



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



KI IS VAGYOK ÉN?

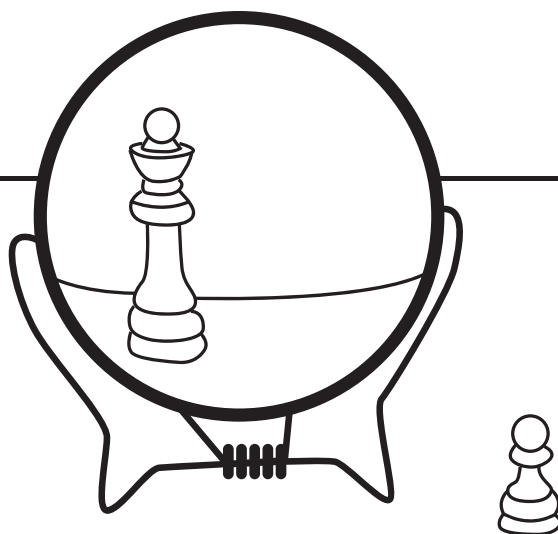
Az önértékelés pozitív vagy negatív jellegét elsősorban a szülői nevelés határozza meg. A pozitív énképet a szülői elfogadás, bátorítás segíti, a negatív önértékelést pedig a túlzottan kritikus hozzáállás okozhatja. A kamaszok önértékelési problémái életkori sajátosságnak is tekinthetők, azonban az ekkor kialakuló önértékelés döntően meghatározza a felnőttkor énképét, és nagy hatással van a pályaválasztásra, a párválasztásra, a világgal való kapcsolatra.

◆ A SZÜLŐK SZEMÉBEN

ELLENTÉTES ERŐK

„Az énkép folyamatosan változik, így beépülhetnek az önértékelésbe az új értékelések, tapasztalatok – írja **dr. Kőrössi Judit** pszichológus, aki sokat foglalkozott az énkép kialakulásával. „Az énreprezentáció alapvetően kétféle módon működik, az egyik az énerősítés, a másik az énkonzisztencia. Az énerősítés az ember alapvető motivációja arra, hogy az önmagával való elégedettséget fenntartsa, illetve fokozza. Az önbecsülés fokozása a saját sikerekről szóló tapasztalatból és természetesen a másik ember elismerő értékeléséből származhat.

LILI VAGYOK. NAGYON SOKFÉLE VAGYOK, MINDEN EMBERREL MÁSKÉPP
VISELKEDEM, ÉS MÉGIS MINDEGYIK LILI ÉN VAGYOK. MINDEGYIK ARCOM HISZ
A SZERETET EREJÉBEN, ÉS MINDEGYIK BELSŐ HANG EGY NAP CSALÁDOT SZERETNE
ÉS EGY OLYAN MUNKÁT, AMIT ÉLVEZEK. VANNAK NAGY ÁLMAIM, AMELYEKET
EGYIK HANG MEGVALÓSÍTANA, A MÁSIK PEDIG NEM.



Az énkonzisztencia olyan erőt jelent, amely fenntartja a már kialakult önértékelést, függetlenül attól, hogy az pozitív vagy negatív. Eszerint az ember úgy cselekszik és olyan értékelést fogad el a külvilágból, ami egybeesik a saját korábbi önismeretével. A negatív önértékelésű embernél rövid távon hat a pozitív visszajelzés énerősítő hatása; hosszabb távon azonban ez elmúlik, és az önjellemzés visszarendeződik az eredeti állapotába (énkonzisztencia). A gyerekek énképe tehát érzékeny a pozitív és a negatív visszajelzésekre, az érzékenység mértéke és a változás tartóssága, ereje azonban kétségtelenül az önfogadás minőségén múlik.” (Dr. Kőrössy Judit: A tanulói énkép formálódása és a tanári értékelés kapcsolata.)

Kiskamasz korban elkezdődnek a testi átalakulások, hormonális változások. Az új középiskolás közösség már közelebb áll a felnőtt világhoz, és megváltozik a másik nemhez való viszonyuk is. Ezek mind megkérdőjelezhetik az eddig kialakított énképet. „A kamaszkort a szakma normatív krízisnek nevezi – mondja **Kovács Réka** klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus. – Ilyenkor az életük minden területe átalakul. Ebben a nagy káoszban a kamasznak a gyermekvilágból a felnőttbe való átmenet során újra fel kell mérnie a képességeit. A kialakult megoldási módok nem működnek, új elvárásokhoz kell alkalmazkodni. Az újraszervezés ezen időszakában nagy szélsőségeket él meg. Rengeteg mindent kipróbál, hogy megtapasztalja, mivel érhet el sikereket, így természetesen kudarccal is bőven szembesül. Ilyenkor sérül az önbizalom, de ugyanakkor ez motiválja őket az új viselkedési minták kipróbálására is.”

Vajon elsősorban az önbizalomhiány a legnagyobb probléma? A pszichológus szerint ez inkább csak tünet. A valódi kamaszkori krízisben inkább a kamaszkor előtti problémák kicsúcsosodása, a korábbi évek elakadásai jelennek meg. Az önbizalomhiány akkor okoz nehézséget, ha a mindennapokat akadályozza, vagy ha olyan extrém viselkedésre sarkall, ami veszélyezteti a fiatalt. Ha nem mer kezdeményezni, szerepelni, nem keresi a kortársak társaságát, vagy jóval fiatalabbakkal vagy idősebbekkel van csak szívesen együtt.

Kisgyerekkorban a szülői visszajelzés létfontosságú a gyermek énképének kialakításában. De hogyan támogathatja kamasz gyermekét a reális énkép kialakításában? „A serdülő érzi, ha túl van dicsérve, és azt is hiányolja, ha nincs megerősítve. Ilyenkor a kortársaktól már rengeteg visszajelzés jön, így a fiatal érzi, ha a szülei ettől nagyon eltérően reagálnak rá. A szülő feladata, hogy a realitás talaján maradjon, ezzel segítve a reális kép kialakítását a lehetőségekkel kapcsolatban is” – mondja Kovács Réka. Ilyenkor néha nehéz a szülőnek megítélni, miben van szüksége a serdülónek a szülői támogatásra és miben a függetlenségre. „A serdülők vívódnak a közelség–távolság dimenzióban. Ellöknek, kritizálnak, majd szaladnak, és várják a megnyugvást a szülő ’öleiben’. Szüksége van a szülőre, hiszen a család a fő értékforrás, másrészt tudni kell a szülőnek visszavonulót fújni. Fontos, hogy ebben a kamasz kezdeményező-készsége domináljon. Ha ő jön, akkor viszont rendelkezésre kell állni.”

TÜKÖR ELŐTT

Kamaszkorban órákat képesek a gyerekek a fürdőszobában vagy a tükör előtt tölteni. Miért lesz hirtelen olyan fontos a külső? „A serdülők szemében a külsőnek nagy szerepe van, el kell fogadni az új, felnőtt testet. A hamar serdülő lányok jobban szoronganak. Még inkább foglalkoztatja őket, hogy néznek ki, fognak-e tetszeni a többieknek, népszerűek lesznek-e. Ennek része az is, hogy a viselkedésüket elfogadják-e, és amit mondanak, az vonzóvá teszi-e őket. Meg kell tanulnia a kamasznak azt is, hogy reálisan mérje fel a fizikai és más képességeit. A serdülőkor végére tisztában kell lennie a fiatalnak azzal, hogy mire képes, mik az erősségei. Ez vezet majd például reális pályaválasztáshoz.”

KI VAGYOK A SULIBAN?

Kamaszkorban különösen nagy jelentősége lesz az iskolai visszajelzéseknek. Dr. Kőrössy Judit leírja, hogy ilyenkor nemcsak bővülnek és átalakulnak a gyerekek saját magukról alkotott ismeretei, hanem fontosabbá is válnak.

„Az addigi önismeret széttöredezik, az énképpel kapcsolatos biztos tudás bizonytalanná válik, és megindul egy sok feszültséggel, érzelmi viharral járó belső munka: a felnőtt identitás kialakítása. Az önismereti igény talaján megjelenő első kérdések – 'Milyen vagyok, mire vagyok képes, mihez van tehetségem?'”

Az a diák, aki rossz képességűnek látja önmagát, gyengébben is teljesít, mint amit képességei, tudása lehetővé tene. Annak többnyire tudatában is vagyunk, hogy a pozitív visszajelzés erősíti az önbizalmat, és ez pozitívan hat a teljesítményre. Azonban rendszerint nem vagyunk elég kitartók, pedig az énkép nem változtatható meg egyik napról a másikra. Dr. Kőrössy Judit arra figyelmeztet, hogy „Az énkép lassan változó rendszer. A hosszan és következetesen fennálló tanári minősítés az iskolai évek kezdetétől megalapozza a képességekről és a sikerességről szóló tanulói önértékelést, de az elutasító családi értékelés 'beállíthatja' a negatív önmegítélést, és ez akár a jó teljesítmény mellett is sokáig fennmaradhat. A gyakori negatív visszajelzések biztosítják a negatív énkép kialakulásának feltételeit.”

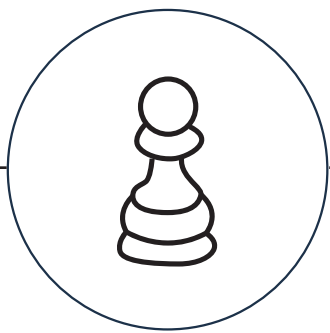
ZOMBOR VAGYOK. SOKAT GONDOLKODTAM RAJTA, HOGY KI VAGYOK ÉN? DE VALAMIÉRT MINDIG CSAK ADDIG JUTOTTAM EL, HOGY ÉN ZOMBOR VAGYOK, ELVÉGRE KI MÁS LEHETNÉK ÉN? NAGYON PONTOS VÁLASZT NEM TUDOK ADNI, AZT VISZONT TUDOM, HOGY AZ, AKI VAGYOK, OLYAN MÁR SENKI MÁR NEM LEHET SOHA, MERT EZ ÉN VAGYOK!

TANÁRI ÉRTÉKELÉS ÉS ÉNKÉP

Milyen legyen az a pedagógusi értékelés, amely egyszerre fejleszti a fiatalok önismeretét a kognitív és társas képességeivel együtt? Dr. Kőrössy Judit már idézett munkája hasznos tanácsokkal lát el. Íme pár részlet:

„A legfontosabb az őszinte, elfogadó alapattitűddel adott, hiteles értékelés. Bizonyított ténynek tekinthetjük, hogy ha nem támogató módon kapta a megfigyelt személy a negatív értékelést, akkor az önértékelése csökkent, és a következő feladatban rosszabbul teljesített; elfogadó attitűd esetén azonban nem lett kisebb az önbecsülés.”

„A pedagógus lehetőség szerint sokféle tulajdonság, jellemvonás mentén fogalmazza meg az értékelést, mert a diákok énképe egészen különböző jellemzőket foglal magába. Fejlődhet, realisabb lehet a serdülő önismerete, ha olyan értékelést hall, amiben nemcsak a kognitív vagy a verbális képességeken van a hangsúly. A társas ügyességre vagy az érzelmekre vonatkozó tulajdonságok erősen foglalkoztatják a fiatalokat, az ezekről kapott visszajelzések befolyásolják a diákok közötti, továbbá a diák-pedagógus kapcsolatot is.”



FIFI VAGYOK. AKIRŐL MINDENKI AZT GONDOLJA, KÉPZELI, VÁRJA, HOGY LESZ BELŐLE VALAKI. DE NEM FOGOM MEGVÁLTANI A VILÁGOT. REMÉLEM EGYSZER MAJD MEGÉRTIK, HOGY ÉN A SAJÁT ÉLETEM IRÁNYÍTÓJA VAGYOK. NEM KÖNNYŰ, DE HA EZT AZ EGYET SIKERÜL ÉSSZEL MEGTARTANOM, AKKOR LESZ SAJÁT JÖVŐM.

„Csak olyan értékelés tekinthető fejlesztőnek, ami tartalmazza a változtatás módszerét, irányát is (tanulási, emlékezeti stratégiák ajánlásával, ellenőrzési, önellenőrzési taktikák említésével stb).”

A KORTÁRSÁK ELISMERÉSE

A kamasz számára az osztálytársaktól, csapattársaktól érkező visszajelzés létfontosságú, de mivel életkori sajátosság náluk a kritikai hozzáállás, ritkán adnak egymásnak könnyen értelmezhető, pozitív visszajelzéseket. Ezért hasznos, ha a pedagógus segíti az ilyen helyzeteket.

Adjunk lehetőséget arra, hogy a tanulók egymás teljesítményét, munkáit pozitívan értékeljék, ne

maradjunk meg az általános jelzőknél, segítsünk a konkrétumok megfogalmazásában! Az esetleges negatív visszajelzéseknél is segítsünk abban, hogy a kritika mindig konkrét legyen, soha ne általánosítson, és tartalmazzon előremutató észrevételeket, hogyan lehetne kiküszöbölni a hibát.

FELADAT DIÁKOKNAK: CETLIKRE ÍRT DICSÉRETEK

A dicséretet néha nehezebb kimondani, mint a kritikát, és pláne nehezebb egymás szemébe mondani, mint leírni. Írjuk akkor egymás hátára! Ragasszunk „post it” papírokat egymás hátára, és mindenki írja rá, mi az, amit a másikban szeret, tisztel, ami miatt örül, hogy egy közösségben lehet vele, amit szívesen megköszönné neki. ♦



Hallgassák meg február 10-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



A MÉDIA A CSALÁDÉRT ALAPÍTVÁNY IDÉN HÁROM SZAKMAI DÍJAT IS ÁTADOTT

A 10 éve alapított Családbarát Médiaért-díj mellett idén a határon túli magyar területekre is kiterjesztett Külhoni Családbarát Médiaért-díj, valamint az EMMI által támogatott Média a Nemzedékekért-díj is gazdára talált január 19-i Díjátadó gálánkon.

GYŐZTES PÁLYAMŰVEK

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 GYŐZTESE:

Kempf Zita: „Sosem fértünk bele az úrlapok rubrikáiba” – nlcafe.hu

EMMI különdíj:

Dr. Polgár Patrícia: Pár dolgot Ön is tehet, hogy ne fogyjon a magyar! – divany.hu

NOE különdíj:

Kun Gabi: Három gyerekkel igazából könnyebb az élet, mint eggyel – nlcafe.hu

CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ – KÖZÖNSÉGDÍJ:

Petrás Lilla: Háziasszonyként töltött évem megaláztatásai – she.hu



MÉDIA A NEMZEDÉKEKÉRT-DÍJ:

Vendég a háznál, Nagyszülő kerestetik – **Keresztes Ilona** – MR1, Kossuth Rádió

MÉDIA A NEMZEDÉKEKÉRT-DÍJ – KÖZÖNSÉGDÍJ:

Stenszky Cecília: Óda a nagyiról – drot.eu



KÜLHONI CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ:

Balázs Katalin: Ahol hat szempár a fényforrás – Gyergyói Hírlap

A Családbarát Médiaért-díj szavazói közül Adorján Ildikót sorsoltuk ki. Nyereménye: A Három Királyfi Három Királyné Mozgalom által felajánlott családi vacsora! Összes szavazónk megkapja a februári Képmás digitális változatát.

A Média a Nemzedékekért-díj szavazói közül Dunai Gézőt (Kecskemét) sorsoltuk ki. Nyereménye: páros operabérlés. Összes szavazónk megkapja a márciusi Képmás digitális változatát.

FŐ TÁMOGATÓ:



EGYÜTT. VELED

KIEMELT TÁMOGATÓK:



TÁMOGATÓK:



MÉDIATÁMOGATÓK:



PARTNER:

