

ÍRÁSOS BESZÁMOLÓ

KÉSZÍTETTE: ROMVÁRYNÉ HORVÁTH GYÖNGYI

ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSI TERV

1.1. Bevezetés, helyzetelemzés

Interperszonális kapcsolataimban, a pedagógusi pályám során pedig még erőteljesebben azt tapasztalom és tapasztaltam, hogy komoly gondok vannak sok ember lelki egészségével, érzelmi intelligenciájával. Különösen igaz ez a megállapítás a hátrányos helyzetű régiókban élőkre, a veszélyeztetett, HH, HHH gyermekekre, vagy bármilyen más „szürke pontot” viselő tanulókra (SNI, BTM, elvált szülők gyereke, jólszituált szülők elkényeztetett/elhanyagolt gyereke, stb.).

A szülők és az iskolák gyakran csak azzal foglalkoznak, hogy az iskolai teljesítmény növelésével, materiális, egzisztenciális értelemben vett sikeres emberekké „képezzék ki” a tanulókat. Számos intézményben egyáltalán nem, vagy elhanyagolhatóan kevés tudást kapnak a diákok különféle, bonyolult élethelyzetekből származó stressz, az életkori krízisek vagy az akut válsághelyzetek kezeléséhez. (A tanulókkal és családjaikkal való foglalkozásom során gyakran tapasztaltam életkori krízis megoldatlanságát a pszichés és viselkedési zavarok hátterében.) Hasonló a helyzet a konfliktusok erőszak nélküli megoldásában, a szülőkkel, barátokkal, tanárokkal való világos és erőszakmentes kommunikációban. Jóval több támogatásra lenne szükség a stabil önbecsüléshez, a saját és mások érzelmeinek jobb kezeléséhez, a különféle függőségek veszélyeinek felismeréséhez és ezek megelőzéséhez.

A fejlesztési tervem **megvalósításának helyszíne** az a szakiskola, amelyről az összehasonlító jellemzésben írtam. Ebben a szakiskolában érzékelhető volt az összes társadalmi probléma koncentrált besűrűsödése. Az iskola azokat a tanulókat karolta fel, akik máshol/sehol sem kelletek.

A fent hivatkozott kerettantervről azt kell tudni, hogy a „*Fejlesztési területek – nevelési célok*” fejezetben a *családi életre nevelés* területén jelenik meg idevonatkozó tartalom: „A támogatást nyújtó társadalmi, egészségügyi rendszerek megismerése, a konfliktusok kezelési lehetőségeinek, az érzelmi bizonytalanságoknak, a magánéleti krízishelyzeteknek a felismerése a felnőttkorba lépő fiatalok számára támpontokat nyújt az érzelmi élet válságaiban.”

A *Természetismeret* tantárgynál fordul elő egy alkalommal az érzelmi intelligencia: „A tantárgy célja... Az **érzelmi intelligencia mozgósításával** formálni a természetbarát, ökológikus szemléletet, példák bemutatásán keresztül segíteni az összefüggések feltárását.” Az „*Értékelési elvek és eljárások*” fejezet legalább ad némi iránymutatást a pedagógus számára: „Az önbizalomhiánnyal küzdő enyhén értelmi fogyatékos tanulók számára ideális tanítási-tanulási környezetet teremt a **támogató érzelmi klímában megnyilvánuló reflektív tanári magatartás.**”

A szabadon felhasználható órakeretet az intézmény a már eleve meglévő tantárgyak

Az érzelmi intelligencia fejlesztése élményközpontú pedagógiai módszerekkel az általános és középiskolában

órakeretének növelésére használta fel, így nekem marad az **idegen nyelv óra**, mint terep, annak is az eleje, valamint azok a pontok, ahol a tananyaghoz illeszkedően tudok EQ fejlesztéssel foglalkozni.

Ez számomra sosem okozott gondot, hogy a tantervi előírásokat „felülírva”, a „gyermek mindenképp felett álló érdeke” szellemében bizonyos fejlesztésekre az angol óra keretében kerüljön sor (pl. törteket tanítottam szemléltetéssel, hogy megértsék a cherry sauce receptjében a 2/3 cup cukor mennyiségét („Több, mint egy egész bögre?” tanulói kérdésre válaszként).

Az **osztály**, amelynek **M.** és **P.** is tagjai, **12 fős**, **mindannyian SNI** tanulók. 4 fő volt érintett szuicid kísérletben, egy ikerpár és 1 lány nevelőszülő, egy 15 évesen várandós lány nevelőotthonos, 1 lány tanulót újszülött korában fejre-ejtettek, 1 cigány származású, bejáró fiúnak rendszeresen rendőrségi ügyei vannak, 1 fiú masszív alkoholfüggő, és még sorolhatóak lennének a problémák.

Mivel már nem dolgozom az intézményben, az EQ fejlesztést célzó folyamatot úgy terveztem meg, mintha folytatnám az ottani, megkezdett munkát.

1.2. EQ fejlesztési terv három hónapra

Folyamatos tevékenység

- **Érzelmi hőmérő egyszerűen**

Mindig is fontos volt számomra feltérképezni a tanulók *aktuális érzelmi állapotát*, ezért arra kértem őket, hogy a *guggolástól a nyújtózkodásig terjedő „skálán”* jelezzék számomra, hogy éppen hogy vannak, és ezt figyelembe is vettem az órákon. Hálásak voltak érte, s nem élt vissza velem senki. Ha valaki nagyon mélyre guggolt, és megosztotta az okát, többször beszélgettünk pár percet a helyzetéről; egyrészt ventilációs lehetőségként, másrészt megbirkózási alternatívák keresése okán. Ezt a tevékenységet folytatjuk, továbbfejlesztve azzal, hogy megpróbálják azonosítani és kimondani az érzéseiket (ha kialakult az érzelmi biztonsággal és elfogadással teli légkör). Később megpróbálják megtippelni a szomszédjaik érzelmi állapotát (empátiás készségek fejlesztése).

- **Örömkör a tanóra elején**

Folytatjuk továbbá a *minden angol óra első 5 percében* zajló örömkört, amelyben a tanulók feladata bármilyen, az osztályközösségben megosztható **örömmélmény** elmondása, amely élmény a legutóbbi találkozásunk óta érte őket. Ezt a gyakorlatot több, mint egy évtizede minden csoportban alkalmaztam, amíg tanítottam (zömében boldogtalan, reményvesztett családokban – vagy nem családban – élő, szegény és nehéz sorsú tanulókat, akik nehezen tudnak kibújni/kitörni a transzgenerációs átörökítések hatása alól). Kezdetben nehezen indult („*Engem semmi öröm nem ért*”. „*Velem semmi jó nem történt.*”), ilyenkor mintaként mindig én meséltem, gyakran kicsi, apró, hétköznapi örömeket, amiket ők észre sem vesznek, vagy természetesnek vesznek. Meséltem a családomhoz kapcsolódó örömeikről is, ezeket szívesen fogadták, mert ezáltal *jobban megismertek és jobban megnyíltak*. Arra is gyakran akadt példa,

Az érzelmi intelligencia fejlesztése élményközpontú pedagógiai módszerekkel az általános és középiskolában

hogy *bánatot meséltek*, s az volt a csoport feladata, hogy segítse a megosztót abban, hogy a *rosszban is találjon valami jót*.

A fenti két tevékenységet a *bátrak angol nyelven* (ritkán, de előfordulhat ☺), a kevésbé bátrak magyarul végezhetik. A *happy*, a *sad*, a *tired* és a *sleepy* már mindenkinek ment!

1. hét

- **Hangolódjunk egymásra! Tükörijáték**

Cél: az óra alatti mozgásigény kielégítése mellett a másokra figyelés gyakorlása. A két sorban egymással szemben álló tanulók egymás mozdulatait utánozzák (0,5 perc egyik sor, 0,5 perc másik sor), majd reflexiók.

2. hét

- **Számoljunk sorban 15-ig!**

Cél: az egymásra figyelés gyakorlása. A gyakorlat angol nyelven zajlik. Úgy kell elszámolni 1-től 15-ig, hogy egy számot egyszerre csak egy tanuló mondhat. Ha többen szólalnak meg, kezdődik a számolás előlről. Reflexiók.

3. hét

- **Emberrajz készítése, érzelmek, érzések ráírása**

Cél: érzelmek, érzések megnevezése, melyiket hol érezzük

Csomagolópapíron vagy flipcharton valakit körberajzolnak, ráírják, hogy melyik érzelmet hol érezzük. Egy érzelem a test több pontjára is felkerülhet. Beszélgetés az érzelmekről, érzésekről. (Amit tudnak, angol nyelven, szótár/Google használati lehetőséggel).

4. hét

- **Testtel és érzelmekkel kapcsolatos szólások gyűjtése**

Cél: a test és az érzelmek kapcsolata, testi tünetek

5. hét

- **Szólás Activity**

Cél: érzelmek és a test kapcsolata, testi tünetek

Érzésekkel kapcsolatos szólások elmutogatása, kitalálása, majd beszélgetés a saját tünetekről, ki, mit, mikor érez.

6. hét

- **Harang-játék**

Cél: bizalom kialakítása, erősítése

A tanulók két kisebb csoportja kört alkot. Egy tanuló a kör közepébe áll, majd eldől, a körben állók pedig megtartják, és mint egy harang nyelvét, tovább mozdítják.

7. hét

- **Érzelmi busz**

Cél: érzelmek felismerése, átélése, beleézés

A tanulók úgy helyezkednek el a térben, mintha egy buszon ülnének. A baloldali sor elején ül a sofőr, akinél a jegyet kell megvásárolni. A megállóban felszáll egy új utas, aki valamilyen hangulatban (pl. dühösen) veszi meg a jegyét, amit szavakkal, testtartással, arcjátékkal jelez. Ez a hangulat terjed szét a több utason. Az új utas a busz üres székén foglal helyet, majd jön

Az érzelmi intelligencia fejlesztése élményközpontú pedagógiai módszerekkel az általános és középiskolában

az újabb hangulatban (pl. nagyon vidám) érkező felszálló. Az ő hangulata is tovaterjed...

8. hét

- **Tekintetkapu**

Cél: olvasás a szemekből

1 tanuló kimegy. A körben állók, akik szorosan fogják egymás kezét, megbeszélik, hogy hol lesz az a kapu, ahol szabad átmenni. A szabad jelzést a tekintetükkel jelzik. A visszajött tanulónak ki kell találnia, hogy hol van a kapu.

9. hét

- **Érzelemfelismerő teszt**

Cél: az érzelmek felismerése arcokról

A tanulók az előre kiosztott úrlapon bejelölik, hogy az arcok mellett található két melléknév közül melyik írja le jobban az adott ember arckifejezését.

10. hét

- **Érzelemfelismerő teszt**

Cél: az érzelmek felismerése szemekből (SZOT)

Can You Read People's Emotions?

https://well.blogs.nytimes.com/2013/10/03/well-quiz-the-mind-behind-the-eyes/?_r=0

11. hét

- **Válasszunk indián nevet magunknak!**

Cél: önismeret és társismeret fejlesztése. Minden tanuló indián nevet választ magának. Az indián név első tagja egy olyan jelző, amely valamilyen *pozitív tulajdonságát, erősségét* tükrözi, és a keresztnév/becenév kezdőbetűjével kezdődik. Pl. Szilárd esetében Szorgalmas Szilárd, Feri esetében Figyelmes Feri az indián név, majd pár mondatos indoklás, hogy miért pont ezt választotta. Ha valakinek nehéz a feladat, a többiek segíthetnek, de csak pozitívan gondolkodva. A gyakorlat többször ismételhető, amíg találunk erősségeket és szavakat...

12. hét

- **„Gondevő” elkészítése és használata**

Cél: közös gondolkodás, közös alkotás, félelem, bánat, más rossz érzések megosztása, gyógyító írás

Tanári ismertetést követően eldönthetik, hogy szeretnék-e „Gondevőt” használni, s készítenek-e egyet. Önként jelentkezők előnyben. Ha szeretnék használni, de készíteni nem, akkor én készítek és használom.

Hasonló célból, vagy szóban, szemtől-szembe nehezen megnyíló tanulónál használhatjuk a *„Szeretném, ha a tanárom tudná rólam”* című levél írását is. Többször tudtam meg fontos információkat ily módon a tanulókról.

13. hét

- **Titkos barát játék**

Cél: a kapcsolatteremtés bátorítása, összetartozás erősítése

Az érzelmi intelligencia fejlesztése élményközpontú pedagógiai módszerekkel az általános és középiskolában

Minden tanuló nevét beletesszük egy dobozba, jól összekeverjük, és mindenki kihúz egy nevet. A neveket csereberélni tilos. A továbbiakban a kihúzott név lesz a titkos barátunk. A „titkos” szót szó szerint kell érteni, hiszen senkinek sem szabad tudnia róla, hogy ki a mi titkos barátunk. Mindenki készít magának előzetesen egy „postaládát”, melyet egy előre megállapodott helyre teszünk (pl. a teremben hátul lévő ablakpárkányokra, székekre). A postaláda lehet egy nagyobb boríték, feldíszített doboz, vagy bármi egyéb névvel ellátott alkalmas tárgy. A résztvevőknek 2 napon át végig kedveskedniük kell a saját titkos barátjuknak, apró figyelmességekkel, „ajándékokkal”, üzenetekkel. Természetesen olyan módon, hogy a lehető legtávolabbi titokban maradjon a saját személyük. A végén egy közös beszélgetésen mindenki elmondja, hogy kitalálta-e, és ha igen miből, hogy ki az ő titkos barátja. Ekkor a titkos barát is felfedi magát (ha sikerült eltalálni a személyt, akár kis jutalommal is kedveskedhetünk), ez után pedig ő meséli el, hogy ő kit gyanít a titkos barát személyében.

Pécs, 2019. március 23.