

RPI Országjáró Budapest, 2026. 08. 26.

dr. Reményi Tamás PhD

egyetemi adjunktus

ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar

Azonnal! – Az érzelmi önszabályozás tanítása

A reakciótól a válaszig – hogyan taníthatjuk meg a gyermeket megállni?

(Plenáris előadás)

Az azonnaliság kultúrája a gyermekeket és fiatalokat is folyamatos, gyors reakciókra ösztönző ingerkörnyezetbe helyezi. Ebben a közegben különösen fontossá válik az érzelmi önszabályozás, a késleltetés, a mérlegelés és a tudatos döntés képességének fejlődése.

Az előadás az érzelmi önszabályozást nem pusztán viselkedési vagy fegyelmezési kérdésként, hanem összetett, fejlődő képességrendszerként értelmezi. Röviden bemutatja az érzelmi szabályozás, a végrehajtó funkciók – különösen a gátlás, a munkamemória és a kognitív flexibilitás –, valamint a testi és szenzoros állapot összefüggéseit.

Kiemelt kérdés, hogyan segítheti a pedagógus a gyermeket abban, hogy az impulzív reakció és a cselekvés közé fokozatosan bekerüljön a megállás, az észlelés, a mérlegelés és a választás lehetősége. Az előadás gyakorlati példákon keresztül mutat rá arra, hogy az önszabályozás tanítható és fejleszthető, kialakulásában pedig meghatározó szerepe van a pedagógusi jelenlétnek, a támogató környezetnek és a co-regulációnak.

Azonnal! – Az érzelmi önszabályozás tanítása

Interaktív szekció

A szekció a plenáris előadás gondolatmenetét gyakorlati pedagógiai helyzetek feldolgozásával viszi tovább. A résztvevők óvodai és iskolai példákon keresztül közösen vizsgálják meg, hogy egy-egy nehéz, impulzív vagy érzelmileg túlfűtött viselkedés mögött milyen önszabályozási folyamatok, fejlődési sajátosságok vagy környezeti tényezők állhatnak.

A közös munka négy kérdés köré szerveződik: ***Mit látunk? Mi történhet a háttérben? Hogyan reagálunk pedagógusként? Mit és hogyan taníthatnánk helyette?***

A szekció során a résztvevők olyan egyszerű, a mindennapi pedagógiai gyakorlatba beépíthető eszközöket és stratégiákat ismernek meg, amelyek támogatják az érzelmek felismerését és megnevezését, a reakció késleltetését, a megfelelő szabályozási stratégia kiválasztását és az önreflexió kialakulását.

A cél, hogy minden résztvevő olyan konkrét szemléleti és módszertani kapaszkodókkal távozzon, amelyeket saját pedagógiai munkájában közvetlenül is alkalmazni tud.