

Kéri Júlia

RULER

Hogyan gondolkozzunk az érzelmi intelligencia fejlesztéséről?

Az EQ fogalma közel 30 éve robbant be a köztudatba, és lett népszerű mind a hétköznapi, mind az üzleti, mind a pedagógiai és a tudományos világban. Napjainkban is egyre több területen hangsúlyozzuk a fontosságát, célozzuk a fejlesztését. A mai trendek, folyamatok közepette talán még inkább efelé fordulunk, amikor feltesszük a kérdést, mit, hogyan adjunk át a gyerekeknek az iskolában, hogy segítsük jóllétüket, fejlődésüket, későbbi boldogulásukat.

Persze az idők folyamán az EQ fogalma a népszerűsödés miatt egyre változott, alakult. Hol hígult, hol szűkült az, amit érzelmi intelligenciának hívunk. Pedagógiai vonatkozásban a Social Emotional Learning gyűjtőnév alá rengeteg koncepció, modell tartozik. Egyre nagyobb labirintusban kell tehát az embernek – vagy az ember tanárának – megtalálnia az EQ-fejlesztés iskolai tanulásba illeszthető módját.

Ebben a cikkben nem érvelünk amellett, hogy miért fontos az érzelmi intelligencia, arról sem szeretnénk itt most meggyőzni senkit, hogy miért van helye az EQ fejlesztésének az iskolában. Sőt arra sem térünk ki – sajnos –, hogy milyen kutatások bizonyítják az érzelmi neveléssel foglalkozó programok preventív és hosszan tartó hatását, mind az iskolai teljesítményre, mind a későbbi jóllétre vonatkozóan. Abból indulunk ki, hogy a kedves olvasót erről már nem kell meggyőzni. Ehelyett bemutatunk egy olyan **keretrendszert**, amely abban segít, hogy azon keresztül, hogy megértjük az érzelmi intelligencia *képesség alapú megközelítését*, rögtön egy útvonalat is találunk a fent emlegetett fogalmi labirintusban, mellyel tanítványaink – és saját magunk – érzelmi fejlődését segíthetjük. Ilyen útvonal a YALE Egyetemen kidolgozott RULER program is, melynek célja az érzelmi intelligencia fejlesztése iskolai környezetben.

Szeretnénk elkerülni minden csábító definíciós szakadékot, de a keretrendszer logikájának a bemutatásában mégis segít, ha az *intelligencia* szóból indulunk ki. A kifejezés latin, „megért” gyökere azt jelenti, hogy valaki képes felfogni, választani, értelmezni, megérteni, vagy összefüggéseket találni dolgok között. Maibb kifejezéssel, információt feldolgozni. Ez alapján az érzelmi intelligencia érzelmi információfeldolgozást jelent. Azt gyűjti magába, mennyire értem, értelmezem és látom összefüggéseiben az érzelmeket saját magamban és másokban.

Az érzelmi intelligencia tehát egy képesség, amellyel születünk, ami fejlődik, és – nagyon fontos – amit fejleszthetünk. A tudományos szakirodalomban a fogalom képességalapú szemlélete azt jelenti, hogy a kutatók meghatározták azokat az alapvető kompetenciákat, amelyek együttesen formálják ezt az érzelmi munkát, vagyis az érzelmi intelligenciát. Ezek az EQ alapját képező kompetenciák befolyásolják számos további készség, például az önkontroll, a társas kapcsolatok kezelése, a stresszkezelés fejlődését. Számos egyéb képesség is ezekre épül, amelyeket az érzelmi intelligencia kevésbé tudományos, úgynevezett vegyes megközelítései is figyelembe vesznek.

Mik tehát ezek az érzelmi intelligenciát meghatározó alapképességek?

A RULER egy betűszó, ahol a különböző betűk az EQ alapképességeit jelölik. A RULER program az EQ képességeire irányul, és ez építi fel a tantervet. A betűszó jelentése:

R – RECOGNIZING – felismerés: Mit érzek? / Mit érez a másik?

U – UNDERSTANDING – megértés: Miért érzem ezt? Mi okozhatta, hogy ezt az érzelmet tapasztalom? / Miért érzi ezt a másik ember? Mi az érzésének az oka?

L – LABELING – elnevezés: Melyik szó írja le legjobban az érzelmemet? / A másik érzelmét?

E – EXPRESSING – kifejezés: Hogyan fejezem ki ezt az érzelmemet az arckifejezéseimen, a testbeszédemen, a viselkedésemen és a szavaimon keresztül? / Mit fejez ki a másik ember?

R – REGULATING – szabályozás, kezelés: Hasznos ez az érzelem számomra? Ha igen, hogyan fogom fenntartani? Ha nem, milyen stratégiát fogok alkalmazni annak megváltoztatására?

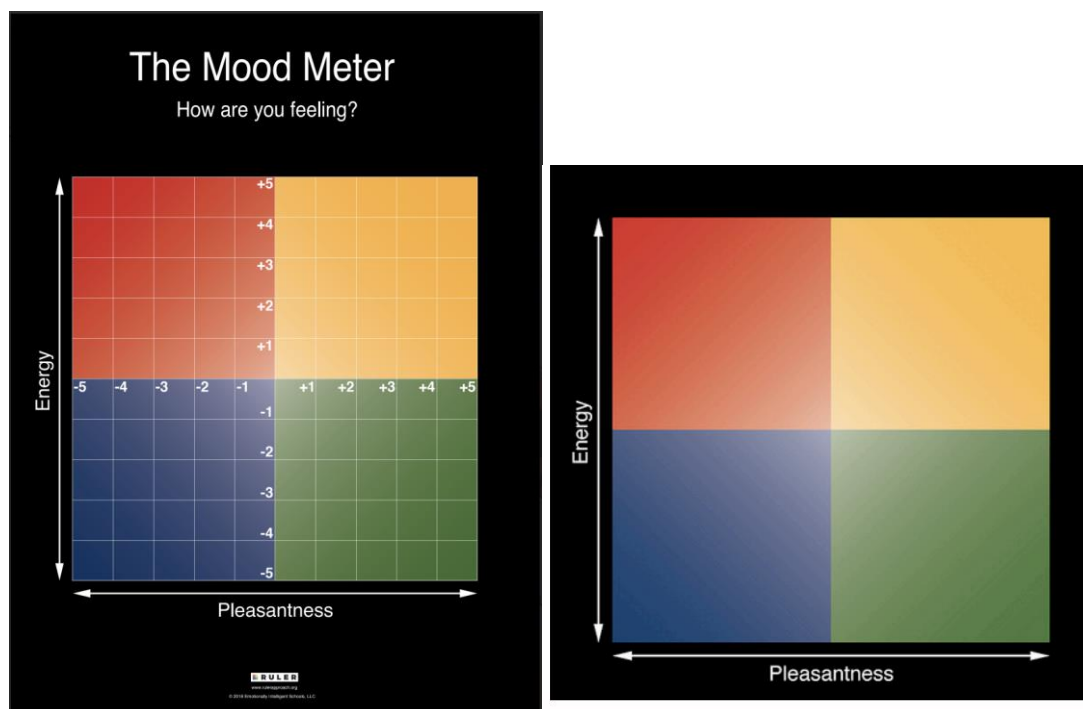
A RULER tanterv minden iskolai (és óvodai) évfolyamon úgy segíti ezen alapképességek fejlődését, hogy fókuszba kiterjed mind az egyén érzelmi életére, szokásaira, mind a társas kapcsolataira, a közösség érzelmi klímájára, mind a normák és konfliktusok, de a célok, a teljesítmény és a tanulás területére is. A tanterv ciklikus ismétlésekkel és az életkori sajátosságok mentén halad.

Egyrészt tehát tanórai keretek között az érzelmi munka fejlesztését strukturálja (érzelmek ismerete, kezelése stb.), másrészt az iskolai klímán, kultúrán, a rejtett tanterven keresztül megteremti azt a közeget, ami nélkül a tanórai fejlesztés mit sem ér. Ezért kezdődik a RULER program implementációja a tanárokkal, hiszen a mindennapi helyzetekkel, a felnőtt mintával legalább annyit tanítunk, mint a tantervvé épített órákkal.

Hogyan működik ez a program? A felépített tanulási ívekbe, (unit-okba) rendezett tanórák mellett a RULER-eszközök segítik, hogy szokássá, rutinná váljon az érzelmek, az érzelmi intelligencia szerepe és fejlesztése. Az eszközökⁱ a következők: hangulatmérő, EQ-kódex, meta-idő, érzelmiintelligencia-megálló.

Hangulatmérő (Mood meter)

A hangulatmérő egy 2x2-es koordináta-rendszer, melynek segítségével azonosíthatjuk és kifejezhetjük az érzelmeinket. Először meghatározzuk -5 és +5 között azt, hogy mennyire kellemes, majd azt, hogy mennyire energikus az, ahogy érezzük magunkat. Ez kijelöl egy pontot a 4 negyed, a 4 szín valamelyikén. Kisebb tanulókkal számok nélkül, csak a színeket és a negyedeket használjuk. A hangulatmérőt bármilyen helyzetben és konstruált gyakorlatok során is használhatjuk, ami segít abban, hogy azonosítsuk, megértsük, sőt megnevezzük és kifejezzük az érzelmeinket. Az eszköz használatához készült egy angol nyelvű applikáció, a how we feel, ahol követhetjük érzelmeink alakulását is.

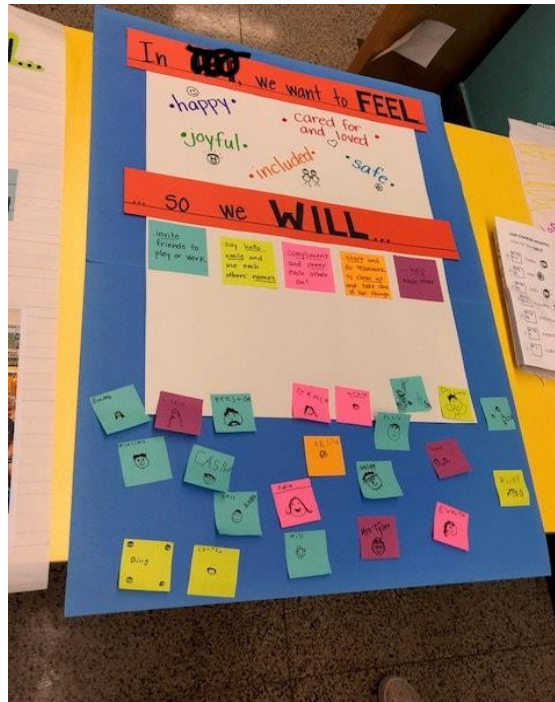


1. ábra: A hangulatmérő

Forrás: <https://rulerapproach.org/ruler-resources-for-families/>

EQ-kódex (Charter)

Az EQ-kódex egy közös megegyezésen alapuló „nyilatkozat”, ami azért jön létre, hogy kialakuljon és fenntarthatóvá váljon egy pozitív érzelmi légkör abban a csoportban, amely a kódexet létrehozta. Lehet ez egy osztály, de bármilyen csoport – akár tanári csoport is. Az EQ-kódex segítségével a csoport tagjai „szinkronba” kerülnek egymással azzal kapcsolatban, hogyan szeretnék érezni magukat a csoportban, és mit tudnak tenni annak érdekében, hogy ezeket az érzéseket mindannyian megélhessék. A kódex megírását fontos meglátások, beszélgetések kísérik, ám ezzel nem zárul le a dolog. A RULER arra hív, hogy időről időre nézzünk vissza, kérdezzünk rá a dokumentumra, hogy élő maradjon a csoport számára.



2. ábra: Az EQ-kódex

Forrás: <https://rulerapproach.org/ruler-resources-for-families/>

Metaidő (The Meta-Moment)

A metaidő segít abban, hogy tudatosan reagáljunk az érzelmi helyzetekre. A metaidő alkalmazása előtt meg kell fogalmaznunk a „legjobb énünket” (best self), amely egyfajta segítő, belső hangot takar, és néhány alkalmas foglalkozás, kérdéssor útján történik. A metaidő arra ösztönöz, hogy az ember a korábban megrajzolt „legjobb énjét” segítségül hívva álljon meg egy pillanatra, ismerje fel és kontrollálja az érzelmi reakcióit, és jobban reagáljon a különböző érzelmeire. Mindenkielőfordul, hogy valamire a pillanat hevében reagál, és később tudatosítja csak, hogy mit is kellett volna mondani, tenni. A metaidő gyakorlásának lényege, hogy felhívja a figyelmet a pillanatra, az érzelmi állapot súlyára, és néhány kérdés gyors megválaszolásával segítsen a helyzetre adott adekvát válasz létrehozásában.

Érzelmiintelligencia-megálló (The Blueprint)

Ez az eszköz az érzelmek kezelésére és a konfliktusok megoldására koncentrál. Segít a diákoknak és a felnőtteknek abban, hogy lépésről lépésre meghatározzák, hogyan reagáljanak konfliktusos, érzelmileg nehéz helyzetekre, és hogyan oldják meg azokat konstruktívan. A Blueprint arra tanít, hogy az érzelmi válaszok ne impulzívak legyenek, hanem tudatosan irányítottak. Tulajdonképpen a resztoratív konfliktuskezelési módszer közeli rokonáról van szó, ami nemcsak a megoldásra, hanem a feszültségek, konfliktusok megelőzésére is alkalmas. Idővel e nyomvonal mentén támogatja a perspektívaváltás szokását, az empátiát, és kialakít bennünk egy beszélgetésen alapuló konfliktuskezelési rutint. Az EQ-megálló a RULER-betűszó alapkérdései mentén bontja szét a helyzetet, és a következőkre kérdez rá: Mit érzek én és mit érez a másik fél? Miért érzem ezt és miért érzi ezt a másik? Hogy fejeztem ki az érzésemet én, és hogyan a másik? Milyen hatása volt a viselkedésemnek és milyen hatása volt az ő viselkedésének? A „legjobb énünket” használva mi lehet a következő lépés?

E szokások kiépítése és állandó jelenléte zajlik tehát az EQ-órákon, miközben a játékok, gyakorlatok, történetek és beszélgetések korosztályspecifikusan, egyénre és közösségre, kapcsolatokra és tanulásra vonatkozó érzelmi témák köré szerveződnek. Alsóban leginkább az érzelmi szókincs növelésén keresztül közelít a RULER mind az öt képesség fejlesztéséhez, egy-egy, egyre bonyolultabb érzelmek megvizsgálásával. A felsős témák között már olyanok is vannak, mint az érzelmek kifejezés kulturális normái, az érzelmek kezelő stratégiáink bővítése vagy egy szituáció „megérzése”, amellyel hatékonyabb kommunikációt tanulunk. A gimnáziumi témák közé például az önmotiválás, a célállítás, a stresszkezelés, a társadalmi felelősség tartozhat. Mindez az EQ-alapképességek fejlesztésén és használatán keresztül történik.

A Budapest School arra vállalkozott, hogy a YALE Egyetem képzése után megpróbálja ezt a tantervet és keretrendszert a saját hétköznapiakra, saját kulturális és irodalmi eszközeikre lefordítani és egy magyarított EQ-tantervet kidolgozva a BPS-be bevezetni. Az iskola csaknem minden tanára részt vett már egy hatórás bevezető képzésen. Fontosnak tartjuk, hogy először a felnőttek mindennapjaiban kell rutinná válniuk ezeknek az eszközöknek, mielőtt tanítani kezdenénk őket. Ebben a tanévben pilot jelleggel próbálunk ki néhány tematikus egységet, melyeket tanáraink a RULER-program alapján dolgoztak ki. Egyelőre mindenki lelkes. Tanárok, gyerekek, sőt a szülők is. Bízunk benne, hogy a RULER-program kedvet csinál az érezni szabad felfogáshoz és foglalkozásokhoz!

¹ A magyar nevüket mi a Budapest School-ban fordítottuk így.