

## **Érzelmi intelligencia fejlesztést célzó folyamat megtervezése**

A folyamat tervezésekor sajnos figyelembe kell vennem az akadályozó tényezőket: hozzám heti két alkalommal fejlesztő foglalkozásra járnak a gyerekek, akik SNI-sek, BTMN-esek olvasási, írási zavar, nehézség miatt. Kiscsoportos foglalkozásokat tartok, egyszerre 4 tanuló van nálam, többnyire osztálytársak. Az érzelmi intelligencia fejlesztő gyakorlatokat így nem tudom egész órán tartani, olyan feladatokat kell választanom, amelyek 10-15 percen is végezhetőek, vagy megbonthatóak a heti két óra között.

Olyan gyakorlatokat választottam, amelyek elsősorban a másodikosoknál alkalmazhatóak, de nagy részük a negyedikesekkel is elvégezhető.

### 1. hét

Érzelmeik kártyái: magazinokból minden diák kivág különböző érzelmeket kifejező arcokat (legalább 3-at), ezeket kartonlapra ragasztjuk. Közösén megnevezzük az érzelmeket, tükör előtt utánozzuk is őket. A gyakorlat célja az empátiás kompetenciák előkészítése.

Dixit kártyák: kiválasztják a leginkább nekik tetszőt (én is), majd megpróbálják elmondani, miért azt választották. Én kezdem, így látnak egyfajta mintát, és talán ők is nagyobb kedvet kapnak, hogy megfogalmazzák az érzéseiket. Megbeszéljük, hogy egymást figyelmesen meghallgatjuk, és nem nevetünk ki senkit.

### 2. hét

Érzelmi hőmérő: A gyerekek az óra elején egy falra kitett nagy hőmérőn 1-től 10-ig terjedő skálán jelzik az érzelmi állapotukat. Az 1-es, ha nagyon rossz kedve van, a 10-es, ha nagyon jól van. Innentől minden óra elején jelölik az aktuális érzelmi állapotukat. Én feljegyzésben nyomon követem a változásokat, ami segíthet összefüggést találni az iskolai vagy iskolán kívüli problémákkal.

Bábjáték: A gyerekek elmesélnek egy történetet vagy eseményt. Én bábok segítségével megjelenítem, amit meséltek. A gyerekek segítenek a történet folytatásában, esetleg újrajátszásában. A bábok: király és királynő (felnőttek), rendőr vagy katona (büntető figura), lovag (hős), varázsló (csodás beavatkozás), állatok (harag, félelem, egyéb késztetések kivetítése), „semleges” bábok (az ego különböző részeinek kivetítésére). Cél az érzelmeik kivetítése és az ellentétek, konfliktusok kezelése.

### 3. hét

Érzelmek kártyái: elővesszük a már elkészített érzelmekártyákat, újra megnevezzük őket. Milyen érzelmek vannak még? Keressünk ezekhez is képeket! A talált képeket is kivágjuk, felragasztjuk.

Az érzelmek listája: kinyomtatott kis kártyákon az érzelmek listája (első alkalommal szűkített szókészlet). Párosítsuk az előző órán kivágott képeket a kártyákkal.

### 4. hét

Érzelmek listája: bővítjük a kártyakészletünket, majd megpróbáljuk csoportosítani a fő érzelmekhez tartozó érzéseket. Mindenki kiválaszt egyet, amit eljátszik a többieknek, akik igyekeznek kitalálni, melyikre gondolt. Mostanra már magabiztosabbá válnak az érzések azonosításában.

A test és az érzelmek: Kifejezéseket gyűjtünk, amelyek testi érzelmeket jelölnek (pl. ökölbe szorult a keze, bizsereg a gyomra). Ezután az egyik kisgyermeket csomagolópapíron körberajzolunk. Ha van kedvük arcot, ruhát is rajzolhatnak rá. Ezután megjelöljük azokat a testrészeket, amelyek kapcsolódnak az adott érzelmekhez. Kérdésekkel segítem őket, ha elakadnak (pl. hol látjuk, ha valaki dühös?) A gyakorlat segít az érzések és a testi észlelések érzelmekkel való kapcsolatának kifejtésére.

### 5. hét

Kismajom játék: körbe állunk, majd valaki mutat egy érzelmet az arcával, testével, a többiek megpróbálják kitalálni, mire gondolt, majd ők eljátsszák.

Asszociációs játék: mindenki húz az érzések listája kártyák közül. A gyerekek kapnak egy nagy fehér és sok színes papírt is. A kihúzott érzelmekhez társítsanak egy formát, egy színt, egy állatot, egy mozdulatot, aki tud, egy dalt is. A színes papírokból kivághatják a formát, rárajzolhatják az állatot. A mozdulatot bemutatják. Cél az érzelmek felismerése, tudatosítása és személyes dekódolása.

### 6. hét

Maci kártyák: a kártyák közül mindenki kiválaszt kettőt, amit közösen megnézünk, a húzója megnevezi a látott érzelmet, majd meg is mutatja. Beszélgetünk arról is, hogy miért ezt választotta.

Izgága hernyó: a gyerekek egymás mögé állnak úgy, hogy kezük az előttük álló vállán van, így rendeződnek hernyó alakzatba. A legelől álló borítékból húz egy érzelem kártyát, amit felolvas a többieknek. Ezt az érzelmet kell mindenkinek kifejeznie, ahogy neki tetszik, de közben a hernyó az első gyermek irányításával mozog előre, hátra vagy oldalra. Aztán az utolsó gyerek jön előre, ő is húz. Mindenki a hernyó elejére kerül. A játék célja az érzelmek kifejezésén túl az együttműködés fejlesztése is, hiszen a kis hernyó nem szakadhat szét.

## 7. hét

Pozitív gondolatok: körben a szőnyegre ülünk, a háttérben halk zene szól. Becsukott szemmel mélyeket lélegzünk. Ebben a lenyugodott állapotban gondolják át a gyerekek, hogy milyen jó dolog történt velük az elmúlt napokban. Akinek van kedve, meg is oszthatja a többiekkel. Én is részt veszek a gyakorlatban.

Napsütötte kis mese: Mindenki felír egy vagy több szót, ami kínos helyzetet mutat be, pl. aki megbántva érzi magát: „sértés”, aki tart valamitől: „félelem”, akinek elege van a rosszkedvből: „szomorúság”. Majd húznak a cédulákból. A szavak alapján a nehéz helyzetből megpróbálunk kedvező eseményt alkotni: pl. „Ha úgy érzed, megbántottak, legközelebb igyekezz nyugodt maradni, mintha a szél átfújna rajtad, de nem hűtene le.” A félelemre: ennek a félelemnek köszönhetően tanultad meg, hogy bátrabb legyél, olyasmit megtegyél, amiről addig nem hitted, hogy képes vagy rá.

Mindkét gyakorlat célja a pozitív gondolatok, érzések erősítése.

## 8. hét

A hangya és a sas: „Utánozd az állatokat, és tedd magadévá az erejüket!”. A gyerekek letérdelnek a szőnyegre a sarkukra ülve. Elképzelik, hogy icipici hangyák, akik a hatalmas világban kószálnak. Majd négykézlábra állva bernáthegyi kutyák lesznek, akit szeretnek az emberek, mert segítenek a hóban rekedteknek. Bátrak és hősiességek. Felállva medvék lesznek. Olyan szelíd medve, amelyik erős, de tiszteletet és bizalmat ébreszt. Majd szárnyra kelve világ fölött köröző sassá válnak, aki nem fél senkitől és semmitől. Nyugodt és biztonságban érzi magát. Tudatosítjuk, hogy az állatok őket magukat képviselik, ahogy egyre nagyobbak és magabiztosabbak lesznek.

Érzelmi hőmérő: mivel majd két hónapja minden órát ezzel indítottunk, kipróbáljuk, hogy a gyerekek megtippeljék a többiek érzelmi állapotát is, ez segíti az empátiás készség fejlődését. Amennyiben igényük van rá, a feljegyzéseim alapján megbeszéljük az elmúlt időszak érzelmi változásait, azt, hogy ez miből táplálkozhatott. Ez tovább mélyítheti a gyerekek önismeretét.

## 9. hét

Emotikonok: Kinagyított, laminált emojikat kell párosítani az érzelem kártyákkal. A gyerekek kiválasztják, hogy ők hogyan érzik magukat most, és milyenek szeretnének lenni. Egymás kártyáit le is utánozzák.

Fény és árnyék: Mindegyik gyerek kap egy üres papírlapot és színeseket. Most rajzolni fogunk: A lap bal oldalára rajzolj hatalmas viharfelhőkkel tarkított eget. Használhatsz sötét színeket. Jobbra rajzolj szép, élénksárga napot, zöld mezőket, virágokat...azaz egy vidám tájat! Egy új lapra bal oldalára rajzolj le egy olyan eseményt, aminek nem örülsz, ami rossz volt. Jobb oldalra vidám színekkel rajzold le ugyanezt az eseményt, de „kijavítva”, vagyis úgy, ha ahogyan szeretnéd, ha most vagy később megtörténne. A rajz segítségével a gyerekek ki tudják fejezni rossz közérzetüket és megtapasztalhatják, hogy egy negatív érzelmet át lehet formálni pozitív érzelemmé.

## 10. hét

Találd ki, mit érzel!: Az egyik diák leírja egy színes papírra, hogy mit érez. A többiek egy-egy fehér lapra leírják, hogy szerintük mit érez a társuk. Először a kiválasztott diák érzését olvassuk fel és kérünk néhány információt, kiegészítést a papírra érzelem „indoklásaként”. Ezután felolvassuk a többiek tippjeit és megkérdezzük a szerzőt, mi alapján gondolja, hogy így érez a társa. A cél mások érzéseinek azonosítása, viszonyítás, a saját és társak érzéseinek összehasonlítása.

A kis veréb meg a cimborái: A gyerekek körben a szőnyegre ülnek, mindegyiküknél egy-egy tálka van rizsszemekkel. Az egyik „kisveréb” odaszáll egy másik verébhez, akinek rizst szeretne adni. A tálkájába teszi, miközben elmondja, miért adja neki. Olyanhoz is odamegy, akire esetleg haragszik. Neki először elmondja, hogy mi bántja, és csak ezután tesz rizst a tálkájába. Majd felteszi a kérdést: Ki szeretne velem beszélni? Meghallgatja az illetőt, majd megkínálják egymást rizzsel. A játék során kialakul az egymás iránti kíváncsiság, a gondolatcsere vágya, érzékenyebbé vágnak egymás érzéseire.

## 11. hét

Lebegő szappanbuborék: A gyereke térdelésben leülnek a sarkukra, tenyerüket a hasukra teszik. „Képzeld, hogy szappanbuborék vagy, és fel szeretnél szállni. Ehhez először is lélegezz lassan, tenyereddel köröket rajzolva a hasadra, hogy felmelegedjen. Emelkedj fel a sarkadról, a tenyereddel körözz feljebb, a bordáid között, hogy felmelegítsd. Lassan lélegezz, biztosan kezded már könnyebbnek érezni magad. A buborék emelkedik! Állj fel, és továbbra is a tenyereddel melegítsd át az egész mellkasod. Figyelj arra, hogy hogy nagyon lassan lélegezz! Most hunyd le a szemed, lélegezz nyugodtan továbbra is, miközben elképzeled, hogy egy szellő szárnyán sodródsz valamerre.” A gyakorlat lenyugtat, megszabadít a kellemetlen érzésektől. Rendszeres végzésével kialakul a kívánatos légzőreflex.

Képes üzenetek: A csoport tagjai neveket kihúzzák egymás nevét, de nem árulják el, ki kit húzott. Megbeszéljük, hogy a következő óráig mindenki olyan képeket vág ki magazinokból, régi naptárakból, ami kifejezi az érzéseit a húzott személy iránt. A képeket ragasszák fel, elláthatják képaláírással, üzenettel is. Séta közben gyűjtsenek olyan apróságot (pl. szép kavicsot, egy különleges formájú ágacskát stb.), amit a képes üzenet mellé tehetnek. Megbeszéljük, hogy próbáljanak a közös jó dolgokra gondolni, miközben az üzenetet elkészítik. A gyerekek kifejezhetik érzéseiket, szeretetüket társuk iránt.

## 12. hét

Micsoda bohóc!: Az első vállalkozó kisgyerek kiáll a „színpadra” a többiek elé és elkezd bohóckodni az instrukcióknak megfelelően: Bohóckodj, de utánozd önmagad. Játssz el, milyen, ha dühös vagy, ha mókázol, ha sírsz, ha zsörtölődsz... Próbáld meg elmagyarázni minden egyes utánpótlásnál, miért vagy ilyen. Folytasd azzal, hogy eljátszod a rendőrt, aki parancsol, aki dönt a dolgokról. Használd ki a lehetőséget arra, hogy az utánpótláson keresztül elmondod, mit gondolsz arról, mit nem szabad megtenni, mondani, mik azok a határok, amelyeket nem szabad túllépni. Megint legyél bohóc, de most szomorú bohóc. Aki elmondja, mi bántja.....Befejezésül légy 'Miszter Hihi', egy olyan szereplő, aki mindig a legjobb formában van, és boldogan elmondja, miben szeretne sikert aratni. A végén üdvözlöld a közönséget. Ha van hozzá kedvetek, együtt megbeszélhetitek az előadást.” A játék során a gyermekek a bohóc szerepében bemutathatják saját személyiségüket, azzal a figyelemmel kísérve, amire vágytak.

Hogyan érzem magam, amikor...?: A diákok fejezzék be a megkezdett mondatot, például „Szomorú vagyok, amikor.....; Vidám vagyok, amikor.....; Mérges vagyok, amikor.....; Boldog vagyok, amikor...; A gyakorlat során a gyerekek megtanulják az egyes érzelmi állapotokat időben és térben elhelyezni, egy-egy szituációhoz kapcsolni.

Felhasznált irodalom:

- Interaktív útmutató az EUMOSCHOOL- módszer alkalmazásához: a korai iskolaelhagyás megelőzésének holisztikus megközelítésű módszere 2018
- EUMOSCHOOL - Érzelmek didaktikája gyakorlatok
- Az érzelmi intelligencia tanfolyamon bemutatott gyakorlatok
- Gilles Diederichs: 35 játék gyermekünk fejlődéséhez – Érzelmi intelligencia; bookline kiadó