

FEHÉR ÁGOTA – LEHOCZKY MÁRIA MAGDOLNA

## ÉRZELMI NEVELÉS RÉGEN ÉS MOST

„Legnagyobb cél pedig itt e földi létben, ember lenni mindég minden körülményben.” Arany János gondolata mélyen megérinti emberségünk értékét, s magában hordozza küldetésünket önmagunk és társaink lelki gyarapítása irányában. Személyiségünk különleges világa megannyi értékes készséget rejt, egyéni eszköztárunk azonban fontos, hogy ne csak önmagunk számára váljon elérhetővé, sokkal inkább hordozza a másokkal való megosztás, a mások számára való továbbadás értékes üzenetét.

A gyermekek felnövekedésének útját kísérő szülők és pedagógusok támasza még jelentősebb iránymutatót jelent. A közös lépések értékes kapaszkodói lehetnek a gyermekeknek, amennyiben megélik az összetartozás élményét, s hogy megoszthatják tapasztalásaikat, kérdéseiket, belső vívódásaikat, egyúttal örömeiket, eredményeiket vagy akár csalódásaikat. A megosztás által a saját belső élmények és érzések is tudatosabbá válhatnak, belső viharok csillapodhatnak, útelágazások válaszokkal kapcsolódhatnak, feszültségek megszélidülhetnek, összességében a lelki egyensúly élménye is megélhető.

A nevelésnek kiemelt meghatározóját képezi az érzelmi nevelés, amely a személyiség teljességének figyelembevételét, lelki erőforrásainak megerősítését is nyújtja, s bizony minderre nagy szükség volt napjainkat jóval megelőzően, évtizedekkel-évszázadokkal korábban is. Természetesen az élet számos mozzanatban eltért a ma megszokottól, ám a lelki egyensúly megélése mindig is segítségül szolgált, s ahogyan a jelen gyökerei sem szakíthatóak el a múlttól, úgy érdemes a régi idők üzeneteit napjaink rátekintésével is átgondolnunk. Mindebben Kiss Áron (1845–1908), a nevelés oly sok mozzanatában meghatározó tudományos gondolatok megalapozója nyújt iránymutatót számunkra.

### ÉRZELMI ÉLMÉNYEINK FORRÁSAI

„Az érzelmi megnyilatkozások úgy hozzátartoznak az emberi élet teljességéhez, mint a virághoz az illat.” (Rókusfalvy, 2019, 103) A velünk történt élethelyzetek mind megérintenek bennünket valamiképpen, egyúttal segítségül is szolgálnak lelki erőink aktivizálásában. „Ha az egyéni és a társadalmi élet bármely területét tekintjük is, azt tapasztaljuk, hogy igazán nagy teljesítmények ott jöttek létre, ahol az emberi erőfeszítést érzelmekkel mélyen átszótt motívumok ösztönözték.” (Rókusfalvy, 2019, 103)

Kiss Áron már *Nevelés és oktatástan* című, Öreg Jánossal közös kötetében, 1876-ban kiemeli: az érzelmeket „az idegrendszerre szétáradó változsról való tudásunk... életműködésünk hévmérőjének tekinthetjük. E nélkül nem ismernénk



| Fotó: Nagy Fanni

fel a káros befolyásokat, s életünk azok hatása alatt csakhamar tönkre menne, sem az előnyösöket, s így nem igyekezhetnénk ezeket minél tovább fenntartani s ismétlődésükről gondoskodni” (Kiss – Öreg, 1876, 59–60). Láthatjuk, hogy már a 19. században nagy fontosságot tulajdonítottak az érzelmek világának, amely a tanítók számára készült vezérkönyvben még méltóbb a kiemelésre, hiszen elválaszthatatlan mind a nevelők, mind a gyermekek személyiségétől. Érzelmek által megerősítést kapunk arról, hogy a bennünket körülvevő helyzetek, történések hogyan hatnak ránk, kifejezik, hogy azok mennyiben kellemesek számunkra, mindennek pedig szerepe van abban is, hogy értékesnek éljük meg egyes dolgokat.

Az érzelmek lényegi pilléréként közvetlenül építhetünk a gondolatokkal való összefonódásukra, valamint megerősítést nyert: küldetéseink megvalósításához a pozitív érzelmi beállítódás jelent igazán értékes támogatást, nyújt további pozitív gondolati támogatást, lelkesítést (Kiss – Öreg, 1876; Norrish, 2015), mindemellett természetesen a negatív érzelmek is magukkal ragadhatnak. A személyes bevonódás élménye, az érzelmi megérintődés segít értéket, értelmet adni a velünk és bennünk történeteknek, s ha az egyén megérzi ezt a megszólítódást, azzal kiemeltebbé is válnak számára fontos tartalmak, egyúttal további erőforrásainak mozgósításához is hozzásegítenek. Ez a mély belső élményfeldolgozás a legjellemzőbb vonása az ún. szuperérzékeny személyeknek (Aron, 2021), amely sajátosság együtt jár az intuíciók megszólítódásával, s olyan finom jelzések észrevételének, követésének megvalósulásával, amelyet mások tekintete, megérzése már elkerül.

Különbözőek vagyunk abban, hogy kit mi szólít meg a világ rengeteg történéseiből, kit mi ragad magával, így a gyermekeket kísérő felnőttek számára éppen ennek a rezdülésnek kiemelése, tudatosítása és támogatása is fontos küldetést jelent. Ne siessünk el az életünk forgatagai mellett, hiszen csak maga az egyén élheti át legteljesebben a benne megmozdult, felszólító üzenetet, „mindenki csak saját érzelmeiről bír közvetlen tudomással” (Kiss – Öreg, 1876, 62). Fontos, hogy ennek a pillanatnak lelki töltése is megállásra, közvetlen megélésre serkentsen, így vezethet további felfedezésekhez a külvilág és a saját belső élmények irányában egyaránt. Minden ilyen megállás, tudatosítás, értelemadás is segítség a velünk és bennünk történetek megértésében, jelentőségének átélésében, ezáltal az egyén saját útjának bejárását támogatja.

Az érzelmek értelemadó szerepe a lelki egyensúly megtapasztalásában is kiemelendő. Napjaink mindannyiszor magukban hordoznak változásokat, amelyek ugyancsak magukkal ragadnak, alkalmazkodni szükséges hozzájuk. A változás bizonytalanságot rejt, s „a harmonikus, hatékony és érzelmileg is hangolt életvezetés csak részben okosság kérdése. Legáltalában annyira önmagunkkal szembenézni merő bátorság és megfelelő érzelmi alkalmazkodás kérdése is” (Rókusfalvy, 2019, 112). A világ történéseiből számunkra fontossággal bíró mozzanatok, értékek tehát olyan kapaszkodót is nyújtanak, amelyek a bizonytalanság feszültségét csökkentik, s az egyén érzésvilágában ezzel is egyensúlyt, nyugalmat támogatnak. Mindezt a gyermekek felnövekedését kísérő szülők és pedagógusok számára is üzenetet hordoznak: érdemes megállni, közösen is megtámogatni a biztos, értékes mozzanatok, élményeket.

A szív „a teljes személyiségnek a tudatlanban gyökerező magva” (Rókusfalvy, 2019, 111). A szívben hordozott érzések, s leginkább a belső harmónia, az érzelmi és lelki egyensúly megélése és tudatosítása tehát abban is értékes segítséget nyújt, hogy a felszín helyett mélyebb önmagunkhoz is közelebb érkezhessünk. A gyermekek számára azzal segíthetünk legtöbbet ehhez kapcsolódóan, ha az ő élményeiknek is teret adunk, meghallgatjuk és továbbiak megosztására bátorítjuk őket. Kiss Áron és Öreg János is felhívják a figyelmet a valóság és az egyén saját élménye között különbségre, amelyek között sokkal lényegesebb az egyéni látásmód, az érzelmi élmények megismerése, mint a valóság pontos azonosítása (Kiss – Öreg, 1876), mindez pedig gyermekek nevelői számára még jelentősebb üzenet.

Fontos tehát, hogy a gyermekek élményeire való figyelmes odafordulásunk által mintát is nyújtsunk, mi is osszuk meg élményeinket a számukra érthető módon. Eközben ne csak mozgalmak akciókról, cselekedetekről beszéljünk, hanem a tevékenységek közben átélt érzéseinket is hozzuk szóba. Sokszor nem elég gazdag a szókincsünk egy-egy érzés megnevezéséhez, ám ne feledjük: ezekhez kapcsolódóan az ingerküszöbünk is alacsonyabb, mint a pozitívakra (Reinhardt, 2009), vagyis a negatív érzéseinkről alapvetően többet beszélünk. Az evolúció megtanította, hogy kisebb veszélyforrásra, negatív élethelyzetre jobban figyeljünk oda, ezért ezek hamarabb kiemelkednek számunkra, miközben a pozitív élmények, helyzetek szinte magától értetődővé válnak, nem kapnak elegendő megerősítést, amely pedig a további előfordulásukat is megtámogatná (Németh, 2012).

Mindez a szellemiség, a csendes, elmélyült figyelem a társaink irányában akkor bontakoztatható ki a maga teljességében, ha a felnőttek nem sodródnak külső zavaró történések irányában, sem saját belső vívódásaik elterelő hatásának engednek, hanem a társ jelzéseire, reakcióira, élményeire fókuszálnak, ahhoz kapcsolódnak. Az így kifejezett és megtartott nyugalmas odafordulás a hozott feszültségeket is nyugalmassá szelídíti, ezzel is megtámogatja a békesség élményét és későbbi megtalálását. Amennyiben az egyén is megtapasztalja, hogy ez az élmény ott van benne, ő maga is hordozza a nyugalom gyökereit, úgy könnyebb visszatalálnia hozzá, hisz mindig könnyebb a meglévő készségeket megerősíteni, mint újakat létrehozni.

## A GYERMEKEK ÉRZELMI NEVELÉSÉNEK TOVÁBBI LEHETŐSÉGEI

Az érzelmi egyensúly támogatásához kapcsolódóan már a 19. században megerősítésre került a lelkierő, az akarat fontossága és hozzájuk kapcsolódóan „termelőképeség” szerepe: „korán szokják a gyermek bizonyos célú megvalósító munkássághoz” (Kiss – Öreg, 1876, 65). Cselekedeteink és céljaink megsegítik az erőforrások sokszorozódását, a kitartás és az énhatékonyság átélését, s a tevékenységek által önmagunk lelki erőforrásai, érzelmi egyensúlyának megtapasztalása is támaszt kaphat. Saját cselekedeteink közben érkező akadályok, nehézségek ugyancsak értékesek az egyén további erőforrásainak gazdagításában, mint ahogyan a másokkal való kapcsolat együttműködésre, s akár együtt szenvedésre vagy az öröm megosztására is biztat. „Oda törekedjünk, hogy a magasabb, szellemibb élvezetek s gyönyörökben lelje kedvét a

növendék: tanuljon s tudjon lelkesülni az örök jó, szép és igaz iránt – ekkor vigaszt talál magának az élet minden keservei között is, s nyugodt kedélyhangulatra teszen szert.” (Kiss – Öreg, 1876, 66)

Fejlesszünk ki mind a gyermekekben, mind önmagunkban minél mélyebb, stabilabb, hatékonyabb és gazdagabb érzelmevilágot, eközben a pozitív érzelmeket is emeljük ki. Mindehhez leghatékonyabb eszköz tehát a tartalmas tevékenységek kialakítása és helyes irányítása az életkori sajátosságoknak megfelelően, ugyanakkor kiemelendő, hogy az érzékenységek együttjárhat a túl sok inger kerülésével is. Ezért úgy jó szerveznünk a gyermekek életét, tevékenységeit, hogy az aktívabb szakaszokat feltétlenül kövesse csendesebb, elmélyülésre lehetővé adó, ezáltal belső élményeinek feldolgozására, ön maga számára szóló megérintődések követésében támogató szakasz is. Nem előnyös az ingerek túlterhelése, ez egyúttal fokozott izgatottságot is kiválthat, ami szintén nem az elmélyült belső átgondolások segítőtje. A csendesebb, átgondolásokra is lehetőséget adó időszakokhoz kapcsolódóan a nevelő szerepe a gyermek élményeinek kísérése, s a meghallgatás által is nyújtható lelki megerősítés, az érzelmi egyensúly támogatása.

Az érzelmekeknek a magatartásszabályozásban is lényeges szerepe van: ahogyan a gyermekek érzésvilága kíséri reakcióikat, úgy reakcióik formálják is átéléseiket. Érdemes tudatosan figyelni a pozitív cselekedetek megerősítésére, hiszen ezzel tudjuk csökkenteni a negatív viselkedésmódok későbbi előfordulását, általa pedig negatív érzelmelek előretörését. Negatív érzések mindig is részei az ember világának, ám rajtunk is múlik, hogy mennyire válnak uralkodóvá, esetleg az egyén maga is megszelídítheti, formálhatja, átfordíthatja pozitívvá.

Mindehhez különösen gyermekek számára leginkább az érzelmi biztonság élményére van szükség, amelyre építve újabb lendületet meríthet, ráatalálhat kintartásának erejére és annak reménységére, hogy lehet megoldásra jutni a gondokban. A bizakodás a pozitív jövőre találásban megsegíti annak megvalósítását is, mindemellett a biztonságélményhez segítő közösség, az egymásra figyelés, a szeretet megtapasztalása további értékes kapaszkodóul szolgál. „Mindenkinek meg kell tanulnia tekintettel lenni a másokra, átvenni az ő perspektíváját egy-egy szituáció megítélésénél, és érzelmileg is rá kell hangolódni a többiekre, meg kell értenie az ő átéléseiket.” (Németh, 2012, 161)

Egy jó közösség tagjai „érzelmi rendezettségre és összeszedettségre segítenek azáltal is, hogy teret adnak az érzelmelek kifejezésének, majd kanalizálják azokat. Részből pedig a felvetődő végső kérdések megválaszolásában nyújtanak támogatásokat ... Egyedül elakadna vagy megtorpanna az ember és nem jutna el megnyugtató következtetésekkig. Látva mások békeességét egy-egy megoldásban, relativizálódnak az akadályok.” (Németh, 2012, 172)

Az érzelmi nevelés közvetlen összefüggésben áll az erkölcsi neveléssel is, így az érzelmi világunk fejlesztése, a lelki egyensúly és a pozitív lelki támaszték megtapasztalása egyúttal megsegíti „az emberre nézve hasznos, jónak nevezett dolgoknak cselekvését és az ezekkel ellenkező káros és így rossznak kerülését ... Érzelem nélkül erkölcsiségről ... szó sem lehetne” (Kiss – Öreg, 1876, 63–64). Ha az egyén érzéseinek világa magában hordozza többek között a hála, a részvét, a lelkiismeret érzéseit, úgy mindez hozzájárul ahhoz, hogy az emberiség számára tehető jó cselekedetek, értékes segítő kapcsolódások is kibontakozhassanak.

Már a 19. században megerősítést nyert: legértékesebb nevelő hatást azzal érhetjük el, ha cselekedeteinek jósága felől a gyermek „önnön maga is bensőleg meg van győződve” (Kiss – Öreg, 1876, 89). Cselekedetei közben fontos, hogy megélehesse azok következményeit, legyen tapasztalása a belső szándéka hatásrendszeréről, s amennyiben a nevelők visszajelzést nyújtanak mindezekhez kapcsolódóan, azzal is hozzájárulnak a tudatos tapasztalásokhoz. A nevelés eredményességét támogathatjuk, ha „a gyermekben már kifejtett érzelmekhez, gondolatokhoz fogalmakhoz kötjük oktatásunkat” (Kiss – Öreg, 1876, 98).

„Az igazságosság szabályai és elvei megtartásához szükség van az embertársak iránti jóakaratra, s általában pozitív érzelmi indítékokra.” (Németh, 2012, 346) Az erkölcsös magatartást tehát leginkább a beleélés, az empátia motiválja, a másik ember javának, érdekeinek, érzelmeinek figyelemmel kísérése, mindezek által pedig megértésükre törekvés (Rókusfalvy, 2019, 112). „Az empátiás érzelmek indítanak arra, hogy tegyünk valamit a másik ember szenvedésének, kellemetlenségeinek, szorult helyzetének vagy rossz közérzetének az enyhítésére. Az empátia szerepe a gondoskodó-törődő moralitás esetén magától értetődik. Beleélés útján méri föl az ember a másik személy helyzetét, és ítéli meg rászorultságát a gondoskodó szeretetre.” (Németh, 2012, 346)

A társaink irányában kifejezett gazdag, mély érzelmi világ és jószándék segít kifejezni és egyúttal megsokszorozni a személyes érzékenységet, a finom rezdülésekre fogékony körültekintés készségét, az apró részletekre kiterjedő intenzív figyelmet, a lelkiismeretesség értékét. Mindez értékes összetartáshoz segíti a közösséget, egyúttal megerősíti: „amit érzünk, az sokkal maradandóbb hatást gyakorol reánk, mint amit pusztán erkölcsi oktatásképpen hallunk” (Kiss – Öreg, 1876, 77). Köszönet azoknak a nevelőknek, akik mindezek által a gondjaikra bízott gyermekek számára is megmutatják az emberiség értékét, ezzel azt megsokszorozva támogatják útjukat küldetések beteljesítésében.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Aron, Elaine N. (2021): *Szuperérzékenyek gyakorlati kézikönyve*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, ISBN: 978-615-5932-58-8.
- Kiss Áron – Öreg János (1876): *Nevelés és oktatás*. Budapest.
- Németh Dávid (2012): *Pasztorálanthropológia*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, ISBN: 978-963-236-636-4.
- Norrish, Jacolyn M. (2015): *Positive Education – The Geelong Grammar School Journey. Series of positive psychology*. Oxford University Press, ISBN: 9780198702580., <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198702580.001.0001> (Letöltés ideje: 2022. július 8.)
- Reinhardt Melinda (2009): *Miért hasznosak a pozitív érzelmek iskolai környezetben? A pozitív pszichológia hozzájárulása pedagógiai kérdésekhez*. In: *Iskolakultúra*, 19. évf., 9. sz., 24–45., ISSN: 1215-5233., [http://real.mtak.hu/58062/1/9\\_EPA00011\\_iskolakultura\\_2009-9.pdf](http://real.mtak.hu/58062/1/9_EPA00011_iskolakultura_2009-9.pdf) (Letöltés ideje: 2022. július 8.)
- Rókusfalvy Pál (2019): *Pszichológia: az emberi életdráma tudománya*. Budapest, Püski Kiadó, ISBN: 978-963-302-260-3.