

# Állapotjelző kártyák diákok részére

## RPI segédlet

### Készítették:

Tartalmi instrukciók, pszichopedagógiai szempontok és  
módszertani útmutató  
Design és grafika

Dr. Szászi Andrea

Zimányi Noémi

### 1. Pszichopedagógiai Szempontsor Pedagógusoknak

A „Bari érzelmek és állapotjelző kártya” vizuális kommunikációs segédlet, verbális kommunikációt hidalja át vagy egészíti ki. Pszichopedagógiai szempontból elsődleges célja az önszabályozás, az érzelmi intelligencia fejlesztése és a tanulási akadálymentesítés.

A kártyák célja a különleges bánásmódot igénylő (elsősorban az **SNI, BTMN**) tanulók érzelmi nevelésének támogatása, illetve a tipikus tanórai helyzetek segítése. Nonverbális, gyors közlést biztosít a tanulók aktuális érzelmi, megértési állapotáról. Használata során a diákok megtanulják felismerni és jelezni belső állapotukat biztonságos, strukturált módon. A pedagógus erre reagál, rövid és empatikus válasszal, majd szükség szerint beavatkozik.

#### 1.1. Mire és hogyan hat?

- **Externalizálás:** A kártya segít a gyerekeknek "kitenni" magából az érzést. Sokszor könnyebb rámutatni egy képre („dühös bárány”), mint kimondani, hogy „dühös vagyok”, mert a kép egy biztonságos közvetítő közeg.
- **Metakogníció fejlesztése:** A tanulót rákényszeríti, hogy megálljon egy pillanatra és befelé figyeljen: „Hogy vagyok most? Mit érzek? Mire van szükségem?” Ez az önreflexió alapja.
- **Szorongáscsökkentés:** A bizonytalan, szorongó vagy gátlásos gyermekek számára biztonságos csatornát nyit a tanár felé anélkül, hogy a többiek előtt meg kellene szólalniuk.
- **Frusztráció-tolerancia növelése:** Azáltal, hogy a gyerek látja, van legitim módja jelezni a fáradtságot vagy a nemértést, csökken a tehetetlenségérzésből fakadó viselkedészavar esélye.

#### 1.2. Célcsoportok

Csak a képeket használva óvodában is, de alapvetően általános iskolában (egyéni sajátosságoktól függően) használható.

- **Tanulók ADHD diagnózissal,** ahol az impulzivitás, gyors kifáradás, hirtelen indulatok jelentkeznek. A kártyák segítenek egyfajta „féket” beépíteni és legalizálják a szükségleteit, segítik a megfogalmazást, mielőtt fegyelmezési probléma lenne belőle.

A vizuális kódok segítséget jelentenek az érzelmek felismerésében és a szociális kommunikációban is.

- **BTMN szakvéleménnyel rendelkező diákok** esetén az elakadásoknál, megértési problémáknak diszkrét jelzést adhat arra, hogy mire van éppen aktuálisan szüksége.
- **Alfa generációs diákok esetén** alapvetően segíti a személyre szabottságot, mikroszünetek beiktatását, érzelmek felismerését, visszajelzését, csökkenti a kognitív terhelésüket. A vizualitás mellett a gyorsaság, interaktivitás segíti az órai hatékony használatát.
- **ASD (Autizmus spektrum zavar)** esetén a szociális interakciók vizuális mankója lehet.

## 2. Hogyan és milyen célból használhatjuk?

- **Padra ragasztott jelzőrendszer/jelzőtárcsa:** Minden gyerek padjának sarkán ott van kicsiben és a diákok azt választják ki, amelyik éppen jellemző rájuk. A pedagógus, közöttük sétálva észreveszi a változást, amire tud reagálni.
- **Érzelmi jelzőlámpák:** Ha a gyerek kirakja az asztal szélére a piros „Indulatos vagyok” kártyát, az egyezményes jel: „Most hagyj békén, idő kell, amíg megnyugszom.”
- **Check-in / Check-out:** Az óra elején, közben és a végén kiválasztják, hogy érzik magukat a diákok. Ez az aktuális tanulásra hangolt állapot visszajelzését segíti.

## 3. A bevezetés lépései (fokozatosság és következetesség)

Fokozatos bevezetés javasolt, hogy ne játékként értsék a diákok, hanem a bevonódásukat elérhessük.

- **Tanév elején közös szabályrendszer kidolgozására:** Az év eleji tervezés során a diákokkal együtt átbeszélhetjük, hogy melyik jelzés, mit jelent, milyen érzés és szituációk kapcsolódhatnak hozzá és milyen megoldási lehetőségek lehetnek.
- **Első bevezetés előtt** fontos a közös nyelv használata: a képek tisztázása, cselekvéssel való összekapcsolása (mikor érdemes azt a jelzést kiválasztani.) Fontos annak a megbeszélése is, hogy milyen következményei lehetnek a jelzéseknek, hogy a bizalommal teli légkör kialakulhasson.
- **Saját példát** is érdemes mutatni a használatra akár, ha a pedagógus és a csoport sajátosságaihoz illeszkedik, mivel ez hitelesíti az eszközt.
- **Érdemes „próbaüzemmel” kezdeni és szükség szerint finomhangolni a közös használat során.**

**Fontos figyelmeztetés:** A rendszer akkor lesz igazán hatékony, ha tudunk és akarunk következetesen reagálni a jelzésekre. A reakcióknak is következetesnek szükséges lenniük. Természetesen nem szükséges minden jelzésre hosszú választ adni, a lényeg az odafigyelés, validálás és a tanuló felé a támogatás jelzése.

A témával kapcsolatban további érdeklődési lehetőség: [szaszi.andrea@reformatus.hu](mailto:szaszi.andrea@reformatus.hu)