

Szakirodalom szülőknek és pedagógusoknak – Tematikus ajánló

1. Kommunikáció és generációs különbségek

- **Marshall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak**
Az erőszakmentes kommunikáció (EMK) alapműve: empátia, őszinte önkifejezés és konfliktuskezelés mindennapi helyzetekben történő alkalmazását mutatja be konkrét példákkal. Különösen hasznos szülőknek és pedagógusoknak a feszültségek oldásához.
- **Steigervald Krisztián: Generációk harca – Hogyan értsük meg egymást?**
Bemutatja a generációk közötti különbségeket, konfliktusok forrásait és gyakorlatias stratégiákat ajánl a jobb megértéshez.
- **Videó: Szemünk fénye – Milyen az „elég jó” szülő?**
Érzelmi intelligencia és önreflexió kérdéseit járja körül, hogyan lehet szülőként elfogadó és jelenlévő lenni. Link: https://www.youtube.com/watch?v=Rx6EJg8_eis (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Aletha Solter: Gyógyító és kapcsolódó játékok** (nevelési-pszichológiai könyv)
A játék és nevetés erejével segíti a kapcsolatépítést és a nevelési nehézségek kezelését.
Link: https://nyitottakademia.hu/webshop/konyv/aletha-j-solter_gyogyito-es-kapcsolodo-jatekok-4839 (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Közös pillanatok** (kártyajátékok)
Beszélgetésindító, kapcsolatmélyítő eszközök családok és közösségek számára.
Link: <https://www.kozospillanatok.hu/> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Ne kiabálj, anya!** (szülőknek szóló nevelési könyv)
Kommunikáció, türelem és érzelmi önszabályozás fejlesztése a mindennapokban.
Link: <https://hu.bookhelp.eu/sp/ne-kiabalj-anya/> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Lindsay C. Gibson könyvei Érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyermekei, Szülősebek** (pszichológiai ismeretterjesztő könyvek) Az érzelmi minták felismerése, határszabás és gyógyulás támogatása.

2. Figyelemzavar, hiperaktivitás (ADHD)

- **Máté Gábor: Szétszórt elmék**
Feltárja az ADHD érzelmi és pszichológiai hátterét: hogyan segíthet a megértés és türelem abban, hogy a gyermek stabilabbá válhasson.
- **Nikkelbolha – ADHD videósorozat** (ismeretterjesztő videók)
Az ADHD jellemzőinek, erősségeinek és pedagógiai eszközeinek bemutatása szülőknek és pedagógusoknak. Link: <https://www.youtube.com/@Nikkelbolha> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Kelli Miller: ADHD-vel boldogan** (munkafüzet gyerekeknek)
Az ADHD megértését és az önszabályozást segítő játékos feladatok.
Link: <https://jokonyvek.hu/spd/9789634477389/> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Ha tényleg tudni akarod** (ismeretterjesztő könyv)
A neurodiverzitás bemutatása empátiával és humorral gyerekeknek, szülőknek és pedagógusoknak.
Link: https://nyitottakademia.hu/webshop/konyv/valogatott-irasok_ha-tenyleg-tudni-akarod-6115 (Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **ADHD 2.0 – Szülői Újrakezdés**

Eszközök és módszerek ADHD-s gyermekek támogatásához, a viselkedésszabályozás és érzelmi stabilitás fejlesztésére. online szülői program (28 napos) Link:

<https://www.psychologytrainingcenter.com/reg-adhd-2-szuloi-ujrakezdes-28-napos-szuloi-kihivas-v1>

(Utolsó elérés:2026.05.07.)

3. Szorongás és érzelmi nehézségek

- **Deliága Éva & Lovász Hajnalka: Mit kezdjünk a szorongással?**

Gyakorlatias, támogató útmutató a gyermekek szorongásának megértéséhez – hogyan ismerhető fel, és hogyan lehet biztonságos módon kezelni.

- **28 napos kihívás a gyermeki félelmek és szorongás leküzdésére** (online program)

Szülőknek és 1–12 éves gyermekeknek szóló, lépésről lépésre felépített támogatás.

Link: <https://www.psychologytrainingcenter.com/reg-28-nap-a-gyermeki-felelmek-es-szorongas-lekuzdesere-v1>

(Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **Mandisa Watts: Kreatív szenzoros dobozok** (gyakorlati ötletgyűjtemény)

Szenzoros játékok szorongáscsökkentésre, finommotorika és nyelvi fejlődés támogatására.

Link: https://nyitottakademia.hu/webshop/konyv/mandisa-watts_kreativ-szenzoros-dobozok-kivancsi-gyerekeknek-6571

(Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **Mesekönyv-ajánlók érzelmi témákhoz**

- *Az icipicit bátor nyúl* – Nicola Kinnear
- *Gaston érzelmei – Félek, Aggódom* – Aurélie Chien Chow Chine
- *A tyúk, aki soha nem adta fel* – Jill Tomlinson
- *A tündérkeresztanya* – Kiss Judit Ágnes
- *Érzelmek erdeje – Ég veled, szorongás!* – Ana Serna Vara

- **Oktatási kártyák és foglalkoztatók (4–7 éves kor)**

Játékos eszközök az érzelmek felismerésére, megnevezésére és kezelésére.

- **A harag világa** – segíti a gyermeki harag megértését és levezetését
- **Az érzelmek világa** – érzelmi intelligencia fejlesztése játékos formában
- **Szociális készségek – foglalkoztató könyv** – barátkozás, beszélgetés, figyelmes meghallgatás

Link: <https://hungarianchildren.eu/> (Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **Pillanatkapitány – Bagdi Bella** (mesés program, mindfulness gyakorlatok)

Érzelemszabályozás és figyelemkontroll interaktív mesékkel, játékos feladatokkal (kb. 5–10 év).

Link: <https://mentalfocus.hu/pillanatkapitany/> (Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **Szívmanó és a szeretetnyelvek** (érzelmi fejlesztő kártyajáték)

Az érzelmi kommunikáció és a kötődés erősítése a szeretetnyelvek megismerésén keresztül.

Link: <https://mentalfocus.hu/szivmano-es-a-szeretetnyelvek/> (Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **Barcs Kriszta: Így működik a lelked** (ismeretterjesztő gyerekkönyv)

Pszichológiai alapismeretek gyerekeknek 7 éves kortól, beszélgetésindító szülők és gyermekek számára.

Link: https://nyitottakademia.hu/webshop/konyv/barcs-kriszta_igy-mukodik-a-lelked-5190 (Utolsó elérés:2026.05.07.)

4. Egészséges életmód és pszichoszomatikus tünetek

- **Máté Gábor: A sóvárgás démona (2012)**

A korai kötődés hiányának hosszú távú hatásai: hogyan vezethet függőségekhez és viselkedési problémákhoz.

- **Dr. Máté Gábor: A test lázadása**

Bemutatja, hogyan jelennek meg testi tünetekként a krónikus stressz és elfojtott érzelmek, különösen gyermek- és kamasz korban.

- **Dr. Máté Gábor & Máté Dániel: Normális vagy**

A trauma, betegség és gyógyulás intim kapcsolata a modern világ toxikus stresszében.

- **Joachim Bauer: A testünk nem felejt (2011)**

Részletesen tárja fel, miként őrzi meg a test és a lélek a traumatikus élményeket, és milyen útmutatások állnak a feldolgozásra.

5. Mesék és pszichológia

- **Kádár Annamária: Mesepszichológia a gyakorlatban (2017)**

Hogyan lehet mesék segítségével támogatni a gyermekek érzelmi és szociális fejlődését – kreatív és élményszerű módszerek szülőknek és pedagógusoknak.

- **Téti István: Manfréd és Anton kalandjai (gyerekregény)**

Klasszikus értékek, érzelmi fejlődés és életvezetési minták kisiskolásoknak (6–12 év).

Link: <https://manfredanton.hu/>

- **Téti István: Manfréd és Anton világa (gyerekregény)**

A digitális világ hatásai, iskolai konfliktusok és társas problémák feldolgozása (8–12 év).

6. Család, kötődés és transzgenerációs hatások

- **Kevin Leman: Születési sor(s)rend (2018)**

A testvéri sorrend pszichológiai hatásai – hogyan befolyásolják a kötődési stílust és személyiségfejlődést, hasznos tudás szülőknek.

- **Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors**

A családi traumák generációkon átívelő hatásaival foglalkozik – segít szülőknek és pedagógusoknak felismerni és gyógyítani a rejtett érzelmi sebeket.

7. Alkohol- és droghasználat

- **Cikk: Nikotin pasztellszínben – a serdülőkori cigarettázás veszélyei**

Link: <https://helloszulo.hu/?type=article&id=265&title=Nikotin-pasztellszinben-a-serdulokorban-elszivott-cigaretta-kihivoi&new=true> (Utolsó elérés: 2026.05.07.)

Friss tájékoztató arról, hogyan hat a dohányzás a serdülők fejlődésére, és hogyan segíthetnek a szülők.

- **Máté Gábor: A sóvárgás démona (2012)**

A korai kötődés hiányának hosszú távú hatásai: hogyan vezethet függőségekhez és viselkedési problémákhoz.

8. Digitális életmód és közösségi média

- **Tari Annamária: Online illúziók – offline valóság (2019)**
A digitális kultúra hatása a gyerekek identitására, kommunikációjára – hogyan lehet tudatosan nevelni digitálisan is.
- **Videó: A Pszichológus pasi – Digitális nevelés fontossága, Digitális Autizmus**
Link: https://www.youtube.com/watch?v=x_UO7Ua3rmg&t=37s (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Podcast: Tari Annamária & Hevesi Kriszta – Gyerekek és online tartalmak**
Link:
<https://open.spotify.com/episode/0m5zleAXwYLzt9FdT5xG1I?si=WHpygrvRSXq0obfqB5CW9g>
(Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Mit tesz a telefon a gyerekek agyával?**
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AcTvEDR0B5U> (Utolsó elérés:2026.05.07.)

9. Bullying, iskolai bántalmazás

- **Barbara Coloroso: The Bully, the Bullied and the Bystander**
Részletes útmutató a zaklatás triászáról (zaklató, áldozat, szemlélő), gyakorlati stratégiákkal szülőknek és pedagógusoknak.
- **UNICEF kampány: Ne nézz félre!**
Link: <https://unicef.hu/nenezzfelre> — figyelemfelhívás az iskolai bullying felismerésére és cselekvésre ösztönöz.
- **Te mit csinálnál? / Kisfilm az iskolai zaklatásról:**
https://youtu.be/0S_oC0EfpJQ?si=ucgQMuG5B1UbjA8y (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- **Bántalmazás, csúfolás, kiközösítés – Bullying:**
<https://www.youtube.com/watch?v=mgEIEWNDq0w> (Utolsó elérés:2026.05.07.)

10. Tanulásmódszertan

- **Segíts a gyerekednek! – Tanulási technikák lépről lépésre (2017)**
Gyakorlati módszerek a hatékony tanuláshoz otthon és iskolában – strukturált segítség szülőknek.
- **Michael Brooks: Találós kérdések, melyek növelik a gyermekek IQ-ját**
Gondolkodást, kreativitást és problémamegoldást fejlesztő találós kérdések gyermekeknek.
- **Nem tanul a gyerek? Létezik segítség?**
Gyakorlati szemléletű útmutató tanulási nehézségek kezeléséhez, különösen felsős és kamasz korban.
Link: <https://olvassgyorsan.hu/>
- **Heidi és Spidey módszer – Okos ösvények, Okos ujjak**
Neuro-gimnasztikai feladatok a figyelem, memória, koncentráció és finommotorika fejlesztésére. Képernyőmentes, játékos tanulás (4+). Link: <https://vivabook.hu/>
- **SULIJÓ füzetek**
Írás, olvasás, számolás fejlesztése 1–4. osztályos tanulónak. Egymásra épülő, motiváló feladatok.
Link: <https://beturengeteg.hu/Sulijo-fuzetek>

11. Filmajánlók gyerekeknek és kamaszoknak (Érzelmi, viselkedési intelligenciát erősítő történetek.)

- **5–6. osztálytól ajánlott filmek:**

Az igazi csoda (2017) - <https://videa.hu/videok/film-animacio/az-igazi-csoda-wonder-2017-113-perc-amerik-IEF7FVPqyiW0Iqqq> (Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **7. 8. évfolyamtól ajánlott filmek (linkekkel):**

- *Kódjatszma (2014)* – <https://videa.hu/videok/film-animacio/kodjatszma-2014-1080p-magyarul-online-teljes-film-OC8rf20a6KEyecWd> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- *A jövő kezdete (2000)* – <https://videa.hu/videok/film-animacio/a-jovo-kezdete-aJQf0iWAIKPtLQ53> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- *Férfibecsület (2000)* – <https://videa.hu/videok/film-animacio/ferfibecsulet.mp4-129-perc-2000-PnDS6U4Kqo0U77nC> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- *Az élet szép (1997)* – <https://videa.hu/videok/film-animacio/az-elet-szep-1997-film-animacio-jxX2PeeJIKIX8GcV> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- *Séta a múltba (2002)* – <https://videa.hu/videok/film-animacio/seta-a-multba-2002-film-animacio-TQh9ZVCwUFDaXND0> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- *A számolás joga (2016)* - <https://videa.hu/videok/film-animacio/a.szamol-as.joga.teljes-magyarul-film-animacio-u5nCNOCuTfzyjbLj> (Utolsó elérés:2026.05.07.)
- *Éltrevalók (2011)* - <https://videa.hu/videok/film-animacio/eletrevalok-film-animacio-VICAKstVmhgc9xzf> (Utolsó elérés:2026.05.07.)

- **Alsósoknak (7–11 év):**

- *Göröngyös úti iskola 1–4.* – Kertész Erzsébet – valós problémákat dolgoz fel barátságról, iskoláról – mesés és hiteles.

Összeállította: Takács Tímea Andrea, Becsi-Bencze Dóra