

FEHÉR ÁGOTA

A KÉPESSÉGEK KIBONTAKOZTATÁSÁNAK ÚTJÁN – A TEHETSÉGEK ÉRZELMI VILÁGA

Naptárjaink ismét új oldalra fordultak, s ezzel egyfajta újrakezdési lehetőséget is kaptunk mindannyian egy új esztendőben. Nem tudhatjuk, hogy pontosan mi vár ránk, s ez egyszerre jóleső izgalom, egyúttal szorongató feszültségek hordozója is lehet, hiszen mintha új célok, lehetőségek, új remények tárulnának fel előttünk, ám minden bizonytalan is még számunkra. Mindezért különös jelentősége volna annak, hogy ez a reményteli bizakodás inkább pozitív lendülettel, örömteli pillanatokkal kísérődhessen, és ne a negatív érzések kapjanak hangsúlyt életünkben.

A kellemes élmények talán még fontosabb támaszt jelentenek egy olyan világban, amelyet kellőképpen megváltoztatott a járványhelyzet. Sokan otthonukban maradásra kényszerültek, életüknek megszokott rendje felborult. A gyermekek rövidebb-hosszabb időre elszakadtak iskolájuktól, pedagógusaikkal és társaikkal való kapcsolataik személyessége csorbult az online világban. Mégis, a tanulás helyszínétől függetlenül is szükség van arra, hogy érzéseik megsegítsék

számunkra a felfedezés, a tanulás, az ismeretekben és a készségekben való gyarapodás lehetőségeit, helyzeteit.

A tehetségek még inkább vágnak tudásuk gazdagítására, személyiségük azonban sajátos vonásokkal is bír. Írásunkban ezen jellegzetességek köréből az érzelmi készségeket foglaljuk össze, s arra keressük a választ, hogy a tehetségek érzelmi világát tekintve hogyan tudunk támaszt adni számukra. Jelen írásban elsősorban a családi dinamika tükrében tekintünk a kérdéskörre, ám természetesen mindezek helyszíntől függetlenül is segítséget nyújtanak a képességek kibontakoztatásában.

A KÉPESSÉGEK KIBONTAKOZTATÁSA ÉS A CSALÁD

A család „olyan személyek közössége, akik egymáshoz ragaszkodnak, egymással biztonságot adó, meghitt kapcsolatot ápolnak és felelősséget érznek egymás életéért” (Németh, 2012, 157). Az egymás irányában kifejeződő ráhangolódó figyelem nemcsak melegséget hordoz, hanem a későbbi bizalmi kapcsolatoknak alapjait is meg-

építi az egyén számára. „A gyermek egészséges lelki fejlődésének feltétele, hogy megbízható gondoskodásban részesüljön, biztonságban és elrejtve érezze magát az anya, majd mindkét szülő szeretetében. Akkor fogja örömmel felfedezni a világot, ha nem kell kételkednie a szülők segítőkészségében, sem abban, hogy figyelnek rá, személye fontos a számukra, elfogadják őt.” (Németh, 2012, 159)

A bizalom élménye oly alapvető a személyiségfejlődés folyamatában, s ezt természetesen a gyermek első legfontosabb társa, az édesanyja formálja leginkább. A gyermekben akkor alapozódik meg a bizalom élménye, ha átéli azt, hogy az anya figyel rá, s őt így a közvetlen gondoskodás biztonsága veszi körül, ha érezheti, hogy igényei, szükségletei fontosak valakinek, aki alapvetően az ő jelzéseire hangolódó figyelemmel gondoskodik róla. Ha átéli azt, hogy megértik őt, egyúttal reménye lehet abban, hogy az anya a későbbiekben is törődik vele. Ehhez természetesen elengedhetetlen a jó párbeszéd, amelyben mindketten igazán egymásra figyelnek, ahol megva-

lósul egymás jelzéseinek követése és az azokra épülő segítség (Erikson, 2002). „Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy lény és cselekedetei örömet szereznek a szüleinek, ez boldogsággal és a fontosság tudatával tölti el, érzi, hogy a szülei őt tekintik örömük forrásának. Ily módon a szülők helyeslése arra ösztönzi, hogy kialakítsa saját énjét és lehetővé teszi számára, hogy mindenki mástól különböző, jól körülhatárolt lénynek érezze magát” (Bettelheim, 1991, 172). Ez a sajátos érzelmi kapcsolódás elengedhetetlen a világ felfedezésének lépéseiben is, főként egy olyan személy számára, aki társaihoz képest még intenzívebben törekszik erre.

A tehetséges gyermekek korai kapcsolatait megvizsgálva igazolást nyert, hogy a szülőkkel való kapcsolatban társaikhoz képest fokozottabban igényelhetik a törődést, a figyelmet, az egymásra hangolódást, s mindez életkortól függetlenül megmutatkozik (Balogh, 2019). Egy meleg érzelmi légkörben kapott ösztönzés, lelkesítés, valamint az összetartás, a közös kitartás élménye, eredményének átélése és egymással való megosztása mindenkit további felfedezésekre lelkesít. „Ha az egyén (bármely életkorban) biztonságban érzi magát, kereső-kutató viselkedésében valószínűleg messze eltávolodik a kötődő figurától (...), feltéve, hogy a szülőről tudni lehet: könnyen elérhető, és kész reagálni, ha hozzá fordulnak” (Bowlby, 2009, 115). A tehetséges gyermeknek is szüksége van arra, hogy érdeklődése nyiladozásával megfogalmazódó kérdéseit, feladatmegoldásai eredményét megoszthassa, esetleges megakadások esetén új lendületet merítsen a további előrehaladáshoz a feladás helyett. A személyiségfejlődés legoptimálisabb folyamata mindemellett akkor valósul meg, ha a kihívások élményeihez érdelemgazdag támogatás légköre kíséri (Bányai – Varga, 2013).

A TEHETSÉGEK ÉRZELMI VILÁGA

Az a gyermek, aki a fejlődése valamely területén meghaladja életkorát, a személyes belső világában óhatatlanul egyenetlenséget él át, hiszen nem minden képességterületen tud hasonló sikerességgel működni. Ez a diszszinkronia a személyiség sérülékenységét is növeli, ami megmutatkozhat a kognitív-intellektuális és az érzelmi-társas fejlődése

közötti egyenetlenségben, vagy akár a verbális és a nem verbális készségterületek, illetve az intellektuális és a pszichomotoros készségek között egyaránt (Bagdy – Kövi – Mirnics, 2014, 11). A tehetséges személyiség további jellegzetes működése a fokozott elmélyülési készséggel együtt kibontakozó perfekcionizmusban fejeződik ki. Számára a tökéletességre törekvés jelentheti az új erőforrások megtalálásának és a kitartásnak a további forrását, ugyanakkor jelenthet egy sajátos megterhelődést is a folyamatos eredményesség immár megerőltető célkitűzésével (Balogh, 2019). Mindez a személyiség megküzdési kapacitását is igénybe veszi.

A megismerő képességek magas szintjéhez társuló lelki bevonódásból és az elmélyülés szándékából is eredően a tehetséges személyiség érzelmi világában is megmutatkozik a mély érzelmi érintődés, ami a számára fontos személyekhez (élőlényekhez) fűződő mély kötődésben, a velük való törődésben is kifejeződhet. Mindebből is következően a tehetségekre fokozott empátia és érzelmi átélőképesség jellemző, a saját érzelmek szabályozása és mások érzelmeire való fókuszálás képességeinek fokozódásával (Harmatiné Olajos, 2011, 28–29).

A tehetséges személyiség mindemellett érzelmi világának sérülékenységét is magában hordozza: a mély megérintődés túlérzékenységben is megmutatkozhat, ingerek fokozott átélését, valamint a rájuk adott intenzív válaszokat eredményezve. Kifejeződhet pszichomotoros területen (nagy- és finommozgások egyenetlenségében); az érzéki élmények fokozottabb, intenzívebb megélésében; a tudásvágy megerősödésében; a képzeleti képek és benyomások élénkségében, gazdag asszociációjában, valamint az érzelmek átélésének fokozódásában és akár ingerlékenységben is (Harmatiné Olajos, 2011, 27).

Fontos kiemelnünk, hogy a túlingerlékenység hatására kifejeződő nagyobb érzelmi intenzitás a személyiséget pozitív irányban készíti a belső újjászerveződésre, ami „az aktuális morális fejlettségi szint megemeléséhez” (Harmatiné Olajos, 2011, 27) vezethet. Ezáltal segíti a fejlődési potenciált és a minőségileg magasabb szintű élményfeldolgozást (Harmatiné Olajos – Pataky, 2014), ugyanakkor megterhelheti a lelki egészséget, intra-

és akár interperszonális konfliktusokat is generálhat (Balogh, 2019).

A POZITÍV ÉRZÉSEK ÉS KIBONTAKOZTÁSUK LEHETŐSÉGEI

Pozitív élményeink a fejlődés legfontosabb „kiváltói és fenntartói” (Bányai – Varga, 2013, 570). „A pozitivitás kinyit bennünket (...), kinyitja szívünket és elménket, kreatívabbá és elfogadóbbá tesz minket” (Fredrickson, 2015, 39). A negatív érzések szerepe a túlélés, ami akkor lényeges, amikor veszélyeztet bennünket valami, ám a pozitív érzések által létrehozott nyitottság segít akár új készségeink kifejlesztésében. Mindemellett bár jóval több szavunk van az érzésekre, mint amennyit kifejezünk, az érzéseken belül is sajnos a negatív érzések kifejezése a hangsúlyosabb, pedig egy negatív élményt legalább háromszor több pozitívnak kellene tudatosan kísérenie ahhoz, hogy újból egyensúlyban legyünk, esetleg kibontakozásunk is megvalósulhasson (Fredrickson, 2015).

Az érzelmeknek további sajátossága az egyediségükben rejlik: ugyanaz a helyzet akár egészen ellentétes érzelmeket is megszólít különböző személyekben, hiszen sokkal szorosabb összefüggésben áll a személy saját látásmódjával, mint a környezeti tényezőkkel. Mindenki tehát saját, egyéni út jellemző a kibontakozás során, és ha segítséget szeretnénk nyújtani a másoknak ebben, akkor a pozitív érzések megerősítésén túl leginkább az önismeret útján keresztül biztosíthatjuk mindezt. Érdemes volna tehát teret engedni az érzések tudatosításának, a megfogalmazásnak, a minél pontosabb szavakba foglalásnak, és általa a megosztás segítő élménye általi megerősítésnek.

Fredrickson „az ember mindennapi életének legjelentősebb alakítóiként” (2015, 62) tízféle érzelmet különített el: öröm, vidámság, derű, hála, érdeklődés, remény, büszkeség, inspiráció, áhítat, szeretet. A következőkben azt tekintjük át, hogyan lehet mindezeket megerősíteni, és általuk támaszt nyújtani a gyermekek képességeinek kibontakoztatásában.

ÖRÖM

Az öröm élménye leginkább a rendben előrehaladó, pillanatnyilag kevés erőfeszítést igénylő helyzetekhez kap-

csolódik. Az öröm érzése ragyogó és fényes, a világlátásunk színei sokkal élénkebbnek tűnnek általa. Mosoly kíséri, egyúttal belső sugárzás vesz körül bennünket, miközben magunkhoz kívánjuk ölelni a világot. Az örömezzet szorosan összefonódik a cselekvőkészséggel, nyitottság és tettrekészség kíséri. A képességek kibontakoztatásának folyamatában tehát jelentős segítséget nyújt, ha a gyermekeket is lendületet meríthetnek általa, így lényeges volna a tudatos átélése az örömteli élményeknek. Ezeket megerősíthetjük azal is, ha időt szánunk a róluk való beszélgetésre, és megoszthatóvá, közössé tesszük a forrásaikat.

VIDÁMSÁG

A vidámság alapvetően társas jelenség. Szorosan kíséri a biztonság élménye, hisz fenyegető környezetben nem tudnánk vidámak lenni. Az igazán belülről jövő vidámság arra is készítt, hogy másokat is felvidítsunk, ezzel további örömteli pillanatoknak és további kapcsolatba lépéseknek forrásává válik, valamint a világ felfedezésének támaszát jelenti számunkra. Éljük át és osszuk meg vidámságunkat!

DERŰ

A derű élményének háttere az örömhöz hasonlóan szintén a biztonságos és otthonos környezet, amelyben rend van és kevés erőfeszítést szükséges tenni. Alapvetően visszafogottabb érzésről van szó, arra készítt, hogy engedjük el magunkat, figyeljünk a jelenre, így a hétköznapjainknak is közvetlen részévé válhat mindez. A derű gyakran kíséri más pozitív érzelmeket, egyúttal „az elme kitarulkozásaként” (Fredrickson, 2015, 66) fontos támaszul szolgál a képességek kibontakoztatásának.

HÁLA

A hála forrása leginkább az, hogy ajándékként értékeljük a velünk történeteket és méltányoljuk azokat. A hála megnyitja szívünket és viszonzásra készítt, arra, hogy mi is tegyünk jót azzal, aki nekünk segített. Ha hálásak vagyunk, szabadon és kreatívan adunk, és fontos, hogy a viszonzás szívből jöjjön, örömmel, ne pedig kötelezettségként tekintsünk rá. Mindez az oda-vissza kibontakozó kapcsolat érezhető újabb lendületek

merítését segíti számunkra, s ezzel a biztonságélményünk további forrását nyújtja, amely a kognitív kibontakozás további eszköztárát gazdagítja.

ÉRDEKLŐDÉS

Amikor valami új, különleges mozzanat magára hívja figyelmünket, az leginkább szintén akkor jellemző, amikor biztonságban érezzük magunkat. Gyakori kísérője a lehetőség és a rejtély élménye, egyszerre megérinti az erőfeszítések és a megnövekedett figyelem élményét. Együtt jár lelkesedéssel, felfedezésre, megismerésre készíttéssel, s egyúttal saját készségeink fejlesztésére, új gondolataink felfedezésére is serkent. Nyitottakká, élénkekké válunk, a felfedezések egyúttal újabb felfedezések irányában is befogadóvá tesznek bennünket.

REMÉNY

A reményeink forrása alapvetően olyan helyzettel társul, amelyben valami nem sikerül számunkra, és azt nehéznek érezzük, gondterheltek vagyunk általa. A remény legmélyebb lényege „az a hit, hogy a dolgok megváltozhatnak” (Fredrickson, 2015, 67), a bizakodás a jóra fordulásban. A remény kétségek között is éltető erőt nyújt, amely megóv a kétségbeeséstől, és arra serkent, hogy felszínre hozzuk képességeinket, hogy megváltoztassuk a dolgokat. Képességeink kibontakoztatása szempontjából nagy segítségünkre van az erőgyűjtésben, ha reményeinket megélhetjük, s ha a közvetlen tudatosítás által is képesnek érezhetjük magunkat megtenni, amit a jobbításért tenni tudunk.

BÜSZKESÉG

A büszkeség élménye az ún. öntudatos érzelmek körébe tartozik a büntudattal és a szégyennel együtt. Sajátossága abban is rejlik, hogy bár önmagunkban valami jó dolgot ismerünk el általa, mégis előfordulhat, hogy túlzásokba esünk és elbizakodottakká válunk. Ha sikerül mérsékelt szinten átélünk, miközben a büszkeségünket alázat kíséri, akkor pozitív érzelmeként újabb lendületet adhat számunkra. Forrása olyan teljesítmény elérése, amelyet önmagunknak köszönhetünk, amelyért megdolgoztunk, amely sikerre vezetett, és ezt mások is értékelik. A büszkeség együtt is jár a megosztás vágyá-

val, így egyfajta kiterjedés jellemző rá, s ennek nyomán újabb teljesítményre sarkall.

INSPIRÁCIÓ

Ha környezetünkben emberi kiválósággal találkozunk, az egyúttal számunkra is új lehetőségeket mutat. Magával húz, leköti a figyelmünket, felmelegíti szívünket, bevonódást eredményez. Arra serkent, hogy magunkból is a legjobbat hozzuk ki, így ezáltal is magasabb szintre lépünk. Egyfajta önmagunkon túlra lépést segítő érzélem, amely hozzásegít rendkívüli teljesítmények elérésére. Fontos, hogy segítsük a pozitív minták és üzeneteik észrevételét.

ÁHÍTAT

Kivételes nagyszerűséggel találkozáva az várhatóan lenyűgöz bennünket, mindezzel pedig hozzásegít, hogy valami nagyobb egésznek, magunknál nagyobb egységnek részeként érezzük magunkat. „Mentális kihívást jelent, hogy befogadjuk azt a végtelenséget, amellyel találkozunk és alkalmazkodjunk hozzá” (Fredrickson, 2015, 72). Arra készítt, hogy önmagunkra is egy nagy egésznek részeként tekintsünk, s ebből ugyancsak sajátos húzóerőt meríthetünk.

SZERETET

A szeretet minden eddigi érzés összességéként tekinthető. Megszületéséhez elengedhetetlen a biztonságélmény, egy szoros kapcsolat, ami fontos számunkra, a bizalom, a kötődés élménye. Osztozunk a vidámságban vele, majd ahogyan a kapcsolat mélyül, örömet okoz, úgy megosztjuk vele a jövőre vonatkozó reményeinket is. „Ahogy a kapcsolat szilárdabbá válik, derűvel is pillantunk vissza a kölcsönös szeretet biztonságából fakadó, jóleső emlékeinkre” (Fredrickson, 2015, 73). Hálásak vagyunk a szerettünk által az életünkbe hozott örömökért, és ugyanúgy büszkék vagyunk teljesítményeire, mint a sajátjainkra. Eredményeivel, jó tulajdonságaival inspirál bennünket, „s talán áhítattal gondolunk az univerzum erőire, amelyek összehoztak bennünket” (Fredrickson, 2015, 73). „A szeretet megengedi, hogy igazán lássuk a másikat a maga teljességében, törődéssel, együttérzéssel és részvétellel. Szerető kapcsolatban őszintén a másik

jól-létébe investálunk, egyszerűen csak az ő érdekében. És ez az érzés kölcsönös, mert a szeretetteli pillanatokban felismerjük, hogy a másik is őszintén a mi jól-létünkbe investál, és igazán törődik velünk” (Fredrickson, 2014, 24). Ez a fajta ráhangolódó, gondoskodó, kölcsönös törődés a bensőséges szeretetteli kapcsolatok elengedhetetlen kísérője. Fontos, hogy mindezekkel gazdagítsuk a társainkkal közös létünket, s a gyermekek számára is mutassuk meg ennek fontosságát, hogy ezáltal ők is kibontakoztathassák társas kapcsolataik kölcsönösen meg gazdagító erőforrásaként.

A pozitív érzelmek sajátossága, hogy a helyzetekre adott értelmezéseink függvényében alakulnak, mindez pedig azt is üzeni számunkra, hogy tudatos figyelemmel és ráhangolódással mi magunk is létrehozhatjuk magunkban. Érdekes tehát közvetlenül gondolni pozitív történéseinkre, életünk mozzanataira, s azokat megosztani társainkkal, ezzel is megmutatni fontosságukat. Pozitivitás „akkor lép fel, amikor egy pozitív érzélem megérint és megnyitja a szívünket” (Fredrickson, 2015, 32). Ha tudatosan észrevesszük és megerősítjük, növelhetjük is a pozitív mozzanatok életünkben. Nemcsak

új lendületeket meríthetünk, hanem új készségeket is felfedezhetünk magunkban. A virágzó ember pedig nemcsak boldog és jól érzi magát, hanem másokkal is jót tesz, elkötelezett, s a világot is értékesebbé teszi. „Egyszerűen csak kissé túl kell lépniünk a saját érdekeinken, hogy megosszuk és ünnepeljük a jószágot másokban” (Fredrickson, 2015, 34). Vegyük észre életünk áldásait, s a pillanatban megmutatózó öröm ugyancsak felfedezésre, átélésre vár. Felismerni és értékelni a velünk történő jó mozzanatok egyúttal megérinti a szívünket. Osztolni ebben a jóban mással még inkább meg gazdagító élmény. Ha a gyermekek számára is mintát mutatunk mindezekben, úgy nemcsak érzéseik világában nyújtunk támaszt számukra, hanem a világ felfedezését és későbbi társas kapcsolataikat is gazdagíthatjuk. „A virágzás képviseli a lehetséges legjobb jövőnket. A pozitivitás pedig segíthet abban, hogy el is érijük.” (Fredrickson, 2015, 34)

FELHASZNÁLT IRODALOM

■ Bagdy Emőke – Kövi Zsuzsanna – Mírnics Zsuzsanna (2014): *Fény és árnyék. A tehetségerők felszabadítása. Génusz Könyvek 36.* Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szö-

vetsége, Budapest. http://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/genusz_36_net2.pdf

■ Balogh László (2019): *A tehetség kézikönyve.* Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. http://tehetseg.hu/sites/default/files/kezikonyv/nk_mind_0.pdf

■ Bányai Éva – Varga Katalin (2013, szerk.): *Affektív pszichológia.* Medicina Könyvkiadó, Budapest.

■ Bettelheim, Bruno (1991): *Az elég jó szülő.* Gondolat Kiadó, Budapest.

■ Bowlby, J. (2009): *A biztos bázis.* Animula Kiadó, Budapest.

■ Erikson, Erik H. (2002): *Gyermekkor és társadalom.* Osiris Kiadó, Budapest.

■ Fredrickson, Barbara (2015): *A pozitív érzelmek hatalma.* Akadémiai Kiadó, Budapest.

■ Fredrickson, Barbara (2014): *Love 2.0 A határtalan szeretet.* Akadémiai Kiadó, Budapest.

■ Harmatiné Olajos Tímea – Pataky Nóra (2014): *A lelki egészség személyiségdinamikai kettősségei – kihívások a tehetséggondozásban.* Génusz Műhely 10. Didakt Kiadó, Budapest. http://tehetseg.hu/sites/default/files/genusz_muhely/wp_10w.pdf

■ Harmatiné Olajos Tímea (2011): *Tehetség és szocio-emocionális fejlődés.* Didakt Kiadó, Budapest. http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Tehtseg_es_szocio-emocionalis.pdf

■ Németh Dávid (2012): *Pasztorálanthropológia I.* Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest.

