

Tanító szakos hallgatók érzelmi intelligenciájának fejlesztési lehetőségei

Kövecsesné Gósi Viktória
Széchenyi István Egyetem, Győr

*„Az intelligencia az emberiség egyik legnagyobb adománya.
De a tudásra való törekvés túlságosan is gyakran kiszorítja
a szeretetre való törekvést. (Daniel Keyes)*

1. Bevezetés

A XXI században, ahogy Bábosik István is megfogalmazza a nevelés célja, eszménye olyan személyiség formálása, aki „szocio-morális vonatkozásban altruisztikus, munkára orientált, kooperatív, toleráns személyiség, az önfejlesztés, önérvényesítés tekintetében pedig a permanens önképzésre motivált, önmaga pozitív adottságait felelősen gondozó, fejlesztő, a változó körülményekhez alkalmazkodni képes, gyakorlatias, összességében tehát konvertábilis lény” (Bábosik 2004: 16). Az oktatásban – sokszor elhangzó gondolat, hogy – a Mit tanítsunk?, Milyen tananyagtartalmakat dolgozzunk fel a tanítási-tanulási folyamat során? kérdésekről egyre inkább el kell tolni a hangsúlyt arra, hogy milyen jellemvonásokkal rendelkezzen a felnőtt életre készülő fiatal, hogyan fejlesszük úgy a személyiségét, hogy sikerrel helyt álljon az élethosszig tartó tanulás folyamatában mind a hivatásában, mind családi életének tervezésében, szervezésében.

Ahhoz, hogy a felnövekvő generáció harmonikus személyiséggé váljon és felnőtt életét elégedetten, másokkal együttműködve, bátran, kreatív és hatékony kommunikációval és problémamegoldással támogassa, szükségeszerű az érzelmi intelligenciájuk fejlesztése, „kiművelése”.

2. Az érzelmi intelligencia fogalmi háttere

Az érzelmi intelligencia nagyon fontos szerepet tölt be a mindennapi életben való boldogulásban, az iskolai és munkahelyi sikerek elérésében. „Ennek kulcsa a saját magunkhoz és a másokhoz fűződő érzelmeink megélésében és tudatosításában keresendő” (Kádár 2012: 6).

Az érzelmi intelligencia egész életünk során alakul és fejleszthető. „Az érzelmi intelligencia az a képesség, hogy felismerjük az érzelmek jelentését és kapcsolatait, gondolkodjunk és problémákat oldjunk meg mindezek alapján. Az érzelmi intelligencia szerepet játszik az érzelmek észlelésében, az érzelmekhez kapcsolódó érzések asszimilálásában, valamint az érzelmek által hordozott információ megértésében és az érzelmek kezelésében (Mayer–DiPaolo–Salovey 1990, In: Kádár 2012: 41). Goleman (1995) az érzelmi intelligencia fogalma alatt öt területet ír körül: az érzelmek ismerete, kezelése, önmagunk motiválása, mások érzelmeinek felismerése és az emberi kapcsolatok kezelése (Kádár 2012: 41).

Az érzelmi intelligencia fejlesztésében rendkívül fontos szerepe van a családnak, az óvodai közösségnek, az iskolának. Az óvoda, az iskola, és a család kapcsolata, együttműködése akkor sikeres, ha kellő empátiával fordulnak a gyermek felé, bizalmi kapcsolatot alakítanak ki, ha a szülők és a pedagógusok érzelmi intelligenciája is fejlődik, ha segítik a gyermeket az önismeretben, bátorítják az önérvényesítést, és példát mutatnak az érzelmek kifejezésével és megértésével.

„Az érzelmek okainak és hatásainak azonosítása, az érzelmi megértés, valamint az érzelmi reguláció a gyermek kognitív fejlődésével párhuzamosan alakul, változik, fejlődik. Az

érzelmeik szerepét egyre határozottabban ismerik fel napjainkban a kutatók az egyén megismerési folyamataiban, az információ tárolásában és feldolgozásában, az ítéletalkotásban és a döntéshozatalban. Az érzelem a cselekvés, viselkedés kísérő jelensége. Maga a tanulási tevékenység is érzellemmel kísért tevékenység. A különböző érzelmek más-más hatást gyakorolnak a tanulás tervezésére, szervezésére, elindítására, folyamatára, monitorizálására, kiértékelésére. Az érzelmek általános színezete attól függ, hogy a megélt események jó vagy rossz irányba haladnak. Az érzelmek tehát jelentős mértékű információt közvetítenek” (Réthy 2016: 90).

„Az érzelmi intelligenciának számos modellje ismert. Általánosságban öt fő kompetencia fejlesztését tartják leginkább kívánatosnak az iskolákban:

én-tudatosság: képesség a saját érzéseink felismerésére, érdeklődésünk és értékeink megfogalmazására, saját erőink pontos felmérésére és megállapítására, továbbá egy jól megalapozott önbizalom a jövőre nézve;

érzelmeik szabályozása: képesség az érzelmek kontrollálására, a stressz kezelésére, az érzelmek széles skálájának kifejezésére különböző szituációkban, kitartás az akadályok leküzdésében;

szociális tudatosság: empátia képessége másokkal, csoportok közötti hasonlóságok és különbségek felismerése és méltányolása, közösségi kapcsolatok alakításának és formálásának készsége;

jó kapcsolati készségek: képesség az egészséges és jól működő kapcsolatokon alapuló együttműködésre, a nem megfelelő szociális nyomás elhárítására, a személyközi konfliktusok konstruktív megelőzésére, kezelésére és megoldására, illetve arra, hogy törekedjen segítségnyújtásra, ha erre másnak szüksége van;

felelős döntéshozatal képessége: a döntéshozatalban az etikai és a szociális normák megfontolásának, mások tiszteletben tartásának és a következmények mérlegelésének képessége, ezen képességek alkalmazása tanulási és társas-szociális szituációkban egyaránt, valamint hozzájárulni az iskola és más közösségek jól-létéhez” (Zins–Elias 2006; Baracsi 2013: 482, In: Fehér 2017: 337).

3. Az érzelmi intelligencia szerepe a pedagógus pályán

Rendkívül lényeges „a hatékony nevelés, oktatás szempontjából, hogy azt olyan pedagógusok végezzék, akik magas EQ-val rendelkeznek, így érzelmileg kiegyensúlyozottak, érzelmeiket ellenőrzésük alatt tartják, elégedettek, boldogságra képesek, s ez által megfelelően vonzó, követendő mintát nyújtanak tanítványaiknak. Azt jelenti tehát, hogy maguk is elégedettek a választott szakterületükkel, a pedagógusi munkával” (Réthy 2016: 88).

Fehér Ágota (2017) kutatásai során gyógypedagógia szakos hallgatókat vizsgált. A hallgatók érzelmi intelligenciájának több szempontú vizsgálatát követően azt kutatta, hogy ezen eredmények milyen összefüggéseket mutatnak a hallgatók reakcióival, megítélésével különböző pedagógiai helyzetekben. Eredményei is alátámasztják, hogy „akik magasabb szintű érzelmi készségekkel rendelkeznek, azok másokat is eredményesebben fejleszthetnek a belső élmények átformálására, és nemcsak önmaguk élményátélési képességét, hanem a társaikkal való kapcsolatuk mélységeit is meghatározzák” (Fehér 2018: 341).

Például „a megküzdés típusait figyelembe véve a kapott eredmények alapján kirajzolódik, hogy a magasabb érzelmi intelligenciájú csoport számára sikeresebb a feszültségek kontrollálása, a támaszkeresés, valamint a problémacentrikus reagálási-átgondolási mód alkalmazása ugyancsak. Az érzelmekkel való bánni tudás tehát érezhetően segítséget nyújt mind a saját érzelmek kontrollálása, mind a másokra hangolódó viszonyulás tekintetében, és mindez a probléma jobb átlátását, elemzését is hatékonyabbá teszi. Az érzelmi intelligencia tekintetében alacsonyabb pontszámú csoport megküzdési készségeit tekintve inkább a belenyugvás és az önmaguk ellen fordított érzelmek azonosíthatók,

mindemellett megfigyelhető az érzelmek kiürítésének tendenciája és a figyelemelterelés is, bizonyosan önmaguk belső nyugalmanak megtalálása érdekében” (Fehér 2018: 340).

4. Tanító szakos hallgatók érzelmi intelligenciájának fejlesztése

A 2018/2019. tanév I. félévében lehetőségem nyílt *A léleknek idő kell* tantárgy keretében kipróbálni az általam kidolgozott tematika alapján a tanítók érzelmi intelligenciájának fejlesztésére és a boldogságórák módszertanára fókuszáló tananyagot. A tárgy alapvetően az egyetemi lelkészség kínálatában jelenik meg, de ebben a félévben nem indították a kurzust, így lehetővé vált számomra, hogy új tartalommal valósítsam meg azt. A kurzushoz II., III. és IV. éves hallgatók csatlakoztak választható tárgy keretében.

A tárgy tanításának a célja elsősorban az volt, hogy fejlesszem a hallgatók érzelmi intelligenciáját, továbbá szerezzek ismereteket az érzelmi intelligencia részkapességeiről, fejlesztésének lehetőségeiről a köznevelésben.

Célom volt továbbá a hallgatók felkészítése az érzelmi intelligencia fejlesztését célzó foglalkozások tervezésére módszertani kultúrájuk fejlesztésével.

A félév során fontosnak tartottam, hogy ismerjék meg a köznevelésben néhány éve működő jó gyakorlatot, a Boldogságóra programot, a program módszertani sajátosságait. Prof. Dr. Bagdy Emőke, a Boldogságóra program fővédnöke hangsúlyozza, hogy a program során „Arra törekszünk, hogy a Boldogságórák derűs és élménygazdag feladatai, játékaik, valamint gyakorlatai fokról fokra kibontakoztassák a derűt és életszeretetet. Gyermekünk így a jövőbe vetett hittel, bátran járják végig a felnőtté válás útját, majd boldogságra képes emberré válhatnak.” (www.boldogsagora.hu 2019.01.23.) „A Boldogságórák célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem, hogy vezérfonalat adjon az iskolásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget.” (<http://boldogsagora.hu/tajekoztato/> 2019.01.23.)

A félév során hallgatóimmal tanulmányoztuk a Boldogságórák tankönyveit, módszertani segédanyagait is. A cél az volt, hogy jó gyakorlatok látva, saját élményen alapuló gyakorlatokkal képessé váljanak a tanulók számára érzelmi intelligencia fejlesztő foglalkozásokat tervezni. Az 1. számú táblázat szemlélteti a féléves tárgy tematikáját.

Tárgy neve: Léleknek idő kell

Oktató: Kövecsesné dr. Gósi Viktória Tanár-és Tanítóképző Tanszék

A tantárgy célja:

A hallgatók érzelmi intelligenciájának fejlesztése, az érzelmi intelligencia részképességeinek megismerése, fejlesztésének lehetőségei a köznevelésben.

A hallgatók felkészítése az érzelmi intelligencia fejlesztését célzó foglalkozások tervezésére módszertani kultúrájuk fejlesztésével.

A Boldogság óra program megismerése, a „boldogság órák” módszertani sajátosságainak áttekintése

Szak: Tanító szak, nappali tagozat

Órakeret: 28 óra/félév

2018/2019. I. félév

Félév követelménye: A szemináriumokon való aktív részvétel, Egy portfólió elkészítése a megadott szempontok alapján

Ajánlott irodalmak:

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 3-6 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 6-10 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 10-14 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 14-20 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.

Kádár Annamária-Kerekes Valéria (2017): Mesepszichológia a gyakorlatban, Kulcslyuk Kiadó, Bp.

Jamie Walker (1995): Feszültségoldás az iskolában, Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

Serena Rust (2017) Erőszakmentes kommunikáció, Bioenergetic Kiadó, Bp.

Eline Snel (2015): Ülj figyelmesen, mint egy béka Scolar Kiadó, Bp.

Dr. Paul E. Dennison-Gail E. Dennison: Észkapcsoló Agytorna (2009) Agykontroll Kft, Bp.

Pinczésné dr. Palásthy Ildikó(2003): Dráma, pedagógia, pszichológia, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Gönczy Károly-Varga Irén -Pintér István: Önismereti játékok gyűjteménye, Tanári kézikönyv, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Gönczy Károly: Önismereti játékok gyűjteménye 2. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Miskolcziné Borsos Anikó–Kissné Takács Erika: (2009) Játsszunk együtt! Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Bagdy Emőke (2014): Relaxáció, megnyugvás, belső béke, Kulcslyuk Kiadó, Bp.

Gary Chapman: Egymásra hangolva (2015), Az 5 szeretetnyelv, Harmat Kiadó, Bp.

Gary Chapman – Ross Campbell (2006): Gyerekekre hangolva, A gyerekek öt szeretetnyelve, Harmat Kiadó, Bp.

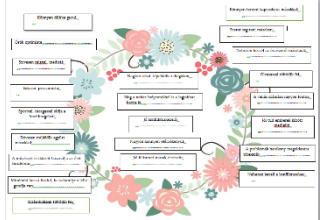

Kádár Annamária (2012): Mesepszichológia 1. Kulcslyuk Kiadó, Bp.



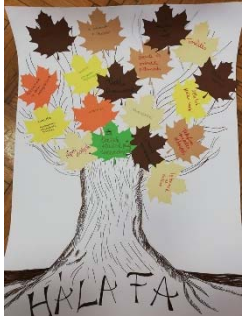
Kádár Annamária (2014): Mesepszichológia 2. Kulcslyuk Kiadó, Bp.

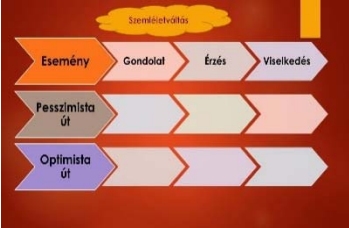
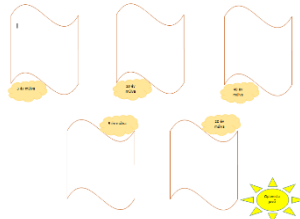



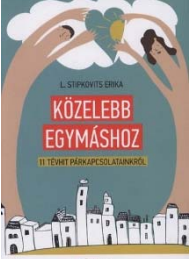
L. Stipkovits Erika (2015): Szeretettel sebezve, HVG Kiadó, Bp.

Kádár Annamária (2012): Az érzelmi intelligencia fejlődése és fejlesztésének lehetőségei óvodás –és kisiskolás korban, Ábel Kiadó, Kolozsvár

Gilles Diederichs (2016): Érzelmi intelligencia, Bookline
 Balázs László (2014): Érzelmi intelligencia a szervezetben és a képzésben 29 gyakorlat, Z Press, Miskolc
 Kövecsesné G. Viktória (2014): A „többszörös intelligencia területeinek” fejlesztése projektben, Katedra a szlovákiai magyar pedagógusok és szülők lapja, Katedra Alapítvány, Dunaszerdahely, Szlovákia 2014. március ISSN 1335-6445 20-22.o.
 Kövecsesné dr. Gósi Viktória: A digitális korszak oktatásmódszertani kihívásai I., II., III., IV. Katedra a szlovákiai magyar pedagógusok és szülők lapja, Katedra Alapítvány, Dunaszerdahely, Szlovákia 2018. XXV/7.8.9.10, ISSN 1335-6445

Témakör	Módszerek, Kooperatív technikák, feladatok	Feladatok, eszközök...
<p>1-2. Ismerkedés, a tárgy követelményrendszerének megbeszélése, a portfólió készítésének kritériumai, értékelési szempontjai, menete A hallgatók minden témakörhöz egy fejlődési feladatot kapnak, vagy választhatnak.</p>	<p>Beszélgetés Érzelmi Bingo „Mindent rólam”.... Csoportszabályok alkotása Névjáték</p> <p>Portfóliós feladat: Kedvenc/számomra fontos, meghatározó idézetek gyűjtése 2-3 db</p>	<p>EQ Bingo Csomagolópapír Madzagok Mindent rólam sablon Színes filcek...</p> 
<p>3-7. Az érzelmi intelligencia értelmezése, rész képesség területei</p> <p>Személyes kompetenciák</p> <p>Önismeret – emocionális tudatosság, pontos önbizalom Önszabályozás – önkontroll, lelkiismeret, alkalmazkodás, találékonyság Önmotiválás – ambíció, bevonódás, kezdeményezés, optimizmus</p>	<p>Indián név kitalálása Keveredj! Állj meg párban! Beszélj meg! Szakértői mozaik technika „Rejtett háromszögek” gyakorlat Fogalmi térkép készítése Csoportos ötletroham</p> <p>Portfóliós feladat: Önismereti virág</p>	<p>Szakértői mozaik táblázat Kártyák Csomagolópapír Szakirodalmi források Kis papírok Színes ceruzák Sablonok</p> 

<p>Szociális kompetencia Szociális öntudat – empátia, asszertivitás, mások fejlődése, tolerancia, Szociális készségek befolyás, kommunikáció, Leadership, a változás katalizátora, konfliktus menedzsment, kapcsolatépítés, együttműködés, csapatszellem</p>		
<p>8-12. Önismeret szerepe, jelentősége az életünkben</p> <p>A boldogságórák célja, feladata, a boldogságóra program Magyarországon</p>	<p>Beszélgetés Előadás Néma dominó Mozgásos bemelegítő játékok Önismereti játékok Családi örökségünk</p> <p>Portfóliós feladat: Nekem a boldogság azt jelenti, hogy(mozaik darabok elkészítése)</p>	<p>Dixit kártyák Domino kártyák Mozaik darabok papírból Különböző témájú, hangulatú képek Színes ceruzák</p> 
<p>13-14.A hála gyakorlása</p>	<p>Beszélgetés Előadás Hálafa/hálakeret készítése/hálatabló Páros munka – beszélgetés: Amiért hálás vagyok..... Zenehallgatás (Anna and the Barbies: Márti dala) „A zene üzenete”</p> <p>Portfóliós feladat: Én vers megírása, Dalok gyűjtése</p>	<p>Színes karton, kis papírok,</p>   <p>csomagolópapírok, sablonok, feladatlapok</p>

<p>15-16. Optimizmus Elköteleződés egy cél mellett</p>	<p>Beszélgetés Előadás Mindfulness gyakorlatok Idézetek értelmezése páros munkában Pozitív szemüveg, negatív szemüveg Szerepjátékok Szemléletváltás – Átkeretezés</p> <p>Portfóliós feladat: Életutam 2,5,10,15 év múlva</p>	 
<p>17-19. Társas kapcsolatok, empátia Jó cselekedetek</p>	<p>Előadás Brain gym Adj egy barátság ötotst! Csoportszóbontó Csoport fogalmi térkép Szeretnyelv teszt Idézetek, gondolatok értelmezése (Szent Pál Apostol A szeretet himnusza)</p> <p>Portfóliós feladat: Dolgozz a házadon!</p>	  <p>Szakirodalmi szöveg a szeretetnyelvekről</p>
<p>20-21. Párkapcsolati „tréning” Vendégelőadó: L. Stipkovits Erika klinikai szakpszichológus, író, a Személyiségfejlesztő Akadémia vezetője</p>	<p>Előadás Beszélgetés</p>	 

<p>22-24. Megküzdési stratégiák A mesék üzenete, mesepszichológia Apró örömök élvezete</p>	<p>Mindfulness gyakorlatok Relaxációs technikák Előadás Beszélgetés Drámapedagógiai játékok</p> <p>Portfóliós feladat: Stresszkezelési módszereim</p>	<p>megküzdés szivárványa, megküzdés sablonok Postit</p> <p>fája</p>	
<p>25-26. Megbocsátás gyakorlása</p>	<p>Beszélgetés Előadás Drámapedagógiai játékok</p>		
<p>27-28. Fenntartható boldogság Testmozgás, testi – lelki egészség A félév értékelése, zárása</p>	<p>Szeretefonal Üzenetek Kollázskocka technika</p> <p>Portfóliós feladat: Egészség leltár</p>	<p>Madzag Útravaló gondolat... Karton papír Postit</p>	

1. sz. táblázat: A léleknek idő kell című tantárgy féléves tematikája

5. Összegzés

A tapasztalataim szerint a tanítóképzésbe érkező fiatal felnőtteknek egyre nagyobb szüksége van arra, hogy a felnőtt életükhöz, a leendő hivatásukhoz fejlesszük érzelmi intelligenciájukat, formáljuk életszemléletüket, támogassuk ezáltal pedagógusi kompetenciáik kiteljesedését. Felgyorsult, rohanó életünkben, a Z generáció közösségi oldalakon zajló mindennapjaiban egyre nagyobb szükség van a verbális kommunikáció, az empátia fejlesztésére, az együttműködésen alapuló problémamegoldásra. Leendő pedagógusként pedig központi szerepük lesz tanítványaik és szüleik támogatásában, osztályuk szeretetteljes terelgetésében, melyben személyiségük a legfontosabb. A tanulmány végén álljon itt néhány hallgatói észrevétel a megvalósult foglalkozásokról:

„Örülök, hogy felvettem ezt a tárgyat, hasznos, érdemes miatta felkelni. Minden délután otthon próbálom összegezni az aznapi témát, sokszor a párommal együtt vitatjuk meg. Sok jó ötlettel ismerkedtem meg. Kezdem jobban megismerni önmagam.”Köszönöm!”

„Ezen az órán közelebb kerültem saját magamhoz. Az óra hatására többször sikerül pozitívan és optimistán szemlélni a környezetemet.”

„Nekem eddig ezek az órák nagyobb önbizalmat adtak.”

„Nincs olyan helyzet, amit valamilyen módon ne lehetne pozitívan, optimistán kezelni, szemlélni.”

„Többet tehetünk a lelki egyensúlyunkért, mint gondolnánk. Hálafa módszere tetszett.”

„Az eddigi órák segítettek abban, hogy merjem vállalni a tulajdonságaimat és megmutatták hogyan segíthetek a gyerekeknek saját maguk és társaik megismerésében.”

„Amióta erre az órára járok, sokkal kiegyensúlyozottabb vagyok. Nagyon tetszenek az EQ fejlesztésének módszerei és mindet szeretném majd alkalmazni a jövőben. Sokat tanultam Öntől.”

„A különféle ötletek, feladatok, amiket órákon csináltunk és megbeszéltünk szerintem nagyon jók és a későbbiekben én is fogom majd tudni hasznosítani. Jó megismerkedni ezekkel a számomra új módszerekkel, mert máshol nem biztos, hogy találkoznék velük. A saját tulajdonságaim megismerése is érdekes számomra.”

„Pozitívabban szemlélem a dolgokat és hálásabb lettem. Pozitívan indulnak a hétfő reggeleim. Imádom!”

Irodalom

Baracsi Á. 2013. Pedagógusok érzelmi intelligenciája. In: Karlovitz J. T.–Torgyik J. (szerk.): *Vzdelávanie, Výskum A Metodológia*. 480–488.

<http://www.irisro.org/pedagogia2013januar/0511BaracsiAgnes.pdf>

Bábosik I. 2004. *Nevelélmélet*. Budapest: Osiris Kiadó.

Goleman, D. 1995. *Érzelmi intelligencia*. Budapest: Háttér Kiadó.

Fehér Á. 2018. Pedagógusjelöltek érzelmi készségei és segítő szerepük a pedagógusi eszköztár gazdagításában. In: Baranyiné Kóczy J.–Fehér Á. (szerk.): *"Útkeresés és újratervezés": XXI. Apáczai-napok konferencia 2017. november 16.* Győr: Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, 334–342.

Kádár A. 2012. Az érzelmi intelligencia fejlődése és fejlesztésének lehetőségei óvodás- és kisiskolás korban. Kolozsvár: Abel Kiadó.

Réthy E-né 2016. Miért fontos a tanárok kiegyensúlyozott érzelmi élete, elégedettsége, jólléte? *Iskolakultúra* 26(2): 88–99.

www.boldogsagora.hu (letöltve: 2019.01.23.)