

Kisiskolás és Serdülő korosztály Pszichikai jellemzése

ÉLETTANI, PSZICHIKAI SAJÁTOSSÁGOK

6 - (5-7) – 12 ÉV ISKOLÁSKOR **teljesítmény-
kisebrendűség**

„Mit tudok? Mennyit érek?”

- Első alakváltozás
- Fő tevékenység a tanulás
- Környezet tárgyi vonatkozású átélése
- Konkrét műveletek előtérben (szemléltetés, bemutatás szerepe)

13 – 20 ÉV SERDÜLŐKOR **identitás-szerepkonfúzió**

„Ki vagyok én? Kinek akarok megfelelni? Melyik szerepem az igazi?”

- Második alakváltozás
- Elvont gondolkodás
- Erősödő kritikusság
- Ábrándozás
- Helykeresés a világban

6-12 ÉV

TESTI FEJLŐDÉS

első alakváltozás  pszichikai érés

- magasság, izomerő megnő a változás, az egyéni különbségek oka: táplálkozás+genetika

AGY FEJLŐDÉSE

- lateralizáció kialakulása (agyféltekék munkamegosztása, dominancia kialakul)
- Agyméret növekedése homloklebeny mérete jelentősen változik
- Agyi mielinizáció szinte teljesen befejeződik (gyorsabb ingerület átvitel, szorosabb együttműködés az agyi területek között)

BIOLÓGIA VÁLTOZÁS  VISELKEDÉS VÁLTOZÁS

GONDOLKODÁSI MŰVELETEK

EMLÉKEZET

- nő a memória terjedelme (több lépésből álló feladatsorok)
- emlékezeti stratégiák száma nő, ezek hatékonyabbak
- a felidézéshez, végrehajtáshoz nem kell külső megerősítés

GONDOLKODÁS

- konkrét műveleti szakasz (szemléltetés szerepe)
- két dolgot figyelembe vesz egyszerre (mérlegelés képessége)

SZOCIALIZÁCIÓ, ERKÖLCSI FEJLŐDÉS, BEILLESZKEDÉS

Iskola másodlagos szocializációs közeg Iskolakezdés, iskolaérettség

SZÜLŐ GYEREK KAPCSOLAT minőségileg/mennyiségileg megváltozik

SZÜLŐ

- Szülőt foglalkoztatja gyermeke iskolai előmenetele, sportteljesítménye
 - Felelősség fokozatos átadása
 - Együtt-szabályozás - felnőtt-gyermek együttműködés
 - Szülő kidolgozza az irányítás/ellenőrzés módszereit, akkor is érvényes, ha nincs ott
 - Eléri, hogy a gyermek maga akarjon megfelelni
- ### SZUPEREGÓ

GYEREK

- Szabályok belsővé tétele
- Vita előtérbe kerülése
- Erős igazságérzet, passzív elutasító viselkedés

SZABÁLYOK

- szabály lesz a játék lényege
- a szabályt a játék előtt meg kell határozni, mindenki számára kötelező
- elsődleges cél a GYŐZELEM versengés szerepe megnő

Nemi különbségek, evolúciós hatások

FIÚK	LÁNYOK
többet versenyeznek	kisebb igény a versenyre
fizikai ellenféllel „küzd”	a másik eredményével küzd
több gyerek egy csoportban	kisebb csoport, azon belül is klikkek

TÁRSAS ÖSSZEHASONLÍTÁS, ÖNÉRTÉKELÉS

- saját magam meghatározása másokkal való összemérés alapján

„Ki vagy? óvodás: kosaras iskolás: jobban kosarazom, mint a barátom”

- érzékenyebbé válik a társas összehasonlításra (kísérlet)
- képes magát több dimenzióban értékelni „jó barát vagyok, gyenge matekos vagyok, jól focizom”
- 8 éves kora után saját értékelését a társak és a tanárok, edzők értékeléséhez igazítja

ERKÖLCSI FEJLŐDÉS

I. PREKONVENCIONÁLIS SZAKASZ „jó, amire vágyom, bűn, amit büntetnek”

1. szakasz **heteronóm erkölcs** (6-7év)

- azért engedelmeskedik, hogy elkerülje a büntetést
- a tekintély hatalmát feltétel nélkül tiszteli és elfogadja
- egocentrikus, csak a saját nézőpontja érdekli
- a bűn olyan súlyos, amilyen súlyos az érte kapható büntetés

2. szakasz **instrumentális erkölcs** (8-9 év)

- helyes, ami nekem is jó, de jó másnak is csereüzlet
- már léteznek más nézőpontok is
- mások kihasználása saját céljaimra OK

II. KONVENCIONÁLIS SZAKASZ *„a lényeg, hogy jó gyerekek legyünk!”*

3. szakasz **jó gyerekek erkölcs** (9-10 év)

- jó leszek akkor is, ha nincs közvetlen ellenőrzés
- elvont erkölcsi szabályok pl. tisztelet, lojalitás, nagyrabecsülés

10-13 év, 13-20 év SERDÜLŐKOR TESTI FEJLŐDÉS

- Hypothalamusz aktiválja az agyalapi mirigyet
 - ➔ növekedési hormon
 - ➔ ivari hormon
- hirtelen, drasztikus testi növekedés
- szexuális érés nemi különbségek
- korai érés testi erő jó sportoló komoly pszichikai következmények ABÚZUS
- késői érés kevésbé drasztikus következmények

GONDOLKODÁSI MŰVELETEK

- gondolkodás a lehetőségekről több alternatíva egyszerre egy célért
- előre gondolkodás képessége (nem jövő!)
- hipotézisek használata „mi lesz, ha ez történik?” „mit fogok akkor tenni?”
- gondolkodás nagyobb dimenzióban: erkölcs, politika,
PÉLDAKÉP

SZOCIALIZÁCIÓ, ERKÖLCSI FEJLŐDÉS, BEILLESZKEDÉS

- érzelmi távolodás a szülőktől, függetlenedés
- Barátok szerepe, átértékelt minőség lojalitás, intimitás
- elsődleges cél a társas elfogadás, bekerülés a menők közé
fiúknál: SPORT
- sok vita a szülőkkel, átmenetileg áthelyezheti a libidót az edzőre, tanárra
- társas befolyásolás kiemelt hatása DEVIANCIA
- önértékelés tovább differenciálódik -- többszörös én –
SZEREPZAVAR
- dilemma : milyen vagyok mit várnak el tőlem, milyen akarok lenni

ERKÖLCS

4. szakasz **rend és fegyelem** szakasza

- teljesíteni kell az elvállalt kötelezettségeket
- a törvényeket minden körülmények között be kell tartani de lelkiismereti alapon
- lázadás az igaztalannak vélt ítéletek ellen

MOTIVÁCIÓ

=Belső hajtóerő, szükséglet, a szervezet igyekszik kielégíteni

- A korosztály (serdülő) inkább a sportra motivált, mint a tanulásra
- Magas szintű motívumok: kognitív + kíváncsiság + kompetencia
- Családi háttér szerepe, jutalmazási rendszer előnye, hátránya
- A szülő és a sport viszonya
- Kortársak szerepe
- Edző feladata

TEHETSÉG

Stressz, megküzdés, versengés, konfliktus

*GÉNIUSZ Könyvek, Magyar Tehetségsegítő
Szervezetek Szövetsége 2014*

Gyakrabban érinti őket a szereplési kényszer,
elvárás, versenyhelyzet, mindez nagyobb fokú
elvárást, helyzetfelismerést, értékelést igényel

1. Sikeres tehetséges

- pozitív hozzáállás, önkritikusság, kockázatkerülés, kiszámíthatóság
- túlzott alkalmazkodás, állandó megerősítés szükségessége
- fél a kritikától, retteg, hogy hibázik, elismerésre vágyik

Feladat: önértékelés javítása (reális, stabil) + kockázatvállalásra bátorítás

2. Kreatív tehetséges

- őszinte, impulzív, túlfejlett igazságérzet jellemzi
- társaival, edzőivel gyakran kerül konfliktusba, mindent és mindenkit megkérdőjelez
- vagy frusztrált, türelmetlen, vagy végtelenül unatkozik

Feladat: önértékelés javítása mellet beilleszkedés segítése, alkalmazkodás megtanítása

3. Rejtőzködő tehetség

- csendes, félénk, kockázatkerülő
- alacsony önértékelés, bizonytalanság, de vágyik az elismerésre
- nem kapcsolódik társakhoz, az irányítást bizonytalanul fogadja

Feladat: indirekt irányítás, felnőtt modell felállítása, társak felé irányítás

4. Veszélyeztetett tehetséges

- lázadó, dühös, vagy lehangolt
- társaival agresszív
- kritikus magával, másokkal

Feladat: biztonság, keretek adása, személyes törődés, rövidtávú célok, irányítás, sűrű megerősítés

5. Autonóm tehetség

- magabiztos, magas szintű önértékelés, belső motiváció
- nem fél a hibáktól, keresi a kihívást

Feladat: megerősítés, autonómia biztosítása

TEHETSÉG VERSENGÉS

- érzelmek kezelése verseny előtt, alatt, után
- emberi kapcsolatok keresése társakkal, edzővel, riválissal
- EQ
- Cél olyan érzelmi állapot tudatos elérése, ami sikerhez vezet FEJBEN DŐL EL
- kontroll alatt tartja a verseny okozta feszültséget
- elviseli/feldolgozza a győzelmet és a veszteséget

SZORONGÁS

- optimális feszültség szint kell minden megoldáshoz, túl kevés nem mozgósít/túl sok dezorganizál
- A verseny feszültség, a + stresszel is meg kell küzdeni
- Facilitáló szorongás / Debilizáló szorongás
- Alkati tényezők
- TECHNIKÁK
 1. Figyelem fókuszálás és visszaterelés
 2. Keretezés fenyegetés vagy kihívás
 3. Ellenálló képesség kudarc után újra képes küzdeni

MENTÁLIS ERŐ

Kimagasló teljesítmény érdekében a külső és belső akadályok leküzdése

- önmagunkba vetett hit / kitartás / akaraterő / elköteleződés / erős motiváció
- veszteség kezelése, győztes elismerése, saját felelősség vállalása, talpraállás
- ez dönthet az azonos felkészültségű versenyzők között
- 5-12 éves korban alakulhat ki
- túl korán túl sok siker – nem válik belsővé – nem alakul ki
- Cél: felelősségvállalás saját tehetségért, teljesítményért, esetleges hibákért

GYŐZELEM/VERESÉG

- agy eltérő helyen kódolja: győzelem=jutalom, vereség=büntetés
- hormonális változás, mint adaptív válasz
- szorongásszint, mint személyiségtényező –
LÉLEKTANI FELKÉSZÍTÉS
- hiperversengő személyiség
- vereség elviselése személyiségfüggő
- edző szerepe
- nemi különbségek

EDZŐ SZEMÉLYISÉGE FELADATAI

- szakmai felkészültség
- felelősségvállalás (pedagógus, pszichológus)
- pedagógiai felkészültség
- nyitottság
- jó kommunikátor
- szakmai, emberi hitelesség
- értékközvetítés
- példamutatás
- 3C MODELL
 1. közelség (bizalom, tisztelet)
 2. 1 irányba tartás (közös érdek)
 3. kooperáció
- COACHING

EDZŐ MINT PÉLDAKÉP

- azonosulás az agresszorra
- szükségletként működik / serdülőknél változik
- alapja a tekintély szakmai / emberi
- részletesen kimunkált magatartási minták kisebb gyermekeknél (szociális tanulás)
- a nevelő irányító szerepéből, fölérendelt szerepéből fakad
- tekintély megteremtéséhez kell:
 - Szakmai, pedagógiai felkészültség
 - Folyamatos önképzés
 - Igazságosság
 - Tapintat
 - Társadalmi ranglétrán elfoglalt hely

EDZŐI SZEREPEK

- referenciaszemély
- vezető, irányító (nem autokrata!)
- motiváló
- tanári (iskolás korosztály)
- példakép
- szülő (sok együtt töltött idő, személyes kötődés)

EDZŐI KIHÍVÁSOK

- demokratikus elven működő vezetés: szabad véleménynyilvánítás, bizonyos fokú önrendelkezés
- ellenőrzés, jutalom/büntetés csak ha elfogadják (szakmai, emberi hitelesség)
- egyéni bánásmód (életkori sajátosságok ismerete)
- nyitottság kifelé
- következetesség

KONFLIKTUSOK

- elkerüléséhez: közös megegyezésen alapuló, betartható szabályok, világos keretek
- értékek egyeztetése, saját személyiség beemelése
- szerepkonfliktus: igazságtalanság, igazságtalan, kivédhetetlen büntetés, önértékelés sértése
- kommunikáció

PROBLÉMÁS GYERMEK

- tartós levertség
- túlzott ingerlékenység
- alacsony önértékelés
- extrém szorongás
- túl sokat foglalkozik önmagával
- indokolatlan változás a magatartásban

KRÍZIS

- teljesítmény krízis
- identitáskrízis
- autoritáskrízis

KIÉGÉS

- nem okoz örömet semmi, ami eddig pozitív volt számára
- cinizmus
- apátia, unalom
- álmatlanság (nem tud elaludni, vagy gyakran felriad)
- események túlreagálása
- kimerültség, extrém fáradtság
- idegesség, szorongás (tic, motoros nyugtalanság)
- fizikai gyengeség, testi tünetek (hasfájás, fejfájás)
- fokozott dependenciaigény
- agresszív viselkedés, mint figyelemfelkeltés
- nem tud döntéset hozni
- nem tudja kontrollálni az érzéseit
- reménytelennek látja a jövőt



Köszönöm a figyelmet!