



GALAMBOS BARBARA

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI KISISKOLÁS KORBAN

Az érzelmkifejezés, érzelmszabályozás és az érzelmek megértésének képessége egyrészt velünk született adottság, másrészt tanult összetevőkből áll. Azzal a készetetessel születünk mindnyájan, hogy a hozzánk legközelebbi személyek által éljük meg a világot. A legfontosabb szerepet a gyermek érzelmeinek megalapozásában a család játssza. A későbbi intézményes nevelés már csak a meglévő alapokra építhet. (Kádár, 2012a, 218, 231-232)

A SZÜLŐ FELADATAI

Kádár Annamária szavaival élve „az érzelmi intelligencia kialakulása elsősorban a megfelelő érzelmi visszajelzések függvénye.” (Kádár, 2012a, 219) Az érzelmi meleget, biztonságot adó kapcsolatot elsősorban a szülő által tapasztalhatjuk meg igazán. A szülőhöz való kötődés, a szülő visszajelzéseinek minősége vagy hiánya határozza meg későbbi egészségi állapotunkat, társas viszonyainkat, párkapcsolatunkat, ön-bizalmunkat, érzelmkifejezési képességünket. (Kádár, 2012a, 232) Az érzelmi minták természetesen először az anya-gyermek kontextusban fejlődnek ki. Az anya-gyermek kapcsolat legfontosabb jellemzői a közelség, a biztonságos menedék, a biztonságos bázis

keresése, a szeparáció elleni tiltakozás. (N. Kollár – Szabó, 2004, 101-102) A szülő intenzív odafigyelése a gyermek valódi érzéseire, szükségleteire megteremt a biztonságos kötődés bázisát, és egyben megalapozza az érzelmi intelligencia kialakulását. (Kádár, 2012a, 233)

A szülőnek fontos feladata gyermeke érzelmi intelligenciájának fejlesztése, illetve ennek elősegítése. Ennek érdekében azonban elsősorban a szülőnek kell megtanulnia saját érzelmei, gondolatai kifejezését, és felelősséget vállalnia értük. Néhány fontos szempontra kell fókuszálnia. Elsősorban meg kell tanulnia egyes szám első személyben fogalmazni. Nem szabad kizárnia negatív érzéseit sem, viszont kerülnie kell a negatív kritikát és a kioktatást. Meg kell azonban tanulnia nemet mondani, előnyben részesíteni az asszertív kommunikációt. Jó, ha a szülő beszél gyermekének saját érzéseiről, és segít a gyermeknek is megnevezni érzéseit, valamint dicsérrel értékelni, ha a gyermek megnevezi saját pozitív, illetve negatív érzéseit. A szülőnek segítenie kell a gyermeknek elviselni a sikertelenséget, meg kell mutatnia, hogyan kezelheti agresszió nélkül negatív érzelmeit. A gyermek

még egocentrikusan gondolkodik, nem várhatunk el tőle olyat, amit életkori sajátosságai nem tesznek lehetővé, de nagyon fontos, hogy sose utasítsuk el vagy bagatellizáljuk a gyermek érzelmeit. Az érzelmi kompetencia leginkább személyes történeteken, pillanatnyi eseményeken keresztül, filmek, mesék, illetve könyvek megbeszélésével fejleszthető. (Kádár, 2012a, 247-249)

Faber és Mazlish *Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje* (Faber–Mazlish, 2004) című könyvében arra helyezi a hangsúlyt, hogy a szülő segítse a gyermekét érzelmi feldolgozásában. Fontos, hogy a szülő figyelmesen hallgassa meg gyermekét, és néhány együttérző szó kíséretében fogadja el érzéseit. (Faber–Mazlish, 2004, 19)

Thomas Gordon módszere utat kínál a szülőnek többek között ahhoz, miként kommunikálhat gyermekével az elfogadás nyelvén, hogyan fordulhat gyermekéhez értő figyelemmel, valamint miként lehet kezelni a szülő-gyerek konfliktusokat. Hatékony megoldásként a „te-üzenetek” „én-üzenetekké” való formázását ajánlja. Ez annyiban nyilvánul meg, hogy a „te-üzenetknél” mindig „te” az





alany: „Azonnal abba hagyod!”, „Soha ne tegyél ilyet!”. Az „én-üzeneteknél” viszont „én” lesz az alany, ami segít a gyermekkel megértetni azt, hogy milyen érzést okoz a szülőben a viselkedése: „Nehéz úgy főznom, hogy kerülgetnem kell a földön lévő tárgyakat.” (Gordon, 1998, 100-101)

Az érzelmi biztonság megalapozásához fontos elsajátítani az értő hallgatást is, valamint elengedhetetlen a megfelelő határok megszabása is a fegyelmezésben, tehát kijelölni azt, ami tilos, viszont meghatározni azt, amit lehet helyette. Az érzéseket nem lehet és nem is szabad tiltani. A szülőknél joguk van büntudat nélkül dühösnek lenni, joguk van kifejezni a haragjukat, természetesen kerülve a gyermek megszegését, hiszen ezáltal azt is sugallják a gyermeknek, hogy nem közböcsök cselekedetei iránt, valamint meg lehet tanulni bánni negatív érzéseikkel. Kerüljük viszont a másokkal való összehasonlítgatást, hiszen ezzel a gyermekben a megszegés, elégtelenség érzését keltjük. (Kádár, 2012a, 250-252)

A TANÁROK FELADATAI

Daniel Goleman már a kilencvenes években felismerte, hogy a gyermekek érzelmi készségeiben hiányosságok tapasztalhatók. Aggasztó tény, hogy a gyerekeknél egyre szélesebb körben jelenik meg a visszahúzódás, a társas kapcsolatalakítás problémái, a szorongás és a depresszió, a figyelem és gondolkodás hiányosságai, valamint a bűnözés és az agresszió. (Goleman, 1995, 345-347) Ronald Kessler, a Michigani Egyetem szociológusa felismerte, hogy hasonló problémák esetén még az életút kezdetén szükséges beavatkozni, tehát időben észre kell venni a problémát és kezelni kell, mivel a hiányos érzelmi készségekkel rendelkező kisiskolás gyermekből ké-

sőbb könnyen válhat agresszív drog-fogyasztó vagy börtönviselt bűnöző. Az optimális megelőzés érdekében az érzelmi intelligencia komponenseit érdemes megcélózni, így többek között olyan kulcsfontosságú érzelmi készségek igényelnek fejlesztést, mint az önmegfigyelés, az érzelmek azonosítása, kifejezése és rendezése, az indulati kontroll és a vágyteljesítés késleltetése, a stressz és a szorongás kezelése. (Goleman, 1995, 378-381)

Az érzelmi életre való nevelés tehát egyfajta prevencióként, megelőzés-ként is szolgál. Óriási felelősség hárul e tekintetben a tanárookra, hiszen a családi élet számtalan gyermeket bocsát ki az életbe a megfelelő érzelmi és társas kompetenciák alapjai nélkül. (Goleman, 1995, 413)

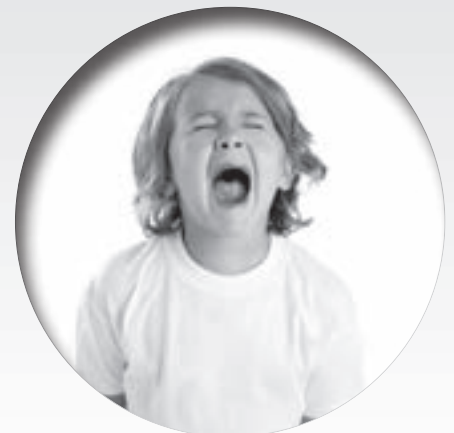
A legideálisabb megoldás kifejezetten az érzelmi nevelés céljából létrehozott, beiktatott tantárgy lenne, mely Amerikai-szerte teret hódít. Az ún. önismereti kurzusok szerepelnek „társas fejlesztés”, „életre nevelés”, „társas és érzelmi tanulás” címkékkel is. (Goleman, 1995, 391) Daniel Goleman következőképp fogalmaz: „Az érzelmek kiművelése az iskolában olyan új kiindulás, ami az érzelmeket és a társas életet mint témát kezeli, s nem minősíti lényegtelen időpocsékolásnak a gyermek hétköznapi életének ezt a fontos vonatkozását, s ha villongásokra kerül sor, nem a nevelési tanácsadóba vagy az igazgatói irodába utalja a kérdést.” (Goleman, 1995, 392) Az önismeretórákon nap mint nap terítékre kerülnek a tanulók hétköznapi gondjai, konfliktusai. Az alsóbb osztályokban tipikus panaszként jelenik meg a csúfolódás, a mellőzés és a félelem érzése. A hatodik osztály táján azonban újfajta gondok tűnnek fel, például megbántottság egy elmaradt randevű vagy az éretlen barátok miatt. Gyakori problémaként merül fel a gyengébb kiszolgáltatottságának érzése is. A tanulók legtöbbször magukba fojtják gondolataikat, ha úgy érzik, nem találnak meghallgattatásra. Ezért fontos az érzelmi nevelésre szánt tanóra, ahol a tanulók megoszthatják bántó frusztrációikat. (Goleman, 1995, 398)

Arra is gondolnunk kell azonban, hogy nincs mindig lehetőség egy ilyen tantárgy beiktatására, hiszen hazánkban is az a tendencia uralkodik, hogy nem szívesen vonnak el időt a törzsanyagtól. Megoldásképp az érzelmi nevelésre más, már oktatott témákkal összefüggésben is sor kerülhet. Az

érmekkel és emberi viszonyokkal kapcsolatos leckék beleolvadhatnak például az olvasás-, írás-, társadalomismeret-foglalkozásokba, a hittan-, etika-, de akár az osztályfőnöki órákba, vagy egyéb klasszikus tantárgyakba. Bizonyos érzelmi és társas készségek az iskolai élet szövetén keresztül is közvetíthetők. Kisiskoláskorban például gyakori probléma az elsőbbségért való harc. Az ilyen konfliktushelyzeteket a tanár olyan módon is kezelheti, hogy egy frappáns feladat elé állítja a csoportot, például felad egy találós kérdést, és azé az elsőség, aki leghamarabb megfejti. Ez az üzenet hatásosabb, előremutatóbb az örökös, ellentmondást nem tűrő „Elég volt!”-nál. (Goleman, 1995, 404-405)

Nem az a lényeg tehát, hogy külön órát szentelnek-e az érzelmi nevelésnek, hanem hogy megfelelően közvetítik-e a tudnivalókat. Ennek fényében a tanár személye rendkívül sokat számít, hiszen a bánásmód, melyet a tanuló felé közvetít, mintául szolgál a diákoknak. Az érzelmi nevelés, még ha nem is szünteti meg vagy változtatja meg gyökeresen a fentebb említett problémákat, a több éven keresztül működő programok szerint jelentősen javítja a tanulók osztálytermi és osztálytermen kívüli magatartását, valamint tanulási képességükre is pozitív hatással bír. A megfigyelt adatok alapján jelentős változás állt be az érzelmi tudatosság, az érzelmek kezelése, az érzelmek produktív kiaknázása, az empátia és a kapcsolatkezelés területén. (Goleman, 1995, 413-420)

A gyermek erkölcsi-szociális érzelmei azonban nemcsak a mindennapi élet eseményein keresztül fejleszthetők, hanem irodalommal, szerepjátékkal, dramatizálással, valamint bábozással is. (Kádár, 2012b, 97) A mesepszichológiai kutatások a mesén keresztüli érzelmiintelligencia-fejlesztést részesítik előnyben. Sorozatom további részeiben jómagam is ezt az utat





járom be, vagyis a meséken keresztül közelítem meg a tanulók érzelmi készségeinek kibontakoztatását.

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS A MESÉK KAPCSOLATA

A gyermeknek fejlődése során elengedhetetlenül szüksége van a mesékre. Bruno Bettelheim szavaival élve, a mesék megtanítják a gyermeket arra, hogy felismerjék az élet magasabb rendű értékeit. (Bettelheim, 2011, 27) Boldizsár Ildikó szerint a mese a kisgyermek számára azért is nagyon fontos, mert olyan dolgokat tanulhat meg, sajátíthat el általa, amelyeket más módon nem lehet, hiszen a mese a világnak a nehezen megélhető és átélhető oldalát közvetíti. (Boldizsár, 2010, 323)

„A mesék képzeletbeli és szimbolikus formában a növekedés és a független lét fontos állomásait mutatják be.” (Bettelheim, 2011, 75) A mese végén pedig a hős a küzdelmek és próbatételek kiállása után elnyeri méltó jutalmát, a királyságot, amely nemcsak a párkapcsolat és az érett felnőttiség szimbóluma, hanem annak is, hogy az egyén képes uralkodni saját lelkében és képes irányítani az életét. A gyermeknek tehát ahhoz, hogy megbirkózhasson bizonyos életfeladatokkal, helyzetekkel, külsőleg és belsőleg is át kell alakulnia, de fontos, hogy közben mindvégig önmaga maradjon. Így lesz a szegény legényből királyfi, a szegény lányból pedig királynő. Az önmegvalósítás folyamatában pedig a mese nyújt segítséget a gyermeknek. (Kádár, 2012, 141-142)

A mesék olyan univerzális, ősi elemeket tartalmaznak, amelyek létfonosságú tapasztalatokhoz juttathatják a gyermekeket és a fiatalokat, valamint megoldást nyújthatnak a harmonikus működésből kizökkent felnőttek problémáira is. (Boldizsár, 2010, 18) Ezek a szövegek tehát egyetemes emberi problémákat vetnek fel, melyek foglalkoztatják a gyermekeket is. Olyan fontos mondanivalót hordoznak, mely gyermeki észjárással és felnőtt gondol-

kodással egyaránt érthető, ezért egyszerűen tudnak szólni a személyiség különböző belső rétegeihez. (Bettelheim, 2011, 11)

A mesék lélekre gyakorolt hatása többek között azon a felismerésen alapul, hogy minden élethelyzetnek megvan a mesebeli párja. Olyan konfliktushelyzetekbe keverednek a történetek hősei, amelyekkel bárki találkozhat a hétköznapokban is, és a hős által bejárt út végén a megoldást is megtalálhatja az egyensúlyvesztett helyzetben. A mese olyan történet, amely azt sugallja, hogy az ember bármikor változtathat eddigi életén, meghaladhatja korlátait, félelmeit, és bármikor több lehet annál, mint amit éppen megél. A mese képes összerendezni és egyensúlyba hozni a káoszt, ha megértjük, hogy a mesék „világa” szimbolikus értelemben jelentheti az univerzumot, szűkebb lakóhelyünket és a bennünk rejlő világot egyaránt. (Boldizsár, 2010, 21-23) A lélek ugyanis nem tud sem parancsra, sem erőszakos utasításra vagy rábeszélés hatására megváltozni, csakis a belső felismerés hatására. (Polcz, 2009, 82)

A mese lényegében átélt esemény. Olyan kalandok sorozata, amelyek saját kalandjai a mesemondónak és hallgatónak egyaránt. Ugyanaz a mese minden gyermeket más-más módon érint meg. A gyermek meseválasztása, illetve ugyanaz a mese többszöri kérése így sokat elárul a gyermekben rejlő feldolgozatlan konfliktusokról. (Nyitrai, 2009, 17) A gyermekek gyakran visszatérnek egy-egy meséhez, ami Bettelheim szerint azzal magyarázható, hogy a gyermek ugyanabban a mesében többféle értelmet is láthat attól függően, hol tart épp a lelki fejlődésben, pillanatnyilag mi áll érdeklődése központjában, milyen problémák foglalkoztatják. A visszatérés során a gyermek minden egyes alkalommal újabb jelentésekkel egészíti ki a történetet. (Bettelheim, 2011, 22-23) A meseközvetítés tehát megerősíti az archaikus tudat kódjait oly módon, hogy a történetek mindenkor hallgatóját az emberiség közösségéhez kapcsolja. Végeredményben a mesék azért tudnak harmóniát és egyensúlyt teremteni az emberi lélekben, mert képesek összekapcsolni és intenzív működésbe hozni a tudatot és a tudattalant, valamint összehangolni működésüket. (Boldizsár, 2010, 57-58)

A mesék tehát azáltal tudnak hatást gyakorolni a gyermek érzelmi életére,

hogy a személyiségfejlődés különböző állomásai jelennek meg benne. A gyermek még nem képes kezelni érzelmi életének ambivalenciáját, sokszor eluralkodik rajta a félelem, a szorongás, a feszültség. A mesében szimbolikus formában éppen a gyermek lelkében lejátszódó konfliktusok jelennek meg, a mesebeli próbatételek pedig valójában életpróbákról, életfeladatokról szólnak. A mesék mágikus, irracionális módon készítik fel a gyermeket a felnőtt életre, mégsem a problémamentes élet ígérését kapják meg tőlük, hanem annak a reményét, hogy ha megfelelően mozgósítják adottságaikat és lehetőségeiket, akkor még a legkisebbek és a legesendőbbek is boldogulnak az életben. Ha pedig a mesehős, akivel a gyermek azonosul, a mesében képes megoldani azokat a problémákat, melyekkel a gyermek éppen küzd, mintául szolgál a gyermeknek az érzelmi fejlődéshez. (Kádár, 2012, 268-271)



FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- BETTELHEIM, Bruno: *A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Budapest, Corvina, 2011.
- BOLDIZSÁR Ildikó: *Meseterápia: Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Budapest, Magvető, 2010.
- FABER, Adele – MAZLISH, Elaine: *Beszélgj úgy, hogy érdekelje, hallgassd úgy, hogy elmesélje*. Budapest, Reneszánsz, 2004.
- GOLEMAN, Daniel: *Érzelmi intelligencia*. Budapest, HÁTTÉR, 1995.
- GORDON, Thomas: *P.E.T. A szülői eredményesség tanulása: A gyereknevelés aranykönyve*. Budapest, ASSERTIV BT., 1998.
- KÁDÁR Annamária: *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest, Kulcslyuk, 2012a.
- KÁDÁR Annamária: *Az érzelmi intelligencia fejlődése óvodás- és kisiskoláskorban*. Kolozsvár, Ábel, 2012.
- NYITRAI Ágnes: „A mese, a mesélés fejlesztő hatása”. In: *Fejlesztés mesékkel: Az anyanyelv, a gondolkodás fejlődésének segítése mesékkel 4-8 éves életkorban*. Mozaik Kiadó, 2009.
- N. KOLLÁR Katalin – SZABÓ Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest, Osiris, 2004.
- POLCZ Alaine: „A gyógyító mese”. In: *Mint a mesében?: Tanulmányok a mese fontosságáról*. Budapest, PONT Kiadó, 2009.