is hangzik. Másodszor, figyeljetek a testetekre, milyenek az izmaitok, amikor feszülnek és milyenek, amikor ellazultak. Harmadszor, muszáj gyakorolnotok. Minél többet gyakoroltok, annál jobban tudtok majd ellazulni.

Mielőtt nekikezdünk, helyezkedjetek el kényelmesen. Dőljetek hátra, a lábatok érje a földet, a karjaitok lógjanak lazán mellettetek. Most csukjátok be a szemeteket, és ne nyissátok ki, amíg nem mondok. Ne felejtsetek el pontosan követni az utasításokat és figyelni a testetek jelzéseit.

### Kezek és karok

Tegyél úgy, mintha egy egész citrom lenne a kezekben. Most jól szorítsd meg. Próbáld meg az utolsó cseppet is kipréselni belőle. Érezd, ahogy feszül a kezed és a karod. Most ejtsd el a citromot. Figyeld meg az izmaidat, milyenek ellazultan. Most vegyél a kezébe egy újabb citromot és szoríts rá. Próbáld meg erősebben, mint előző alkalommal. Úgy, jó erősen. Most dob le a citromot. Figyeld meg, milyen jó érzés a kezébe és karodnak az ellazultság. Ismét vegyél kezébe egy citromot és próbáld belőle mindent kipréselni. Szoríts rá jó erősen. Most lazíts és hagyd, hogy a citrom kiessen a kezéből. (Ismételd meg a feladatot a másik kézre is).

### Karok és vállak

Tegyél úgy, mintha egy nagy, lusta macska lennél. Nyújtóztasd ki magad előtt a karjaid, emeld őket magasan a fejed fölé. Érezd, ahogy húzódik a vállad. Nyújtózz magasabbra, húzd jól hátra a karjaid. Most hagyd, hogy a karjaid elengedjenek és leessenek melléd. Nyújtózz ki újra. Nyújtsd ki a karjaid magad előtt, majd emeld őket a fejed fölé. Húzd hátra jó erősen. Most gyorsan engedd el és ejtsd le őket. Jó. Figyeld meg, mennyivel ellazultabbak a vállaid. Most nyújtózzunk ki, amennyire csak lehet. Próbáljuk meg elérni a plafont. Nyújtsd ki a karod jól magad előtt. Most nyújtózz jó alaposan a fejed felé. Húzd hátra a karjaid, érezd, hogy feszülnek az izmok a karjaidban és a vállaidban. Tartsd ki. Szuper. Most ejtsd a karjaid magad mellé és érezd, mennyire jó ellazulni.

### Állkapocs

Képzeld el, hogy egy óriási rágógumi van a szádban. Nagyon nehéz rágni. Harapj rá jó erősen! Hagyd, hogy a nyakizmaid is segítsenek. Most lazíts, csak hagyd, hogy az állkapcsod elengedjen. Ugye, milyen jó érzés, mikor ellazul? OK, most essünk neki megint! Harapj rá jó erősen! Próbáld meg a fogaid között is átnyomni. Érezd, ahogy lassan szétesik a rágó. Most lazíts. Csak hagyd, hogy az állkapcsod ellazuljon. Jó érzés, hogy egyszerűen elenged és nem kell a rágóval küzdenie.

### Arc és orr

Itt egy idegesítő légy. Pont az orrodra szállt! Próbáld meg elzavarni a kezeid használata nélkül. Így van, ráncold össze az orrod, amennyire csak bírod. Szuper, sikerült elzavarni. Most már ellazíthatod az orrod. Jaj, ne! Már megint itt van! Pont az orrod közepén. Ráncold össze megint az orrod. Zavard el, ráncolj jó erősen! Ráncolj olyan erősen, ahogy csak bírsz. OK, elrepült. Most már ellazíthatod az arcod. Figyeld meg, hogy mikor az orrod ráncolod, az orcák, a száj, homlok és szemek mind segítenek és megfeszülnek; így amikor ellazítod őket, az egész arcod ellazul és ez jó érzés. Ajaj. A légy most a homlokodra szállt. Ráncold össze jól, próbáld meg a ráncok közé szorítani! Tartsd szoroson! OK, most már elengedheted, nem jön vissza többet. Lazítsd el az arcod, hagyd kisimulni, ne legyen egy ránc se sehol. Az arcod kisimulnak és ellazulnak érzi magát.



# Csak nyugi és lazíts

Testi és lelki öngondoskodás

## Segédletek

### Gyomor

Képzeld el, hogy egy aranyos kis elefántot látsz magad előtt. Nem figyel, merre megy. Nem látja, hogy a fűben fekszel és nemsokára rá fog lépni a hasadra. Ne mozdulj! Nincs időd elugrani előle, csak felkészülni tudsz arra, hogy rád fog lépni. Feszítsd be a hasad! Amennyire csak tudod, és tartsd úgy! Most úgy néz ki, a kis elefánt másfele megy. Lazíthatsz, ereszd ki a hasad, amennyire csak tudod. Ez már sokkal jobb érzés. Az elefánt megint feléd tart! Készülj fel, feszítsd be a hasad! Ha az elefánt a befeszített hasadra lép, nem fog fájni. Legyen a hasad olyan kemény, mint egy kő. OK, most megint másfele megy. Most már lazíthatsz. Helyezkedj el kényelmesen és csak lazíts. Figyeld meg a különbséget a feszült és az ellazult hasfal között. Így szeretnénk érezni magunkat - kellemesen és lazán.

### Lábak

Most tegyetek úgy, mintha mezítláb állnátok egy sáros tócsában. Nyomjátok a lábujjaitokat jó alaposan a sárba. Próbáljátok elérni a pocsolja alját. Valószínűleg a lábatok segítségével is kell. Nyomjátok lefele, nyissátok szét a lábujjaitokat, érezzétek, ahogy a sár az ujjaitok között nyomódik át. Most lépjetek ki a tócsából. Lazítsátok el a lábfejeiteket. Engedjétek el a lábujjaitokat és érezzétek, milyen jó is ellazulni. Most vissza a tócsába. Nyomjátok lefele a lábujjaitokat. Nyomjátok lefele a lábfejeiteket, jó erősen. Próbáljátok az összes vizet kipréselni a sárból. OK, most gyertek ki. Lazítsátok el a lábfejeiteket, a lábaitokat, a lábujjaitokat. Jó érzés ellazulni. Feszültség sehol. Melegséget és egy kis csiklandozást éreztetek.

Maradj olyan ellazult, amennyire csak tudsz. Hagyd, hogy az egész tested elengedje magát, minden izmod elernyedjen. Pár perc múlva arra foglak kérni, hogy nyisd ki a szemed és a feladat itt véget ér. A nap folyamán gondolj arra, milyen jó érzés ellazulni. Néha be kell feszülnünk, hogy el tudjunk lazulni, mint a feladatok során. Gyakorold ezeket minden nap! Jó időpont lehet este lefekvés előtt, mikor már leoltottad a villanyt és senki sem zavar. Segít majd aludni is. Ha már jól tudsz így lazítani, az iskolában is kipróbálhatod. Csak emlékezz az elefántra, a rágóra vagy a sártócsára, ezeket úgy is elvégezheted, hogy senki sem veszi észre. A mai jó nap, készen állsz rá és teljesen ellazult vagy. Keményen dolgoztál, jól esik keményen megdolgozni valamiért, nem? Most lassan nyisd ki a szemed és mozgasd meg egy kicsit az izmaid. Szép munka.

# Színezd ki az érzelmeid

Testi és lelki öngondoskodás

## Tevékenység leírása

Habár a szókincsünk gyakran korlátozva tudja leírni az érzéseinket, általában meg tudjuk mondani, mit hol érzünk, hogyan érzünk, és hogyan fejezzük ezt ki. Használhatunk rajzokat is érzéseink kifejezéséhez, ha nem tudjuk magunkat szavakkal jól kifejezni. A rajzoláson keresztül történő önkifejezés segíti a megértést és a fejlődést.

Forrás: Glazer, H. R. In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (2015). 101 tehnic favorite ale terapii prin joc (101 More Favorite Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei, 213. o.

## Instrukciók

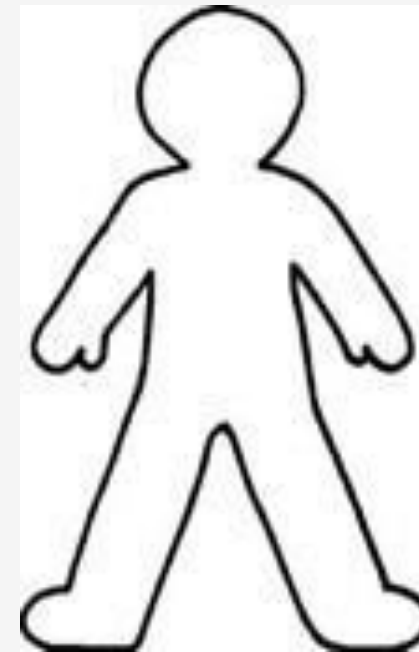
A feladat során kreatív módon közelítünk az érzelmekhez, melyeket a testünk eltérő pontjain fogunk érezni. Rajzold meg a test sziluettjét A4-es méretben. A gyerekeket megkérjük, hogy válasszanak ki 5 érzelmet, amit valamilyen problémájuk során éreznek. Ezt segíthetjük érzelemtérképpel vagy érzelemkártyákkal is. Ezután megkérjük őket, hogy az érzésekhez kapcsoljanak színeket ceruzával vagy zsírkrétával, melyeket az egyes érzelmek mellett jelölnek. Így saját térképet hoznak létre. Végül megkérjük őket, hogy jelöljék be a színekkel az ábrán, hol érzik az adott érzelmeket a testükön belül. A feladatot közös beszélgetéssel zárjuk.

## Vezetői instrukciók

- A feladat során színeket kell párosítanunk az érzelmekhez. Nincs általános szabály erre, de a színek értelmezésének vannak alapjai. Ugyanígy nincs hivatalos párosítás a színek és az érzelmek között sem. A gyerekek szempontjából a színválasztás fontos eleme a feladatnak

## Segédletek

Érzelemtérkép vagy érzelemkártyák.



## A tevékenység célja

- Az érzelmeik kifejezésével küzdő gyerekeknek megtanítani, hogyan fejezhetik ki érzelmeiket.
- Megmutatni a gyerekeknek, hogyan különböztethetik meg az érzelmeket és segíteni nekik megérteni mások érzelmeit.

## A résztvevők feladatai

- Megkérjük a gyerekeket, hogy beszélgessenek kicsit a színekről és az érzelmek kifejezéséről, a közös pontokról és eltérésekről. A beszélgetés mélységétől függően, különösen kamaszoknál, a feladat végén beszélgetni lehet a tanultakról, tapasztalatokról.

## Korosztályi módosítások

Kiseb gyerekeknek 3 érzés azonosítása is elég. Felnőtt felügyelete ajánlott a feladat során.

## Korosztály

Kisgyerekek  
Idősebb gyerekek  
Serdülők

## Résztvevők száma

4 -10

# Intézmények, szervezetek

amelyek támogatják a rezilienciát



# Szlovákia

## ETP

Jogi, pénzügyi, egészségügyi, társas és hivatásos tanácsadást nyújt.

<https://etp.sk/>

## Ember a bajban

Közösségi központok és szolgáltatások elzárt Roma közösségek számára Szlovákia területén - extrém szegénység, tartós munkanélküliség, alacsony iskolai végzettség, lakhatási gondok, társadalmi feszültségek kezelése.

<https://clovekvorozeni.sk/>

## Roma Oktatási Alap

Ösztöndíjak biztosítása hátrányos helyzetű roma tanulók számára, középfokú és felsőfokú oktatásban egyaránt.

<https://www.romaeducationfund.org/romsky-vzdelavaci-fond/>

## Vadpipacsok

Tehetséges roma fiatalok támogatása hátrányos helyzetű családokból, a tehetséggondozás célja az ösztöndíj-programokba való bekerülés segítése.

<https://divemaky.sk/>

## Szalézi Ifjúsági Szövetség

12-25 éves fiatalokra koncentrálnak segítik az egyéni és szakmai fejlődést, családi hangulatot és teret biztosít.

<https://www.saleziani.sk/mladi>

## Erőszakmentes gyerekkor

Nemzeti koordinációs központ a gyermekek elleni erőszak kezelésére.

<https://detstvobeznasilia.gov.sk/>

## Gyerekegély

Telefonos és online tanácsadás a negatív társas jelenségek kezelésére, pl. gyerekek elleni és közötti agresszió, drogok és más függőségek, szuicid viselkedés, érzelmi és pszichoszomatikus betegségek.

<https://www.linkadeti.sk/domov>

## Online segítség

Folyamatos, ingyenes és anonim pszichológiai tanácsadás chaten és emailen keresztül.

<http://www.lidi.sk/>

## Krízisben lévők segítése

Anonim, folyamatos és ingyenes pszichológiai tanácsadás a Covid-19 miatt krízishelyzetbe kerültek és családtagjaik számára.

<https://divemakyhttps://www.krizovalinkapomoci.sk/.sk/>

## Nefelejcs segélyvonal

Folyamatos pszichológiai tanácsadás (emailen és telefonon keresztül) krízishelyzetben vagy nehéz helyzetben lévők számára.

<https://dusevnezdravie.sk/>

# Szlovákia

## IPčko

Folyamatos, ingyenes és anonim pszichológiai tanácsadás chaten és emailen keresztül.

<https://ipcko.sk/>

## Amos Akadémia

Online korrepetálás általános és középiskolai tanulók számára iskolai eredményeik javítása érdekében.

<https://amosacademy.sk/>

## BUDDY- program

Gyermekotthonokban élők segítése - biztonságos kapcsolat kiépítése az önkéntesek és gyerekek között, akik hosszú távon segítik a gyerekek fejlődését, tehetség-gondozását.

<https://tvojbuddy.sk/>

## Growni

Mentori támogatás nyújtása az iskolai előrehaladás segítéséért, illetve egyéb oktatási lehetőségek biztosítása.

<https://growni.sk/studenti>

## Ölelés - Segítség krízisben lévő gyerekeknek

Komplex támogatás nyújtása veszélyeztetett gyermekek és családok számára, akik valamilyen nehéz élethelyzettel küzdenek meg.

<https://naruc.sk/>

# Magyarország

## Láthatatlan Iskola

A Láthatatlan Iskola mentorálást nyújt családok átmeneti otthonában élő gyerekeknek és fiataloknak.

[lathatatlaniskola.hu](http://lathatatlaniskola.hu)

## MATEHETSZ Mentorhálózat

A hálózat tehetséges diákok számára nyújt mentorálást, illetve osztja meg módszereit a pedagógusokkal.

<https://tehetseg.hu/>

## Cserkészszövetség

A szövetség a kreativitás, csapatmunka, vezetői készségek, kitartás stb. erősítésével és fejlesztésével segíti a reziliencia fejlesztését.

<https://www.cserkesz.hu/>

## Kedvesház

A Kedvesház bentlakásos iskola új pedagógiai módszerrel hozott változást a résztvevő gyerekek iskolai életében.

[www.kedveshaz.hu/](http://www.kedveshaz.hu/)

## Milestone Intézet Híd-program

1 éves ösztöndíjprogram hátrányos helyzetű és/vagy roma tanulók számára, akik alapvető készségeket sajátíthatnak el az írás és kutatás, kritikus gondolkodás, vitázás és problémamegoldás, az egyedi és reziliens személyiség fejlesztésének stb. területén.

<https://milestone-institute.org/hu/bridge-program-jelentkezes-es-osztondij/>

## Tanoda program

Iskolán kívüli felzárkóztató program hátrányos helyzetű diákok számára. A programok korrepetálást, interaktív módszereket, családi napokat, kirándulásokat, stb. kínálnak.

<http://tanodaplatform.hu/#bevezeto>

## PPNP

Módszertanok, eszközök, szakértők és azok gyűjtőhelye, akik érdeklődnek a pozitív pedagógia és pszichológia iránt, az oktatási rendszer minden szintjén. Konferenciákat is szervez a reziliencia, pozitív pedagógiai módszerek osztálytermi használata stb. témákban.

<https://pozitivpedagogia.hu/>

## INDAHOUSE HUNGARY

Az InDaHouse Borsod megyei hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozik; önkénteseikkel egyéni és csoportos foglalkozásokat tartanak, melyek célja a társas és tanulási készségek fejlesztése, a felelős felnőtté válás, célok kialakításának segítése, és hogy ezt a tudást a következő generációnak is átadják.

<https://indahousehungary.hu/>

## Igazgyöngy Alapítvány

Az Igazgyöngy Alapítvány 1999 óta segíti a szegénységben élők egyenlő esélyekhez jutását, társadalmi integrációját. Céljuk a gyermekszegénység megszüntetése, a mélyszegénység átörökítésének megállítását a kortárscsoprt segítségével. Európa egyik legszegényebb területén, az Észak-Alföldön dolgoznak, a berettyóújfalui központ 260 km-re van Budapesttől.

<https://igazgyongyalapitvany.hu/en/home/>

## Motiváció Műhely

A Motiváció Műhely hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok integrációjával foglalkozik, motivációs, érzékenyítő és készségfejlesztő tevékenységekkel. Keretében három civil szervezet működik együtt, hogy hátránycsökkentő, tehetség-gondozó oktatási tevékenységeket valósítsanak meg, kutatásokkal és tanácsadással segítség a társadalmi befogadást és oktatási egyenlőséget.

<https://motivaciomuhely.hu/en/who-we-are-2/introduction/>

# Magyarország

## KRSZH

A hálózat tehetséges tanulókat mentoráló kollégiumi csoportokat szervez. A kezdeményezés működtetésében az állam és az egyház is részt vesz. Az alapelemek a következők: hálókörlet, közösségi tér, mentori támogatás, ösztöndíj, vallásos nevelés, önismereti és mentálhigiénés tanácsadás, a roma identitás erősítése, társadalmi felelősségvállalás, korrepetálás, felzárkóztatás.

---

<https://krszh.hu/a-halozat/>

# Románia

## “Integráció” Alapítvány - Temesvár, Temes megye

A nemzetiségi fiatalok nyelvének, történelmének, földrajzi értékeinek és hagyományainak megőrzése.

<https://integratio.ro/>

## “Új Remény” Egyesület Szatmárnémeti, Szatmár megye

Függő szülők gyermekei részére prevenciók foglalkozások és tanácsadás.

<http://9speranta.ro/language/ro/>

## “Manó klub” Temesvár, Temes megye

Kisebbséghez tartozó, kisgyermekes családok részére közösségfejlesztés, családsegítés (rendszeres találkozók, tematikus előadások, családi sportnapok, játszóház, kézműves foglalkozások).

<http://temesvaros.ro>

## “Ruhama” Alapítvány Nagyvárad, Bihar megye

Roma közösségfejlesztés, integráció.

<https://www.ruhama.ro/>

## “Diakónia” Keresztény Alapítvány, Nagyvárad, Bihar megye

Hátrányos helyzetű és roma tanulók számára biztosított iskola utáni programok.

<https://www.diakonia.ro>

## “Mosoly” Egyesület, Nagyvárad, Bihar megye

Iskolán kívüli programok hátrányos helyzetű gyermekek részére.

<http://asociatiasmiles.ro>

## “Est Europa” Alapítvány Nagyvárad, Bihar megye

Óvodai szolgáltatás hátrányos helyzetű, roma gyerekeknek.

<http://www.casalumina.com/roemeens/gradinita-lumina.html>

## “Alsterdorf” Egyesület Nagyvárad, Bihar megye

Fogyatékkal élő fiatalok munkáltatása és felzárkóztatása. Szemináriumok, workshopok és tréningek szervezése a szociális és munkavállalói készségek fejlesztéséért. Szabadidős és kreatív programok szervezése.

<https://www.asociatia-alsterdorf.ro>

## “Puls” Egyesület Nagyvárad, Bihar megye

Serdülők számára szexuális felvilágosítás. Prevenciók tanácsadás a nem kívánt terhesség és abortusz megelőzéséért

<https://www.centrulpuls.ro/>

## “Életút” Egyesület Nagyvárad, Bihar megye

Rászoruló roma gyerekek, fiatalok és családok segítése. Anyagi, szociális és lelki asszisztencia, tanácsadás és mentorálás.

<https://www.romaeducationfund.org/romsky-vzdelavaci-fond/>



# Románia

## “Árvamiszió” Nagyvárad, Bihar megye

Elhagyott gyermekek segítése. Nyári táborok, csoportbeszélgetések, örökbefogadó szülők felkészítése.

<https://integratio.ro/>

## “Philothea Klub” Marosvásárhely, Maros megye

Szabadidős és prevenciós tevékenységek, tanácsadás középiskolás fiataloknak.

<http://9speranta.ro/language/ro/>

## “Remény háza” Kollégium Brassó, Brassó megye

Középiskolás és egyetemi diákok szálláshelye és közösségi tere, lelki tanácsadói szolgálat.

<http://temesvaros.ro>

## “Pro Christo et Ecclesia” Egyesület Nagyvárad, Bihar megye

Marginalizált családok és gyerekek segítése. Napközi, tanulási és anyagi segítségnyújtás az iskolai lemorzsolódás megelőzéséért.

<http://ce-union.ro/ce/poor-family-szocialis-segely-program-hatranynos-helyzetu-csala-dok-es-diakok-szamara/>

## “Méhek” Védett műhely Nagyvárad, Bihar megye

Fogyatékkal élő fiatalok foglalkoztatása és integrációja. Védett munkahely, ahol a dolgozók társadalmilag hasznosnak érezhetik magukat.

<https://www.diakonia.ro>

## “Kajántó Mária” Alapítvány Élesd, Bihar megye

24 hátrányos helyzetű fiatal számára nyújtott bentlakásos szolgáltatás, amelyet sürgős esetekben lehet igénybe venni.

<http://asociatiasmiles.ro>

## “Szt. Antal” Gyermekvédelmi Centrum, Szalonta, Bihar megye

Hátrányos helyzetű fiatalok számára nyújtott bentlakásos szolgáltatás, amelyet sürgős esetekben lehet igénybe venni. Családközpontú lakhatás a legszegényebb háttérrel rendelkezőknek, 10 házban közel 100 fiatalot szállásolnak.

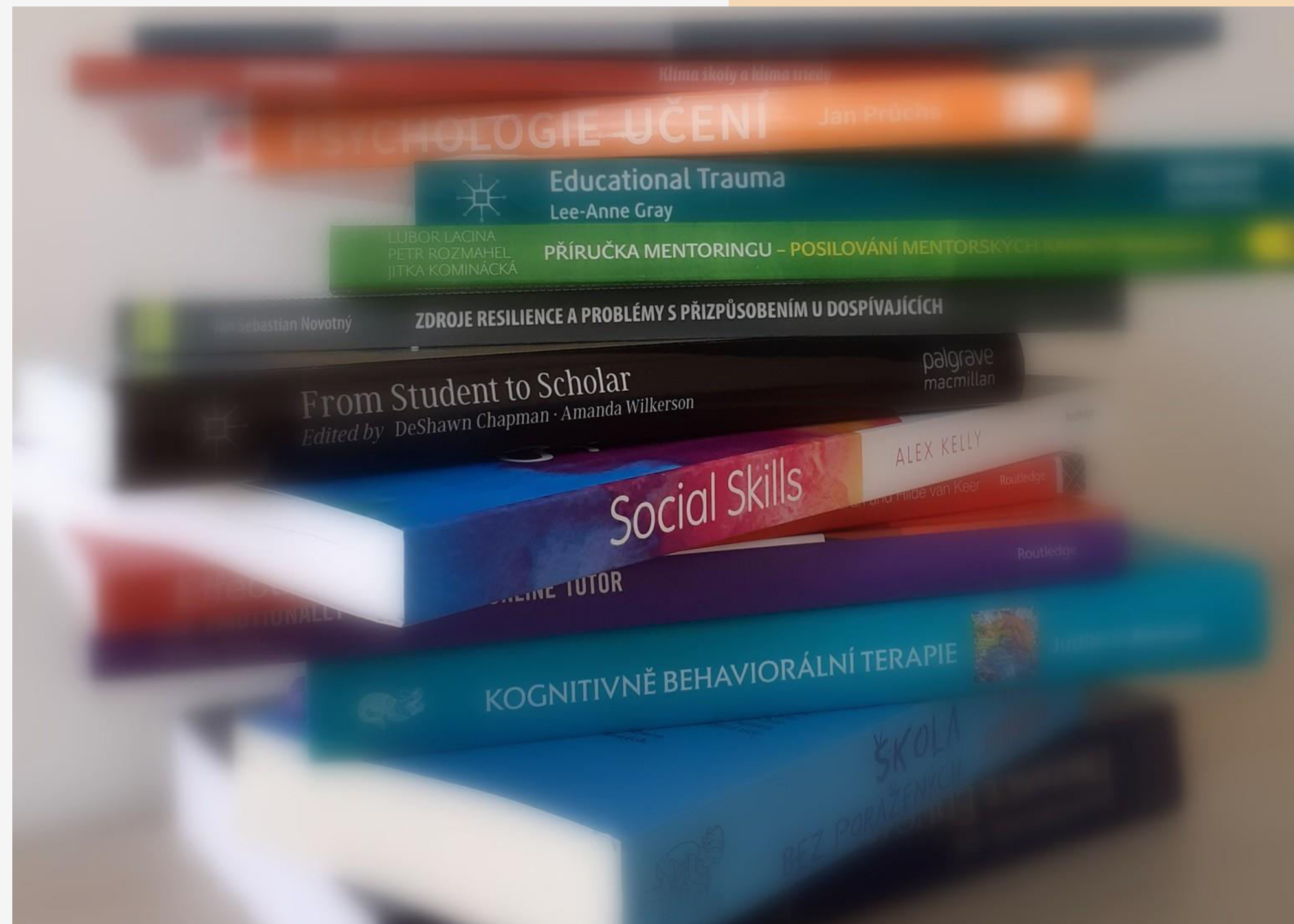
<http://szentferencalapitvany.org/hazaink/nagyszalonta-szent-antal-gyermekvedelmi-kozpont/>

## “Kécenlét” Egyesület Kéc, Bihar megye

Nem formális oktatás és tanácsadás szegénységben élő, főként roma gyerekeknek. Felzárkóztatás, meleg étkeztetés, lemorzsolódás megelőzése stb.

<https://magyarkec.ro/kecenlet/>

# Hivatkozások



- Agasisti, T., Avvisati, F., Borgonovi, F., & Longobardi, S. (2018). Academic resilience: What schools and countries do to help disadvantaged students succeed in PISA. Paris: OECD.
- APA. (2002). The road to resilience. Retrieved from [https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the\\_road\\_to\\_resilience.pdf](https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf)
- APA. (2012). Building your resilience. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- APA. (2014). Resilience booster: parent tip tool. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/parenting/resilience-tip-tool>
- Bacskai, K. (2015). Iskolák a társadalom peremén. [Schools on the fringes of society] Szeged: Belvedere Meridionale.
- Benard, B. (1993). Fostering Resiliency in Kids. Educational Leadership, 51(3), 44-48.
- Bennett, S., Bennett, R. (1998). Inchide televizorul! 365 de jocuri pentru copilul dumneavoastra in locul privitului la televizor. [Turn off the TV! 365 games for your child instead of watching TV.]. Bucharest: Editura Hiparion & Alexandra.
- BEYOND BLUE, Ltd. (2017). Building resilience in children aged 0-12: A practice guide.
- Ceglédi, T. (2012). Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. [Resilient life paths, or a school career that develops successfully despite the disadvantages]. Szociológiai Szemle, 22(2), p. 85-110.
- Ceglédi, T. (2020). Mitől lendül az ugródeszka? A hátrányok ellenére sikeres, reziliens negyedikes diákokat segítő tényezők. [What makes the springboard swing? Factors that help fourth-graders being resilient: successful despite their social disadvantages.]. Kapocs, 19(2), p. 65-80.
- Donders, P. Ch. (2020). Resilience - How to develop our mental resilience and prevent burnout? , Harmat Publishing Foundation, 2020. Bp
- Dürschmidt, P. et al. (2008). Trénerek kézikönyve. Miskolc: Z-Press Kiadó.
- Glazer, H. R. (2015) In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (). 101 tehnic favorite ale terapiei prin joc (101 More Favorite Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei.
- Gilligan, R. (2000) Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. Children and Society, 14(1), p. 37-47
- Green, A., & Perkins, L. (2012). In Committee on the department of homeland security workforce resilience. A ready and resilient workforce for the department of homeland security.
- Grotberg, E. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflections, v. 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.
- Heshmat, S. (2020). The 8 key elements of resilience. A roadmap for developing mental resilience skills. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>.
- Chapman, D., & Wilkerson, A. (2020). From student to scholar. Mentoring underrepresented scholars in the academy. New York: Palgrave Macmillan.
- Institute of Medicine. (2013). A Ready and Resilient Workforce for the Department of Homeland Security: Protecting America's Front Line. Washington, DC: The National Academies Press. Retrieved from <http://www.nap.edu/read/18407/chapter/1#xx>
- Isaias, P., Sampson, D. G., & Ifenthaler, D. (Eds.) (2020). Online teaching and learning in higher education. Switzerland AG: Springer Nature.
- Kaleja, M., Zezulko, E. (2015). Sociologická analýza zaměřená na porovnání dosažených výsledků žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v různých typech škol potřebami v různých typech škol. Závěrečná zpráva klíčové aktivity 1. [Sociological analysis focused on comparing the achieved results of pupils with special educational needs in different types of schools with the needs in different types of schools. Final report of the key activity 1.]. Opava: Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita v Opavě.
- Kelly, A. (2018). Social skills. Developing effective interpersonal communication. London and New York: Routledge, Taylor & Francis group.
- Koch, K. (2016). 8 Great Smarts. Chicago: Moody Publishers.

- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Kollar, K. (2011). Resilience: Revisiting the concept and its utility for social research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, p. 421 - 433.
- Komárik, E., Jenčová, A., Krajčovičová, K., Lamošová, J., Repčík, R., Šandorová, D., & Hučeková, D. (2010). Kontexty reziliencie. [Resilience contexts]. Nitra: PF UKF.
- Kožárová, J., & Žolnová, J. (2013). Resilience as a factor of school success in children with special educational needs at primary school. MMK 2013. Mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky: sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference. Hradec Králové: Magnanimitas, p. 1813-1820.
- Lacina, L., Rozmahel, P., & Kominácká, J. (2016). Příručka mentoringu. Posilování mentorských kapacit pedagogů. [Mentoring Handbook. Strengthening mentoring capacities of teachers]. Brno: Barrister & Principal.
- Luthar, S. S. (1996). Resilience: A construct of value. Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association; Toronto. Aug, 1996.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Hinz, E., Obradović, J., & Wenzel, A. J. (2014). Academic risk and resilience in the context of homelessness. *Child Development Perspectives*, 8(4), p. 201-206.
- Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- McLean, K. (2003). Resilience: What it is and how children and young people can be helped to develop it. *Residence*, no. 1. Retrieved from <https://cyc-net.org/cyc-online/cyc01-0304-resilience.html>.
- McLeod, S. A. (2013). Kolb - Learning Styles. Retrieved from [www.simplypsychology.org/learning-kolb.html](http://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html)
- Novotný, J. S. (2015). Zdroje resilience a problémy s přizpůsobením u dospívajících. [Sources of resilience and adjustment problems in adolescents]. Ostrava: Universitas Ostraviensis.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion*. New York: Academic.
- Potts, C. & Potts, S. (2017). *Assertiveness. How to stay firm no matter the situation*. Bucharest: Trei Publishing House.
- Ratner, H., Yusuf, D. (2015). *Brief coaching with children and young people*. London: Routledge.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. NY: The Guilford Press.
- Rudas, J. (1990). DELFI ÖRÖKÖSEI. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok. Kairosz Kiadó.
- Seiler, L. (2008). *Cool connections with cognitive behavioural therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Shafi, A., Middleton, T., Millican, R., & Templeton, S. (2020). *Reconsidering Resilience in Education*. Switzerland AG: Springer Nature.
- Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. In Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (Eds.) *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Press.
- Stehlíková, J. (2019). Reziliencia ako dôležitý aspekt mentálneho zdravia. [Resilience as an important aspect of mental health]. *Školský psychológ/Školní psycholog*, 20(1), p. 77-82.
- Széll, K. (2018). *Iskolai légkör és eredményesség*. Szeged: Belvedere Meridionale.
- Ungar, M. (2018). *What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience*. Retrieved from <https://resilienceresearch.org/files/WhatWorks-Ungar-WebVersion.pdf>
- Woolhouse, C., & Nicholson, L. (Eds.). (2020). *Mentoring in higher education: case studies of peer learning and pedagogical development*. Switzerland AG: Springer Nature.
- Wright M. O., & Masten A.S. (2005). Resilience Processes in Development: four waves of of research on positive adaptation in the context of adversity. In: Goldstein S., Brooks R.B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*. Boston, MA: Springer Science, p. 15-37.
- Žolnová, J. (2014). *Dieťa s problémovým správaním v materskej škole*. [A child with problem behavior in kindergarten]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická univerzita.