

EKIF ISKOLAPSZICHOLOGUS TEAM TÉLI HÍRLEVÉL 2023

11. szám



Szerzők:

ELEŐD KRISZTINA
LUKÁCS ANNA
NOVÁK ÁGNES
SZERAFIN BEA
SZÖVÉNYI-LUX RÉKA

SZERKESZTETTE: PELLER NÓRA

ÚJ év „új fogadalmak”

SZÖVÉNYI-LUX RÉKA



A ciklikusság életünk meghatározó mozgatója. Ahogyan minden napnak, hónapnak és évnek, az életünknek is megvan a maga körforgása. Az éves ciklus, az ünnepek abban segítenek bennünket, hogy időközönként megálljunk, visszapillantsunk az elmúlt időszakra.

Januárban, az év végi ünnepek után szoktunk leginkább új szokásokat bevezetni, új célokat megfogalmazni, számot vetve az elmúlt év történéseivel.

Fontosnak tartom, hogy a visszatekintés során legyünk „elnézőek”, megengedőek magunkkal szemben. Hiszen előfordul, hogy nem az összes vágyunk, elképzelésünk teljesült.

Ennek számos oka lehet. Többek között fontos ránézni arra mi is az, ami valójában a hatáskörünkbe tartozott, és mik azok a történések, melyeket a legjobb szándékunk ellenére se sikerült befolyásolnunk.



A lelki rugalmasság, ellenállóképesség, avagy reziliencia kifejezetten segít integrálni a nem várt eseményeket, a humor pedig lényeges megküzdési mechanizmusunk. De tekintsünk csak előre.

A hagyományok szerint különböző időtartam alatt épül be egy új fogadalom, elhatározás szokássá.

Nem véletlen, hogy a böjti időszakok és az abból újragondolt diéták hatása is minimum pár hét, de esetenként több hónap elteltével épül be.



Például az „Exodus 90” napos lelkigyakorlata, mely az Egyiptomból való kivonulás idejére utal, is ennek a hagyománya. Érdeemes emiatt kis lépésekben gondolkodni, és olyan új fogadalmakat meghatározni, melyek nem jelentenek hatalmas ugrást az aktuális életvitelünkhöz képest.

Fontos az is, hogy valóban belső motiváció útján jussunk el ezekhez az elképzelésekhez, hiszen a külső ösztönzők belsővé válás nélkül nem épülnek be olyan hatékonyan.

Így hát fontos az önjutalmazás is, vagy olyan tevékenység beépítése, mely önmagában jutalmazó értékű. Ilyen pl. a sport, a hálanapló, a napirend kialakítása, a gyermekünkkel való időtöltés, vagy egy új hobbi.

FOGADALMAK ÉS TERVEZÉS

A fogadalmak és az új szokások bevezetése egyedül egy igencsak nagy feladat. Vonjuk be ebbe családjunkat, gyerekeinket barátainkat vagy éppen egy kedves kollégát. Az együttes cselekvés ösztönzőbben tud hatni, megsokszorozza az átélt élmény örömét, hozzájárulva ezzel a kapcsolataink minőségi változásához is.

Végül szeretettel osztom meg ezt a tervező füzetet, melyet akár családjunkkal közösen is kitölthetünk, ezzel segítve a szokásaink és rendszerünk erősödését.

 YEARCOMPASS



Forrás:

<https://yearcompass.com/hu/>

<https://www.magyarKurir.hu/hirek/exodus-90-igazi-komfortzona-feszegeto-kilencvennapos-lelkigyakorlatot-ajanlunk-ferfiaknak>

<https://www.linkedin.com/pulse/mi%C3%A9rt-van-szok%C3%A1sok-hatalma-annamaria-kutnyanszky-horvath-dr-smith-e-r-mackie-d-m-2004>

Smith, E. R., Mackie, D. M. (2004) Szociálpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest.



INDULATOS KONFLIKTUS MEGOLDÁSA KÉT LÉPÉSBEN (MINDEN KOROSZTÁLYNAK 😊)

NOVÁK ÁGNES

Kapcsolatainkban szülőként, kamaszként, tanárként rendszeresen találjuk szembe magunkat nézeteltérésekkel, egyet nem értéssel. Jó esetben egyszerűen elfogadjuk, hogy másképp látjuk a dolgokat, vagy próbálunk valami megoldásra jutni.



Sok esetben azonban a véleménykülönbségből indulatos összezapás lesz, ami már nem a nézetek ütköztetéséről szól, hanem csatává alakul, ahol a cél a védekezés és a másik támadása, hogy valaki nyertesnek érezhesse magát, a másik pedig alulmaradva ismerje el, hogy veszített.

Ezek a csaták igazán senkinek sem hoznak győzelmet, és megoldást sem szolgáltatnak, csupán sérüléseket lehet szerezni általuk. Ha mégis belekeveredünk egy ilyen viharos konfliktusba, adjunk időt a lehiggadásra, mely során érdemes a tényleges békülésem és a megoldáson gondolkodnunk, hogy a kapcsolat sérüléseit kezelhessük és kihozzuk a konfliktusból a legtöbbet, amit lehet.



Ha az érintett felek átgondolják az alább felsorolt kérdéseket, egy következő beszélgetésben fel tudják oldani a kialakult feszültséget és enyhíthetik a dühük okozta fájdalmat. Nem biztos, hogy minden kérdésre tud egy kamasz vagy akár a felnőtt válaszolni.

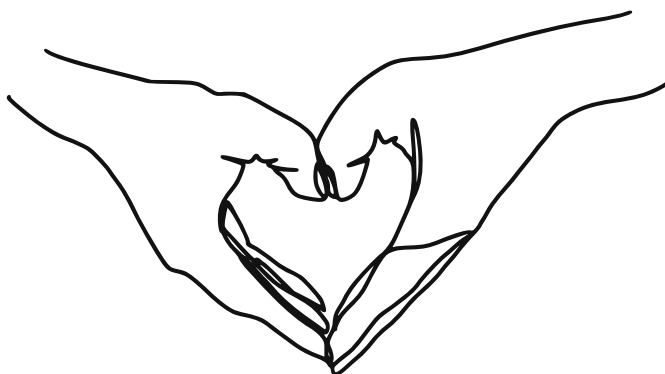
De ha csak egy kérdésre is van valamilyen gondolat, arról már el tud indulni egy beszélgetés.

A KONFLIKTUSKEZELÉS LÉPÉSEI

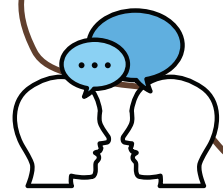
I. lépés

Miután lehiggadtunk, tegyük fel *magunknak* a következő kérdéseket, akár szülők, akár kamaszok vagyunk:

- Mitől vagyok ennyire dühös?
- Mit tett a másik ellenem?
- Ismerem-e a másik indítékait, motivációit?
- Mi az, amit ezekről valóban tudok, és mi az, amit csak gondolok?
- Jól látom-e a helyzetet, vagy esetleg félreértettem valamit?
- Nem várok-e túl sokat ebben a helyzetben a másiktól?



II. lépés



Ha átgondoltuk a kérdéseket, kezdeményezzünk beszélgetést. Egy jó beszélgetésnek, ahol mindenki biztonságban érezheti magát, van néhány alapszabálya, amit érdemes betartani. A beszélgetés alapszabályai a következők:

- Ha hibáztunk, azt ismerjük el. Ezzel nem gyengének mutatkozunk, hanem jó példával járunk elől. A kamasz ebből tanulhat, hogy a hibát el lehet ismerni.
- Ne szóljunk közbe, ne szakítsuk félbe a másikat, akkor sem, ha úgy érezzük, mi jobban látjuk a helyzetet.
- Érzelmeinkről beszéljünk. A saját érzelmeihez, megélt érzéseihez mindenkinek joga van, akkor is, ha azt a másik nem vette észre, vagy nem tartja jogosnak. Ha elfogadjuk, amit a másik érez, az egy pozitív, elfogadó kiindulópont a feszültség enyhítéséhez.
- Fogadjuk el, hogy bizonyos dolgokat másképp látunk, a kamasznak is lehet más világképe, mint nekünk. Ne akarjuk mindenáron a sajátunkra formálni.
- Fontos, hogy kölcsönösen elfogadható megoldásra jussunk, és közösen fogalmazzuk meg a helyzetből levonható tanulságokat.

Forrás: L. Stipkovits Erika: Szeretetre éhezve - II tévhit a kamaszokról, nem csak szülőknek,

Hvg könyvek, 2020.

Képek forrása: istockphoto.com, <https://unsplash.com/>

AZ ISKOLAI VERSENYHELYZTEK

LUKÁCS ANNA

Számtalanszor halljuk, hogy az iskolának a nagybetűs életre kell felkészítenie. Ahol már első osztálytól kezdve szép számmal fordul elő versenyzés, de kifejezett versengés is. A küzdőszellem, a nyerni és veszteni tudás méltósága pedig kiválóan tanulható az iskolában is, azonban nem mindegy, hogyan.

Érdeemes először is megkülönböztetni a versengés és a versenyzés fogalmakat. A verseny egy komfortzónán kívüli esemény, amely lehetőséget ad önmagunk kipróbálására: megismerhetjük, mi lakozik bennünk és rájöhethetünk arra, miben érdemes még fejlődnünk.



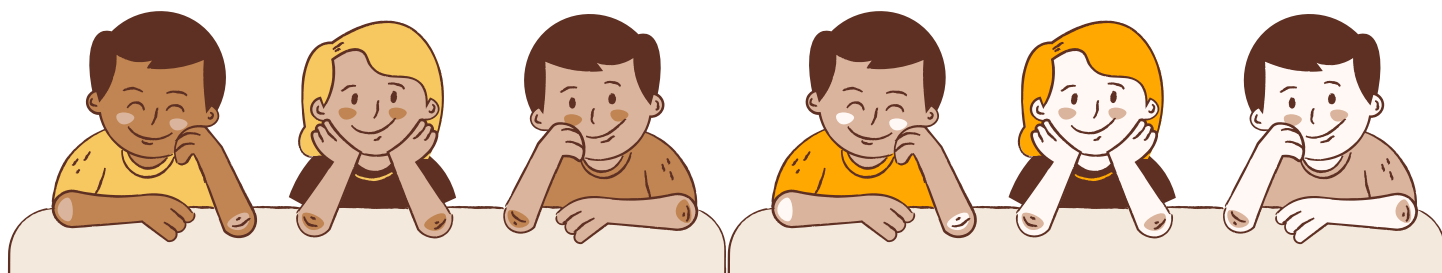
Ezzel szemben a versengés egy „társas-játzsma”, amelyben hatalmi viszonyokat, kapcsolódási formákat alakítunk ki. Ez egy olyan időszak a személyiség fejlődésében, amin gyermekkorban mindenki keresztülmegegy, de sokan még felnőttkorban is állandóan versengenek másokkal, ami sok energiát emészt fel feleslegesen.

A versenyhelyzeteknek van létjogosultsága: ha kiszorítja őket a szülő vagy az iskola a gyermekek életéből elképzelhető, hogy felnőttkorra szorongást váltanak ki belőlük az olyan megmérettetések is, mint egy állásinterjú, vagy munkahelyi vetélkedés. Egy téthelyzet egyáltalán nem kell, hogy vérre menő legyen, épp ellenkezőleg: lehet játékos, örömteli, agresszió- és szorongásmentes. Ez magába foglalja az egészséges versenyszellemet is, az egymás iránti tiszteletet, a versenytársak teljesítményének elismerését.

Ennek kialakításában a felnőtteknek van szerepük, ahogy abban is, hogy a versenyhelyzetek után közösen feloldják az esetleges feszültséget, konfliktust, hiszen a gyermekeknek el kell fogadniuk, ha egy verseny során valaki jobbnak bizonyul náluk.



Nem szerencsés azonban, ha az iskolai élet egésze, minden lehetséges ismeret megszerzése ilyen szellemben történik. A tanár elismeréséért és a jó jegyekért folytatott küzdelem lelkesítő lehet azok számára, akik általában jól szerepelnek, azonban vannak, akiknek ez nehézséget okoz. Az ő számukra a versenyhelyzet egy cseppet sem könnyíti meg az ismeretek szerzését, sőt, a kudarcok még a korábban meglévő belső motivációjukat is minimálisra csökkenti. Ráadásul a diákok tisztában vannak azzal, hogy a többiekhez képest hol helyezkednek el az osztályon belül és kívül vannak éppen versenyben, nemcsak tanulásban, hanem például sportban, népszerűségben, vagy akár a barátok számában.



Egyfajta megoldás lehet az együttműködésre alapozó kiscsoportos osztálytermi munka, amely során a pedagógus nem az egész osztálynak tesz fel egy kérdést, hanem olyan feladatot ad, ami közös kutatómunkát, a különböző szempontok közötti értelmes vitát, párbeszédet eredményez.

Nem arra kíváncsi, hogy ki a legokosabb, hanem arra, hogy a csoport egésze milyen többletet hozhat létre az egyéni erőfeszítéssel szemben. Ebben a helyzetben a gyerekek hamar megtanulják, hogy a tanár mindannyiuk részvételére egyaránt számít, és hogy nem kell mindenkinek ugyanarra gondolnia ahhoz, hogy igaza legyen. Az együttműködésre alapozó tanulási helyzetekben még a félénkebb, vagy kevésbé gyors gondolkodású gyerekek is szívesen részt vesznek, hiszen nem a többiek ellenében kell szerepelniük.



A gyerekek között ugyanis nagy különbségek vannak, ezt figyelembe kell venni, szülőként és pedagógusként is. Mindenki tehetséges, egyszerre több dologban is. Ha ezekben megerősítjük őket, akkor sokszor stresszmentesen lehetnek nyertesek, és elfogadják időnként a csalódást, hogy egyes területeken mások teljesítménye felülkerekedik az övéken. Ez az egyensúly lehet az egészséges stressztűrés és önismeret egyik alapja.

Felhasznált források:

<https://oktatas.amnesty.hu/hirek/szkep-beszegeltes-motivalasrol-versengesrol-es-egyuttmukoedesrol-dr-fueloep-marta-volt-a-vendeguenk>

https://nlc.hu/ezvan/20050202/versenyhelyzet_az_iskolaban_-ii_resz/?fbclid=IwAROWrlRTYEI-

[bWfSEvdSF4QghBedWM9lubYZOsvb9XdtOX6bVYVfRqFLnmU](https://nlc.hu/ezvan/20050202/versenyhelyzet_az_iskolaban_-ii_resz/?fbclid=IwAROWrlRTYEI-bWfSEvdSF4QghBedWM9lubYZOsvb9XdtOX6bVYVfRqFLnmU)

<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-versenges-szerepe>

TELJESÍTMÉNY SZORONGÁS NÉLKÜL?

SZERAFIN BEA

A teljesítmény mindennapi életünk része, néha túlzottan is. Számos területen ezzel a mércével mérünk: „mit tettem le az asztalra, milyen mérhető eredményt értem el, mennyire voltam hatékony”.... A 7-8 éves kortól a gyerekek természetes módon teljesítmény-centrikussá válnak és a felnőtt világ is ezt várja el tőlük.

Kamaszkorban ezt megterheli a változás okozta teher, bizonytalanság, megjelenhet a maximalizmus vagy az érdeklődés elvesztése. Amikor teljesítmény-szorongásról hallunk, szeretnénk kiiktatni, megszüntetni. Azt az élményt vágnánk gyerekeinknek is, hogy gyomorgörcs nélkül éri el legjobb eredményeiket. Valóban nem túl kellemes belső feszültséget, félelmet, fizikai tüneteket, akár rosszullétet megélni, leblokkolni, lelassulni, amikor pont bizonyítani szeretnénk mások és magunk előtt.

Szülők és tanárok a lehető legjobbat várják a csemetétől. Miért is? Mert mi, szerető felnőttek szeretnénk, ha megállná a helyét az életben, ha sikerélménye lenne a versennyel teli világban, ha kiteljesítené magát. Valljuk be: sokszor minket, felnőtteket is az elvárások és aggodalmak vezérelnek. Erre szocializálódtunk. A belső monológ így hangozhat: „*mi van, ha nem nyújtom azt a teljesítményt, amit várnak, várok magamtól*”. Ami pedig mögötte van: félelem a kudarctól, szeretet elvesztésétől, a gúnyolódástól, szégyentől, a kontroll elvesztésétől.

A szorongásról általában elmondható, hogy teljesen nem elkerülhető, sőt: funkciója van. Alkalmazkodásunk természetes része, mert készenlétben tart, így tudunk felkészülni a kihívásokra, mozgósítani erőinket kritikus helyzetekben, tehát a jó teljesítményhez is szükség van egy alacsony szintű feszültségre.



Az, hogy, ki mennyire szorong, lehet az idegrendszeri alkaton túl a külső elvárások, a megugrandó feladatok, a korábbi teljesítményhelyzetben megélt tapasztalatok, saját belső mércéink és a tanult megküzdési módok függvénye. A kulcs a kontroll megtartásában van. Mi az, amit kontrollálni tudok? Megválasztom a közeget, ahol teljesítenem kell: iskola, munkahely. Saját belső mércémet reálissá, rugalmassá és sikerorientálttá teszem, tehát kis célokat tűzök ki, fejlődésre koncentrálok. Odafigyelek az öngondoskodásra. Választok magamnak feszültség-levezető módszert.

AMIT FELNŐTTKÉNT TEHETÜNK A TELJESÍTMÉNY-SZORONGÁS NORMALIZÁLÁSÁÉRT:




Adjunk teret a gyermek életkorához mért önállóságának- „én tudom” élménye erősíti az önbizalmat!



Maximalizmus helyett: megugorható elvárásokat támasszunk, mindig csak kicsit feljebb a lécezt!



Legyen meg a hibázás lehetősége!



Fogadjuk el, hallgassuk meg a félelmeket és ne bagatellizáljuk a szorongást!




Éljünk pozitív példát gyermekeink elé: mi hogyan küzdünk meg saját szorongásainkkal!



Tanítsunk feszültség-levezető technikákat: például „én irányítom a testem, tetteim” -üzenetet!



Öt érzékszerv gyakorlat:



Szánj magadra most pár percet. Vedd fel a kedvenc pulóveredet. Figyeld meg az anyagát, a színét, a mintáját, a tapintását, az illatát, a hangját, ahogy hozzáérsz. Főzz mellé egy teát. Ízleld meg, figyeld meg az illatát, a hőmérsékletét. Környezet megfigyelése: Válassz ki a környezettedben egy tárgyat és figyeld meg minden részletét. A formáját, a színét, a hőmérsékletét, az anyagát, a súlyát, ha van, akkor a hangját, az érzetet, amit kelt benned. Figyeld meg, hogy eszedbe juttat-e valamit esetleg.

Adjunk teret a mozgásnak, kikapcsolódásnak, közös lazításnak!

A sikert erősítsük meg: „látszik, hogy sokat beletettél”, a hibázást ne büntessük, biztassunk: „ha gyakorlod, jobban megy majd”

Rögzült képesség-modell helyett fejlesszük a fejlődő képesség-modellt:

- Erősítsük meg az erőfeszítést az eredmény helyett: küzdöttél, végigcsináltad
- Tudatosítsuk: „a teljesítményem nem egyenlő önmagammal, mindig tudok fejlődni, ha akarok”
- Kudarccs esetén dolgozzunk ki új felkészülési stratégiát, tanítsuk meg tanulni a hibákból

A vágy ne legyen egyenlő a szükséglettel: „vágyom rá, hogy első legyek a futóversenyen, mert örömmel töltene el”, „szükségem van ételre, pihenésre, szeretetre, elismerésre, mert nem tudok nélkülük élni” és nem fordítva

‘Egyszerűen nem vagyok jó matekból’ – ez a rögzült gondolkodásmód

‘Jobb lehetek matekból, csak gyakorolni kell még egy picit’ – ez a fejlődés fókuszú gondolkodásmód

A személyiség minden rétegében keressünk pozitívumot, ne csak a „mérhetőben”: jól tudsz meghallgatni, kitartó vagy, együtt érző vagy, meglátod a szépet, van humorod, jó társaság vagy!

Negatív üzenetek helyett igaz, pozitív belső beszéddel motiváljak: „ez nem fog menni, túl sok, béna vagyok; mi van, ha elrontom...” helyett: „végig tudom csinálni”, „készültem, eszembe jut, amire szükségem van”, „bármiről történik, szerethető vagyok”, „ebben jó vagyok, ez megy”!

Képzeld el a sikert, vizualizáljunk megmérettetés előtt, hívjuk elő a már meglévő képességeket, sikerekről szóló emlékeinket!

Figyelem! A szorongás ragadós. Saját aggodásunk gyermekünk sikeréért, féltésünk, vágyunk, hogy minden rossztól megóvjuk, az ő félelmét erősíti. A siker útján, ami egy hosszú, örömeiben és nehézségekben gazdag kalandos kirándulás csökkenthetjük a cipelendő hátizsák súlyát, ha:

- ✎ felnőtként bízunk saját gyermekünk képességeiben,
- ✎ fejlődését útnak tekintjük, aminek a kialakítását tudjuk segíteni és élvezni,
- ✎ a nehézségeket, kudarokat az út részének tekintjük, elfogadjuk.
- ✎ bízunk abban, hogy elég jó szülők vagyunk.

„A KUDARC AZ EGYETLEN LEHETŐSÉG ARRRA, HOGY MÉG OKOSABBAN KEZDJÜK ÚJRA.”

HENRY FORD



Ajánlás:

Dr. Bagdy Emőke, Kádár Annamária, Buda László, Pál Ferenc: Fejben dől el?- Ami rajtunk múlik- és ami nem Kulcslyuk Kiadó, 2017

Csóti Marianna: Gyermekkori szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok Pro Die Kiadó, 2006

Carol S. Dweck: Szemléletváltás- A siker új pszichológiája HVG Kiadó, 2015

Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig Kulcslyuk Kiadó Kft, 2012

Mentőöv érzelmi viharok esetére <http://www.opair-addikt.hu/files/Onsegito-fuzet.pdf>

Rögzült és fejlődési szemléletmód <https://www.youtube.com/watch?v=vRjUyrBqS-o>

Érzelemszabályozás & Testünk

ELEŐD KRISZTINA

Érzelemszabályozásunk magában foglalja ösztöneink, viselkedéses válaszaink, gondolataink koordinálát is. Mind a negatív, mind a pozitív érzelmek megjelenésére tudunk kontrolláltan reagálni. Érzelmek megélésében, kifejezésükben, tompításukban és definiálásukban tevélegesen egyaránt részt vehetünk.

Szabályozási lehetőségeink

Amíg csak lehalkítani akarjuk az érzéseinket, és nem megélni, vagy megvizsgálni azokat, nem fognak feloldódni, sőt, egyre erősebb jelzéseket fognak küldeni.

A nehéz érzések feldolgozásában kulcsfontosságú, hogy közel engedjük mindazokat önmagunkhoz, kimondjuk, valamilyen formában ventiláljuk őket.

Érzelemszabályozás iránya

Az érzelmek testhez való kapcsolódása nem vitatott, viszont a kiindulási hely, annál inkább. Az egyik magyarázat szerint a testi változások észlelése teszi lehetővé az érzelmek megjelenését. Más elméletek szerint a gondolat-indítottság a kulcs, mely következményeként jelenik meg az érzelem, ami hat a testi folyamatokra és a viselkedésre.

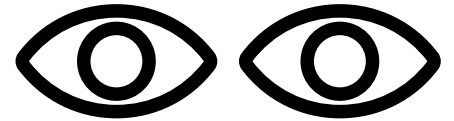
Érzelemszabályozás alapja

Az érzelemszabályozás készségének alakulása az egész életünket átívelő folyamat, melynek kezdő lépése az önön érzelmeinkkel való ismeretség lehet. Ennek a folyamatnak az egyik markáns eleme, hogy nem csak a saját, de mások érzelmeinek a felismerésére és azok megfogalmazására.



ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS A GYAKORLATBAN

Az „Érzelemszabályozás a gyakorlatban” című könyv (2021) konkrét technikák bemutatásával zárul, melyek segítenek stabilizálni, ellazulni, vagy éppen a kavargó érzelmekhez közelebb kerülni. A következőkben ezekből fogok bemutatni párat, a kötet alapján, melyeknek mind a testi-érzelmi élmények összehangolásáról szólnak.



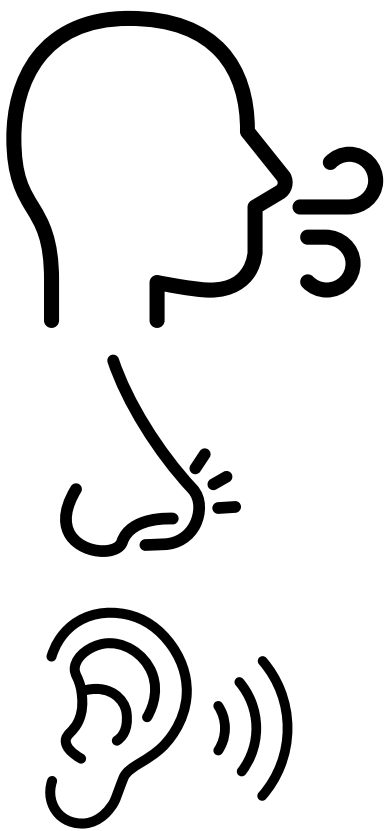
Állapotfelmérés

Az érzelem szabályozás első lépése, a saját belső állapot felmérése, annak tisztázása, hogy éppen milyen érzelmi, és testi helyzetben van az adott személy. Már az egyszerű tudatosítás is rengeteget jelenthet.

Légzőgyakorlatok

A légzés befolyásolja a szívritmust- belégzésnél a pulzusszám szaporább lesz, míg kilégzéskor épp ellentétesen, lelassul. Az azonos hosszúságú ki- és belégzés, a hasi légzés, de a tudatosított légzésfigyelés is hasonló hatást vált ki,- stabilizálódik az oxigénfelvétel.

Feszültség, idegesség esetén is felgyorsul a légzés, amit egy-egy technika instrukcióit követve uralhatóvá válik. A „négyzöglégzés” még következő keretet is ad- egy képzeletbeli négyzöget kell végigjárni a légzési szakaszok idején



Érzékszervek bevonása

Megnyugtató zenék, kellemes illatok, ízek, de taktilis ingerek mellett színek, fotók és imaginációs képek hatása is észlelhető.

Földelés

A stabilizálás egyik formája,- nem csak a jelenbe, de a saját testéhez is visszakapcsolódhat a gyakorló. Hasonló belső figyelmet indukálnak, mint a légzőgyakorlatok esetén. Pánikhelyzetben, bizonytalanságban pillanatnyilag enyhítheti a zaklatottságérzetet.

Ehhez hasonló módszer a „Kapcsolódás a talajhoz”, a lábak találkozására koncentrálva a gyakorlatot végző személy stabilitást, az „itt és most” élményét élheti át. Az élményt még markánsabbá teheti a talpaktól elinduló, majd egyre mélyebbre ereszkedő erős gyökerek képe, mely az erő, a szilárdság érzését alakíthatja ki.



RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK

Progresszív relaxáció

Az Edmund Jacobson által jegyzett relaxáció az izmok megfeszítésével oldja a bennük stressz hatására keletkezett feszültséget. Az izomcsoportok fókuszált megfeszítése, majd teljes lazítása óhatatlanul nyugalmi helyzetbe hozza az addig igénybe vett izmokat.

Autogén Tréning

J.H. Schultz izomrelaxációt és passzív koncentrációt alapul vevő relaxációs módszere, értékítélet és elemzés nélkül fókuszál egyes testtájakra a megfogalmazott formulák mentén.

Az érzelem szabályozásban gyakorlás útján szerezhethetünk rutint, érdemes a fentiek egyikével, testmegfigyeléssel nekikezdeni. Izgalmas befelé figyelést kívánok!

Forrás: Mogyorósy-Révész, Z. (2021). Érelemszabályozás a gyakorlatban - Újrapcsolódás a belső biztonsághoz. Budapest: Kulcslyuk kiadó.