

BORVÁK MÁRIA

A 21. SZÁZAD EGYIK LEGFONTOSABB KÉSZSÉGE

AZ OSZTÁLYFŐNÖK SZEREPE A DIÁKOK ÉRZELMI INTELLIGENCIÁJÁNAK FEJLESZTÉSÉBEN

Végérvényesen megdőlni látszik az utóbbi éveknek az a nézet, amely szerint a siker biztos kulcsa csakis a magas IQ. A különböző kutatások és felmérések ugyanis sorra igazolják, hogy a sikeres életvitelt sokkal jobban befolyásolja az EQ, vagyis az érzelmi intelligencia fejlettségi szintje. Hatással van az emberi kapcsolataink minőségére, a stresszel szembeni magatartásunkra, és nem utolsósorban a munkahelyi eredményességünkre. Vajon tényleg elég, ha az érzelmi intelligencia fejlesztése az oktatásban inkább csak a jó érzékű pedagógusok szabadidős foglalkozása?

ÉRTELEM ÉS ÉRZELEM

De mi is az az EQ? Az érzelmi intelligencia az érzelmekkel való bánás képessége. Az a képesség, amivel saját és embertársaink érzelmeit felismerjük, megértjük, kezeljük. Olyasmi, ami az agyunk racionális és érzelmekért felelős központjai közötti kommunikáció milyenségét határozza meg.

Alapvető fontosságú tény, hogy az érzelmi intelligenciánk fejlettsége gyermekkorunk és neveltetésünk hozadéka, amit nagyban befolyásol az, hogy milyen példákat láttunk és tapasztaltunk szüleinknél, pedagógusainknál, és azoknál az embereknél, akik befolyással bírtak az életünkben és a világról alkotott képünk formálódásában. Érthető tehát, miért olyan fontos, hogy az óvodás, alapiskolás, középiskolás vagy éppen szeptemista diákjaink milyen mintákkal gazdagodnak az iskolában, ahol idejük nagy részét töltik. (Feloldozás lehet az a tudat, hogy az ember 20. és 50. életéve között mintegy 25 százalékkal tud növekedni az EQ, mindezt csupán a megélt dolgoknak, eseményeknek köszönhetően is akár.)

A diákjaink jövője szempontjából meghatározó, hogy a munkaerőpiacra milyen érzelmi érettséggel lépnek ki, hogy mennyire lesznek képesek az alkalmazkodásra, a csapatmunkára, vagy éppen egy csapat vagy cég vezetésére. A munkáltatók egyre gyakrabban panaszkodnak arra, hogy a fiatal kollégák nehezen tudnak alkalmazkodni az új munkahelyen. Minderre ráerősít az egyes generációk (X, Y, és Z) közötti jelentős fejlődés- és szocializációbeli eltérések, amelyekről már előző számunkban, az internetbiztonság kapcsán beszámoltunk. A rengeteg inger, ami a diákokat éri, képtelenné teszi őket arra, hogy egy adott érzés teljes mértékben kifejlődhessen bennük, megélhessék, elfogadhassák, majd elengedhessék. Az egyik érzésből rohannak a másikba, és szinte alig élik meg, hogy az érzéseikkel tudtak valamit kezdeni, hiszen a világ egyszerűen csak rohan tovább, ők pedig utána.

Mivel mind a magánéletben, mind a karrierünk során kapcsolatokban működünk, a boldogulásunk kulcsa nem véletlenül az érzelmi intelligencia, amelynek fejlesztése ugyanolyan fontoságú, mint a szaktantárgyak oktatása. Erre a világban szerencsére már vannak jó példák, ahol a készségfejlesztő tantárgyak közé bekerült az érzelmi intelligencia fejlesztése is, rendszeres tanórai keret formájában.

megoldást kerestünk, és úgy tűnt, hogy a jogalanyiság némi függetlenséget biztosítana az iskolának. A kilencvenes években egész Szlovákiában csak négy jogalanyi iskola volt, de köztük egy magyar is. Szerencsére a társadalmi változások kicsit felrázták az intézményeket, és tömegesen kérték jogalanyiságukat, köztük az elsők között mi is. Az igazgatói gondokról, feladatokról akár egy könyvre való felsorolás is következhetne, de ennek a beszélgetésnek nem ez a célja. Inkább azt mondanám el helyette, hogy a mondás, miszerint egy fecske nem csinál nyarat, igaz az igazgatóra is. Én szerencsésnek érzem magamat, mert a 23 év alatt végig mellettem állt egy magasan képzett, munkáját odaadással végző, jobban-rosszban összetartó tantestület és munkaközösség, így az én munkám is sikeres lehetett. Köszönet érte mindannyiuknak!

■ **Hogyan látja a magyar iskolák mai helyzetét?**

■ Az utóbbi években szinte semmilyen olyan változás nem történt az oktatásügy területén, ami jónak mondható. Ami igencsak aggasztó, az a tanulók számának állandó csökkenése, és a jelenleg érvényes előírások, amelyek meghatározzák az osztályok minimális létszámát. Fájó pont a magyar nyelv heti óraszámának csökkentése is az alsó tagozaton. Sajnos, az utóbbi két gondot csak törvényi úton lehet megoldani. Nem könnyű a pedagógusnak sem, mert a társadalmi változások negatív hatásai érezhetően befolyásolják a szülők és a gyerekek értékrendjét, amit rendkívül nehéz jó mederben tartani.

■ **A szép és eredményes pályafutásért miniszteri köszönőlevél járt...**

■ Természetesen örül az ember, ha munkáját elismerik és értékelik. Egyébként teljesen váratlanul ért a megtiszteltetés, ugyanis nem volt tudomásom róla, hogy utódom, Nagy Árpád felterjesztette javaslatát a minisztériumba. Viszont szomorúan nyugtáztam, hogy a közel száz kitüntetett között csak két magyar iskola pedagógusa volt. Ezért azt szeretném üzeni minden magyar tanítási nyelvű óvoda és iskola igazgatójának, hogy bátran merjenek javaslatot tenni az oktatásügyi minisztériumba, hiszen nem kétséges, hogy intézményünkben van olyan pedagógus, akit a legnagyobb kitüntetés is megilletne.

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS A SIKER KAPCSOLATA

Az érzelmi intelligencia szülőatyja, Daniel Goleman szerint a kiemelkedő munkahelyi teljesítmény szempontjából a konvencionális intelligencia másodlagos az érzelmi intelligenciához képest. Az általa vizsgált 59 vállalkozó közül azok foglalkoztatták a legtöbb dolgozót, s azoknak volt a legmagasabb a forgalmuk, akik fontosnak tartották, hogy visszajelzést kapjanak munkájukról, s céljaikat mindig előzetesen átgondolták, vagyis akik magas érzelmi intelligenciaszinttel rendelkeztek. A kutató még egy érdekes összefüggésre világított rá: az EQ szerepe arányosan nő a munka nehézségének növekedésével, valamint azzal, hogy a státusz milyen magasan áll egy szervezet hierarchiájában. Vagyis megfelelő IQ-val és szakmai hozzáértéssel lehet valaki jó mérnök vagy igazgató, de az, hogy ennél feljebb jut-e, már az önbizalomtól, a mások felé tanúsított empátiától, kapcsolattartási képességtől függ.

„Az alacsony EQ-jú ember nehezen ismeri fel érzelmeit. Általában félnék, makacs, féltékeny, beteges és könnyen összeomlik stresszhelyzetben. Ez könnyen agresszivitással és az önkontroll hiányával társul. Talán meglepő, de egy kisebb EQ-jú embernek még az olyan kisebb stresszhelyzetek, mint a sorban állás vagy a bevásárlás is komoly stresszt okozhat. A magas EQ-jú

ember ezzel szemben pozitívan bánik a stresszhelyzetekkel. Ahelyett, hogy feladná, szembeszegül a kihívásokkal, és automatikusan rendszerbe szedi gondolatait akkor is, ha nyomás alatt van. Minél magasabb szintre fejleszti valaki érzelmi intelligenciáját, annál „szélesebb repertoárból” és sikeresebben választhat viselkedésmintát nyomás alatt, illetve stresszhelyzetekben.

Azon a munkahelyen, ahol magas érzelmi intelligenciával rendelkező munkatársak és vezető dolgozik együtt, az alapvető tudáson és szakértelmen túl olyan érzések is megnyilvánulnak, mint a tisztelet, egymás megértése, elismerése, a bizalom, a méltányolás, az érdeklődés egymás iránt. Az ilyen és hasonló érzések által válik egy szervezet gépezetből munkaközösséggé, önnön érdekeket hajszoló egyénekből álló csoportból energikus, dinamikus szervezetté. A munkatársak motiváltabbak lesznek, jobban azonosulnak a célokkal, emelkedik a tanulási képességük, növekszik elégedettségi szintjük, csökkennek a munkahelyi stresszfaktorok, ami egyértelmű teljesítménynövekedést fog eredményezni” – mondja Nagy Erzsébet, coach, az érzelmi intelligencia fejlesztésére kialakított módszerének hatásairól.

Mindez tehát két dolgot is jelent: nemcsak diákjaink, hanem elsősorban saját magunk életében is érdemes az érzelmi intelligenciánk fejlesztésére időt fordítanunk, hiszen ez nagyban

meghatározza, hogy milyenek éljük meg a hétköznapjainkat.

Erre akár most, ezeket a sorokat olvasva is nyílik lehetőségünk.

Nem kell mást tennünk, mint befelé figyelni, és keresni, hogy ezeket a sorokat olvasva milyen érzések jelennek meg bennünk vagy lettek rajtunk úrrá. Frusztráció, mert bár arra buzdítunk, hogy fejlődjünk és fejlesszünk, de nem adunk konkrét módszereket? Nyugalom, ami abból a biztonságérzetből fakad, hogy nincs minden veszve, hiszen ha a szüleinktől nem is tanultuk meg kezelni az érzéseinket, látunk reményt arra, hogy még kezdhünk ezzel valamit? Düh, hogy egy újabb fejleszteni való dolog vár ránk, és nem látjuk a kiutat, hogy mikor pihenhetünk meg végre? Öröm, hogy az én diákjaimnak még attól is jobb sorsot segíthetek teremteni, mint amilyenben nekem volt részem? Bármilyen legyen az, mindegyik jogos.

Engedjük meg magunknak, hogy megérezzük ezeket az érzéseket, és hagyjuk, hogy hassanak ránk. Elgondolkodva akár azon is, hogy vajon mikor éreztünk hasonlót, és hogy vajon tényleg ez-e az elsődleges ok, ami kiváltotta ezt belőlünk, vagy valami más, mélyebben megbúvó ok húzódik a háttérben. Érezzünk egy pillanatra együtt magunkkal, vegyünk egy mély levegőt. Ezzel már ma is tettünk egy lépést afelé, hogy elinduljunk az érzelmi intelligenciánk növelésének útján.

