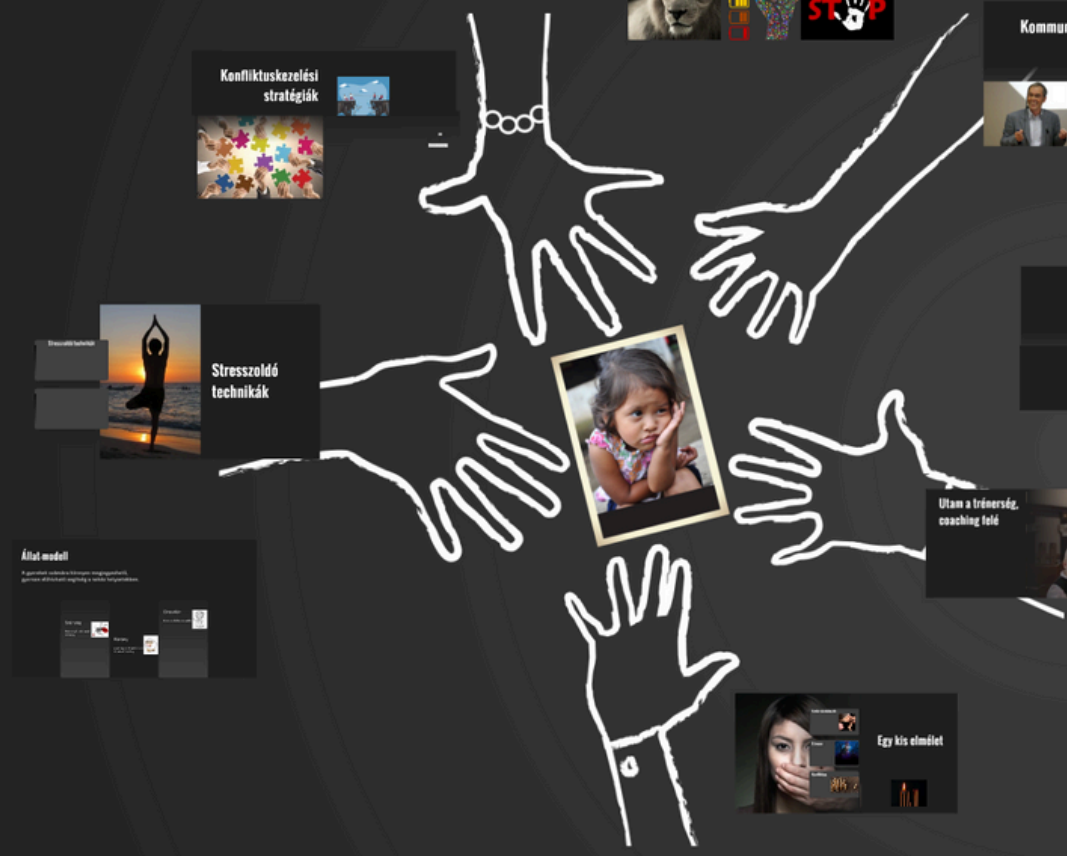
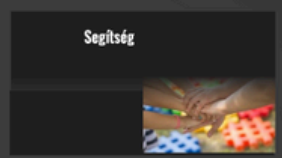
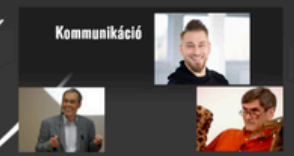
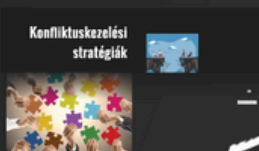




Önvédelem ütések nélkül

Berkecziné Szádeczky-Kardoss Csilla
BUOD-Konferencia
2025.09.20.

Utam a trénerség, coaching felé

nagy család - katolikus

tanítóképző

tánc- és drámapedagógia

cserkészlet

gyerekotthonos és hátrányos helyzetű gyerekek

KCsP - Németország

HMI - München Ost

Stark auch ohne Muckis

Spirit-Coach

saját család



Kortársbántalmazás



Stressz



Konfliktus



Egy kis elmélet



Kortársbántalmazás

Az agresszió „olyan viselkedés, amellyel valaki szándékosan sérülést, kényelmetlenséget okoz másnak” (Olweus). Az erőszak és a bántalmazás az agresszió sajátos megkülönböztető jegyekkel bíró megnyilvánulási formái, melyek között átfedés is előfordulhat.

Az erőszak során az elkövető saját testi erejét vagy tárgyat használ a károkozáshoz.

Iskolai kortársbántalmazásról pedig akkor beszélünk, ha egy diákkal szemben egy vagy több diák agresszíven lép fel, és e negatív cselekedet:

- szándékos
- hosszabb időn keresztül, ismétlődően nyilvánul meg
- valamint
- az elkövető és az áldozat között hatalmi egyensúlyhiány áll fenn

(Olweus 1999: 717-719)



Stressz

- kialakulása természetes
- a szervezetünkben jeletkezik - válaszreakció a feszültséget okozó helyzetre
- tudom szabályozni / nem tudom szabályozni
- jó és rossz stressz
- a stresszre adott reakció okozhat konfliktust
- jelei: gyakori fej-, hasfájás, hányinger, tikkelés, körömrágás, hajtépkedés, beilleszkedési gondok, magatartási problémák, éjszakai bepisülés, rémálmok, zaklatottság, étkezési szokások megváltozása



Konfliktus

- több résztvevős
- felfogásbeli, érzelmi ellentét, nézeteltérés, ill. az ebből eredő vita, perpatvar, viszály(kodás), összetűzés
- személyek, csoportok közti; szervezeti; társadalmi; nemzetközi; kulturális (interkulturális érzékenyítő tréningek; kulturális mediátor); generációk közötti...
- "A konfliktus az élet és a fejlődés szerves része, tekinthetjük az <élet táncának>"
(Dr. Marshall B. Rosenberg)
- szintjei:
 1. belső érzés
 2. jelzem a partnerem felé
 3. egymás pozíciójának, társadalmi, családi helyzetének megtámadása
 4. fizikai megsemmisítés





Hintalovon
Alapítvány



Ez már bullying?

A konfliktusokra szükség van a mindennapokban, az ugratások, viccelődések azonban nem összekeverendők az iskolai bántalmazással.



Hintalovon
Alapítvány

Ez ugratás, poén, vicc



Amikor mindenki jól érzi magát, a résztvevők jól szórakoznak, amiben mindenki egyformán részt vesz és senki semmilyen formában nem sérül.



Hintalovon
Alapítvány

Ez konfliktus



Amikor valamiben nem értünk egyet, de ezt meg tudjuk beszélni, ki tudjuk fejezni az érzéseinket úgy, hogy azzal nem bántjuk egymást. A cél a helyzet megoldása.



Hintalovon
Alapítvány

Ez sértés, bántás



Amikor valakit szándékosan megbántanak, vagy bántanak, de ez alkalomszerű, nem rendszeres, és nem ismétlődő.



Hintalovon
Alapítvány

Ez már bullying



Amikor valakit szándékosan, rendszeresen és hosszabb időn keresztül bántanak, nem egyenlő erőviszonyok között. A megalázás szándékos, cél a hatalomgyakorlás.



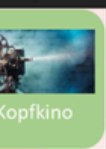
A gondolatok ereje, körforgása

Öntudat

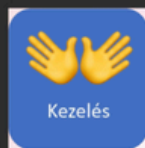
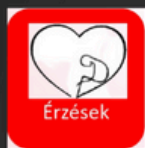


A gondolatok ereje, körforgása

Öntu



Kopfkino



Reakciók

ereje, körforgása



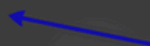
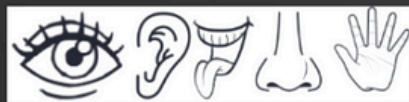
Érzések



Szükséglet, vágy



Tapasztalás



Öntudat

Állat-modell

A gyerekek számára könnyen megjegyezhető,
gyorsan előhívható segítség a nehéz helyzetekben.

Szúnyog

Zümmögő, vért szívó
szúnyog



Bárány

csak legelő, bégető, nem
tiltakozó bárány



Oroszlán

Békés és bölcs oroszlán



Stresszoldó technikák



**Stresszoldó
technikák**

Stresszoldó technikák

önmegnyugtató tevékenységek
(festés, rajzolás, gyurmázás,
hímzés, kötés, horgolás, puzzle,
faragás, gyöngyfűzés...)

elegendő pihenés

hintázás

háziállat

szappanbuborék-fújás

keresztező mozgások

meditáció (zongora kíséret)

autogén tréning

progresszív izomrelaxáció

olvasás

(expresszív) írás

koncentrált figyelmet igénylő
társas tevékenységek
(kártyajátékok, társasjátékok,
építőjátékok)

stresszlabda

jóga

őszinte beszélgetések
(mozgás közben)

vitaminpótlás

közös fizikai tevékenység
(fűnyírás, kutyasétáltatás,
szerelés, sütés, kirándulás,
hóemberépítés, autómosás...)

sport

zene



Konfliktuskezelési stratégiák



A konfliktuskezelés fő stratégiái:

- Elkerülés
- Versengés
- Alkalmazkodás
- Kompromisszum
- Együttműködés



A konfliktuskezelés 7 alapelve

- A konfliktusigénlés elve: Fogadjuk el, hogy a konfliktusoknak igenis szerepük van a kölcsönös előrejutás folyamatában.
- A kétoldalú konfliktusokozás elve: A konfliktust sosem a másik, tehát nem egy oldal szülte, mindkét fél kölcsönös szereplője.
- A konfliktuskezelés halaszthatatlanságának elve: A konfliktus nem tűr halasztást, azt mihamarabb meg kell szüntetni.
- A "nincs nyertes – nincs vesztes" elv: A konfliktusok nem a győzelemről, másik fél leigázásáról szólnak.
- Az érzelmek tisztázásának elve: Mindkét félnek őszintén be kell vallania minden érzelmét ahhoz, hogy további konfliktus ne maradjon, így az érzelmi csalódásokat, sértődéseket is helyre kell tenni.
- A közvetlenség és a nyitottság elve: Minthogy érdekekről és érzelmekről van szó, ezért csakis nyíltan és őszintén lehet feloldani az ellentéteket.
- Az önsegítés elsőbbségének elve: A konfliktusban minden félnek azáltal, hogy a problémát meg akarja oldani, gazdagodik a személyisége, helyreáll benne az egyensúly.



KONFLIKTUSKEZELÉSI STRATÉGIÁK

(Thomas-Kilmann)



Versengő

Erős örvényvesztés jellemző, a saját érdekeket tartod szem előtt, ezért könnyen elnyomod társad a világban. A levetérendet nem ismered el. Amennyi győzni akarsz, hogy néha azt is elteveded, mi volt az eredeti célod.



Alkalmazkodó

Mivel nagyon fontosnak tartod a másikat és a párkapcsolatodat, a harmónia megőrzését, ezért nélsz a konfliktusokból. Nagyon győzni akarsz, meggyőzhető, befolyásolható típus vagy.



Elkerülő

Távolságot tartasz magad a konfliktusoktól, nem veszel tudomást a problémákról. Kihátrúzod a helyzetből vagy használsz egy dörment. A helyzetekre általában kíváncsi nézel rá, véleményed nem mered el. Akkor is így reagálhatsz, ha az adott probléma nem fontos számodra.



Kompromisszum kereső

Nagyon fontos, hogy elmond a célt, de ennek érdekében nem versengsz, nem akarsz legyőzni a pároddal. Előrejelzések vagyok egymás felé. A kompromisszum azonban sokszor nem jelent igazi megoldást, hiszen mindkét félnek fel kell adnod az eredeti céljaidat.



Együttműködő

Számodra maga a kapcsolat fontos. Ezért törekedsz a problémák megoldására. Nyitott, empátikus, rugalmas vagy. Fontos számodra a cél. A konfliktusokat felvállalod, integratív megoldást akarsz. Társad nézőpontját is hasznosnak, megfontolandónak tartod.

Tudj meg többet a témáról:

<https://www.porterapia-debreceen.hu/1/konfliktuskezesi-strategiak/>



A HELYES KONFLIKTUS MEGOLDÁS EGYEZTETÉS 6 PONTJA



1. A PROBLÉMA - meghatározása, megértése
2. ÖTLETEK - A lehetséges megoldások összegyűjtése, megfontolása
3. ÉRTÉKELÉS - Melyik tűnik a legjobb javaslatnak az adott helyzetre?
4. DÖNTÉS, KIVÁLASZTÁS – ha itt kezdod: konfliktus!
5. MEGVALÓSÍTÁS - a probléma megszüntetésére tett lépések
6. ELLENŐRZÉS: sikerült-e a problémát megoldani?

© László Érika 2005-2018.

Konfliktus



Iskolai zaklatás Bullying

Egyszeri, szituatív

Nagyjából kiegyenlített erőviszony van az érintettek között.

Motiváció: érdekvédelem

Mindenki szeretné megoldani a helyzetet!

megbeszéléssel, konfliktuskezelési resztoratív módszerekkel rendezhető

Rendszeres, ismétlődő

A zaklató erőfölényben van, visszaél hatalmával, pozíciójával.

Motiváció: másik lebecsülése

A zaklató fenn akarja tartani a helyzetet!

megelőzése és kezelése hosszú folyamat, közösségi szintű beavatkozást igényel!



Resztoratív Munkanapok



RESZTORATÍV MUNKANAPOK

Konfliktus kezelési tippek Gyerekeknek



Először is: nyugodj meg

Mielőtt elkezdenél beszélni egy konfliktust, várj amíg megnyugszol. Adj időt magadnak, hogy leiggadj, vegyél pár nagy levegőt.

Nézd levegőnek, vagy sétálj el

Ez nagyon jól tud működni, ha valaki olyannal van dolgod, aki idegesít.



Találj mindenkinek jó megoldást

Ötleteket vagy alkudozzatok addig, amíg mindenki úgy nem érzi, hogy figyelembe vették az ő szempontjait is.



Osztózzatok, vagy osszátok be az időt

Igy mindenki részesülhet a mókából.



Mondd el, Te hogyan érzel

Akeltet, hogy másokat hibáztatnál, inkább arról beszéld, hogy Neked milyen érzéseket okoz a helyzet, Te mit szeretnél. Például: Nagyon bánt, hogy kivettél, szeretném, ha nem göngölödnél rajtam, azért mert elrontottam.



Bízzátok a szerencsére

Ha nem tudtok dönteni, feldobhattok egy érmét, kiszámolhattok, vagy kö-papír-ollózní is lehet.

Csinálj valami mást

Ha valamiből vita kerekedett, mindig ott a lehetőség, hogy kitalálj valami más elfoglaltságot.



Figyeld oda a másikat

Hallgasd végig a másikat anélkül, hogy közbeszólnál. Próbáld megérteni őt, és képzelj magad az ő helyébe.



Kérj bocsánatot

Ha hibáztál és bocsánatot kérsz, az nagyon sokat segít a konfliktusok megoldásában.



Tudj NEMet mondani

Ha valami olyan történik, ami nem tetszik neked, fejezd ki ezt határozottan és egyértelműen.



Kérj segítséget

Ha bizonytalanok érezd magad, vagy félsz, esetleg kipróbáltál már egy-két itt szereplő tippet, és nem lett jobb a helyzet, keress valakit, aki tud segíteni.



Az iskolai 4 alapkonzfliktus és megoldásaik



1. provokálás, kirekesztés, szóbeli sértegetés, bántás

- maradj nyugodt
- lépj ki a szituációból
- keresd azok társaságát, akik jól tesznek neked
- magas nyugalmi energiaszint elérése

2. a másik dolgainak elvétele

- térj a lényegre
- tarts ki - nem elveszted, hanem befekteted az időt
- magas energiaszint elérése

3. a másik dolgainak elvétele, majd máshová helyezése

- maradj nyugodt
- nézd meg, mi a fontosabb
- saját felelősség

4. erőszak, testi fenyegetés, bántalmazás

- sokkoló szó, megállítás
- kérj, hozz segítséget

Kommunikáció





Schulz von Thun

Négy fül modell

Tárgyi / Tartalmi szint

Kapcsolati szint

Önkifejezési szint

Cselekvési szint



Marshall Rosenberg

Erőszakmentes
kommunikáció



Megfigyelés

Érzés
felismerése

Szükséglet
felismerése

Kérés
megfogalmazása



STARK
AUCH OHNE MUCKIS.

Daniel Duddek

Feel - Back - Goal
modell



Feel - Érzés

Back - Háttér

Goal - Cél

Segítség



Hasznos oldalak, kiadványok

Dr. Marschall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak

Marschall B. Rosenberg: Így is lehet nevelni és tanítani

Thomas Gordon: P.E.T. – A gyermeknevelés aranykönyve

Thomas Gordon, Noel Burch: Emberi kapcsolatok - Hogyan építhetjük, és hogyan ronthatjuk el?

Adele Faber, Elaine Mazlish: Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje

Adele Faber, Elaine Mazlish: Testvérek féltékenység nélkül

Adele Faber, Elaine Mazlish: Beszélj úgy, hogy érdekelje – hatékony kommunikáció pedagógusoknak

Jane Nelsen: Pozitív fegyelmezés

Stephen Glenn, Lynn Lott, Jane Nelsen: Pozitív fegyelmezés az iskolában

Alexander Oakwood: Mikor mondjunk NEM-et, és hogyan?

Jamie Walker: Feszültségoldás az iskolában

Varga Olga: Konfliktuskezelés

Bezerédi Imre: Társadalomismeret és szakmai kommunikáció

www.sulinyugi.hu

www.neszorongj.hu

www.moderniskola.hu

www.hintalovon.hu

- csoportos tréningek gyerekeknek
- egyéni coaching gyerekeknek és felnőtteknek
- pedagógustovábbképzések
- konzultáció
- meditációk
- nehéz döntési helyzet
- fóbiák leküzdése
- önbizalom, énkép fejlesztése
- szülő-gyermek kapcsolatának javítása

Berkecziné Szádeczky-Kardoss
Csilla



Család-, gyerek- és ifjúsági coach
Reziliencia-tréner
Párterapeuta



+49 176 433 93 183

www.szksilla.com - info@szksilla.com

Amiben segíteni tudok

ningek gyerekeknek

erekeknek és felnőtteknek

stovábbképzések

onzultáció

editációk

döntési helyzet

ák leküzdése

, énkép fejlesztése

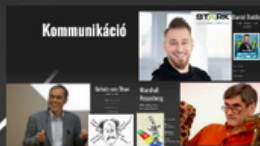
kapcsolatának javítása

Köszönöm a figyelmet!



miteni tudok





Önvédelem ütések nélkül

Berkecziné Szádeczky-Kardoss Csilla
BUOD-Konferencia
2025.09.20.