

# Az erőszakmentes kommunikáció megjelenése a síoktatás területén

Szerző: HEGYI DOMONKOS PÉTER (testnevelő tanár – közösségi művelődés tanára, osztatlan)

Témavezető: DR. RÉVÉSZ LÁSZLÓ, egyetemi docens, Sporttudományi Intézet  
(Testnevelés- és Sporttudományi Szekció: *A testnevelés és a sport neveléstudományi kérdései*  
II. szekciótagozat; különdíj)

A pályamunka azonos című, korábbi változata megjelent az alábbi kiadványban:  
HEGYI DOMONKOS PÉTER: Az erőszakmentes kommunikáció megjelenése a síoktatás területén. In: *Tanulmányok a sporttudomány köréből*. Szerk. BOGNÁR JÓZSEF. Eger: Líceum Kiadó, 2022. (Acta Universitatis de Carolo Eszterházy nominatae. Sectio Sport = Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem tudományos közleményei; 53.) 153 p. 141–153.

## BEVEZETÉS

Tanulmányaimat és sportolói múltamat egyaránt végigkísérték olyan pedagógusok, edzők és sportoktatók, akik nevelői szerepükkel visszaélve esetenként pszichológiai „hadviselést” folytattak, és gyakran a megalázás vagy büntetés eszközt használták a fegyelem és a tisztelet kialakítására és fenntartására. Ezen nevelési módszerek ma már elfogadhatatlanok! Úgy vélem, ez a szakmai tapasztalatlanság, pedagógiai és pszichológiai képzetlenség rengeteg kárt okozhat a fejlődésben levő gyermekek fizikai, pszichológiai és mentális képességeit tekintve is, éppen ezért olyan prevenciók eljárások használatát, szakmai képzések létrehozását hangsúlyozom, amelyek egy egészségesebb tanár–diák, edző–sportoló viszony létrejöttét szorgalmazzák. Úgy vélem, ezekkel az eszközökkel a jövő generációját egy optimálisabb és egészségesebb jövő felé terelhetjük. Ezen elveimnek megfelelően jelen kutatásomban is az edző–sportoló viszony megfigyelésére és feltérképezésére helyeztem a hangsúlyt. Személyes tapasztalataim motiváltak jelen kutatás megvalósításában.

Vizsgálatom középpontjában a síoktatás áll, egy olyan sport, mely kevésbé tűnik ismertnek, azonban jelentős sportolói létszámmal bír. Egy népszerű budapesti műanyag pályás síiskola sportoktatóit vizsgáltam. Alapfeltevésem szerint egy ilyen speciális közegben – extrém sport, specifikus körülmények, fokozott balesetveszély – az oktatóknak nagyobb hangsúlyt kell fektetnie a türelmes és nyugodt kommunikációra, illetve a bizalommal teli

edző–sportoló kapcsolat kialakítására. Feltételezésem és az általam áttekintett szakirodalom szerint az ilyen jellegű oktatói hozzáállás tartalmazhatja az erőszakmentes kommunikáció (EMK) elemeit (Nosek, Gifford & Kober, 2014; Rosenberg & Eisler, 2003).

## A KUTATÁS CÉLKITŰZÉSEI

Egyre több kiváló magyar sportolónkról derülnek ki olyan információk, hogy gyakori megaláztatásban volt részük edzőjük részéről gyermekkorukban, fiatal felnőttként vagy akár felnőttkorukban is. Sokan számolnak be verbális agresszióról, bántalmazásról, ami nem egyszer fizikaivá eszkalálódott. Nap mint nap olyan negatív környezetben sportoltak, ami még akkor sem egészséges vagy elfogadható, ha élsportról beszélünk. Sajnos, ha egy edző „eredményes”, a módszereit sokszor úgy ítélik meg, mint „szükséges rossz”, melyet el kell viselni, hogy a sportoló fejlődést és eredményeket tudjon elérni. Nem számolunk viszont a hosszú távú következményekkel, amelyek akár egy teljes életet tehetnek tönkre.

Jelen dolgozattal arra törekszem, hogy felhívjam a figyelmet e téma fontosságára és a változás szükségességére. Elengedhetetlennek tartom ugyanis, hogy az edzők, sportoktatók, pedagógusok folyamatosan monitorozzák magukat és a tanítványaikkal való kapcsolatukat, kommunikációjukat, és ezen tudatosságból kiindulva képezzék és fejlesszék kompetenciáikat.

A kutatásom fő célja, hogy bemutassam egy speciális sportág – az alpesi sí – oktatói kommunikációját. Magyarországon a síelni vágyók tanpályai foglalkozások keretében, egyéni vagy csoportos edzéseken sajátíthatják el a sportág alapjait. Ezen környezetben figyeltem meg a tanár–diák, edző–sportoló közötti kommunikációs interakciók sajátosságait, amelyekre jelentős hatással van a sportág tulajdonságaiból adódó különleges helyszín és a felszerelések. Ennek következtében az oktatóknak fokozott figyelmet kell fordítaniuk saját kommunikációjukra, hiszen ebben a környezetben akár egy apró félreértés is sérüléssel járhat a sportág jellegéből adódóan.

Kutatásom központi eleme az erőszakmentes kommunikáció, a sportoktatók kommunikációs stílusában ennek elemeit, jellegzetességeit kerestem. Mindezt egy általam készített kérdőív segítségével vizsgáltam. Szűkebb értelmezésben arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az adott síklub oktatói a gyakorlati órákon használják-e az EMK módszerét.

Az erőszakmentes kommunikáció Marshall Rosenberg klinikai szakpszichológus nevéhez köthető, aki a 90-es években dolgozta ki ezt a fajta kommunikációs stílust. Az EMK az empátiára és az őszinte önkifejezésre épül, célja, hogy a kommunikációban részt vevő felek egyaránt „győztesként” kerülhessenek ki a beszélgetésből a saját és a másik fél érzéseinek figyelembevételével (Rosenberg, 2001).

## ANYAG ÉS MÓDSZEREK

### *Mintaválasztás*

Kutatásomban egy államilag elismert képzéssel rendelkező fővárosi egyesület oktatóit vizsgáltam. Ezen szűk populáció tagjai két különböző helyszínen végeznek oktatói tevékenységet, vizsgálatomba mindkét sípálya dolgozóit bevontam. A foglalkozások helyszínei: Csömör és Budapest XIV. kerülete, Zugló.

Mindkét desztináción valószínűségi (véletlen) mintavételi eljárással választottam ki az oktatókat, hogy az adott populáció minden egyes tagjának ugyanakkora lehetősége legyen a mintába bekerülésre, nemtől, életkortól, végzettségtől függetlenül. Mindezt számítógép segítségével, véletlen számok generálásával valósítottam meg.

### *Vizsgálati személyek*

A két sípályán a kutatásom elvégzésekor 40 síoktató dolgozott heti rendszerességgel. A célom az volt, hogy a mintám – a lehetőségeimhez mérten – pontosan reprezentálja a populációt, így a vizsgálatomba mindkét pályáról 10–10 embert vontam be, a vizsgálati mintát tehát összesen 20 személy alkotta.

Minden kitöltő szakképzett sportoktató alpesi sí szakágon, valamint a Síoktatók Magyarországi Szövetségének tagja.

Kutatásom legfiatalabb résztvevője 21, míg a legidősebb 38 éves, az átlagéletkor pedig 28,3 év (szórás = 4,27) a teljes mintán.

A kérdőívet 12 férfi és 8 nő töltötte ki, a férfiak tehát 60%-ban, míg a nők 40%-ban képviseltették magukat.

### *Adatfelvétel*

Az adatfelvételt önkitöltős kérdőív segítségével valósítottam meg, a kérdések annak fel-tárására irányultak, hogy milyen kommunikációs technikákkal rendelkeznek az oktatók. A kérdéseket saját tapasztalataim és az erőszakmentes kommunikációval kapcsolatos ismereteim alapján fogalmaztam meg.

A kérdőívet a Google platformján készítettem el, így a válaszadók a kérdőív linkjé-nek birtokában a kérdéseket elektronikus formában, akár telefonon, akár számítógépen megválaszolhatták.

Kérdőívemben 5-fokú Likert-skálát alkalmaztam, ami két szélsőséges érték közötti differenciálást tesz lehetővé, ily módon pedig kiválóan alkalmas a kvalitatív kutatásom adatainak felvételére. A skála egyik végpontja: „egyáltalán nem értek egyet”, míg a másik végpontja: „teljes mértékben egyet értek”. A kitöltő az adott állításra a számára leginkább igaznak vélt értéket jelöli meg, vagyis önmagát jellemzi.

### ***Adatelemzés***

Kutatásom kvalitatív jellegű, az oktatói kommunikáció milyenségére, minőségére kerestem a választ. A vizsgálat részletező jellegű, a vizsgált jelenséget pedig sokrétűen, összefüggéseiben, több nézőpontból terveztem megragadni.

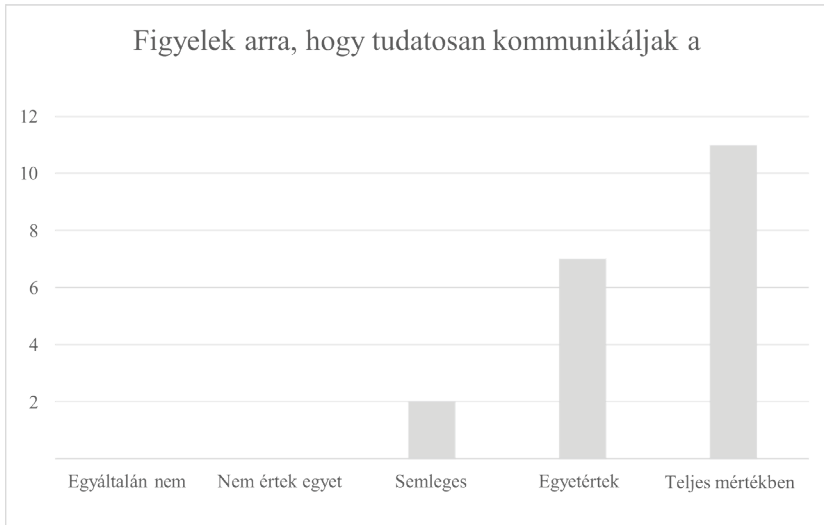
Az adatokat önálló szempontok szerint elemeztem annak fényében, hogy megtudjam, mennyire tudatosak a sportoktatók a kommunikáció terén. A kutatásban paraméteres és nem paraméteres adatok szerepeltek. A kvalitatív jellegű kutatás célja a pedagógiai folyamatok összefüggésének megállapítása volt, míg a kvantitatív jellegű felmérésnek a populáció sajátosságainak megállapítása.

## **EREDMÉNYEK ÉS MEGBESZÉLÉS**

Az eredmények összesítése után megállapítottam, hogy nincs számottevő eltérés a két helyszíni oktatói között. Habár kezdetben úgy véltem, érdemes különbséget tenni a két közösség tagjai között, a válaszokat elemezve arra jutottam, hogy egységesen kezelem mindkét csapatot.

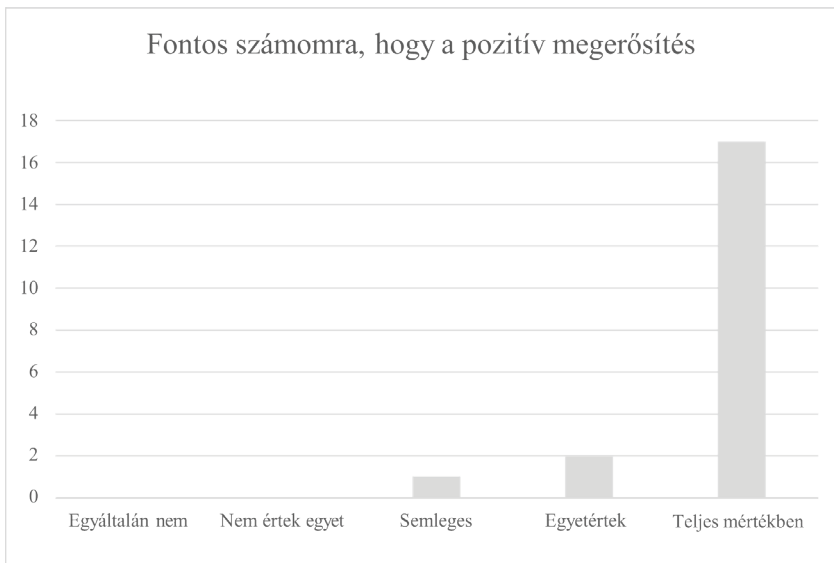
A vizsgálat közben felmerült bennem a kérdés, hogy vajon az erőszakmentes kommunikáció jegyei az oktatók munkájában hozzájárulhatnak-e a síiskola sikerességéhez. Szerettem volna megérteni, miért lehet a síklub Budapest egyik leglátogatottabb és legnépszerűbb sportolásra alkalmas helyszíne mind a felnőttek, mind a gyermekek körében. Arra is kerestem a választ, hogy mi okozhatja az oktatók közötti összetartás és bajtársiasság magas fokát. Így tehát kérdőívemben az erőszakmentes kommunikáció elméleti rendszerében az emberközpontúságot és az oktatók hozzáállását, motivációit vizsgáltam.

Vizsgálatom első két kérdésében (lásd 1. és 2. ábra) az oktatók kommunikációjának és megerősítéseinek tudatosságát figyeltem meg. A tudatosság az erőszakmentes kommunikáció egyik fontos alappillére. Az eredmények alapján a sportoktatók kifejezetten figyelnek arra, hogy miként és hogyan kommunikálnak, illetve gyakran élnek a pozitív megerősítéssel.



**1. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 1. kérdése

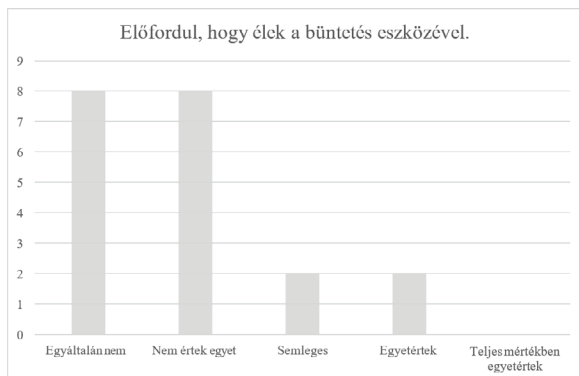
Az oktatók 90%-a (lásd 1. ábra) tudatosan figyel az óráin arra, hogy hogyan kommunikál, és mindössze 10% viszonyul semlegesen a témához.



**2. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 2. kérdése

Az oktatók 95%-a úgy gondolja (lásd 2. ábra), hogy a pozitív megerősítések alkalmazása igen fontos a munkájuk során, ennek fényében 19-en élnek is óráikon a pozitív megerősítés eszközével.

A sportoktatók 80%-a egyáltalán nem alkalmaz büntetést az órái során (lásd 3. ábra), illetve nem ért egyet azzal, hogy a büntetés előremutató lenne. A kitöltők 20%-a semlegesen viszonyul a kérdéshez, vagy megjelenik valamiféle büntetési mód az oktatói tevékenysége során.



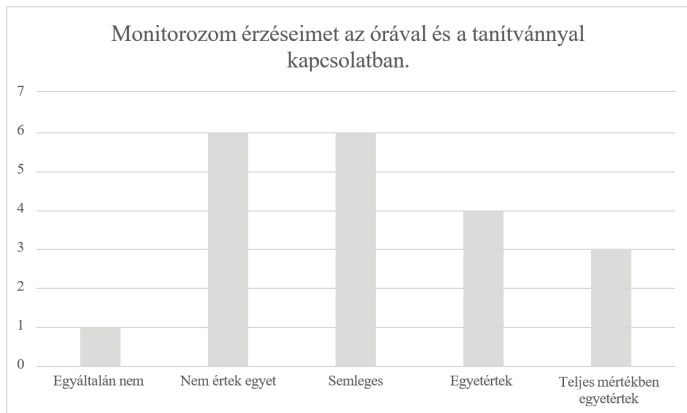
**3. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 3. kérdése

Az oktatók állítása szerint nem viselkednek másképp, ha egy kívülálló is megfigyeli őket (lásd 4. ábra). Ezt felettébb fontos információnak tartom, hiszen sok szülő gyermekének minden óráját végignézi, valamint – mivel kültéri foglalkozásról van szó – rendszeresen jelennek meg érdeklődők, nézelődők a sípálya aljában. Éppen ezért tartom fontosnak, hogy az oktatók ne próbáljanak megfelelni a külső szemlélőknek, ne viselkedjenek másképp, amikor mások is látják az órájukat, hanem tartsák magukat az elveikhez, és konzisztensek, valamint önazonosak maradjanak minden edzésen, ezzel is segítve a tanítványaikat, akik így állandóságot és biztonságot tapasztalhatnak meg.



**4. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 4. kérdése

A soron következő kérdés már megosztóbb volt (lásd 5. ábra). Az oktatók 35%-a monitorozza, megfigyeli saját magát, viselkedését, érzéseit a foglalkozások közben. A kitöltők 30%-a nem foglal állást, míg újabb 35% vallja, hogy egyáltalán nem vagy nem igazán figyel a saját érzéseire.



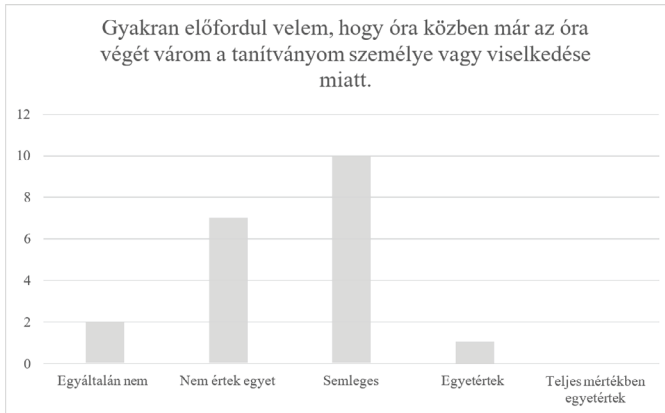
**5. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 5. kérdése

Az ember- és vendégközpontúság felmérésére hivatott kérdéseimre (lásd 6. ábra) a kitöltők magas számban adták azt a választ, hogy figyelembe veszik a tanítványaik pillanatnyi állapotát, hangulatát. A 20 kitöltő közül 14 személy állítja az órai közép-pontjába a tanítványt mint embert, mint egyedi individuumot, és próbálja személyre szabni az együtt töltött időt.



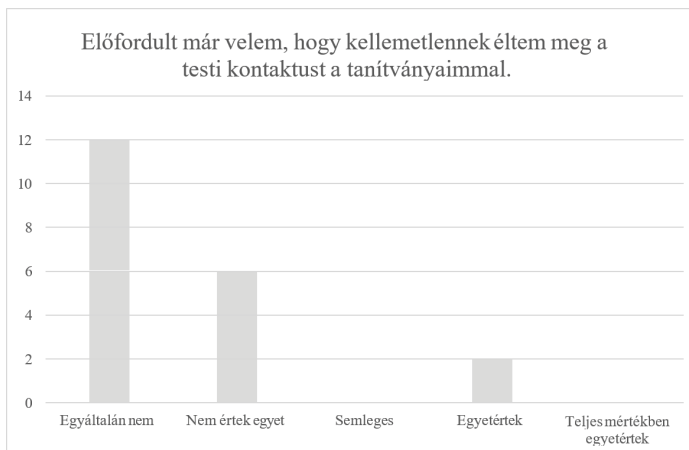
**6. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 6. kérdése

Kutatásom során arra is kerestem a választ, hogy az oktatók kerülnek-e kellemetlen vagy negatív töltetű helyzetbe a munkájuk során, vannak-e olyan tényezők, amelyek nehézséget okoznak a tevékenységükben. Kíváncsi voltam többek között arra is, hogy az oktatóknak van-e olyan sportolója, tanítványa, akivel nehezebben boldogulnak, és minél hamarabb „letudnák” a közös munkát. A válaszok alapján alacsony számban fordul elő (5%), hogy az oktató várja a sportóra végét (lásd 7. ábra), a legtöbben semleges viszonyultak ehhez a problémakörhöz.



**7. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 7. kérdése

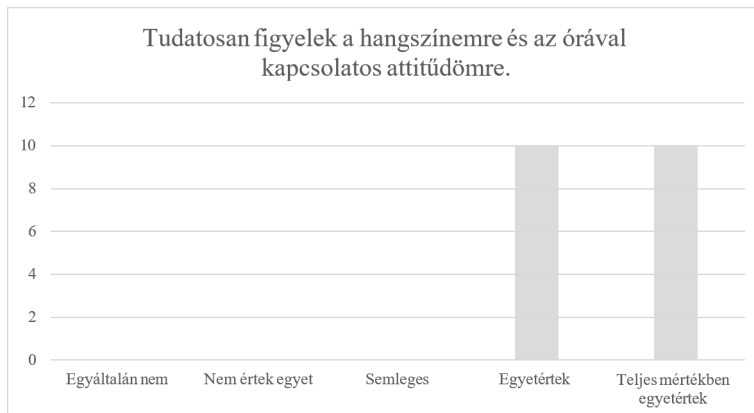
Külön kitértem a testi kontaktus kérdéskörére is, hiszen ebben a sportágban – a tevékenység jellegéből adódóan – sokszor elkerülhetetlen a segítségnyújtás fizikai megnyilvánulása, gyakran kerülhet az oktató ilyen jellegű helyzetbe a tanítványával. A testi kontaktus kellemetlensége is csak kevés résztvevőnél mutatkozott meg (lásd 8. ábra).



**8. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 8. kérdése



A sportoktatók válaszai alapján kijelenthetjük, hogy munkájuk közben a kommunikációra és az órai jelenlétre kifejezetten odafigyelnek. Az órához való hozzáállásuk és az órán megválasztott hangszínük kontrollált és tudatos (lásd 9. ábra).



**9. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 9. kérdése

Az utolsó állítással az oktatók 80%-a (lásd 10. ábra) egyetért vagy semleges viszonyul hozzá. A tanítvány irányából tapasztalt meg nem értésre 11 fő azzal válaszol, hogy megkérdőjelezi a saját feladatismertetésének validitását. A kitöltők 55%-a tehát képes az önreflexivitásra, ha félreértést vagy meg nem értést tapasztal.



**10. ábra:** Az általam összeállított kérdőív 10. kérdése

### *Összegzés*

A kutatásomat sikeresnek ítélem, érdekes eredmények és összefüggések születtek, és több kérdésem és feltevésem megválaszolást nyert. A válaszok között látványosan

kiugró értékeket vagy jelentős eltéréseket nem figyeltem meg, a visszajelzések viszonylag homogének, és egy irányba mutatnak.

A kérdőív eredményei alapján a síklub oktatói eredményesen alkalmazzák az erőszakmentes kommunikáció elemeit. A foglalkozások közben tudatosan viselkednek, odafigyelve kommunikálnak, pozitív attitűddel és nyitottsággal állnak a tanítványokhoz.

Nyilvánvaló, hogy a sportklub sikerét nem lehet egy változóval – az erőszakmentes kommunikáció használatával – mérni, további változók bevonására is szükség lenne a teljes összkép vizsgálatához és a messzemenő következtetések levonásához. További limitációt jelent a minta alacsony száma és az önkitöltés ténye, nem tudhatjuk ugyanis pontosan, hogy az oktatók mennyire látják önmagukat és saját tevékenységüket objektíven, valamint hogy mennyire próbáltak megfelelni az általuk helyesnek vélt válaszoknak.

A kutatás folyamata roppant gondolatébresztő volt számomra, az eredmények ismeretében újabb és újabb kérdéseim fogalmazódtak meg. Úgy vélem, a vizsgálat tovább bővíthető, újabb tényezőkkel kiegészíthető, és mindenképpen hasznos kérdéseket és válaszokat rejt, akár egyéni, akár társadalmi szinten. Nagyon fontos lenne ugyanis, hogy az edző–sportoló kapcsolatot tudatosabban szemléljük, észrevegyük, hogy mennyire fontos maga a kapcsolat ténye mind a sportoló mentális egészsége, mind a sportsikerek céljából.

Habár számos tényező állhat a síklub sikerének hátterében, mégis úgy vélem, hogy az erőszakmentes kommunikáció elemeinek használata nagyban hozzájárul ahhoz, hogy az ide járó sportolók örömmel, lelkesedéssel és kellő motivációval érkeznek az órákra és az oktatóikhoz.

## ÖSSZEFOGLALÁS

A kutatásomban a sportoktatás és a kommunikáció kapcsolatát vizsgáltam. Mindkét területen rengeteg kutató tevékenykedik, sok tanulmányt, esszét, tudományos összefoglalót találhatunk mind a kommunikáció, mind a sportoktatás témakörében. E kettő összevonásával azonban nem sok helyen találkozhatunk a szakirodalomban. Kutatásom újszerűsége és jelentősége ebben rejlik: ezt a kutatási rést szeretném kiaknázni és felhívni a figyelmet a sportoktatók kommunikációs stílusának fontosságára.

Erre tett kísérletemben az erőszakmentes kommunikációra és a síoktatásra szűkítettem a témát. Egy választott síklub oktatóinak kommunikációs jellegzetességeit figyeltem meg, arra keresvén a választ, hogy milyen mértékben/tudatossággal használják az EMK elemeit oktatói tevékenységük közben.

Jelentőségét tekintve, úgy gondolom, hogy a téma hiánypótló. A poroszos tanár–diák, edző–tanítvány kapcsolat – ahol a tanár dominál, ahol az ő szava a „szent” – már a múlté. A tanítványok egyenrangú felek, megilleti őket az egyenlő bánásmód,

az empátia, az odafigyelés. Ezen tényezők mentén kell tehát hozzájuk viszonyulni, ehhez ad segítséget a tudatos kommunikáció.

Úgy vélem, hogy a jövő sportoktatóinak, testnevelő tanárainak roppant nagy hangsúlyt kellene fektetni a tudatosságra mind viselkedésükben, mind kommunikációjukban. Ezt már az alapképzésükben is kiemelt feladatként kezelném, valamint továbbképzéseket, önaktualizációs felületeket biztosítanék számukra. Erre lehetne egy olyan modellt, sablont kidolgozni, amely mintegy védőhálóként segíti a szakemberek munkáját, támpontokat adva az adekvát kommunikáció használatára.

Kutatások bizonyítják, hogy a gyermekek fejlődésére roppant mód hátráltató hatással van a verbálisan agresszív, büntető légkör (Johnson, Cohen, Smailes, Skodol, Brown & Oldham, 2001; Tomoda, 2010). Éppen ezért egy olyan helyen, ahol a gyermek sok időt tölt (pl. egy sportfoglalkozás, heti rendszerességű edzések), döntő fontosságú, hogy a vele foglalkozó személy hogyan kommunikál, hogyan oldja meg a konfliktusokat, milyen mintákat ad. Az erőszakmentes kommunikáció beépíthető a tanórákba, így véleményem szerint a sportfoglalkozások kereteibe is bevonható. Hiánypótló módszerről beszélhetünk, hiszen komplex módon hat: érzelmileg fejleszt, konfliktuskezelésre tanít, nyelvi fejlődésre, szociabilitásra bír, miközben fejleszti a foglalkozáson részt vevők kapcsolatát, valamint a pedagógussal való kapcsolatot is (Molnár, 2008; Rosenberg, 2001).

Kutatásomat sikeresnek értékelem. A témában való elmélyedésemnek köszönhetően igazolást nyert az előfeltevésem, miszerint egy edző, testnevelő tanár számára elengedhetetlen a megfelelő kommunikációs stratégia megválasztása, ha sikeres szeretne lenni pályáján. A kutatási tervemet hiánytalanul megvalósítottam. A mintám megfelelő méretű volt, a kérdőívet sikerült az előre meghatározott számú oktatóval kitöltetni. Tíz darab kérdést tettem fel a kérdőívemben, melyet a kitöltők 5-fokú Likert-skálán értékelték. A kérdéseket úgy állítottam össze, hogy az erőszakmentes kommunikáció modellje megfigyelhető legyen. Szerepelt a kérdőívben olyan kérdés, mely a tanárok tudatosságát vizsgálta a kommunikáció terén. Kíváncsi voltam, hogy az oktatók saját érzelmeikkel mennyire vannak tisztában. Továbbá megfigyeltem a motivációt és az oktatók emberközpontúságát is.

Az eredményeket összesítve arra a következtetésre jutottam, hogy az erőszakmentes kommunikáció egyes elemei valóban megjelennek a Babos Síklub oktatói között a munkájuk során. A sportklub sikeressége és népszerűségének egyik eleme lehet az oktatók pozitív attitűdje, hozzáállása a tanítványokhoz. Ez elsősorban a tudatosságban és ilyenformán a tudatos kommunikációban jelenik meg. Az oktatók odafigyelnek a tanítványok tudásszintjére, életkorára, motiváltságára, és ezek szerint alakítják az óra kimenetelét. Dicsérnek, motiválnak, és elhanyagolható mennyiségű büntetést alkalmaznak óráikon.

A kutatásom megkezdésekor azt feltételeztem, hogy az eredményes sportoktatás nélkülözhetetlen eleme a speciális kommunikáció. Ezt az előfeltevés beigazolódni látszik. Valóban eltér a hétköznapi kommunikációtól egy sportfoglalkozáson alkalmazott

kommunikációs forma. Mind tartalomban (speciális, az adott sportra jellemző szakszavak, kifejezések), mind érzelmi töltet szintjén, mind az edző–tanítvány viszony sajátosságaiiban megjelenhet egyfajta kommunikációs változatosság. A síoktatást vizsgálva kijelenthető, hogy az EMK-módszer sikeresnek és hasznosnak bizonyul egy olyan helyszínen, ahol extrém körülmények uralkodnak, és magas fokú a sérülés veszélye.

További előfeltételezésem volt, hogy az EMK megoldást jelent az edző–tanítvány viszony során megjelenő konfliktusok kezelésére. Ez a hipotézis igaznak bizonyult. Extrém környezetben, sportolás közben felmerülő problémák során a tudatos kommunikációval a sportoktatók könnyen és eredményesen tudnak konfliktust kezelni.

A következtetéseket levonva arra jutottam, hogy a sportoktatás összekapcsolható az EMK módszereivel. A sífoglalkozásokon, véleményem szerint, eredményesen alkalmazható és elérendő cél lehet, de természetesen akár más sportágak oktatói kommunikációjában is roppant hasznos lehet – hiszen nem egy síspecifikus elméletről beszélünk.

Ahogy a tudatos kommunikációra többször felhívtam a figyelmet dolgozatomban, a vizsgálatommal is ezt szeretném hangsúlyozni. Kutatásom esetleges kiterjesztésében olyan oktatókat vizsgálnék, akik tisztában vannak az EMK módszerével, megfigyelném, hogy így eredményesebben tudják-e tudásukat átadni vagy tanítványaikat motiválni. A gyakorlatban azt vettem észre, hogy hosszú távon ez a kommunikációs stratégia a „kifizetődő”. Az EMK-t ismerő, használó sportoktató jelentős előnyöket tudhat magáénak. A módszer hatására érzelmi tudatossága, az érzelmeket felismerő képessége nő a tudatos kommunikációjával és konfliktuskezelő képességével egyetemben. Ezek hozadéka pedig az önismeret és a szakmai személyiség fejlődése, valamint a munkájának eredményessége. Mindennek következményeképp az ilyen sportoktatók a saját mentálhigiénés állapotukat is javítják, védőfaktort képeznek maguknak kiégés és motivátlanság ellen (Borbáth & Horváth, 2020). Nem beszélve arról, hogy az ilyen oktatókkal a tágabb közösség és a társadalom is nyer (Rosenberg & Solyom, 2005).

Habár elvétve már itthon is akadnak kezdeményezések az erőszakmentes kommunikáció bevezetésére és használatára (Kovács, 2020), véleményem szerint mégsem kap elegendő figyelmet ez a téma. Úgy vélem, hogy egy ekkora horderejű és bizonyítottan eredményes módszer megismerését és alkalmazását mindenki – de főképp a pedagógusok, edzők, gyermekekkel foglalkozó emberek – számára elérhetővé kell tenni. Éppen ezért egy olyan gyakorlatban is alkalmazható modell kidolgozását szorgalmazom, amely az EMK-ra épül, és így ad tanácsot, mutat példát az alkalmazójának, miközben a gyermekekkel foglalkozik. Olyan szemléleti eszközök alkalmazására volna szükség, melyek segítségével az oktatók az adott sportágban, esetleg testnevelésórán felmerülő konfliktusokban is helyt tudnak állni. Bemutatják a kiélezett helyzetet, és megoldást is kínálnak rá, így segítve a jövőben a sporttal foglalkozó szakemberek munkáját.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Borbáth, K. – Horváth, H. A. (2020). Pedagógusnők mentálhigiéniéje és identitásuk kapcsolódásai. *Neveléstudomány*.
- Johnson, J. G. – Cohen, P. – Smailes, E. M. – Skodol, A. E. – Brown, J. – Oldham, J. M. (2001). Childhood verbal abuse and risk for personality disorders during adolescence and early adulthood. NCBI.
- Kovács Á. (2020). Erőszakmentes kommunikáció a tanórán. In: *Anyanyelv-pedagógia XIII. évfolyam, 2020/1.* <https://anyanyelv-pedagogia.hu/cikkek.php?id=825>
- Molnár Gy. (2008). Az IKT-val támogatott tanulási környezet követelményei és fejlesztési lehetőségei, In: *Szakképzési Szemle, 13. évf., 3. sz., 257–278.*
- Nosek, M. – Gifford, E. – Kober, B. (2014). Nonviolent Communication training increases empathy in baccalaureate nursing students: A mixed method study. *Journal of Nursing Education & Practice, 4(10), 1–15.*
- Rosenberg, M. B. (2001). *A szavak ablakok vagy falak. Erőszakmentes kommunikáció.* Agykontroll Kft., Budapest.
- Rosenberg, M. B. – Eisler, R. (2003). *Life-enriching education: Nonviolent communication helps schools improve performance, reduce conflict, and enhance relationships.* PuddleDancer Press, Encinitas CA.
- Rosenberg, B. M. – Sólyom, I. (2005). *Így is lehet nevelni és tanítani – Erőszakmentes kommunikáció az iskolában és otthon.* Agykontroll Kft., Budapest
- Tomoda, A. (2010). Exposure to Parental Verbal Abuse is Associated with Increased Gray Matter Volume in Superior Temporal Gyrus. *US National Library of Medicine. National Institutes of Health.*