

SZAKDOLGOZAT

Wahler-Jakab Andrea

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

óvodapedagógus alapképzési szak

**AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSÉNEK JELENTŐSÉGE ÉS
LEHETŐSÉGEI AZ ÓVODAI NEVELÉSBEN**

Belső konzulens:

Dr. Podráczky Judit

tanszékvezető, egyetemi docens

Belső konzulens

intézete/tanszéke:

Gyermeknevelési Tanszék

Készítette:

Wahler-Jakab Andrea

Kaposvár

2024

Tartalomjegyzék

1.	BEVEZETÉS.....	2
2.	AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FOGALMA.....	4
3.	AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSÉNEK JELENTŐSÉGE ÓVODÁSKORBAN.....	7
3.1.	AZ ÓVODÁSKOR ÁLTALÁNOS ÉRZELMI JELLEMZŐI	8
3.2.	FEJLESZTHETŐ KOMPETENCIÁK AZ ÓVODÁSKORÚAKNÁL	10
4.	AZ ÓVODAPEDAGÓGUS SZEREPE AZ EQ FEJLESZTÉSÉBEN	13
4.1.	SZEMÉLYISÉGGEGYEI, SZÜKSÉGES KOMPETENCIÁK.....	13
4.2.	AZ ÓVODAPEDAGÓGUS ÁLTALÁNOS MÓDSZEREI AZ EQ FEJLESZTÉST ILLETŐEN.....	17
5.	EQ FEJLESZTÉS AZ ÓVODAI TEVÉKENYSÉGEK TÜKRÉBEN	20
5.1	JÁTÉK.....	20
5.2	VERSELÉS, MESÉLÉS	23
5.3	ÉNEK, ZENE, ÉNEKES JÁTÉK, GYERMEKTÁNC	26
5.4	RAJZOLÁS, FESTÉS, MINTÁZÁS, KÉZIMUNKA	27
5.5	MOZGÁS.....	30
5.6	KÜLSŐ VILÁG TEVÉKENY MEGISMERÉSE.....	32
6.	EQ FEJLESZTŐ PROGRAMOK	34
6.1.	HAZAI EQ FEJLESZTŐ PROGRAMOK.....	34
6.2.	NEMZETKÖZI EQ FEJLESZTŐ PROGRAMOK	36
7.	NAGYKANIZSA KÖZPONTI ÓVODA ÉRZELMI-, ERKÖLCSI-, ÉS ÉRTÉKORIENTÁLT NEVELÉSÉNEK MEGJELENÉSE A HELYI PEDAGÓGIAI PROGRAMBAN	38
8.	KUTATÁS A GYERMEKEK ÉRZELMI INTELLIGENCIÁJÁNAK FEJLESZTÉSÉRŐL A NAGYKANIZSA KÖZPONTI ÓVODÁBAN	39
8.1.	CÉLOK, MÓDSZEREK	39
8.2.	A KÉRDŐÍVES KUTATÁS EREDMÉNYEI	40
8.3.	A KUTATÓI KÉRDÉSEK MEGVÁLASZOLÁSA.....	56
9.	ÖSSZEFOGLALÁS	58
10.	IRODALOMJEGYZÉK	60
11.	ÁBRAJEGYZÉK	62
12.	MELLÉKLETEK.....	63
13.	FÜGGELÉK.....	68

1. Bevezetés

A szakdolgozatom fő témájának az óvodáskorú gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztését választottam. Azért szerettem volna ezt a témát választani, mert véleményem szerint egy nagyon fontos, sarkalatos, és sok lehetőséget nyújtó szegmense az óvodai nevelésnek, mellyel egy egész személyiséget, ezáltal akár egy egész életet képesek lehetünk pozitív irányba terelni. A megfelelő érzelmi nevelés nemcsak a gyermekekre, hanem a mikro-és makrokörnyezetére is, ezáltal pedig akár egy egész társadalomra is kihathat. Ez egy óriási felelősség, de egyben lehetőség is a pedagógiai munka során, mellyel pedagógusként igazi hosszú távú értéket teremthetünk. Úgy gondolom, hogy egyre nagyobb hangsúlyt kellene, hogy kapjon az óvodai érzelmi nevelés, többek között azért is, mert manapság egyre több a szorongó, viselkedészavaros, beilleszkedési zavarokkal küzdő gyermek. Ennek hátterében állhat pl. a digitális világ térnyerése, és ezzel párhuzamosan a személyes interakciók csökkenése éppúgy, mint az egyre több mozaikcsalád megjelenése, az egységes nevelői hatásrendszer felbomlása. A szülőknek már a legtöbb esetben nincsen „bevált receptje” a neveléshez, mint régebben. Ezáltal több a bizonytalanság, a belső frusztráció bennük is, és így a gyerekekben is. A megfelelő óvodai légkör, az óvónő személyisége, az érzelmi biztonság megléte sokat segít a fentiek ellensúlyozásában. Saját életem kapcsán is tudok olyan óvodai pozitív és negatív szituációkra visszaemlékezni, melyek felidézése ennyi idő után is hatnak rám. Az utolsó óvodai évemben a lányok közti konfliktusok, „klikkesedések” gyakoriak voltak, amik rendszeresen csúfolódásba, kiközösítésekbe csaptak át. Mivel én egy érzékenyebb, empatikusabb, és egyben nagy igazságérzettel rendelkező kislány voltam, így előfordult, hogy ezek a szituációk megviseltek. Volt, hogy sírtam, elhittem, amiket épp mondtak rólam, és ha éppen én kerültem ki a baráti körből, akkor azt gondoltam, biztos „nem vagyok elég jó”. Úgy gondolom, hogy egy óvónőnek az erkölcsi- érzelmi nevelés kapcsán megvan a lehetősége arra, hogy elejét vegye, vagy legalább fékezze a hasonló szituációkat, vagy ha mindezt nincs is elég „kapacitása”, egy-egy öleléssel, pár biztató mondattal az érzékenyebb lelkivilágú gyermekeknek nyújthat támogatást, ellensúlyozva a negatív érzéseket és támogatva a gyermek pozitív énképét. Tudom, hogy sokszor nem áll rendelkezésre elég idő mindehhez, mégis, ha egy óvónő energiát fektet az érzelmi intelligencia fejlesztésébe, az mindenképpen kifizetődő, hiszen kevesebb konfliktus keletkezik a csoportban. Arról nem is beszélve, hogy mekkora lelki löketet tud adni egy-egy olyan visszajelzés, ami azt igazolja vissza, hogy tényleg sikerült érdemben támogatnunk egy gyermeket abban, hogy túljusson az

adott problémán. Az óvónő minden pillanatban, az egész JELEN-LÉTével hat a gyerekekre, és hol tudatosan, hol tudat alatt formálja őket, a magukról és a világról alkotott képet.

Dolgozatom első felében az érzelmi intelligencia (angolul „emotional intelligence quotient”, rövidítése a továbbiakban EQ) fogalmával, jelentőségével, az óvodáskori érzelmek sajátosságaival, a fejleszthető kompetenciákkal foglalkozom. Ezután az óvodapedagógus szerepét emelem ki az EQ fejlesztésében, kitérve a személyiségjegyekre és a módszerekre, majd megnézem, hogy az egyes óvodai tevékenységek hogyan és mivel járulnak hozzá a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlődéséhez. Sorra veszem, hogy milyen célzottan az érzelmi intelligenciát fejlesztő eszközöket, játékokat, könyveket ismerünk. Végül példákat hozok 1-2 nemzetközi és több hazai EQ fejlesztő programra, külön részletezve a Boldogságprogramot. Dolgozatomban nemcsak a széleskörű szakirodalom-feldolgozás, hanem személyes élmények, tapasztalatok is megjelennek.

A kutatásom során először elemzem Nagykanizsa Központi Óvoda Pedagógiai Programjának erkölcsi-érzelmi nevelésre vonatkozó részeit, majd 4 fő kérdést vizsgálok: 1. Mennyire tartják fontosnak az óvodapedagógusok az érzelmi intelligencia fejlesztését óvodáskorban? 2. Mely tulajdonságok kialakítására/megerősítésére koncentrálnak az óvodai érzelmi nevelés kapcsán? 3. Az óvodapedagógusok személyiségét illetően milyen kompetenciákat tartanak szükségesnek a sikeres EQ fejlesztés érdekében? 4. Hogyan, milyen eszközökkel fejlesztik leginkább az EQ-t az óvodapedagógusok? Kutatásomat Nagykanizsa Központi Óvoda összes Tagintézményében végzem, online kérdőíves felmérés formájában, melyet minden óvodapedagógushoz eljuttatok. A kérdéseket úgy állítottam össze, hogy a fenti kutatói kérdések megválaszolhatók legyenek.

Leginkább az érdekel, hogy az intézmény óvónői mennyire tartják hangsúlyosnak az óvodások érzelmi nevelését, mit gondolnak, milyen tulajdonságok fejleszthetők leginkább a gyermekekben az EQ által, milyen készségekkel, képességekkel (a kommunikáció milyenségét is figyelembe véve) kell rendelkezniük ahhoz, hogy az érzelmi nevelést megfelelően végezzék, és milyen tevékenységeket helyeznek előtérbe az EQ fejlesztése kapcsán. Itt külön kíváncsi vagyok arra, hogy milyen arányban használnak célzottan érzelmi intelligenciafejlesztő eszközöket, játékokat. Érdekes lesz megnézni azt is, hogy a válaszok mennyire vannak összhangban a szakirodalmak ide vonatkozó fejezeteivel. Remélem, hogy a dolgozatom is megerősíti, hogy ez egy egyre kiemeltebb fontosságú nevelési terület napjainkban, mellyel nemcsak foglalkozni kell, hanem mindenképpen érdemes is. Célom, hogy minél mélyebben belelássak az óvodáskorú gyermekek érzelmi intelligenciájának

fejlesztésébe, eszközeibe, hogy ezeket a tapasztalatokat is be tudjam építeni majd az óvodapedagógusi munkámba.

2. Az érzelmi intelligencia fogalma

Az érzelmi intelligencia(EQ)napjaink egyik meghatározó fogalma az egyén boldogulása, érzelmi jóléte kapcsán. A pszichológiában főként a 90-es évektől vált egyre fontosabb kutatási területté, melynek során többféle definíció is született.

Az egyik legismertebb és legelfogadottabb érzelmi intelligenciára vonatkozó modell Salovey és Mayer 1997-es értelmezése, melyben négy képességgel írják le az érzelmi intelligenciát:

1. *érzelmek észlelése, értékelése, kifejezése*: saját és mások érzelmeinek azonosítása, kifejezése, tudatosítása, érzelmek közti különbségtevés
2. *érzelmek felhasználásának képessége a gondolkodás serkentésére*: képesség, mely segít érzéseinket lefordítani, felhasználni a különböző kognitív folyamatokhoz (gondolkodás, ítéletalkotás, kitartás...)
3. *érzelmek megértése és elemzése*: az a képesség, melynek segítségével komplexen értelmezhetjük az érzelmeket, annak átmeneteit, kiváltó okait
4. *érzelmek szabályozása az érzelmi és intellektuális fejlődés érdekében*: legmagasabb szintű képesség, bele tartozik például magunk és mások megnyugtatójának képessége stresszhelyzetkor (N.Kollár-Szabó,2004).

Daniel Goleman 1995-ben megjelent *Érzelmi intelligencia* című könyve világszerte nagy sikert aratott, bestsellerré vált és a köztudatba emelte az érzelmi intelligencia fogalmát. Könyvében megfogalmazta, hogy az IQ, az értelmi intelligencia mindössze 20 százalékot jelent a sikerességhez vezető úthoz, 80 százalék másra vezethető vissza (Goleman,1995).„Kiderült, hogy amit az iskolában szavakban megtanulunk és tudunk–az iskolai eredmények – maximálisan 20 százalékban befolyásolják az életben való boldogulásunkat” (Vekerdy, 2012:11). Goleman könyvében sok olyan kutatást mutatott be, mellyel alátámasztotta, hogy a magasabb érzelmi intelligenciával rendelkezők több és jobb baráti kapcsolattal rendelkeznek, empátiás készségük, önértékelésük és megküzdési képességük is nagyobb, kevesebbet szoronganak és ritkábban érzik magukat magányosnak (Kádár,2012). 1997-es meghatározása szerint öt fő összetevője van az érzelmi intelligenciájának:

1. saját érzelmeink tudatos észlelése, felismerése, megnevezése
2. érzelmeink módosítása, kezelése
3. érzelmek kitűzött célra való fókuszálása, önmotiválás
4. pozitív társas viszonyok kialakítására való képesség
5. mások érzelmeinek észlelése, válaszadás képessége (N.Kollár-Szabó,2012).

Figyelemreméltó, hogy az érzelmeiken kívül Goleman definíciójában már társas készségek is megfigyelhetők.

A fentiekén túl az EQ kutatás egyik jelentős képviselője Bar-On, aki Golemannál is komplexebben értelmezi az érzelmi intelligenciát -beleértve a jóllétet és a viselkedést is- öt fő tényezőt határoz meg:

„Intraperszonális készségek (öntudat és önkifejezés)

- Önbecsülés: önmagunk megértése és elfogadása
- Érzelmi öntudat: érzelmeink megértése
- Magabiztosság: önmagunk és érzéseink határozott kifejezésre juttatása
- Függetlenség: saját, önálló érzelmek kialakítása, melyek másoktól függetlenek)
- Önmegvalósítás (célkitűzés, célmegvalósítás).

Interperszonális készségek (társadalmi tudatosság és az interakció)

- Empátia: mások érzéseinek tudatosítása
- Társadalmi felelősségvállalás: érzelmi és szociális azonosulás a különböző társadalmi csoportokkal
- Interperszonális kapcsolat: pozitív kapcsolatokra való törekvés

A stressz kezelése

- Stresszkezelés: hatékony érzelemirányítás
- Az ösztönös késztetések irányítása: érzelmek kontrollálása

Alkalmazkodóképesség

- Valóságérzékelés: érzelmeink és a reális gondolkodásunk párhuzamba állítása
- Rugalmasság: a változásokhoz való alkalmazkodás, megküzdés a mindennapi életben
- Problémamegoldás: hatékony problémakezelés

Általános hangulat (önmotiváció)

- Optimizmus: pozitív attitűd
- Boldogság: általános elégedettség érzése”(Balázs,2015:9).

Látható, hogy nincs egységes definíció az érzelmi intelligenciára. Mayer és Salovey modellje az érzelmi intelligenciát csak a mentális képességek halmazaként definiálja, (ezeket hívjuk képesség-alapú modelleknek), Goleman és Bar-On pedig a mentális képességeken, személyiségvonásokon túl, a társas kompetenciákat és motivációs tényezőket egyaránt figyelembe veszi az érzelmi intelligencia fogalmának meghatározásakor (Nagy,2010). A képesség-alapú érzelmi intelligencián az érzelmek feldolgozásával kapcsolatos képességek összességét (pl. érzelmek észlelése, kifejezése, megértése, kezelése) értjük, melybe viszont nem tartozik bele az alkalmazkodás, a lelki és fizikai egészség, a stresszel való megbirkózás képessége,és kapcsolataink milyensége sem (Kádár,2012).

Az a tény vitathatatlan, hogy napjainkban egyre jobban teret nyer, tudatosul az érzelmi intelligencia jelentősége, az, hogy kulcsfontosságú szerepet játszik az egyén testi-lelki boldogságának elérésében.

3. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének jelentősége óvodáskorban

Elsődleges szocializációs színtérként a család szerepe a leghangsúlyosabb a gyermekek érzelmi nevelése kapcsán, és már a csecsemőkori tapasztalatok is alapjaiban határozzák meg személyiségünket, ezzel későbbi életünk alakulását. Mindezt alátámasztja több neves pszichológus kísérlete, tanulmánya, így pl. Harlow „drót-, szőranya” majomkísérlete (1958), Ainsworth „idegen helyzet” teszt vizsgálata (1978), vagy Bowlby kötődésmélete (1982), éppúgy, mint Eriksson pszichoszociális fejlődésmélete (1991), mely szerint a **0-1 éves korig** tartó időszak az ösbizalom kialakulásának ideje (N. Kollár-Szabó, 2004). Érzelmi biztonságunk alapját tehát születésünktől fogva meghatározza a szülői-leginkább anyai-válaszkészség, a meleg, szeretetteljes viszony. Ezen tényezők megléte egy biztonságosan kötődő gyermeket eredményez, aki később nemcsak szüleihez, hanem a környezetéhez, a körülötte lévő világhoz, és nem utolsósorban önmagához is pozitívan viszonyul. Ismeri önmagát és bízik a képességeiben, a környezetében, könnyebben veszi az akadályokat, alkalmazkodó képes, magas rezilienciával, szociálisan érett személyiségjegyekkel rendelkezik. Ranschburg szerint: ”szüleinkhez kötődő kora gyermekkori kapcsolataink belső modellé válnak későbbi emberi viszonyainkban, és mint ilyenek a pszichoanalízis tanításával megegyezően, e viszonyok minőségét jelentős mértékben befolyásolják” (Ranschburg, 2003:74).

A **3-6 éves kori szakasz**, tehát az **óvodáskor** sem kevésbé meghatározó. Weinhold (2012) szerint, az emberi fejlődési szakaszok ezen állomása a függetlenedés ideje. Ha a gyermek a bizalom kialakulása után túl van a sikeres szeparáción is, akkor készen áll a továbblépésre az önállósodás felé. Optimális esetben ekkor sajátítja el a társas együttélés, és az önellátás alapjait. Az óvodáskor Eriksson szerint a kezdeményezés versus bűntudat szakasza. Ilyenkor fel akarja fedezni az egész világot, aktívan szeretne mindent kipróbálni, a „saját bőrén” tapasztalni. Fontos, hogy alkalmasnak, kompetensnek érezze magát ezekben a kezdeményező helyzetekben, ellenkező esetben bizonytalan lesz, és bűntudata alakul ki (Kádár: 2012). A pszichológia mai tudása szerint személyiségünk 80 százaléka kialakul ebben a korban. Az ekkor átélt élményeink (akár pozitív vagy negatív) spontán módon rögzülnek, és később automatikusan aktiválódnak egy-egy hasonló helyzetben, hiedelemként, mintaként, vagy akár tulajdonságként, képességként. Mindezek észrevétlenül hatnak választásainkra, az önmagunkról és környezetünkéről alkotott képre, formálják éppúgy az önképünket, mint leendő gyermekeink neveléséről alkotott nézeteket. Tehát felnőtt életünket olyan kisgyermekkori

élmények és környezeti hatások irányítják és befolyásolják, melyekre nem tudunk hatással lenni (Berentés, 2022).

Az óvodáskor tehát egy szenzitív periódus a személyiségfejlődést illetően, melyet komolyan lehet befolyásolni pozitív és negatív irányba is. Az óvoda pedig, mint másodlagos szocializációs színtér – ahol átlagosan 7-8 órát tölt el naponta egy gyermek, immáron nem csak a szülei, hanem sok más kisgyermek körében – egy meghatározó intézmény mindezek folyamatában. A 4-8 évesek körében végzett DIFER-mérés azt bizonyítja, hogy már az óvodások szocialitása is igen különböző, a középső csoportosoknál, sőt első osztályos gyermekeknél is voltak olyanok, akik a háromévesek átlagának felelnek meg. Longitudinális vizsgálatok alapján pedig bebizonyosodott, hogy spontán fejlődés nemigen mutatkozott, így az intézményi nevelés szerepe óriási, már az óvodáskorban is. Chen, French és Schneider 2006-os kutatása szerint az ebben a korban elsajátított szociális és érzelmi készségek, szokások, minták nemcsak az iskolai, hanem az egész felnőtt lét milyenségére is kihatással vannak (Zsolnai-Lesznyák-Kasik,2007).

3.1. Az óvodáskor általános érzelmi jellemzői

Az óvodáskorú gyermek érzelemvezérelt, a világot, környezetét és önmagát is érzelmek, élmények által tudatosítja, tapasztalja meg. A viselkedési folyamata is érzelmi alapon zajlik, a kognitív funkciók eleinte még háttérbe szorulnak. Arra figyel, és később arra emlékszik, ami felkelti érdeklődését, és érzelmileg megragadja. Érzelmek labilisak, könnyen változnak, szélsőségesek, nagy intenzitásúak, az egész szervezetre kihatnak. A heves érzelmek háttérében sokszor a gyors szükséglet kielégítés igénye áll, amelyek mögött a vágyak okozta feszültség áll(Mező,2018). Alapvetően viszont a testileg és lelkileg jó állapotban lévő óvodás gyermek érzelemvilágát a spontán derű jellemzi (Vekerdy, 2012).

A gyermek érzelemfejlődését az alábbiak jellemzik: az érzelmek folyamatos differenciálódása, az érzelmek tartósságának növekedése, az érzelmek labilitásának csökkenése, az új tartalmakhoz való kapcsolódás képessége, szociális kapcsolatainak bővülése, érzelemszabályozás képességének növekedése (Mester-Patak-Fácán,2016).

Paul Ekman szerint hat alapérzelmet különböztetünk meg, melyek genetikailag kódoltak, velünk születettek: düh, undor, félelem, öröm, szomorúság, meglepődés. Tehát csecsemőkortól már megjelenik ezen érzelmek felismerése és kifejezésre juttatása. Óvodáskortól pedig már az érzelmek szabályozásáról, a társas interakciós készségek

tanulásáról, és komplex, magasabb rendű érzelmekről beszélhetünk. Ilyenek az intellektuális, az erkölcsi-szociális és az esztétikai érzelmek.

Intellektuális: a körülötte lévő világ megismerésének vágya, kíváncsiság, a felfedezés, a ráismerés, a megismerés, az alkotás és tudás öröme

Erkölcsi-szociális: lelkiismereti funkciók, megfelelni vágyás, segítőkészség, együttérzés, örömszerzés, büszkeség, sajnálkozás, részvétel, lemondás, mások iránti felelősség, szegény, irigység, féltékenység, udvariasság, tolerancia

Esztétikai érzelmek: szépre való rácsodálkozás a természet, közvetlen társadalmi környezet, művészeti alkotások által, megjelenési módja a befogadás-alkotás (Kovács-Bakosi, 2004.; Mester, 2016; Bauer, 2017).

Ezek a komplexebb érzelmek, (pl. irigység, empátia), csak az én-tudat, én-kép kialakulása után alakulnak ki, összefüggésben állnak a tudatosság fejlődésével, az önérzékeléssel, a másokhoz való viszonyítással. Az éntudatos vagy öntudatos érzelmek (szegény, büntudat, büszkeség) megjelenéséhez pedig már a normák, szabályok elsajátításának képességére is szükség van. Ez viszont már függ az érzelmek megértésének, megkülönböztetésének képességétől, és az érzelemszabályozásától is (Mező, 2018). Az 1. számú melléklet jól illusztrálja a gyermekek érzelmkifejezésének fejlődését csecsemőkortól óvodáskorig (Mező, 2018:5).

Saarni 1999-es érzelmi kompetencia fejlődési modellje szerint: 2,5-5 éves korban az alábbiak a megfigyelhetők: a gyermekek tudatában vannak az érzelmeiknek, és az érzések által kiváltott események jelentőségének; megjelenik az incselkedés, tettetés, megérti az arckifejezés és a szándék összefüggését; nő a proszociális (pl. udvariasság) viselkedések száma a kortársak felé, már tudatában van, annak, hogy az érzelemvezérelt viselkedés mindig valamilyen következménnyel jár

5-7 éves korban: hangsúlyosabb a központi-én jellemzők szabályozása, pl. szívesen kér segítséget problémamegoldás esetén; hamis (szándékolt) érzelmek kifejezése; kialakul a szociális készségek érzelmekkel való összehangolása (Zsolnai-Kasik, 2007).

Az óvodáskor végére a gyermekek már az ellentmondásos érzelmeket is kezelni tudják. Ekkor már sokszor olyan céllal is kifejezik az érzelmeiket, hogy a környezetüket befolyásolják (Lakatos-Torday-Sikné-Rády-Gombos- Szilágyi-Dancsházi-Kálmán, 2016).

3.2. Fejleszthető kompetenciák az óvodáskorúaknál

Az érzelmi intelligencia fejlesztése kulcsfontosságú az óvodáskorú gyermekek *szociális és érzelmi készségeinek* erősítésében. Az *érzelmi kompetenciának* alapvetően három pillére van, az érzelmek kifejezése, megértése és szabályozása (Mesterházy, 2014). Segítségével a gyerekek képesek jobban beazonosítani, megérteni saját és mások érzéseit, hatékonyabban kifejezni és kezelni érzelmeiket, így egyre jobban megismerik önmagukat és környezetüket is. Óvodáskorban leginkább az érzelmek felismerésén, megértésén van a hangsúly, az érzelmek kezelésének hatékonysága pedig az óvodáskor végéhez közeledvén egyre nő.

A *szociális kompetencia* a társas viselkedést szervező, az interperszonális célok eléréséhez szükséges pszichikus (szociális, kognitív és emocionális) elemeket aktiváló, az életkor előre haladtával folyamatosan változó motívum- és képességrendszer (Zsolnai-Lesznay-Kasik, 2007). A szociális kompetenciák fejlődése 13 éves korig még nem zárul le, addig fejleszthetők a készségek, személyiségjegyek, kivéve hármát, melyek viszont nem változtathatók: érzelmi stabilitás, nyitottság, extraverzió (Zsolnai, 2008).

Véleményem szerint az alábbi készségek és képességek a leginkább kiemelendőbbek az óvodáskorú gyermekek társas kapcsolatait illetően:

- *Empátia*: a gyermek megértse és reagáljon mások érzelmeire és szükségleteire; sok példát látunk erre az óvodában, személyes tapasztalatom szerint már a legkisebbek, sok kiscsoportos is empátiát tanúsít, ebben a korban fiúk- lányok nagyjából ugyanolyan számmal, később nagycsoport felé több lány mutat empátiát
- *Együttműködés*: a gyerekek megtanulnak osztozkodni, megegyezni, felelősséget vállalni, elfogadják a másik véleményét, toleranciát tanulnak
- *Kommunikációs készségek*: a verbális és nonverbális kommunikáció megértése és szituációhoz illő használata; manapság jellemző az egymás szavába vágás és talán elmondható, hogy egyre hangosabban és megkésve beszélnek a mai óvodások
- *Szociális szabályok és normák betartása*: tisztelet, udvariasság, türelmesség, segítőkészség, igazságosság...
- *Konfliktuskezelés*: konfliktusok konstruktív rendezése, megoldások keresése, bocsánatkérés-megbocsátás; életkori jellemzőik alapján sokszor, hirtelen, és többször nagyon meg tudnak haragudni egymásra, viszont hamar elillan a haragjuk, meg is bocsájtanak egymásnak, az én tapasztalatom szerint középső csoporttól a legtöbbször már maguk, külön kérés nélkül kérnek bocsánatot, ha megbántják a másikat

- *Énkép,önértékelés*:nagycsoporthoz közeledve a gyermek már elkezd magát és a dolgait másokkal összemérni, a társas szituációk által- jó esetben- megtanulja önmagát értékelni ,becsülni,szeretni, magabiztosságra, önbizalomra szert tenni, ezzel párhuzamosan pedig,ha önmagát becsüli és szereti, automatikusan a környezetére is ezt vetíti ki

Az érzelmi és szociális kompetencia szorosan összefüggnek, kölcsönösen hatnak egymásra (Zsolnai-Lezsnyák-Kasik,2007). A társas interakciók kapcsán nő a gyermek „érzelmi készségtára”,és fordítva, minél több tudatosult érzellemmel rendelkezünk, annál könnyebben igazodunk el a társas kapcsolatok szövevényes hálójában. A szociális és érzelmi készségek fejlődése által a gyermek egyre jobban megismeri önmagát, nő a gyermek önbizalma, magabiztossága, önállósága, ezzel párhuzamosan pedig kialakul a stabil, pozitív énképe is. Óvodapedagógusként nagyon fontos ennek a folyamatnak a támogatása.

Az EQ készségek egy lehetséges csoportosítása Uzsalyné Pécsi Rita szerint a következők:

- affektív készségek: konkrét érzelmi készségek, pl. érzelmek felismerése, átérzése, képesség az örömrre, szomorúságra
- konatív készségek: mozgósító erejű készségek, pl. kíváncsiság, érdeklődés, motiváció
- szociális készségek: társas készségek, pl. együttműködés, kapcsolatteremtés

Uzsalyné az érzelmi intelligencia legfőbb készségcsoportjai közé az alábbiakat sorolja: érzések azonosítása és megkülönböztetése, empátia, együttérzés, moralitás (pl. érdek nélküli segítségnyújtás, motiválhatóság, játékosság-humor, nyitottság, kapcsolatteremtés, indulatkezelés, stressz-és konfliktuskezelés, kritika kezelése, vágyteljesítés késleltetése, egymásra figyelés, együttműködés, kreativitás. Fontos kihangsúlyozni, hogy mivel készségekről beszélünk, a fenti EQ készségek is fejleszthetők, nevelhetők (Uzsalyné, 2010).

Egy gyermek iskolaérettsége Goleman szerint leginkább attól a képességtől függ, hogy tudja-e *hogyan?* kell tanulnia. Ennek a képességnek pedig 7 összetevője van, melyek mindegyike az érzelmi intelligenciával van összefüggésben:

1. *Önbizalom* (kontroll és irányítás a testünk, érzelmeink, környezetünk felett; optimista attitűd; bizalom a felnőttek és a környezet segítőkészségében)
2. *Kíváncsiság* (a tudat, hogy a dolgok megismerése jó és örömteli)
3. *Céltudatosság* (a hatáskeltés képessége, önmagam kompetensnek érzése)
4. *Önkontroll* (képesség a viselkedés életkornak megfelelő szabályozására, belső tartás érzete)

5.*Társas kapcsolódás képessége* (másokkal való kapcsolódás képessége annak tudatában, hogy kölcsönösen megértjük egymást)

6.*Kommunikációs érzék* (vágy és képesség arra vonatkozóan, hogy másokkal verbálisan eszmét cseréljünk; bizalom mások felé; felnőttekkel való érintkezés öröme)

7.*Együttműködés* (annak a képessége, hogy összhangba hozzuk igényeinket másokéval, csoportos tevékenység során) (Goleman,1995).

Összességében elmondható, hogy elősegíthetjük a gyermek önismeretét, önuralmát, beleérző képességét, kitartását éppúgy, mint a társas kapcsolatai minőségét. Így a gyermekek képesek könnyebben túljutni a kudarcélményeken, alkalmazkodni a változásokhoz, megérteni mások szempontjait, empátikusabbá válni és könnyebben barátkozni. Az óvodáskorúak érzelmi intelligencia fejlesztése által tehát rengeteg személyes kompetencia fejleszthető, ami a későbbi személyiséget is tartósan pozitívan meghatározza.

4. Az óvodapedagógus szerepe az EQ fejlesztésében

4.1. Személyiségjegyei, szükséges kompetenciái

Az óvodapedagógus személyiségjegyei az egyik legfontosabb tényező a gyermekek érzelmi nevelése kapcsán, hiszen ő teljes lényével, személyiségével folyamatosan, hol tudatosan, hol tudat alatt közvetít értékeket, normákat. Egy barátságos, mosolygós, boldog kiegyensúlyozott, lelkes, szeretettel teli óvónő pusztán a pozitív attitűdjével képes formálni a gyermek személyiségét. A gyerekek ebben a korban leginkább érzelmek, benyomások útján kapcsolódnak egymáshoz, másokhoz, az érzelmi töltet segítségével ragadnak meg új dolgokat, tesznek szert ismereteikre. Jók a megérzéseik, és világosan érzik a körülöttük lévő hangulatát, melyet sokszor akaratlanul át is vesznek annak ellenére, hogy kognitívan sokszor még nem értik meg ezeket az érzéseket. Persze fordított esetben is igaz ez, velem is többször előfordult, hogy egy fáradt reggeletem pár perc alatt széppé, energiával telivé tudtak a lelkes, „csupaszív” gyerekek varázsolni, végtére is-mint ahogy már fent említettük-a gyermekek alap érzelmi állapota a derű, a jókedv.

Véleményem szerint **az alábbi személyiségjegyekkel, kompetenciákkal** jó, ha rendelkezik egy óvodapedagógus ahhoz, hogy a nevelés során teljes érzelmi biztonságot tudjon nyújtani: empátia, türelem, kreativitás, jó kommunikációs készség, ítélkezés- és előítélet mentesség, feltétel nélküli szeretet, következetesség, egyenrangú bánásmód, jó problémamegoldó készség, humorérzék, lelkesedés, rugalmasság, stressztűrés, bizalomteljes jelenlét

A fentiekén túl fontosnak tartom kiemelni, hogy az óvónő is ember, ő is-természetesen bizonyos keretek között- hibázhat, neki is lehet rossz napja, mikor esetleg ingerültebb,fáradtabb a megszokottnál. Ilyen esetekben azt gondolom, hogy neki is fel kellene vállalnia azt, hogy ő most nem helyesen cselekedett, és jó, ha ezt kis is fejezi a gyermek felé, kvázi **bocsánatot kér**. Pl. „Ne haragudj, hogy feleltem a hangomat, mérges voltam, mert már sokszor kértelek, mégsem tetted meg/ csalódott voltam, mert / Bocsánat, hogy nem tudtam elolvasni neked azt a mesét, amit megígértem, sajnós mégsem volt rá időm, de most be tudjuk pótolni, hozd a könyvet!”. Nagyon fontos, hogy az indoklásunk során **mondjuk ki**, hogy az adott pillanatban **mit érzünk**, de **ne a gyermek személyiségének egészét ítéljük el** a kommunikáció során, **hanem csak a tettét**, és ilyenkor már törekedjünk a nyugodt, higgadt, barátságos hangnemre. Ilyen helyzetekben,a gyermek egyrészt megtanulja azt, hogy ha az óvónő is hibázik, akkor **ő is nyugodtan hibázhat**,”nem dől össze a világ”, másrészt példát lát

a bocsánatkérésre, a hibájának helyrehozására is. Az adott érzelmi állapot kiemelésével tudatosodnak érzelmei, könnyebben megérti azokat-ami az EQ fejlesztés alapja- és jobban megérti az összefüggéseket, ok-okozati viszonyokat a környezete dolgairól, így fejlődik a gondolkodása is. Ha a kritikai mondatunkhoz még hozzáfűzzük azt is, hogy „szeretlek”, pl: „Tudod, hogy szeretlek, de nem szeretem azt, ahogy most viselkedsz!” akkor a gyermek **érzelmi biztonságát, énképét is fejlesztjük**, tudatosul benne, hogy őt feltétel nélkül szeretik, még akkor is, ha rosszat tesz, ez érzelmi stabilitást nyújt neki., és nem utolsósorban felnőttként ő sem lesz egy könnyen ítélező ember, és pl. szülőként sem fogja feltételekhez kötni a szeretetét. Mindemellett rendkívül fontos, **hogyminden érzés az adott pillanatban jogos**, és helye van, nem bagatellizálhatjuk el a gyermek problémáját, el kellene ismerni azt, hogy ő ezt akkor és ott igenis úgy érzi. Kellő **empátiával** pedig próbáljunk bele is helyezkedni az ő nézőpontjába, érezzünk bele a gyermek helyzetébe. Ha ez megvan, akkor tudunk továbblépni, és segíteni beazonosítani magát az érzelmeket, majd pedig alternatívákat adni arra vonatkozóan, hogy hogyan tudná kezelni őket. Ha elfogadjuk érzéseit, nem zavarodik össze, nem gondolja, hogy ő most rossz hogy ezt érzi, és később majd ő is bátran kifejezi azokat, könnyebben megérti a másikat, empatikusabbá, nyitottabbá válik. Velem előfordult, hogy elsírtam magamat a gyerekek előtt, mert előző nap meghalt a kutyánk, és másnap pont egy kutyás dalt énekeltünk. Elmondtam nekik miért érzékenyültem el, mit és miért érzek, majd láthatták azt is, hogy rövidesen meg tudtam nyugodni. Nagyon kedves gesztusokat kaptam a gyerekek részéről, volt, aki akkor odajött megölelni, volt, aki később kérdezgetett e kapcsán, és volt, aki lerajzolta, ahogy sírok, és ő megölelt. De pl. ballagáson, sőt egy anyák napi ünnepségen is előfordulhat, hogy elérzékenyülünk. Azt gondolom, hogy ezen érzések ugyanúgy a személyiségünk fontos részei, és ennek kinyilvánítása, semmiképpen nem baj, hiba, sokkal inkább egyfajta önazonosság, őszinte felvállalása igazi énünknek, annak, akik valójában vagyunk.” Ha vállaljuk valódi önmagunk felfedésének kockázatát, meg merjük mutatni szomorúságunkat, dühünket, fájdalomunkat, akkor hitelessé válunk, s ezáltal követhető példává gyermekünk számára is” (Kádár, 2012:204). A gyerekek talán egymással is empatikusabbak lesznek azáltal, hogy látják pl. azt, hogy az óvónéni is sírhat, és csoportszinten is elfogadjuk mindenki részéről az érzelmeit, így egymást sem csúfolják majd, hogy pl. „ne sírj, olyan hisztis vagy!” vagy nem gondolják majd, hogy egy fiúnak nem szabad sírni, hisz minden csak „katonadolog”. Ezek a régen rögzült mondatok akár egy életre is velünk maradhatnak és működhetnek a tudatalattinkban, lassan „rombolva” személyiségünket. Fontos hogy az óvónőnek legyen kellő érzelmi intelligenciája mindezek felismerésére, és tudatosan kerülje ezeket az általánosításokat.

A kritika persze lehet építő jellegű is, egy jó óvónő-gyermek kapcsolatban a megfelelő hangnemű és stílusú kritikai értékelés van, hogy többet jelent a dicséretnél. Pl.: „Szeretnék ilyennek látni; Bízom benned, hogy ezt meg tudod valósítani!” A gyermeknek meg kell tanulni a kritika elviselését, különben nem lesz reális képe önmagáról, tulajdonságait nem tudja jól megítélni. A rosszul megfogalmazott, tekintélyelvű demoralizáló, általános, a személyiséget érintő kritika viszont kínzóan emlékezetes marad a felnőtt ítéletének súlya által (pl: Szégyelld magad!, Szomorú vagyok miattad!, Irigy/ Ügyetlen/Lusta vagy...!) A gyermek ilyenkor kirekesztettséget, szégyent, tehetetlenséget él át, ami szinte megsemmisülésre, bizalomvesztésre, visszahúzódásra készíteti vagy ellenkezőleg, lázadásra (Gerő, 2003).

Az általánosítást nemcsak negatívan nem szabad használni, hanem **pozitív értelemben, a dicséreteknel is jobb konkretizálni**, Az „Ügyes vagy!” helyett mondhatjuk azt, hogy „Megdicsérek, mert kitartóan dolgoztál, és szépen befejezted a rajzodat!” Ekkor a gyermek jobban tudja értelmezni azt, hogy ő miben is volt tulajdonképpen ügyes, és a jövőben is arra fog koncentrálni, hogy egyrészt szépen dolgozzon, másrészt kitartóan is, mert ezekért mind-mind dicséretet kapott az óvónőtől. Figyelni kell, hogy **sokat dicsérjük a gyerekeket, de fontos, hogy személyre szabottan, csak olyanért, ami tényleg erőfeszítésbe került** (egy nagycsoportos gyermeket pl. nem dicsérek meg, azért mert egyedül felveszi a cipőjét), máskülönben lényegét veszti a fogalom. „Az igazi dicséret nemcsak az, ha az eredményt ismerjük el, hanem az odavezető úton tett erőfeszítéseket és problémamegoldásokat:

1. Nagyon keményen csináltad, ez fárasztó lehetett!
2. Te sosem adod fel, még akkor sem, ha nehezebb lesz a feladat számodra.
3. Szeretem a hozzáállásodat a tanuláshoz/játékhoz/munkához/segítséghez.
4. Micsoda kreatív megoldást találtál!
5. Keményen dolgoztatok a társaiddal/csoportoddal/barátaiddal.
6. Nagyon jó barát vagy, ha ezt megtetted a barátodért.
7. Büszke vagyok rád, mert...
8. Hálás vagyok neked, mert...
9. Szeretem, amikor olyan velem, hogy...
10. Szépen vigyázol a dolgaidra, jó lehet a te „dolgaidnak” lenni.
11. Tudom, hogy mindig bízhatok benned, mert...
12. Kiváló dolog, hogy képes vagy a társaid igényeit is figyelembe venni.
13. Büszke vagyok rád, amiért ezt a döntést hoztad meg!
14. Ne feledkezz el a (egy pozitív tulajdonság)...-ról, mert az mindig segíthet neked!

15. Örülök, mert úgy látom, hogy szereted a kihívásokat, így sokkal jobb lesz neked.
16. Nagyon jó megoldást találtál ki, mert...
17. Szeretem, hogy kitartó vagy és nem szaladsz el a kihívások elől.
18. Most nem sikerült úgy, ahogy szeretted volna, de tudom, hogy holnap megint meg fogod próbálni!” (Lakatos-Torday-Sikné-Rády-Gombos-Szilágyi-Dancsházi-Kálmán,2016., 2016:63-64).

Az óvodapedagógus **köteles a gyermek személyiségét, egyéniségét, úgy ahogy van elfogadni** (nem a tetteit!) „Ha képesek vagyunk egy másik ember iránt őszinte elfogadást érezni és ezt kimutatni, ezzel hatalmas segítő tényezővé válunk a számára. Az, hogy olyannak fogadjuk el őt, amilyen, komolyan elősegíti, hogy a kapcsolatban fejlődhesen, előreléphessen, előnyére változzon, megtanuljon problémákat megoldani, az érzelmi egészség irányába mozduljon el, termékenyebb, alkotóbb legyen, és belső lehetőségeit jobban megvalósíthassa. Az elfogadás olyan, mint a termékeny talaj, mely lehetővé teszi, hogy a kis mag olyan gyönyörű virággá fejlődjön, amilyenné belső lehetőségei csak engedik. A talaj kioldja a mag fejlődési képességét, de ez a képesség maga, benne rejlik a magban. Csakúgy, mint a magban, a gyerekben is tökéletesen is benne rejlik a fejlődés képessége. Pusztán az elfogadás –mint a termékeny talaj-képessé teszi őt belső lehetőségeinek megvalósítására”(Gordon,1990:37).

Úgy gondolom, hogy az eddig kiemeltnek az óvodai nevelés során (és a családi nevelés keretein belül is) evidens alapszabályként kellene működniük. Ugyanakkor, véleményem szerint azt is jobb tudatosítani, hogy nincs egy adott „recept”, minden gyermek más és más, és mindegyikük folyton változik, egyénileg kell megtalálnunk hozzájuk a kulcsot, így rendkívül fontos a rugalmasság, kitartás és kreativitás.

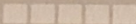
Rogers, a humanisztikus pszichológia képviselőjeként három alapelvet emel ki a pedagógusokat illetően, melyek illeszkednek a fentiekhez: 1. Legyenek kongruensek-a kommunikáció és a metakommunikáció összhangban legyen egymással, fontos a természetesség, hiszen a gyerekek pontosan érzik, hogy nem vagyunk önazonosak; 2. Pozitív, elfogadó attitűd, feltétel nélküli elfogadás- az egyéniség tiszteletben tartása még akkor is, ha nem az elvárható módon viselkedik a gyermek; 3. Empatikus magatartás- a gyermek szemüvegén keresztül is lássa az adott helyzetet (N.Kollár-Szabó, 2004).

Az érzelmi intelligencia leginkább a hétköznapi helyzetek által fejlődik, amikor is nem egy módszer a fontos, hanem a pedagógus személyisége, hitelessége, önazonossága, az, hogy mennyire tud egymásra hangolódni a gyermekkel. Az „itt és most”-ban való teljes jelenlét az, ami az alapja a kölcsönös bizalomnak, érzelmi biztonságának (Kádár-Kerekes, 2017).

Az óvodapedagógus kívánt személyiségjegyeit, kompetenciáit az alábbi táblázat is jól illusztrálja, melyben Robert Fisher a bátorító és szorongást keltő felnőtt jellemzőit állítja egymással szembe:

1. ábra A bátorító és a szorongást keltő felnőtt összehasonlítása

(Forrás: Lakatos-Torday-Sikné-Rády-Gombos-Szilágyi-Dancsházi-Kálmán,2016:86)

 Bátorító felnőtt	 Szorongást keltő felnőtt
• kívár; • a gyermek gondolkodására koncentrál; • az önállóságot hangsúlyozza; • aktívan figyel; • mindenről úgy gondolja, hogy kivetelhez; • arra biztatja a gyermeket, hogy új ötleteket próbáljon ki; • elfogadja a gyerek döntéseit; • hagyja, hogy a gyermek érdeklődése legyen az iránymutató; • elérhető, ha segíteni kell; • nyitott kérdéseket használ; • értékeli a kreatív ötleteket; • bátorítja a játékoságot; • a tévedésekben a tanulást látja; • egyenlőként bánt a gyerekekkel; • együtt találkat a gyerekekkel; • részt vállal a kockázatokból; • valódi érdeklődést mutat; • nem ítél gyorsan; • optimista az eredményt illetően	• figyelmetlen; • erőszakos; • a függőséget hirdeti; • helytelenít; • kigúnyolja a gyermeket; • elutasítja az új ötleteket; • döntéseket erőltet a gyerekekre; • rögzült cselekvéssorokhoz ragaszkodik; • háttérbe szorítja a gyermeket; • türelmetlen; • nem ad visszajelzéseket; • vallat; • beavatkozik; • nem fogad el javaslatokat; • sürget; • nincs benne érdeklődés; • előre eldönti, hogy milyen választakat vár; • feljebbvalóként viselkedik; • kritikus; • pesszimista

4.2. Az óvodapedagógus általános módszerei az EQ fejlesztést illetően

Az óvodáskorú gyermekek érzelmi intelligenciája nagyrészt a **spontán hétköznapi helyzeteken** keresztül fejleszthető. Kulcsfontosságú az előző fejezetben már említett **mintaadás** (mivel a gyermek ebben a korban utánzás által tanul a legtöbbet), **majd a kívánt viselkedés megerősítése**. Az óvónő minden pillanatban teljes lényével nevel, példát mutat. A különböző, akár pozitív, akár negatív helyzetekben mutatott viselkedésmódjai, reakciói beleivódnak a gyermek tudatába, ahogy az is, hogy pozitív attitűddel áll-e a gyermekekhez, hogyan kér, dicsér vagy kritizál. A gyermeknek **érzelmeikkel átfűtött** játékokra, élményekre, játékos tapasztalatszerzésre van szüksége, ezúton történik a tapasztalatok, emlékek bevésoódése is. A kognitív fejlesztés nem működik az EQ-nál, nem mondhatjuk, hogy legyél udvariasabb, mert azt úgy „illik”, ellenben ha egyfajta érzelmi töltetet él át pl. egy mese vagy szerepjáték kapcsán, máris könnyebben megragadja a fogalom lényegét.”Hogyan lehet fejleszteni az EQ

készségeket? Átélt élménnyel, megélt mintával, tapasztalattal, alkotó tevékenységgel. Tehát csak az érzelmi hálón keresztül lehet ezeket a készségeket nevelni. Érzelmi megérintettség, átélt élmény nélkül nem tudnak fejlődni”(Uzsalyné, 2010: 22).

A **beszélgetés** egy kézenfekvő módja az EQ fejlesztésnek. Turnbull és Carpendall(1999), Ornaghi és mtsai(2011) szerint a hétköznapiakban zajló társas interakciók és beszélgetések során a különböző mentális állapotokról, szükségletekről, érzelmekről, hiedelmekről való párbeszéd és magyarázatok jelentős mértékben növelik a gyermekek érzelmi és szociális kompetenciájának, ezen belül a mentális állapotok megértésének, valamint a tudatelmélet összetevőinek korai fejlődését(Hegedüs, 2019).

Ha a megfelelő attitűddel, stílussal viszonyulunk a gyermekhez, megnyílik felénk és kialakulhat egy konstruktív párbeszéd. Fontos, hogy a gyermek vezesse a beszélgetés fonalát, ne befolyásoljuk, kérdésekkel mutathatjuk felé érdeklődésünket, de figyeljünk arra, hogy inkább nyitott kérdéseink legyenek, pl. Mit gondolsz, ez miért van így? Mi a véleményed erről? Hogy csináltad volna másképp? stb... Ha nyitva hagyott kérdésekkel felelünk, további gondolkodásra készítjük. Alapvető, hogy igazán érdekeljen, amit a gyermek mond, legyünk kíváncsiak, nyitottak felé, vegyük észre a beszélgetésre való felhívást(Gerő, 2003).

A hétköznapi helyzetekben való spontán megnyilvánulás, a beszélgetési hajlandóság mellett céltudatosan EQ fejlesztő reggeli / rendszeres beszélgető-köröket is tarthatunk, melyben jól tudatosíthatjuk az érzelmek állapotokat, oldhatjuk a gyermek szorongását, elősegíthetjük önmaga és környezete megismerését. A beszélgetés, és a hétköznapi párbeszéd kapcsán kiemelendő, hogy az EQ fejlesztés alapja ebben a korban **az érzelmek azonosítása**, tudatosítása, ezáltal megértése. Mindig igyekezzünk „kimondatni” a gyermekkel, amit az adott helyzetben érez, vagy tükrözzük vissza neki, pl.: „Most úgy érzem, hogy szomorú vagy azért, mert... „”. Minden érzését fogadjuk el, és fókuszálhatunk arra is, hogy mit érez a testében, mikor az adott érzelmek uralkodnak rajta. Ezzel nemcsak jobban be tudja azonosítani érzéseit, hanem testtudata is nő. A következő lépés, **az érzelmszabályozás**. Itt felajánlhatjuk a gyermeknek a csoportszoba „nyugi-sarkát”, megtaníthatjuk a nyugodt légzésre, arra, hogy izmai megfeszítésével és elernyedésével, vagy akár egy arra kijelölt „düh-párnába” való beleütéssel oldhatja a feszültségét. Akkor is már sokat tehetünk, ha érzéseit elismerjük és hagyjuk megélni. A felgyülemlett feszültséget jó, ha kiadja, természetesen úgy, hogy saját és más testi épségét nem veszélyezteti. Az óvodában ahol dolgozom, egy 4 éves kisfiú, ha mérges, rendszeresen ökölbé szorítja mindkét kezét, megfeszíti szinte minden izmát, még a nyak- és arcizmait is, majd hirtelen „elernyeszti”. A progresszív izomrelaxáció ezen formája

láthatóan segíti őt dühének kiadásában, a lecsillapodásban oly módon, hogy másban és magában sem okoz kárt, és a feszültségét is sikerült kiadnia. Nem jó, ha rászólunk a gyermekre, hogy „ne sírj”, a sírás egy fontos feszültségoldó „inger”, ami után könnyebben meg képes nyugodni. Ha a gyermek a különböző módszerek egyikével megnyugodott, érdemes újra tudatosan megfigyelni a testében zajló változásokat, így „kézzelfoghatóbbá” válik a folyamat, és egyfajta bizonyíték lehet a gyermek számára, hogy képes pozitívan befolyásolni testét-lelkét, mindez pedig segíti az önszabályozó folyamatait. Természetesen, ha a gyermek csak vigasztalás útján képes megnyugodni, akkor nyújtunk számára azt, hiszen ezzel teremtjük meg neki azt az érzelmi biztonságot, amire akkor szüksége van. Fontos, hogy amikor csak lehet, mi is mondjuk el a gyermeknek, hogy mit érzünk, mikor kerültünk hasonló szituációba, és hogyan nyugodtunk meg, hogyan oldottuk meg a helyzetet. Így tapasztalja, hogy nincs egyedül a problémájával, és mindig van rá valamilyen megoldás.

A beszélgetés mellett **az értő figyelemmel történő meghallgatás** is kiemelendő. Thomas Gordon szerint az alábbiak szükségesek hozzá: igazán akarjuk hallani a gyermek mondandóját; őszintén akarunk segíteni a gyermeknek; őszintén fogadjuk el érzéseit; tudatosítsuk, hogy a gyermek érzései átmenetiek; képesek legyünk a gyermekre úgy tekinteni, mint tőlünk független saját egyéniséggel rendelkező individuum (Gordon,1990).

Faber és Mazlish Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje című könyvében (2006) pedig így foglalta össze, hogy hogyan érdemes az érzéseket feldolgozni:

1. Hallgassuk végig a gyermeket csendben és figyelmesen
2. Fogadjuk el a gyermek érzéseit együtt érző szavakkal
3. Adjunk nevet a gyermek érzéseinek (pl. „Ez dühítő lehet!”)
4. Teljesítsük a kívánságát képzeletben (pl.: „Bárcsak rajtam múlna az, hogy...”)(Kádár: 2012).

Alapszabályok: Érzést ne tiltsunk, cselekedetet igen! Személyt ne minősítsünk, csak tetteket! Másokkal ne hasonlígtassuk, az adott gyermek személyiségéhez és életkori sajátosságaihoz viszonyítsuk az elvárásokat! Ne mondjuk meg a gyermeknek, hogy mit KELLENE éreznie! Értő figyelemmel való hozzáállás! Határok következetes betartatása! (Kádár:2012).

A fentiekben kiemelték, főként általános módszerek az óvodáskorú gyermekek érzelmi intelligencia fejlesztését illetően, a továbbiakban igyekszem konkrét tevékenységeket, példákat/ játékokat felvázolni, amik célzottan hozzájárulnak az EQ fejlesztéshez.

5. EQ fejlesztés az óvodai tevékenységek tükrében

5.1 Játék

„A játék külső céltól független, önmagáért való tevékenység, amelyet örömszerzés kísér. A gyermek játéka egy olyan öntevékenység, amely szabad akaratára épül, és általa érvényesül az önkifejezése”(Kovács – Bakosi, 1995:41).

A játék a gyermek lételeme, melynek egyetlen célja az önmagának való örömszerzés. A szabad játék során a gyermek kifejezheti, megélheti- negatív és pozitív-érzéseit, vágyait, oldhatja feszültségét, belső késztetései során igazán „önmagát adhatja”. Külső elvárások nélkül játszhatja azt, amire éppen neki szüksége van. Az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez szervesen hozzájárul, a szabad játék lényegi eleme ugyanúgy az érzelmi átfűtöttség, mely az EQ fejlesztés mozgatórugója is. A **szimbolikus játék**, a **szerepjáték** során - végtelen sokféle szerepbe belehelyezkedve- a szociális funkciók, empátia, az együttműködés, a kreativitás, az önértékelés, a proszociális viselkedésformák (pl. udvariasság) mind-mind tudatosíthatók és fejleszthetők. Az óvodapedagógus direkt nem avatkozhat bele a játék folyamába (hiszen a játék belső indíttatású), de közvetett nevelői magatartás során játékos formában, egy szerepben bekapcsolódva ötleteket, lehetőségeket, mintát kínálhat fel a kívánt viselkedésre. Vagy akár egy adott cél érdekében is folyamodhat kreatív, kezdeményező, játékos megoldásokhoz, például egy szorongás, félelem feloldása érdekében. Erre jó példa az alábbi technika:

- Szerepcsere:

A játék során a gyerek eljátszik egy félelmetes/bátor szereplőt, mi pedig félünk tőle, vagy akár ő ment meg minket a veszélytől, pl.: menekülünk előle, mert ő a darázs/ kutya stb., vagy a gyermek az orvos a nagy injekciójával stb. A gyerekeknek lehetőségük van játszani a félelmükkel, és így módon kevésbé érzik magukat kiszolgáltatottnak(Cohen , 2016).

Az érzelmi intelligencia fejlesztése közvetlen módon, célzott eszközökkel is megvalósítható. A **szabályjátékok** között számos EQ fejlesztő játékot találhatunk. Ezek mellett, hogy a szabályjáték sajátosságaiból adódóan fejlesztik a szabálytudatot, feladattudatot, feladattartást, figyelmet, kudarctűrést, együttműködést, leginkább *az érzelmek beazonosítására, tudatosítására* koncentrálnak. Az érzelmek ábrái megjelennek különböző kártyákon, kockákon, társasjátékokon, feladat lehet a beazonosításuk, utánzásuk, összepárosításuk, memóriajáték éppúgy, mint az érzelmek verbális kifejezése pl. a beszélgetős

társasjátékoknál. Utóbbinál általában az a cél, hogy a beazonosítás után ne csak azt tudjuk megfogalmazni, hogy milyen érzelemről van szó, hanem azt is el tudjuk mesélni, hogy mikor milyen helyzetben éreztük ugyanezt, és milyen esetleges konfliktus megoldási módokat alkalmazhatunk. Ezeket a játékfajtákat akár mi magunk is könnyen elkészíthetjük, de az elmúlt pár évben rengeteg érzelmi intelligencia témájú „kész” termék is megtalálható a piacon. Többségük iskolás kortól ajánlott, de az alábbiak akár már 4-5 éves kortól is, pl.:

- Társasjáték: Positivity, Az érzelmek birodalma
- Kártyajáték, beszélgetős játék: Érzelemese, Boribon hogy vagy?, Körvonal

A társasjátékok egy speciális formája a kooperatív társas, melynél nincs győztes-vesztes, hanem a játékosoknak együtt kell megoldásra jutniuk. Ezek bár nem célzottan EQ fejlesztő játékok, én mégis megemlíteném itt őket, mert a gyerekek alkalmazkodást, segítőkészséget, empátiát éppúgy tanulhatnak, mint önérvényesítést. Pl.: Bogyó és Babóca- Baltazár szülinapja, Róka-nyomon. A Dixit kártyákat is kiemelném, hiszen a képek összetettsége során alkalmazott szabad asszociáció egy jó játékos alapot képezhet bármilyen beszélgetéshez.

Saját tapasztalatom a fentiek óvodában történő felhasználása kapcsán egyelőre csak egy autista gyermekkel van. Nála sikerrel használtuk az érzelem kártyákat a mindennapok során, segítve az érzelmek beazonosítását, vagy akár a kívánt/ nem kívánt viselkedések megerősítését.

Számos **egyéb, rögtönzött, személyiségfejlesztő játék** van, mely az érzelmi intelligencia fejlesztésére irányul, a következőkben ezekre hozok példákat:

- „Ásítómata”

Ez egy olyan csoportos játék, melynek célja az érzelmek megélése, egészséges kinyilvánítása. Először mindenki tegyen úgy, mintha ásítana- garantáltan fognak is a gyerekek, mivel „ragadós”. Majd jöhetnek a különféle érzelem megnyilvánulások, pl.: sírás, nevetés, kuncogás, félelemtől vacogás stb. A játék során megtanulhatják azt is, hogy az érzelmekkel nem feltétlenül kell kezdeni valamit, elég csak átélni őket, megfigyelhetik testi reakcióikat, ezek által pedig tapasztalhatják, hogy van kontrolljuk az érzelmeik felett (Cohen, 2016).

- Csoportalakító játékok: az azonos kártyát húzó gyerekek megkeresik egymást, összekapaszkodnak, el kell férniük pl. egy adott körben stb.

Ezek a játékok az összetartozás, alkalmazkodás, elfogadás érzését fejlesztik (Perlai, 2014).

- Érintő játékok: pl. körben ülve a két kezünk között tartjuk a mellettünk ülő gyermek kezét, vagy összeérnek körben a gyerekek lábai, pisze-puszi (két orr találkozása)

A testi érintés által a csoport érzelmi életének pozitív befolyásolása zajlik, fejlődik a kapcsolatfelvétel, az együttműködés (Perlai, 2014).

Tükörijáték: párban utánozza a gyermekkel szemben ülő a bemutatott különféle érzelmeket mimikával, gesztusokkal (Perlai, 2014).

Kiváló gyakorlat érzelmek azonosítására. tudatosítására, kifejezésére

- „Barátság- szövés” fonal segítségével

Körben állva egymásnak gombolyítunk egy fonalat, fontos hogy mindenkihez eljusson, így érzékelhető hogy mennyi barátunk van, hogy egy csapat vagyunk, összetartozunk

Pozitív megerősítésre, önbizalom növelésre az alábbi módszerek lehetnek még célravezetőek:

- Ölelőkör:

A gyerekek körben ülnek,és mindenki elmondja a mellette ülőnek, hogy miért szereti,mit kedvel benne, majd megöleli/megsimogatja (csak akkor,ha a másik is szeretné)

A gyerekek felfedezik, hogy mennyi érték van bennük és egymásban, erősödik a pozitív énképük.

- Szülinapos jókívánságok

„Azt kívánom neked, hogy...” – konkrét, személyre szóló jókívánságok a gyerekektől és az óvónőktől is az ünnepelt felé.

- „Útravaló”- Pozitív megerősítések ballagáskor

Az elbúcsúzó ballagóknak egy szép dobozban/üvegben egy hónapnyi, napi egyszeri pozitív megerősítés, biztatás áll egy-egy szép cetlin.

Vagy minden ballagó gyermekről az óvónők írnak egy-egy személyes összefoglalót, melybe belefoglalják a gyermek pozitív tulajdonságait, élményeit, sikerélményeit, biztatást a jövőre nézve.

Mindhárom módszerről pozitív tapasztalatom van. Kislányom óvodai csoportjában volt szokás a szülinaposnak személyre szóló kedves üzenetet ajándékozni, Panni mindig nagy örömmel mesélte el otthon hogy mit kívántak neki, jól emlékezett rá, még a későbbiekben is. Ő is kapott ballagásra „Útravaló” üzeneteket, szeptember elsején, az első iskolai napon kezdhettük meg az olvasásukat, és egy hónapon át vált izgatott reggeli rituálénkká az

olvasásuk. A kedves, biztató, dicsérő, bátorító üzenetek hozzájárultak az iskolás napok szebbé tételéhez, és természetesen a későbbiek folyamán is egy kedves emlék, de akár egy „támogató eszköz” is lehet bármilyen élethelyzetben. Ölelőkört pedig volt szerencsém játszani az óvodai csoportommal. Élvezték a játékot, sok mosolyt csalt az arcukra. Mindenki mondott valami pozitívát a szomszédjáról, voltak akik, az ölelés helyett csak a simogatást választották.

Bár a spontán hétköznapi élményt adó, érzellemmel átszőtt helyzetekből nagyon sokat tanul a gyermek, de ma már számos célzott játékkal is fejleszthetjük a gyermek érzelmi intelligenciáját. Rendkívül fontos viszont hogy mindez játékos kereteken belül, ne kötelező jelleggel zajlódjon, az óvónő kívánt személyiségjegyei megléte mellett.

5.2 Verselés, mesélés

Vekerdy szerint az érzelmi intelligencia kibontakoztatása a kisgyermekeknél az érzelmi biztonság megadásával kezdődik, majd később a szabad játékban és a mesehallgatásban folytatódik, melyekben a gyermek érzelmileg átfűtött belső képekkel vesz részt. A belső képek segítségével dolgozza fel a világról és saját belső benyomásairól alkotott tagolatlan benyomásait, melyeket folyamatosan újra és újra tagol (Vekerdy, 2012).

A mese és az önmaga által indított játék abban hasonlítanak, hogy mindkettő gyógyító oly módon, hogy segítik a gyermekkel történt események feldolgozását. A mese az óvodáskorú gyermekek számára egyfajta lelki táplálék, mely elvarázsolja, megnyugtatja őket, és segít eligazodni a világban. Szabályozza az érzelmeket, irányítja a gondolkodást, és befolyásolja az önmagukról és környezetükről alkotott képet. Fejleszti a fantáziát, a belső képalkotást, formálja az erkölcsi és etikai érzéket, a konfliktusmegoldó képességet. Kitartásra, küzdelemre, türelemre, együttérzésre tanít. A gyermek a mesehőssel azonosulva képes lesz félelmei, szorongásai feloldására, így a mesének a belső feszültségek újrakeretezésével gyógyító hatása van. Olyan fogalmakhoz kerül közelebb, mint élet-halál, féltékenység-irigység stb. és mindezek feloldására is kap alternatívákat. A hallottakról csak annyit és azt emeli be a gyermek, amire akkor és neki épp szüksége van (Lakatos-Torday-Sikné-Rády-Gombos-Szilágyi-Dancsházi-Kálmán, 2016).

Kádár Annamária szerint a mese az ösbizalom érzését erősíti, azt, hogy a világ jó, és jó ide megszületni. Ezzel az alapvető meggyőződéssel könnyebb elviselni a kudarckokat, tragédiákat, könnyebb vidámnak maradni. A mese optimista életfilozófiája, és a bennük rejlő varázslat egyfajta belső hitet, önbizalmat ad a hallgatónak, és biztonságos értékrendszert nyújt: tiszteletre, szeretetre, kitartásra, önmagunk iránti hűségre nevel. A mese a gyermek

lelkivilágát testesíti meg, segít külön választani az egymásnak ellentmondó érzéseit, pl. annak ambivalenciáját, hogy egyszerre szereti és utálja a szüleit, ezért olyan megnyugtató, hogy ha a kettős indulatait 1-1 negatív meseszereplőbe belevetítheti. A mesék által megtanulhatja, hogy MINDEN érzése jogos, a személyiségének egy része, és azt is, hogy ezeket képes irányítani, megfékezni, kezelni. A mesék szinte észrevétlenül szellemi, lelki, és érzelmi gazdagodáshoz juttatják a gyermekeket. (Kádár, 2012).

A mesevilág jó érzését az arról való beszélgetéssel is fent tarthatjuk, melynek viszont nem az a célja, hogy a mese tanulságait el-, belemagyarázzuk. Például megkérdezhetjük, hogy „melyik szereplő lennél szívesen és melyik nem?” Ilyen beszélgetések által a gyermekek jobban megismerhetik egymás gondolat-, és érzélemvilágát, és mi is sok mindent megtudhatunk a gyermek személyiségéről, aktuális lelki állapotáról, rábukkanhatunk olyan rejtőzködő problémákra, amikre máskülönben nem lenne lehetőségünk (Perlai, 2014).

A mese utáni bábjátékok, drámajátékok tovább fűzik az élményszerűséget, és erősítik az érzelmi töltetet. Az, hogy ilyen keretek között belebújhat, átszellemülhet az általa választott figurába, egy még teljesebb érzelmi azonosulást, ezáltal még nagyobb feszültségoldást, vágyteljesítést jelent. A bábfigura bőrébe bújása során a gyermek könnyebben megnyílik, és fejezi ki érzéseit, vágyait, hiszen azokat „a báb mondja, érzi”, nem ő. Az óvónő bábjátéka pedig – azontúl, hogy segíti a gyermek belső képalkotását – egy igazán különleges élményt, helyzetet teremt a gyermekek számára.

A magyar népmesék rendkívül színesek, gazdag, összetett érzelmi világúak, tanulságaik, „rejtett üzeneteik” mélyrehatóak, és önmagukban pozitív személyiségformálóak, épp ezért az óvodai nevelés során az EQ fejlesztést tekintve alapvetően használatosak, természetesen az életkori sajátosságokat figyelembe véve. A világ többi tájáról származó népmesék szintén érdekesek lehetnek a gyerekek számára, *Boldizsár Ildikó és Bajzáth Mária* mesepedagógusok gyűjteményei mindenképp kiemelendők. Mindezekon felül főleg az elmúlt 5-10 évben egyre több **célzottan EQ fejlesztő mesét**, könyvet találhatunk, a teljesség igénye nélkül kiemelek párat. Ezek közös pontja, hogy a gyermekek hétköznapi helyzetein keresztül az érzelmek jogosságát hangsúlyozza, segít beazonosítani az érzelmeket, és alternatívákat ad a kezelésükre. *Kádár Annamária: Lilla és a Tündérbogyó* könyvsorozata az elsők között foglalkozott tudatosan a fentiekkel, csakúgy, mint *Berg Andrea: Titok-tündér* sorozata. A két könyvben közös a „segítő tündér” jelenléte, Berg Andrea pedig az érzelmek kezelésére, a problémák megoldására minden fejezetben különböző varázseszközöket is bevetett, úgymint varázspárna, vagy varázstükör. A fenti könyvek alapvetően hangsúlyozzák azt, hogy minden gyermek „egyedi és varázslatos”, a pozitív énképet erősítik, önbizalmat

adnak, és hitet, hogy minden problémára van megoldás. Olyan hétköznapi szituációk jelennek meg a mesék során ,melyek bármelyik gyermeket érinthetik, pl. kicsúfolás, féltékenység stb. A fejezetek végén pedig az adott érzelemhez kapcsolódó rövid, a gyermekek nyelvén íródott összefoglalót, és játékötleket is találhatunk. Nagyon pozitív személyes tapasztalatom van mindkét könyvről, otthon a saját gyerekeimnek is olvastam óvodás és kisiskolás korukban, és az óvodában is volt erre lehetőségem. Nagyon szerették a gyerekek, és bizonyos „negatív szituációkban” többször utaltak a mesékre, hogy ott mit tanácsoltak a tündérek, milyen varázseszközt alkalmaztak. Hasonlóan nagy sikert aratott *Jámbor Eszter: Nagy érzelmekönyve*. Az abban lévő mesék címei 1-1 érzelem, még hozzá egymás mellett 2 ellentétes érzelem bemutatása történik (vidám-szomorú, nyugodt-ideges). A mesék itt kifejezetten rövidek, de itt is hétköznapi helyzetekből táplálkoznak. Ez a könyv is szervesen segíti az érzelmek tudatosítását, az érzelmek kezelésének módja viszont itt nem jelenik meg. Találhatunk olyan, főleg szülőknek szóló kiadványt, melynek végén kifejezetten szorongásoldó, félelemcsökkentő mesék vannak: *Deliága Éva, Lovász Hajnalka: Mit kezdjünk a szorongással?*, *AlGhaouiHessna: Holli, a hős-* itt, ahogy a cím is mutatja, az érzelemszabályozó funkció érvényesül. *LoriLite : A dühös polip* című meséje pedig célzottan relaxációt elősegítő mese. Az eddigi könyvek leginkább 5 éves kortól ajánlottak, de van már kifejezetten 3-4 éveseknek szóló érzelmekről szóló könyv is: *Berg Judit: Hisztimesék, AurélieChienChowChin: Gaston érzelmei – Dühös/Szomorú/Féltékeny, Boldog stb...* vagyok, *AnaSernaVara: Érzelmek erdeje sorozat: Ég veled szomorúság/félelemstb...*

A fentiekből kiderül, hogy a mese az óvodáskorú gyermekek érzelmi intelligencia-fejlesztésének egy alapvető eszköze, az életkori sajátosságaikból is adódóan egyfajta lelki táplálék számukra, mely ebben a szenzitív időszakban érdemben befolyásolhatja a lelki jólétüket, pozitív személyiségfejlődésüket. Mindehhez rengeteg „mesekincsünk” van népmeséink által, de elmondható, hogy ma már sok kifejezetten EQ fejlesztésre irányuló könyv is rendelkezésre áll, mindegyik óvodás korosztály számára. Találhatunk az érzelmek felismerésére, megértésére irányuló könyveket, és olyanokat is, melyek az érzelemszabályozást helyezik előtérbe. Én jónak találom ezt a tendenciát, hogy egyre több ilyen könyv foglalkozik tudatosan a fentiekkel, és személyes tapasztalataim is azt mutatják, hogy az óvodáskorú gyermekek könnyen azonosulnak ezekkel a történetekkel, szeretik, igénylik olvasásukat.

5.3 Ének, zene, énekes játék, gyermektánc

Sok olyan hatás éri a gyerekeket, melyeket nem tudnak megfogalmazni, de mélyen érintik őket. Ezek a benyomások nem tudatosulnak, de elraktározódnak a tudatalattiban. Az ilyen kimondatlan élményeket a jobb agyfélteke segítségével lehetőség van kitáncolni, kiénekelni, kirajzolni. A zene képes összehangolni a bal és a jobb agyféltekét, mely az optimális tanulás és a harmonikus személyiség alapja. „Az ének-zene által a gyermek valamit magából vagy magáról közöl. A zene az érzelmek gyorsítása.” (L.Tolsztoj)” (Uzsálné, 2010:34).

„A zene a teljes emberek nevelését segíti. A zenei nevelést pedig már az iskola előtt, az óvodában el kell kezdeni”(Kodály,1966.) A neurobiológusok szerint az éneklő agy nem tud félni, mivel az énekléssel automatikusan aktiválódnak azok a központok, melyek a félelemérzés leállításáért felelősek. Az éneklés, zenehallgatás csökkenti az izomfeszültséget, a vérnyomást, lassítja a pulzust, tehát fontos relaxáló, feszültségoldó szerepe van. A tánc és az énekes játékok szintén jótékonyan hatnak a feszültség levezetésére, emellett pedig személyiségfejlesztő hatással is bírnak, hiszen a társakkal együtt végzett összehangolt mozgások segítik az alkalmazkodást, kitartást, együttműködést, segítőkészséget. „Mindennap szánjunk időt a zenei táplálásra, hiszen ezzel megalapozzuk a gyermek képességeinek ideális kibontakoztatását és lelki egyensúlyát”(Lakatosetal.,, 2016:108).

A zenehallgatás, éneklés, tánc és az énekes játékok mind-mind segítik az önkifejezést, ezzel pedig erősítik a gyermek önbizalmát; az érzelmek kifejezésre juttatását, ezáltal a feszültségek csökkenését; a szociális készségek fejlődését, a kapcsolatteremtést, együttműködést, és az együtt átélt élmények által a csoportkohéziót. Mindebből következik, hogy a gyermekek érzelmi intelligenciájához, érzelemvilágának gazdagodásához szervesen hozzájárul.

Célzottan EQ fejlesztő tevékenységötletek:

- „A hangok birodalma”

Képzeljük el, hogy belecsöppenünk egy olyan birodalomba, ahol csak a természet hangjai hallhatóak, pl.: növények, állatok, víz stb.! Kinek mi a kedvenc hangja? Ki mi szeretne lenne ebben a birodalomban? Ha mindenki választ egy hangot, alkothat hozzá helyszíneket (pl. erdő, város, tengerpart stb.) Ki melyik helyszínen érezné magát a legjobban? Hogyan barátkoznánk, játszanánk, veszekednénk stb. egymással (Kádár-Kerekes, 2017).

- Érzelemhangok

A gyerekek olyan hangokat mutatnak be, melyek különböző érzelmeket tükröznek (sírás, nevetés, kuncogás stb.) (Kádár, 2012).

- Zenehallgatás során szabad asszociáció, mit éreztünk a hallgatás során, milyen történetet tudnánk a zene alapján elmesélni? (leginkább nagycsoportosoknál)
- Relaxációs zene pl. alváskor, vagy akár a „Nyugi-sarokban” egy-egy konfliktusos helyzet után
- Különböző hangszerekkel, eszközökkel próbáljunk megjeleníteni vidám/ szomorú/ izgatott stb. hangokat

Az óvodai csoportomban a gyerekek kifejezetten szeretik az ének foglalkozásokat. Szívesen énekelnek, táncolnak, vesznek részt az énekes játékokban, a lányok sokszor maguktól kezdenek bele egy-egy dalba, de szoktak „csakúgy” körtáncot is járni. A különböző hangszereket előszeretettel próbálják ki, és a zenehallgatás is az egyik legkedveltebb tevékenység. A legtöbb gyermek észrevehetően jókedvű, derűs a zenei foglalkozások után, a zárkózottabb gyermekek nem aktív, „hangos” résztvevői a tevékenységeknek, de mégis érdeklődve végig szokták követni a foglalkozást.

5.4 Rajzolás, festés, mintázás, kézimunka

A vizuális tevékenység, a rajzolás, festés- mintázás jelentős szerepet játszik az érzelmek felismerésében és kifejezésében egyaránt. A kreatív vizuális kifejezésformák lehetővé teszik a gyermekek számára, hogy érzéseiket és gondolataikat szabadon, belső indíttatásból, szavak nélkül kifejezzék. Emellett pedig a vizuális ingerekkel való interakció során a gyerekek megtanulják felismerni és értelmezni mások érzelmeit is, ami alapvető fontosságú a társas kapcsolatok kiépítésében és a szociális készségek fejlesztésében. A művészeti tevékenységek során megélt sikerélmény és a kreatív kifejezőkészség fejlődése pozitív hatással van az önbizalomra és az önbecsülésre. A csoportban zajló együttes tevékenykedés pedig javítja a csoportkohéziót, elősegíti az együttműködést. Minden szabad érzelmek kifejezése eleve feszültség levezető is, de bizonyos vizuális tevékenységek, mint például a színezés, gyurmázás kifejezetten alkalmas a megnyugvásra, az érzelmek kezelésére a „belemerülés” és a taktilis inger által. Mindebből az következik, hogy a vizuális nevelés jelentősen hozzájárul a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlődéséhez.

Célzottan EQ fejlesztő tevékenységtetek:

- „Rajzold le a félelmedet!”

Javasolhatjuk a gyermekeknek, hogy rajzolják meg minél viccesebben, hogy mitől félnek, vagy, hogy milyen „szuperképességgel” győznék le a félelmüket. Ha lerajzolják félelmeiket, azzal művészi formát adnak egy elvont gondolatnak, ezáltal átalakul a félelem, és gyengül a hatalma” az egyén felett (Cohen, 2016).

- Rajzold le mikor voltál szomorú/ vidám stb.

Felkínálhatjuk, hogy rajzoljon le egy olyan helyzetet, mikor szomorúnak, vidámnak, dühösnek stb. érezte magát, így lehetősége van újra átélni, feldolgozni pozitív és negatív érzéseit egyaránt.

- Érzelemkavics

Fessünk kavicsokra érzelemábrákat (leginkább az alapérzelmeket). 1-1 kavics kiválasztása/kihúzása során indíthatunk pl. beszélgetőkört az adott érzelemről, fűzhetünk történeteket, kitalált mesét, csoportosíthatjuk-párosíthatjuk a pozitív-negatív érzelmeket stb. (Kádár, 2017).

- „Tenyérfa-Tulajdonságfa”

A gyerekek fessék be a tenyerüket a kedvenc színükkel, nyomják rá egy nagy lapra, majd rajzolják rá a jelüket. Az óvónő az ujjakra írja rá azt az 5 legjobb tulajdonságot, melyet a csoporttársak gondolnak az adott gyermekről (Kádár, 2017).

- Arckifejezések gyurmával/szem-száj sablonokkal/ tojásokkal

Kérjük meg a gyerekeket, hogy üres arcsablonra gyurmával fejezzenek ki adott érzelmeket, vagy találják ki, milyen arcot formáztunk. Gyurma helyett vágjunk ki többféle érzelmet megjelenítő szemet-szájat is, vagy előre megrajzolt Kinder tojásokat is használhatunk, bátran párosítva a tojások alsó-felső részét, melyek a szájakat és a szemeket jelzik (<https://jatsszunk-egyutt.hu/erzelmi-intelligencia-fejlesztese-ovodaskorban-az-erzelmek-felismerese/> Letöltés ideje, 2024. 02. 23).

2. ábra Arckifejezések szem-száj sablonokkal

Forrás: <https://jatsszunk-egyutt.hu/erzelmi-intelligencia-fejlesztese-ovodaskorban-az-erzelmek-felismerese/> (Letöltés ideje, 2024. 02. 23.)



3. ábra Arckifejezések tojásokkal

Forrás: <https://jatsszunk-egyutt.hu/erzelmi-intelligencia-fejlesztese-ovodaskorban-az-erzelmek-felismerese/> (Letöltés ideje, 2024. 02. 23.)



- Érzelemóra közös készítése, csoportban való kihelyezése
A gyerekek bármikor beállíthatják rajta, hogy hogyan érzik magukat.

4. ábra Érzelem óra

Forrás: <https://jatsszunk-egyutt.hu/erzelmi-intelligencia-fejlesztese-ovodaskorban-az-erzelmek-felismerese/> (Letöltés ideje, 2024. 02. 23.)



- „Gondevő doboz” közös készítése

A gyerekek bármikor bedobhatják, „eltüntethetik” pl. rajzban kifejezett adott félelmük tárgyát

Az óvodai csoportomban azt tapasztalom, hogy sok gyermek szereti kifejezni a vizuális tevékenységek által az érzelmeit, főként rajz formájában láttunk már dühöt, szomorúságot, örömet. Kedves gesztusként sokszor adnak nekünk felnőtteknek is ajándékba rajzot. Motiválhatóak, érdeklődők az új technikák iránt, bár mindig akad 1-2 gyermek, aki a vizuális tevékenység helyett sokkal inkább mást részesít előnyben.

5.5 Mozgás

A mozgás az óvodáskorú gyermek nélkülözhetetlen lételeme, öröme, kiegyensúlyozottságának egyik legfőbb forrása. Kutatásokból tudjuk, hogy mozgás során endorfin, „boldogsághormon” termelődik, így fokozva a testi-lelki jólétet. A mozgás az öröm, a pozitív érzelmek kifejezésének egy gyakori, ösztönös módja az óvodásoknál, gondoljunk csak arra az önfeledt futásra, mikor a gyerekek „kiszabadulnak az udvarra” vagy „beszabadulnak” a tornaterembe. Emellett az EQ készségek szempontjából figyelemre méltó szerepe van a sorjátékoknak, versenyjátékoknak, és a testnevelési játékoknak. A már szabálytudattal rendelkező gyermekek részére szervezett versenyjátékok során kialakul az egymás iránti felelősségérzet, tolerancia, empátia, együttműködés, becsületesség, fejlődik a

kudarctűrő képesség és a konfliktuskezelés. A sikerélménnyel, a megfelelő biztatással, kitartással, a hibajavítás lehetőségének megadásával fejlődik a gyermekek önbizalma,énképe, melyhez a kialakult testtudatuk és az egyre jobban érzett testhatárai is hozzájárulnak.

A különböző testnevelési játékok rengeteg lehetőséget nyújtanak főként a szociális kompetenciák fejlesztésére:

➤ Bizalom-játék

Csukott szemmel akadályok megkerülése társ irányításával

A bekötött szemű gyermek képes legyen megbízni társa irányításában, az irányító cselekvését pedig a felelősség hatja át, így formálódnak az akarati tulajdonságok.

➤ Ragadós játék –segítőkészség

Valamely testrészünk a talajhoz „ragad”, és nem mozdítható, egy idő után segíthetünk a társaikon. A segítségadásban kifejeződik a figyelmesség, ügyeskedés, türelmesség, szolidaritás.

➤ Érintő-játékok – összetartozás, kapcsolatteremtés

Valamilyen érintéssel párosuló mozgásos játékok

Pl. futás teremben, jelre úgy álljunk meg, hogy egy társunkat megérintjük, vagy a lerakott karikákba mindig csak ketten szaladjanak be, ott fogják egymás kezét, amíg a következő jelre kiszaladhatnak (Perali, 2014).

➤ „Szabadító”fogójáték – segítőkészség, szolidaritás

Akit megfoglaltak, társaiknak lehetőségük van kiszabadítani, pl., átbújnak a lábuk között

Egyéb foglalkozásötletek:

➤ Félelemmegjelenítő játékok

Pl. „Féltek a medvétől? „Gyíkok és a légy”

A játékos keretek között megjelenő izgalom hatására csökken a gyermek esetleges félelme,szorongása

➤ Gyorsabban-lassabban

A gyerekek a gyorsan változó instrukcióinkat követve fussanak/ugráljanak váltakozó irányba és sebességgel (pl.: most jobbra-gyorsabban-jobbra-balra-most lassabban)

A gyors váltásokkal járó testi tevékenység valamilyen módon átfordítódik az érzelmek könnyebb kezelhetőségébe (Cohen, 2016).

➤ Testhangszer (reggeli közös mozgás)

Váltott karral ütögetjük végig testrészeinket, lentről felfelé, majd visszafelé, közben figyeljük meg, mire emlékeztetnek testrészeink hangjai (pl. eső, vágta stb.) (Kádár-Kerekes, 2017).

➤ Masszázs kör (mozgásfoglalkozás zárásaként/ napzárasként)

Körben állunk egymásnak háttal, rátesszük a kezeinket az előttünk álló vállára, és egy közös ének/ dúdolás kíséretében megmasszírozzuk egymást (Kádár - Kerekes, 2017).

A pozitív érzelmek kifejezésén és a szociális készségek fejlődésén túl a mozgásfoglalkozás a relaxáció, a megnyugvás, az érzelemszabályozás, és stresszkezelés színtere is. A *vehemens mozgás* éppúgy feszültségcsökkentő, mint a *ritmikus, de monoton* testi feladatok. Az egyik legjobb feszültségoldó módszer, hogy talpunkon hintázunk ritmusosan előre-hátra, közben rázogattuk a kézfejünket. A *légzés* kettős funkciójú lehet, egyrészt tudatosan megfigyelhetjük anélkül, hogy meg akarnánk változtatni, ekkor célunk az ellazulás, másrészt megtanulhatjuk befolyásolni, irányítani. Mindezt egy mozgásfoglalkozás végén levezetésként-játékosan, pl. „lufit fújva”- vagy akár tudatos *relaxáció* részeként is alkalmazhatjuk, ahol az izomcsoportok fokozatos ellazításával a gyermek testtudata és testképe is fejlődik. (Cohen, 2016).

Az óvodában a mozgásfoglalkozás az egyik legkedveltebb, és azon belül természetesen a játék része, ahol jól megfigyelhetők a szociális interakciók. Minden tevékenységet szívesen hajtanak végre, még a gimnasztikát is, mert játékosan zajlik, sokszor „történeti keretek” között, így végig élményt nyújtva, fenntartva az izgalmat (pl. akadálypályán dzsungelben haladunk, krokodilokkal teli folyón kelünk át stb.) A foglalkozás végén általában légzéssel történő levezetés zajlik, van, hogy játékosan, lufit fújva, van, hogy földön feküdve, ellazulva.

5.6 Külső világ tevékeny megismerése

A külső világ tevékeny megismerésének egy fő témája lehet a testi egészségen kívül a lelki egészség is. A fent már említett játékos feladatokon, és beszélgetéseken keresztül erősíthetjük jó tulajdonságaikat, pozitív énképüket, a gyerekek tudatosíthatják az érzelmek megismerését, felismerését, ötleteket meríthetnek érzelmeik kifejezésére és szabályozására.

Mindemellett a külső világ tevékeny megismerése foglalkozások keretén belül azzal, hogy lehetőséget nyújtunk a gyerekeknek empirikusan megtapasztalni a körülöttük lévő világot (pl. kísérletezés, ültetés stb.) teret engedünk önállóságuk, ezáltal önbizalmuk növelésére. Ahogy egyre jobban kiismeri, megérti környezete dolgait, összefüggéseit, egyre

nagyobb magabiztossággal, lelki stabilitással éli mindennapjait. A foglalkozások által a gyermek ösztönös kíváncsiságára, játékoságára építünk, bátorítjuk a felfedezésre, együttműködésre, kooperációra. A folyamatok megfelelő idejű létrejötté során, a törvényszerűségeket látva türelmet, és optimista hozzáállást is tanul (a dolgok a maguk idejében megtörténnek) Mindezek pedig hozzájárulnak az érzelmi intelligenciához szükséges kompetenciák fejlődéséhez.

6. EQ fejlesztő programok

6.1. Hazai EQ fejlesztő programok

Általánosságban elmondható, hogy az óvodáskorúakkal összehasonlítva valamivel több iskolai EQ és személyiségfejlesztő program van, de az elmúlt években megfigyelhető az a tendencia, hogy egyre több program foglalkozik kifejezetten ezen korosztály mentális jóllétével is. Ezek egy része specifikus témára fókuszál, pl. óvodai bullying –NyugiOvi program, más az általános érzelmi intelligencia fejlesztését célozza meg, pl.:Csillagtündér program. Ezen fejlesztések közös pontja, hogy alapvetően a mesén és játékon keresztül „érzékenyíti” nemcsak a gyerekeket (életkori sajátosságukat, gondolkodásukat figyelembe véve) hanem az óvónőket is, és általában egy kitalált „főszereplő”, mesei alak segítségével, szemüvegén keresztül dolgozzák fel a leggyakrabban előforduló szituációkat (<https://www.zknp.hu/nyugiovi-foglalkozas/> , <https://www.csillagtunder.hu/modszer/> Letöltés ideje: 2024. 03. 24.).Míg az előzőek inkább helyi szintű/intézményi kezdeményezések, a következő két nagyobb program, melyet részletesebben is kiemelnék, már rendszerszintű, országos lefedettségű.

A Boldogságprogram az egyik legkomplexebb hazai program, mely nemcsak a gyermekek, hanem a pedagógusok, sőt a szülők érzelmi intelligencia fejlesztésére is alkalmas. A programot elismert pszichológusok, pedagógusok, kutatóprofesszorok hozták létre (Prof. Dr. Bagdy Emőke, Bagdi Bella, Dr. Oláh Attila), és folyamatosan formálják a kutatások eredményeit és a módszer tapasztalatait figyelembe véve. A program létrehozói kiemelik, hogy a célja nem az, hogy hirdesse a problémamentes életet, arra ösztökéljen, hogy „légy boldog mindig, mindenk felett,” hanem hogy kellő kompetenciát, megerősítést adjon arra vonatkozóan, hogy a gyermekek képesek legyenek megbirkózni a problémáikkal, a lehető legtöbbet kihozni magukból, és önmagukban megerősödve könnyebben vegyék az élet akadályait, változásait. Ezt vallja a pozitív pszichológia is, melyre ez a program is épít.2015/16-ban Prof. Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoportjának vezetője tudományosan vizsgálta a Boldogságprogram hatékonyságát. A mérési eredmények azt erősítették meg, hogy azok a gyerekek, akik részt vettek a programban optimistábbak, kitartóbbak, magabiztosabbak, mint többiek és jobb empátiás és szociális képességekkel rendelkeznek. Fontos kiemelni, hogy a kutatást iskoláskorú gyermekek körében végezték, nem óvodáskorúakkal, de külön az óvodás korosztálynak is készült módszertani kiadvány, speciálisan az ő életkori sajátosságaikhoz igazodva. Eszerint a program 10 egymásra épülő

témából áll, melyek fokról fokra ismertetik a boldogság különböző feltételeit.: .hála, optimizmus, társas kapcsolatok, jó cselekedetek,célok kitűzése és elérése,megküzdési stratégiák, apró örömek élvezete, megbocsátás, testmozgás, fenntartható boldogság Minden nevelési hónapban egy terület kerülhet feldolgozásra. Az alábbi szerkezeti egységeket ajánlja a könyv:téma bevezetése, relaxáció, személyiségfejlesztő dalok,téma feldolgozása, foglalkozás lezárása, téma továbbadása. A program során törekedtek arra, hogy az óvodai nevelés főbb területei mind-mind megjelenjenek, specifikusan az adott témára szabva. Így találkozhatunk mesével, verssel, bábozással, dramatizálással, énekkel, tánccal, vizuális tevékenységekkel, sok mozgással, és játékkal. A program meghagyja a pedagógus módszertani szabadságát, az óvónő a csoport sajátosságaira szabhatja az adott téma átadását. A könyvben tudományos tényekre, szakirodalmakra hivatkozva olvashatunk arról, hogy ezek a gyakorlati módszerek miért is hasznosak. A végén pedig találkozhatunk pedagógusok visszajelzéséről, akik általánosságban megerősítik a boldogságórák 8 előnyét: fejlődik a gyermek problémamegoldó képessége; szélesedik a látóköre és gondolkodásmódja; testi, szellemi és társas erőforrásra épít; képes a negatív érzelmek ellensúlyozására; a mentális egészség megóvására; csökkenti a közösségben az agressziót; javulnak a tanulási eredmények; a pedagógus a módszert átadva egyre fejlődik és boldogabbá válik”(Bagdi-Bagdy-Tabajdi, 2017).

Mindezeket egybevéve én a Boldogságórákat egy nagyon hasznos, érdekes és hiánypótló programnak gondolom, mely a komplexitásával, és tudományos megalapozottságával az óvodáskori érzelmi intelligencia fejlődéséhez szervesen hozzájárul. Élvezetes ötlettárat nyújt, amely mind a gyermekeket, mind a pedagógusokat, sőt a szülőket is egy pozitívabb attitűddel ruházhatja fel, mely észrevétlenül elvezethet a boldogabb, kiegyensúlyozottabb mindennapok megéléséhez. Úgy gondolom, hogy inkább 5 éves kortól érik meg a témák mondanivalója, de a játékosság miatt egy kiscsoportosnak is élvezetet nyújthatnak a foglalkozások, akik a program során pl. az érzelmek beazonosítását, felismerését viszont már jól tudatosíthatják. A több mint 10 éve tartó program sikere töretlen, évről évre egyre többen és többen pályáznak a Boldog Óvoda (és Iskola) címre, és a módszertani kiadványok bővítésén túl, egyre több játék, főleg társas-, és kártyajáték is segíti a fenti célok megvalósulását (pl. Positivity).

A Boldogságprogram mellett **Dr. Göbel Orsolya Varázsjátékok programját** emelném ki, mely a Szocioemocionális Pedagógiai Terápia (SZPT) része. „A belső csend megteremtésével, a lassú idő élményének megélhetővé tételével, a megállás, a pihenés lehetőségével “varázsolja el” a gyermekeket a Varázsjáték. A gyermek elfogadásával,

megértésével, belső lélektörténeteinek támogatásával erősíti meg őket, kiteljesíti önértékelésüket, önbizalmukat” (Forrás: <http://gobelorsolya.hu/szpt/mi-az-szpt/> Letöltés ideje: 2024. 03.23.). A foglalkozások úgy fejlesztik az érzelmi kompetenciákat, hogy a gyermek-az életkori sajátosságokat figyelembe véve- közben lehetőséget kap korábbi élményei feldolgozására. Mozgásos játékok, fantáziajátékok, légzésjátékok, érintéses játékok, lélekjátékok, valamint ún. születésjátékok alkalmazásával egyéni,páros vagy csoportos formában végzett feladatokkal biztosítanak lehetőséget a gyerekeknek saját belső világuk, kreativitásuk, érzelmeik, társas interakcióik, tehát teljes személyiségük megértésére, kifejezésére. A Varázsjátékok hatásvizsgálata azt mutatta, hogy jelentősen javultak az óvodáskorú gyermekek kommunikációs készségei, csökkentek az agresszív megnyilvánulások, a társas kapcsolataikat hatékonyabban alakítják, és nyitottabbak a környezetük felé (Hegedüs,2019). Személy szerint engem nagyon érdekel a program,jónak tartom a holisztikus szemléletét,szívesen kipróbálnám a gyakorlati alkalmazását.

6.2. Nemzetközi EQ fejlesztő programok

A nemzetközi szintén már a kétezres évek elején megjelent több olyan program, mely egyes szociális és érzelmi részkészség fejlesztésére koncentrál, és ezeknek a programoknak a köre azóta is bővül. A legtöbbször mintaadáson és konkrét szituációs gyakorlatokon túl, történeteket hívnak segítségül. Erre példa olasz kutatók, *Grazzani és munkatársai 2016-os projektje*, melynek lényege, hogy a kiscsoportos óvodásoknak olyan történeteket mesélnek el, ahol adott egy olyan szituáció, amely valamelyik főszereplőben egy bizonyos érzelmet idéz elő (szomorúság, öröm, düh, ijedtség), és a felmerülő helyzet, probléma megoldása során valamilyen cselekvés történik, jellemzően proszociális tevékenység. A történetekben szereplő cselekmények olyan szituációkat mutatnak be, amelyek az óvodáskorú gyermekek hétköznapijaiban is megjelenhetnek (pl. sötétségtől való félelem). A történetek végén a pedagógus vezetésével irányított beszélgetés zajlik, melyben egyrészt felidézik és megnevezik a mese során felmerült érzelmeket, másrészt a szituációk megoldása során alkalmazott cselekedeteket. *Acar és Torquati (2015)* arra tett kísérletet,hogy az óvoda gyermekek proszociális viselkedéseit az óvoda intézményén kívül,az élővilág megismerésével szerzett élmények segítségével fejlesszék. A programlényege, hogy a gyermekek a pedagógusok vezetésével valamilyen természetközeli helyre látogatnak, ahol a környező világ megismerésével, irányított beszélgetésekkel, tevékenységekkel fejlesztik a gyermekek segítő jellegű viselkedéseit, hangsúlyozva, hogy minden egyes cselekedetünk hatással van

környezetünkre és ránk is. 7 modulon keresztül zajlik a fejlesztés, pl. természet tisztelete, emberek tisztelete, kooperáció és csapatmunka stb. A program tapasztalatai azt mutatták, hogy az állatokkal és növényekkel való interakciók során fejlődik a gyermekek gondoskodásra, empátiára való igénye, és jobban megértik mások nézőpontját, szükségleteit. *Maria-Pia Gottberg 2017-es Friendly programja*, melyet a skandináv országokban széleskörűen alkalmaznak, nagyon komplexen fejleszti az óvodáskorúak EQ-ját. Az érzelmek megismerése alapvető cél a programban, mely során a hat alapérzelmet különböző babák segítségével mutatják be. A babák hétköznapi alaptörténeteinek keresztül ismerhetik meg az érzelmeket, annak kiváltó okait, és a rájuk adott reakciókat, általuk közvetett módon a gyermekek kifejezésre is juttatják érzéseiket. A beszélgetés mellett a programban nagy hangsúlyt kap az alkotó tevékenység, a zenélés, tánc, és a drámapedagógia, melyek ugyancsak az érzelemkifejezést segítik. *D'Amico (2018)* egy számítógépes programot fejlesztett ki, mely az érzelmek észlelésére, megértésére, kifejezésére és szabályozására egyaránt fókuszál. A programban az EQ eme 4 ágát 4 különböző karakter képviseli, akik folyamatos visszajelzést adnak a gyermeknek az érzelmek közötti eligazodásban. Példa feladatokra: 1-1 hétköznapi szituációt ábrázoló kép láttán a megfelelő érzelem kiválasztása; egy meghatározott cél érdekében a megfelelő érzelem hozzátársítása, egyes alapérzelmek kombinálása, melyek során komplex érzelmi állapotok jöhetnek létre; szituációkhoz különböző problémamegoldások csatolása (Hegedüs, 2019).

7. Nagykanizsa Központi Óvoda érzelmi-, erkölcsi-, és értékorientált nevelésének megjelenése a helyi Pedagógiai Programban

Nagykanizsa Központi Óvoda Pedagógiai Programjának érzelmi-, erkölcsi-, és értékorientált nevelés fejezetében meghatározott célként szerepel a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztése. (2. sz. melléklet) A Programban felsorolásra kerülnek a célok mellett az ehhez kapcsolódó óvónői feladatok és az eredményességi mutatók. Ez a felosztás azért jó, mert konkretizálja, kézzelfoghatóvá teszi, hogy milyen értékek mentén zajlik a nevelés, mit kell ahhoz megvalósítani az óvodapedagógusoknak, és milyen képességekkel lesznek felvértezve a gyerekek, ha mindez sikerül. A dolgozatomban már eddig említett érzelmi és szociális kompetenciák kialakítása, megerősítése mind megjelenik a Programban. A felnőttek szerepe is kiemelt. Alapvető az alkalmazottak és a gyerekek közti empátikus, elfogadó, bizalmon alapuló szeretetteljes légkör, a megfelelő kommunikáció, konfliktuskezelés (mindezekre egyébként külön a munkaköri leírások is kitérnek). Összességében én úgy gondolom, hogy a Pedagógiai Program ezen területének részletessége, komplexitása azt mutatja, hogy az intézmény nagy hangsúlyt fektet a megfelelő érzelmi nevelésre. A továbbiakban arra vagyok kíváncsi, hogy ez a megállapítás mennyire köszön vissza a kérdőívre adott válaszokat tekintve.

8. Kutatás a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztéséről a Nagykanizsa Központi Óvodában

8.1. Célok, módszerek

Célom az volt, hogy információt gyűjtsék az óvodapedagógusoktól a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztését illetően, annak érdekében, hogy válaszokat kaphassak a kutatói kérdéseimre, amik a következők:

1. Mennyire tartják fontosnak az óvodapedagógusok az érzelmi intelligencia fejlesztését óvodáskorban?
2. Mely tulajdonságok kialakítására/megerősítésére koncentrálnak az óvodai érzelmi nevelés kapcsán?
3. Az óvodapedagógusok személyiségét illetően milyen kompetenciákat tartanak szükségesnek a sikeres EQ fejlesztés érdekében?
4. Hogyan, milyen eszközökkel fejlesztik leginkább az EQ-t az óvodapedagógusok?

Primer, kvantitatív kutatásom módszere a kérdőíves kikérdezés volt. A csoport, amit vizsgáltam, Nagykanizsa Központi Óvoda óvodapedagógusaiból állt. Google Űrlap segítségével állítottam össze a kérdőívet, melyet online formában minden ott dolgozó óvodapedagógushoz eljuttattam. Végül 43-an töltötték ki a kérdőívet, mely az óvodapedagógusok 70 százalékát teszi ki. Természetesen a válaszadás anonim volt, és a válaszokat is csak ebben a dolgozatban használok fel. A kérdőív (3. sz. melléklet) 11 rövid, főként feleletválasztós kérdésből állt, de volt rövid választ igénylő kérdés is. Az általános – korra, tapasztalatra irányuló – kérdések után fokozatosan tértem rá azokra, melyek célzottan a kutatási kérdéseimre adhattak választ. A kérdőív adatait elemezve igyekeztem megvizsgálni azt, hogy az érzelmi intelligenciát tekintve milyen hatások érik az intézményben a gyermekeket, elsősorban az óvodapedagógusok verbális szokásait felmérve. Emellett érdeklődtem afelől, hogy a pedagógusok az EQ fejlesztését tekintve milyen kompetenciák meglétét, kialakítását, preferálják, mind a gyermekek, mind a pedagógusok személyiségét illetően, és mennyire tartják fontosnak az érzelmi nevelést a kognitív területhez képest.

8.2. A kérdőíves kutatás eredményei

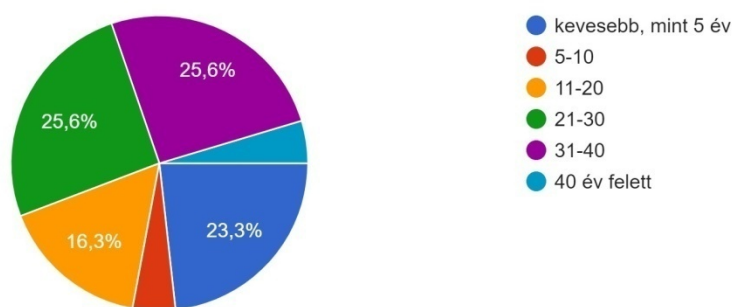
Az életkort tekintve az 51-60 év közöttiek töltötték ki legtöbbször a kérdőívet (17 fő), mely majdnem 40 százaléka az összes kitöltőnek. A következő leggyakoribb életkor a 41-50 év (13 fő), 30 százalékkal. A maradék három életkori kategóriát (30 év alatti, 31-40 év közötti, 60 év feletti) csupán 4-5 fő képviseli (kategóriánként). Nem lepődtem meg azon, hogy a második legidősebb korúak töltötték ki a legtöbbször a kérdőívet, hiszen köztudott, hogy „előregedőben” van a pedagógus társadalom, így jelentősen több az idősebb korosztályhoz tartozó óvodapedagógusok száma, mint a fiataloké.

A pedagógusok nagy része, 51,2 százaléka egyenlő eloszlásban (11-11 fő), 21-30 év, és 31-40 év munkaviszonnyal rendelkezik, mely összhangban van az előző kérdés válaszaival. Érdekes viszont, hogy a harmadik legtöbb százalékot kapó kategória az öt év alatti tapasztalattal rendelkezők (10 fő), melyet kétszer annyian választottak, mint ahány fiatal, 30 év alatti pályakezdő van. Ebből az következhet, hogy jellemzően középkorúak pályaelhagyást követően fordulnak az óvodapedagógia felé, vagy - személyes tapasztalataim alapján- sokan saját gyermek születése után. Még magas aránynak mondható a 11-20 év munkatapasztalattal rendelkezők száma, melyet heten jelöltek meg, és elenyésző, kettő-kettő fő rendelkezik 40 év feletti tapasztalattal, és 5-10 év közöttivel:

5. ábra Az óvodában töltött munkatapasztalat éveinek száma
(Forrás: A Google kérdőívem űrlapja)

2. Hány év óvodában töltött munkatapasztalattal rendelkezik?

43 válasz



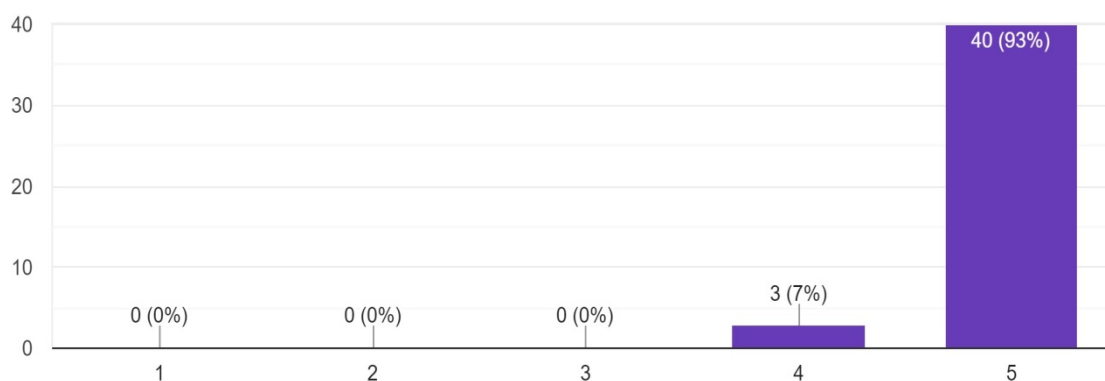
A következő kérdésem arra vonatkozott, hogy a megkérdezettek milyen összetételű csoportban tevékenykednek jelenleg. A válaszokból külön megmutatkozik az is, hogy hányan dolgoznak homogén és hányan heterogén csoportban. A válaszadók 47 százaléka, tehát majdnem a fele vegyes csoportban dolgozik, ez majdnem eléri a homogén csoportformák összesített számát. Megállapítható tehát, hogy igen magas a vegyes csoportban dolgozók

száma, ez egy elterjedt csoportszervezési mód a városban. Az azonos életkorú gyermekekből álló csoportok közül a nagycsoportban dolgozók érték el a legmagasabb eredményt, ez 28 százalékot tesz ki (12 fő), utána legtöbben a kiscsoportban dolgoztak 16 százalékkal (hét fő), majd legvégül a középső csoportban 9 százalékkal (négy fő).

- A negyedik kérdéskörömben rátértem a témámat érintő lényegesebb tudnivalókra is. Kíváncsi voltam, *hogyan jellemeznék számokkal az óvodáskorú gyermekek érzelmi nevelésének, érzelmi intelligenciájuk fejlesztésének a fontosságát*. Ehhez, egy 1-5-ig terjedő skálát adtam meg, melyben az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem fontos, az 5-ös, hogy nagyon fontos. Örömmel tudatosítottam, hogy az óvodapedagógusok mindegyike pozitívan nyilatkozott erről a kérdésről, hiszen 40 pedagógus a maximális 5-ös lehetőséget választotta a skálán, mely szerint nagyon fontosnak véli ezek fejlesztését az óvodában, három személy pedig a 4-es lehetőséget jelölte meg az említett skálán, mely a fontos kategóriába sorolható. Személy szerint az 5-ös válaszok magas arányára számítottam, viszont nem ekkora mértékben. Az, hogy a válaszadók 93 százaléka a nagyon fontos kategóriát jelölte be, és a 4-es szintnél alacsonyabb válasz nem érkezett, igen jól megmutatja, hogy a jelenleg az intézményben aktívan dolgozók kiemelt fontosságúnak tartják a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztését. Mindez összhangban van a Pedagógiai Programban leírt céllal is. A fenti számadatokat a következő diagram ábrázolja:

6. ábra Érzelmi nevelés fontossága
(Forrás: A Google kérdőívem űrlapja)

4. Mennyire tartja fontosnak az óvodáskorú gyermekek érzelmi nevelését, érzelmi intelligenciájának fejlesztését? Kérem, jelölje meg 1-5-ig terjedő ská...egyáltalán nem fontos, az 5-ös, hogy nagyon fontos!
43 válasz

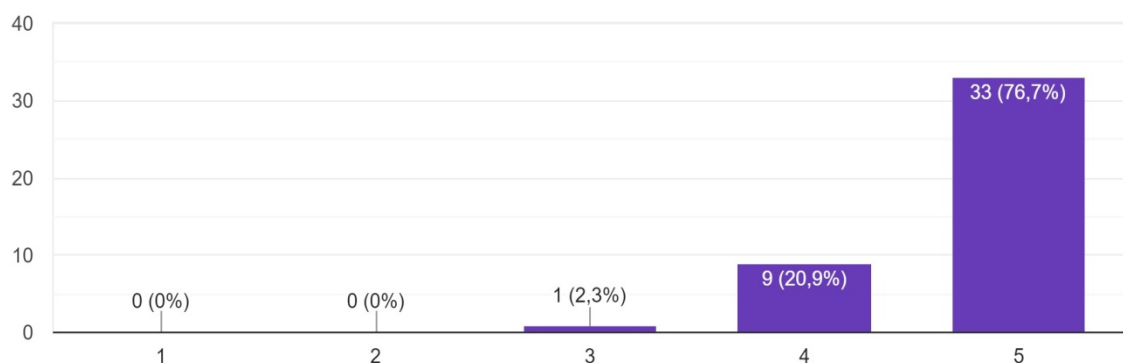


- Ezt követően az *értelmi fejlesztés fontosságára* voltam kíváncsi, ugyanolyan skálát használva, mint az előző kérdésnél. Jó ötletnek tartottam az érzelmi fejlesztést párhuzamba állítani az értelmivel, hogy kiderüljön, hogy egymáshoz viszonyítva melyiket preferálják jobban az óvodapedagógusok, így több szemszögből lehet értelmezni az érzelmi nevelés fontosságára adott válaszokat. Az értelmi fejlesztést nagyon fontosnak 33 válaszadó jelölte (76,7 %), míg kilenc fő (20,9 %) voksolt a fontost jelölő 4-es skálapontra. Azonban itt egy ember (2,3 %), még a semlegesnek definiálható 3-as szintre is leadta a szavazatát, ami számomra meglepő volt. Az alábbi diagram ábrázolja mindezt:

7. ábra Az értelmi fejlesztés fontossága
(Forrás: A Google kérdőívem űrlapja)

5. Mennyire tartja fontosnak az óvodáskorú gyermekek értelmi fejlesztését? Kérem, jelölje meg 1-5-ig terjedő skálán, ha az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem fontos, az 5-ös, hogy nagyon fontos!

43 válasz



A két válasz összehasonlításából kiderül, hogy bár a legtöbben nagyon fontosnak tartják a kognitív fejlesztést is, mégis az érzelmi nevelést többen jellemezték a legmagasabb skálaponttal. Tehát ebben az összehasonlításban többen választják az érzelmi nevelés fontosságát az értelmivel szemben. Ahogy a szakirodalomban is olvasható volt, az érzelmi képességek, készségek fejlesztése pozitívan hat a kognitív képességekre is, az óvodáskor pedig egy szenzitív periódusnak tekinthető az EQ fejlesztésének szempontjából, így úgy gondolom, hogy a fenti eredmények szakmailag előremutatónak minősülnek.

- Ezután saját válaszmegadási kérdések következtek. Itt arra kértem a pedagógusokat, hogy nevezzék meg azt a minimum három, maximum öt saját véleményük szerinti *legfontosabb kompetenciát/ tulajdonságot, amely az óvodai érzelmi nevelés során*

kialakítható/megerősíthető a gyermekekben. Az erre kapott önálló válaszok egy része nagyon hasonló. A legnagyobb számban előforduló tulajdonság egyértelműen az **empátia** és az **együttérzés**, összesen 15 alkalommal nevesítették ezeket a készségeket. A második leggyakoribb a **segítségnyújtás**, a harmadik az **önbizalom** lett. Ezek mellett 4 alkalommal szerepel a válaszok között az együttműködés, alkalmazkodás, 3 említésben találtam meg az elfogadás, a kitartás, a tolerancia, és a szeretet kifejezést. A konfliktuskezelés, az érzelmek megnyilvánulása és kimutatása, az önismeret, a türelem, és a viselkedés is két alkalommal olvasható. A gyakoribb tulajdonságok/kompetenciák mellett megjelent a listában a környezettudatosság, a megbecsülés, az azonosulás, társas kapcsolatok alakítása, önkontroll, őszinteség, szabálytudat, magabiztosság, megbocsátás, figyelmesség, kreativitás, és a testséma-testtudat is. Megállapítható, hogy nagyon sokszínű válaszok születtek. Véleményem szerint, ez az eredmény jól jellemzi a gyermekek óvodai hétköznapijaiban legfontosabbnak vélt készségeket, hiszen a gyerekek közötti interakciókban is az empátia és a segítségnyújtás (vegyes csoportban különösen) az egyik leginkább lényeges elem. Az, hogy az önbizalom a harmadik leggyakrabban említett válasz, szintén öröndetes, hiszen a megfelelő énképük alapja. Ha az óvodapedagógusok úgy vélik, hogy mindezen készségek kialakításában az érzelmi nevelés által részt vállalnak, ez egyben meglátásom szerint azt is jelenti, hogy szeretik, elfogadják, tisztelik a gyermekeket, a saját egyéniségük megélését. Ahogy a fenti szakirodalmi feldolgozásban is olvasható, az ebben a kérdésben leggyakrabban említett készségek mindegyike jól fejleszthető óvodáskorban és nélkülözhetetlen az életben való jó boldoguláshoz, így azt gondolom, pozitív válaszok születtek.

- A következő kérdésem nagyon hasonló volt, ugyanarra a témára irányult, csak más szemszögből nézve. Amíg az előző kérdésem a gyermekekre vonatkozott, ebben a kérdésben az óvodapedagógusokra irányult a fókusz. Azt a kérdést tettem fel, hogy szintén minimum három, maximum öt *kompetenciával, tulajdonsággal jellemezze a pedagógus személyiségét, amivel leginkább hozzájárulnak az óvodáskorú gyermekek megfelelő érzelmi neveléséhez, az érzelmi biztonság megeremtéséhez.* Az erre a kérdésre adott válaszok hasonlóak lettek az előző, gyerekekre vonatkozó válaszokhoz. A pedagógusok saját magukra nézve is az **empátiát és az elfogadást** emelték ki a legtöbbször, ráadásul még többször is említették, mint a gyermekek tekintetében, összesen 18 alkalommal. A második leggyakoribb tulajdonság a **következetesség és a határozottság** lett, ezt követte a **példamutatás, hitelességemlítése**. Igen sokféle válasz érkezett még erre a kérdésre, de mivel kevesen nevezték meg ugyanazokat, ezekből mérvadó következtetés nem vonható le. Viszont az látszik, hogy ezek színes, ötletes, gyakorlatias válaszok, ezekből emelek ki néhányat:

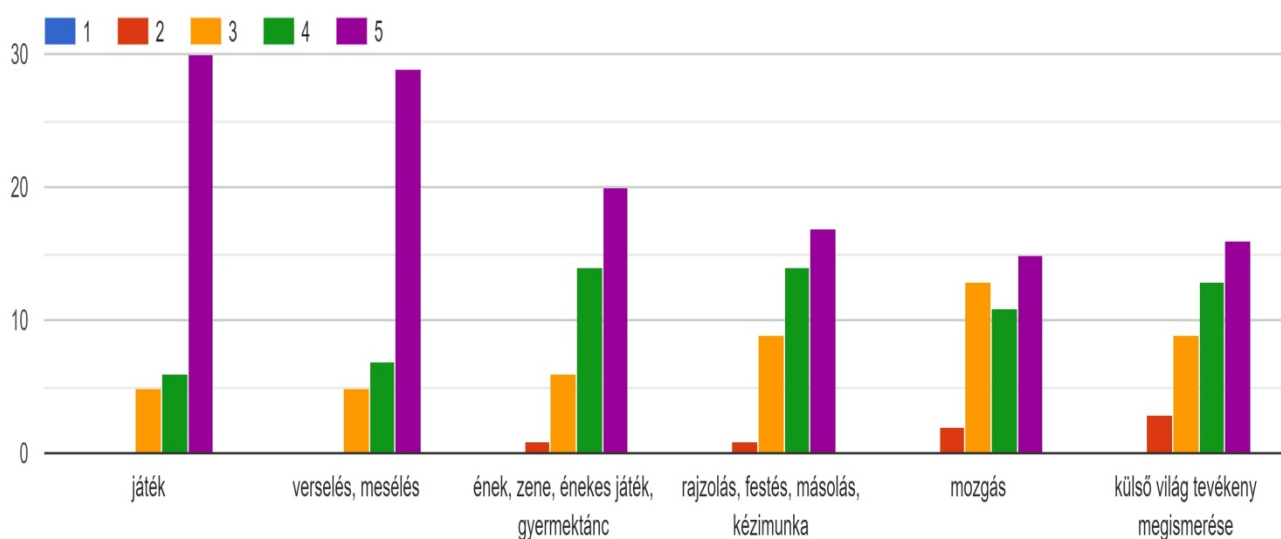
kommunikáció, gyermekszeretet, őszinteség, figyelem, pozitív megerősítés, nyitott szemléletmód, bizalom, segítségnyújtás, problémaérzékenység, konfliktuskezelés, partneri viszony, mentális stabilitás. Mindenképpen kiemelendő konklúzió, hogy a legfontosabbnak a maguk szemszögéből is egyértelműen az empátiát és elfogadást tartják, hiszen nagyon sokan adták meg ezt a választ. Ez az eredmény számomra nem volt meglepő, az viszont kissé meglepett, hogy a következetesség, határozottság lett a második leggyakoribb válasz. Bár nagyon fontosnak, nélkülözhetetlennek tartom ezen készségek meglétét az óvodai nevelés kapcsán, hiszen a gyermek akkor érzi biztonságban magát, ha a megfelelő kereteket következetesen, kiszámíthatóan biztosítjuk, én mégis arra számítottam, hogy pl. a megfelelő kommunikáció, konfliktuskezelés, a türelem, vagy a bizalomteljes légkör előrébb végeznek. Örömmel konstatáltam, hogy a Rogers-féle alapelvek, az elfogadás, a hitelesség (mely a kongruenciával szorosan összefügg), és az empátia, az első három helyen kerültek említésre, és a sokszor említett és részletezett példamutatás, mintaadás is előkelő helyen végzett.

- A nyolcadik kérdésköröm arra irányult, *hogy az óvodai tevékenységformák milyen mértékben járulnak hozzá a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztéséhez*. Ehhez újra egy 1-5-ig terjedő skálát kínáltam fel a válaszadáshoz, ahol az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem segíti elő, az 5-ös pedig, hogy nagyon hozzájárul. Elsőként a játék tevékenységről érdeklődtem a kitöltők körében. 30 személy gondolta, úgy, hogy ez a tevékenységi forma nagyon is hozzájárul az EQ fejlesztéshez, és 3-asnál kevesebb pontot nem adott senki. A verselés-mesélés is hasonlóként szerepelt, 29-en jelölték be a maximális 5-ös ponttal, és a játékhoz képest eggyel többen adtak rá 4-es skálapontot, a 3-ast is ugyanannyian jelölték be. Az ének, zene, énekes játék, gyermektánc foglalkozásnál már csak 20-an választották azt a lehetőséget, hogy nagyban hozzájárul az érzelmi intelligencia fejlődéséhez. Viszont sokan választották a 4-es kategóriát (14), páran a 3-ast, és meglepő módon van egy db 2-es értékelés is, mely szerint csak csekély mértékben fontos az érzelmi intelligencia fejlődéséhez. A rajzolás, festés, mintázás, kézimunka foglalkozásnál kicsivel kevesebben, 17-en jelölték be az 5-ös értéket, a legtöbben itt már 4-essel és 3-assal szavaztak, és itt is észrevehető egy db 2-es pontszám. A külső világ tevékeny megismerése következik a sorban, ahol is 16-en voksoltak 5 ponttal, a legtöbben itt is 4-essel, és 3-assal, és számomra ismét meglepetést okozva, hárman csak 2 pontot adtak arra, hogy az EQ fejlesztésében szerepe van. Végül a mozgás foglalkozás a külső világ tevékeny megismeréséhez képest eggyel elmaradva, 15 db 5-ös ponttal, kissé több 3-assal, és kettő db 2-es skálaponttal szerepel. Összesítésben tehát az óvodapedagógusok azon a véleményen vannak, hogy a legjobban a szabad játék járul hozzá az EQ-hoz, majd következik a verselés, mesélés; a harmadik helyen áll az ének, zene, énekes

játék, gyermektánc; majd a külső világ tevékeny megismerése; végül legkevésbé a mozgásfoglalkozást tartják hatékonynak a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztésében. Megállapítható, hogy a **játék** és a **verselés, mesélés** között minimális a különbség, és ez a kettő tevékenység kiemelkedik a többi közül, a legtöbben egyértelműen ezt a két tevékenységet preferálják. A harmadik helyen szereplő **ének, zene, énekes játék, gyermektánc** foglalkozás is némileg egyértelmű, a többi tevékenységi forma válaszainak értékelésénél viszont elmondhatjuk, hogy csekély a különbség köztük, kiegyenlített pontszámok születtek. Mindez jól leolvasható az alábbi diagramon:

8. ábra Az óvodai tevékenységek jelentősége az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez
(Forrás: A Google kérdőívem űrlapja)

8. Ön szerint az alábbi óvodai tevékenységek mennyire járulnak hozzá a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztéséhez? Kérem, jelölje meg 1-5-ig terjedő skálán, ha az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem járul hozzá, az 5-ös, hogy nagyon hozzájárul!



Én személy szerint hasonló sorrendre számítottam. A szabad játék jellegéből adódóan feszültség levezető, érzelmi kompetenciafejlesztő, mindezt pedig ugyanígy megerősíthetik az e témájú irányított játékok. A verselés, mesélés pedig az óvodáskorú gyermekek életkori sajátosságaiból adódóan szinte a „lételemük”, ezáltal alapvetően nagy befolyást gyakorolnak a gyermekek érzelmi életére. Egyre köztudottabb az ének, zene, énekes játék, gyermektánc foglalkozások pozitív haszna a mentális egészségre, hiszen egy összetett, komplex (akusztikus, közösségi, játékos, mozgásos) élményt nyújt, így számítottam arra, hogy ez a

tevékenység nem a sorrend végén fog elhelyezkedni. A többi foglalkozásnál viszont már nem tudtam volna egyértelmű sorrendet felállítani, és ezt a válaszok is megerősítették, hiszen minimális különbség volt csak a skálaértékekben. A maga nemében persze – ahogy dolgozatom közepén is kifejtettem– mindegyik tevékenységi formának van/lehet pozitív hozadéka az EQ fejlesztést illetően, és a fentiek egyfajta átfogó, általánosított véleménynek számítanak. Hiszen a gyermekeket „külön-külön” szemlélve, születhet az az eredmény például, hogy az egyik gyermeket a mese nyugtatja meg, a másikat az, hogy kirajzolja magából az aktuális frusztrációját, a harmadik pedig egy nagy futkosástól válik újra kiegyensúlyozottá.

- A következőkben arról faggattam a kitöltőket, hogy *használnak-e célzottan EQ fejlesztő eszközöket, tevékenységeket a foglalkozások alkalmával*. Ami engem illet, erre voltam a legkíváncsibb, hogy a pedagógusok hasznosnak vélik-e ezeket a kifejezetten célzott eszközöket, alkalmakat. Bíztam abban, hogy minél többen és többféle ilyen eszközhez folyamodnak az óvodai hétköznapiak során, hiszen a személyes pozitív tapasztalataim mellett, ahogy gyűjtöttem a szakirodalomból a további ötleteket, úgy lettem egyre lelkesebb a jobbnál jobb ötletektől. Ugyanakkor a kérdést összetett módon vizsgáltam. Úgy gondoltam, nem elég csak arra rákérdezni, hogy alkalmazza-e az eszközt, vagy sem az óvodapedagógus, hiszen, lehet, hogy nem alkalmazza, de szívesen alkalmazná, csak esetleg nincs meg hozzá pl. a kellő idő, esetleg az anyagi forrás, vagy még nem találkozott az ötlettel, így az alábbi opciókat tettem választhatóvá: *ténylegesen alkalmazza/ szívesen alkalmazna/ nem alkalmazna*. Utólag sajnálom, hogy nem kérdeztem rá még arra is, hogy amely tevékenységeket szívesen alkalmaznának, azokat végül milyen tényleges okból nem alkalmazzák vagy alkalmazták eddig, kíváncsi lettem volna ennek hátterére is.

Először az *EQ fejlesztő könyvek* iránt érdeklődtem. Örömmel láttam, hogy viszonylag magas számban ismerik és használják már a pedagógusok, a válaszadók több mint fele, 22 fő, és szintén sokan, 15 fő jelölte be azt, hogy szívesen alkalmazná munkája során az efféle könyveket. Mindössze hat pedagógus nem élne ezzel a lehetőséggel. Jó lett volna megkérdezni azt is, hogy mely konkrét meséket ismerik és alkalmazzák. Az összes felsorolt eszköz közül a **dramatizálást** alkalmazzák a legtöbben, 37-en, ez 86 %-ot jelent, és nincs olyan, aki elzárkózna az alkalmazása elől. Nem meglepő az elsőse, hiszen ezt ismerhetik a legtöbben és köztudott a gyermekekre gyakorolt pozitív hatása.

Motivációs bábbal/plüssel is sokan, a kitöltők 70 %-a él, és nincs, aki elzárkózna ennek alkalmazásától. *EQ fejlesztő társasjátékokat* mindössze 40 % használ, viszont sokan, 58% szívesen kipróbálná, egy fő viszont nem is alkalmazná. Ebből számomra az szűrhető le, hogy

általános nyitottsággal fogadják ezt az eszközt. *A saját készítésű érzelmekártyák*, mint például a memória, puzzle, még nagyobb sikert arattak, 58 % jelenleg is alkalmazza, 42 % pedig szívesen kipróbálná az óvodai hétköznapiak során. Az, hogy 10-ből majdnem 6 óvónő jelenleg is használ ilyen kártyákat, számomra azt mutatja, hogy a legtöbb intézményben célzottan is foglalkoznak az érzelmi intelligencia fejlesztésével.

Az érzelem óra vagy az érzelem hőmérő, melyek segítségével a gyerekek jelezhetik aktuális érzelmi állapotukat, már nem aratott osztatlan sikert. A válaszokból úgy tűnik, nem annyira elterjedt még az óvodákban, ugyanis 14 % ténylegesen alkalmazza ezeket, 63 % érdeklődését felkeltve szívesen alkalmazná, viszont többen (23%) azt jelezték vissza, hogy nem is alkalmaznák ezt az eszközt. Számomra az, hogy majdnem minden 4. óvodapedagógus elzárkózik ezelől, kicsit magas számnak tűnik. Úgy gondolom, hogy ez egy egyszerű, de jó lehetőség lehetne azon gyermekek számára, akik verbálisan nehezen fejezik ki magukat, introvertáltabbak, jelezni tudnák a bennük dúló érzelmeket, elindítva egy beszélgetést, mindezzel megelőzve vagy megoldva egy konfliktust. Autista gyermekek számára is kifejezetten hasznos eszköz lehetne, hiszen számukra nagyon fontos a vizuális megtámogatás. Mindemellett kiemelendő, hogy magas szám jelölte azt az opciót is, akik szívesen kipróbálnák.

A „Düh-párna” mellőzése – melyet csak kilenc százalék alkalmaz, és 41 % elzárkózik előle – nem lepott meg annyira. Viszonylag „újszerű” és az óvodai gyakorlattól, vagy akár a megszokott otthoni nevelési elvektől is eltérő az a megközelítés, hogy a gyermekek ne fojtsák el dühüket, természetesen bizonyos keretek között, nem kárt téve magukban, másban vagy környezetükben. Ez az eszköz, főleg a kisebb óvodások számára nyújthatna egy alternatív lehetőséget a dühük kiadására. Bizakodásra ad okot azonban, hogy a kitöltők fele még így is szívesen alkalmazná.

A *„Gondevő-doboz”* leginkább azt a célt szolgálja, hogy a gyermekek szomorúságát, félelmét és egyéb negatív érzelmeit segítse feledtetni, „magába rejteni”. A lényege, hogy lerajzolva egy adott problémát a dobozba helyeznek, ezzel felszabadítva magukat a nehézségek alól. Rendkívül kevesen, mindössze kettő százalék vezette be az óvodába, és 33 % el is zárkózik az ötlettől. Előremutató viszont, hogy 65 % érdeklődik a használata iránt. Én ezt egy remek lehetőségnek gondolnám arra, hogy a gyermekek így próbálják meg feldolgozni az őket ért kellemetlen szituációkat, mert véleményem szerint a folyamat játékos, szemléltető jellegű, kézzel fogható, látható eredménnyel bír, így pedig még nagyobb nyomatékot adhatunk tevékenységünk céljának. Az *„Érzelem-órához”* hasonlóan pedig úgy gondolom, hogy a zárkózottabb gyermekek számára kifejezetten hasznos eszköz lenne.

A „Nyugi-sarok” kialakításával már egyértelműen többen tudnak azonosulni. A kérdőív kitöltőinek 40 %-a már bevezette saját csoportjába, és csak 14 % gondolja feleslegesnek ennek létrehozását. Tehát 10-ből majdnem 9 óvodapedagógus nyitott afelé, hogy az érintett gyermekeknek lehetőségük legyen kiszakadni a társaságból, hogy egy kis időre, önként félrevonulva megnyugodhassanak.

Hasznos megoldás lehet még az érzelmi intelligencia fejlesztésére, hogy a gyermekek maguk próbálják lerajzolni átélt érzelmi állapotukat, így arról is megkérdeztem a pedagógusokat, hogy szokták-e kérni a kicsiktől, hogy *ábrázolják le magukat szomorúan, boldogan, mérgesen* stb. A válaszadók 42 %-a jelenleg is él ezzel a lehetőséggel, és 58% pedig kipróbálná a megjelenítettetésnek ezt a formáját.

A „Tenyér-fa”, mely a gyerekek jellel ellátott ujjlenyomata, ahol az ujjak helyén elhelyezzük a gyerekek egymásról mondott 5 legjobb tulajdonságát, egy kedvelt ötletnek bizonyult. Bár még nem sokan alkalmazzák, csupán hét százalék, de 76 % szívesen kipróbálná. 17 % viszont nem szívesen alkalmazná. Egyik részről talán azért is preferálják sokan ezt, mert egy nagyon jó közösségépítő hatása is van amellet, hogy pozitív énképfarmáló is. Más részről pedig az ellenzők elzárkózásának egyik oka az lehet, hogy végső soron a tulajdonságok leírva még nem relevánsak egy óvoda számára.

A „beszélgetőkörök” mindig hasznosak és figyelemfelkeltőek a gyermekek számára. Itt mindannyian elmesélhetik az éppen domináns érzelmeiket, élményeiket, esetleg azok kiváltó okait. Rendszeres jellel, reggelenként is kezdeményezhetjük ezt, kérdőívemben erre a lehetőségre kérdeztem rá, azt remélve, hogy minél többen élnek ezzel a tevékenységgel. Örömmel láttam, hogy kifejezetten magas arányban, a nagykanizsai óvodapedagógus kitöltők 74 % -a rendszeresen alkalmazza ezt, 19% pedig érdeklődik iránta, hét százalék pedig nem is szeretne élni a kipróbálás lehetőségével sem.

Az „ölelőkör”, a „Ki miért szereti a társát?”kérdéssel is egyfajta „beszélgetőkör”. Itt az előzőhöz hasonló eredmény született, 70 % él ezzel a lehetőséggel, 30 % pedig szívesen bevezetné az óvodai nevelésbe. Feltűnő és érdekes eredmény, hogy míg a „beszélgetőkört” többen is elutasították, „az ölelőkört” senki sem.

A „Tükörjátékban” sokféle módon (párban, csoportosan) tükrözhetik vissza társaik mutatott érzelmeit. Ez a fajta játék végül a harmadik leggyakrabban ténylegesen alkalmazott módszer a kérdőívben szereplő EQ fejlesztő technikák közül, 77 % játszik ilyet a gyerekekkel, és a többiek is egyöntetűen szívesen kipróbálnák. Véleményem szerint is az egyik legélvezhetőbb, legjátékosabb, legcélravezetőbb módszer az érzelmek tudatosítása, kifejezése.

Az „Útravaló” pozitív hangvételi írásos vagy rajzos üzenetek, megerősítések, melyet a pedagógusok készítenek különböző alkalmakra, pl. ballagásra, de lehet akár csak felvidítés céljából is. Én ezt egy igazán kedves gesztusnak tartom, mely hosszú távú emlékként is fennmaradhat. A pedagógusok 51 %-a már él is ezzel az eszközzel, 44 % érdeklődik iránta, öt százalék visszautasítja. Hasonló a lényege annak, amikor *konkrét jókívánságokat*, vagy köszöntőt kapnak egymástól a gyerekek a pedagógusokat is bevonva, például egy születésnap alkalmával. A válaszadók véleménye alapján ez egészen hétköznapi tevékenységnek minősül az óvodákban, hiszen 76 % alkalmazza, 26 % pedig szívesen alkalmazná.

A *mozgásos érintő játékokat*, melyek a társas interakciókat, testsémát, testtudatot is jól fejlesztik, 78 %-ban használják már az óvónők, a többiek pedig szívesen kipróbálnák, egy főt kivéve, aki viszont nem élne az efféle játékokkal.

Sokféle alternatíva létezik már arra is, hogy a gyermekekkel egy kicsit kikapcsolódhassunk, érzelmeinket szabályozzuk. Ilyen például a **nyugtató zene**, mely a kérdőívkitöltők 79 %-nak csoportjában fel is szokott csendülni, ezzel a második leggyakrabban használt EQ fejlesztő eszköz lett. 19 % szívesen hallgatna efféle zenét, kettő százalék viszont nem.

A másik ilyen jellegű tevékenység a *relaxáció*, ami elég megosztó volt a válaszadók között. 40 % volt, aki azt jelölte be, hogy szoktak relaxálni a csoportban, 49 % szívesen alkalmazná ezt, 12 % pedig nem tartja lényegesnek ezt a módszert.

Még mindig ennél a témánál kérdeztem rá a *nyugtató légzés* technikájára, amit valamivel többen, 53 % alkalmaz, mint a relaxációt, és ugyanolyan arányban, 12 % utasította el ezt a fajta érzelemszabályozási módszert.

Az utolsó kérdés a *progresszív izomrelaxáció* módszerére vonatkozik, ezt művelik a legkevesebben, csupán 16 % jelezte, hogy jelen van a csoportjában. 49 % azonban alkalmazná, 35 % viszont nem próbálná bevezetni a csoportjában. Hasonló okokból kifolyólag, mint a „düh-párna”, számítottam ennek a módszernek a nagyobb arányú elutasítására, ugyanakkor figyelemre méltó, hogy a megkérdezettek összesen 65 %-a még így is egyetért az alkalmazásával.

Összefoglalva, a három leggyakrabban használt módszer:

1. Dramatizálás, 2. „Tükörjáték” 3. Nyugtató zene. Mindez valamelyest tükrözi a tevékenységi területek EQ hasznossága szerinti sorrendet is (1. játék, 2. verselés, mesélés 3. zene).

A három legjobban elutasított módszer:

1. „Düh-párna”, 2. Progresszív izomrelaxáció 3. „Gondevő-doboz”

A három legnagyobb érdeklődésre számot tartó, még nem használt, de szívesen kipróbált módszer:

1. „Tenyérfa-Tulajdonságfa”, 2. „Gondevő-doboz”, 3. „Érzelem óra/ hőmérő”

Érdekes, hogy például a „Gondevő-doboz” egyszerre került be a legnagyobb érdeklődésre számot tartók és a legjobban elutasítottak közé. Ez számomra azt jelenti, hogy ennek az eszköznek a legnyilvánvalóbb a szubjektív megítélése, de véleményem szerint ez így helyes, hiszen nem jó, ha egységesen „ítéletet” mondunk egy-egy módszerről, valaki ezt tartja jónak, valaki pedig azt. A gyermekek sem egyformák, mindegyikhez más-más a kulcs, az alapvető személyiségfejlődési folyamatokon túl egyedi individuumok, különböző személyiségjegyekkel, érdeklődési körrel, érzelem-megnyilvánulásokkal és szabályozási módokkal. Összességében megállapítható, hogy az itt felsorolt eszközök felét (12 db-ot) már jelenleg is alkalmazzák/ alkalmazták. Ez számomra pozitív eredménynek minősül, hiszen a válaszokból egyöntetűen megállapítható az is, hogy alapvetően mindegyik módszert többen próbálják vagy próbálnák ki, mint ahányan elutasítják, s ez mindenképpen azt mutatja, hogy a pedagógusok többsége kifejezetten nyitott a célzottan EQ-t fejlesztő módszerek iránt, óvodai tevékenységi formáktól függetlenül. Ahogy már a fentiekben említettem, jó lett volna rákérdezni arra is, hogy miért nem alkalmazzák az adott módszereket, akkor több összefüggésben lehetett volna vizsgálódni.

➤ A verbális kifejezésekkel való megerősítés ugyancsak jelentős fontosságú az érzelmi nevelés területén, ezért a következő kérdéskörben arról kérdeztem a kérdőív kitöltőit, hogy mely felsorolt kifejezéseket használják, és milyen gyakorisággal a gyerekekkel történő kommunikáció alkalmával. Három opció közül választhattak minden kifejezésnél: nem használja/ ritkán/ rendszeresen.

Először az „*Ügyes/Okos vagy!*” és ezzel párhuzamosan az „*Ügyesen /okosan csináltad azt,hogy...!*” kifejezések után érdeklődtem. Az elemzés során kiderült, hogy az előbbi 88%, az utóbbit némileg kevesebben, 83 % használja rendszeresen. Ahogy a szakirodalmi feldolgozásból is kiderült, jobb megindokolni a gyermeknek konkrétan a dicséret okát, így jobb lett volna egy fordított eredmény, de úgy gondolom, hogy így is magas számban használják a kibővített dicséretet.

Ehhez szorosan kapcsolódik a „**Megdicsérlek, mert...!**” mondat, melyet egyöntetűen, 100%-osan rendszeresen használnak az óvodapedagógusok. Megjegyzendő, hogy a kérdőív során erre az egy kérdésre született egységes válasz.

Hasonló pozitív észrevétel a „*Büszke vagyok rád, mert...!*”, ezt mégis kevesebben, a megkérdezettek 91 % szokta mondani a gyerekeknek. Majdnem újra teljes volt az egyetértés

abban, hogy a „**Köszönöm, hogy...!**” kifejezés milyen gyakorisággal hangzik el, hiszen egy fő kivételével, aki csak ritkán említi, mindenki rendszeresen használja ezt a visszajelzési formát.

Fontosnak tartom, hogy a gyermekek minél inkább be legyenek vonva az őket érintő kérdésekbe, eseményekbe, természetesen a lehetőségekhez mérten és a megfelelő szinten. Ezért azt gondolom, hogy hasznos dolog az ő véleményüket is kikérni, egy-egy adott dologgal kapcsolatban, vagy pozitívan visszaigazolni saját, önálló véleményüket, hiszen így fejlődhet önbizalmuk, magabiztosságuk. Az eredmények alapján az óvodapedagógusok is oszthatják ezt a véleményt, hiszen a „*Nagyon jó ötletet/megoldást találtál ki!*” kifejezést 88% rendszeresen mondja, míg a „*Mi a véleményed?*” kérdést 83% teszi fel a gyerekeknek, és nincs olyan, aki legalább ritkán ne használná a fentieket.

A következőkben azt kérdeztem, hogy „*Mit érzel most ebben a helyzetben?*”, és „*Mit gondolsz, mit érezhet most ő ebben a helyzetben?*” Az első, magára a gyerekre vonatkozik saját érzelmi állapotáról érdeklődve, ezt 60 % használja rendszeresen, a második pedig valamelyik társára irányul, ezt pedig 65 %. Személy szerint egy kicsit keveslem a rendszeresen használók számát, nagyon fontos lenne verbálisan is kifejezni, s az érzelmek beazonosítása után visszatükrözni az érzelmeket. Ebben nyújtanak nagy segítséget ezek a kérdések, melyek által a beleérző képességük is fejlődhetne.

Az ezt követő két kérdést szintén egyszerre vizsgálom, ami a hibák kijavításának lehetőségére összpontosít. A két mondat így hangzik: „*Mit gondolsz, ezt hogy lehetett volna másként csinálni?*” és „*Mit gondolsz, mivel tudnád ezt jóvátenni?*”. Az előző két kérdéshez képest többen használják ezeket, majdnem ugyanolyan számban, 74 és 72 % - ban. Ennek talán az lehet az egyik oka, hogy ezek konkrét cselekvésekre irányulnak, egy adott konfliktushelyzetben. Kiemelném viszont, hogy két fő, a jóvá-tevésre irányuló kérdést egyáltalán nem használja, pedig jelentősen segíti a gyermek problémamegoldó képességét.

A „*Képes vagy rá!*” biztatás nagyon elősegíti a gyermek önmagába vetett hitének, kompetenciájának erősödését, így örömmel konstatáltam, hogy a pedagógusok 79 %-a rendszeresen segíti is őket ezzel, és a többiek is ugyan ritkán, de használják.

A „*Nem baj, ha hibáztál, legközelebb sikerülni fog!*” mondat nagyon megnyugtató és egyben motiváló is a gyermekek számára, az óvónők mindegyike használja is ezt a formulát 88 százalékuk rendszeresen. Minden gyermeknek jól esnek a pozitív megerősítések, így a „*Szeretlek!*” és a „*Szeretem benned azt, hogy...!*” is. Úgy gondolom, ennek ellenére viszonylag kevesen, 60 és 58 % alkalmazza. Érdekes, hogy az előbbi általános

„Szeretlek!”kijelentést többen használják, mint a konkrétabbat, fordított eredményre számítottam.

Nagyon kíváncsi voltam, hogy az óvodapedagógusok mennyire osztják a véleményemet abban, hogy példát mutatva mi is *kérhetünk a gyermekektől bocsánatot* bizonyos helyzetekben. Azt gondolom, rendszeresen viszonylag kevesebben élnek ennek a lehetőségével, csupán 55 %, viszont 35 % ritkán, de mégis alkalmazza. Bár elég nagy számban, sőt a kérdőív eme kérdéssorát nézve a legnagyobb számban, 10 % zárkózik el ettől a kijelentéstől, én mégis több ellenzőre számítottam. Összességében úgy hiszem, nem rossz eredmény, hogy 10-ből 9 óvónő hajlandó bocsánatot kérni a gyermekektől.

A bizalom kérdése oda-vissza elhanyagolhatatlan fontosságú a pedagógus-gyermek viszonyban. Amíg a „*Bízom benned!*”kifejezést igazán magas számban, 86 %-ban használják is (kettő fő nem használja), addig a „*Bízatsz bennem!*”kijelentést már csak 65 % tartja fontosnak és egy fő elutasítja. Ebből az következik, hogy a pedagógusok fontosabbnak tartják megerősíteni a gyermekek önmagukba vetett hitét, mint a feléjük irányulót. Az arról való érdeklődés aránya, hogy a gyermek milyen fajta segítségre szorul a felnőttől, a következőképpen alakul a kérdőív elemzése szerint. Megmutatkozik, hogy az óvodapedagógusok 65 %-a kérdezi meg a gyerekeket rendszeresen, hogy *hogyan tudna segíteni nekik*, és számomra kicsit magas számban, 33 % csak ritkán érdeklődik e felől, 1 fő pedig egyáltalán nem teszi fel ezt a kérdést. Pedig a bizalmat nagyon erősíti a gyermekben az óvónő ilyen fajta kérdése, mellyel azt sugallja, hogy számíthat rá a nehezebb helyzetekben is.

A „**Mond el bátran mi bánt!**”kifejezést viszont egy fő kivételével, aki csak ritkán használja, mindannyian rendszeresen közvetítik a gyermekek felé. Ez a második legtöbbször használt mondat a kérdőívben, ami szerintem egy nagyon pozitív eredmény a segítségnyújtási, támogatási hajlandóságot tekintve.

A következő két, megnyugtatóra irányuló kifejezés is szorosan összefügg. A „*Megoldjuk, mindenre van megoldás!*”-t a válaszadók 84 %-a alkalmazza, míg a sablonosabb „**Minden rendben van!**”kifejezést –egy fő ritkán alkalmazó kivételével –mindenki rendszeresen használja. Leginkább az előbbi mondattal való tapasztalatokat érzem igazán örömdetesnek, hiszen nagyon jó, ha egy ilyen mondat beépül az óvodai lét mindennapjaiba, és már óvodásként rögzül, hogy „nem kell kétségbe esni”, mert mindenre van valamilyen megoldás, és ezzel együtt azt is érzékeltetjük, hogy nincs egyedül a bajban.

A pedagógusok 74 %-a rendszeresen belátja, ha tévedett a gyermekkel szemben, a „*Neked volt/van igazad!*”kijelentéssel, 23 % csak ritkán nyilvánítja ezt ki, egy fő pedig teljesen elzárkózik ettől. Ezt a kérdést talán az óvónők bocsánatkérési-hajlandóságával

érdeemes összehasonlítani. Elmondható, hogy majdnem 20 %- al többen hajlandók szavakkal beismerni, hogy a másiknak volt igaza, mint ténylegesen bocsánatot is kérni. Persze ez nem lehet releváns összehasonlítás, hiszen nem minden tévedésünk olyan, amiért bocsánatot is kellene kérnünk.

Az utolsó kérdésnél jó lett volna 100% közeli eredményt kapni. Személy szerint annak a mondatnak, hogy „*Megértem, hogy dühös/csalódott, szomorú stb. vagy!*”, nagy jelentőséget tulajdonítok, hiszen – ahogy a szakirodalmi feldolgozásban is olvashattuk – az adott helyzetben éppen érzett érzelem teljes elfogadása, és ennek verbális alátámasztása alapvető kiindulópont az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez. Végül az eredmények azt mutatják, hogy 83 % használja mindezt rendszeresen, egy fő egyáltalán nem, a többiek ritkábban.

Összefoglalva a leggyakrabban, rendszeresen használt kifejezések:

1. „Megdicsérlek, mert 2. „Mondd el bátran mi bánt” / „Köszönöm, hogy !”, Minden rendben van!”

A legritkábban használt kifejezések:

1. „Bocsánatot kérek...!” 2. Szeretem benned, azt, hogy...!” 3. „Szeretlek!/ „Mit érzel most ebben a helyzetben?”

Az inkább nem használt szófordulatok:

1. „Bocsánatot kérek tőled azért, mert...!” 2. „Bízatsz bennem!” / „Mit gondolsz, mivel tudnád ezt jóvátenni?”

Levonható az a konklúzió, hogy a fentiekben kétszer is szereplő „Bocsánatot kérek tőled azért, mert...!” kifejezés lett a legnépszerűtlenebb. Ennek oka talán abban a hosszú ideje tartott nézetben keresendő, hogy a felettes tekintélyelvű személynek szükségtelen a bocsánatkérés, mert az a gyengeség jele. Mindemellett mindenképpen figyelemreméltó, hogy még így is összesen csak 10 % utasítja el a bocsánatkérést. A „Szeretem benned,...!” és a „Szeretlek!” kifejezések is jobban szerepelhettek volna, de alapvetően a legtöbben hosszú ideje úgy szocializálódtunk, hogy a pozitív elismerés ritkábban kerül említésre, mind a negatív, ezt nehéz, de tudatos odafigyeléssel felül tudjuk írni. Ugyanakkor, a „Megdicsérlek, mert” lett az egyik leggyakrabban használt kifejezés. Itt még megemlíteném, hogy a „Mondd el bátran mi bánt!” mondatnak nagyon örültem, hogy ilyen jól szerepelt, hiszen ez egy fontos tényezője a bizalomnak és a segítségnyújtásnak. Összességében úgy gondolom, hogy pozitív eredmény született, hiszen a legkevésbé használt kifejezés is csak 10 %-ot tesz ki, így elmondható, hogy az óvodapedagógusok nagy többségének a kommunikációja példát mutatva az tükrözi, hogy érzékenyek a gyermekek problémáira, figyelembe veszik érzelmeiket, kikérlik véleményüket és rendszeresen adnak pozitív visszajelzéseket.

➤ Az utolsó részt inkább a felnőttek irányából érkező utasításokra szántam, melyek zöme a gyerekek érzelmeinek meg nem élésére ösztönzi őket. Kíváncsi voltam, hogy ezek használata manapság mennyire elterjedt.

A „**Kérj bocsánatot!**” utasítás gyakorinak számít, a kitöltők 91 %-a rendszeresen használja, érdekes, hogy van egy fő, aki nem szokta ezt mondani.

A „*Ne árulkodj!*” kérés igencsak megosztotta a válaszadókat, hiszen, majdnem ugyanannyian csak ritkán, vagy nem használják, mint ahányan rendszeresen. A rendszeres használók száma 53 %-ot tesz ki, 5 % egyáltalán nem használja, a többiek pedig ritkán.

A „*Ne sírj!*” felszólítást csak 30 % használja rendszeresen, 44 % ritkán, 26 % pedig egyáltalán nem, így összességében inkább egy elutasított kifejezésnek számít, ami úgy gondolom, hogy jó dolog, mert önmagában ezzel a mondattal nem segítjük elő a gyermek megnyugtatóását.

A „*Kérj bocsánatot!*”-hoz hasonlóan az óvodapedagógusok nagy többsége, 92 %-a rendszeresen él a „**Nyugodj meg!**” mondat alkalmazásával, és itt is van egy fő, aki nem használja.

Régi sztereotípiának, általános közhelynek számítanak az alábbi szófordulatok: „*A fiúk nem sírnak!*”, „*Ez katonadolog!*”. Érdekes, hogy annak ellenére, hogy szinte ugyanaz a jelentése a két mondatnak, nem annyira hasonló a használatuk aránya az óvodapedagógusok között. Az előbbi mondatot, 88 % egyáltalán nem használja, a többiek is csak ritkán. Jónak tartom, hogy ilyen arányú ennek az elutasítása, hiszen nem nemfüggő az, hogy valakire rátör-e a sírás, ráadásul a gyermek is összezavarodik, hiszen „rossznak, szégyellnivalónak” gondolhatja magát amiatt, mert vannak negatív érzelmei, és ki is meri mutatni azokat. Ha rendszeresen találkozik ilyen jellegű mondatokkal, hamar meg is fogja tanulni, hogy érzelmeit nem mutathatja ki, és könnyen szorongó alkattá válhat. Az „Ez katonadolog!” jelző talán kevésbé okoz a gyermekben negatív hatásokat, bár egy fájdalmas esés után nem feltétlen megnyugtató az ilyen jellegű mondat számára, hiszen sugallhatja azt is, hogy a felnőtt elbagatellizálja az ő fájdalmát. Mindenesetre az óvónők 42 %-a nem is szokott ilyen visszajelzést adni, 49 % - a is csak ritkán, és csak kilenc % rendszeresen.

A „**Nincs semmi baj!**” egy általános megnyugtatósnak minősül, 76% válaszolta azt, hogy rendszeresen használja, 10 % pedig egyáltalán nem szokta ezt mondani. Talán érdemes összehasonlítani az előző részben lévő „*Minden rendben!*” kifejezéssel, amit senki nem utasított el, és nagyobb arányban használtak, a válaszadók 98%-a. Én is jobban szeretem a „Minden rendben!” kifejezést, hiszen azt mondják, hogy jobb olyan kommunikációval élni, amik pozitív állításokat tartalmaznak, és nem olyanokat, melyben a negatívak tagadása

szerepel. (1. jobb egy gyermeknek azt mondani, hogy „Állj meg az úttest előtt!” minthogy „Ne szaladj át az úttesten!”).

A drasztikusabb állítások közé tartozik, hogy „*Ez hiszti, hagyd abba!*”. A válaszadók is ezt igazolják vissza, hiszen senki nem említi ezt gyakran, 40 % nem is használja, 60 % pedig csak ritkán.

A következő kijelentés az „*Ez nem volt szép tőled!*” volt. Ezt majdnem ugyanolyan arányban használják ritkán mint gyakran, (49 és 51 %-ban). Érdekes, hogy ez az első olyan kifejezés, amelyre senki nem mondta, hogy ne használná.

„*A szomorú vagyok miattad!*” és a „*Szomorú vagyok amiatt, mert ezt csináltad...!*” párost együtt vizsgálom. Mindkettőt ugyanannyian, 20-an használják ritkán. Számottevő különbség van abban, hogy míg az előbbi csak 19 % használja gyakran, és 35 % egyáltalán nem, utóbbit 51 % rendszeresen, és csak egy fő nem. Véleményem szerint öröndetes, hogy ez az elterjedtebb mondat, mivel sosem a gyermeket kellene minősíteni, hanem a tettét. Úgy gondolom azonban, hogy túl magas szám az, hogy az óvodapedagógusok majdnem 20 %-a rendszeresen használja azt a kifejezést, hogy „Szomorú vagyok miattad!” Ez a gyermekben demoralizáló, megszégyenítő érzéseket okozhat, viszont ha a konkrét tettet nevezzük meg szomorúságunk okának, akkor egyrészt érti, hogy mit csinált rosszul, amiből tanulhat, másrészt nem „könyveli el” magát annyira rossznak, aki képes az óvónéit elszomorítani.

Hasonlóan megalázó egy kisgyermek számára az, hogy „*Szégyellj magad!*”, főként, ha a kijelentést kíséri indoklás. A kitöltők sem ezt tartják a legmegfelelőbb kifejezésnek a problémamegoldás kezdeményezésére, hiszen 47 % nem használja, 49 % csak ritkán. Viszont 5 % rendszeresen alkalmazza ezt a negatív hangvételű mondatot.

A „*Nem vagyok erre kíváncsi!*” elzárkózó jellegű mondatot 71 % nem használja, 26 % ritkán, 1 fő pedig rendszeresen. Személy szerint kicsit sokallom, hogy minden 4. pedagógus, ha nem is gyakran, de alkalmazza ezt a fajta kijelentést. A gyermek bizalmát könnyű elveszíteni, és az effajta mondatok erősen rásegítenek erre.

Végezetül, a „*Gondolkozz el egy kicsit azon, hogy...!*” felszólítással zártam a kérdőívemet, melyet azért tartok szerencsés megfogalmazásnak, mert pontos visszajelzést ad arról, hogy a gyermek mit nem csinált helyesen úgy, hogy közben nem illeti negatív jelzővel. A kitöltők 65 %-a rendszeresen alkalmazza is ezt a mondatot, 26 % csak ritkán, 9% egyáltalán nem.

Összefoglalva, a leggyakrabban rendszeresen használt felszólító kifejezések:

1. „Kérj bocsánatot!” 2. „Nyugodj meg!” 3. „Nincs semmi baj!”

A legritkábban használt kifejezések:

1. „Ez hiszti, hagyd abba!” 2. „Ez nem volt szép tőled!” 3. „Szégyelld magad!” / Ez semmiség, katonadolog!”

A leggyakrabban nem használt kijelentések: 1. „A fiúk nem sírnak!” 2. „Nem vagyok erre kíváncsi!” 3. „Szégyelld magad!”

Láthatjuk, hogy a „Szégyelld magad” a nem használt és a ritkán használt kategóriában is jelen van. az egyik legelutasítottabb felszólítás a „A fiúk nem sírnak!” és a „Nem vagyok erre kíváncsi!” mögött. Jó eredménynek tartom, hogy ennyien nem értenek egyet ezek használatával, bár természetesen még jobb lenne mindezt nagyobb arányban látni, mert úgy gondolom, hogy ilyen mondatoknak nincs helye az óvodai nevelés során. A legmegosztóbb a „Ne árulkodj!” kifejezés lett, melyet nagyjából ugyanakkora arányban használnak rendszeresen és ritkán is. Egy kifejezés volt, amit egységesen mindenki használ: „Ez nem volt szép tőled!”. A legtöbbször használt mondatok nem okoztak meglepetést, talán mondhatjuk általánosabb „sablonmondatoknak” is őket. Végezetül azt jegyezném meg, hogy mindenképpen jó dolog, hogy többen preferálják a konkrét hibára irányuló kijelentéseket a személyiség minősítésével szemben, bár viszonylag magas arányúnak tartom azokat, akik az utóbbiakat rendszeresen alkalmazzák a gyermekek körében („Szomorú vagyok miattad!”).

8.3. A kutatói kérdések megválaszolása

A kérdőív adatainak elemzése alapján, a kutatói kérdésekre az alábbi válaszok adhatók:

1. Mennyire tartják fontosnak az óvodapedagógusok az érzelmi intelligencia fejlesztését az óvodáskorban?

Egyértelműen megfogalmazható, hogy a Nagykanizsa Központi Óvodában jelenleg dolgozó óvodapedagógusok nagyon fontosnak tartják a gyermekek érzelmi nevelését.

2. Mely tulajdonságok kialakítására/megerősítésére koncentrálnak az óvodapedagógusok az óvodai érzelmi nevelés kapcsán?-

Az óvodapedagógusok az érzelmi nevelés során a gyermekekben leginkább az empátia, az együttérzés és a segítségnyújtás készségének fejlesztését, valamint önbizalmuk megerősítését segítik elő.

3. Az óvodapedagógusok, a személyiségüket illetően milyen kompetenciákat tartanak szükségesnek a sikeres EQ fejlesztés érdekében?

Az óvodapedagógusok az empátiát és az elfogadást tartják a legfontosabb személyiségjegyeknek a sikeres EQ fejlesztés tekintetében, majd pedig a következetességet-határozottságot, és a példamutatást-hitelességet.

4. Hogyan, és milyen eszközökkel fejlesztik leginkább az óvodapedagógusok az EQ-t?

A Nagykanizsa Központi Óvoda óvodapedagógusai elsősorban a játéktevékenységgel és mesével fejlesztik a gyermekek érzelmi intelligenciáját, de mindegyik óvodai tevékenységformát fontosnak tartják az érzelmi intelligencia fejlesztését illetően. A hétköznapi helyzetek kihasználásán túl, nyitottak a célzottan EQ fejlesztő eszközök, játékok iránt is, melyek közül sokat már alkalmaznak is, de általában érdeklődnek a még nem kipróbált eszközök iránt is, tevékenységi formától függetlenül. Az érzelmek azonosítását, tudatosítását elősegítő játékokat gyakrabban alkalmazzák, mint az érzelmek kifejezését, vagy a feszültség-levezetést elősegítőket. Az érzelmi intelligencia fejlesztése igen nagy részben a kommunikáción múlik. Az eredmények arra utalnak, hogy az óvodapedagógusok nagy többsége ezzel is tudatosan elősegíti a gyermekek érzelmi készségeinek megerősítését. Példamutató, mintaadásra alkalmas verbális „eszköztárunk” a gyermekek érzelmeinek megismerésén és kifejezésén túl, empátiára, segítségnyújtási hajlandóságra, egymás megbecsülésére is ösztönöz.

Mindezek alapján, én úgy gondolom, hogy ebben az intézményben meg tud valósulni az az érzelmi biztonság, ami nélkülözhetetlen a gyermekek egészséges személyiségfejlődéséhez, óvodai jóllétéhez, és teljesülni tudnak a Pedagógiai Programban leírt célok, köztük az érzelmi intelligencia fejlesztése is.

9. Összefoglalás

Dolgozatomban az óvodáskorú gyermekek érzelmi intelligenciája fejlődésének áttekintését követően az óvodai EQ-fejlesztés lehetséges módszereit vizsgáltam. Kutatásomat a Nagykanizsa Központi Óvodában végeztem, ahol azt igyekeztem feltérképezni, hogy a város óvodáiban milyen hangsúllyal és hogyan jelenik meg az érzelmi intelligencia fejlesztése.

A szakirodalmi feldolgozást az érzelmi intelligencia fogalmával indítottam. Megállapítottam, hogy az EQ fogalomrendszere széleskörű. Majd az óvodáskorú gyermekek EQ fejlesztésének jelentőségével foglalkoztam, kitérve az életkori sajátosságokra, az óvodáskori érzelmekre, és az ebben a korban fejleszthető kompetenciákra. Meggyőződésem tovább erősödött, hogy már ebben a korban nagy jelentőséggel bír az, hogy figyelmet fordítunk a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztésére. A továbbiakban az óvodapedagógus EQ fejlesztésben betöltött szerepére, azon belül az elvárt személyiségjegyeire, és különböző, főként általánosabb módszereire fókuszáltam. Külön fejezetet szenteltem az óvodai tevékenységek érzelmi intelligencia fejlesztő szerepének vizsgálatára, egyenként megnézve, hogy mennyire járulnak hozzá az érzelmi kompetenciák erősítéséhez. Itt célom volt minél több konkrét – az adott óvodai tevékenységhez kapcsolódó – EQ fejlesztő eszköz megismerése is. Sok jó ötlettel találkoztam, köztük olyanokkal, amelyeket már alkalmaztam vagy hallottam róluk, de olyanokkal is, amelyekről most olvastam először. Távlati célom ezeket, a lehetőségeimhez mérten beépíteni óvodapedagógusi tevékenységembe. Végül megnéztem pár hazai és nemzetközi komplex EQ fejlesztő módszert és hatásait. Ennek során részletesebben kitértem a Boldogságprogramra és Göbel Orsolya: Varázsjátékok módszerére. Mindkettőt nagyon érdekesnek és hasznosnak tartom az óvodai érzelmi nevelés kapcsán.

Kutatásomat az adott óvoda pedagógiai programjának érzelmi, erkölcsi, értékorientált nevelésének bemutatásával, majd az alkalmazott módszerekkel vezettem fel. Bepillantást nyerhettem abba, hogy mennyire fontosnak tartják Nagykanizsa Központi Óvoda óvodapedagógusai az érzelmi intelligencia fejlesztését, hogy véleményük szerint mely kompetenciák erősítését tartják a legfontosabb feladatuknak az érzelmi nevelés kapcsán, illetve hogy milyen személyiségjegyekkel kell rendelkezniük ahhoz, hogy maguk is képesek legyenek az érzelmi kompetencia fejlesztésére és csoportjukban az érzelmi biztonság megteremtésére. Megtudhattam, hogy ők mely óvodai tevékenységeket tartják a leghasznosabbnak az érzelmi nevelést tekintve, illetve, hogy milyen konkrét, célzottan EQ

fejlesztő módszereket alkalmaznak, vagy mennyire nyitottak minderre. Végül a verbális szokásaikról érdeklődtem, amelyekből valamelyest következtethettem „érzékenységekre” a gyermekek felé tanúsított empátia, vagy személyiségük tiszteletben tartását illetően. A kutatás összegzése során pozitív következtetésekre jutottam.

Összességében élveztem a szakdolgozat megírásának folyamatát, mert sikerült egy olyan témát választanom, amely igazán érdekelt, és amit a szívügyemnek tartok. Amellett, hogy megerősítést kaptam e témában eddigi ismereteimről, a gyerekekhez fűződő attitűdömről, nagyon sok újat is tanulhattam, köztük konkrét, gyakorlatias ötleteket is, melyek akár alkalmazhatók a jövőben a munkám során.

Szakdolgozatomat egy idézettel zárom, mely John Powell: A feltétel nélküli szeretet című könyvében található:

„Ezért legyél nyugodtan önmagad, nyugodtan mondd el nekem negatív vagy pozitív véleményedet, fagyosabb, vagy forróbb érzelmeidet. Nem tudom megjósolni reakciómat, vagy garantálni, hogy erős leszek, de egy dolgot biztosan tudok, és azt akarom, hogy te is tudd: nem foglak elutasítani. Elkötelezem magam a te növekedésed és boldogságod iránt. Mindig szeretni foglak.”

(Kádár, 2012:228)

10. Irodalomjegyzék

- ✓ Bagdi B.-Bagdy E.-Tabajdi É. (2017): *Boldogságóra- Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek*. Budapest. Mental Focus.
- ✓ Balázs L (2015).: *Az érzelmi intelligencia szerepe a kommunikációs készségfejlesztésben*, In: Andok Monika 2015 szerk., 9: A kommunikációs készségfejlesztés eszköztára. A kommunikáció oktatása 7. Budapest. Hungarovox.
https://www.researchgate.net/publication/339104744_Balazs_Laszlo_Erzelmi_intelligencia_szerepe_a_kommunikacios_keszsegfejlesztben_In_Andok_Monika_2015_szerk_A_kommunikacios_keszsegfejleszt_eszkoztara_A_kommunikacio_oktatasa_7_Hungarovox_Kiado_Buda/link/5e3d90e1299b1fdb9170e58/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19Letöltés ideje:2024.01.15.
- ✓ Bauer B.(2017): *Érzelmi és akarati élet jellemzői óvodáskorban*
<http://blog.bauerbela.ro/2017/01/ezelmi-es-akarati-elet-jellemzoi-ovodas.html> Letöltés ideje: 2024.01.28.
- ✓ Berentés É. (2022) : *Mindenható gyermekkor*. Budapest. Pro Personal.
- ✓ Cohen J. L. (2016) : „*Legyőzzük a félelmet!*”. Budapest. Kulcslyuk.
- ✓ Gerő Zs. (2003) :*Érzelem, fantázia, gondolkodás óvodáskorban*. Budapest. Flaccus.
- ✓ Goleman D. (1995): *Érzelmi intelligencia*. Budapest. Magyar Könyvklub.
- ✓ Gordon Th. (1990): *P.E.T. A szülői eredményesség tanulása*. Budapest. Gondolat.
- ✓ Hegedüs Sz.(2019): *A szociális és az érzelmi kompetencia összetevőinek fejlesztésére irányuló néhány program a nemzetközi és a hazai gyakorlatban*. 29 (9).pp 21-37.
<https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/download/31849/32288/35176>
Letöltés dátuma: 2024. 01.04.
- ✓ Kádár A. (2012): *Mesepszichológia*. Budapest. Kulcslyuk.
- ✓ Kádár A- Kerekes V. (2017): *Mesepszichológia a gyakorlatban*. Budapest. Kulcslyuk.
- ✓ Kovács Gy.-Bakosi É.(1995): *Játék az óvodában*. Debrecen. Didakt.
- ✓ Kovács Gy. –Bakosi É.(2004): *Óvodapedagógia 1*. Debrecen. ISBN: 963 430 924 0
Kiadó: Kovácsné dr. Bakosi Éva . Letöltés ideje: 2023. 12.04.

- ✓ Mesterházy M.(2014): *A szociális és érzelmi kompetenciák fejlesztése a komplex művészeti nevelés keretei között a Waldorf-iskolákban*. In. TorgyikJ. : Sokszínű Pedagógiai Kultúra: II. neveléstudományi és Szakmódszertani Konferencia. pp 468-474
<https://www.irisro.org/pedagogia2014januar/0608MesterhazyMaria.pdf> Letöltés dátuma : 2024.01.02.
- ✓ Mester A., Patak F., Fácán A. (2016) : *Érzelmi fejlődés*. Prezi.
<https://prezi.com/mg9gepjrq3z0/erzelmi-fejlodes/>Letöltés ideje: 2024.01.27.
- ✓ Mező K. (2018): *A kora gyermekkori családi nevelés hatása az érzelmi intelligencia kialakulásáraés fejlődésére*. In: Vargáné, Nagy Anikó (szerk.) Családi nevelés 3.Debrecen. Didakt. pp. 43-59. ISBN 978-615-5212-44-4
<https://csaladpedagogia.files.wordpress.com/2018/06/csalc3a1di-nevelc3a9s-3-180507.pdf>Letöltés ideje: 2024.01.02.
- ✓ Nagy H.(2010): *A képesség-alapú érzelmi intelligencia modell érvényességének empirikus elemzése*. Doktori értekezés téziskönyv. Budapest. ELTE PPK.
http://ppk.elte.hu/file/tzisek_-_nagy_henriett.pdf Letöltés ideje: 2024.01.02.
- ✓ N.Kollár K.-Szabó É. (2004):*Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest. Osiris.
- ✓ Perlai R. (2014): *Erkölcsei nevelés az óvodában*. Budapest: Flaccus.
- ✓ Ranschburg J. (2003): *Az én...és a másik*. Budapest. Okker.
- ✓ Uzsálné P. R.(2010) : *A nevelés az élet szolgálatá*. Pécs. Kulcs a muzsikához.
- ✓ Vekerdy T. (2012): *Gyerekek, óvodák, iskolák*. Budapest: Saxum.
- ✓ Zsolnai A. (2008): *A szociális készségek fejlődése és fejlesztése gyermekkorban*. Iskolakultúra (2) pp 119-140.
<https://epa.oszk.hu/00000/00035/00115/2007-07-ta-Tobbek-Erzelmek.html>
Letöltés dátuma: 2024. 01.05.
- ✓ Zsolnai A.- Kasik L. (2007) : *Az érzelmek szerepe a szociális kompetencia működésében*. Új Pedagógiai Szemle 5 (7-8). pp 3-15.
- ✓ Zsolnai A.-Lesznyák M. –Kasik L. (2007): *A szociális és az érzelmi kompetencia néhány készségének fejlettsége óvodás korban*. Magyar Pedagógia 107 (3). pp 233-270
<https://www.magyarpedagogia.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/460>
Letöltés dátuma: 2024. 01.04.

11. Ábrajegyzék

1. ábra	A bátorító-szorongást keltő felnőtt összehasonlítása	17
2. ábra	Arckifejezésszem-száj sablonokkal.....	29
3. ábra	Arckifejezésektől.....	29
4. ábra	Érzelem óra	30
5. ábra	Az óvodában töltött munkatapasztalat éveinek száma	40
6. ábra	Érzelmi nevelés fontossága	41
7. ábra	Az értelmi fejlesztés fontossága	42
8. ábra	Az óvodai tevékenységek jelentősége az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez	45

12. Mellékletek

1. sz. melléklet

Érzelemkifejezés fejlődése csecsemő-és kisgyermekkorban

Idő	Érzemi típus	Kiváltó ok
születéstől kezdve	undor	savanyú íz
első hetek	boldogság kifejezése: a mosoly fejlődése	alvás REM fázisban, reflexes arcmozgás
1. hónap körül		simogatásra
2. hónap körül		gondozóval való interakcióra adott válasz
3. hónap után		a szociális mosoly megjelenése pl. játékra, odafigyelésre adott válaszként stb.
születéstől kezdve	félelem kifejezése	erős hangokra, fényekre adott ösztönös válasz
7. hónaptól		idegenek jelenléte, ismeretlen arc láttán
7. hónaptól- 1 évig		a félelem fokozatosan nő, majd ezt követően csökken
7 hónaptól	szorongás kifejezése	szeparációs szorongás megjelenése
15. - 18. hó körül		a szeparációs szorongás ekkor a legerősebb
3 év után		a szeparációs szorongás csökkenése
3-6 év	szorongás es félelem keveredése	óvodáskorban leginkább a fantáziájukban megjelenő dolgoktól felnek (pl. szörnyek, ijesztő álmok, elképzelt események)
2-3 év körül	komplex érzelmek megjelenése	szégyen, büszkeség, bűntudat stb.
9. hó körül	verbális érzelem	verbális érzelmerkifejezés megjelenése, hangok, babanyelv
18. hó körül		érzelem-nyelv megjelenése, saját érzelmi állapotaik megfogalmazásának képessége
2 év vége, 3 év eleje		képesek beszélni az érzelmek kiváltó okairól, a szülőkkel folytatott érzelmi kommunikáció beindulása
3 év után		érzelmekre vonatkozó oki következtetések megfogalmazására való képesség kifejlődése

Forrás: Összegző táblázat Cole és Cole (1997) és Oatley(2001) nyomán Mező Katalin szerkesztésében(2018:5)

Érzelmi erkölcsi, értékorientált közösségi nevelés	
Cél: • Családias, derűs kiegyensúlyozott légkörben a gyermekek érzelmi biztonságának kialakítása, erkölcsi életének gazdagítása. • Érzelmi intelligencia fejlesztése • A gyermekek szocializációjának, közösségbe való beilleszkedésének segítése. • A környezet megóvására irányuló szokások kialakítása, a természet iránti szeretet, elkötelezettség megalapozása.	
Feladat	Eredményességi mutatók
• Az érzelmi biztonság, állandó értékrend, szeretetteljes légkör megteremtése és fenntartása. • Az együtt játszás, együtt gondolkodás formáinak, módjainak megtapasztaltatása, az együttműködési készség fokozása • Erkölcsi és akarat tulajdonságok alakítása, erkölcsi érzékének, ítélőképességének formálása. • A különbözőségek elfogadására, tiszteletről, megbecsülésére nevelés megvalósítása. • Szociális érzékenység és az éntudat kialakulásának segítése. • Érzelmek, kifejezőképességek fejlesztése: szeretet, kötődés, együttérzés, empátia, segítőkészség, élménybefogadás. • Egészséges önérvényesítő, önkifejező, törekvések támogatása, az ösztönök és az érzelem önirányításának fejlesztése. • A közösen kialakított szokás- és normarendszer szerinti viselkedés megerősítése, a kulturált együttélés szabályainak közvetítése, a szabályok belsővé válásának segítése. • A gyerekek közötti kapcsolat erősítése, kapcsolati kultúra	• Megtalálják helyüket a közösségben, a társas kapcsolatokban jól érzik magukat. • Ismerik és alkalmazni tudják az óvodai közösségben elvárt viselkedéskultúrát. • Képesek örülni egymás sikereinek. • Társaikhoz alkalmazkodnak, toleránsan viselkednek, elfogadják egymást, segítőkészek. • Ismerik és betartják a közösségi és udvariassági szabályokat, szabálytudatuk kialakul. • Konfliktushelyzeteket képesek megoldani, tudnak kompromisszumot kötni, szükség esetén a felnőtt segítségét kérik. • Indulataikon, érzelmeiken koruknak megfelelően tudnak uralkodni. • Kialakul én-tudatuk, szabad, önálló tevékenységek iránti vágyuk. • Boldog, pozitív énképpel rendelkeznek, bátran, szívesen vállalnak a közösségért apróbb megbízatásokat, feladatokat. • Bátran, megfelelő hangnemben mondják el véleményüket. • Készen állnak az iskolai élet elfogadására. • Érzékennyé válnak a természeti és társadalmi környezet megbecsülésére, védelmére. • Nemzeti identitástudatuk megerősödik.

fejlesztése. • Az interperszonális kapcsolatok kialakulásában a pozitív attitűd elősegítése. • A szűkebb és tágabb természeti, társadalmi környezet, hagyományok megismertetése, és az ünnepek által a nemzeti identitástudat, a keresztény kulturális értékek, a hazaszeretet, a szülőföldhöz és a családhoz kötődés alakítása, elmélyítése.	
---	--

Forrás: Nagykanizsa Központi Óvoda Pedagógiai Programja (saját példány)

3.sz. melléklet: **Kérdőív kérdések**

1. Az Ön életkora?

- 30 év alatti
- 31-40 év közötti
- 41-50 év közötti
- 51-60 év közötti
- 60 év feletti

2. Hány év óvodában töltött munkatapasztalattal rendelkezik?

- kevesebb, mint 5 év
- 5-10
- 11-20
- 21-30
- 31-40
- 40 év felett

3. Kérem, jelölje meg, hogy milyen csoportban dolgozik jelenleg!

- kiscsoport
- középső csoport
- nagycsoport
- vegyes csoport

4. Mennyire tartja fontosnak az óvodáskorú gyermekek érzelmi nevelését, érzelmi intelligenciájának fejlesztését? Kérem, jelölje meg 1-5-ig terjedő skálán, ha az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem fontos, az 5-ös, hogy nagyon fontos!

5. Mennyire tartja fontosnak az óvodáskorú gyermekek értelmi fejlesztését? Kérem, jelölje meg 1-5-ig terjedő skálán, ha az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem fontos, az 5-ös, hogy nagyon fontos!

6. Kérem, nevezze meg azt a min.3 - max.5 Ön szerint legfontosabb kompetenciát/tulajdonságot, ami az óvodai érzelmi nevelés kapcsán kialakítható/megerősíthető a gyermekekben!

7. Kérem, nevezze meg azt a min.3 - max.5 Ön szerint legfontosabb kompetenciát/tulajdonságot az óvodapedagógus személyiségét illetően, ami leginkább hozzájárul az óvodáskorú gyermekek megfelelő érzelmi neveléséhez, az érzelmi biztonság megteremtéséhez!

8. Ön szerint az alábbi óvodai tevékenységek mennyire járulnak hozzá a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztéséhez? Kérem, jelölje meg 1-5-ig terjedő skálán, ha az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem járul hozzá, az 5-ös, hogy nagyon hozzájárul!

- játék
- verselés, mesélés
- éneke, zene, énekes játék, gyermektánc
- rajzolás, festés, mázolás, kézimunka
- mozgás
- külső világ tevékeny megismerése

9.Kérem, jelölje meg, hogy az alábbi célzottan EQ fejlesztő eszközöket, tevékenységeket ténylegesen alkalmazza/szívesen alkalmazna/ nem alkalmazna!

EQ fejlesztő könyvek, dramatizálás,motivációs báb/plüss, EQ fejlesztő társasjáték, saját készítésű érzelemkártyák, érzelem óra, tenyérfa-tulajdonságfa, „Rajzold le, mit érzel!”, gondevő-doboz, düh-párna, nyugi-sarok, ölelőkör, tükörjáték, reggeli rendszeres beszélgetőkör, „Útravaló” írásos pozitív megerősítések, konkrét személyes jókívánságok, mozgásos játékok, relaxáció, nyugtató légzés, progresszív izomrelaxáció

10.Kérem, jelölje be, hogy az alábbi kifejezéseket használja-e, és ha igen, milyen rendszerességgel az óvodai nevelés során?

Ügyes/Okos vagy!; Ügyesen/Okosan csináltad azt, hogy...!; Megdicsérlek, mert...!; Büszke vagyok rád, mert!; Köszönöm, hogy...!; Nagyon jó ötletet/megoldást találtál ki; Mi a véleményed erről?; Mit érzel most ebben a helyzetben?; Mit gondolsz, mit érezhet ő most ebben a helyzetben?;Mit gondolsz, ezt hogy lehetett volna másként csinálni?; Mit gondolsz, mivel tudnád ezt jóvá tenni?; Képes vagy rá!; Nem baj ha hibáztál, legközelebb sikerülni fog!; Szeretlek!; Szeretem benned azt, hogy...!; Bocsánatot kérek tőled azért,mert...!; Bízok benned!; Bízatsz bennem!; Mit gondolsz, hogy tudnék most segíteni neked?; Mondd el bátran mi bánt!; Megoldjuk, mindenre van megoldás!; Minden rendben!; Neked volt/van igazad!; Megértem hogy dühös/szomorú/csalódott vagy!

11.Kérem, jelölje be, hogy az alábbi kifejezéseket használja-e, és ha igen, milyen rendszerességgel az óvodai nevelés során?

Kérj bocsánatot!;Ne árulkodj!;Ne sírj!;Nyugodj meg!;A fiúk nem sírnak!;Ez semmiség, katonadolog!;Nincs semmi baj!;Ez hiszti, hagyd abba!;Ez nem volt szép tőled!; Szomorú vagyok miattad!; Szomorú vagyok, hogy ezt csináltad!; Szégyelld magad!; Nem vagyok erre kíváncsi!; Gondolkozz el egy kicsit azon, hogy...!

13. Függelék

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és
eredetiségéről

A hallgató neve: Wahler-Jakab Andrea

A Hallgató Neptun kódja: G8LIX8

A dolgozat címe: Az érzelmi intelligencia fejlesztésének jelentősége és lehetőségei az óvodai nevelésben

A megjelenés éve: 2024.

A konzulens intézetének neve: MATE Kaposvári Campus Neveléstudományi Intézet

A konzulens tanszékének a neve: Gyermekevelési Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

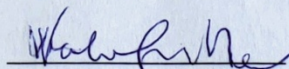
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védelmet követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024. év 04. hó 19. nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

NYILATKOZAT

Wahler-Jakab Andrea (név) (hallgató Neptun azonosítója: G8LIX8)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védelemre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: 2024. év április hó 19. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendó.

² A megfelelő aláhúzendó.