



**EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM**

**SAVARIA REGIONÁLIS
PEDAGÓGIAI SZOLGÁLTATÓ ÉS
KUTATÓ KÖZPONT**

9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4, Tel.: (36-94) 519-600
E-mail: fejleszt@srpszkk.elte.hu; honlap: www.srpszkk.hu
OM: 200 851, Felnőttképzési nyilvántartási szám:
B/2021/000476

Interreg
AUSTRIA-HUNGARY



Co-funded by
the European Union

BOUNCE BACK
A COMPETENT BORDER REGION



Serdülőkori érzelmi változások

2 órás szülői érzékenyítés

A szülői program képzője: Temesi Patrícia-iskolapszichológus

A szülői program célja:

A workshop célja, hogy segítse a szülőket a serdülők érzelmi változásainak megértésében, és gyakorlati eszközöket nyújtson számukra a hatékony kommunikációhoz és támogatáshoz. Az Agymanók 2 vizuálisan és narratív módon mutatja be a kamaszkor érzelmi kihívásait, ezért kiváló alapot nyújt az interaktív feldolgozáshoz.

A szülői program rövid tartalma, kimenete:

A workshop során a résztvevők:

- Megismerik a kamaszkori érzelmi fejlődés folyamatát.
- Interaktív módon dolgozzák fel, hogyan segíthetik gyermekük érzelemszabályozását.
- Gyakorlati kommunikációs technikákat sajátítanak el a konfliktuskezelés és a szülő-gyermek kapcsolat erősítése érdekében.
- Saját tapasztalataikra reflektálva megoldásokat keresnek a hétköznapi kihívásokra.

A program során csoportos beszélgetések, szituációs gyakorlatok és vizuális eszközök (pl. LEGO-alapú gyakorlatok) segítségével teszik tudatosabbá saját szülői szerepüket és fejlesztik empátiás készségeiket.

	EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
	SAVARIA REGIONÁLIS PEDAGÓGIAI SZOLGÁLTATÓ ÉS KUTATÓ KÖZPONT

9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4, Tel.: (36-94) 519-600
 E-mail: fejlesztés@srpszkk.elte.hu; honlap: www.srpszkk.hu
 OM: 200 851, Felnőttképzési nyilvántartási szám:
 B/2021/000476



1. blokk – Mi történik a kamasz fejében és szívében? (30 perc)

Cél: a szülők megértsék a kamaszkori testi-lelki változások hátterét és ezek hatását a viselkedésre

Tartalom:

- A serdülő agy: miért lobbanékony? (prefrontális kéreg és amygdala)
- Hormonális változások és hangulatingadozások
- Érzelemszabályozás nehézségei
- Az identitáskeresés kihívásai, leválás és kapcsolódás kettőssége

Módszer: könnyen érthető pszichoedukációs előadás

2. blokk- Agymanók2 filmre épülő pszichoedukációs interaktív foglalkozás szülőknek

Riley 13 éves lett. A film új érzelmekkel bővül: Feszko (szorongás), Ciki (szégyen), Irigység és Uncsi (unalom), amelyek különösen fontos szerepet játszanak a kamaszok életében.

A film egyedi módon mutatja be az érzelmek működését, és lehetőséget ad a felnőttek számára, hogy emlékezzenek a saját kamaszkorukra, beszéljenek a kamaszokkal az érzelmekről, amelyek főleg az esetükben sokszor ijesztőnek, idegennek, vagy feleslegesnek tűnhetnek.

A továbbképzés tematikája

Sorszám:	A tematikai egység címe:	Munkaformák, tevékenységek:	Perc:
1.	A kamaszkor testi-lelki változásai	pszichoedukáció, előadás	30 perc
2.	A szülő is volt kamasz	Agymanók2 film segítségével sajátélmény feldolgozás, csoportmunka	60 perc
3.	Zárás	Összegzés, reflektív beszélgetés	30 perc

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Jensen, Frances E. és Nutt, Ami Ellis (2016): *A kamasz agy. Amit minden szülőnek, tanárnak és fiatalnak tudnia kell.* Libri Könyvkiadó, Budapest

Leist Balogh Brigitta és Jámbori Szilvia (2022): A család, az iskola és a karaktererőségek szerepe a pozitív fiatalkori fejlődés szempontjából. *Magyar Pedagógia*, **122.** 4sz. 235–254. <https://www.magyarpedagogia.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/627/618> (2025.03.25.)