

1. Bevezetés

Miért van szükség „konfliktus-elsősegély-készletre”?

A konfliktusok és a fizikai összetűzések is a mindennapok részei az óvodákban és iskolákban. A gyerekek az egymással való érintkezésben nemcsak kommunikációt és játékot tanulnak, hanem azt is, hogyan bánjanak a haraggal, frusztrációval és dühvel. Az erőszak nem a „rossz gyerek” jele, hanem gyakran a túlterheltség, a hiányzó megküzdési stratégiák vagy be nem teljesült szükségletek kifejeződése.

A pedagógusok számára ez azt jelenti: nap mint nap az a kihívás, hogy egyszerre reagáljanak gyorsan és együttérzően. Stresszes helyzetekben gyakran kevés idő marad az átgondolásra – éppen itt nyújt támogatást ez a „konfliktus-elsősegély-készlet”.

A segédanyag célja

Ez az anyag a következőket kínálja:

- **egyértelmű azonnali teendőket** akut konfliktushelyzetekre,
- **gyakorlati módszereket** a történetek utáni első percekre,
- **bevált segédeszközöket** a mindennapokra,
- **megelőző stratégiákat** a konfliktusok csökkentésére,
- **villám-tippeket**, amelyek feszült pillanatokban is segítenek.

Gyakorlati társnak szánjuk: egy eszköztárnak, amelyből a helyzethez illően lehet választani.

Alapelvek

1. **Nyugalom** – a gyerekek átveszik a felnőttek testbeszédét és hangulatát.
2. **Biztonság** – csak akkor találhatunk megoldást, ha megszűnt a sérülésveszély.
3. **Megbecsülés** – az agresszív viselkedést mutató gyermek és az elszenvedő gyermek egyaránt figyelmet és támogatást igényel.

Emlékeztető: A gyors segítség jobb, mint a tökéletes segítség.

Ha egy adott pillanatban nem tud mindent „tökéletesen” csinálni, az teljesen rendben van – a fontos az, hogy cselekedjen, vigasztaljon és irányt mutasson.

2. Akut helyzet – azonnali teendők (0–2 perc)

Ha éppen zajlik egy konfliktus vagy fizikai összetűzés, minden másodperc számít. A gyerekeknek ilyenkor eligazításra, védelemre és határozott vezetésre van szükségük. Az első két perc gyakran eldönti, hogy a helyzet **csillapodik**, vagy tovább **eszkalálódik**.

✓ 1. lépés: Őrizze meg a nyugalmát

- Mielőtt cselekszik, lélegezzon mélyet.
- A testbeszéd erősebben hat, mint a szavak: a gyerekek azonnal érzik, feszült-e vagy nyugodt.
- A tiszta, nyugodt hang megnyugtatóan hat.

✓ 2. lépés: Teremtse meg a biztonságot

- Azonnal válassza szét a gyerekeket.
- Gondoskodjon róla, hogy ne legyen sérülésveszély (pl. távolság tartása, veszélyes tárgyak eltávolítása).
- Maradjon fizikailag jelen, de agresszió nélkül.

✓ 3. lépés: Röviden és világosan avatkozzon be

- Használjon egyszerű, egyértelmű mondatokat: „Állj! Mi nem ütünk.”
- Ne adjon hosszú magyarázatokat – érzelmi felindultságában a gyermek nem tudja feldolgozni az összetett beszédet.

✓ 4. lépés: Mindkét gyerekre figyeljen

- Az elszenvedő gyermek és az agressziót mutató gyermek egyaránt igényli a figyelmet.
- Az elszenvedő gyermeknek vigaszra és védelemre van szüksége.
- Az agressziót mutató gyermeknek iránymutatásra és határookra – de nem megszegényítésre.

✓ 5. lépés: Tükrözze az érzelmeket

- Ismerje el, hogy az érzések megengedettek, az erőszak viszont nem: „Lehetsz dühös – de az ütés fáj.”
- A tükrözés segít, hogy a gyerekek észrevegyék és megnevezzék az érzéseiket.

👉 Gyakorlati emlékeztető:

Nyugalom – Biztonság – Egyértelműség – Figyelem – Empátia

Ez az öt elem segít az első két percben hatékonyan lecsillapítani az akut helyzeteket.

3. Első beavatkozások (2–10 perc)

Miután elmúlt az akut helyzet és helyreállt a biztonság, kezdődhetnek az első beavatkozások. Ezek a percek döntőek az eset feldolgozásában, az érzések rendezésében és az új cselekvési alternatívák megtalálásában.

Javaslat: belső észlelés és önreflexió

Mi történik bennem, amikor nehéz helyzetet látok?

- Tudatosan tartson szünetet, mielőtt cselekszik.
- Figyeljen befelé: melyik érzélem bukkan fel először?
- Harag? Aggodalom? Tehetetlenség? Türelmetlenség?
- Gondolja végig: „Ha én ezt érzem, vajon a gyerek hogyan érezheti magát?”

Gyakorlat:

- Lélegezzon mélyet 3×.
- Kérdezze meg magától: „Most ebben a helyzetben mire van szükségem?”
- Vetítse ezt a felismerést a gyerekekre – vajon ez neki is segíthet?

Emlékeztető: Hogy megértsük, mit érezhet a gyermek, tisztában kell lennünk a saját érzéseinkkel is.



1. Az elszenvedő gyermek megnyugtató és ellátása

- az elszenvedő gyermek elsőbbséget élvez
- Szükség esetén az esetleges fizikai sérülések ellátása
- Érzelmi támogatás nyújtása: megnyugtató, átölelés, biztonság nyújtása.
- Üzenet: „Fontos vagy, látlak téged.”



2. A viselkedést nevezzük meg – és ne szégyenítsünk meg a gyermeket

- Az agressziót mutató gyermeknél a viselkedésről beszéljünk, ne a személyéről.

„Megütötted.” a „Rossz vagy.” helyett.

- Így a gyerekek is megtanulnak különbséget tenni, ami azért fontos, mert **a viselkedésükön változtathatnak**, az önértékelésük sérülése nélkül.



3. Rövid szünet biztosítása

- Mindkét gyereknek szüksége van a távolságra és a lehetőségre, hogy megnyugodjon.
- **Ne büntetesként**, hanem az önszabályozás lehetőségeként tekintünk erre
- **Ideális:** kuckó, párnák, babzsák vagy egy csendes szoba
- Fontos: a gyerek ott **valóban pihenhessen** – ne csak a csoportban „csendben üljön” egy széken



4. Tájékoztatás a többi gyermeknek

- Rövid üzenet a csoportnak a bizonytalanság eloszlatására
- Példa: „Volt egy nézeteltérés, most ezt rendezzük. Minden rendben van.”
- Azt jelzi: a felnőttek kézben tartják a helyzetet.

👉 5. A STOPP-rituálé – lépésről lépésre

Egy rövid, ismételhető rituálé, amely segít lezárni a konfliktust és új cselekvési lehetőségeket tanulni:

1. **Kéz fel** – „Állj!”
2. **Stabil állás** – talpak a földön, „ragaszd magad a földhöz”. (→ Azonnal tartást és biztonságot ad.)
3. **Mély belégzés** – egy nagy levegő, röviden bent tartva. A rossz érzések „levegő-gombócként” a hasban lefelé vándorolnak.
4. **Erős kifújás** – fújd ki erőteljesen a levegőt, hogy a rossz érzések nagyon-nagyon messzire repüljenek.
5. **Érzések megnevezése** – a gyerek maga mondja el, most hogyan érzi magát (érzelemkártyák segíthetnek).
6. **Alternatíva kínálása** – „Legközelebb ezt is mondhatod: ...”
7. **Jóvátétel** – együtt gondolkodunk: „Hogyan tehetjük ezt jóvá?”

Ez a rituálé keretet ad, fejleszti az önreflexiót és erősíti minden érintett szociális kompetenciáját.

👉 **Emlékeztető: A szétválasztást iránymutatás kövesse.** A gyerekeknek nemcsak „Állj!” kell, hanem perspektíva is, hogyan tovább.

6. Hogyan zárunk le egy feszült helyzetet?

1. A biztonság helyreállítása

- Rövid, egyértelmű jelzés: „Most már minden rendben van.”
- aki távolságot igényelt, visszatérhet a csoportba – de kényszer nélkül.

2. Nyugtató gyakorlat beépítése

- „Levegő-gombóc” légzés (egyéni vagy közösen).
- Vagy rövid „rázós” gyakorlat: „Rázzátok a karotokat és lábatokat, mintha vízcseppek lennének rajtuk.”

3. Átvezetés a következő tevékenységhez

- Megbeszélte jelzéssel (pl. taps, dalkezdés).
- Így a csoport világos keretet és fókuszot kap.

4. Pozitív visszajelzés

- Rövid elismerés: „Ezt *ügyesen megoldottátok.*” vagy „*Látom, sokkal jobban vagytok.*”
- Fontos: ez a csoport hangulatának erősítéséről szól

7.Öngondoskodás pedagógusoknak

Azonnali lépések:

- Lélegezzen mélyet.
- Figyelje meg, hol feszült a teste
- **Rövid megerősítés:** „Helyesen cselekedtem.”

Utólagos megbeszélés a csapattal:

- Vádaskodás nélkül
- Gondoljuk végig a lehetséges megelőző lépéseket

Emlékeztető: Az Ön stabilitása a gyerekek biztonsági hálója.

Gyakorlati tipp: Minden krízis után szánjon 2 percet tudatos légzésre.

Minden nehéz helyzet magában hordoz egy lehetőséget: éreztetni egy gyermekkel, hogy nics egyedül az érzéseivel.

Ha a pedagógusok tisztán és empátiával cselekszenek, kialakul egy körforgás:

- **Biztonság** → **Bizalom** → **Együttműködés** → **Önszabályozás**
- ez a körforgás lesz az erőszak elleni védelem hosszú távon.

