

LBRIS

We know
books

Publicarea acestui volum a fost finanțată
prin fondul de Dezvoltare UBB 2023-2024.

Zúgolódók

1

Életkori sajátosságok és fejlődési eltérések
serdülőkorban

Kotta Ibolya
(Szerkesztette)

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2024

KÁLCZA-JÁNOSI KINGA – PhD klinikai szakpszichológus, gyógy-
pedagógus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia
Intézet, egyetemi docens

KOTTA IBOLYA – PhD nevelési szakpszichológus, pszichoterapeuta,
családi és iskolai videotréner,

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszicho-
lógia Intézet, egyetemi docens

KALÓZ JÁNOS – klinikai szakpszichológus

MARSCHALKÓ ESZTER ENIKŐ – PhD, munka- és szervezetszak-
pszichológus, klinikai pszichológus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia
Intézet, egyetemi adjunktus

PORDEA ANETT pszichológus, pszichoterapeuta

RÁDULY-ZÖRGŐ ÉVA – PhD vezető nevelési szakpszichológus és
szupervizor, logopédus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia
Intézet

RUSU DAN OCTAVIAN – PhD klinikai szakpszichológus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia
Intézet, megbízott egyetemi adjunktus

SULYOK KÁRMEN – PhD pszichológus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia
Intézet

SZÁSZ ANDREA BLANKA – gyermek-pszichiáter

Kolozsvári Sürgősségi Gyermekkórház, Gyermek- és ifjúságpszichiátriai
osztály

TAMÁS BORBÁLA – PhD pszichológus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia
Intézet, egyetemi adjunktus

VERES ANNA – PhD pszichológus, pszichoterapeuta

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia
Intézet, egyetemi adjunktus

Tartalomjegyzék

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Előszó | 11 |
| 1. rész. Milyen egy kamasz? | |
| Életkori sajátosságok serdülőkorban | 17 |
| Mérlegelő kamasz: kritikai gondolkodás serdülőkorban (Barta Andrea) | 19 |
| Nyugtalan kamasz: az érzelmi élet sajátosságai serdülőkorban (Barta Andrea) | 27 |
| Lázadó kamasz: identitáskeresés serdülőkorban (Marschalkó Eszter-Enikő) | 33 |
| Önálló kamasz: leválás a szülőkről serdülőkorban (Jancsó-Farcas Zsuzsanna) | 43 |
| Ábrándozó kamasz: jövőkép és jövőorientáció serdülőkorban (Bernáth Anna Emese) | 53 |
| Útkereső kamasz: pályafejlődés serdülőkorban (Veres Anna) | 63 |
| Nemiségre vágyó kamasz: szexuális fejlődés, nemi identitás és szexuális orientáció serdülőkorban (Kálcza-Jánosi Kinga) | 79 |
| Intimitást kereső kamasz: kapcsolatok és szexualitás serdülőkorban (Pordea Anett) | 83 |
| Szerelmes kamasz: kötődési stílus és párkapcsolatok serdülőkorban (Bernáth Anna Emese) | 93 |
| Motivált kamasz: alapvető pszichológiai szükségletek és jóllét serdülőkorban (Marschalkó Eszter Enikő) | 105 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Féktelen kamasz: neurobiológiai és pszichológiai sajátosságok serdülőkorban (Csonka András) | 113 |
| Online kamasz: a szociális média hatása serdülőkorban (Sulyok Kármén) | 119 |
| Plázázó kamasz: megváltozott életterek serdülőkorban (Batiz Enikő, János Réka) | 127 |
| Stílusos kamasz: esztétika és érzelmek és serdülőkorban (Tamás Borbála) | 137 |
| Megküzdő kamasz: pszichológiai immunrendszer serdülőkorban (Bakk-Miklósi Kinga) | 143 |
| Politizáló kamasz: politikai szocializáció serdülőkorban (Rusu Dan Octavian) | 151 |
| 2. rész. Zúgolódó kamaszok | |
| Fejlődési eltérések serdülőkorban | 159 |
| Sajátos kognitív profil: olvasászavar serdülőkorban (Ráduly-Zörgő Éva) | 161 |
| Nyughatatlanság: hiperaktivitás és figyelemzavar serdülőkorban (Jancsó-Farcas Zsuzsanna) | 173 |
| Rendbontás: viselkedészavarok serdülőkorban (Gergely Roland) | 179 |
| Aggodalom és riadtság: szorongásos zavarok serdülőkorban (Veres Anna) | 187 |
| A tapasztalatok fogságában: stresszel és traumával kapcsolatos zavarok serdülőkorban (Kálcza-Jánosi Kinga) | 197 |
| Reményvesztettség: hangulatzavarok serdülőkorban (Gergely Roland) | 209 |
| Érzelmi hullámvasút: bipoláris zavarok serdülőkorban (Gergely Roland) | 215 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Önsértés: falcolás és öngyilkosság serdülőkorban (Szász Andrea Blanka) | 227 |
| Szerfüggőség: drogfogyasztás és prevenció serdülőkorban (Kalóz János György) | 239 |
| Bizonytalan nemi vágyak: a szexualitás zavarai serdülőkorban (Kálcza-Jánosi Kinga) | 249 |
| Kalóriaszámlálás: táplálkozási zavarok serdülőkorban (Gálfi Bernadette) | 255 |
| Valóságtól távolodva: pszichózis és szkizofrénia serdülőkorban (Szász Andrea Blanka) | 263 |
| Gondolatok és cselekvések fogságában: kényszerzavar serdülőkorban (Gálfi Bernadette) | 271 |
| Társtalanság: magány serdülőkorban (Gálfi Bernadette) | 283 |
| Az elkövető is áldozat: iskolai bántalmazás serdülőkorban (Batiz Enikő) | 289 |
| Egészségi problémák: krónikus betegség serdülőkorban (Gálfi Bernadette) | 299 |
| Forrásmunkák | 305 |

Előszó

*A tetőpontra az jut, aki tudja, minek örüljön,
aki a boldogságát nem tette másoktól függővé,
aki nem nyugtalanodik, aki bízik önmagában...*

Ami könnyen elérhető, az a felszínen csillog.

Ami érték, olykor fénytelen, és a mélyre kell leásni érte!

Amiben a sokaság élvezetét leli, sivár és illanó gyönyörűséget kínál.

Amiről én beszélek, az a felszínről nem látható, a bensődben derül.

Szórd el, ami csillog, és az igazi jóra vedd tekinteted!

Örülj a magadénak! Hogy mit jelent ez?

Téged, és éned legszebb részét!

Szeretnéd tudni, honnan ered?

Ha szándékaid becsületesek, cselekedeteid helyesek,

lelkiismereted nem zúgolódik...

akkor egyenes gerinccel járhatsz az úton,

amit életnek nevezünk...

Seneca

Az idegrendszeri képzőanyag és neurobiológia fejlődése rávilágított arra, hogy serdülőkorban az agy szerkezetében és működésében bekövetkező – mondhatni drámai mértékű – változások egyedülálló neuroplaszticitást jeleznek. A neuroplaszticitás az agy azon képességére vonatkozik, hogy szerkezeti és működésbeli szerveződését a fejlődés, a tapasztalatok vagy a környezet hatására megváltoztassa.

Bár az emberek egész életük során rendelkeznek a tapasztalatokon alapuló tanuláshoz szükséges plaszticitás alapszintjével, az agyi érésnek számos kiemelkedően érzékeny időszaka van a fogantatástól kezdődően. A csecsemőkor és kisgyermekkor érzékenység mellett a serdülőkor a második legfontosabb tanulási és

fejlődési időszak, amikor az agyi áramkörök kiemelkedően alkalmazkodóképesek. A neurális normatív változások mellett a serdülőkor nagyon sok más biológiai, hormonális, pszichoszociális és érzelmi változás időszaka is. Ez már önmagában számtalan – fizikai, kognitív, érzelmi és szociális – kihívást jelent a kamasz számára. Ugyanakkor, mindezek a változások a társadalmi, kulturális és technológiai környezettel – és annak változásaival – kölcsönhatásban alakítják a serdülőt a felnőtté válás útján.

Új társas kapcsolódások kialakulása (kortársakkal vagy a családon kívüli felnőttekkel), új környezetek és kontextusok megismerése jellemző. A serdülők, agyuk formálhatóságából fakadóan, különösen felkészültek arra, hogy tanuljanak a körülményeikből, környezetükből. Mivel egyre inkább reagálnak az őket körülvevő környezetre, ennek kedvező vagy kedvezőtlen hatásai jó vagy rossz irányba tolhatják el a serdülő fejlődési pályáját. Ez az időszak számos probléma, kóros működés kezdeti időszakát jelentheti, és kockázatot hordoz a mentális zavarok (későbbi) kialakulására nézve.

Másfelől, a környezeti hatásokkal szembeni fokozott érzékenység és fogékonyság egyben azt is jelenti, hogy – a képlékenység miatt – a korábbi fejlődési időszakból eredő alkalmazkodási zavarok, amelyek a stressznek és káros hatásoknak való gyermekkori kitettségéből erednek, serdülőkorban orvosolhatók. Az agyi struktúrákban és az agyi területek közti kommunikációs hálózatokban bekövetkező változások lehetőséget teremtenek arra, hogy az optimálistól jelentős mértékben eltérő fejlődési út kedvezőbb irányt vehessen. A környezet (szűkebb családi, baráti, iskolai) és a társadalom elősegítheti a fiatalok életútjának kedvező alakulását. Minden új tapasztalat egy lehetőség a serdülő számára, hogy új készségeket fejlesszen ki, és fokozza rugalmas alkalmazkodóképességét.

A kamaszkor a felfedezés és tanulás érzékeny időszaka, amelyet az újdonságra való nyitottság és kutató-kereső (*explorációs*) viselkedés jellemez. A személyes identitás kialakításának, az önálló

döntések meghozatalának, a problémamegoldásnak és a saját élet alakításáért való felelősségvállalásnak megtanulása a serdülőkor alapvető fejlődési feladata. Ahhoz, hogy ezek a kompetenciák megfelelően alakulhassanak, szükség van a felelős felnőttek – szülők és pedagógusok – taktikai útmutatására és arra, hogy támogassák, megvédjék a serdülőt az érzelmi viharok, lázadás, kockázattal járó vezérelte impulzív, megfontolatlan döntésektől. A kamasz ugyanis intenzíven áll bele helyzetekbe, de önszabályozó készsége még nem elég fejlett: féktelen, szoktuk mondani. Amikor megkezdí útját a felnőttkor felé, a serdülőnek ugyanolyan mértékben van szüksége a biztonságos kötődésre és szülői támogatásra, mint egy kisebb gyermeknek. A felnőtt értő figyelme és támogatása mellett helyesen megélt kamaszkor rezilienciával (rugalmas ellenállóképességgel), helyes énképpel és jól működő kapcsolatokkal vértézheti fel a fiatalt, aki kibontakoztathatja lehetőségeit. A serdülőkor tehát a fejlődési pálya, sőt mondhatni az életpálya alakításának kritikus időszaka, amely egyfelől kockázatot és sebezhetőséget hordoz magában, másfelől lehetőséget a növekedésre.

Ez a kötet olyan narratívát képvisel, amely a lehetőségeket hangsúlyozza, ugyanakkor nem idealizál. Nem kicsinyli le a kihívásokat és nehézségeket, amelyek nem csak a serdülőt, hanem a családját és tanárait is a komfortzónán kívülre rántják. A serdülő sajátos fiziológiai, érzelmi, szociális és kognitív szükségletei kihívást jelentenek a szülőknek, pedagógusoknak. A szerzők azonban arra biztatnak, hogy tekintsünk a serdülőkorra mint ígéretre. Ez a kiterjedt időszak alkalom az átszerveződésre, javításra, a helyreállításra, alkalom a kiegyensúlyozott, sikeres, teljes, értelemtelit élet erős alapjainak megteremtésére. Vegyük észre e fejlődési időszak lehetőségeit és tekintsünk rá úgy, mint egy esélyre a mentális egészség alapjainak megszilárdítására.

A *Zúgolódók* c. kétrészes kötetünk egy – elsősorban szülőknek és pedagógusoknak szánt – sorozat harmadik eleme. A *Fészkelődők*:

IBDIS | We know
érdekességek a kisiskoláskor pszichológiájából (2020) a kisiskoláskori sajátosságokat, problematikus fejlődési eltéréseket és beavatkozási lehetőségeket mutatja be, míg a *Mocorgók: érdekességek az óvodáskor pszichológiájából* (2023) az óvodáskor pszichológiájába vezet be.

A kamaszokról szóló kétrészes kötet első részében (*Zúgolódók. Életkori sajátosságok és fejlődési eltérések serdülőkorban*) a serdülőkor életkori sajátosságaira és az optimálistól eltérő fejlődésre vonatkozó korszerű tudományos és tapasztalati tudás egy jelentős szeletét gyűjtöttük össze, míg a második részben (*Zúgolódók. A serdülőkori fejlődési eltérések megelőzése és kezelése*), amelyet önálló kiadványként jelentetünk meg, a beavatkozási lehetőségek széles tárházát mutatjuk be.

A *Zúgolódó kamaszok: életkori sajátosságok serdülőkorban* c. modul korszerű tudományos alapokon álló ismereteket tömörítve mutatja be az életkori sajátosságokat és az egészséges fejlődés feltételeit: milyen sajátosságok jellemzik a korosztályt, milyen változásokra kerül sor a gyermekkorhoz képest, és melyek azok a fejlődési feladatok, amelyeket a fiatalnak meg kell oldania az egészséges pszichés működés fenntartásáért.

A *Zúgolódó kamaszok: fejlődési eltérések serdülőkorban* c. modul hangsúlyosan a problémákról, fejlődési és pszichés rendellenességekről, mentális zavarokról szól. Az írások alapját a Mentális Rendellenességek Kórmeghatározó és Statisztikai Kézikönyvének jelenleg érvényben levő változata, a DSM-5-TR, a jelenlegi nemzetközi tapasztalat és kutatómunka, illetve szerzőink személyes és szakmai tapasztalata képezi. Ezekben a fejezetekben az olvasó megismerhet számos serdülőkorban debütáló vagy gyermekorból fennmaradó rendellenességet, és támpontot kaphat ahhoz, hogy felismerve ezek tüneteit, miként segíthet közvetlenül vagy közvetve, a megfelelő szakember megkeresésével.

A *Zúgolódók. A serdülőkori fejlődési eltérések megelőzése és kezelése* c. különálló modul általános pszichológiai, valamint nevelési

irányelveket mutat, konkrét ötleteket kínál. Tudományosan meg-alapozott és igencsak népszerű pszichoterápiás megközelítésekkel ismerkedhet meg az olvasó. Számos fejezet hangsúlyosan kiemel a terápiás megközelítés módszertanából olyan öngyógyító elemeket, amelyekből a szülő vagy pedagógus (vagy miért ne, akár maga a serdülő is) ötletet meríthet a kiegyensúlyozottabb pszichés működéshez, és reményeink szerint, a serdülővel való kapcsolat egészséges és türelmes átszervezéséhez.

Kotta Ibolya

1. rész.

Milyen egy kamasz?

Életkori sajátosságok serdülőkorban

Mérlegelő kamasz: kritikai gondolkodás serdülőkorban



A kritikai gondolkodás szerepe serdülőkorban

A serdülőkor általános velejárója az új szerepek kipróbálása, melynek célja a tinédzser személyiségének, énképének, én identitásának fejlődése. Az új szerepek, viselkedések (rizikóviselkedések, erőszakos viselkedés, szerhasználat, szexuális viselkedés) azonban veszélyeztethetik a serdülő fizikai és érzelmi jóllétét. Mint felnőttek, szülők, oktatók segítséget nyújthatunk abban, hogy az új szerepek felvétele, új tevékenységek kipróbálása biztonságos keretek között történjen. Annak érdekében, hogy fennmaradjon a serdülő szabad

döntési joga, autonómiaérzése, indirekt módon, nevelésünkkel befolyásolhatjuk a serdülőket, taníthatjuk őket a döntéshozatalra, önszabályozásra, kritikai gondolkodásra.

A serdülőkor célja nem csak az én-identitás kialakulása, fejlődése új viselkedések kipróbálása révén, hanem a továbbtanulásra, munkavállalásra való felkészülés is. Számos iskolában megkövetelik a serdültől, hogy nagy mennyiségű információ feldolgozására legyen képes, könyveket, könyvfejezeteket, kutatásokat elemezzon a szerzők álláspontjait mérlegelve, az érvek hitelességét vizsgálva. Emellett különböző alternatívákat, kijelentéseket vizsgálják meg, a viselkedések okait értelmezik, álláspontokat tisztáznak, igazolnak, amely tevékenységek szintén kritikai gondolkodást követelnek meg, és fejlesztik is a serdülőknek ezt a képességét.

Tehát az iskolában való megfélemléshez a legszükségesebb kognitív képesség nem más, mint a kritikai gondolkodás, amelynek magas szintje lehetővé teszi, hogy a diák eldöntse, melyek az érvényes, megbízható források, információk, hogy objektív érvekkel támassa alá álláspontját. A középiskolás diákok tanulmányi teljesítményét is növeli a kritikai gondolkodás iskolai környezetben történő támogatása. A 21. században a kritikai gondolkodást tartják számon az egyik legfontosabb kognitív képességnek, amely hozzájárul az életben való sikerhez, így az erre való nevelést már serdülőkorban ajánlott elkezdni.

A kritikai gondolkodási készségek fejlesztése

A kritikai gondolkodás támogatása azáltal jöhet létre, hogy a tanárok és szülők önszabályozó tanulásra biztatják a serdülőket, problémák meghatározására, a problémával kapcsolatos információk megszerzésére, elemzésére, hipotézisek megalkotására, a problémák megoldására. A kritikai gondolkodás fejlesztése serdülőkorban kiemelkedően fontos, mivel lehetővé teszi, hogy a serdülők helyes

döntéseket hozzanak, helyes értékekre alapozva, belső, saját értékrendszerükre támaszkodjanak, ne legyenek befolyásolhatóak társaik által. A saját értékrendszer kialakulása a kritikai gondolkodást alkalmazásával, ezeknek az értékeknek a betartása kiegyensúlyozottsághoz, a serdülőkori és fiatalkori szorongás, valamint az identitáskrisis esélyének a csökkenéséhez vezet.

A szülők számos módon hozzájárulhatnak gyermekeik kritikai gondolkodásának fejlesztéséhez. Olyan egyszerű technikákat alkalmazhatnak, mint annak megtanítása, átadása, hogy egy emberrel vagy eseménnyel kapcsolatos döntés során a tényekre támaszkodjanak, kerüljék el a részleges információk, érzelmek, előítéletek alapján történő véleményalkotásokat. Mindennapi viselkedésükkel példát mutathatnak gyermekeik számára a pozitív és negatív következményekkel járó viselkedések értékelése által, azzal a céllal, hogy a család értékei a serdülő számára saját értékekké váljanak. A serdülő–szülő beszélgetések tárgyát képezheti a különböző viselkedések hátterében meghúzódó értékek és motívumok azonosítása, elemzése. A szülők feladata az is, hogy megtanítsák gyermekeiknek, hogy az ideológiai érveken túl az anyagiasság, függetlenség, erő és siker mellett léteznek más értékek is.

Az egyik lehetőség a kritikai gondolkodás fejlesztésére az *érvelés tanítása*. Az érvelés kontextusba helyezi a serdülő gondolkodási készségeit, elhelyezi őket a megélt tapasztalatok rendszerébe, összefüggésbe hozza őket olyan körülményekkel és következményekkel, amelyek jelentősek a serdülő életében. A gondolkodási képességek tanítása jóval hatékonyabb, ha a serdülő számára érdekes, releváns, konkrét példákon keresztül történik.

A kritikai gondolkodás támogatására a legújabb segítséget az úgynevezett „klikkerek” biztosítják, olyan kézi elektronikai eszközök, amelyek kérdések feltevését, a válaszok begyűjtését és elemzését, az óra tartalmához való azonnali hozzáférést segítik elő egy osztályon belül. A klikkerek használata elősegíti az aktív, dinamikus

tanulási környezetet. Biztosítja a diákok anonimitását, ezáltal növekedik az aktív részvétel. Az azonnali visszajelzések a tanárok és diáktársak részéről az együttműködő tanulást segítik elő. Ezek az eszközök az alacsony iskolai teljesítménnyel rendelkező diákok esetében a leghatékonyabbak, kritikai gondolkodásuk fejlődése által felzárkóznak társaik szintjére.

Hogyan védhetjük meg a serdülőket a függőségektől?

Az egészségkárosító magatartásformák kipróbálása is nagyon elterjedt serdülőkorban, illetve ebben az időszakban a legnagyobb az esély a különböző függőségek (alkohol, nikotin, drog) kialakulására. Az alkoholfogyasztással és dohányzással szembeni attitűdöket befolyásolják a szociális médiában látott reklámok. A médiából származó ismeretek nagymértékben magyarázzák az alkoholfogyasztással és dohányzással szembeni észlelt szociális elismerést, illetve ezek aktív használatát. Minél nagyobb mértékben ki vannak téve a serdülők az alkoholreklámoknak, annál nagyobb mértékben fogyasztanak alkoholt.

Léteznek olyan iskolai programok, amelyek a médiaműveltség fejlesztését célozzák meg, arra tanítva a fiatalokat, hogy szkepticizmussal, kritikusan, a források pontos azonosításával, az egészséget károsító anyagok (pl. alkohol) melletti érvek mellett, amelyek gyakran vonzóak lehetnek a serdülő számára, az ellenérvek figyelembevételével egyaránt tekintsenek a média által közvetített tartalmakra. A médianevelés nem csak a reklámok realiztikusabb értelmezését fejleszti, hanem az alkoholmarketinggel kapcsolatos kritikai gondolkodási készségeket is, amely megváltoztatja az alkohollal kapcsolatos üzenetek értelmezését. Serdülők alkoholfogyasztásának megelőzése céljából léteznek általánosabb kritikai gondolkodást fejlesztő programok is, amelyeknek célja, hogy az alkoholfogyasztással járó veszélyeket a serdülők saját maguk térképezzék fel, elemezzék.

A kognitív képességek fejlettsége nemcsak az alkohol- és nikotinfogyasztásra van hatással, hanem a kábítószer-fogyasztásra is. A serdülők kritikai gondolkodásának magas szintje előrejelzi a kevesebb dohányzást és kevesebb kábítószer-használatot. A kábítószerfüggő serdülők alacsonyabb szintű pszichoszociális kompetenciákkal rendelkeznek, nem birtokolnak hatékony problémamegoldási stratégiákat, nem alkalmazzák kritikai és kreatív gondolkodásukat, kevésbé empatikusak, alacsony öntudatossággal rendelkeznek, érzelemszabályozó stratégiáik fejletlenek, nem képesek a hatékony kommunikációra, tartós szociális kapcsolatok kialakítására, szemben azokkal a serdülőkkel, akik nem fogyasztanak kábítószeret. A szülők is fejleszthetik a serdülők függőségeket okozó szerekkel szembeni kritikai gondolkodását a veszélyeket hangsúlyozó beszélgetések, tevékenységek lebonyolítása révén kamasz gyermekeikkel.

Iskolai bántalmazás megelőzése és kezelése a kritikai gondolkodás fejlesztése által

Az erőszakos viselkedés, megfélemlítés, bántalmazás (*bullying*) serdülőkorban gyakran előforduló magatartásforma. A bántalmazás, megfélemlítés olyan nem kívánt, erőszakos viselkedés, amelyet egy fiatallal szemben egy másik fiatal vagy fiatalok csoportja követ el, és amelyben megfigyelhető az erőegyenlőtlenség, az erőszakos viselkedés többszöri megismétlődése. A serdülő lehet elkövető, áldozat vagy mindkettő, ugyanakkor a bántalmazás személyesen vagy a technológián keresztül, online környezetben is megvalósulhat.

A bántalmazás megelőzésére az egyik leghatékonyabb módszer a serdülő olyan iskolai programokban való részvétele, amelyek a pozitív iskolai környezet, pozitív osztálytermi légkör megerősítését segítik elő. Elterjedtek a diákok kritikai gondolkodási készségeit előmozdító programok, amelyekben a serdülők megtanulják az