

Nagy Mészáros Krisztina

Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban

Az érzelmi intelligencia (EI) fogalma Goleman (2001) munkásságán keresztül vált ismertté, és azóta a pedagógiai gyakorlatban is egyre nagyobb figyelmet kap. Az érzelmi intelligencia az érzelmekben való gondolkodás képességét foglalja magába. Mivel képességről van szó, velünk született alapjai vannak, amely gyakorlás, fejlesztés révén készséggé fejleszthető. Ebből kifolyólag tudatosítanunk kell, hogy az érzelmeink kifejezésének, megélésének és szabályozásának is vannak személyiségünkhöz kapcsolódó elemei. Az érzelmi intelligencia által monitorozni tudjuk nemcsak a saját, hanem mások érzéseit és érzelmeit is, s ennek hasznosítására a gondolkodást és a cselekvést használjuk. A gyermekek társadalmi és érzelmi fejlődéséhez elengedhetetlen az érzelmek felismerése, megértése és kezelése, ugyanis elképzelhetetlen, hogy bárki is képes legyen szocializálódni, ha képtelen az érzelmei legalább alapszintű szabályozására. Gondoljunk csak bele, mi történne egy óvodai csoporttal, ha húsz gyermek ösztönszerű reakciókkal közölné az óvó nénivel, hogy dühös.



Forrás: chatgpt.com

Az érzelmek kezelése

Az érzelmi intelligencia egyik legismertebb elmélete a Mayer–Salovey-modell, amelyet Peter Salovey és John D. Mayer dolgozott ki az 1990-es évek elején. A modell négy alapvető komponensre épül, amelyek leírják az érzelmek kezelésének és megértésének folyamatát:

1. **Érzelemfelismerés:** Az érzelmek észlelése és azonosítása másokban és saját magunkban. Ez magában foglalja az arckifejezések, a hanghordozás és a testbeszéd értelmezését.
2. **Érzelemhasználat:** Az érzelmek alkalmazása a gondolkodás és a problémamegoldás során. Ez azt jelenti, hogy az érzelmek motiváló hatását kihasználva segítünk magunknak és másoknak a célok elérésében.
3. **Érzelemértés:** Az érzelmek összetett természetének a megértése, beleértve az érzelmek közötti kapcsolatok feltárását és az érzelmi reakciók előrejelzését.
4. **Érzelemkezelés:** Az érzelmek szabályozásának a képessége, amely lehetővé teszi, hogy hatékonyan kezeljük az érzelmi reakcióinkat, és megküzdjünk a stresszel (Salovey és Mayer, 1990, 189).

A Mayer–Salovey-modell hangsúlyozza, hogy az érzelmi intelligencia nem csupán az érzelmek észlelését és megértését jelenti, hanem azok aktív alkalmazását és kezelését is a mindennapi életben. Ez a modell fontos szerepet játszik a gyermekek érzelmi intelligenciájának növelésében.

Az érzelmi intelligencia fejlesztése a családban

A születés utáni időszakban a gyermek szociális viselkedése a családi környezet hatásainak a függvényében alakul. Meltzoff és Gopnik (2010) feltételezik, hogy veleszületett mechanizmusok teszik lehetővé a csecsemő számára, hogy az élet kezdetétől érzelmi állapotokat tulajdonítson másoknak, ezért a legalapvetőbb tanulási folyamatnak, az utánzásnak itt is jelentős szerepe van. Elméletüket arra alapozták, hogy az újszülött babáknak veleszületett képességük és hajlamuk van arra, hogy a felnőttek egyes arckifejezéseit és néhány alapérzelmet kifejező arc-mimikai jelzést utánozzanak.

Az érzelemszabályozás alapjait már a korai időszakokban lefektetjük. Ez egy folyamatosan fejlődő képesség, amely a korai gyermekkortól egészen a felnőttkorig terjed.

Lewis (2000) elmélete szerint az alapérzelmek, mint például az elégedettség kifejezésére szolgáló öröm, az érdeklődés hatására megjelenő meglepődés és a kellemetlen érzések kifejezésére szolgáló szomorúság, undor, valamint a düh és félelem már az első hat hónapban megjelennek az ember életében. Az érzelem megértéséhez szükség van a verbális érzelemkifejezés fejlődésére, hogy azok magyarázatot tudjanak szolgáltatni a megélt érzelmi állapotokra vonatkozóan. Négyéves korig a gyermekek inkább arckifejezéssel vagy viselkedéssel írják le az érzéseket, külső okokkal magyarázva. Azt, hogy mit miért csinálnak, csak azután képesek verbalizálni, miután az érzéseiket szabadon megélték. Például: sír, mert elesett, és miután a gondozója megvigasztalja, megnyugszik, ezt követően már képes kommunikálni, hogy azért sír, mert „bibije“ van.

Sokat segíthet az érzelmek azonosítása, azok szavakkal történő kifejezése, amelyet természetesen nem a gyermektől várunk el, hanem mi, a felnőttek vezetjük őt rá. Úgy látom, fáradt vagyok, és emiatt türelmetlenebb – szólhat így is egy rávezetés. Ezáltal a kisgyermek

tudja azonosítani a fáradtságot és a türelmetlenséget is, amely már sokkal összetettebb észlelése az állapotának.

Az érzelemszabályozás tanítása lehet a személyiségfejlődés szempontjából pozitív és negatív irányba ható is. Hiszen mikor a szülő, nagyszülő, testvér egy-egy érzelmi megéléshez minősítést is alkalmaz, vagyis a gyermek érzéseit összekapcsolja a gyerekekkel, az mélyen és rombolóan hat a gyermek önértékelésre. Például, ha azt mondjuk, ne légy dühös, rossz gyerek vagy, akkor nem az érzelemszabályozást tanítjuk meg a gyermeknek, hanem az érzelmek elnyomását, mivel szégyenérzetet, szorongást okozunk neki. Fontos tehát, hogy a negatív érzelmeknél válasszuk külön a viselkedést magától a gyerektől: nem ő a hisztis, hanem a reakciója, a magatartása. Kerüljük az olyan szavakat, amelyeket megpecsételik, stigmatizálják a gyereket: nem rossz, nem lusta, nem buta, nem gonosz, nem hálátlan.

Az érzelemszabályozás képességének kialakulásában a szülőknek, különös tekintettel az anyának van jelentős szerepe, aki (többnyire) az elsődleges gondozó, akivel a gyermeknek perinatális kapcsolata is volt, vagyis akinek a reakcióira kiemelten érzékeny a gyermek.

A kötődés és az érzelmek kapcsolata

A korai kötődésmintázat-kutatók (Bowlby 1969, Ainsworth – Bowlby 1991) az anya–gyermek kapcsolat minőségével magyarázzák az érzelmek fejlődését. Négy alapvető kötődésformát különítenek el:

1. Biztonságos kötődés: A biztonságosan kötődő gyermekek kiegyensúlyozottak, boldogok. Bízhatnak az édesanyjában, és bízhatnak a világban. Egyéves kor körül már képesek arra, hogy az édesanyjuk jelenlétében bátran felfedező útra induljanak, azonban az idegenekben ekkor még nem bízhatnak. Ha társaságban vannak, akkor kezdetben az jellemző, hogy az édesanya ölében ülve ismerkednek a világgal, majd a többi emberrel is könnyen teremtenek kapcsolatokat. Ha az édesanya nincs jelen a szobában, akkor egy idő után a gyermek nyugtalan lesz, de az édesanya visszajövele megnyugtatja.

2. Elkerülő kötődés: Az elkerülő kötődésű gyermek ragaszkodik az édesanyjához, de hamar megtanulja, hogy ne mutassa ki az érzelmeit. Ezek a gyermekek magabiztosnak tűnnek, az édesanyjától úgy távolodnak el, mintha ott sem volna. Nem keresik a szülővel a kapcsolatot, az idegenekkel barátságosak. Ha bajban vannak, nem az anyához futnak oda, inkább elkerülik, de nem is tudnak teljesen megnyugodni az anyánál. Ennek hátterében többnyire a szülő kiszámíthatatlan viselkedése áll. Ezek a gyerekek is kötődnek a szülőhöz, de nem kedvelik az ölelést, a puszilgatást, csak akkor fejezik ki érzelmeiket, ha azonnali választ kapnak rá.

3. Ambivalens kötődés: Az ilyen gyermekek még a biztonságos helyzetekben sem mernek elszakadni az édesanyjuktól. Folyamatosan figyelik az anyát, bizonytalanul viselkednek, nem fedezik fel a környezetüket, szorongónak tűnnek. Ha az anya kimegy a szobából, pánikba esnek, de az anya visszajövele sem nyugtatja meg őket. Ambivalens módon reagálnak, ölelik a szülőt, de meg is ütözik közben, kiabálnak, „tegyél le“, de nem akarnak leszállni az anya öléből.

4. Elutasító vagy dezorganizált kötődés: az ilyen gyermekek egyéves korukra már érzelmileg súlyosan sérültek, többnyire bántalmazottak. Viselkedésükre a rendezetlenség jellemző. Alig játszanak, a földre vetik magukat, hisztérikus rohamaik vannak. Szélsőséges viselkedésmódokat mutatnak. Nem bízhatnak a szüleikben, és gyakran félnek is tőlük, menekülnek az anya elől. Ez a kötődési mintázat a szélsőségesen elhanyagolt gyermekek jellemzője.

A gyermeket ért nevelési hatások meghatározhatják a felnőttkori érzelmi megküzdési képességet, azt, hogy hogyan lesz képes az egyén helytállni a hétköznapi helyzetekben, hogyan tudja megélni és kifejezni az érzéseit önmaga és mások felé. Ez később is különösen fontos, hiszen a párkapcsolati működést is meghatározza.

Nevelés és az érzelmek

Gottman és DeClaire (2016) a szülő–gyermek interakciók vizsgálatából nyert tapasztalatok alapján négyféle szülői magatartást azonosított, melyek befolyással lehetnek a gyermek későbbi érzelmi alkalmazkodóképességére (a Kurt Lewin által 1946-ban kidolgozott nevelési stílusok némi átalakításával).

Az első típusba az érzelmi fejlesztő típusú nevelés tartozik. Az érzelmi fejlesztő szülők gyermekei megtanulják felismerni és szabályozni saját érzéseiket, képesek megoldani a problémáikat, az önértékelésük stabil lesz, és a társas helyzetekben is jól kijönnek egymással. Ezek a szülők engedik gyermekeik önállósodási törekvéseinek a megnyilvánulását, mintát mutatnak a stresszel szembeni megküzdésre, értékeli gyermekeik előrehaladását, és szeretettel veszik körbe a gyermekeiket. Ez a nevelési stílus kedvez leginkább az egészséges érzelmi intelligencia kifejlődésének.

Az elutasító szülők semmibe veszik vagy bagatellizálják a gyermek érzéseit. Jelentéktelennek tartják a gyermek kiskori megnyilvánulásait, igyekeznek elterelni az érzelmekről a figyelmet. Ebből a gyermekek azt tanulják meg, hogy az érzéseik nem fontosak és nem is jogosak, ne figyeljenek arra, amit éreznek. Mindez viszont inkább gátolni, nem pedig elősegíteni fogja, hogy a gyermek megtanulja szabályozni az érzelmeit.

A következő csoport a helytelenítő szülők csoportja. Azok a szülők tartoznak e csoportba, akik gyakran szidják vagy büntetik a gyermekeiket. Nem támogatják az érzelmek kifejezését, kritizálják a gyermeket az érzelmei miatt. Az így nevelt gyerekek ennek hatására nehezen kezelik a saját érzéseiket, társas kapcsolati nehézségekkel küzdenek, és jelentős stresszt élnek át az érzelmek titokban tartása érdekében.

Az utolsó típusba a laissez-faire vagy be nem avató szülők tartoznak. Ezek a szülők elfogadják a gyermekek negatív érzelmeit, és együtt éreznek azzal, de nem segítenek a megoldásában. Sem korlátokat, sem megoldásokat nem adnak. A nevelés során a gyermeknek mindent szabad, szabad az érzések, érzelmek kifejezése is, csak hogy nem kínálnak útmutatást a gyermek viselkedésére vonatkozóan, ahogy a korlátok hiánya is feszültséget kelt a gyermekben, hiszen a hatalma meghaladja a biztonságos kereteit. Nem tanítanak meg a gyermeknek problémamegoldó, kudarctűrő technikákat. Nem szabnak határokat, ami azt eredményezi, hogy a gyermek nem tanulja meg szabályozni az érzéseit, és nehezen tud majd társas kapcsolatokat létesíteni.

Természetesen az érzelmi fejlesztő típusú nevelés segíti leginkább a fejlett érzelmi intelligencia kialakulását, azonban figyelembe kell venni a gyermekre jellemző egyéni különbségeket is. A nevelés sosem egysíkú, és a különböző élethelyzetek más-más nevelési stílus alkalmazását követelik meg. Így gyakran megesik, hogy nem lehet egy szülőpárt csak egy nevelési stílussal azonosítani, inkább a gyermekhez való hozzáállást, a gyakran alkalmazott stratégiát lehet meghatározni.

Valójában az érzelmi intelligencia fejlesztése korai gyerekkorban nem is tekinthető szándékos, direkt fejlesztési folyamatnak, hanem inkább egyfajta tudatos odafigyeléssel egybekötött mintaadásként értelmezhető. Néhány példa a nevelés lehetőségeire:

1. Minta- és példaadás: A szülői példa fontos az érzelelkifejezés megtanulásában. Előnyös, ha a szülők mintát adva fejezik ki érzéseiket. Az érzelmek kimutatása sokszor nem egyszerű (nevelési hiányosság következtében), de minél korábban ösztönözzük arra a gyermeket, hogy merje kimutatni az érzelmeit, érzelmileg annál kifinomultabb lesz. Az utánzásnak ebben a korban különösen nagy szerepe lehet.

2. Beszélgetés: A mintaadás mellett lényeges, hogy a szülők verbálisan és nonverbálisan is kommunikálják érzéseiket, érzelmeiket. Például a gyermek pozitív viselkedésének leírása során nem elegendő az, ha a szülő közli, hogy „ügyes vagy“, hanem sokkal többet mond, ha közben saját érzéseit is közvetíti: „Olyan boldoggá tesz, hogy látom, hogy egyre ügyesebb vagy“. Ha a gyermek helytelenül viselkedik, akkor a sokszor egyszerűnek tűnő „rossz vagy“ helyett érdemesebb lenne azt mondani, hogy „én úgy szeretlek téged, de ez a viselkedés elfogadhatatlan a számomra, és szomorúvá tesz“. Az érzéletes magyarázat segíti a gyermekeket abban, hogy megtanulják az érzéseik megfogalmazását, megjelenítését.

3. Meghallgatás és megértés: Faber és Mazlish (2016) négy pontban szedi össze az érzések feldolgozásának az ajánlott menetét:

a. A gyermek meghallgatása csendben, figyelmesen.

b. A gyermek érzéseinek elfogadása, ennek kimutatása, együttérző, gyengéd szavakkal kísérve.

c. A gyermek érzéseinek megnevezése, valamint annak kimutatása, hogy megértette azokat például: „Értem, ez idegesítő lehet...“.

d. A kívánságok képzeletbeli teljesítése. Például: „Ha rajtam múlna, hogy ez megoldódjon...“
Lehetőség biztosítása az érzelmek önálló kialakítására: helyes, ha a szülő hagyja, hogy gyerek saját maga alakítsa ki az érzéseit. Ne a szülő mondja meg, hogy a gyermek mit érez. Például „Nem is fáj ez, katonadolog.“, vagy egy új gyermek születése esetén: „Ti mennyire fogjátok egymást kedvelni!“. A nem megalapozott érzelemlélek – hasonlóan az érzelmek titkolásához – büntudathoz vagy a nem megfelelés érzésének a kialakulásához vezethetnek.

4. Gyakori dicséret: A dicséret az elfogadás és az elismerés kifejezése. Dicsérni sok mindenért lehet. Dicsérni lehet a próbálkozást, az erőfeszítéseket, a kitartást, a fejlődést és a sikeres teljesítményt. A dicséretnél fontos még, hogy valós teljesítményt emeljünk ki, hogy hitelesek maradjunk. Ha egy rajtot nem tartunk elég szépnek, összetettnek, kidolgozottnak, emeljük ki a gyerek igyekezetét, hogy alkotott.

5. Mese, mesélés: A mesélés az érzelelközvetítés egyik ősi eszköze. A meséken keresztüli nevelés az érzelmeken túl egyéb kognitív és nonkognitív képességek fejlődésének a színtere (Mező F., 2017, Mező K., 2017). Az érzelmek tükröződése átvitt értelemben jelenik meg a mesélés folyamatában. Ráadásul a szülők érzelelkifejező hangszíne, a mesélés stílusa is példaként szolgálhat.

Miből is áll az érzelmi intelligencia?

Az érzelmi intelligencia összetevőit négy csoportba oszthatjuk:

1. **Önértékelés:** A gyermekeknek tudniuk kell, hogyan értékeljék a saját érzelmeiket, hogy képesek legyenek azokat megfelelően kezelni. Ez az érzelmek azonosítása és kategorizálása is egyben.

2. Empátia: Az empátia képessége lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy megértsék mások érzéseit, és reagáljanak rájuk. Ez a szociális kapcsolatok alapja.
3. Kapcsolatkezelés: A társas kapcsolatokban való navigálás képessége kulcsfontosságú az érzelmi intelligencia fejlődésében.
4. Önkontroll: Az érzelmek és impulzusok kezelése segít a gyermekeknek a stressz kezelésében és a problémák megoldásában.

Érzelmi intelligencia az iskolákban



Forrás: freepik.com

Európa-szerte látható, hogy a tanulók egyre inkább elvesztik a tanulással kapcsolatos motivációt. Másfelől az információs társadalom ingergazdag világában óriási változáson mennek keresztül maguk a gyerekek is. Figyelmük nehezebben köthető le, ezzel szemben érdeklődési körük bővült, sőt egyes területeken el is mélyült. Az iskolában nagyobb hangsúlyt kell fordítani a tanulók önállóságára, a kreativitásra, az egyéniségfejlesztésre és a gyermek nagyobb szabadságára. Az iskolának lenne szerepe a negatív hatások ellensúlyozásában. A hagyományos iskolában a kapcsolatok és konfliktusok kezelését nem tanítják, bár ez fontosabb lenne a tankönyvízü tudásnál, sőt a gondolkodás fejlesztésénél is (Hámor, 2002).

Fontos, hogy a pedagógusok példát mutassanak az érzelmek kezelése terén. Az érzelmi intelligencia mintaértékkel bír az osztályteremben, így az oktatók viselkedése, reakciói és érzelmi kezelése befolyásoló hatású. Célszerű, ha a pedagógusok olyan foglalkozásokat tartanak, amelyek keretében az érzelmekkel kapcsolatos elméleti és gyakorlati tudást oszthatnak meg a diákokkal. Sajnos jelenleg erre van az iskolai közegben a legkevesebb tér, hiszen még az osztályfőnöki óra sem kötelező, mégis egyre nagyobb az igény ezekre a foglalkozásokra. Ezeket érdemes akár egy egész napos prevenciós napba sűríteni.

A támogató és biztonságos tanulási környezet kialakítása elengedhetetlen, ahol a diákok szabadon kifejezhetik az érzelmeiket. Az őszinte, nyitott kommunikáció elősegíti az érzelmi

fejlődést. Ennek viszont alapfeltétele, hogy a pedagógus is rendelkezzen megfelelő önismerettel, tudja szabályozni az érzéseit, motivált legyen a szakmájában, foglalkozzon a rá bízott diákok érzéseivel. Mivel a pedagógus is ember, és sokan dolgoznak egy tanári karban, elmondható, a különbségeink itt is nyomon követhetőek: lesz, aki sosem tud majd a diákjaival őszintén, tekintélyelvűségét elhagyva megnyilvánulni. Szükséges azonban az érzelmek feldolgozását az iskolai közegben is vezetni. Figyelemmel kellene kísérni a diákok érzelmi állapotát. Erre talán az a tanár a legalkalmasabb, aki a legtöbb időt tölti velük, így a pedagógusok könnyebben azonosíthatják a nehézségekkel küzdő gyerekeket, és megfelelő támogatást nyújthatnak számukra. Az egyéni incidensek kezelésével lehetőséget nyújtanak a fejlődésre. Persze csakis akkor, ha azt mi annak fogadjuk el: fejlődési lehetőségnek, és nem retorzióval akarjuk kiküszöbölni.

Oktatási környezetben a következő módszerekkel fejleszthető leginkább a gyermekek érzelmi intelligenciája:

1. Játékos tanulás: A játékok során a gyermekek különböző érzelmeket tapasztalhatnak meg, és ezek segítségével tanulhatnak empátiát és együttérzést.
2. Szerepjátékok: A különböző szerepek felvétele során a gyermekek megérthetik mások nézőpontját, ami elősegíti az empátia fejlődését.
3. Csoportos foglalkozások: A közös feladatok és projektek erősítik a csapatmunkát, és lehetőséget adnak az érzelmek kifejezésére.
4. Beszélgetések: Az érzelmi tapasztalatok megbeszélése segíthet a gyermekeknek abban, hogy tudatosabban álljanak hozzá saját érzelmeikhez. Ez történhet egy reggeli körben, a tanítás elején, ahol mindenkinek teret adunk az érzéseinek kifejezésére.

Kihívások és lehetőségek

A gyermekek érzelmi intelligenciájának a fejlesztése nem mentes a kihívásoktól. A modern technológia és a közösségi média hatására csökkenhet a személyes kapcsolatok száma, ami gátolja az empátia fejlődését. Ugyanakkor a pedagógusok kreatív módszerekkel és eszközökkel segíthetik elő a gyermekek érzelmi intelligenciájának a növelését. Az érzelemszabályozás gátlói sokrétűek lehetnek, és különböző betegségek, fejlődési rendellenességek, valamint szociális és környezeti tényezők is befolyásolhatják azokat. Íme, néhány főbb tényező:

1. Mentális egészségi zavarok:
 - Depresszió: csökkent érzelmi reakciók, motivációhiány
 - Szorongásos zavarok: feszültség és aggodalom gátolhatja a hatékony érzelemszabályozást
 - Bipoláris zavar: az érzelmek szélsőséges ingadozása, amely nehezíti a stabil érzelemszabályozást
2. Fejlődési rendellenességek:
 - Autizmus-spektrumzavar: Az érzelmek felismerése és kezelése nehezebb lehet a személyek számára, ami gátolja az empátiát és társas interakcióikat.
 - Figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD): Az impulzív viselkedés és a figyelemzavar miatt nehézkes lehet az érzelmkontroll.
3. Neurobiológiai tényezők:
 - Felnőttkori traumák: Az agy fejlődése és az érzelmi feldolgozás megzavarodhat, ha valaki súlyos traumákkal néz szembe, különösen a gyermekkori traumák esetén.

- Neurotranszmitter egyensúly zavarai: Az agy kémiai egyensúlyának megváltozása befolyásolhatja az érzelemszabályozást.
- 4. Szociális és környezeti tényezők:
 - Családi háttér: A támogató vagy éppen ellenkezőleg, a diszfunkcionális családi légkör sokat számít a gyermek érzelemszabályozási képességeiben. A negatív minták és az érzelmi elhanyagolás megnehezítheti a megfelelő érzelmi válaszok kifejlődését.
 - Környezet: A stresszes vagy traumatikus környezet szintén hozzájárulhat az érzelemszabályozás nehézségeihez.
- 5. Kulturális tényezők:
 - Különböző kultúrák eltérő elvárásokat támaszthatnak az érzelmek kifejezésével és kezelésével kapcsolatban, ami befolyásolhatja az egyén érzelemszabályozási stratégiáit.

Ezek a tényezők vagy együttesen, vagy külön-külön hatással lehetnek az érzelemszabályozásra, és a hatás mértéke egyénenként változhat. Az érzelemszabályozás fejlődésének támogatása érdekében fontos a megfelelő beavatkozás, például a pszichoterápia, a támogató környezet kialakítása és a másokkal való kapcsolatok javítása.

Az érzelmi intelligencia fejlesztése elengedhetetlen a gyermekek egészséges fejlődése szempontjából. A pedagógusok szerepe kulcsfontosságú, mivel a megfelelő módszerek alkalmazásával és a tudatos érzelmi neveléssel segíthetnek a gyermekeknek abban, hogy a jövőben sikeres és empatikus felnőttekké váljanak.

Felhasznált irodalom

Ainsworth, Mary D. S., Bowlby, John (1991): *An ethological approach to personality development*. American Psychologist, 46. pp. 333–341.

Faber Adele, Mazlish Elaine (2013): *Beszélg úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje*. Budapest, Reneszánsz Kiadó.

Gottman, John, Declaire, Joan (2016): *Gyermekek érzelmi intelligenciája – Nevelés szívvel lélekkel*. Jaffa Kiadó, Budapest.

Goleman, Daniel (2001): *Érzelmi intelligencia*. Budapest, Háttér Kiadó.

Mező Ferenc (2017): Az IPOO kreatív meseterápia. In: Bujdosóné Papp Andrea: „A gyermeknek mese kell”. *A mese szerepe az óvodai és az iskolai nevelésben*. Hagyományok Háza, Budapest, 183–198.

Mező Katalin (2017): A mese szerepe a kreativitás fejlődésében. In: Bujdosóné Papp Andrea: „A gyermeknek mese kell”. *A mese szerepe az óvodai és az iskolai nevelésben*. Hagyományok Háza, Budapest. 23–42.

Salovey P., Mayer John D. (1990): *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, pp. 185–211.