

# *A felnőttek modellszerepe az óvodai nevelésben*

Kézdy Anikó

2023. Február 15.

# Szociális tanulás

- a viselkedésváltozás társas interakciók következtében alakul ki
- „Az a folyamat, amely által az egyének olyan tudásra, képességekre és állapotokra tesznek szert, amely alkalmassá teszi őket arra, hogy különböző csoportoknak és a társadalomnak többé-kevésbé hasznos tagjaivá váljanak” (Brim, 1966)
- család, intézmény (óvoda, iskola), kortárscsoport



# Modellkövető tanulás

- szocializáció folyamata
- tanulás személyek, interakciók, érzelmek megfigyelése útján
- a személy későbbiekben ezekből a tapasztalatokból válogat a saját viselkedése vezérlésénél
- modellkövető (vagyis megfigyeléses) tanulás formái:  
utánzás, azonosulás



# Modellkövető tanulás formái

**Utánzás:** a cél a viselkedés követése



**Azonosulás (identifikáció):**

- a szociális tanulás magasabb szintje
- alapja a modellhez való érzelmi kötődés: megpróbálok olyan lenni, mint ő
- idővel függetlenné válik a modelltől
- erkölcsi normák elsajátításának az alapja



Például....

- nehézségekkel való megküzdés
- konfliktuskezelés (asszertivitás)



# Megküzdés

## Stressz-helyzetek:

- hétköznapi kisebb nehézségek (pl. zsúfolt tömegközlekedés)
- súlyos krízishelyzetek (családtag elvesztése, krónikus betegség)
- énképünkre és képességeinkre nézve kihívást jelentő helyzetek
- belső konfliktusok
- változással együtt járó és fokozott alkalmazkodást kívánó életesemények (akár pozitív események is)

**Megküzdési stratégiának** tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses megnyilvánulás, amely az adott esemény által kiváltott stressz csökkentésére irányul.

**TANULT MAGATARTÁSFORMÁK!!**



# Amikor legutóbb nehéz helyzetbe kerültem....

1. Gondoltam, minden rosszban van valami jó is, próbáltam derűsen felfogni a dolgokat.
2. A helyzet valamilyen kreatív, alkotó tevékenységre ösztönzött.
3. Beszéltem az érzéseimről valakivel.
4. Másokon vezettem le a feszültséget.
5. Több különböző megoldást találtam a problémára.
6. Igyekeztem a dolgot a másik személy szempontjából nézni.
7. Igyekeztem megszabadulni a problémától egy időre, megpróbáltam pihenni, szabadságra menni.
8. Evéssel, ivással, dohányzással vezettem le a feszültségemet.
9. Próbáltam elemezni a problémát, hogy jobban megértsem.
10. Egy általam nagyra tartott baráttól vagy rokontól kértem tanácsot.
11. Engedtem, vagy egyezkedtem, hogy valami jó is származzon a dologból.
12. Imádkoztam.
13. Nyugtatók vagy gyógyszerek szedésével próbálkoztam.
14. Próbáltam humorosan felfogni helyzetet.



# Megküzdési stratégiák



## Problémaközpontú megküzdés:

- személy a problémára vagy a helyzetre összpontosít, annak elkerülése vagy megváltoztatása szándékával
- pl. *tervezés, helyzetelemzés, megvitatás, cselekvés, konfrontatív megküzdés*

## Érzelempontú megküzdés:

- a cél a stressz-helyzet által kiváltott negatív érzések enyhítése
- pl. *érzelmi támaszkeresés, pozitív újraértelmezés, a probléma jelentőségének csökkentése*

## Menekülő stratégiák:

- pl. *tagadás, szellemi elköötődés (olyan cselekvések keresése, amelyek elterelik a gondolatokat a problémáról), pótcselekvések, szerhasználat*

(Folkman és Lazarus, 1980; Carver és mts, 1989)

# Kommunikáció, konfliktuskezelés

## Asszertivitas, asszertív kommunikáció

*A legutóbbi alkalom, amikor:*

- *nem sikerült kiállnom magamért*
- *sikerült kiállnom magamért*
  
- *Mi történt? Kik voltak a szereplők? Mi volt a kulcsa a sikerességnek / a sikertelenségnek?*

# Asszertív viselkedés

Lehetővé teszi, hogy az egyén saját érdekei szerint cselekedjen, túlzott szorongás nélkül álljon ki a jogaiért és azokat úgy érvényesítse, hogy mások érdekeire is tekintettel legyen (Alberti és Emmons, 1974)

Alapelvek:

- Konstruktív egyenlőség elve: **mások** érzéseit, igényeit, jogait és a **magunkét** egyaránt tiszteletben tartjuk
- Konstruktív együttműködés elve: felelősségvállalás **saját** igényeink kielégítéséért, miközben segítjük **mások** igényeinek az érvényesítését is

# Önérvényesítési formák

- Agresszív
- Manipulatív
- Passzív
- Passzív-agresszív
- Asszertív

## Agresszív (erőszakos)

- Önérvényesítés mások kárára – úgy juttatja érvényre akaratát, hogy közben megsérti mások jogait
- Érzelmeiben, akaratában őszinte, de haragja, dühe félelmetes lehet a másik számára (emiat sokszor később büntudata van)
- Véleményét tényként, létező igazságként közli
- Hangos beszéd, kiabálás, kevés/vagy merev szemkontaktus, erős támadó gesztusok (pl. ujjal mutogatás)

# Manipulatív

- Önérvényesítése ránézésre passzív, de valójában agresszív, mivel a másik jogait sértő módon juttatja érvényre akaratát
- Kerüli a nyílt kommunikációt és nyílt konfrontációt (inkább a másik háta mögött kritizál); észrevétlenül irányítja a saját céljai felé a másikat

# Passzív

- Alárendelő, elkerülő viselkedés: hagyja, hogy mások szükségletei érvényesüljenek
- Véleményét, saját igényeit nem vállalja, átengedi a döntést másoknak, kerüli a konfliktust; azt várja, hogy mások kitalálják a gondolatait
- Kommunikációja nem őszinte; halk, tétova beszéd és nem verbális kommunikáció; kerüli a szemkontaktust

# Passzív- agresszív

- Nem érvényesíti az akaratát, de emiatt ideges, megbántott – ez váratlan indulatkitörésekben jelentkezhet, agresszív önérvényesítésbe csap át
- Passzív ellenállás mások igényeivel szemben (pl. késés)

# Asszertív

- Hatékony önérvényesítés: úgy juttatja érvényre akaratát, hogy mások érdekeit, igényeit is igyekszik megérteni, illetve tiszteletben tartja azokat
- Őszintén, nyíltan képviseli saját szükségleteit
- Vállalja érzéseit, véleményét, akkor is, ha az konfliktusokkal járhat
- Kommunikációja világos, érthető, a véleményt és a tényeket megkülönbözteti

# Az asszertív kommunikáció lépései

1. A másik meghallgatása: törekszik a másik megértésére
2. Asszertív jogok szerint való gondolkozás
3. Önmagunk kifejezése

# Asszertív jogok

Jogom van:

- Véleményt formálni saját értékítélet alapján
- Érzéseimnek hangot adni
- Kérni
- Kérdezni, szólni ha nem értek valamit
- Igent vagy nemet mondani önálló döntés alapján
- Meggondolni magam
- Hibázni
- Érzéseim szerint cselekedni
- Betegnek lenni
- ...

# Önmagunk kifejezése

- E/1-ben beszélni: énközlések
- Érzelmeink, igényeink szorongásmentes vállalása
- Tárgyilagos véleményformálás
- Nyíltan kérni, kérdezni
- Tudni nemet mondani



Köszönöm megtisztelő figyelmüket!