

Érzelémszabályozás az iskolában

ORSZÁGOS ISKOLAPSZICHOLÓGIAI
MÓDSZERTANI BÁZIS
SZAKMAI NAP
2025. 01. 31.

MIRŐL LESZ SZÓ?

Érzelemszabályozás - önszabályozás

Fejlődési szempontok

Érzelmi arousal – állapotfüggő szabályozás

Az érzelemszabályozás útvonalai, gyakorlatai

Reziliencia

- Egyéni tanácsadási folyamat (érzelmek externalizációja)

Öngondoskodás – önegyüttérzés

- Csoportos tanácsadás bemutatása

ÖNSZABÁLYOZÁS

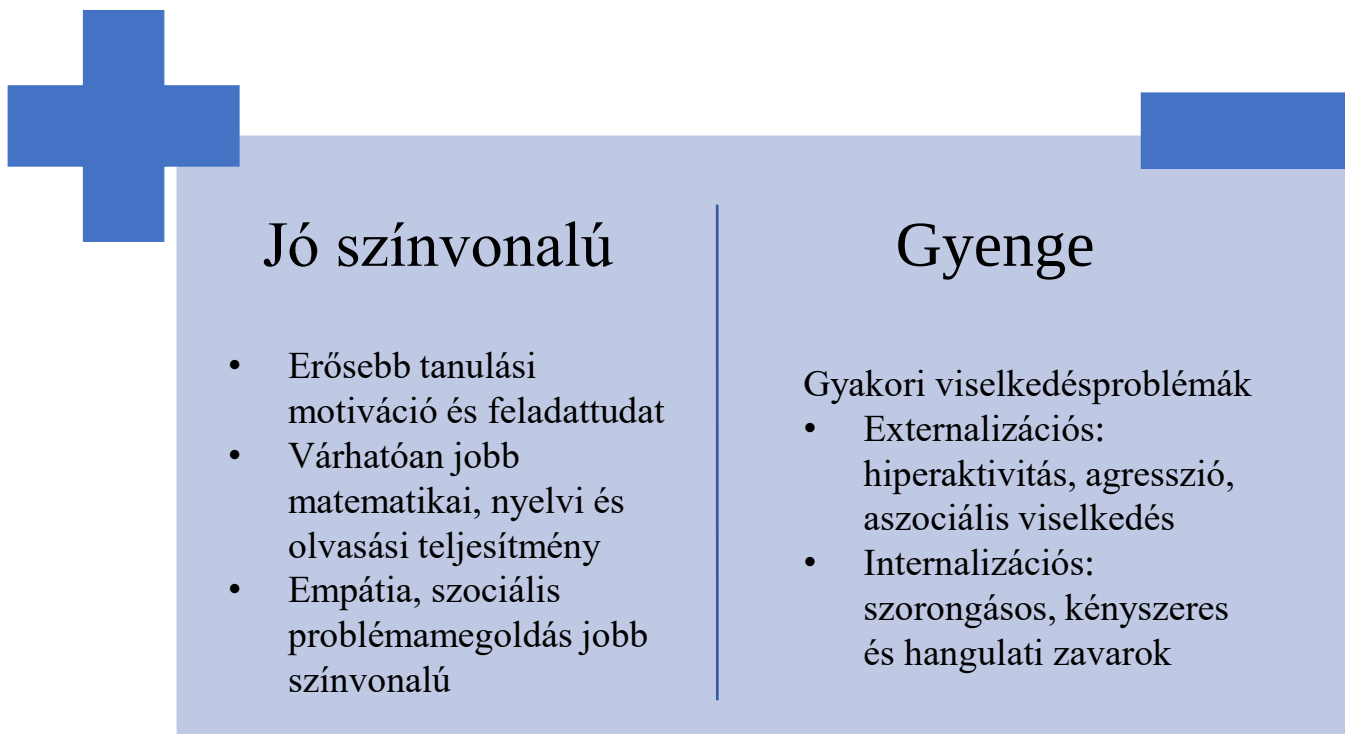
Viselkedés-
szabályozás

Érzelem-
szabályozás

Gondolat-
szabályozás

Az önszabályozás fontos alapja:

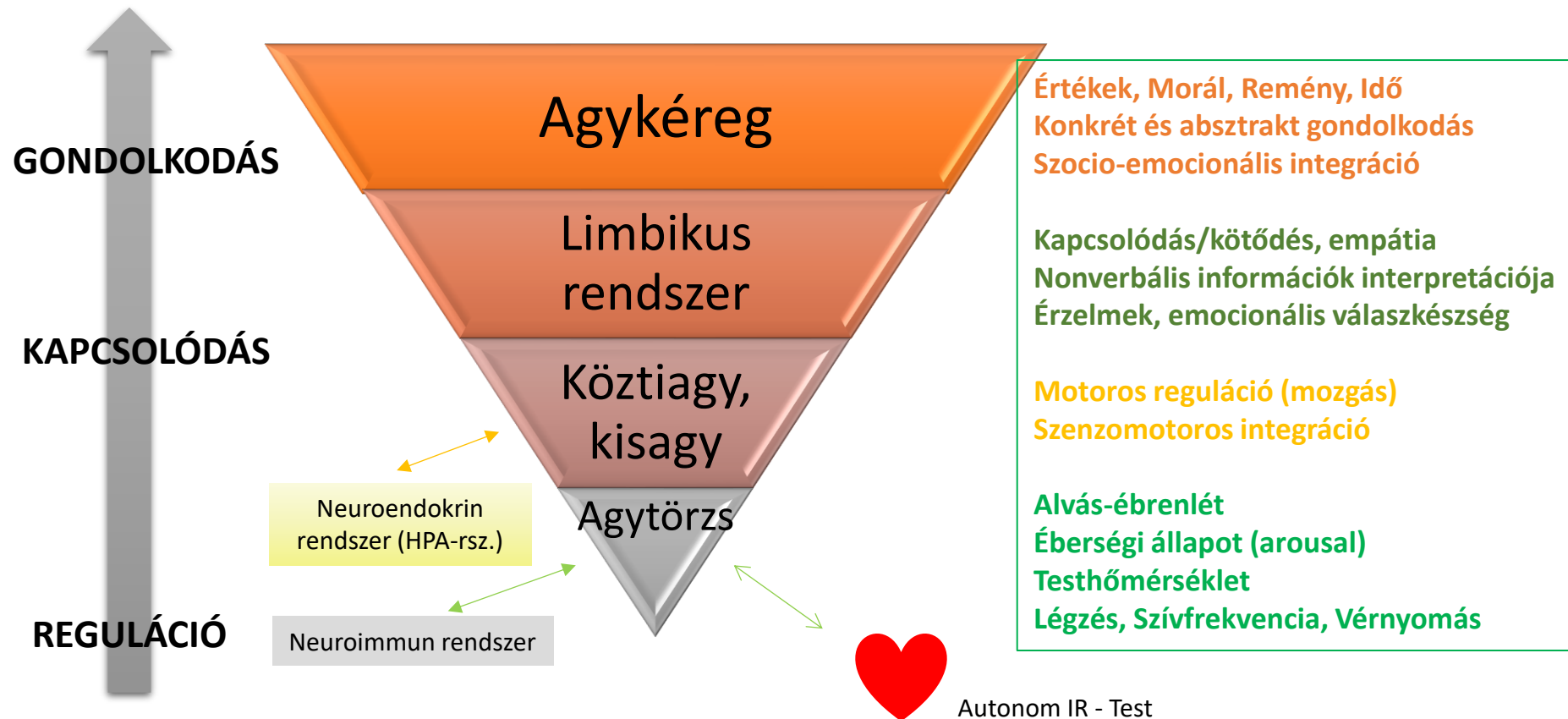
- a társas-érzelmi fejlődésnek
- az iskolaérettség kialakulásának
- a sikeres iskolai beválásnak és a tanulási képességek kibontakozásának



NAGY-TÓSZEGI, C., RÓZSA S., & LÁBADI, B. (2023): A Gyermekek Önszabályozás és Viselkedés Kérdőív (CSBQ) hazai változatának kialakítása, *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 24(3), 204–226.

Az önszabályozás fejlődése

Bruce Perry: Neuroszekvenciális Modell (NMT - The Neurosequential Model of Therapeutics) 2006., 2009.



A fejlődés szekvenciái – a **sérülékenység** lépcsőfokai (a sérülés ideje, tartóssága, mintázata és típusa függvényében)

Perry, B. (2013). The Neurosequential Model of Therapeutics

Perry, B.D., Winfrey, O. (2021). *Mi történt veled? Életünk újraalkotásának kulcsa, a múlt traumáinak elengedése*. Budapest: Édesvíz Kiadó

Két kiemelkedően fontos életkori szakasz, amikor a viselkedés gátlására való képesség és a kontrollra tett erőfeszítés intenzíven fejlődik:

3 és 4 éves kor között



a korai iskolásévekben,
illetve közvetlenül előtte



Eisenberg, N. & Sulik, M., J. (2012). Emotion-related self-regulation in Children. *Teaching of Psychology*, 39(1), 77-83. DOI:[10.1177/0098628311430172](https://doi.org/10.1177/0098628311430172)



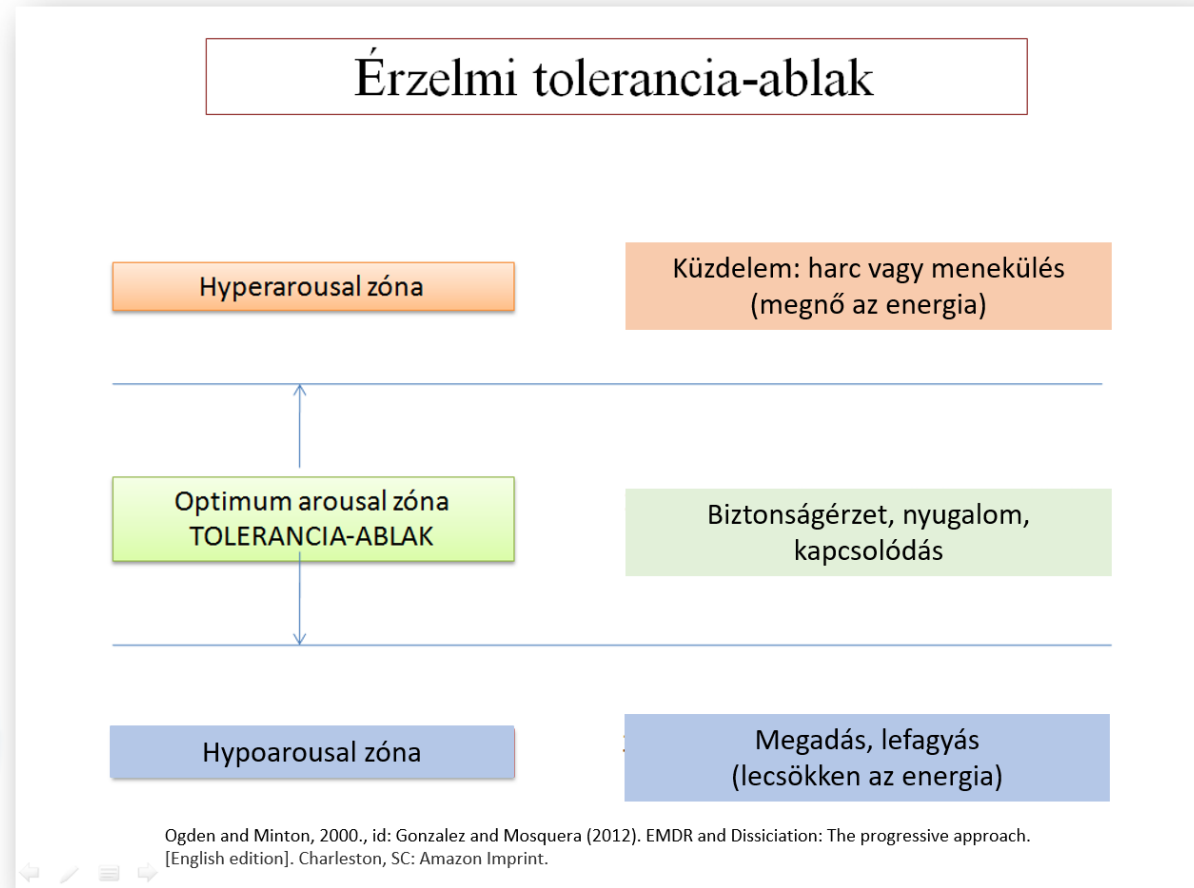
Mi az érzelem?

Az érzelmek a számunkra fontos helyzetekben fellépő összetett belső jelenségek, folyamatok

- tájékoztatnak arról, hogy számunkra az adott helyzet mit jelent (pozitív/negatív minőségű)
- cselekvésre készítetnek, **motiválnak** (közeledés/visszahúzódás) – aktivációs szint változás
- testérzetek, gondolatok kapcsolódnak hozzájuk

Az érzelmi arousal tartományai, tolerancia-ablak, reziliencia

Az érzelmi arousal tartományai, tolerancia- ablak



A reguláció zónái



Regulációs zóna	Fejlődési zóna	Az IR állapota	Polyvagális elmélet	Viselkedés
Felső tartomány	Veszélyzóna	Hiperarousal	Szimpatikotónia	Dühöngés Aggresszió Pánik Túlterheltség
PIROS				
Alsó tartomány	Kihívási zóna	Magas éberség	Szimpatikus + Ventrovagális akt.	Döntésképtelenség szorongás
SÁRGA	Kihívási zóna	Magas éberség	Szimpatikus + Ventrovagális akt.	Hipervigilancia Játékosság/hülyéskedés, izgatottság, idegesség
ZÖLD	Komfort zóna	Optimális éberség	Ventrovagális akt.	Nyugalom, kapcsolódás, jelenlét, biztonságérzet, képesség a tanulásra
Felső tartomány	Kihívási zóna	Alacsony éberség	Dorsovagális akt.	Unalom, szétkapcsolás, fáradtság,
KÉK				képtelenség a gondolkodásra, válaszadásra shut down
Alsó tartomány	Veszélyzóna	Hipoarousal	Dorsovagális + Szimpatikus akt.	

Stanley, Kuypers, Vigotszkij és Porges alapján. In Harper, N., Rose, K., and Segal, D. (Eds.) (2019): *Nature-based Therapy. A practitioner guide to working outdoors with children, youth and families*. New Society Publishers, Canada. 95.o.

Az aktivációs állapotok jellegzetességei

Mentális állapot	NYUGALOM	ÉBERSÉG készenlét	ALARM „Küzdj vagy menekülj” reakció	FÉLELEM	RETTEGÉS Visszahúzódás, lefagyás
Időérzék	Jövő (is)	Napok, órák	Órák, percek	Percek, másodpercek	Időérzék elvesztése
Elsődleges másodlagos agyi régió	AGYKÉREG subcortex	SUBCORTEX limbikus	LIMBIKUS köztiagy	KÖZTIAGY agytörzs	AGYTÖRZS Autonóm IR
Kogníció Funkcionális IQ	Absztrakt 100-120	Konkrét 90-110	Érzelmi 80-100	Reaktív 70-90	Reflexív 60-80

Perry, B. (2015) alapján

Az érzelemszabályozás zavarai

alulszabályozás vs. túlszabályozás



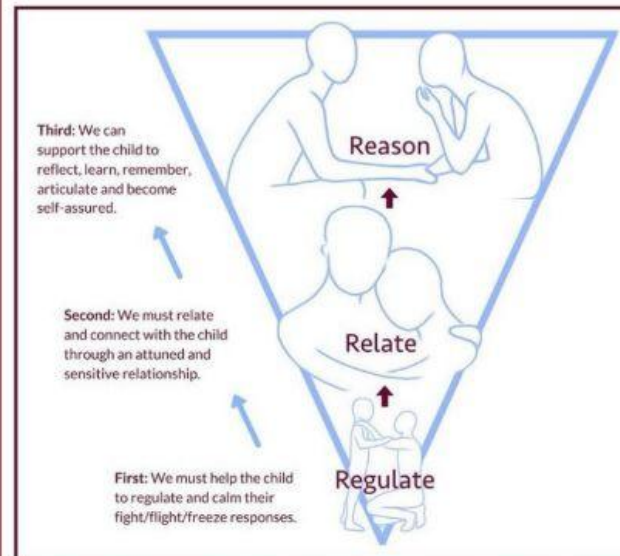
PTSD-ben és krónikus traumatizációban ez a két állapot akár gyors egymásutánban váltakozhat („bifázisos hullámvasút”)

© Dr Bruce Perry



The Three R's: Reaching The Learning Brain

Dr Bruce Perry, a pioneering neuroscientist in the field of trauma, has shown us that to help a vulnerable child to learn, think and reflect, we need to intervene in a simple sequence.



Heading straight for the 'reasoning' part of the brain with an expectation of learning, will not work so well if the child is dysregulated and disconnected from others.

www.beaconhouse.org.uk

FOLLOW US
@BeaconHouseTeam

Hogyan segíthetjük a gyereket abban,
hogy képes legyen tanulni?

A Három „R”

(Bruce Perry)

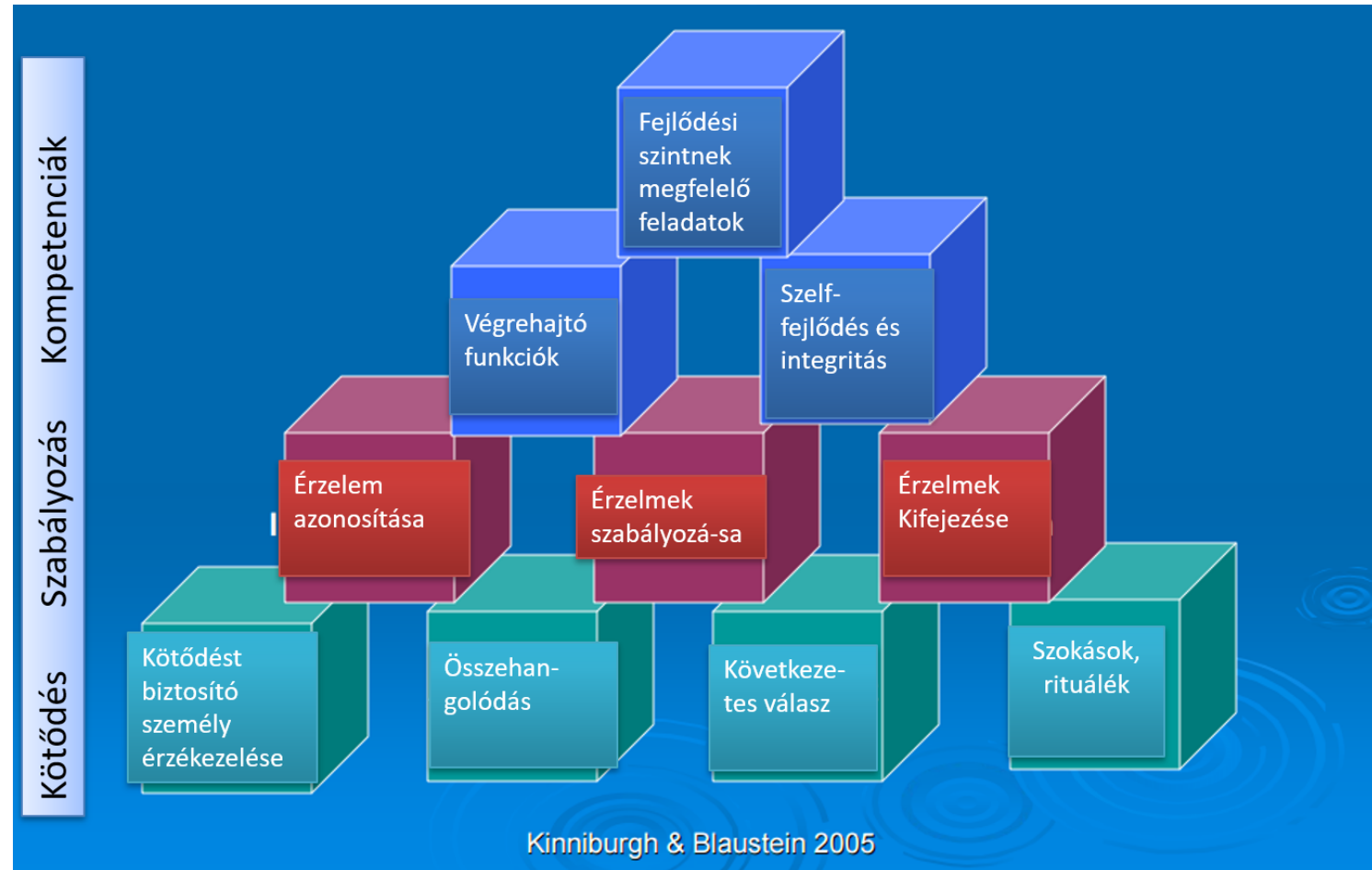
Magyarázat, érvelés: támogatjuk a gyereket a gondolkodásban, tanulásban, emlékezésben, a megfogalmazásban és az önbizalom építésében

Kapcsolódás: érzékeny, ráhangolódó kapcsolódás a gyerekhez

Reguláció: segítenünk kell a gyereket a megnyugvásban, a küzdelem/menekülés/lefagyás reakciók leállításában

Kötődés (biztonságérzet) → Szabályozás → Kompetencia

ARC (Attachment, Regulation, Competency)



Blaustein, M., Kinniburgh, K., 2004

ARVIDSON, J., KINNIBURGH, K., HOWARD, K., SPINAZZOLA, J., STROTHERS, H., EVANS, M., ANDRES, B., COHEN, C., BLAUSTEIN, M.E. (2011). Treatment of Complex Trauma in Young Children: Developmental and Cultural Considerations in Application of the ARC Intervention Model, In: Journal of Child & Adolescent Trauma, 4:34–51.

Az érzelemszabályozás útjai

Hogyan térhetünk vissza a tolerancia-ablakba?

A szelfreguláció összetevői és útjai

Szomato-szenzoros reguláció/önmegnyugtató

Alulról-fölfelé hat – 1.-leges reguláció

Az anyaméhben kezdődik: ujjszopogatás, nyelés

Intrauterin és perinatális asszociációkhoz kapcsolódik

Légzés, séta, futás, ringatózás, úszás, ritmus

Firkálgatás, dúdolás, forgás, ugrás, tánc

Agykérgi reguláció

Felülről-lefelé hat – 2.-lagos reguláció

A kérgi fejlődéshez kapcsolódik, állapotfüggő

- Lassabb folyamat -

Disszociáció

Be-ki - Univerzális

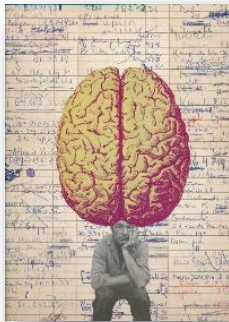
Elkerülhetetlen, fájdalmas tapasztalatok

Adaptív kontinuum

A gondolati elkalandozástól a teljes disszociációig

Ritmikus alkalmazás („in-out”)

Gyakorlati összefoglaló példákkal



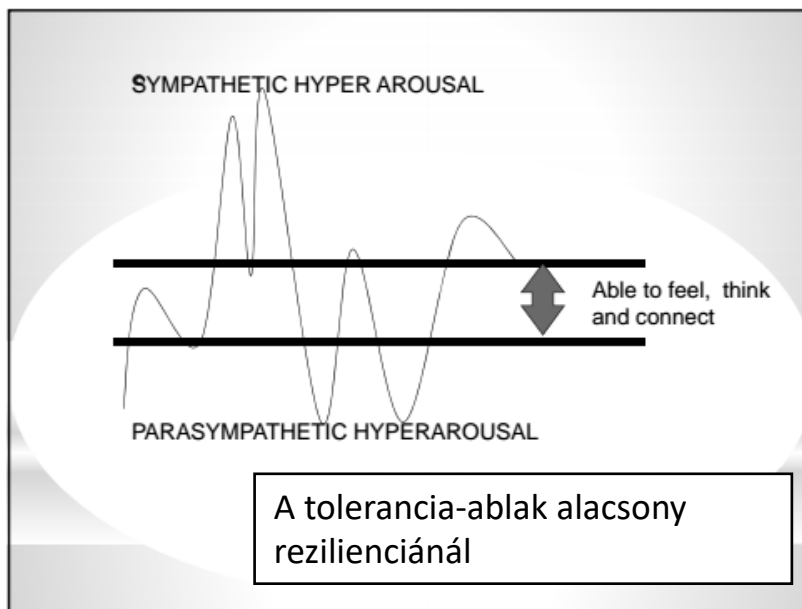
	<i>Hiperarousal állapot</i>	<i>Hipoarousal állapot</i>
<i>Testi szint (Autonóm idegrendszer)</i>	Légzőgyakorlatok (pl. négyszög-légzés) Testmozgás Progresszív relaxáció Autogén Tréning	Földelés (érzékszervek bevonása) Testkontakt-gyakorlatok Légzőgyakorlatok
<i>Kognitív szint (Agykéreg)</i>	Munkamemóriát, figyelmet igénylő feladatok „Konténerezés” Spirál-technika	Önegyüttérzés-gyakorlatok (kapcsolódás a saját negatív/pozitív gondolatához) Imaginációk: biztonságos hely, erőforrások

Reziliencia

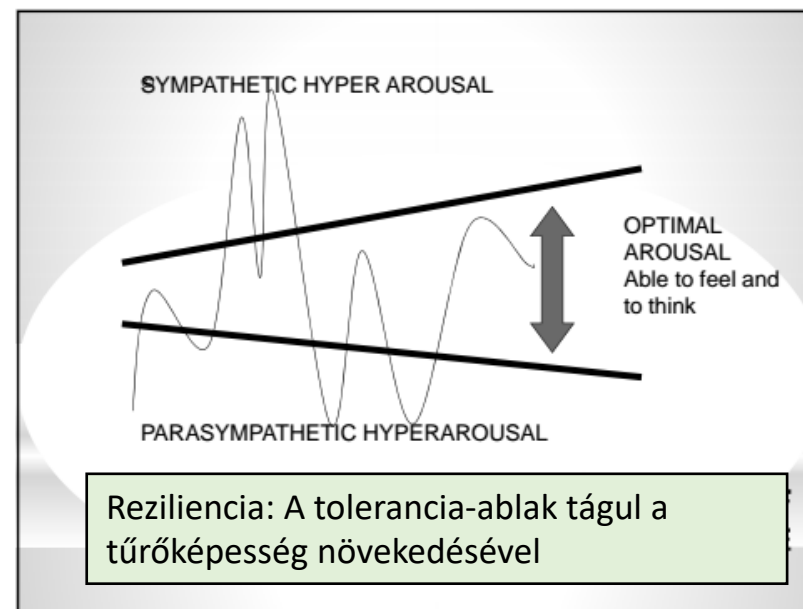
A tolerancia-ablak és a reziliencia kapcsolata

(Siegel, 1999.)

Beszűkült lehetőségek



Kitágult lehetőségek



Ostacoli, L. (2015). Free the hidden heart: resources and attachment work in resistant depression, elhangzott: 16. EMDR Europe Conference, Milano, 2015.
Mogyorósy-Révész Zs. (2016). Tárd szélesebbre a tolerancia-ablakod! Lelkizóna Blog: https://lelkizona.blog.hu/2016/04/24/tard_szelesebbre_a_tolerancia-ablakod,
Letöltés: 2020. 06. 03.

A reziliencia faktorai

1. Személyiségjellemzők

- Genetika, temperamentum
- Kognitív képességek
- Küzdőképesség (tapasztalatok, életkor, érettség)
- **Önkontroll-képesség (önszabályozás)**
- Önbizalom, optimizmus, pozitív önkép
- Hit

2. Család

- Anya (szülő)-gyerek kapcsolat (biztonságos kötődés)
- Közeli hozzátartozók, rokonok támogatása

3. Tágabb társas, társadalmi környezet

- Kortárscsoportok, barátok
- Támogató mentorok és közösségek
- Kötődés az iskolához, lakóhelyhez, jó színvonalú közösségi szolgáltatások



Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.

F.Lassú Zs. (2023). A szenvedélybeteg családban felnövő gyerekek jóllétét és a családi traumákkal való megküzdést segítő tényezőket veszi számba. https://maltaitanulmanyok.hu/magazin/a-rezilienciat-elosegito-tenyezok-es-tamogatasuk-szenvedelybeteg-szulo-gyermekeinel/?fbclid=IwAR2mZXR4u32OyqWsqpdaIBfb1fQ7cj-Mvvq_haDJHWJyqfh7aVfdvV3oVpI#toggle-id-1

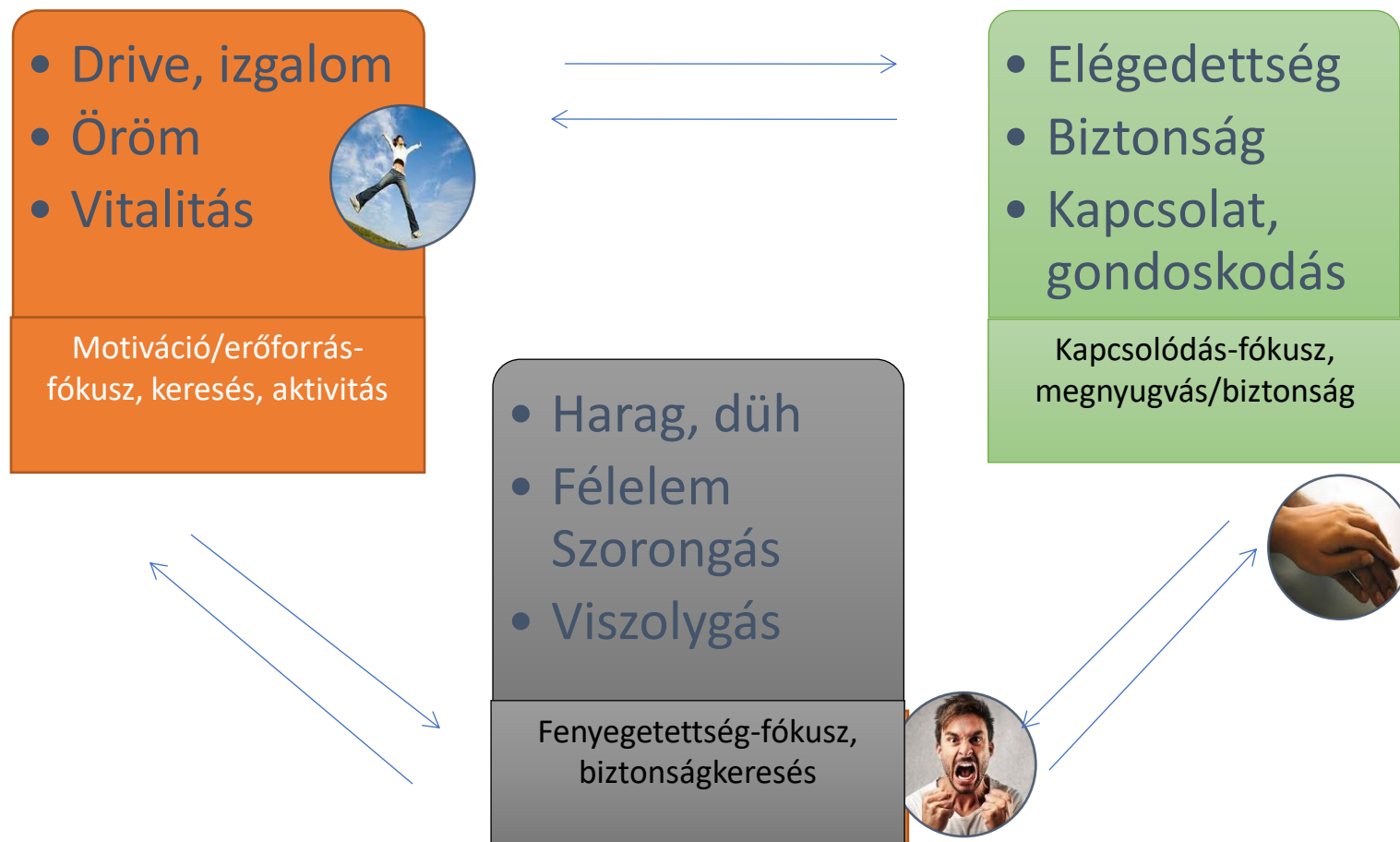


Együttérzés, öngondoskodás, jóllét

Az érzelmi reguláció rendszerei

Együttérzés fókuszú terápia

Gilbert, 2009, 2014, 2022.



Gilbert, P. (2009). Introducing Compassion-focused Therapy, *Advances in Psychiatric Treatment*, 15. 199–208.

Önegyüttérzés-gyakorlatok

1. gondolat: Ez a helyzet szenvedést okoz nekem.
2. gondolat: A szenvedés az élet része. Nemcsak az én tapasztalatom.
3. gondolat: Együttérzek magammal, elfogadom magam, mert most erre van szükségem. (Mit tehetnék most magamért?)
 - Egy kedves ismerős elképzelése: hogyan viselkedne velem ebben a helyzetben (mosoly, érintés, stb.)?
 - Egy barát elképzelése hasonló helyzetben: hogyan tudnék vele együttérző és kedves lenni?

From the conversation of Kristin Neff with Tenzin Wangyal Rinpoche on FB, 21/03/17
<https://www.facebook.com/tenzinwangyalrinpoche/?fref=ts>

Öngondoskodás (self-care) szemlélet

CÉLOK

- ✓ A fizikai és pszichológiai egészségről való gondoskodás
- ✓ Stresszkezelés
- ✓ Az érzelmi és spirituális szükségletek elismerése
- ✓ A társas kapcsolatok előmozdítása és fenntartása
- ✓ Egyensúly létrehozása a magánélet (személyes szféra) és a munka/tanulás világa között

<https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/introduction-to-self-care.html>

Az öngondoskodás fejlesztése

1. Az öngondoskodás jelenlegi szintjének felmérése
2. Személyes öngondoskodási terv kialakítása
3. A terv beépítése a mindennapokba
4. Az előrehaladás, fejlődés ellenőrzése
5. Gyakorlás!

Csoportos foglalkozás középiskolában

(Persóczy R., 2025)

- Bevezető („nulladik”) alkalom – Tájékoztató, beleegezés
- Első alkalom – Krízishelyzetek és öngondoskodás
- Második alkalom – Testi öngondoskodás
- Harmadik alkalom – Érzelmi öngondoskodás
- Negyedik alkalom – Intellektuális öngondoskodás
- Ötödik alkalom – Zárás, összefoglalás



Krízishelyzetek és öngondoskodás

Pszichoedukáció és felmérés



STRESSZVÁLASZOK

TRAUMATIZÁCIÓ: tartós vagy ismétlődő stresszhatás

- Stressz kiváltotta érzelmek kezelése
- Információk feldolgozásának képessége beszűkül

alulszabályozás illetve túlszabályozás



Krónikus traumatizációban ez a két állapot akár gyors egymásutánban váltakozhat.

(Mogyorósy-Révész, 2020)



Go to www.menti.com and use the code 4281 7244

Mit jelent számodra az öngondoskodás?

Mentimeter



Napi öngondoskodási terv jelenleg		
Testi	Érzelmi	Intellektuális
<i>Itt tartok ezen a területen most: (egyáltalán nem gyakorlom ezeket a tevékenységeket) 0-1-2-3-4-5 (rendszerezsen gyakorlom ezeket a tevékenységeket)</i>		
Pontszámom: __	Pontszámom: __	Pontszámom: __
A 3 legfontosabb pozitív megküzdési stratégiám		
1. 2. 3.		
Krízis öngondoskodási terv		
Segítő	Káros	
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Testi öngondoskodás

Értékelj önmagad, milyen gyakran, és milyen jól gondoskods magadról mostanában az alábbi területeken!

- 3 – Nagyon jó vagyok benne, jól csinálom (pl: gyakran)
- 2 – OK vagyok vele (pl: alkalmanként csinálom)
- 1 – Alig vagy ritkán csinálom
- 0 – Soha nem csinálom
- ? – még soha nem csináltam

	Rendszeres étkezés (reggeli, ebéd, vacsora)
	Egészséges étkezés (min. 5 egység gyüm/zöldség)
	Fizikai aktivitás, mozgás (heti 3x, min. 30 perc)
	Rendszeres egészségügyi szűrés
	Szükség esetén egészségügy igénybevétele
	Betegség esetén szabadság, otthon maradni
	Masszíroztatás
	Tánc, úszás, séta, futás, sportolás, éneklés, más fizikai aktivitás
	Időt szánni az önmagammal és/vagy partneremmel való szexualitásra
	Eleget aludni (napi 7-8 óra)
	Olyat ruhát viselni, amit szeretek, amiben jól érzem magam
	Pihenni (délután, hétvégén)
	Szünetet tartani (munkában, tanulásban)
	Egy napra kiruccanni valahova
	Természetben tölteni (heti min
	parkban (heti min
	Egyéb:
	Egyéb:
	Egyéb:

HÁZI_1: otthon kitölteni, 1-0-?-es tevékenységekből 2-t kiválasztani, a héten minden nap gyakorolni!

Hogy érezted magad a tevékenység végzése előtt és után?		
	Első választott tevékenység:	Második választott tevékenység:
Szerda		
Csütörtök		
Péntek		
Szombat		
Vasárnap		
Hétfő		
Kedd		

Testi öngondoskodás

OBEZOGÉN KÖRNYEZET

= elhízásra hajlamosító környezet

Kökerszaki ember modern környezetben:

- Vadászó-gyűjtögető életmód helyett: ülő életmód
- Magas kalóriatartalmú ételek, fast food, snackek
- Állandó fizikai aktivitás → inaktivitás

HOSSZÚ, EGÉSZSÉGES ÉLET ÖSSZETEVŐI

III. MOZGÁS

- Rendszeres testmozgás, min. 30 perc naponta, heti 3x
- Lépésszámláló applikációk:
 - 2500-5000 lépés: alacsony aktivitás (ülő életmód, autó, busz)
 - 5000-7500 lépés: mérsékelt aktivitás (busz, séta)
 - 7500-10.000 lépés: fizikai aktivitás is
 - >10.000 lépés: séta, gyaloglás, futás

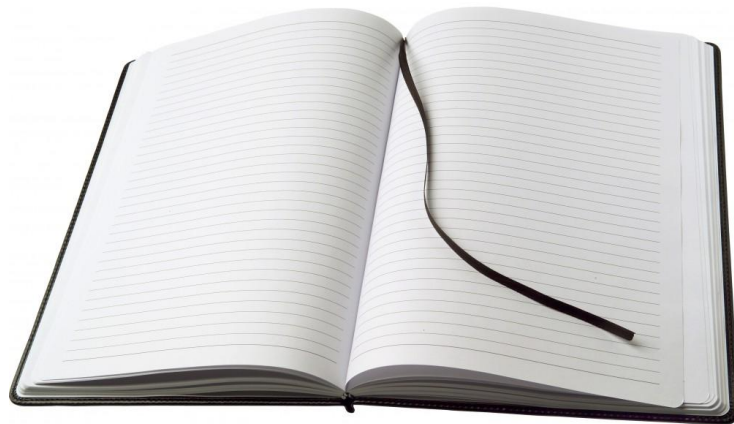
Testedzés és általános mentális egészség

HOSSZÚ, EGÉSZSÉGES ÉLET ÖSSZETEVŐI

III. EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK

- Dohányzás mellőzése
- Mérsékelt alkoholfogyasztás
- Min. heti 2 óra természetben töltött idő
- Napi 30 perc reggeli fény - fényterápia
- Stresszkezelési gyakorlatok alkalmazása
- Színetek, pihenők beiktatása
- 2,5-3 l folyadék naponta (víz, tea, 100%-os gyümölcslé)

Élménynapló



Napi öngondoskodási terv jelenleg		
Test	Érzelmek	Intellektuális
	Új tevékenységek	
Itt tartok ebben most: (egyáltalán nem gyakorlom ezeket a tevékenységeket) 0-1-2-3-4-5 (rendszeresen gyakorlom ezeket a tevékenységeket) Új		
Pontszámom Új Pontszám	Pontszámom Új Pontszám	Pontszámom Pontszám
A 3 legfontosabb pozitív megküzdési stratégiám		
1.		
2.		
3.		
Krízis öngondoskodási terv		
Segítő	Káros	
1.	1.	
2.	2. Korábbi káros tevékenységeim	
3.	3. stresszhelyzetben	
4.	4.	
5.	5.	

Eredmények:

- a testi és intellektuális öngondoskodás pontszámai növekedtek, az érzelmi ugyanannyi maradt
- bővült az alkalmazott tevékenységek, gyakorlatok tára (pl. több pozitív stratégia, mint digitális detox, naplózás (önreflexió)
- örömmel vettek részt a foglalkozásokon (akik végigcsinálták)



Köszönöm a figyelmet!