

Virágos Erzsébet

Igaz mesék

Triviális gondolat, hogy egy iskolában mindig fejlesztjük az érzelmi intelligenciát és folyamatosan csiszoljuk a szociális képességeket. Valójában – akár akarjuk, akár nem – ha nem tudatosan, akkor rutinból, spontán tesszük ezt. Ez esetben annyira lesz hatékony a fejlesztés, amennyire „érzékeny”, érzelmileg intelligens a nevelő.

Különböző évfolyamba tartozó gyerekek együtt tanulását számos életkornak megfelelő pszichés jellemző is nehezíti – vagy könnyíti, ha értünk hozzá és ki tudjuk használni. Minden alsóban tanító számára ismert probléma, hogy a jól haladó gyerekek milyen hihetetlenül büszkék tudnak lenni az újonnan szerzett tudásukra, megtanult betűkre, összeolvasott szavakra. Aki halad ebben a folyamatban, egyszerűen elkezd „okos”-nak tartani magát. Az eredményben nem a tanulási folyamatot érzékeli, hanem saját csodálatos képességeinek tulajdonítja azt. Így kerülnek nehéz helyzetbe egy-egy csoportban azok a gyerekek, akik lassabb tempóban tanulnak, vagy akiknek a tehetségprofilja nem az iskola által túljutalmazott tartományba esik. Ha különböző évfolyamú gyerekeket tanítunk együtt – mint ahogyan a mi iskolánkban is –, gyakori konfliktusforrás lehet, hogy a többet tudó kisdíák provokálja a kisebbet, hiszen a gyerekek önkéntelenül is rivalizálnak egymással. Mint egy falat kenyér, úgy kellett tehát a kis mikroiskolánknak egy olyan tananyag, ami az érzelmi nevelést helyezi középpontba, és segít a kisgyerekeknek is a tanulás folyamatára ránézni.

Az érzelmek és a tanulás

A BPS RULER tananyaga, melyről Kéri Julia¹ és Szabó Adrienn² írt a Katedra folyóirat idei 9–10. számában, kapóra jött a Terényi Zöld Iskola tanárainak is, köztük nekem, aki a szövegértés fejlesztésével foglalkozom az alsós korcsoportban. Szeptemberben elindult tehát a nagy kaland, és a „Kicsi szívem” modulban az alsós összevont csoportban elkezdtem tudatosan foglalkozni az érzelmi intelligencia fejlesztésével a hivatkozott cikkekben bemutatott eszköztárat használva. Mivel a szövegek, mesék számomra különösen fontosak, magyartanárként a szépirodalmat fontos gondolkodást fejlesztő eszköznek látom, először ösztönösen nyúltam Lázár Ervin meséihez, és óráról órára csodálkoztam rá, mennyire passzolnak a történetei a céljainkhoz. Nemcsak példázatként működnek, hanem közös „mitológiánkká” válnak, hiszen az új szabályainkat, a RULER-t magyarázzák, mélyítik, teszik átélhetővé. Egész éves utazás lett ebből, mely inspirációt adhat másnak is. Írásomban azt mutatom meg, Lázár Ervin meséi hogyan állíthatók e nemes cél: az EQ fejlesztés szolgálatába.

Az EQ mátrixot nem magyarázom el, de beilleszttem ide, hogy érthető legyen a struktúra, amiben gondolkodtunk.

¹ https://katedra.sk/folyoirat/xxxii_09-10_08/

² https://katedra.sk/folyoirat/xxxii_09-10_09/

Hangulatmérő:

hangulatiállás

						magas energiaszint											
kellemetlen	felbőszült	rettegő	pánikoló	sokkolt	buzgó	hiperaktív	meglepett	lenyűgözött	felvillanyozott	felkelkesült	elragadtató	bezsongott					
	feldúlt	rémült	túlterhelt	stresszes	ingerült	leterhelt (nyomás alatt van)	izgatott	elkötelezett	sikeres, eredményes	elámul	inspirált	erős					
	dühös	ijedt	szorongó	nyugtalan	bosszús	zaklatott	energikus	vágyakozó	lelkes	boldog	produktív	büszke					
	féltékeny	fél	mérges	feszélyezett	kimaradott	zavarodott	jókedvű	kíváncsi	feldobott	vidám	motivált	optimista					
	írigy	viszolygó	frusztrált	zavart	nyugtalan	feszült	derűs, derűlátó	fókuszált	életvidám	magabiztos	elkötelezett	kihívással teli					
	megvető	gondterhelt	aggódó	ideges	sértődött, durcás	kínos	elégedett	játékos	jókedvű	vágyakozó	reményteli	eredményes					
						alacsony energiaszint											
kellemes	utálkozó	csapdába esett	bizonytalan	levert	csüggedt	unott	nyugodt	könnyed, fesztelen	megértett	tisztelt	teljes	derűs					
	megalázott	megszégyenült	elvesztett	csalódott	nyomott	fáradt	jól	figyelmes	értékelte, méltányolt	támogatott	szeretett	kapcsolódó					
	pessimista	sebezhető	elhagyatott	egyedül	szomorú	lestrapált	ellazult	nyugis	együttérző	bevonódott	értékes	hálás					
	büntudatos	tompá	kiközösített	elcsigázott	bánatos	eltávolodott	együttérző	kényelmes	megértő	elégedett	elfogadott	meghatott					
	depressziós	reménytelen	kirekesztett	életunt	magányos	fásult	kedélyes	békés	egyensúlyban	védve	biztonságban	áldott					
	rosszkedvű	késébeesett	szerencsétlen	tehetetlen	kimerült	kiégett	gondtalan	csendes, békés	köszönetteljes	megkönnyebült	elégedett	higgadt					

magas energiaszint

alacsony energiaszint

1. kép: A hangulatmérő

Forrás: <https://www.budapestschool.org/en/blog/a-yale-eq-programja-a-bps-ben/>

Nemcsak ez adott biztonságot a gyerekeknek, hanem a hasonló szerkezetű foglalkozások is, melyek a konstruktív pedagógia szemlélete alapján egy ráhangoló beszélgetéssel vagy játékkal kezdődtek, majd következett a mese, már a jelentésteremtés szakaszában. Az ebben megjelenő érzellemmel foglalkoztunk aztán részletesebben, és a reflexió egy kézműves tevékenység volt általában.

Lázár Ervin érzelem-meséi

Az érzelmeink nem jók vagy rosszak, hanem hasznosak számunkra vagy épp haszontalanok. Érezni szabad. Viszont kifejezni nem szabad akárhogy.

Tudta ezt Östör király is, aki Lázár Ervin *Szegény Dzsoni és Árnika* c. meséjében³ még főszámolnokot is tartott, hogyha haragszik, legyen, aki elszámol 1 000-ig, míg lecsillapodik. Az érzelmszabályozási technikák egész tárházát tudtuk megbeszélni egy ilyen történet után. Mit tanácsolnál a királynak? Mit szoktál tenni te, ha haragszol? Kiderült, hogy 6-8 éves gyerekek is tudatosan használnak eszközöket önmaguk lecsillapítására: „elmegeyek, és simogatom a kutyámat, cicámat”, „iszok egy pohár vizet”, „belebokszolok a párnába” – mondták. Még a légzés szabályozása is előkerült: „megpróbálom lassabban beszívni a levegőt és lassabban kifújni, ritmusra”. Meg lehetett tanulni egymástól ezeket a módszereket, eljátszani, és éles helyzetben erre hivatkozni. Ahogy Östör király haragja elszállt Haragországba, a miénk is el tud szállni oda, ha engedjük.

³ <https://mek.oszk.hu/02700/02757/02757.pdf>

Ezen a foglalkozáson került elő először a színes, főzött gyurma. Pirosból mindenféle haragos dolgot készítettünk: tüzet, meteoritot, sárkányt.



2. kép: A hangulatmérő színei színes, főzött gyurmából
Forrás: A szerző archívuma

Alapérzelmekkel foglalkozik Rézbányai Győző története is, amiben a gyerekek valahogy mindig magukra ismernek. Mi minden lapul a sértődés mögött? Miért nehéz elhinni valakinek, hogy értékes, és miért nehéz az, ha valaki előítélettel néz másokra? Megannyi, gyerekkorban (még) komolyan vett kérdés, amire válaszol ez a történet. Sablonok helyett találékonyság, megszokott reakció helyett humor és felfüggetlés. Ha mindez őszinte jóindulattal és elfogadással párosul, a történet vége garantáltan jó lesz. A történet erről szól. Ugyanakkor ha az érzelmeket vizsgáljuk, Rézbányai Győző fél és szomorú. De melyik inkább?

Története a RULER lépcsőfokok (felismerés, megértés, megnevezés, kifejezés, szabályozás) megértését is segítette. Hiszen mást kell tenni annak, aki fél, és mást annak, aki szomorú. Abból a szempontból is fontos volt a történet, hogy felismerjük, fontos kérdezni a találgatás helyett. Sok ilyen személyes élményt mondtak el a gyerekek órán, mikor nehéz volt megvigasztalódni vagy megvigasztalni valakit. Hogyan teszed ezt? Milyen eszközeid vannak? Milyen szavaid? Játsoztunk az óra további részében, és kék gyurmából szomorú és félős dolgokat készítettünk: felhőt, nyuszt, csigát.

Két meghatározó fejezet a csapatról szól Lázár Ervin mesefüzérében.

Az egyik az, „amelyben Ipiapacsról, a hírhedt rablóról kiderül, hogy szerencsére nagyszerű gömbérzéke van”. Bár az érzelmek világa volt a fő fókusz, nem okozott problémát, hogy ez a történet arról szól, a mi felelősségünk, hogy felismerjük és jóra használjuk a tehetségünket. A rablóbandáról ugyanis dinnyehajigálás közben kiderül, hogy zseniális gömbérzékekkel bír. Az összefogás erejét, a csapatjátékot ezután a foci pályán kamatoztatják, ami jövedelmezőbbnek bizonyul minden útonállásnál. (Hogy rímel ez a történet Örkény István *Szakmai önéletrajza* c. egypercesére! Csak míg ott a fel nem ismert tehetség tragikuma, itt a mesék világához jobban

passzolló szerencsés sorsforduló jelenik meg.) A fejezet záróbeszélgetése a mesélő és a kisgyerek között adta az ötletet a következő modulhoz, mely így szól:

„- Ha ezek az Ipiapacsék ilyen jól tudtak futballozni, akkor miért lettek rablók? Miért nem futballoztak kezdettől fogva?

- Mert nem tudták magukról, hogy tudnak futballozni. Szegény Dzsoni vette észre, hogy milyen ügyesek. Ő segített rajtuk.
- Az emberek nem tudják magukról, hogy miben ügyesek?
- Nagyon sokszor nem tudják. Mással foglalkoznak, mint amihez tehetségük van.
- Pedig mindenkinek van valamihez tehetsége?
- Igen. Mindenkinek.
- Ez biztos?
- Egészen biztos.
- Nekem például mihez van tehetségem?
- Majd ha megnősz, kiderül.
- És most semmi tehetségem nem derül ki?
- De igen. Nagyon jókat tudsz kérdezni.”

Mielőtt erről írnék, fontos a másik közösségről szóló fejezet, a Tizenkét nagyon testvér tanulsága. Ez csodálatos egyszerűséggel magyarázza el az egymástól való függésünket, egymásnak való kitettségünket, azt az érzékeny hálót, ami egy közösséget összetart, és amit tudatosan jóvá tehetünk, élhetővé, mert rajtunk múlik.

Ráhangoló játékként tükörjátékokkal kezdtünk. Egymást utánoztuk, majd karmesterjátékot játszottuk, amiben megpróbáltuk kitalálni, ki a vezér. A tizenkét egymást folyton érző testvér problémája, mindannyiunké. Mindig megmozgatja a gyerekek fantáziáját ez a szimultán játszódó történet. Ha ráesik egy fa az erdőben az egyik testvér lábára, mindnek sajog a lába. Mi lenne, ha mindig így lenne velünk? Bár természetesen szó szerint sosincs így – nem a megérzésekről szerettünk volna tanulni –, az mindig megtörténik, hogy ha széthúzunk, nem haladunk, ha összefogunk, akkor meg minden megy, mint a karikacsapás. Mégis nehéz összefogni. De micsoda boldogság, öröm, ha sikerül! Ez a mese végül az örömről szólt. Sárga gyurmából sütött a nap az óra végén.



3. kép: A színes gyurmából készült hangulatot, érzelmeket kifejező alkotások
Forrás: A szerző archívuma

Érdekes módon „zöld”, azaz a nyugodt tartományba tartozó történet nincs példázatként a mesék között. Ugyanakkor mindennek végkifejlete a derű, a harmónia. Östör király lecsillapodik, Ipiapacsék jó útra térnek, sikeres focicsapattá válnak, Rézbányai Győző kiengesztelődik és szerethető emberként él tovább, a tizenkét nagyon testvér megtanul együttérzően viselkedni, a Százarcú boszorkából pedig boldog nagymama lesz. Ez a világ rendje, és valahogy a mindennapjaink célja is: a harmónia. Minden mese tanít erről. Zöld színű gyurmából készültek fák, egy kispárna és bárány.

A *Szegény Dzsoni és Árnikát* óráról órára olvastuk és dolgoztuk fel együtt, és a történeteket az érzelmi intelligencia fejlesztésének szolgálatába állítottuk. A közös élményt folytatni akartuk, kicsit másképp.

A tanulás nem játék?

A growth mindset szemlélet az egymáshoz való viszony alapja közösségünkben. Mégis tanulni kell, hogyan jelenik meg konkrétan a tanár-diák, a diákok közti vagy a kollegiális viszonyban, illetve formálni kell vele folyamatosan önképünket is. Mi másról szólna a growth mindset, mint a tanulásról: a fejlődés biológiai, pszichikai természetéről? De hogyan tanítsuk ezt kicsiknek, alsó tagozatosoknak? Az első modul sikere után úgy gondoltam, hogy Lázár Ervin meséivel.

A következő, 12 foglalkozásból álló blokkban *A Hétfejű Tündér*⁴ és a *Négyszögletű Kerek Erdő*⁵ meséi voltak segítségemre. Mivel minden a tanulásról szólt, a játékok is az óra befejező részében: memóriajátékokat és koncentrációs gyakorlatokat, kooperatív társasokat, kreativitást fejlesztő feladatokat vittem a csoportnak. Ilyen eszközeink voltak koncentráció fejlesztésére a *Ki20tuk* játék, reflexjátékként a *Pizza, cica, taco, gida, sajt*, asszociációs játékként a *DIXIT*, a *Fedőnevek*. Ezek mellett a jól ismert ritmusjátékokat játszottunk: egymás mellett ülünk körben, és a tenyereinkkel egymás után csapunk sorban, vagy a piff-puff játék, amiben középen áll valaki, és akire játékból rálő, lehajol, a mellette levők pedig egymásra célozva újralőnek, illetve az „Elnök, titkár”, régi, ismert közösségi játék.

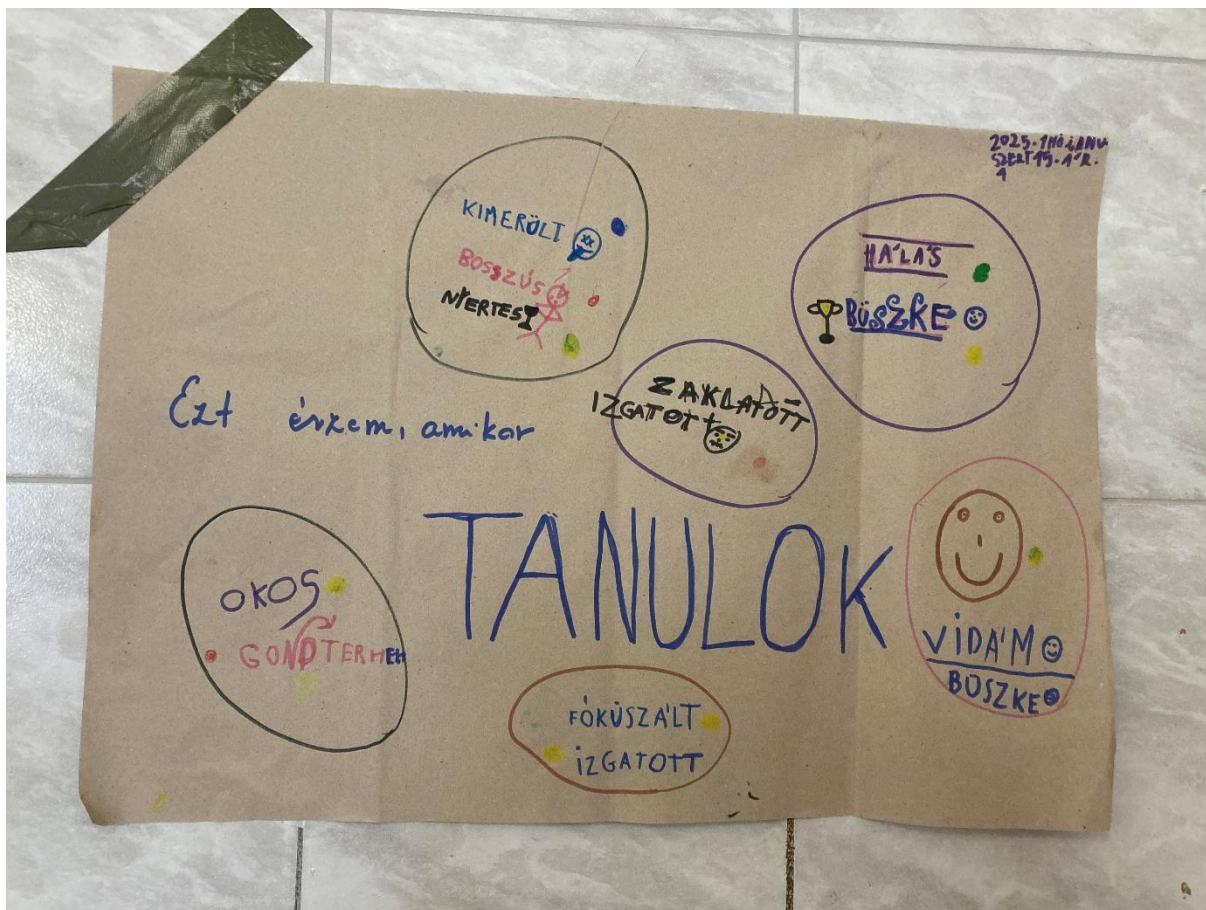
Az óra végi reflexiók kör – mit tanultál ma? – különösen fontossá vált ezeken az órákon.

Átvezető óra volt a legelső, ezért az ismert történet került a fókuszába. Mindenki tehetséges valamiben, ahogy Ipiapacs bandája kapcsán ezt megtanultuk. De ki miben? Mit tanultál már meg? Jó volt rácsodálkozni, hogy mindannyian egy csomó dolgot tudunk már, amit valamikor nem tudtunk. Van, amire nem is emlékszünk, hogy tanultunk meg: pl. járni vagy beszélni, de arra már mindenki emlékezett, melyik hangot volt nehéz megtanulni: kinek a r-t, kinek a s-t, kinek mást. Aztán ott az úszás, a biciklizés vagy bármilyen sport. Az írás, olvasás, számolás, rajzolás.

Ezen a ponton meg tudtam kérdezni, hogy milyen érzés volt megtanulni ezeket. Egy rendkívül árnyalt plakát született a válaszokból.

⁴ <https://mek.oszk.hu/02700/02732/02732.htm>

⁵ <https://mek.oszk.hu/02700/02753/02753.htm>



4. kép: A projekthez készült plakát, melynek fókuszában a tanulással járó érzelmek kerültek

Forrás: A szerző archívuma

Egy másik óra a hibázásról szólt, és még mindig az érzésekről is. Hiszen hibázni nagyon rossz érzés, de mégis jó dolog, mert sokat tanulhatunk belőle. Kis RULER gyakorlat után a *Molnár fia zsák búzája* c. mesét dolgoztuk fel. Esélyekről és szófogadásról is szól ez a történet, ami kicsit didaktikusan, de gyerekek számára mégis pontosan magyarázza el, miért fontos hallgatni a tanácsokra.

A következő órák a tanulás mikéntjéről szóltak:

- Hogyan segítenek vagy akadályoznak minket az előítéleteink? A Hétfejű Tündér a gyerekek nyelvén a Pygmalion-effektust magyarázza el. Ahogyan tekintünk egy másik emberre, annak fog megfelelni.
- Mi történik az agyban a tanulás során? Ennek biológiai hátteréről az *Egyszer volt az élet*⁶ mesesorozat epizódja szól.
- És marad a legfontosabb kérdés: te miben vagy jó? Az ezt firtató órán azt is megnéztük: mit gondolnak erről a többiek. Mindenki választott egy képet, amire felírta a nevét. A nevekkal ellátott lapok már számos véleménnyel kerültek vissza a tulajdonoshoz, mert mindenki ráírta, szerinte miben jó, miben tehetséges. Az önismeret próbája is volt ez az óra, és sokat javított a csoportkohézió.

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=8zPBiPNbzsA>

A következő Lázár Ervin-mese, *Az igazságtevő nyúl* abban segített, hogy azt értsük meg: minden teljesítmény csak egy előbbi saját teljesítményhez mérhető. A saját tanulásunk, a saját erőfeszítéseink eredménye csak így mérhető igazán. A másokhoz viszonyításnak mindig vannak kockázatai, torzító hatásai. Persze nem baj, ha vannak példaképeink, és mások teljesítménye motivál, de igazságtalan is lehet ez a viszonyítás. Önmagához viszonyítva a hangya erősebb és fürgébb volt, mint a majom, de egymással versengve persze, hogy a nagyobb állat nyert mindenben. Milyen egyszerű igazság ez, és hogy ösztöni a legkisebbeket is! Igazából a mi választásunk, hogy mit tanítunk meg a gyerekeknek: az önmagukkal vagy a másokkal való versenyzést. És a mi felelősségünk is.

Hogy mégis van szerepe másoknak a tanulásunkban, ez derült ki a *Hazudós egér* c. meséből. Előtte tornyot építettek párosával és bekötött szemmel, egymást instruálva. (A látó gyerek instruálta a bekötött szemű, fakockákból tornyot rakó társát.)



5. kép: Mások szerepe a tanulásunkban. Toronyépítés párosával, egymást instruálva.
Forrás: A szerző archívuma

Mi motivál és mi nem? Hogyan irányíts jól? Nagyon sok tapasztalatot kellett megbeszelnünk a gyakorlat után. A hazudós eger meséje, amelyben egerünk talán csak motiválta két bajban levő társát, és felébresztette bennük a szunnyadó képességet – rengeteg gondolkodni valót adott.

Az utolsó mese, ami a tehetséghez, képességeinkkel való bánáshoz kapcsolódott, a *Négyszögletű Kerek Erdőből a Ló Szerafin legyőzi önmagát* c. szöveg. Aki ügyes, gyors, tehetséges valamiben, legyen büszke rá, de ne hivalkodjon bántóan vele. Aki henceg, miért teszi vajon? Csupaszív történet Dömdödömé is ugyanerről. (Ami véletlenül pont a költészet napjára esett.)

Mi értelme?

Rengeteg kérdés volt ebben az összefoglalóban. Nem csak azért, mert arra emlékszem leginkább, amin közösen gondolkodtunk, amiről el sem döntve a választ – vitatkoztunk, hanem, mert tanárként évek óta kérdések vannak bennem. A legnagyobb kérdés ez: mi értelme ma az iskolának? Hogyan lehet értelmet adni az együtt eltöltött időnek? A tanulás ugyan rövid válasz, de mit érthetünk ma rajta? Hogyan magyarázható el a diáknak, mit és miért úgy tanulunk?

Mondhatom, hogy szerintem van értelme kívülről tanulni verseket, közösen mondani, játszani vele, van értelme jegyzetelni, rendszerezni, előadást tartani fejből, és van értelme írni, fogalmazni, alkotni. Akkor is, ha mindezeket játszi könnyedséggel oldja meg a mesterséges intelligencia.

Most van egy válaszom. Azért, mert az idegrendszer ezzel és még sok más tanulásnak nevezett tevékenységgel alakul, lesz egyre komplexebb és egyre több csodára képes.

Jó, ha tudják ezt a gyerekek (is).