

Reziliencia-fejlesztéssel és érzelmi neveléssel a korai iskolaelhagyás ellen

Alma a fán – Fókuszban a korai iskolaelhagyás – műhelysorozat

Dr. Suhajda Virág és Vastag Zsuzsa, Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány

Korai iskolaelhagyás

Korai iskolaelhagyók: azok a 18 és 24 év közötti fiatalok, akik nem rendelkeznek középfokú végzettséggel és nem részesülnek képzésben.

Számos ok állhat a háttérben: többek között szociális (pl. *bandázás, függőségek*), gazdasági (pl. *munkavállalás a család támogatására*), kulturális (pl. *korai gyermekvállalás*), személyes (pl. *motivációhiány*) okok. A gyerekek és fiatalok személyiségének, érzelmi intelligenciájának és megküzdő-képességének fejlesztése – már kisgyermekkortól kezdve – segítheti őket abban, hogy tinédzserkorra felvértézzék magukat olyan készségekkel, amik végül megtartják őket az iskolában.

- pozitív érzelmi kapcsolat kialakítása az iskolával – motiváció a bejárásra
- képesség a frusztráció kezelésére
- önismeret – személyes célok kitűzése, hatékony tanulási módszerek kialakítása

EUMOSCHOOL – Érzelmi neveléssel a korai iskolaelhagyás ellen

Az EUMOSCHOOL projektben egy olasz érzelmi neveléssel foglalkozó módszertan (Érzelmelek didaktikája) adaptálásán dolgozunk. Az iskolai környezetre kidolgozott gyakorlatokat bármely tanár, pedagógus könnyen beépítheti a mindennapi munkájába, így segítve diákjai érzelmi intelligenciájának fejlődését. A gyakorlatok egy online kurzus keretében hozzáférhetők lesznek a projekt végeztével.

A workshopon bemutatott gyakorlatok leírása:

1) Érzelmelek kártyái

- Vágjunk ki vagy rajzoljunk 3-4 (később egyre több max. 10 db) arcot, melyek különböző érzelmeket tükröznek.
- Ragasszuk ezeket az arcokat színes kartonokra.
- Nevezzük meg az érzelmeket. Segítsünk a gyerekeknek kiválasztani a saját érzelmeiket leginkább kifejező arcot.
- A későbbiek folyamán bővíthetjük a képek tartalmát pl. smiley, állatok, tájak.

Megjegyzések:

Az érzelmeket kifejező kártyák segítik, hogy többet áruljunk el magunkról, illetve jobban megismerjünk másokat: A gyerekek a gyakorlat során jobban megismerhetik egymást, további kérdéseket tehetnek fel: "Miért vagy szomorú?", "Miért vagy mérges?".

Ez a gyakorlat kifejezetten hatékonyan vezeti be a gyerekeket az érzelmek és az empátia világába: elősegíti a kapcsolatok kialakulását, az egymásra hangolódást, az érzelmekkel való ismerkedést és az érzelmek dekódolását.

A tanár is választhat egy, a saját érzéseit kifejező kártyát. Ezt általában a gyerekek kedvelik, hiszen segíti őket abban, hogy a felnőttekkel is együtt tudjanak érezni.

A tanár belátásától függően az érzelmek sora bővíthető, mindig figyelembe véve azt, ahogyan a gyerekek az életkor előrehaladtával egyre érzékenyebben tudják a különbségeket felismerni.

2. Kétszemélyes beszélgetések (nem az „Érzelmek didaktikája” része)

A beszélgetések („diádozás”) során egyrészt az önkifejezést, másrészt a másokra való odafigyelést gyakoroltuk. A gyerekekkel és fiatalokkal való kommunikáció során is érdemes kialakítanunk az odafigyelés azon formáját, amikor „csak” hallgatjuk őt – így egyrészt sok mindent megtudhatunk a metakommunikációjából, másrészt őt is bátorítjuk érzelmei kifejezésére.

3. Érzelmi hőmérő

- Kérjük meg a gyerekeket, hogy a napi névsorolvasásnál 1-től 10-ig terjedő skálán jelezzék érzelmi állapotukat. Az 1-es szám azt jelöli, ha nagyon rossz kedve van, a 10-es ha nagyon jól van. A gyakorlat kulcsfontosságú tényezője nem az igazmondás, hanem a lehetőség, hogy a gyerekek minden reggel megpróbálják azonosítani az érzéseiket.
- Lehetséges, hogy jegyzetet készítünk az elhangzottakról.
- Ha készülnek feljegyzések, az lehetőséget teremt a tanárnak, hogy havi szinten áttekintse ezeket. Ez segít az érzelmek megértésében, egy folyamat áttekintésében, különös tekintettel arra, hogy ezek összefüggnek-e iskolai vagy iskolán kívüli problémákkal.
- További lehetőség, hogy 20 naponta értékeljük a helyzetet a diákkal / diákokkal együtt. Kérjük meg a diákokat, hogy a jegyzet segítségével gondolkodjanak el a saját értékelésükön, azon, hogy ez az értékelés milyen érzelmi gyökerekből táplálkozhat. Ez tovább mélyítheti a gyerekek önismeretét.

- Ha a gyerekek kedvelik ezt a munkaformát, elképzelhető variáció, hogy a gyerekek megtippelik a szomszédjuk érzelmi állapotát. Ez segíti az empátiás készségek fejlődését.

Megjegyzés:

Eddigi kísérletek során ez volt a leghatékonyabb gyakorlat az érzelmi készségek fejlesztésére. A diákokban ébredő lelkesedésnek és a gyakorlat egyszerűségének köszönhetően bármilyen iskolában alkalmazható.

A gyakorlat nem csupán a diákokat teszi képessé az érzelmeik és az ehhez kapcsolódó dimenziók irányítására, hanem a tanároknak is segít igazodni a gyerekek szükségleteihez, elvárásaihoz, legmélyebb igényeikhez.

4. A postaláda

- Készítsünk együtt egy postaládát.
- Készítsük elő az osztálytermet.
- Kérjük meg a diákokat, hogy a névtelen leveleiket, melyek konfliktusokról, kéréseikről/javaslatokról, fenntartásaikról szólnak, dobják ebbe a dobozba.
- A diákok döntenek el, mikor szeretnék kinyitni a postaládát.
- Kérjük meg a diákokat, hogy ne véleményezzék az üzeneteket, ne osszanak meg további információkat (pl. hogy ki írhatta) és ne nyomozzanak.
- A tanár felolvassa az üzeneteket.
- A diákokkal együtt kiválasztják, melyikkel akarnak most dolgozni. A többit félre lehet tenni, vagy a későbbiekben vissza térhetnek rá. Ezek közül néhány elvesztheti aktualitását.
- A tanár facilitálja a beszélgetést, hogy a felmerülő problémákra megoldást találjanak.

Megjegyzés:

Ez a gyakorlat akkor alkalmazható, ha a tanár úgy érzi, az osztályközösség együttműködő és konstruktív.

A névtelen levelek által a diákok lehetőséget kapnak, hogy beszámoljanak az ellentmondásos helyzetekről, s hangot adjanak azoknak a dolgoknak, amiktől rosszul érzik magukat.

Ez a gyakorlat "Az érzelmeik névsorolásának" továbbfejlesztett verziója. A levélírás segítségével megfogalmazhatják nyugtalanságuk okát, a szükségleteiket, igényeiket, és érzéseiket.

Az anonimitás lehetőségét gyakran figyelmen kívül hagyják. Az anonimitás egyfajta biztonságérzetet, védettséget ad a diákoknak, az üzenet felolvasása után azonban gyakran felfedik magukat, készek beszélni róla, megosztani a kapcsolódó kellemetlen érzéseiket, és elmélkednek az érzéseikről.

ARTPAD – Reziliencia-fejlesztés játékkal és drámával

Az ARTPAD projekt keretében a szabad játék és a dráma eszközeit hívjuk segítségül a reziliencia fejlesztésére. Tanárok és ifjúságsegítők számára dolgozunk ki képzési anyagot, mely a fenti területeken az eszköztárunk bővítésére ad lehetőséget. A közös munka során kidolgoztuk azt a hat alapelvet, melyeket elengedhetetlennek tartunk a gyerekek és fiatalok személyiségfejlesztését célzó munka során.

A workshopon bemutatott gyakorlatok:

1. Játékemlékek

A játékemlékek felidézése segíti a felnőtteket a játék fontosságának és értékének elismerésében, annak fontosabb elemeinek meghatározásában. A szabadjáték során a gyermek a tevékenységét szabadon választja, erre belülről motivált és önmaga irányítja azt.

Felnőttként fontos lehetőségeket teremtenünk a gyerekeknek a szabad játékra, mivel számukra ez a legtermészetesebb módja a világ megismerésének és a képességeik fejlesztésének. Pedagógusként sokszor nincs lehetőség külön időt szánni az iskolai órák között szabadjátékra, azonban egyrészt törekedhetünk rá, másrészt a saját attitűdünkre való odafigyeléssel biztosíthatjuk a fenti három alapvetést a gyerekek számára.

- hagyjunk teret a kezdeményezésre, arra, hogy az adott tevékenységben legyen lehetősége a gyerekeknek magának eldöntenie, hogyan haladjon
- akkor avatkozzunk be a tevékenységébe, amikor az kifejezetten szükséges
- tartsuk tiszteletben azt, hogy minden gyerek máshogyan találja meg azt, amire éppen szüksége van a fejlődéséhez

2. Dramatikus előadás

Az előadás során a résztvevők (akár gyerekek, akár felnőttek) beleélik magukat az adott szituációba, és a drámafolyamat biztonságos keretein belül megélik és kifejezik érzelmeiket. Lehetőségük nyílik a saját életükben megélt problémák feldolgozására, és így a továbblépésre. Fejlődik emellett az empátiájuk, ahogyan beleélik magukat egy másik szereplő helyzetébe.

A drámaoktatás Magyarországon elterjedtnek számít. Nem kell azonban drámatanárnak lennünk ahhoz, hogy pedagógusként lehetőséget adjunk a gyerekeknek a dramatikus folyamatba való bevonódáshoz. Akár egy irodalomóra keretében és feldolgozhatjuk dramatikus formában a tananyagot: pl. „tárgyalást” rendezhetünk a Toldi megbeszélésekor, amelyben a gyerekek játsszák az adott szereplőket.

Ilyen formán a játékemlékek relaxált állapotban történő elképzelése is dramatikus elemnek minősül, hiszen a gyerekek elmélyedését, egy adott téma végiggondolását követően közelebb kerülnek saját érzéseikhez.

Alapelvek

Az alábbiakban bemutatjuk azokat az alapelveket, melyek bármely gyakorlat, program esetében megalapozzák a gyerekek és fiatalok rezilienciájának fejlődését. Fontosnak tartjuk ezeket minden olyan megközelítés esetében, amelyek elismerik a játék és a dráma szerepét a gyerekek és fiatalok formális és nem-formális oktatás iránti elkötelezettségének erősítésében.

1) Módszertan

Mind a dráma, mind a gyerekek számára játszásra alkalmas tér megteremtése specifikus megközelítés, amely egy specifikus módszertant követ. Sajátos gondolkodásmód felvételét igénylik a felnőttől, annak érdekében, hogy megfelelő módon tudja támogatni a reziliencia fejlődését és a gyerekek által kezdeményezett és irányított tanulást.

A gyakorlatban ez a következőket jelenti:

- Vonjuk be a gyerekeket és fiatalokat a problémamegoldásba, a szakértelmük, kezdeményezésük, képzelőerejük, felelősségük, erősségeik és a különböző tanulási stílusok elismerése és támogatása mentén
- Bátorítsuk őket a szokatlan, kreatív ötletekre, valamint a kockázatvállalásra
- Biztosítsunk számukra időt a befelé figyelésre, a tapasztaltak feldolgozására
- Alkalmazzunk építő jellegű és nem büntető értékelési és visszajelző módszereket
- Tartsuk egyensúlyban és támogassuk a csoportot, tiszteletben tartva az egyéni erősségeket

2) Környezet

Az olyan környezet megteremtése, amely egyszerre veszi figyelembe a tér emberi és fizikai jellemzőit rendkívül hatásos módja a reziliencia, valamint a gyerekek és fiatalok formális és nem-formális tanulás iránti elköteleződésének támogatásának.

A gyakorlatban ez a következőket jelenti:

- Támogassuk a gyerekek hozzáférését a szabad játékhoz, biztosítsunk teret, időt és forrásokat a függetlenségük megélésére és a választások meghozatalára
- Teremtsünk biztonságos környezetet mind fizikai, mind érzelmi értelemben, miközben szem előtt tartjuk a kockázatvállalás és a kísérletezés igényének támogatását is
- Tegyük elérhetővé olyan tereket a gyerekek számára, ahol alkalmuk van a saját érdeklődésük mentén cselekedni és/vagy átélni a bizonytalanságot
- Vegyük figyelembe mind a gyerekek egyéni, mind a csoport egészének igényeit
- Mindig tartsuk észben azt, hogy szabad hibázni, majd újrapróbálkozni
- Legyünk tudatában annak, hogy felnőttként milyen hatással vagyunk a gyerekek által és a gyerekek számára létrehozott terekre

3) A felnőtt hozzáállása

A felnőtt pozitív hozzáállása mentén kialakuló tisztelet, kapcsolat és támogatás hatalmas szerepet játszik a gyerekek önbizalmának, rezilienciájának és általános fejlődésében.

A gyakorlatban ez a következőket jelenti:

- A hozzáállásunk legyen nyitott és rugalmas
- Tartsuk tiszteletben és értékeljük mindegyik gyerek és fiatal egyediségét
- Lépjünk fel következetes és empatikus példaképként
- Reflektáljunk a saját viselkedésünkre, gyakorlatunkra és másokkal való kapcsolatainkra
- Osszuk meg a tanulással és a reziliencia fejlődésével kapcsolatos felelősséget a gyerekekkel, fiatalokkal
- Hangolódjunk rá arra, hogy a gyerekeknek és fiataloknak igénye van a fizikai és az érzelmi kockázatvállalásra
- Gondosan válasszuk meg beavatkozás módját, mindig gondoljuk végig, milyen hatással vagyunk felnőtteként a gyerekekre, fiatalra

4) Egyénként a csoportban

A gyereket, fiatalt érő szélesebb körű, mind az otthonról, mind a társadalomból származó hatások megértése rendkívül fontos, amikor a rezilienciájuk fejlődését szeretnénk támogatni.

A gyakorlatban ez a következőket jelenti:

- Tiszteljük az egyediséget, támogassuk az egyenlőséget és az inklúziót, bevonást
- Érzékeny módon foglalkozzunk azokkal a megjegyzésekkel és hozzáállásokkal, melyek hatással vannak az egyénekre
- Tartsuk egyensúlyban az egyén és a csoport igényeit, dinamikáját
- Támogassuk a szocializációra és az egyéniség fejlődésére való lehetőségeket
- Amennyire lehetséges, készítsük fel a gyerekeket és a fiatalokat a problémáik megoldására
- Értékeljük őket és működünk együtt a gyerek, fiatal életében lévő fontos személyekkel

5) Felhatalmazás, képessé tevés (empowerment)

A játék és a dráma a következő területeken való kompetenciák elsajátítása mentén is támogatja a reziliencia fejlődését: egyéni döntések meghozatala, a gyerek, fiatal körül történő események feletti kontroll és az ezekre való hatása képessége.

A gyakorlatban ez a következőket jelenti:

- Támogassuk a különböző tanulási stílusokat
- Vonjuk be a gyerekeket, fiatalokat a drámán, vagy támogassuk őket a játékon keresztül a saját tanulási folyamatuk megtervezésében vagy a saját tevékenységeik megkönnyítésében
- Találjuk meg az egyensúlyt a növekvő függetlenedés (identitás, önbizalom, öntudatosság) és az egymástól való függés (szocializáció, megosztott felelősség) között
- Biztosítsuk a jogokat és lehetőségeket a gyerekeknek és a fiataloknak arra, hogy a saját, egyedi módjukon fejlődjenek

6) Összehangolás

Minden erőfeszítésünknek össze kell hangolódnia egymással, egy irányba kell mutatniuk, annak érdekében, hogy a megfelelő módon tudjuk támogatni a gyerekek és a fiatalok rezilienciájának fejlődését.

A gyakorlatban ez a következőket jelenti:

- A teljes szervezetnek el kell köteleződnie a fenti alapelvek mellett
- Az összehangolás iránti elköteleződés két szinten történik:
 - Személyes összehangolás: a hozzáállás, a felhatalmazás és a társas aspektusok mentén
 - Strukturális összehangolás: a környezet, a módszerek és a feladatok mentén
- Építsünk fel egy reziliencia-keretrendszert, ahol feljegyezhetjük mindegyik gyerek, fiatal egyéni fejlődését
- A megközelítésünk legyen rugalmas, sokféle és átfogó
- Értsük meg, és ismerjük el azt, hogy a boldog gyermekkor fontos
- Biztosítsuk a feltétel nélküli pozitív odafordulást a gyerekek és fiatalok felé

További információk, elérhetőségek:

Vastag Zsuzsa: zsuzsa.vastag@rogersalapitvany.hu

Rogers Alapítvány: info@rogersalapitvany.hu

www.rogersalapitvany.hu

EUMOSCHOOL-projekt: www.eumoschool.eu

ARTPAD-projekt: www.artpad.epraxis.co.uk