

Uzsalyné Pécsi Rita

# Mit tehet a nevelő, ha valóban formálni akarja a személyiséget?



*„Nem érted meg, fiam?!”*

*„Hiába mondom a gyerekeknek,  
mintha meg sem hallaná!”*

**H**alljuk és mondjuk nap mint nap. Mint a pusztába kiáltott szó. Prédikálunk, s közben érezzük, hogy nem tudunk megváltozni, és gyerekeinkre, is mintha csak ideig-óráig tudnánk némi hatást gyakorolni. Vajon ennyi a szülői-nevelői hivatás? Panaszkodunk a rohanó és értékvesztett világra, a médiára, a hitelüket vesztett vezetőkre, de titkon reméljük, hogy lehet ezt jobban, „mesteribben” csinálni!

Míg egyfelől gyermekeink több területen imponáló tájékozottságra tesznek szert, addig egyre többször merülnek föl a felnőtt személyiségek tipikus deficitjei. Nevezetesen az agresszivitás, az érzéketlenség, a haszonelvű szemlélet, a kudarcűrész alacsony szintje.

*„Abból, hogy valaki évfolyamelső, csak annyi következik, hogy az illető osztályzatok tekintetében kivételesen jól teljesít. Semmi nem derül ki arról, hogy hogyan viseli majd az élet viaszintű felkészítését. A beszűkült funkciójú iskola legfeljebb egy következő iskolafokozatra, de nem a morális és felnőtt életre való felkészítés színhelyévé vált”. (K. Arnold, D. Goleman)*

A jelenség ma már szinte közhelynek számít, bár a viszonylag jó tanulmányi teljesítmények ideig-óráig eltakarják a tüneteket. Az egyik legsúlyosabb gondunk, hogy az iskolában

tervszerűen fejlesztett IQ-érték „*legjobb esetben is csak húsz százalékát teszi ki a sikert befolyásoló tényezőknek, nyolcvan százalék más erőkre vezethető vissza*”. (D. Goleman)

A teljes ember személyiségének kibontakoztatása mindannyiunk legalapvetőbb célkitűzése. A jó ember és a jó szakember nevelésének eszménye, a boldog élethez szükséges készségek kifejlesztése nagy kihívás minden nevelő számára.

### Mitől várhatjuk az igazi fordulatot?

A személyiség formálásának kulcsa az érzelmi háló. Minden tettünket érzelmek kísérik. Bármilyen hatás ér bennünket, érzelmekkel reagálunk, még akkor is, ha ez nem tudatos. (például: izzad a tenyerünk, kipirulunk stb.) Ám amíg ezekhez az érzelmekhez nem tudunk hozzáférni, addig nem számíthatunk hatékony együttműködésükre. Miért van ez így?

Az érzelmek megszámlálhatatlan pályán, hálószerűen kötik össze az idegrendszer minden pontját, mindent mindenel – ismereteket, észleléseket, ösztönöket, – a tudat alattit a tudatossal stb. Erről nevezték el *érzelmi hálónak*. Amely hatás ebbe az érzelmi hálóba bejut, mozgásba hozhatja az egész személyiséget, a viselkedést.

### Azérzelmi intelligencia (EQ)

Mint az értelem, úgy az érzelem is sajátos, összetett adottság- és készségegyüttes. Az előzőt IQ-nak, az utóbbit EQ-nak (Emotional Quotients), érzelmi intelligenciának nevezzük. Ez is, mint a jobban ismert IQ, fejleszthető. Sokan a szív intelligenciájának vagy egyszerűen jellemnek is nevezik.

Kiteljesedése azonban nem automatikus – mint például az ember biológiai érése –, hanem tudatos nevelői munka eredménye. Ha ez elmarad, akkor a képességsírák elsorvadnak, elhalnak!

Az EQ a személyiség készségeinek mintegy a 80%-át teszi ki. A szervezett oktatás során szinte csupán véletlenszerűen fejlődik, hiszen az iskolai idő kb. 80%-át az IQ fejlesztésével töltjük.

Pedig az EQ-készségek legfőbb szerepe, hogy jól alkalmazzuk az ismereteinket. *Itt dől el, hogy amit tudunk, azt mire fogjuk használni, vagy hogy egyáltalán alkotó módon tudjuk-e felhasználni a felhalmozott tudást.*

Ilyenek például az érzelmek felismerése, képesség a megrendülésre, a felszabadult öröme stb., vagy a kíváncsiság, érdeklődés, motiváció stb., és a társas készségek is – kooperáció, vezetés stb.

Fontos megjegyezni, hogy ezek nevelhetők és fejleszthetők (lennének!). Ennek ellenére bizony számtalanszor úgy kezeljük őket, mintha sorsszerű, velünk született adottságokról lenne szó!

„*Ez az ember olyan finom, érzékeny természetű, derűs, együtt érző! Jó vele együtt lenni!*” – vélekedünk. Nem beszélve arról, ha valakit vezetőnek, vagy inkább csapattagnak könyvelünk el. Pedig mindenkiben megvan a lehetőség, hogy nyitottságát, érzékenységét, alkalmazkodóképességét vagy éppen vezetési és együttműködési készségeit kifejlessze. Sőt, igen nagy nevelői hiba, ha ezt nem segítjük elő! Hiszen mindenkinek szüksége lesz arra, hogy például egy családot, egy munkacsoportot vagy akár csak a saját ügyeit, idejét kézben tartsa. A csúcavezető is csak abban az esetben boldogul, ha képes elfogadni

mások véleményét, csapattagként lemondani saját elképzeléséről, időnként beállni a sorba.

### Hogyan nevelhető, fejleszthető az IQ és az EQ?

Az értelmi intelligenciát *másképpen* kell fejleszteni, mint az érzelmi intelligencia készségeit.

Az értelmi készségek (IQ) fejlesztési módja: magyarázat, megértés, belátás. Ezzel szemben az EQ készségei magyarázattal, belátással nem fejleszthetők.

Pedig legtöbbször ezt gondoljuk. Például: „*Igazán jobban menne a matek, ha egy kicsit érdeklődőbb volnál!*” De ki tudja magában az érdeklődést parancsra felszítani?

„Nem veszed észre, hogy átgázolsz mindenkin? Legyél már kicsit együtt érzőbb!” stb. – hallani sokszor. Téves módszerekkel próbáljuk az érzelmi intelligencia készségeit megtanítani. „Prédikálunk” róluk. „Hogy lehet így viselkedni, mikor már százszor megmondtam?” Kétszázszor is megmondhatjuk, mert az EQ-készségek belátásos úton nem nevelhetők!

Akkor hogyan? Átélt élménnyel, megélt mintával, tapasztalattal, alkotó tevékenységgel. Érzelmi megérintettség nélkül nincs fejlődés. Ez a mozgásfejlődéshez hasonlít talán legjobban, amiről mindannyian sok tapasztalattal rendelkezünk. Az úszás mikéntjét sokáig magyarázhatom, ha a gyermek nem tapasztalhatja meg „igazi” vízben, méghozzá sokszor, néha el-elmerülve, akkor nem jut semmire. Vagy: amikor a baba járni tanul: nem magyarázzuk neki, hogy hogyan kellene, azt sem mondjuk, hogy „indulj, meglátod, hasznos lesz! Az életnek tanulsz...” Ehelyett mi történik?

1. *Sok jó mintát lát.* „*Mindenki, akit szeret, jár!*” Az érzelmi tanulás során is hatalmas jelentősége van a mintának. Mindenki keresi ezt, s ha egy gyerek csak magyarázatot kap, akkor számára az lesz a mérvadó, amit például a tv-ben látott, mert érzelmileg az érintette meg. *Krizishelyzetben viszont nem az értelem szerint döntünk, hanem a belénk ivódott mintákat követjük!*
2. *A mama elérhető, kedvesen hívogatja őt: gyere!* „Kinézi” belőle a teljesítményt, s ha kell, szinte észrevétlenül segít.
3. *A következő fokozat: a sokszori elesés.* Mégis, minden kicsi sikert óriási örvendezés, biztatás követ: „*Ügyes vagy, gyere! Sikerülni fog! Felhívjuk a nagymamát!*” – És ugye egyszer sem mondjuk neki: „*Már ezerszer megmondtam, hogy állva kellene maradnod! Figyelj oda! Egyensúlyozz!*” Szabad tehát tévedni is!
4. *A folyamatos megerősítés, a különböző „terepeken” szerzett tapasztalatok által.*

### Miért felelős az érzelmi intelligencia?

Érzések azonosítása és megkülönböztetése magamban és másokban is. *Haragszom? Megsértődtem? Vagy csak fáradt vagyok?* Sok feszültség alapja, hogy feltételezünk egy érzést: „*Azt hittem, hogy haragszol rám / Azt hittem, hogy megsértődél...*”, és annak alapján megengedünk magunknak egy beszólást, mire a másik visszaszól, mert nem érti, miért kapta a sértést. Már kész is a konfliktus, mert helytelenül azonosítottuk egymás érzéseit, arcvonásait, viselkedését.

### Azonosulás, empátia

Együtt érezni, együtt rezdülni. Együtt sírni, vagy örülni. Fejleszthető, de csak élmények útján.

### Moralitás

Ami érdek nélkül jó. Például segíteni annak, aki biztosan nem tudja majd viszonzni, imádkozni az ellenségeinkért, áldozatot hozni, vagy akárcsak megtisztelni az érkezőt a szép terítéssel, vagy egy alkalmat az ünneplő ruházattal. Haszonelvű társadalmunkban ez enyhén szólva fejlesztésre szoruló készségterület.

Mintát kell tehát adni, lehetőséget, hogy kipróbálja magát a gyermek, és szinte észrevétlenül segíteni abban, hogy ezek a próbák sikeresek lehessenek, örömet jelentsenek. Ahogyan ezt a járás tanulásánál is tesszük. Ez rengeteg idő, annál mindenesetre több, mint ha elmagyaráznánk neki, hogy „gyerekek, a dolgokat meg kell osztani egymással, ez nagyon szép és fontos”. Ezt még egy óvoda is pár perc alatt megérti. Csak-hogy nem következik belőle semmi.

*Ne felejtsük el, hogy az EQ készség,  
tehát nem belátásos úton, hanem  
tapasztalatokkal fejlődik!*

### Motiválhatóság

Kíváncsiság, érdeklődés, munkakedv, játékkedv, sőt az életkedv is ide tartozik.

Látszatra vannak nyitottabb gyerekek, és olyanok, akik kevésbé érdeklődők. Ez is nevelhető, mindenkiben meglévő hajlandóság. Ne felejtsük el, hogy az EQ készség, tehát nem belátásos úton, hanem tapasztalatokkal fejlődik! Nincs kevésbé nyitott gyerek, hanem sok, sajnos „már csukott” gyerek van, akiben a nyiladozó kíváncsiságot bedugaszolták.

### Játék, humor

Tévedés ez: van, akinek van, és van, akinek nincs. A tény az, hogy ez is készség, érdemes tehát megfelelő tréninglehetőséget biztosítani a fejlődéséhez, ha kreatív, oldott, rugalmas felnőtteket szeretnénk nevelni. Hancúrozások, tréfás mesék, szójátékok, jelmezek stb.

### Nyitottság

Kilépés a zárt én világból. Az áhítat, a transzcendencia is ide sorolható. Készség annak a felismerésére, hogy valaki áll fölöttem, mellettem, akihez szabad akarattal kötődhetek. Ez a kötődésképeségnek is az egyik alkotóeleme, ami szintén komoly válságban van korunkban. Jelentősen befolyásolhatja az a tapasztalat, ha a gyermek a közös élmények során átéli, látja a nevelőjét, hogy az nyitott lélekkel viszonyul a környezetéhez, szívesen alakít ki „önkéntes függő” viszonyt házastársával vagy barátjaival, vagy továbblépve, hitében szívesen ismeri el az önmaga fölött álló isteni hatalmat, és mindez örömmel tölti el őt.

### Kapcsolatteremtés

Tudok-e nyitni, kezdeményezni? A szülők hatása ebben is döntő. Látnak-e gyermekeink ép, természetes kapcsolatteremtést és ápolást? A családok legtöbbször zárt, ügyintéző körben élnek. Hányszor láthatják a gyerekek édesanyjukat a piacon, a postán, vagy egyéb helyeken, amint megszólít valakit, vagy

amikor őt szólítják meg? Az iskolában legfeljebb véletlenszerűen foglalkoznak ezzel a kérdéssel. Mikor, kivel fogják gyakorolni, hogy miből áll a kapcsolatteremtés, hogy ne magadról beszélj először fél órát, hanem kérdezz, nézz a szemébe stb? Sok munkahelyi tréning szól ma már erről, mentjük a menthetőt. Sajnos ekkorra már sok téves gyakorlatot kialakított a személyiség. Mi volt a minta? A kapcsolatok hiánya – tehát az elszigetelt megoldások -, valamint a média kétes értékű világa. Jól megfigyelhetjük ezt egy spontán összeverődő társaság suta-agresszív kapcsolat felvételi technikáin, vagy a lazább közösségek tagjainál, akik mind arra várnak/vágynak, hogy majd velük valaki kapcsolatba lép. Mintha ez is egyfajta szolgáltatás lenne, nem pedig egy fejlesztést igényelő készség!

### Stressz- és konfliktuskezelés

Mi más is a mindennapi nevelés, mint stressz- és konfliktuskezelés, szülő és gyermek részéről egyaránt! Ez is az érzelmi intelligenciához tartozik, tehát annak megfelelő gondozásban kell részesülnie.

### Kritika kezelése

A kritika minden embert lényé legmélyén érinti, mert az elfogadottsága vagy a kirekesztettsége forog kockán. Ezért kell és lehet megtanulni azt, hogy ne sértődéssel, sértéssel, agresszivitással válaszoljunk, sőt azt is, hogy hogyan lehet valóban építően és nem leépítően megfogalmazni véleményünket. A kritika kezelését élményeken, jó mintákon keresztül tudjuk csak lassan, – és bizony nem könnyen – kiművelni, ellesni.

### Indulatkezelés

Minden gyerek gyerekesen haragszik (odavágja, nem szól két napig, hiszti stb.). Meg lehet tanítani, hogy ezt kezelje, de nem belátással, magyarázattal, és főleg nem ordítással. Sok idő, gyakorlat és jó minták szükségesek hozzá. Rengeteg felnőtt is háromévesként kezeli az indulatait. (Kiabál, másra zúdítja, vagy magába fojtva belebetegszik.) A haragkezelés sem csupán vérmeérséklet kérdése („ami a szívemen, az a számon” – felkiáltással, „én már csak ilyen vagyok, mit lehet tenni?”), hanem komoly nevelői lehetőség, aminek gyümölcsei hosszú távon felbecsülhetetlen értékűek.

### Vágyteljesítés késleltetése

Az indítékkal való dacolás képességét is fel kell növelni. 23 évesen nem kérhetjük számon, ha nem tanítottuk meg rá. Az önfegyelemnek, a várakozásnak óriási jelentősége van az életünk minden területén. Indulatkezelés, együttműködés, pontosság, iskolai tanulmányok, párválasztás, gyereknevelés, egésség, hitfejlődés stb.

Az első lépéseket már kisgyermekkorban meg kell tenni. Apránként, teljesíthető mértékben. Sajnos a mai korszellem teljes mértékben igyekszik kiküszöbölni a várakozást. A fogyasztói piacon az lesz a befutó, aki a leggyorsabban teljesíti a vágyainkat. „Azonnal! Miért ne? Éjjel-nappal!”

Szinte nincsenek már életszakaszokhoz köthető juttatások, lehetőségek, nem kell semmire várni, hogy „elérkezzen a nap”. Ezt a fontos készséget tekintve óriási lépéshátránnyal indul a mai ember. Tipikus eset például, amikor még szinte járnai sem tud gyermekünk, de már biciklit hozott a nyuszi... Még mielőtt a vágy megszülethetett volna, már be is teljesült. Ebben

az esetben tehát nem arról van szó, hogy kiszűrjük a negatív tényezőket (hiszen a kerékpár remek dolog, sőt szükséges is), hanem hogy életünk természetes részévé válik-e, hogy *adott esetben jó és számunkra elérhető dolgokról is le tudjunk mondani egy nagyobb jó kedvéért*. Ezt szolgálja jó esetben minden böjtölés, minden apróbb önfegyelmzés is, amelynek eredményeként amikor tényleg le kell mondani valamiről, akkor azt nem frusztráló helyzetként éljük meg, hanem „edzett harcosként” megküzdjük a csatát önmagunkkal és a körülményekkel.

Kiváló tanulási lehetőség a játék is. Játék közben sokféleképpen átélhetjük, hogy most várni kell. Amíg 6-ost dobok, vagy a bújócskában, amíg megtalálnak, a körjátékban, hogy engem válasszanak, a csapatjátékban, hogy helyzetbe kerüljek stb. Amit játszva megtanulhat(na) minden gyermek, azt hiába magyarázza később bölcsen az apuka: „*Fiam, tanuld meg, hogy vannak dolgok, amikre várni kell, amit nem kapsz meg rögtön...*” A nagy egyéniségek imponáló önkontrollja sem a 40 napos böjttel kezdődött!

### Egymásra figyelés

Megtanulni, hogy benne van a világomban a másik ember is. Ennek a képességnek hétköznapi megnyilvánulásai szinte észrevétlenül maradnak. „*Arrébb ülök, hogy elférj*”. „*Nem kapcsolom fel, hogy ne zavarjon*”. „*Nem mondom, mert tudom, hogy fájna*”. Inkább a hiányuk szokott érzékenyen érinteni. „*Nem veszi észre, hogy milyen zavaró a viselkedése? Hogy lehet ilyent kérni?*” Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy nem szükséges a gyakorlás, hiszen ha majd akarjuk, akkor úgyis oda tudunk figyelni egymásra. Aztán belép az ember egy házasságba, és elhatározza, hogy figyelni fog élete párjára, de ha addig nem tanulta ezt meg, akkor nem számíthat nagy sikerre! Akkor kezdi el gyakorolni a készséget, amikor már alkalmazni kellene. Nem kis megterhelés ez egy induló családban! Sajnos ez a készségfejlődés sem automatikus, nem is kizárólagosan akaratfüggő, így nem fog menni egyik percről a másikra.

Rendkívül jó és kivételesen élvezetes tanulási szituáció e tekintetben a kamarazenélés, a kóruséneklés, a társastánc is. Úgy veszek részt a közös produkcióban, hogy a saját hangomra figyelek, de közben állandóan harmóniában maradok a többiekkel. Észre sem vesszük, és még a lélegzetünk is összehangolódik!

### Együttműködés

Nem ugyanaz, mint az előző. Első lépcső észlelni, hogy a másik mit érez. A második lépcső arra ráhangolódni, majd dönteni kell, hogy elindulok-e felé. Ezen a ponton jön létre az együttműködés. Talán már nem is szükséges részletezni, hogyan fejleszhető ez a készség! Közös alkotás, zenélés, szerepjátékok, társasjáték, sport (csapatban), közös munka, meglepés szerzése valakinek, s mindezek mintaként való átélése.

### Nonverbális közlések (testtartás, mimika, hangszín, tekintet stb.)

Érzelmi jelzéseink 90%-át *nem* szavakban közöljük. Ezeknek a jeleknek azonosaknak kell lenniük a kimondott szavakkal és a viselkedéssel, csak akkor lesz egyértelmű a közlés, hiteles a személyiség. Ezek is fejleszthetők (megfigyelés, színház, szituációs játékok, drámajáték, társasjátékok – activity stb.).

Legkésőbb állásinterjúra történő felkészítő kurzusokon találkozunk ilyen tartalommal. A gyorstalpaló előadások határfoka sajnos legtöbbször csak ideig-óráig tartó máz kialakítására elegendő. („*A keresztbe tett karok elzárkózást jelentenek. Kézfogásod legyen határozott, jó, ha az illető szemébe nézünk,*” stb.)

### Fantázia, kreativitás

A képzelőerő, az alkotó gondolkodás nem az ismeretek mennyiségétől függ elsősorban, hanem a *gazdag érzelmvilágtól*. „*A beszűkült tudós mit csinál? Egymás mellé pakolgatja a megszerzett információteglákat, és nem jön rá, hogy ezeket egymás tetejére is lehet rakni. Akkor leszünk kreatívak, ha rájövünk, hogy ezekből építeni is lehet egy újabb dimenzióban, és a szükséges habarcs nem más, mint a gazdag belső világ*”. (Freund Tamás)

Nos, a fentiekben igen sok, talán magától értetődő tartalomról beszéltünk. Tulajdonképpen éppen ezért is van nehéz dolgunk, mert azt hisszük, hogy mindezekre nem kell külön odafigyelni.

Gyakran jut eszembe ezzel kapcsolatban egy kis történet: Új pap kerül a faluba. Az első vasárnap nagyszerű prédikációt tart. A hívek elhíresztelik, hogy érdemes meghallgatni őt... Jönnek is, és lám, a lelkész megint elmondja ugyanazt a beszédet. Nagy meglepetésükre a következő vasárnap is elmondja ugyanazt, és ez még néhány héten át megismétlődik, mígnem egy atyafi veszi a bátorságot és megszólítja őt a sekrestyében: Plébános úr! Igazán nagyszerű, amiket mond, de árulja el, miért mondja hétről hétre ugyanazt? Erre a pap csodálkozva ránéz és így szól: Miért? Már csinálják?

Kedves Olvasó! Ha bármi megérintette a fentiekből, egy kis lépést már ma is tehet, kívánom, hogy sok öröme legyen benne, akár önnevelésről, akár házastársi vagy munkakapcsolatról, akár gyermeke neveléséről is legyen szó! Az érzelmi intelligencia fejlesztése nem csupán hasznos, hanem legtöbb esetben rendkívül élvezetes tevékenységeket jelent! Kalandra fel!

