

# SIKER- ÉS BOLDOGSÁGCSONAG 1.

## AZ ÖNKONTROLL

Szülőként gyakran elgondolkodunk, melyek azok a készségek, amelyek elengedhetetlenek a gyerekeink sikeréhez és boldogságához. Sejtjük, hogy ebben nem csupán az ötösök száma és a megtanult anyag mennyisége ad támpontot, hanem olyan készségek, amelyek, ha kell, akár a tanulást is megkönnyíthetik a számukra.



Szöveg - Skita Erika, Turáni Szabolcs / ÉRTSÜNK SZÓT!

A Child Trends és a Tauck Family Foundation közös kutatást végzett, hogy kiderüljön, melyek a legfontosabb készségek általános iskolában és ezt követően. A kutatás során 4 készség emelkedett ki a többi közül, amelyek igen nagy hatással vannak a gyermek iskolai teljesítményére és egyéni boldogulására:

- ▶ ÖNKONTROLL
- ▶ KITARTÁS
- ▶ TUDÁSSZOMJ
- ▶ ELMÉLETI HATÉKONYSÁG

Ez a négy készség felvértezi a gyerekeket, erőteljes lökést ad a tanulás terén, és remek eredmények elérésére teszi képessé őket, ami jelentőséggel bír a hosszú távú sikerességükre nézve is. E készségek alakíthatók, fejleszthetők olyan stratégiákkal, amelyeket akár az iskolában, akár az iskolán kívül használhatunk.

### AZ ÖNKONTROLL

„Ura vagyok a reakcióimnak a környezetemben.”

A legegyszerűbben úgy fogalmazható meg, hogy ha rendelkeznek ezzel a készséggel, gyerekeink képesek felismerni és tudatosítani magukban az érzelmeiket, és szükség esetén a cselekedeteiket és válaszaikat úgy alakítják, hogy alkalmazkodni tudjanak az adott körülményekhez. (Bandy & Moore, 2010)

Az önkontroll alapja az érzelmek felismerése és ezen ismeret birtokában a viselkedés körülményeknek megfelelő alakítása. Nem meglepő módon nemcsak a gyerekek, de a felnőttek nagy része is már ezen a ponton megakad. Ha nem beszélünk az érzelmeinkről, a gyerekeink nem tanulják meg, miből kellene felismerniük, hogy dühösek, ijedtek vagy épp büszkék. Kimarad e fontos információk értelmezése, így a viselkedésre gyakorolt hatás is gyengül.

Hogyan tudjuk megtanulni mindezt mi magunk is, hogy profitáljunk belőle a kapcsolatainkban, és hogyan tudjuk átadni ezt a tudást a gyerekeinknek?

Erről is beszélgetünk 2016. április 16-án a Kossuth Klubban megrendezésre kerülő Érzelmis intelligencia a családban konferencián. Bővebb információ: [www.ertsunkszot.hu/ei-konferencia](http://www.ertsunkszot.hu/ei-konferencia)

Az önkontroll egyik fontos tényezője az ún. impulzuskontroll. Ez iskolai környezetben pl. azt jelenti, hogy a gyermek képes annak a késztetésének ellenállni, hogy egy kérdésnél bekiabálja a választ, és a szabályoknak megfelelően, elfogadva, hogy az igénye azonnal nem nyerhet kielégítést, jelentkezéssel adja a környezet tudtára, hogy van válasza a kérdésre.

Az erős impulzuskontrollt használó gyerekek jobban kijönnek másokkal és magabiztosabbak társas helyzetekben. A gyerekek, akinek az önkontrollja gyenge lábakon áll, könnyebben használ agressziót, fordul az antiszociális viselkedésminták felé és nagyobb arányban kerülnek ki az ilyen gyerekek közül fiatalos bűnözők.

Az, hogy képesek önmaguk irányítására, lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy hosszabb ideig egy adott tevékenységre fordítsák a teljes figyelmüket és megtanulják kezelni a frusztrációt, ha nem érnek el valamit az első próbálkozásra. Ennek a fontossága az iskolában is megerősítést nyer: az erősebb önkontrollal rendelkező gyerekek gyorsabban tanulnak meg olvasni és jobbak a matematikai készségeik, ez pedig megerősíti az iskolai sikereiket.



### TIPPEK A MEGERŐSÍTÉSRE

Segítsünk, hogy alkalmazza a belső párbeszédet!

Ez segítségére lesz, hogy emlékeztesse magát, mi is az a viselkedés, amit szeretne használni, és milyen más lehetőségei vannak, hogy együttműködjön, ha nem kapja/kaphatja meg azonnal, amit szeretne. Pl. emlékeztetheti magát, „hallgass és figyelj”, ami lehetőséget ad neki, hogy gondolkodjon, mielőtt cselekszik, és nem egy azonnali érzelmi reakció irányítja a tetteit. Az ovis és kisiskolás gyerekek számára jól jön a segítség, hogy felépítsék és fenntartsák ezt a rutint. Segítsünk, hogy megálljanak, hallgassanak és figyeljenek, másokra és önmagukra, mielőtt cselekszenek.

### Tisztázzuk az elvárásokat!

Ez azért fontos, mert a szabályok és elvárások helyzettől függően változnak, pl. ami edzésen elfogadható, az lehet, hogy nem lesz az egy matematikaórán. Jó, ha a felnőttek minden új helyzetben elmondják az elvárásaikat, hogy a gyerekek ennek megfelelően tudják felépíteni a saját önkontroll-lépéseiket.

Sorozatunkat a kitartás képességével folytatjuk. ♦

A kommunikáció több a kimondott szavaknál – Értsünk szót: hogy meghalljd, ami nem hangzott el! [www.ertsunkszot.hu](http://www.ertsunkszot.hu)

## KÉPMÁS ESTEK – SZABADEGYETEM SOROZAT

# MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:  
**BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA  
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME**  
(BP. XV. KER. PATTOGÓS U. 1.)

### FIGYELEMZAVAROS GYEREKEK ÉS FIGYELEMZAVAROS FELNŐTTEK: AZ ADHD

Vendég:

**Dr. Csiky Miklós**

gyermekgyógyász, gyermekpszichiáter,  
tréner és coach

Időpont:

2016.  
**03.19.**  
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414  
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



HOGYAN VÁRHAÓ EL EGY GYEREKTŐL,  
HOGY URALKODJON AZ INDULATAIN,  
HA NEM TUDJA, HONNAN JÖNNEK EZEK  
AZ INDULATOK, MIT ÜZENNEK NEKI,  
ÉS HOGYAN VEHETI ÁT  
AZ URALMAT FELETTÜK?