



4. MODUL

A FELELŐS ONLINE VISELKEDÉS ÉS A TÁRSADALMI-ÉRZELMI TANULÁS ELŐMOZDÍTÁSA



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



4.3 Tananyag

Érzelemszabályozási készségek fejlesztése



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

4.3. lecke

Időtartam: 45 perc

Célok:

- Segíteni a fiataloknak felismerni és hatékonyan kezelni érzelmeiket nehéz helyzetekben.
- Az önismeret és az érzelmi kiváltó okok megértésének elősegítése.
- Gyakorlati stratégiák elsajátítása az önszabályozás és a stresszkezelés terén.
- Az empátia és mások érzelmeinek tiszteletben tartása az interperszonális kapcsolatokban.

Fő üzenet(ek):

- Az érzelmek az emberi élet természetes és értékes részét képezik, de az, ahogyan reagálunk rájuk, alakítja tetteinket és kapcsolatainkat.
- Az érzelmek felismerése és címkézése az első lépés a hatékony kezelésük felé.
- A tudatos jelenlét, a mélylégzés és a pozitív önkép fejlesztése javíthatja az érzelemszabályozást.
- A mások érzelmeivel szembeni empátia erősíti a társas kötelékeket és csökkenti a konfliktusokat.
- Az érzelmek szabályozásának gyakorlásával az egyének pozitívabb és konstruktívabb interakciókat alakíthatnak ki mind a személyes, mind a digitális terekben.



LECKE TÍPUSA



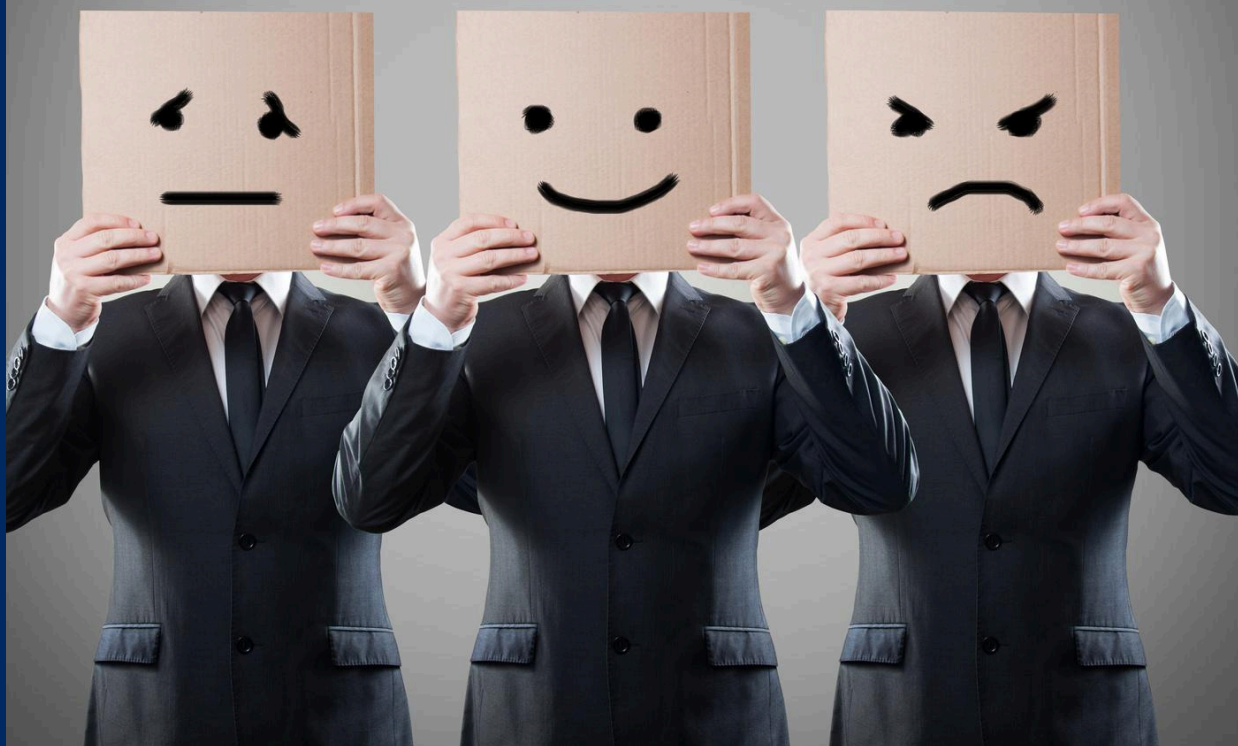


Áttekintés

Ebben a leckében az érzelemszabályozás fogalmát vizsgáljuk meg az online viselkedés kontextusában. Együtt megvizsgáljuk, hogyan befolyásolják az érzelmek a digitális terekben való interakcióinkat, és milyen következményekkel járnak a szabályozatlan érzelmek, például az online konfliktusok vagy az impulzív reakciók. A foglalkozás stratégiákat kínál az empátia, az önkontroll és a pozitív kommunikáció elősegítésére online környezetekben.

A workshop négy lépésből áll:

- 1: Bevezetés az érzelemszabályozásba (10 perc)
- 2: Ézelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)
- 3: Csoportos feladat: Érzelemszabályozási stratégiák gyakorlása (15 perc)
- 4: Reflexió és főbb tanulságok (5 perc)



1. lépés

Bevezetés az érzelemszabályozásba (10 perc)

Az érzelmek kezelése és szabályozása kulcsfontosságú készség az élet kihívásainak leküzdésében és a személyes fejlődés elősegítésében. Felnőttek esetében az érzelemszabályozás jelentős szerepet játszik a stresszel való megküzdésben, az értelmes kapcsolatok kiépítésében, valamint a tanulmányi vagy szellemi törekvések, eredmények javításában. A kutatások azt mutatják, hogy a hatékony érzelemszabályozási stratégiák szorosan összefüggenek a pozitív mentális egészséggel és az adaptív viselkedéssel (Silvers et al., 2012). Az olyan gyakorlatok, mint a jóga, bizonyítottan javítják az érzelemszabályozási képességeket, és a fizikai aktivitáson túlmutató előnyöket kínálnak (Daly et al., 2015). Az érzelemszabályozási készségek ezenkívül fokozzák a kognitív teljesítményt és a rugalmasságot a kihívást jelentő helyzetekben (Wills et al., 2016). Ezen készségek fejlesztése kulcsfontosságú a nagyobb siker és jóllét eléréséhez mind személyes, mind szakmai környezetben.





1. lépés

Bevezetés az érzelemszabályozásba (10 perc)

Nézzük meg a videót:

„Most nézzünk meg egy videót, amely mélyebben beleássa magát az intenzív érzelmek lecsillapításának és az érzelmi egyensúly visszanyerésének stratégiáiba.”

Miközben nézed, figyeld meg az erős érzelmi reakciókat kiváltó helyzetek példáit, és azt, hogy az emberek hogyan kezelik ezeket.

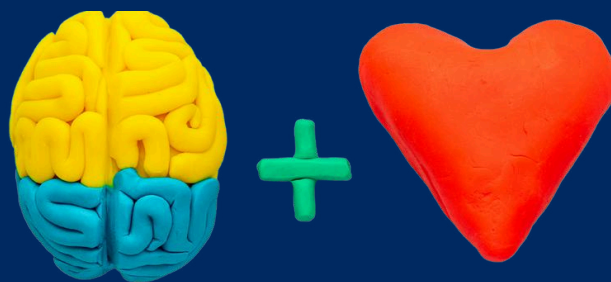
Volt olyan pillanat a videóban, amikor nehéz volt kontrollálni az érzelmeidet? Volt olyan pillanatod, amikor a videóban nem tudtad kontrollálni az érzelmeidet?

Gondolkozz el ezen a kérdésen: Hogyan javíthatja az érzelmeink lecsendesítésének megtanulása a kapcsolatainkat és az általános jólétünket?

Megbeszélés:

- Mi fogott meg a videóban?
- Hogyan alkalmazhatjuk ezeket a stratégiákat a mindennapi életünkben, hogy pozitívabban és konstruktívabban reagáljunk?

(Magyar nyelven egy hosszabb, tízperces videót ajánlunk, [LINK](#))



1. lépés

Bevezetés az érzelemszabályozásba (10 perc)

Tudtad, hogy az érzelmeink kezelésének módja nemcsak a közérzetünket, hanem a kapcsolataink minőségét is befolyásolja?

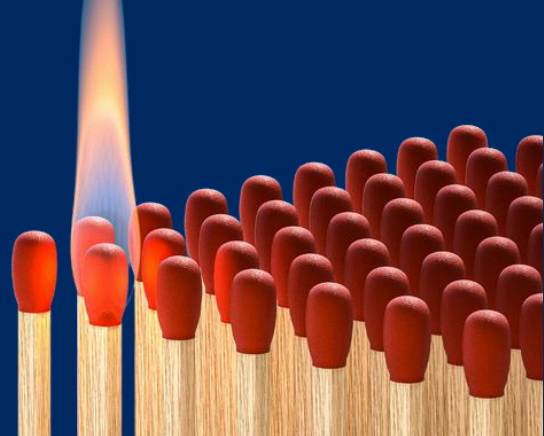
A kutatások azt mutatják, hogy az érzelmek szabályozásának nehézsége fokozott konfliktusokhoz, stresszhez és akár hosszú távú kapcsolati feszültséghez is vezethet (Gross, 2015).

- Amikor kihívásokkal, például kritikával vagy nézeteltérésekkel szembesülünk, az érzelmek gyakran felerősödnek a kognitív torzítások vagy az azonnali reakciók miatt, ami megnehezíti a hatékony kommunikációt (Linehan, 1993). Ez félreértésekhez, frusztrációhoz vagy akár elszigeteltség érzéséhez vezethet.
- Az érzelemszabályozási készségek fejlesztése – mint például a reagálás előtti szünet, a kiváltó okok azonosítása és a nyugtató technikák alkalmazása – azonban átalakíthatja az ilyen helyzetek kezelésének módját (Koole, 2009). Azzal, hogy megtanulunk reagálni ahelyett, hogy közvetve cselekednénk, bizalmat építhetünk, erősíthetjük a kötelékeket, és olyan környezetet teremthetünk, ahol a kölcsönös tisztelet és megértés virágzik.

Gondolkodjunk el együtt:

- Volt már olyan élményed, amikor az érzelmek eluralkodtak rajtad?
- Hogyan befolyásolta a helyzetet, és milyen stratégiák segíthetnének abban, hogy a hasonló pillanatok nagyobb nyugalommal és tisztánlátással közelítsd meg?

2. lépés



Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

- *Tudtad, hogy az impulzív online viselkedés, mint például a reaktív hozzászólások vagy a megoldatlan konfliktusok, jelentősen befolyásolhatják az érzelmi jóllétet?*

A kutatások azt mutatják, hogy azok az egyének, **akik gyakran tapasztalnak negatív online interakciókat, nagyobb valószínűséggel számolnak be fokozott stresszről, szorongásról és elidegenedés érzéséről** (Sampasa-Kanyinga és Hamilton, 2015).

Például, amikor valaki online beszélgetésekben zaklatással vagy agresszív nyelvezettel találkozik, az érzelmi reakciókat válthat ki, például frusztrációt, szomorúságot vagy akár haragot. Az online platformok nyilvános jellege felerősítheti ezeket az érzelmeket, mivel az egyének úgy érzik, hogy nemcsak egy személy, hanem egy egész közönség ítéli meg őket.

A tanulmányok azt is mutatják, hogy **a digitális platformok észlelt anonimitása gyakran gátlástalansághoz vezet**, ahol az emberek nyíltabban – és néha agresszívakabban – fejezik ki érzelmeiket, mint személyes helyzetekben (Suler, 2004). Ez a kisebb nézeteltéréseket jelentős konfliktusokká fokozhatja, nemcsak a közvetlenül érintetteket károsítva, hanem az online terekben lévő közösségi érzést is.



2. lépés

Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

Az online környezetekben az érzelmek szabályozása azonban segíthet enyhíteni ezeket a következményeket. Az olyan technikák, mint a válaszadás előtti szünet, a negatív megjegyzések konstruktív átfogalmazása, vagy akár a beszélgetésből való ideiglenes kilépés, hatékonynak bizonyultak (Chen et al., 2016). A digitális empátia fejlesztése – mások érzelmeinek elismerése és tiszteletben tartása – egy másik hatékony eszköz a megértés elősegítésére és a konfliktusok csökkentésére (Blomfield Neira et al., 2018).

Csoportos megbeszélés:

- Emlékszel olyan alkalomra, amikor egy heves online interakció hirtelen eszkalálódott?
- Milyen érzelmi kiváltó okok álltak fenn, és hogyan reagáltak az emberek?
- Milyen stratégiák segíthettek volna deeszkalálni a helyzetet, vagy pozitívabb interakcióvá alakítani azt?
- Azzal, hogy felismerjük érzelmi kiváltó okainkat, és megtanulunk átgondoltan reagálni, egy támogatóbb és tisztelettudóbb digitális közösséget hozhatunk létre. Fedezzük fel együtt ezeket az ötleteket!





2. lépés

Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

AZ ÉRZELMI TRIGGEREK LISTÁJA A TEVÉKENYSÉGHEZ

1. Egy barátod passzív-agresszív megjegyzést tesz rólad egy csoportos csevegésben
2. Kemény kritikát kapsz egy online közzétett személyes vélemény miatt
3. Kihagytak egy fontos beszélgetésből / csoportból
4. Csapattársad elmulasztja a határidőt, amitől többet kell dolgoznod
5. A barátaid egy olyan, belső viccet osztanak meg, amit nem értesz, és kirekesztve érzed magad
6. Véletlenül rossz csoportos csevegésbe küldesz üzenetet, amitől zavarba jössz
7. Egy online beszélgetés közben megzavarnak vagy megszakad a kapcsolat





2. lépés

Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

Érzelmi kiváltó okok megértése az online interakciókban

Mi történik, ha valaki érzelmileg reagál egy online beszélgetésben?

Észrevetted már, milyen gyorsan eszkalálódhat egy online nézeteltérés vagy félreértés? Gyakran egyetlen impulzív vagy reaktív megjegyzés is fokozott érzelmekhez, sőt konfliktusokhoz vezethet. Ezek az interakciók jelentéktelennek tűnhetnek, de tartós hatást gyakorolhatnak mind az egyénekre, mind a tágabb digitális közösségre.

Amikor az érzelmeket kontrollálatlanul hagyjuk, az olyan online viselkedési formák, mint a kemény kritika vagy a passzív-agresszív válaszok, frusztrációt, szomorúságot vagy haragot kelthetnek. Ezek az érzelmi kiváltó okok nemcsak az érintett személyt befolyásolhatják, hanem a beszélgetés hangvételét és a közösségen belüli bizalmat is.



Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

Érzelmi kiváltó okok megértése az online interakciókban

Csoportos megbeszélés:

- Szerinted miért vezetnek gyakran félreértésekhez vagy érzelmek fokozódásához az online interakciók?
- Hogyan befolyásolhatják ezek az érzelmi kiváltó okok valakinek az online viselkedését vagy kapcsolatait?
- Milyen stratégiákat alkalmazhatunk arra, hogy megálljunk és átgondoltan reagáljunk a hirtelen felindulás helyett?

Kiscsoportos tevékenység:

A résztvevők kis csoportban egy-egy helyzetet elemeznek. Minden csoport meghatározza a következőket:

- Milyen érzelmek jelennek majd meg?
- Milyen hatással vannak ezen érzelmek rövid- és hosszútávon az egyénre és a csoportra.
- Egy stratégia a helyzet konstruktív kezelésére vagy deeszkalációjára.

Példák a forgatókönyvekre:

- Durva válasz fogadása egy építő jellegű hozzászólásra nyilvános fórumon.
- Kimaradni egy csoportos csevegésből, ahol fontos döntéseket hoztak.
- Két ember heves vitájának tanúja vagy egy olyan digitális közösségben, amelyhez te is tartozol.



2. lépés

Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

Érzelmi kiváltó okok megértése az online interakciókban

Miután megbeszéltétek a csoportjaikban az érzelmileg kiváltó online viselkedés példáit, osszátok meg a gondolataitokat. Például mondhatjátok: „Azt vettük észre, hogy ez a viselkedés érzelmileg kiváltó volt, mert túlzottan kritikus nyelvet használt, hiányzott belőle az empátia, és a konfliktus megoldása helyett eskalálódott.”

Azonosítsunk néhány gyakori „vészjelzést” (red flag), amelyek érzelmileg kiváltó online viselkedésre utalnak, például:

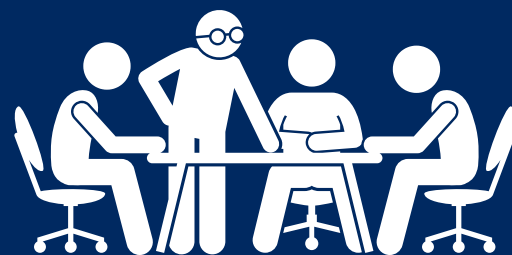
- Olyan megjegyzések, amelyek személyesen támadnak valakit ahelyett, hogy a tetteire vagy gondolataira térnének ki.
- Túlzottan negatív vagy érzelmes szóhasználat, kifejezés, amelynek célja valaki provokálása vagy megbántása.
- Olyan bejegyzések vagy üzenetek, amelyek a megoldás elősegítése helyett felerősítik a konfliktust.
- Olyan válaszok, amelyek mások nézőpontjaival vagy érzéseivel szembeni empátia vagy megértés hiányát mutatják.



Most, hogy feltártuk az online interakciókban rejlő érzelmi kiváltó okokat és válaszokat, összontosítsunk az érzelmek szabályozására és a konfliktusok konstruktív megközelítésére szolgáló konkrét technikákra. Ezek a stratégiák segítenek kezelni a reakcióidat és elősegítik az egészségesebb kommunikációt a digitális terekben.

Újra áttekintünk néhány korábban tárgyalt forgatókönyvet – ahol érzelmileg kiváltó helyzetek vagy konfliktusok merültek fel –, és alkalmazzuk a következő stratégiákat:

- **A helyzet megértése:** Gondold át minden érintett érzelmeit és nézőpontját. Miért érezheti valaki feldúlnak vagy védekezőnek magát?
- **Eszkalációs tényezők azonosítása:** Milyen szavak vagy tettek járultak hozzá a konfliktus eszkalálódásához? Elkerülhetők lettek volna ezek?
- **Pozitív válaszok kiválasztása:** Gondold át, hogyan válthatná fel a nyugodt, tisztelettudó kommunikáció az érzelmi vagy impulzív reakciókat. Mit mondhatnál vagy tehetnél a helyzet enyhítése érdekében?

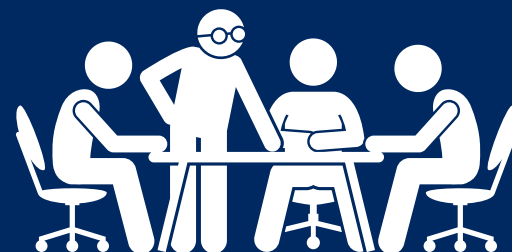


Amikor érzelmi feszültséget kiváltó helyzetek vagy konfliktusok merülnek fel online – például kemény kritika, félreértések vagy eszkalálódó viták –, elengedhetetlen megtanulni, hogyan szabályozzuk az érzelmeinket és hogyan reagáljunk konstruktívan. Ahogyan a problémamegoldást logikus lépésekkel közelítjük meg, úgy speciális technikákat is alkalmazhatunk az érzelmi reakciók hatékony kezelésére és a pozitív légkör elősegítésére.

Íme három stratégia, amellyel szabályozhatod az érzelmeidet és konstruktívan oldhatod meg a konfliktusokat:

1. Állj meg és értékelj:

- Mielőtt válaszolnál, szánj egy kis időt a helyzet felmérésére és mérlegelésre. Gondold át:
- Milyen érzelmeket érzek most?
- Milyen hangvétellű üzenetet kaptam?
- Hogyan reagálhatok úgy, hogy a helyzetet inkább deeszkaláljam, mintsem eszkaláljam?



CSOPORTOS TEVÉKENYSÉG ÉRZELMI SZABÁLYOZÁSI STRATÉGIÁK GYAKORLÁSA

2. Ismerd el mások nézőpontját:

Ahogy a beszélgetések során megpróbáljuk megérteni a különböző nézőpontokat, szánjunk egy percet arra, hogy átgondoljuk a másik fél érzelmeit vagy nézőpontját. Az empátia kulcsszerepet játszik a feszültség csökkentésében. Például:

- Látom, hogy ez a téma fontos számodra. Nyugodtan beszéljük meg.
- Azt hiszem, félreértettük egymást – tisztázhatnánk, hogy mire gondolunk?

3. Udvarias, tiszteletteljes kommunikáció:

Az impulzív, heves válaszok helyett visszafogottan, udvariasan, kedvesen beszélj. Példák:

- Ahelyett, hogy kritikával vágnál vissza: Köszönöm a visszajelzését. Beszéljük meg ezt produktív módon.
- Megoldásokat kínálni a hibáztatás helyett: Látom, hol romlottak el a dolgok. Hogyan tudunk innen továbblépni?

Csoportos feladat:

Csoportokban újra átbeszéljük a korábban megbeszélte forgatókönyveket. Minden forgatókönyvhöz azonosítsátok a következőket:

- Az adott helyzetben jelen lévő érzelmi kiváltó okok.
- Hogyan segíthetnek ezek a technikák a konfliktusok enyhítésében?
- Konstruktív válasz, amely magában foglalja az empátiát, a tiszteletet és a problémamegoldást



INSTRUKCIÓK

Csoportokban elemezzék a korábban bemutatott online konfliktushelyzeteket, és készítsenek egy rövid prezentációt, amely a következő pontokat tárgyalja:

1. Az általatok használt technikák:

- Arra törekedtél, hogy megértsd minden érintett nézőpontját?
- Hogyan váltottad fel a negatív vagy ítélező nyelvezetet nyugodt, tiszteletteljes kommunikációra?
- Milyen lépéseket tett a helyzet enyhítése és a megértés elősegítése érdekében?

2. Azonosított vészjelzések:

- Milyen elemek okozták a konfliktus eszkalálódását? (pl. durva szavak, érzelmi reakciók, empátia hiánya)
- Miért volt káros ez a viselkedés, és milyen érzelmi hatással lehet az érintettekre?

3. A döntések és annak hatása:

- Milyen döntést javasolt a csoportod, és hogyan kezeli az a konfliktus kiváltó okát?
- Hogyan járulna hozzá ez a megoldás egy kedvesebb és empatikusabb online környezethez?

Reflexiós kérdések:

- Hogyan segíthetnek ezeknek a stratégiáknak a való életben történő alkalmazása egészségesebb kommunikációs szokások kialakításában?
- Mit tanultál az érzelemszabályozás szerepéről a konfliktusok hatékony megoldásában?



4. lépés

REFLEXIÓ ÉS LEGFONTOSABB TANULSÁGOK

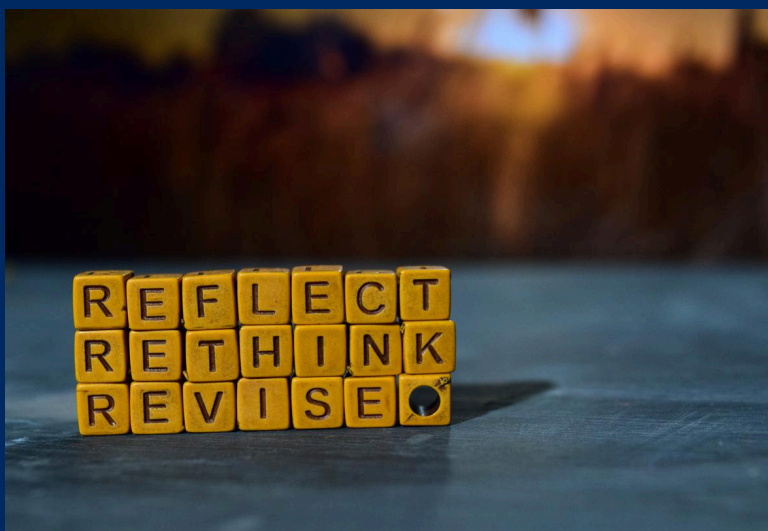
A mai foglalkozás zárásaként szánjunk egy percet arra, hogy átgondoljuk azokat a készségeket és stratégiákat, amelyeket az érzelemszabályozás és a konstruktív válaszok terén tanultunk.

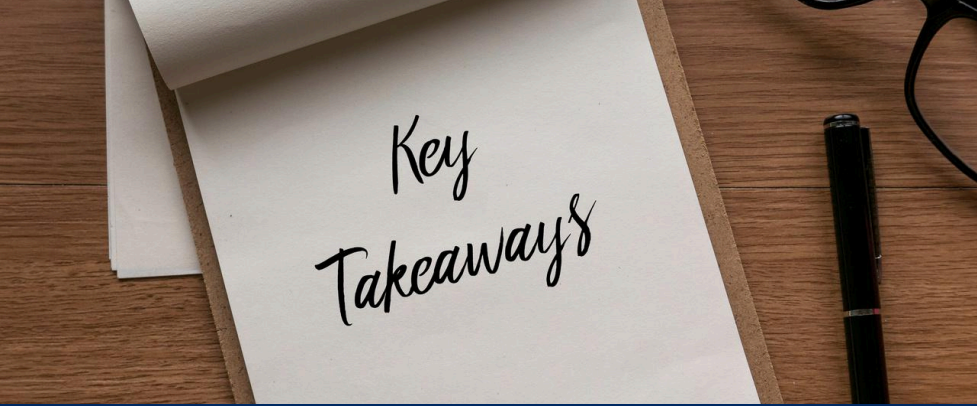
Reflexiós kérdés:

„Fel tudsz idézni egy olyan alkalmat, amikor érzelmileg telített helyzetet éltél át vagy tanúja voltál az interneten? Milyen érzéseket keltett benned, és hogyan segíthetnek a ma megvizsgált stratégiák abban, hogy a jövőben hatékonyabban reagálj?”

Azok számára, akik szívesen osztanák meg véleményüket, kérjük, emeljék fel a kezüket, és gondolják át a következő pontokat:

- Milyen stratégiát vagy felismerést tanultál ma, amit a mindennapi interakcióidban alkalmazni tervezel?
- Hogyan segíthet az empátia gyakorlása, a nyugodt kommunikáció vagy a nézőpontok megértése pozitívabb online környezet kialakításában?





Key
Takeaways

Összefoglalás

Összefoglaljuk a ma tanult legfontosabb stratégiákat az érzelemszabályozási készségek fejlesztéséről és az online konfliktusok kezeléséről:

- **Reakció előtt tarts szünetet:** Szánj egy percet arra, hogy azonosítsd az érzelmeidet, és átgondold a helyzetet, mielőtt válaszol. A nyugodt és átgondolt reakció megelőzheti a szükségtelen eszkalációt.
- **Gyakorold az empátiát:** Próbáld meg a helyzetet a másik szemszögéből látni. Az érzelmeik és szándékaik megértése segíthet a konfliktusok enyhítésében és egy támogató környezet kialakításában.
- **A tiszteletteljes kommunikációt válasszuk:** Kerüljük az ítélező vagy negatív nyelvhasználatot. Cseréljük le a reaktív szavakat pozitív, konstruktív válaszokra, hogy ösztönözzük az értelmes párbeszédet.
- **Érzelmi kiváltó okok azonosítása:** Figyelj azokra a helyzetekre vagy szavakra, amelyek érzelmi reakciókat válthatnak ki. Ezen kiváltó okok felismerése segíthet a reakció hatékony kezelésében.
- **Ösztönözd a pozitív interakciókat:** Mutass példát. Támogasd a kedvességet és a megértést a digitális interakcióid során, és támogass másokat, amikor érzelmileg káros online viselkedést tapasztalsz.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

A lecke célja, hogy segítsen az ifjúságsegítőknak, oktatóknak és tanároknak megérteni az érzelemszabályozás alapjait és annak fontosságát a mindennapi életben. A hangsúly az érzelmi kiváltó okok felismerésén, az önismeret fejlesztésén és a kihívást jelentő helyzetekre adott konstruktív válaszok elősegítésén van. Interaktív beszélgetések és egyszerű tevékenységek révén a résztvevők gyakorlati stratégiákat tanulnak érzelmeik hatékony kezelésére.

Szükséges anyagok:

- Projektor és vászon
- Hangszórók
- Érzelmi szabályozási technikákat tartalmazó segédanyagok
- Reflexiós kártyák forgatókönyvekkel (csoportos megbeszélésekhez)
- Jegyzetfüzetek vagy papír
- Tollak vagy ceruzák
- Filctollak vagy matricák (érzelmi kiváltó okok és válaszok azonosítására)





1. lépés: Bevezetés az érzelemszabályozásba (5 perc)

Üdvözet és bemutatkozás

Szeretettel üdvözljük a résztvevőket, és teremtsünk támogató környezetet. Mutassuk be a foglalkozás célját: megérteni az érzelemszabályozás alapjait, és azt, hogy az érzelmeink kezelése hogyan befolyásolhatja pozitívan interakcióinkat mind a digitális, mind a valós életben. Röviden vázoljuk fel a foglalkozás lépéseit, és mutassunk be egy videós forrást a beszélgetés elindításához.

Videóvetítés

Javasolt videó: “Cooling Down Your Emotions With DBT Emotion Regulation Skills”

Magyar nyelven egy hosszabb videót javaslunk, Érzelmeink hatékony kezelése – Érzelmi intelligencia a gyakorlatban

Amennyiben lehetőség van rá, a videónézés helyett választhatunk interaktív feladatot az NKP oldaláról: Érzések felismerése, ezt pedig egy reflexió követheti az online és offline kommunikáció hasonlóságairól, különbségeiről.





1. lépés: Bevezetés az érzelemszabályozásba (5 perc)

Magyarázd el a videó célját

Mutasd be a videót azzal, hogy elmagyarázod, hogyan emeli ki az érzelmek felismerésének és kezelésének fontosságát a pozitív interakciók fenntartása érdekében. Bátorítsd a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, hogy az apró tettek, mint például egy pillanatnyi szünet vagy a megértés kifejezése, hogyan enyhíthetik a konfliktusokat és elősegíthetik az egészségesebb kapcsolatokat.

Főbb megbeszélési pontok:

- Hogyan befolyásolják a szabályozatlan érzelmek, mint például a harag vagy a frusztráció, viselkedésünket és kommunikációnkat kihívást jelentő helyzetekben?
- Milyen hatással lehetnek az érzelmi kitörések a kapcsolatokra és a csoportdinamikára?
- Hogyan javíthatják az érzelemszabályozási stratégiák, mint például az empátia és a nyugodt kommunikáció, az interakciókat és építhetik a bizalmat?





2. lépés: Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

Feladat: Érzelmi kiváltó okok elemzése

A résztvevők valós élethelyzeteket fognak feltárni, amelyek érzelmi kiváltó okokat tartalmaznak online és iskolai interakciókban. Csoportos megbeszélések során elemzik, hogy ezek a forgatókönyvek hogyan befolyásolják az egyéneket és a közösségeket, és konstruktív stratégiákat javasolnak az ilyen helyzetek kezelésére.

Instrukció:

Forgatókönyv szétosztása:

Minden csoport kap egy forgatókönyvet, például:

"Egy barátom passzív-agresszív megjegyzést tesz rólad egy csoportos csevegésben"

"Véletlenül rossz csoportos csevegésbe küldtem üzenetet, ami zavarba ejtő volt"

Csoportos megbeszélés:

A csoportok a következő kérdések mentén vitassák meg a szituációkat:

- **Kiváltó ok azonosítása:** Milyen érzelmeket válthat ki ez a helyzet? (pl. frusztráció, zavar, harag)
- **Hatás az egyénekre:** Hogyan befolyásolhatja ez a viselkedés a mentális egészséget vagy az érzelmi jólétet?
- **Szélesebb körű társadalmi hatás:** Milyen lehetséges következményekkel járhat a kapcsolatok és a csoportdinamika szempontjából?
- **Konstruktív stratégiák:** Milyen lépéseket tehetnének az egyének vagy csoportok a helyzet pozitív kezelése és megoldása érdekében?





2. lépés: Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

Megosztás és megbeszélés:

- Minden csoport bemutatja az elemzését, az érzelmi kiváltó okokra, a hatásokra és a javasolt stratégiákra összpontosítva.
- Összefoglaló megbeszélés lebonyolítása a következőkről:
 1. Miért kulcsfontosságú az érzelmi kiváltó okok megértése a konfliktusok megoldásában.
 2. Hogyan fokozódhatnak az ilyen viselkedések, ha nem foglalkoznak velük átgondoltan.
 3. Az empátia és a nyugodt kommunikáció fontossága az érzelmileg feszült helyzetek megoldásában.

Reflexiós kérdések:

- Hogyan segíthet az érzelmi kiváltó okok azonosítása a reakcióink szabályozásában kihívást jelentő helyzetekben?
- Milyen gyakorlati lépéseket tehetünk az erősebb és pozitívabb kapcsolatok kiépítése érdekében online és offline térben?





2. lépés: Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása (15 perc)

Tevékenység: Érzelmi kiváltó okok elemzése:

A résztvevők érzelmi kiváltó okokat tartalmazó konkrét forgatókönyveket elemeznek, és értékelik azok egyénekre és csoportokra gyakorolt hatását. A cél az érzelmi kiváltó okok megértése és a konstruktív reagálás stratégiáinak feltárása.

Forgatókönyvek és elemzési tippek:

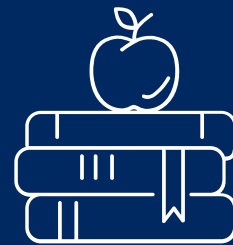
1. „Egy barátom passzív-agresszív megjegyzést tesz rólad egy csoportos csevegésben”

- **Értékelési tippek:** Határozza meg a megjegyzés hangnemét és szándékát. A szándéka provokálni vagy ártani?
- **Hatáselemzés:** Vitassa meg, hogyan befolyásolja a passzív-agresszív viselkedés a bizalmat és a csoportdinamikát online környezetben.

2. „Kemény kritika egy online közzétett személyes vélemény miatt”

- **Értékelési tippek:** Gondolja át, hogy a kritika építő jellegű vagy pusztán negatív. Hogyan lehetne javítani a hangvételen?
- **Hatáselemzés:** Vizsgálja meg, hogy a kemény kritika hogyan befolyásolhatja valakinek az önbizalmát és a gondolatai online megosztásának hajlandóságát.





2. lépés: Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása

3. „Egy fontos csevegésből való kihagyás”

- **Értékelési tippek:** Értékelj, hogy a kizárás szándékos vagy véletlen volt-e. Hogyan javítható a csapatkommunikáció érthetősége?
- **Hatáselemzés:** Elemezd a kirekesztettség érzésének érzelmi hatását és a munkahelyi morálra gyakorolt hatását.

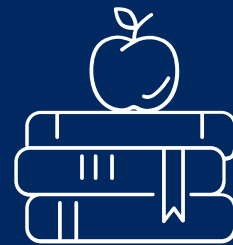
4. Csapattársad elmulasztja a határidőt, ami növeli a munkaterhelésedet

- **Értékelési tippek:** Értékelj a határidő elmulasztásának okait. Hogyan lehetne javítani az elszámoltathatóságot és a kommunikációt?
- **Hatáselemzés:** Vitassuk meg a kiegyensúlyozatlan munkaterhelés okozta stresszt és frusztrációt, valamint a megosztott felelősség fontosságát.

5. A barátaid belső viccet mesélnek, miközben te kirekesztve érzed magad.

- **Értékelési tippek:** Gondold át, hogyan érzékelhetnék az ilyen cselekedeteket a csoport többi tagja. Szándékos a kizárás?
- **Hatáselemzés:** Vizsgáljuk meg, hogyan hat a társadalmi kirekesztés az önbecsülésre és a kapcsolatokra.





2. lépés: Érzelmi kiváltó okok és válaszok feltárása

6. Véletlen üzenetküldés rossz csoportos csevegésbe, ami zavarba ejtő

- **Értékelési tippek:** Elemezd, hogyan enyhíthetik a zavart az azonnali válaszok (bocsánatkérés vagy tisztázás).
- **Hatáselemzés:** Gondoljuk át, hogy az ilyen pillanatok hogyan vezethetnek a sebezhetőség érzéséhez, de ugyanakkor lehetőséget adhatnak a humorra vagy a megértésre is.

7. Megzavarás vagy lekapcsolódás online megbeszélés során

- **Értékelési tippek:** Gondolja át a megszakítás okait. Hogyan lehetne konstruktívan kezelni a helyzetet?
- **Hatáselemzés:** Vitassuk meg, hogyan áshatják alá a megszakítások a bizalmat és akadályozhatják a produktív párbeszédet.

Instrukciók:

Ossza a résztvevőket kis csoportokra, és minden csoport kapjon egy forgatókönyvet.

A csoportok az Értékelési tippek és a Hatáselemzés részek segítségével elemzik a forgatókönyvüket.

Minden csoport bemutatja eredményeit, a következőkre összpontosítva:

- Az érzelmi kiváltó okok, amik szerepet játszanak.
- Azonnali és hosszú távú hatás az egyénekre és a csoportdinamikára.
- Stratégiák a helyzet konstruktív kezelésére.





3. lépés: Csoporttevékenység – Érzelmi szabályozási stratégiák gyakorlása (15 perc)

Instrukciók

- Ossa a résztvevőket kis csoportokra, és minden csoportnak jelölj ki egy forgatókönyvet.
- Minden csoport a megadott vitapontok segítségével vitatja meg a forgatókönyvét.
- A csoportok bemutatják meglátásaikat, az érzelmi kiváltó okokra, az eskalációs tényezőkre és a konstruktív megoldási stratégiákra összpontosítva.

Célkitűzés: Ez a tevékenység segít a résztvevőknek az érzelemszabályozási készségek gyakorlásában a kiváltó okok azonosításával, a nézőpontok megértésével és a tiszteletteljes kommunikáció elősegítésével kihívást jelentő helyzetekben.

1. forgatókönyv: Passzív-agresszív megjegyzés csoportos csevegésben

Egy csapat egy projekten dolgozik. A csoportos csevegésben az egyik tag ezt írja: „Nagyszerű, hogy egyesek egyszerűen eltűnnek, amikor akad tennivaló!” Egy másik tag védekezően válaszol: „Elnézést? Megállás nélkül dolgoztam. Talán érdemes lenne ellenőrizni, mielőtt vádaskodnánk.” A párbeszéd feszültté válik, és a csoport többi tagja csendben marad.

Vitaindító pontok:

- Milyen érzelmeket válthatott ki az első hozzászólás?
- Hogyan eskalálta a helyzetet a hangnem és a szóhasználat?
- Hogyan reagálhatna mindkét fél konstruktívan a további konfliktusok elkerülése érdekében?





Lépéscsoportos gyakorlat – Érzelmi szabályozási stratégiák gyakorlása (15 perc)

2. forgatókönyv: Egy kreatív ötlet kritikája

Egy online ötletelés során az egyik résztvevő megoszt egy projektötletet. Egy másik azonnal megjegyzi: „Ez egyáltalán nem reális. Nem fog működni.” Az eredeti hozzászóló így válaszol: „Nos, akkor talán szeretnéd az egészet magad csinálni!” A beszélgetés elakad, és a csoport nehezen tud továbblépni.

Vitaindító pontok:

- Hogyan lehetett volna konstruktívabban megfogalmazni a visszajelzést?
- Milyen érzelmi kiváltó okok lehetnek az eredeti posztolóban?
- Mit tapasztalt?
- Milyen stratégiákat alkalmazhat a csoport a támogatóbb légkör kialakítására?

3. forgatókönyv: Nézeteltérés egy online megbeszélés során

Egy csoportmunka során két résztvevő nem ért egyet egy projekt következő lépéseivel kapcsolatban. Az egyik azt mondja: „Időt vesztegetünk. Csináljuk az én módommal – nyilvánvalóan így jobb.” A másik így válaszol: „Olyan arrogáns vagy. Nem fogjuk csak követni az utasításaidat.” A nézeteltérés megzavarja a megbeszélést, és a haladás leáll.





Érzelemszabályozási stratégiák gyakorlása (15 perc)

Vitaindító pontok:

- Hogyan fejezhette volna ki mindkét fél tisztelettudóbban a véleményét?
- Milyen stratégiákat alkalmazhatna a csoportvezető vagy a résztvevők a párbeszéd közvetítésére és a fókusz átütemezésére?
- Hogyan segíthet az empátia és a nyugodt kommunikáció a hasonló konfliktusok megoldásában?

4. forgatókönyv: Kommunikációs félreértés e-mail-váltás során

Két kolléga szoros határidővel dolgozik egy projekten. Az egyik küld egy e-mailt, amiben ezt kérdezi: „Megtennéd, hogy ezúttal nem rontod el a formázást?” A másik így válaszol: „Komolyan? Hetek óta javítgatom a hibáidat. Talán először ellenőrizd a saját munkádat!” Mindketten frusztráltak, és a kommunikáció megszakad.

Vitaindító pontok:

- Hogyan adott negatív hangvételt az eredeti e-mail megfogalmazása?
- Milyen érzelmi kiváltó okokat tapasztalhat meg az egyes emberek?
- Hogyan tudná mindkét fél átfogalmazni üzeneteit az együttműködés ösztönzése és a további konfliktusok elkerülése érdekében?





4. lépés: Reflexió és főbb tanulságok (5 perc)

Csoportos megbeszélés

Kérd meg mindegyik csoportot, hogy röviden mutassák be a korábban tárgyalt érzelmi kiváltó forgatókönyvek elemzését. Kérd meg őket, hogy reflektáljanak arra, mit tanultak az érzelemszabályozásról, és hogyan alkalmazható ez az interakciók javítására mind online, mind offline környezetben.

Reflexiós kérdések

- Mi volt a legnehezebb az érzelmi kiváltó okok azonosításában és kezelésében?
- Hogyan változtatta meg ez a tevékenység az érzelmileg túlterhelt helyzetek kezelésével kapcsolatos nézőpontodat?
- Milyen stratégiákat alkalmazhatsz az érzelmeid szabályozására és a jövőbeni hatékonyabb kommunikációra?

Főbb tanulságok

- Foglalja össze a főbb pontokat a következők fontosságának hangsúlyozásával:
- Az érzelmi kiváltó okok felismerése és azok hatása a viselkedésünkre.
- Érzelmileg túlterhelt helyzetekben a válaszadás előtt tartunk egy kis szünetet az elmélkedéshez.
- Empátia, aktív hallgatás és nyugodt kommunikáció alkalmazása a megértés és a megoldás elősegítése érdekében.

Köszönje meg a résztvevőknek az aktív részvételt és az átgondolt hozzászólásokat. Emlékeztesse őket arra, hogy az érzelmek szabályozásának gyakorlása nemcsak a személyes kapcsolatokat erősíti, hanem hozzájárul a megértés és a támogató közösségek kialakulásához is.





Utánkövetési és önreflexiós tevékenységek

Érzelmi válaszok áttekintése:

- Bátorítsa a résztvevőket, hogy a hét folyamán reflektáljanak érzelmi kiváltó okaikra. Kérje meg őket, hogy jegyezzenek fel olyan pillanatokat, amikor sikeresen azonosították és szabályozták az érzelmeiket. Gondolják át, hogyan alkalmaztak olyan stratégiákat, mint a reagálás előtti szünet vagy a nézőpontjuk átgondolása.

Beszélje meg egy megbízható személlyel:

- Kérje meg a résztvevőket, hogy osszák meg az érzelemszabályozásról tanultakat egy családtagjukkal, barátjukkal vagy mentorukkal. Bátorítsa őket, hogy beszéljék meg, hogyan javíthatja az érzelmek kezelése a kommunikációt és a kapcsolatokat a mindennapi interakciók során.

Tippek tanároknak:

- **Időgazdálkodás:** A reflexió és a megbeszélések fókuszáltak legyenek, ügyelve arra, hogy a tevékenységek a rendelkezésre álló időn belül maradjanak.
- **Résztvétel ösztönzése:** Teremtsen biztonságos teret, ahol minden résztvevő kényelmesen megoszthatja tapasztalatait vagy kihívásait.
- **Alkalmazkodóképesség:** A résztvevők preferenciáinak megfelelően használjon digitális és analóg módszereket is a reflexióhoz (pl. naplóíráshoz használt alkalmazások vagy fizikai jegyzetfüzetek).
- **Érzelemszabályozás modellezése:** Mutasson be nyugodt, empátikus kommunikációt és érzelmi önismeretet példaként a foglalkozás során.





Eszközök

UNICEF



Az UNICEF különféle programokat hajt végre, amelyek célja a gyermekek online biztonságának garantálása és szocioemocionális tanulásuk támogatása. Ebben az összefüggésben az UNICEF összehangolt nemzeti válaszokat dolgoz ki a gyermekek online kizsákmányolás és bántalmazás elleni védelme érdekében, és biztosítja, hogy az ilyen eseteket kivizsgálják és büntetőeljárás alá vonják.

[LINK](#)

OECD



Az OECD szakpolitikai perspektívája azt vizsgálja, hogy az iskolák hogyan működnek együtt külső szereplőkkel és közösségi erőforrásokkal a diákok kognitív, érzelmi, társadalmi és digitális kihívásainak kezelése érdekében. A 2022-es oktatáspolitikai adatok alapján elemzi a fizikai egészség, az érzelmi jóllét és a digitális technológia használata terén folytatott ágazati együttműködések szerkezetét és hatékonyságát. A diákok jóllétét támogató szakpolitikai ajánlásokat mutat be, OECD-országok kezdeményezéseinek példáival.

[LINK](#)



Hivatkozások

- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Developmental Psychology*, 54(4), 739–751.
<https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., & Shen, C. (2016). Factors influencing online interaction. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health among adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Silvers, J. A., Buhle, J. T., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2012). The neural correlates of emotion regulation: A meta-analytic review. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12(1), 1–21.
<https://doi.org/10.3758/s13415-011-0084-z>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Mendoza, D., Gibbons, F. X., & Brody, G. (2016). Self-regulation and mental health in adolescence. *Developmental Psychopathology*, 2, 689–743.
<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy219>



KVÍZ

1. Miért fontos az érzelemszabályozás az online környezetekben?

- A) Segít az embereknek gyorsabban reagálni.
- B) Pozitívan befolyásolja a személyes kapcsolatokat és a közösségi interakciókat.
- C) Megkönnyíti az online anonimitás megőrzését.
- D) Arra ösztönzi az embereket, hogy elfojtsák az érzelmeiket.

2. Az alábbiak közül melyik NEM érzelemszabályozási stratégia?

- A) Mélylégzési technikák gyakorlása.
- B) Azonnal reagál a negatív megjegyzésekre.
- C) Pozitív önbeszélgetés folytatása.
- D) Empátia fejlesztése mások érzelmeinek megértéséhez.

3. Hogyan kell megközelítenünk az érzelmi kiváltó okokat az online környezetekben?

- A) Reakció előtt értékeld a helyzetet.
- B) Válaszolj anélkül, hogy figyelembe vennéd a másik ember érzéseit.
- C) Heves érzelmekkel vegyél részt az online vitákban.
- D) Elfojtsd az érzelmeidet és kerülj el minden reakciót.





KVÍZ

4. Miért fontos az empátia a közösségi médiában és a digitális terekben?

- A) Több követő megszerzése digitális platformokon.
- B) Az online viták eszkalálása
- C) Az emberek közötti konfliktusok csökkentése és egészséges kapcsolatok kiépítése.
- D) Saját véleményünket másokra erőltetni.

5. Az alábbiak közül melyik stratégia az egészséges kommunikációhoz online terekben?

- A) Provokatív vagy vádló hangnemben válaszolni.
- B) Időt szánni az érzelmek szabályozására, mielőtt válaszolunk.
- C) Csak a saját nézőpontunkra koncentrálnunk.
- D) Gyors és meggondolatlan válaszokkal venni részt vitákban.





VÁLASZOK

1. kérdés: B

2. kérdés: B

3. kérdés: A

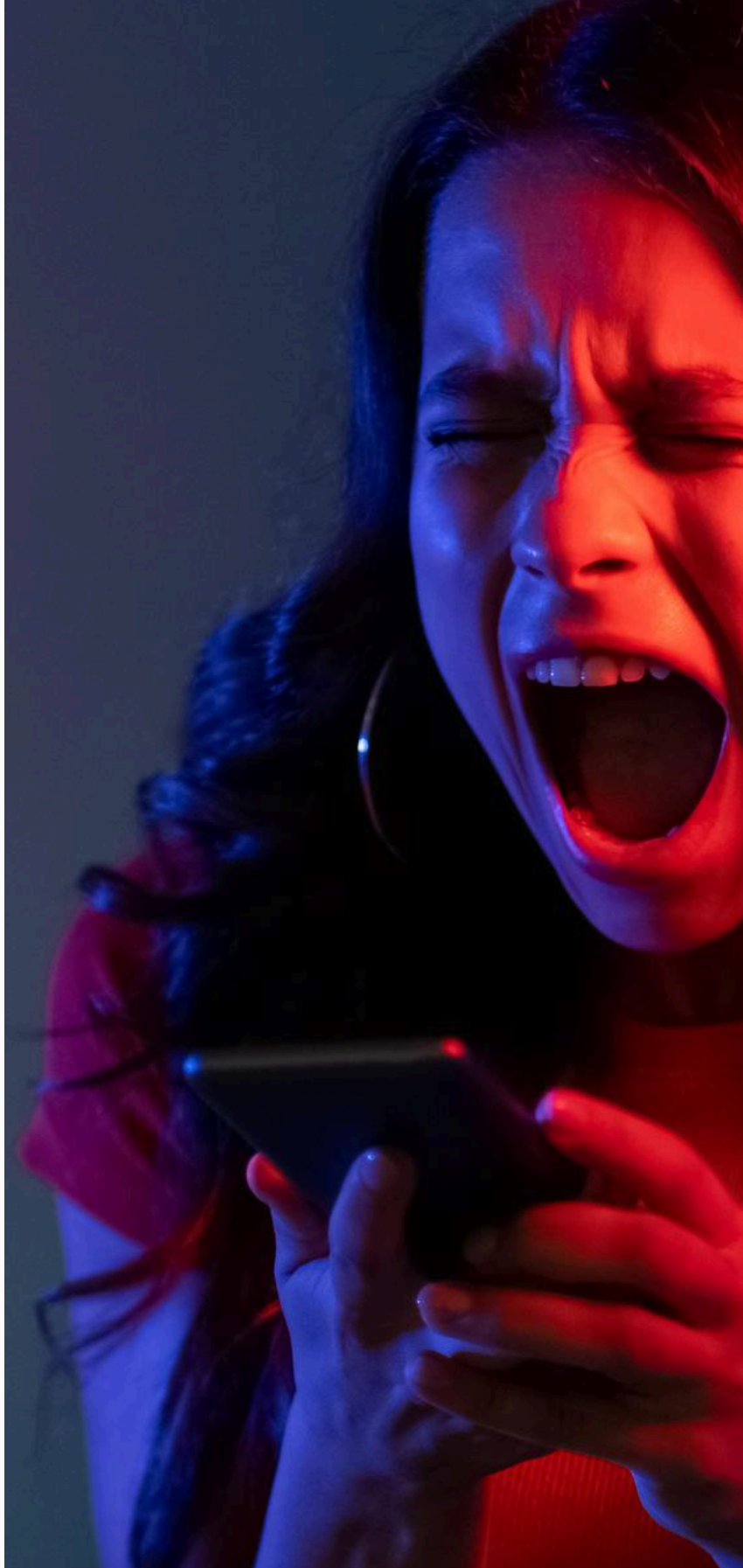
4. kérdés: C

5. kérdés: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union